

# KOM UIT JE HOOFD

Doorbreek de cirkel van negatief denken

**JENNIE ALLEN**

Vertaling: Nienke Kruijt, Synonien

ĵ/sestra

Kom uit je hoofd

*Doorbreek de cirkel van negatief denken*

Allen, J.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with WaterBrook, an imprint of Random House, a division of Penguin, Random House LLC.

Published in association with the literary agency Yates & Yates, [www.yates2.com](http://www.yates2.com)

Copyright © 2020 by Jennie Allen

ISBN paperback 978-94-64250-58-9

ISBN e-book 978-94-64250-77-0

NUR 740

c-NUR 010

Vertaling: Nienke Kruijt, Synonien

Cover design by Mark D. Ford and Kelly L. Howard

Opmaak omslag: Simon de Vries, Buitenspel ontwerp

Opmaak binnenwerk: Flashworks ontwerpers, Kampen


De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders aangegeven, ontleend aan de Herziene Statenvertaling, © 2010/2016 HSV.

© 2023 Sestra, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden.

[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)

[www.sestra.nl](http://www.sestra.nl)



*'... wordt hervormd door de  
vernieuwing van uw denken ...'*  
Romeinen 12:2 (NBG51)

**DAT BETEKENT DAT HET MOGELIJK IS.**



## INHOUDSOPGAVE

### Deel 1

## AL JE GEDACHTEN

H1	<b>DENKEN OVER DENKEN</b> .....	11
H2	<b>WAT WE GELOVEN</b> .....	21
H3	<b>DE SPIRAAL</b> .....	29
H4	<b>DOORBRAAK</b> .....	35
H5	<b>WAAR GEDACHTEN GEVANGEN WORDEN GENOMEN</b> .....	47
H6	<b>VERANDERING</b> .....	61

### Deel 2

## HET VERSLAAN VAN DE VIJANDEN VAN ONS DENKEN

H7	<b>GEVECHTSLINIËN OPSTELLEN</b> .....	73
H8	<b>RUIMTE VRIJMAKEN VOOR STILTE</b> .....	83
H9	<b>LEVENSLIËN</b> .....	105
H10	<b>ZONDER ANGST</b> .....	131

H11	<b>EEN PRACHTIGE ONDERBREKING</b> .....	149
H12	<b>MINDER BELANGRIJK</b> .....	171
H13	<b>NIET OVERWELDIGD</b> .....	197
H14	<b>LOOP JOUW WEDLOOP</b> .....	219

### Deel 3

## DENK ALS JEZUS

H15	<b>WIE BEN JIJ?</b> .....	241
H16	<b>GEVAARLIJK DENKEN</b> .....	257
	Nawoord .....	265
	Eindnoten .....	269



Deel 1

**AL JE  
GEDACHTEN**







# 1.

## DENKEN OVER DENKEN

De patronen die ons vasthouden in ons hoofd

‘Neem iedere gedachte gevangen.’ Ze zeggen dat auteurs boeken schrijven om twee redenen: of ze zijn een expert in het onderwerp, of het onderwerp maakt hen wanhopig genoeg om jaren van hun leven te spenderen aan het vinden van de antwoorden op hun vragen. Het tweede is bij mij het geval.

Vanochtend werd ik wakker om voor jou te schrijven. *Maar eerst*, dacht ik, *moet ik tijd met God doorbrengen*. Dus, wat deed ik? Ik pakte mijn telefoon. Merkte op dat ik een e-mail had over iets waar ik mee bezig ben, waarin de afzender ‘opbouwende’ kritiek gaf op mijn werk. Terwijl ik mijn telefoon neerlegde, trok iets anders mijn aandacht ... en voor ik het wist, zat ik op Instagram te kijken naar de overwinningen en prestaties van anderen, die contrasteerden met mijn werk in wording dat nog niet leek te voldoen. In een paar minuten scrollen had ik besloten dat ik een onbekwame schrijfster was, dat ik mijn leven verspilde door waardeloze dingen na te jagen omdat ik waardeloos ben en niets te zeggen heb. Al snel liep ik vast in een negatieve spiraal.

Toen mijn man Zac blij binnenkwam – hij had net tijd doorgebracht met God – werd ik boos op hem. De negatieve spiraal begon sneller te draaien en werd chaotischer. In minder dan een

uur had ik mezelf neergehaald, mijn werk afgekraakt, besloten te stoppen met mijn bediening, God genegeerd en mijn grootste support en vriend van me weggeduwd.

*Wow. Lekker bezig Jennie. En dat was alleen nog maar vanochtend? En nu wil je proberen mij te helpen met mijn chaotische gedachten?*

Goed, ik begrijp wat je bedoelt. En ik denk dat dit een proces is waar ik de rest van mijn leven mee te maken zal hebben. Maar door de ontdekkingen die ik met je zal delen in dit boek, werd geen dag, week of jaar geroofd door deze negatieve spiraal ... al binnen een uur na het voorval merkte ik een ommekeer in mijn denken.

Ik bleef niet verlamd. Ik ben vrij en vreugdevol aan het schrijven aan jou.

Ik wil dat je weet dat je niet vast hoeft te blijven lopen. God heeft een manier voor ons gemaakt om te ontsnappen uit de negatieve spiraal. Maar we maken hier nauwelijks gebruik van. We hebben de leugen geaccepteerd dat we slachtoffers zijn van onze eigen gedachten, in plaats van strijders die zijn toegerust om te vechten in de frontlinies van het grootste strijdperk van onze generatie: ons denken.

De apostel Paulus begreep de strijd in ons denken, en hoe onze omstandigheden en gedachten wapens kunnen zijn die ons geloof en onze hoop ondermijnen. In de Bijbel staat de dappere uitspraak: 'Neem elke gedachte gevangen om *die te brengen* tot de gehoorzaamheid aan Christus.'<sup>1</sup>

Elke gedachte gevangennemen? Is dat mogelijk? Heb je het ooit geprobeerd?

Er vloog ooit een vogel ons kleine huis binnen die niet wilde wegvliegen. Ons hele gezin moest samenwerken en het duurde

een heel uur om die dwaze mus te vangen. De vogel raken met een *airsoftpistool*? Makkie. Maar het vangen van de wilde mus die chaotisch door ons huis fladderde was een heel ander verhaal. Het was bijna onmogelijk.

Hoeveel onmogelijker is het om een wild rondvliegende gedachte te vangen? En toch vertelt het boek waar ik mijn leven op bouw dat ik *al mijn gedachten* gevangen moet nemen, *echt allemaal*?

Meent God dit?

Is dit überhaupt wel mogelijk? Als ik eerlijk ben, zijn mijn gedachten namelijk nog wilder dan die hyperactieve mus.

En die van jou ook. Ik zie dezelfde wilde chaos in jouw ogen en in die van bijna iedere vrouw die ik ontmoet. Zoals de jonge vrouw met zoveel pijn, die afgelopen week tegenover mij zat; ze verdronk in de angsten waartegen ze de afgelopen twee jaar aan het vechten was. Ze keek me aan en zei: 'Help mij. Zeg me wat ik moet doen!'

'Ik wil niet leven in angst', zei ze. 'Ik heb pastorale hulp. Ik volg bijbelstudies. Ik ben bereid om medicatie te slikken. Ik wil God vertrouwen. Waarom kan ik niet veranderen? Waarom voelt het alsof ik vastloop?'

Echt waar, ik begrijp het helemaal en heb geworsteld met dezelfde vragen en gedachten.

Het is wonderlijk als je erover nadenkt: hoe kan iets wat we niet kunnen zien zoveel invloed hebben op wie we zijn, bepalen wat we voelen en wat we doen, wat we wel en niet zeggen; bepalen hoe we bewegen en slapen, en ons informeren over wat we willen, wat we haten en waar we van houden?

Hoe kan het ding dat al die gedachten herbergt – alleen een hoeveelheid hersenweefsel – zoveel bevatten van dat wat ons maakt tot wie we zijn?

Het leren gevangennemen van onze gedachten is belangrijk. **Omdat hoe we denken ons leven vormgeeft.**

### DE PATRONEN DIE ONS VASTHOUDEN

Het vak neurologie houdt me nu al jaren bezig, sinds een van mijn geniale dochters me meer begon te leren over de wetenschap van het brein. Toen Kate, nu bijna een examenleerling, in de brugklas zat, kwam ze op een dag thuis van school met de mededeling aan ons – haar twee broers, zus, mijn man Zac en mij – dat ze op een dag een geneesmiddel voor de ziekte van Alzheimer zou ontwikkelen.

We lachten. Maar jaren later leest ze er nog steeds boeken en artikelen over, luistert ze naar iedere TED Talk over het brein en deelt ze haar bevindingen met mij. Dingen zoals ...

Wist je dat er meer ontdekt is over ons brein in de afgelopen twintig jaar dan in alle eeuwen daarvoor?

Wist je dat het Amerikaanse Instituut van Stress inschat dat 75 tot 90 procent van de patiënten klachten heeft die te maken hebben met stressgerelateerde problemen?<sup>2</sup>

Wist je dat onderzoek uitwijst dat 75 tot 98 procent van de mentale, fysieke en gedragsproblemen voortvloeit uit iemands manier van denken?<sup>3</sup>

Wist je dat, door wat we vandaag de dag weten over ons brein, iedere bijbelse verwijzing naar het hart eigenlijk gaat over ons denken en over de emoties die we verwerken in ons brein?

Nou, nee, Kate, dat wist ik niet, maar wat interessant.

De waarheid is *dat* ik het erg interessant vind.

Na verloop van tijd sloeg Kates fascinatie door het brein op mij over. Omdat ze me leerde dat alles wat ze ontdekte door de wetenschap ook in de Bijbel staat, en veel van de waarheden in de Bijbel over ons denken wetenschappelijk te onderbouwen zijn. Dit werd steeds belangrijker voor me toen ik begon te begrijpen dat het beheersen van ons denken de sleutel zou kunnen zijn tot het ervaren van vrede op alle gebieden van ons leven.

Een aantal jaren lang was ik druk met het runnen van de organisatie IF:Gathering, waarvan ik geloof dat God me daarvoor vroeg om vrouwen te discipelen en toe te rusten, zodat zij anderen konden gaan discipelen. Ik hield van onze gemeenschap, onze samenkomsten en de impact die we leken te hebben. Maar na een tijdje merkte ik een verontrustend patroon op onder de vrouwen van wie ik hield en die ik elke dag diende: vrouwen raakten ervan overtuigd, tijdens een bijeenkomst of langs andere wegen, dat ze hun levens steeds meer aan Jezus toe moesten wijden. Ze konden hier een week op teren, een maand, soms een jaar of twee. Maar uiteindelijk leek het onvermijdelijk dat ze terugvielen in oude gewoontes, oude patronen. Je begrijpt misschien al precies waar ik het over heb.

Misschien denk je nu meteen aan die ongezonde relatie die je eindelijk had verbroken, maar waarmee je, op een moment van zwakte, toch weer door bent gegaan.

Of je vond eindelijk vrede in een onprettige periode van je leven – maar nu gaan je emoties weer met je aan de haal en kom je weer in een negatieve spiraal terecht en alles wat je doet is klagen.

Of je was ervan overtuigd dat je moest stoppen met porno kijken en dit was je gelukt – maar na een aantal weken pakte je je oude gewoonte weer op.

Of je herkende een patroon van kritiek richting je partner, dat je losliet en je begon werkelijk te veranderen ... tot je weer terug bij af was.

*Waarom, vroeg ik mij af, waarom zijn de veranderingen waar zoveel vrouwen naar verlangen zo moeilijk vol te houden op de lange termijn?*

En waarom worstelde ik nog vaak met dezelfde angsten, negatieve patronen en zonden waartegen ik al jaren vocht?!

Zelfs toen ik dit boemerangeffect op grote schaal zag plaatsvinden, signaleerde ik dit ook bij mensen dichtbij. Vriendinnen, vrouwen die ik goed kende, leken jaar in jaar uit met dezelfde problemen te worstelen. Steeds wanneer we samenkwamen, hoorde ik hetzelfde liedje – het vijfhonderdste couplet.

Wat weerhield hen ervan voorspoedig te zijn? Waarom konden ze niet loskomen? De ontdekkingen die Kate opdeed terwijl ze het brein bleef onderzoeken, veronderstellen één zeer waarschijnlijke oorzaak: het speelt zich allemaal af in ons hoofd.

## HET DOORBREKEN VAN DE SPIRAAL

Er is veel wat we niet weten over het brein. Wat ook waar is: we hebben meer over het brein geleerd in de afgelopen twintig jaar dan de afgelopen tweeduizend jaar. Ooit dachten we dat ons denken een onveranderlijk gegeven was. Het brein waarmee je geboren werd en hoe het werkte of niet werkte – je moest het er maar mee doen, het had geen zin om je druk te maken over iets waaraan je toch niets kon veranderen. Maar we weten nu dat **het brein in constante ontwikkeling is, of je het nu wilt of niet.**

In de hoop dit lijntje te volgen naar de oplossing voor vrouwen om problematische patronen te doorbreken, begon ik duizeling-

wekkende boeken te lezen over ons denken, neurowetenschap en hoe werkelijke verandering tot stand komt. Ik keek TEDTalks die Kate mij had aangeraden, over de vormbaarheid van ons brein.

Ik luisterde naar podcasts over ons brein.

Ik keek naar documentaires over ons brein.

Ik sprak met deskundigen over ons brein.

En ik begon een patroon te herkennen bij veel mensen. Onze gedachten leiden tot emoties, deze emoties bepalen onze beslissingen en die beslissingen vormen onze relaties, wat allemaal te herleiden is naar gezonde of ongezonde gedachten.

We draaien rond en rond, in een neerwaartse spiraal die uit de hand lijkt te lopen, wat bij elkaar opgeteld ons leven vormt.

Deprimerend.

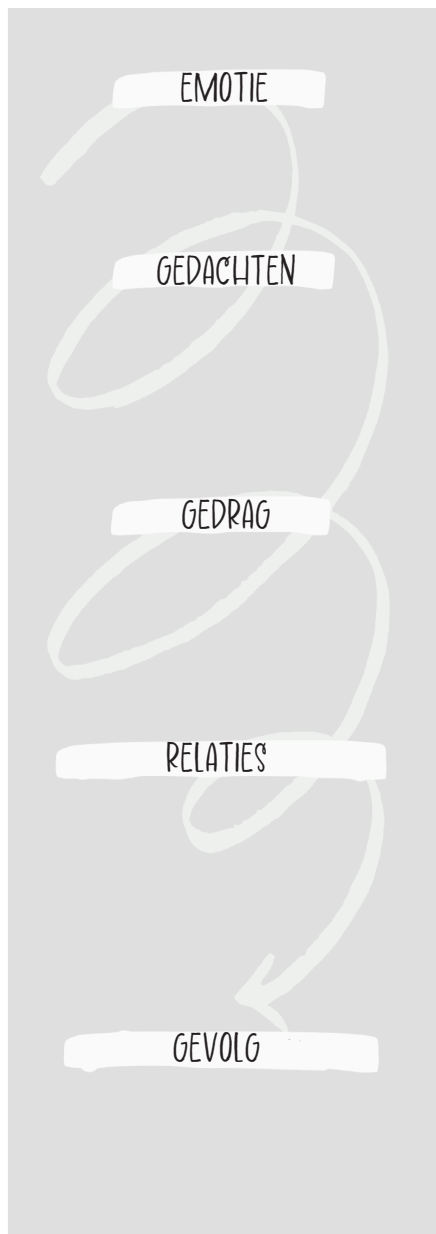
Tenzij. Tenzij er een manier is om deze spiraal te stoppen.

Hoevelen van ons spenderen al onze energie aan gesprekken, therapie en gebed, om te proberen verandering te brengen in het meest hardnekkige ding in ons – onze emoties – en blijven on-succesvol?

Als je verdrietig bent en ik zeg dat je daarmee moet stoppen, wat schiet je daar dan mee op?

Wat als we niet al onze energie zouden steken in het bestrijden van de symptomen, maar we ons zouden richten op de kern van het probleem? Nog dieper dan de emoties die de spiraal in gang lijken te zetten? De realiteit is dat onze emoties een bijproduct zijn van iets anders.

Onze emoties zijn een bijproduct van de manier waarop we denken.





Wat goed is aan dit nieuws, is dat we ons denken kunnen veranderen. De Bijbel draagt ons op dit te doen. ‘En wordt niet gelijkvormig aan deze wereld,’ staat in een van de verzen, ‘maar wordt hervormd door de vernieuwing van uw denken.’<sup>4</sup>

Mijn diepe duik in de werking van het brein bevestigt wat de Bijbel zegt: we kunnen iedere gedachte gevangennemen. Niet alleen kunnen onze gedachten veranderen, maar *wij* kunnen deze verandering ook zelf tot stand brengen.

Het probleem is dat we vaak ongemerkt in deze neerwaartse spiraal terecht komen, onbewust van waar onze gedachten uiteindelijk toe leiden. De welbekende puriteinse theoloog John Owen stelde dat het einddoel van de vijand, met elke zonde, de dood is. In precieze bewoordingen zei hij: ‘Dood de zonde, of de zonde doodt jou.’<sup>5</sup> Het is tijd dat we in verzet komen.

De Nationale Stichting voor de Wetenschap publiceerde recent een artikel waarin ze stellen dat iemand gemiddeld 12.000 tot 60.000 gedachten per dag heeft. Van deze gedachten is ongeveer 80 procent negatief en 95 procent is precies hetzelfde als de dag daarvoor.<sup>6</sup>

De spiraal bestaat echt en omvat meer gedachten dan wij aan lijken te kunnen.

Maar wat als we niet iedere gedachte, maar slechts één gedachte gevangennemen?

Wat als ik je vertelde dat één prachtige, krachtige gedachte een positieve omslag kan brengen in deze chaotische spiraal in jouw leven, telkens als je deze gedachte denkt? Wat als je één waarheid zou kunnen pakken, die de storm van onwaarheden zou verdrijven waardoor je je zo machteloos voelde over je denken?

Een gedachte voor ogen houden – zou dat kunnen?

Zo'n gedachte bestaat. Later meer daarover.

Ik begrijp dat, ondanks mijn duidelijke opdracht – waarbij je één waarheid voor ogen houdt om je gedachten op te richten – het niet makkelijk is om dit toe te passen. Waarom niet? Omdat er een ferme aanval plaatsvindt op het weefsel dat maakt wie wij zijn. **De grootste geestelijke strijd van onze generatie vindt plaats in ons hoofd.**

Wat we geloven en denken doet ertoe en de vijand weet dat ook. En hij is vastberaden om in je hoofd te kruipen, je af te leiden van goede daden en je dieper te laten zinken in een gevoel van hoopeloosheid, overweldiging, blokkades en tekortkomingen om een verschil te maken voor Gods Koninkrijk.

Zelfs als je iemand bent die niet geblokkeerd raakt, als je op je levensweg God en mensen liefhebt, dan zijn er nog steeds miljoenen negatieve gedachten die jou najagen bij elke stap die je zet.

Of je nu geblokkeerd wordt of wordt nagejaagd door zeurende ontevredenheid, hier is mijn proclamatie namens jou en mij:

tot hier en niet verder.

En ik zeg ‘namens jou en mij’ met een reden.

Ik dacht dat God me naar al deze geweldige, baanbrekende informatie leidde zodat ik iedereen kon helpen – door die informatie met mijn vrienden te delen, zodat ze hun leven konden helen door hun brein te genezen en meer bedachtzaam te denken. Terwijl de grote ironie is dat ik onmogelijk kon weten dat ik deze genezing zélf nodig zou hebben.