

JEFFREY WIJNBERG

*De magie van  
het nietsdoen*

Wat loslaten echt betekent

MET SIGMUND-ILLUSTRATIES  
VAN PETER DE WIT

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

Copyright © 2016 Jeffrey Wijnberg  
Copyright illustraties © 2016 Peter de Wit  
Copyright auteursportret cover © Siese Veenstra  
Vormgeving cover Jan van Zomeren  
Vormgeving binnenwerk [www.igraph.be](http://www.igraph.be)

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publisher.

Enkele passages in dit boek zijn al eerder verschenen als column in *De Telegraaf*

ISBN 978 94 6319 023 7  
NUR 770 Psychologie Algemeen

[INFO@SCRIPTUM.NL](mailto:INFO@SCRIPTUM.NL)  
[WWW.SCRIPTUM.NL](http://WWW.SCRIPTUM.NL)  
[TWITTER.COM/SCRIPTUMNL](https://TWITTER.COM/SCRIPTUMNL)  
[FACEBOOK.COM/UITGEVERIJSRIPTUM](https://FACEBOOK.COM/UITGEVERIJSRIPTUM)

## *Inhoud*

Voorwoord	7
1 Ontpiekeren	10
2 Meegaandheid	19
3 Vragen en luisteren	29
4 Onopgelost	39
5 Uitstellen	48
6 Andere mensen	58
7 Emoties	68
8 Realiteitszin	77
9 Soorten van nietsdoen	86
10 Vertrouwen	96
11 Verplichtingen	108
12 Loslaatmomenten	118
Slot	127
Over de auteur	129

## *Voorwoord*

Als zevenjarig jongetje kwam ik vanuit Amerika naar Leiderdorp, Nederland. Alles was nieuw, anders en indrukwekkend. Ik kan me herinneren dat ik op school flink uitgelachen werd omdat ik er raar uitzag (stekelhaar en bermudashorts) en de taal niet sprak. Gelukkig kreeg ik aan Jan Bosman een goede vriend; en de jaren daarna herinner ik mij als een avontuurlijk sprookje. Slootje springen, snoep kopen voor een stuiver, met de melkkar meerijden, de tafels van vermenigvuldiging opzeggen en Sinterklaas vieren, ik vond het allemaal fantastisch. Later verhuisde ons gezin naar Groningen, waar mijn vader een baan als hoogleraar-directeur kreeg. Ik bleef moeite houden met de taal en vroeg mijn ouders om extra bijles. Ik wilde per se mijn Amerikaanse accent kwijt en ging wekelijks naar Mevrouw van Meurs in Haren, die mij logopedische oefeningen gaf. Nu, meer dan vijftig jaar later, zou niemand aan mijn taalgebruik kunnen lezen of horen dat ik van Amerikaanse origine ben. Het integratieproces in de Nederlandse samenleving is, met hier en daar wat aanmoediging, op geheel natuurlijke wijze verlopen. Daar heb ik geen inburgeringscursus voor hoeven volgen. Als vreemde eend in de bijt kreeg ik als kind ook geen pestprotocol aangeboden. In die tijd werd het als vanzelfsprekend gezien dat moeilijke omstandigheden en tegenslagen bij het leven hoorden. Ik knokte voor wat ik waard was; en dat het knokken was, kwam ook vooral omdat ik nogal verlegen van karakter was. Sociale vaardigheidstrainingen bestonden toen niet. Daarom verzoon ik zelf van alles om contact te krijgen met de mensen om mij heen. Met veel geluk, met een beetje wijsheid en vooral met oneindig veel geduld, kreeg ik het in de vingers om een volwassen leven te leiden. En elke dag weer opnieuw ben ik blij gestemd dat ik een Nederlander onder de Nederlanders ben.

Mijn punt is dit: het leven zelf is therapeutisch genoeg om daar je voordeel mee te doen. Punt is ook dat in onze huidige samenleving het vertrouwen in de helende kracht van het leven zelf volkomen verdwenen lijkt te zijn. Dit wantrouwen genereert een overvloed aan onderzoekscommissies, wetgevende maatregelen, herstructureringsprogramma's, bemoeizuchtige bureaucratie en allerlei andere ingrepen van instanties en instellingen. Op mijn eigen vakgebied, de psychologische hulpverlening, is het al niet anders. Patiënten worden gedwongen om protocollaire behandelingen te volgen, en worden als te kwetsbaar en onwetend gezien om met hun eigen oplossingen voor de dag te komen. Wie, bijvoorbeeld, zich ziek en overspannen bij zijn werkgever meldt, wordt per direct in een re-integratieprogramma gestopt om zodoende zo snel mogelijk weer bij de les te zijn. Even de tijd nemen, een beetje geduld tonen en de patiënt enige ruimte gunnen om op een natuurlijke wijze te herstellen, is in onze oplossingsgerichte maatschappij geen optie. Mensen worden vastgegrepen, door elkaar geschud en van alle kanten gedwongen om een actief en ambitieus leven te leiden, omdat het als kwalijk wordt gezien wanneer er wordt gelanterfanterd. Tegelijkertijd mag er ook geen tijd verloren gaan aan negatieve emoties, wat tot gevolg heeft dat iedereen geadviseerd wordt om 'los te laten'. Verdriet, boosheid of teleurstelling mag niet te lang blijven hangen omdat de buitenwacht daar geen boodschap aan heeft. Welnu, dit boek is een ode aan het nietsdoen met als doel om de lezer te laten zien dat uitstellen, ronddolen, dagdromen, uithuilen en weer opnieuw beginnen een magische uitwerking kunnen hebben. Ook zal ik de lezer uitleggen wat loslaten nu echt betekent. Mensen zijn namelijk helemaal niet geschikt om te onthechten. Zelfs de pijnlijkste emoties en verlamdendste problemen worden gekoesterd als een wezenlijk deel van de eigen identiteit. En het is vooral voor professionele hulpverleners belangrijk om dit fenomeen te doorgronden. Mocht u zich in de tekst van dit boek willen vastbijten en vervolgens niet kunnen loslaten, dan is dat prima. Af en toe een beetje lezen, is ook akkoord. En komt u niet verder dan alleen deze inleiding om vervolgens een poosje hele-

maal niets te doen, dan is dat bepaald geen slecht idee. Want het leven kan zomaar iets brengen waar u helemaal niet op verdacht bent geweest. Niet alles is te plannen en niet alles is vooraf in goede banen te leiden. Maar dat het allemaal goed kan komen, vraagt wel geduld en vertrouwen in uzelf, in uw medemens en in het leven.

JEFFREY WIJNBERG

Groningen, november 2016

Er wordt wat afgepiekerd. En dat is prima. Mensen hebben nu eenmaal het vermogen om na te denken, en doen dit ook op een manier die niets oplevert. Alhoewel. Wie fanatiek blijft doorpiekeren, komt ook wel eens op een idee dat bevrijdend werkt. En als mensen bij mij komen met de mededeling dat zij lijden aan een piekerstoornis, dan ben ik de eerste om hen feliciterend de hand te schudden. Ik denk altijd: als de mens dan toch ergens aan moet lijden, dan nog het liefste aan zijn eigen geestelijke constructies. Maar met mijn felicitaties neemt de pieker-patiënt natuurlijk geen genoegen. Hij zal zeggen: 'Ik wil niet verzanden in een cirkelgang van negatieve gedachten, ik kom nu juist bij u om daar vanaf te komen.' Wat mensen in het algemeen en pieker-patiënten in het bijzonder niet begrijpen, is dat nu juist het er-van-af-willen eerder het probleem is dan het piekeren zelf. Toegegeven, vastzitten in een cirkelgang van negatieve gedachten is geen pretje. Maar dat geldt voor zoveel dingen. Ik bedoel, de mededeling krijgen van je werkgever dat je mag vertrekken, is ook geen pretje. En toch gebeurt het. Uithuilen en opnieuw beginnen, is vaak het enige dat nog rest. Wat komt, dat komt; zonder dat de mens daar invloed op heeft. Immers, wat er al is, kan moeilijk ongedaan gemaakt worden. En zo is het ook met piekeren. Negatieve gedachten komen en gaan alsof er sprake is van een natuurlijke vorm van eb en vloed in de hersenen.

Welnu, juist door actief te willen ingrijpen in dit proces wordt een nieuw probleem gecreëerd; en wel eentje dat schier onoplosbaar is. Erger nog, door het afwijzen van het piekerproces wordt de negatieve beleving van het piekeren geïntensiveerd, waarbij de frustratie over het onvermogen om er iets aan te doen tegelijkertijd wordt aangewakkerd. De vraag die daarom dient te worden gesteld is deze: waarom zou er niet mogen worden gepiekerd?

Anders gesteld: wat is er mis mee om negatieve of tegenstrijdige gedachten te hebben, zeker wanneer daar ook aanleiding toe is?

Zo heeft Irma, een jonge vrouw van 32, een relatie met Chris, die twintig jaar ouder is. Chris heeft uit zijn vorig huwelijk twee gezonde kinderen, maar weet dat Irma ook zelf kinderen wil. Hoewel hij Irma, met haar kinderwens, aanvankelijk tegemoet wilde komen, heeft Chris nu zijn bedenkingen en zegt: 'Ik ben in een andere levensfase en heb geen puf meer om aan een tweede leg te beginnen.' Irma is boos omdat Chris zijn eerdere beloftes niet wil nakomen, maar voelt zich in de relatie met Chris wel gelukkig. Zij komt bij mij op het spreekuur omdat ze steeds vaker de slaap niet kan vatten; ze piekert zich suf hoe zij weer een helder toekomstperspectief kan zien.

Het zal duidelijk zijn dat Irma gevangen zit in een hels dilemma: enerzijds wil zij een gezin stichten en heeft daar een meewerkende partner voor nodig, anderzijds ervaart zij relationeel geluk dat verdwijnt wanneer zij haar kinderwens als hoofddoel stelt. Een dergelijk levensdilemma heeft alles in zich voor een mens om eindeloos te piekeren. En dat gebeurt ook. Zo kan Irma de gedachte koesteren dat Chris haar wel tegemoet wil komen wanneer zij met elkaar over haar kinderwens in gesprek blijven. Deze gedachte wordt nog eens aangewakkerd wanneer zij bedenkt dat het gewoon een kwestie van wennen is voordat Chris inziet dat hij het haar moet gunnen om moeder te worden. Tegelijkertijd probeert zij ook het scenario van haar leven te schetsen wanneer zij zou besluiten om haar kinderwens op te geven. Op een ander moment voelt zij zich zo verraden door Chris dat zij geen ander alternatief ziet dan weg te gaan en op zichzelf te gaan wonen. In gesprek met mij beklagt Irma zich hoeveel last zij heeft van haar woelende gedachten.

- Ik kan gewoon geen rust vinden in mijn hoofd en vind het raar van mezelf dat ik geen orde kan scheppen in mijn gedachten.
- *Tja, dat heb je van een ordeverstoorder zoals Chris; hij zorgt er wel voor dat je hoofd in chaos verkeert, niet dan?*



- Ja, dat wel, maar het moet toch mogelijk zijn om oplossingsgericht te denken; om zo te denken dat ik weet wat me te doen staat?!
- *Tja, oplossingsgericht... Dat is het toverwoord van deze moderne tijd; was het maar zo gemakkelijk. Nee, een potentiële vader die geen vader wil zijn maakt alles op slag juist ingewikkeld. Bovendien, elke oplossing geeft weer een nieuw probleem, of niet dan?*
- Ja, dat wel. Want ik zit de laatste tijd ook te overwegen om te kiezen voor een anonieme spermadonor; dan ben ik wel moeder, maar weer zonder vader.
- *Ja, vooralsnog wel; daar kan een vader natuurlijk zich later wel bij aansluiten, of niet dan?*
- Ja, wat niet kan.
- *Precies, dus de veelheid aan keuzemogelijkheden geeft veel om over na te denken; precies wat nu ook gebeurt.*
- Ja, dus gewoon doorpiekeren is het devies.
- *Ja, precies.*

### ***Ontpiekeren***

Wie flink doorpiekert, zal uiteindelijk vermoeid raken. En in deze periode van geestelijke vermoeidheid, krijgt de werkelijkheid dikwijls een wending die totaal onverwachts is. Zo zou het zomaar kunnen dat Chris, in bovenstaand voorbeeld, zich plotseling bedenkt en Irma bezwangert waarna zij jaren van gezinsgeluk beleven. Eind goed, al goed. Zo bekeken is het piekeren niets anders dan vat proberen te krijgen op de werkelijkheid, die als een nat stukje zeep door de handen glipt. Achteraf zeggen mensen vaak: 'Ik weer niet waar ik mij zo druk over gemaakt heb, want het is allemaal toch anders gegaan dan ik ooit heb kunnen vermoeden.' Daarom is het wellicht de moeite waard om te kijken of en hoe de mens zichzelf kan ontpiekeren. Nu zal ik u alvast verklappen dat het inderdaad mogelijk is om redelijk piekervrij door het leven te gaan. Sterker nog, er zijn miljoenen mensen op deze aardkloot die zelden of nooit last hebben van overmatig geestelijk denkwerk. En wat valt dan op bij deze piekervrije mensen? Dat zij een geweldig vertrouwen hebben in wat het leven hun te

bieden heeft, dat zij een ongefundeerd, maar optimistisch geloof hebben in dat het leven loopt zoals het moet lopen; en dat mensen zich gedragen zoals zij zich nu eenmaal gedragen. Piekervrije mensen hebben ook dikwijls een avontuurlijke instelling. Zij kijken uit naar wat komen gaat, ook al is die toekomst volledig ongewis. Zij hebben een nieuwsgierigheid naar wat het leven hun brengt, ook als er sprake is van pijnlijke tegenslagen. En misschien is het allerbelangrijkste kenmerk van de piekervrije mens wel dat hij niet geobsedeerd is door oplossingen. Elke verwikkeling ziet hij als een toevoeging aan een (levens)verhaal dat alleen nog maar boeiender lijkt te worden. Ook vindt de piekervrije mens het geen punt om een probleem als onoplosbaar te benoemen. Sterker nog, het is voor hem een opluchting als een probleem onoplosbaar is, omdat hij er dan geen aandacht meer aan hoeft te schenken. En zo kom ik op het hoofdthema van dit boek: het nietsdoen. Piekervrije mensen vinden het leuk om zelf niets te doen om zodoende de werkelijkheid ongemoeid te laten. Zij laten de werkelijkheid zijn gang gaan om vervolgens te kijken wat er dan gebeurt, gewoon uit nieuwsgierigheid.

Een mooi, persoonlijk voorbeeld van hoe ik mijzelf heb weten te ontpiekeren betreft mijn publieke optredens zoals bij voordrachten en workshops. Jaren terug was voor mij een paar uur les geven of een eendaagse training verzorgen een hels karwei. En dan vooral omdat ik mijzelf vooraf suf piekerde: had ik wel genoeg materiaal, had ik de volgorde van onderwerpen wel goed gekozen of was ik überhaupt wel in staat om mijn boodschap helder en onderhoudend over te brengen? Als ik eenmaal ter plekke aankwam, was ik al zo vermoeid dat ik na affloop besloot om nooit weer voor een groep te staan; en dat terwijl het optreden, zoals gebruikelijk, prima was verlopen. Soms dacht ik dat ik kennelijk zoveel geestelijke voorbereiding nodig had om goed te presteren, maar vaker dacht ik dat mijn prestaties aan kwaliteit zouden winnen als ik uitgerust kon beginnen. Bij wijze van experiment besloot ik om de volgende presentatie zonder enige voorbereiding tegemoet te treden, te vertrouwen op mijn ervaring en kennis; en ik besloot vooral om mijn aandacht naar buiten te

richten, om met nieuwsgierigheid het publiek tegemoet te treden en de werkelijkheid van dat moment als springplank te gebruiken voor mijn betoog. Toegegeven, ik was nog steeds behoorlijk zenuwachtig. Maar al snel kreeg ik de smaak te pakken en kregen mijn voordrachten een interactiever karakter, waardoor elke keer weer iets nieuws en verrassends ontstond. Door vooraf helemaal niets te doen en in te spelen op de werkelijkheid van het moment, kon ik niet alleen uitgerust aan een voordracht beginnen, maar kon ik ook tijdens de voordracht met meer ontspanning en humor mijn verhaal brengen. Het was mij gelukt om het gepieker vooraf de nek om te draaien, simpelweg door de werkelijkheid ongemoeid te laten. Sindsdien heb ik alleen nog maar voorpret als ik een publieke voordracht in mijn agenda heb staan. Ik heb geen behoefte meer om (vooraf) in te grijpen omdat ik weet dat ik daarmee mezelf te veel afleid van wat er te gebeuren staat.

### ***Knop om***

Mijn persoonlijk voorbeeld van piekervrij presenteren verdient nog wel enige toelichting. Het is natuurlijk onzinnig om te veronderstellen dat ik geen enkele voorbereiding nodig heb. Sterker nog, een geslaagde presentatie staat of valt met een deugdelijke voorbereiding. Anders gezegd: alleen met inhoudelijke kennis van zaken is het mogelijk om een goed verhaal te vertellen. Maar wanneer aan deze voorwaarde is voldaan, kan de aandacht naar buiten worden gericht om zodoende open te staan voor wat komen gaat. Loslaten in deze context betekent dat geen energie gestoken wordt in het controleren van de werkelijkheid, maar juist wordt toegeleefd naar een werkelijkheid die ongewis is. Vragen van toehoorders worden verwelkomd en beantwoord, maar evengoed worden vragen die door mij niet kunnen worden beantwoord opengelaten, oftewel: wat ik weet dat weet ik, wat ik niet weet dat weet ik niet. Loslaten betekent ook dat eventuele kritiek van toehoorders serieus wordt genomen; en uitgebreid wordt besproken om zodoende de geldigheid op waarde te schatten. Kortom, loslaten is het resultaat van een houding die de realiteit verwelkomt zoals deze zich aandient.

‘Kon ik de knop maar gewoon omzetten,’ verzuchten velen als zij blijven piekeren op een manier die zinloos lijkt. ‘Dat kan ook niet,’ is de voorspelbare reactie. Want de menselijke geest is geen machine, die bij overbodige of negatieve gedachten uit te zetten is. Tenminste, zo wordt verondersteld. Maar meer dan menigeen denkt, is de menselijke geest wel degelijk als een apparaat te bedienen. Het toverwoord is: zelfdiscipline.

Het gaat om een vorm van mentale training waarbij de persoon zichzelf aanleert om alleen op een bepaalde plek en tijd aandacht te geven aan zijn zorgen of plannen. Deze procedure is vergelijkbaar met een gedisciplineerde voorbereiding van een maaltijd: alle ingrediënten en kookgereedschappen worden rond 10.00 uur op het aanrecht klaargezet. Dan maakt u met uzelf een afspraak: ‘Om exact 16.30 uur zal ik mij geheel wijden aan het koken van deze maaltijd.’ Met deze inhoudelijke voorbereiding en tijdsplanning is het vervolgens gemakkelijker om in de tussenliggende uren de aandacht aan andere dingen/mensen te besteden. Omdat er een voorlopige afronding heeft plaatsgevonden, zullen de hersenen de vraag (wat en wanneer eten we vandaag en wie kookt er eigenlijk?) als beantwoord beschouwen; en daarom gemakkelijker kunnen overschakelen (‘de knop is om’) op een ander aandachtsgebied. Stel dus dat u nogal gespannen opziet tegen een werkpresentatie voor collega’s over een week op vrijdagmiddag. Er zijn dan zoveel vragen die onbeantwoord blijven dat het logisch is dat u daar bij nacht en ontij over blijft piekeren. Wilt u de knop kunnen omzetten, dan volgt dezelfde procedure als bij de voorbereiding van een maaltijd: u zoekt alles bij elkaar wat nodig is voor uw presentatie; u legt alle spullen op uw bureau klaar en maakt met uzelf bijvoorbeeld de afspraak: ‘Op de treinreis tussen Groningen en Amsterdam op woensdagochtend maak ik alles klaar voor de presentatie op vrijdagmiddag.’ Telkens wanneer uw gedachten toch afdwalen naar de presentatie vóór de afgesproken tijd, dient u de aandacht weer op het ‘nu’ te richten. Corrigeren is onderdeel van het disciplinair regime.

Voor mensen die overmand raken door een traumatisch verlies zal het omzetten van de knop niet werken. Het emotionele

brein is nu eenmaal dominant en bepalender dan het rationele brein als het gaat om ingrijpende gebeurtenissen. Dat neemt niet weg dat door het consequent sturen en vasthouden van de aandacht (focus) het brein leert om niet meer afgeleid te raken. Voorwaarde is wel dat niets aan het toeval mag worden overgelaten.

Mensen die de knop maar niet weten om te zetten, hebben doorgaans een chaotische levensstijl. Niets wordt afgemaakt, de helft blijft liggen. Maar dat is ook niet erg. Deze rommelige romantici voelen zich tenminste meer mens dan machine. En dan is een aan-en-uit-knop ook volkomen overbodig.

### *Nietsdoen*

Goed beschouwd is piekeren niets anders dan het dwangmatig zoeken naar antwoorden/oplossingen voor allerlei vragen/problemen die zich aandienen. Voorbeelden van piekeronderwerpen zijn:

*... Op 1132 staat de verstoorde  
relatie met mijn vader, op 1131  
mijn onvermogen om écht  
contact te maken met  
mensen, op 1130...*



- Ben ik wel leuk/slim/goed genoeg?
- Wat moet ik doen om goed over te komen in het sollicitatie-gesprek?
- Hoe kan ik de ruzie met Kees bijleggen of was het helemaal niet mijn schuld?
- Zou ik niet gezonder moeten leven en waarom lukt mij dat niet?
- Zal ik nog een keer bellen of is dat te opdringerig?
- De eerste ontmoeting was leuk, maar is het wel leuk genoeg voor een vaste relatie en moet ik voor een volgende afspraak gaan?
- Als ik zoveel ruzie heb, is het dan niet beter om tijdelijk apart te wonen of is dat het begin van het eind?
- Moet ik actiever op zoek gaan naar een levenspartner of moet ik gewoon afwachten wat er op mijn pad komt?
- Zal ik na de dood van mijn hond gelijk een nieuwe kopen of is dat eigenlijk te snel?
- Moet ik meer promotie voor de zaak maken of is dat weggegooid geld?

Natuurlijk zijn er eindeloos veel dilemma's en kwesties die het piekeren waard zijn. De vraag is alleen of er met veel denkwerk een deugdelijk antwoord/oplossing te vinden is. Het antwoord op deze vraag is doorgaans: nee. Dat is het moment om te beseffen dat nietsdoen een mooi alternatief is, oftewel: 'When in doubt, don't.' De Nederlandse versie van dit gezegde is: bij twijfel, niet doen. Het aantrekkelijke van nietsdoen is dat daarmee aan de 'kosmos' de kans wordt gegeven om haar invloed te doen gelden. Wat gebeurt, dat gebeurt. Wat niet gebeurt, gebeurt niet. En meestal komt geheel onverwachts 'iets' tevoorschijn wat een nieuwe kijk, een nieuwe wending aan het probleem geeft. Zo had ik onlangs ruzie met een collega, met wie ik een gezamenlijk project uitvoerde. De ruzie was hoog opgelopen waardoor ik onmiddellijk voor ogen had om mij terug te trekken uit het project. Tegelijkertijd was het voor mij een dierbaar project dat ik maar al te graag ten einde wilde brengen; en dat kon ik alleen doen in samenwerking met mijn collega. Ik was bijna in de pen geklomm-

men toen ik besloot om helemaal niets te doen. Wekenlang gebeurde er helemaal niets totdat ik, geheel onverwachts, een telefoontje van hem kreeg. Hij zei: 'Mijn vrouw heeft mij doen inzien dat ik je tekort heb gedaan en ik wil daarom mijn excuses aanbieden.' Na wat tegemoetkomingen wederzijds viel het besluit om het project weer op te starten. Achteraf was ik blij mijn geduld bewaard te hebben en voor even helemaal niets ondernomen te hebben. Zelf had ik de invloed van zijn echtgenote niet kunnen vermoeden, maar ik was blij dat 'het verhaal' een positieve wending had gekregen. Voor de volledigheid moet ik uiteraard vermelden dat het verhaal ook slechter had kunnen aflopen, en dat het gezamenlijk project een vroege dood had kunnen sterven. In dat geval was het, hoe jammerlijk ook, toch beter geweest om de samenwerking te beëindigen. Maar waar het hier om gaat is dit: nietsdoen is, meer dan eens, een verstandige manier om ruimte te laten voor problemen om zichzelf op te lossen.