



## ‘Ik kan niet positief denken’

Karolien (37) vindt zichzelf maar niks. ‘Iedereen zegt dat ik mezelf liever moet zien, dat het leven dan een stuk aangenamer wordt. Maar dat lukt me niet. Ook over andere dingen ben ik vaak pessimistisch. Het is niet zo dat ik een absolute zwartkijker ben, maar zodra zich een probleem voordoet, zie ik het leven niet bepaald door een roze bril. In mijn hoofd tollen duizend-en-een negatieve gedachten door elkaar. Ik probeer ze weg te jagen, maar ik krijg er niet goed vat op.’ Kan je dat überhaupt, je gedachten controleren?

*Tekst Siska Verstraete – Illustratie Éric Gariat*

'Het lastige is dat zo'n 80 à 90 % van je denkpatronen onbewust zijn', zegt psychologe Wendy de Pree, initiatiefneemster van Leer Positief Denken. 'Het belangrijkste is dan ook om die geautomatiseerde negatieve gedachten bewust te krijgen. Wanneer je weet wat je eigenlijk denkt waardoor je zo slecht voelt, kan je kijken of die negatieve gedachten eigenlijk wel kloppen en ze indien nodig vervangen door meer realistische en helpende gedachten. Niet gemakkelijk, maar wel haalbaar als je heel veel oefent.'

**Born to be sad** – 'Iedereen wordt geboren met een bepaalde aanleg om negatief of positief te denken', zegt Wendy de Pree. 'Sommige baby's zijn bijvoorbeeld meestal goedgezind en lachen veel, andere zetten het geregeld op een huilen. Daar komen nog de ervaringen van je opvoeding en de omgeving bij. Daardoor ontstaan er "schema's" in je hoofd. Die schema's beïnvloeden de manier waarop je naar de wereld kijkt. Wanneer je bijvoorbeeld ergens naartoe moet, dan denkt de een dat alles wel in orde zal komen, terwijl de ander uitgaat van het ergste: er zullen files zijn, we vinden geen parkeerplaats ... Dat soort gedachten kan heel hardnekkig zijn. Als er inderdaad file is, wordt het negatieve denkpatroon van de een bevestigd en omgekeerd.'

**Streng opvoeding** – Bovenop die aanleg komt ook nog je opvoeding. Wendy de Pree: 'Stel dat je van aanleg negatiever denkt. Als ook je ouders er negatieve denkpatronen op na houden, dan wordt je zwarte kijk op de wereld nog versterkt. Eigenlijk zijn we nu pas toe aan een generatie ouders die positief kunnen leren denken. Hun eigen ouders, de naoorlogse generatie, hebben dat nooit geleerd. Ze zijn zelf dikwijls heel streng opgevoed – ze mochten niet zeuren, niet te veel over hun gevoelens praten. Hun kinderen op een andere manier opvoeden was niet evident voor hen.'

**Self fulfilling prophecy** – 'Ook mensen met een negatief zelfbeeld, die in hun jeugd gepest werden bijvoorbeeld, zullen sneller geneigd zijn om een negatieve kijk te hebben op de wereld', weet Wendy de Pree nog. 'En omdat ze onzeker zijn, gaan ze bijvoorbeeld op een feestje in een hoekje staan, komen ze onzeker over op sollicitatiegesprekken of durven ze niemand in de ogen te kijken. Daardoor kan het moeilijker zijn om vrienden te maken, een goede job te vinden of een geschikte partner te ontmoeten. Dat bevestigt dan weer hun negatieve wereldbeeld.'

**Pijn verzachten** – Sommige mensen durven gewoon niet positief te denken. Wendy de Pree: 'Een van mijn cliënten heeft drie kinderen. Hij gaat ervan uit dat een van hen wel iets ergs zal overkomen. Hij hoopt dat het dan minder pijn zal doen als er werkelijk iets gebeurt. Maar zo werkt dat helemaal niet. Of neem nu studenten die er al van tevoren van uitgaan dat ze niet zullen slagen voor een examen om de ontgoocheling niet te groot te maken. Dat zijn gedachten die niet helpen. Ze blokkeren je juist. Wat je beter vooruit helpt, is je grondig voorbereiden en veel oefenen met helpende gedachten.'

## Hoe aanpakken?

### Schrijf op wat je denkt

‘Wil je je negatieve gedachten ombuigen naar positieve, dan moet je eerst weten wat je onbewuste denkpatronen zijn’, zegt Wendy de Pree. ‘Om die te achterhalen, kan je het best een hele tijd lang bijhouden wanneer de negatieve gedachten precies opduiken: wat is er gebeurd? Wat dacht je toen? Wat voelde je? En wat deed je op dat moment? Meestal komen dezelfde negatieve gedachten terug. Bekijk die eens kritisch: is het helemaal waar wat je denkt? Bij kinderen zie ik vaak na een half jaar al resultaat. Bij volwassenen, bij wie het patroon al dieper is ingeslepen, kan het soms een jaar duren.’

### Doe leuke dingen

‘Langer dan een kwartier piekeren heeft geen zin’, weet Wendy de Pree. ‘Wanneer je na een kwartier geen oplossing hebt gevonden, vind je die ook niet na twee uur. Doe liever iets waar je je goed bij voelt of zoek positieve mensen op, want positiviteit werkt aanstekelijk.’

### Erken je negatieve gedachten

‘Het is niet de bedoeling dat je al je negatieve ideeën gaat negeren’, zegt Wendy de Pree. ‘Benoem en erken ze. Je mag verdrietig, bang of boos zijn als er iets ergs is gebeurd, maar op gegeven moment is het beter om te bekijken of je iets kan doen wat jou of de moeilijke situatie vooruithelpt.’

### Meer lezen

*Lessen in levenskunst – De praktijk van het positief denken* (e-book) Wilfried Van Craen (Acco, 2014)

*Feel good – Inspirerende oefeningen om het leven door een roze bril te zien*, Yves-Alexandre Thalmann (Deltas Centrale Uitgeverij, 2015)

### Meer info

[www.leerpositiefdenken.be](http://www.leerpositiefdenken.be)