

EDWIN SELIJ

**JE HEBT
HET NIET,
JE DOET
HET**

VERLOS JEZELF IN ÉÉN ZIN
VAN JE ANGST, DEPRESSIE,
ZIEKTE OF PROBLEEM

AnderZ

INHOUD

Inleiding	7	
1	Waarom is het belangrijk om eigenaarschap te nemen?	11
2	Waarom is het zo moeilijk om eigenaarschap te nemen?	25
3	Waarom wordt er zo weinig over gepraat?	41
4	Wat is eigenaarschap eigenlijk?	53
5	Wat voor effect heeft geloof?	71
6	Wat is de belofte wanneer je eigenaarschap neemt?	85
7	Hoe word je eigenaar?	95
8	Hoe ga je dit in de praktijk doen?	105
9	Praktische tips om direct te doen	125
Tot slot	133	
Bronnen	135	

INLEIDING

Dit boek kan letterlijk je leven veranderen. Nu heb je dit misschien wel vaker gelezen aan het begin van een boek, maar de principes die ik hier met je ga delen kunnen letterlijk levens verlengen, ziektes genezen en problemen als sneeuw voor de zon doen verdwijnen.

Ik snap dat er nu allerlei gedachten door je heen gaan. Gedachten die dit wellicht omarmen en geloven, maar ook gedachten als: 'Wat een onzin, bullshit' – of iets in die trant. Ook dat begrijp ik. Maar naarmate je je meer in de inhoud verdiept, ga je hopelijk inzien wat ik bedoel en, denk ik, ook snappen waarom ik het bovenstaande zo stellig beweet.

Al jaren ben ik op zoek naar het principe dat maakt dat de ene zieke wel geneest en de andere niet. Nu heeft dat heel veel verschillende oorzaken, die ik niet allemaal ga behandelen. Eentje komt wel aan bod en daarover gaat dit boek, misschien wel het boek dat ook jouw leven gaat veranderen. Je hebt het niet voor niks in handen nu.

Mensen die dit principe hebben omarmd, hebben letterlijk hun leven veranderd. Sommigen hebben zelfs hun ziekte ermee genezen. Dit is uiteraard geen belofte dat het bij jou ook zo zal zijn. Er is geen enkele garantie en dit boek is zeker geen vervanging van behandeling door een (zorg)professional. Dit principe kan echter die behandeling wel ten goede komen. Sterker nog, het kan het verschil maken tussen het wel of niet aanslaan van de therapie.

Nu is dit niet per se een boek over ziektes. Aan de ene kant is het dat helemaal niet, maar tegelijkertijd ook juist wel. Het is maar net hoe je ziekte bekijkt. Het Engelse woord voor ziekte is *disease*, iets wat je zou kunnen vertalen als 'ongemak'. Als het makkelijk gaat, is er *ease*. Gaat het ongemakkelijk, dan is er *dis-ease*. Je zou het woord ook als 'problemen' kunnen vertalen in plaats van als 'ziekte'. Of als 'uitdagingen', wat een populair woord is tegenwoordig.

Dit boek gaat over het omarmen van ongemak, zodat dat ongemak gemakkelijker wordt. Je zou dit kunnen lezen als het accepteren van ongemak, maar omarmen gaat nog een stap verder. Het gaat om de bewustwording dat jij het ongemak 'aan het doen' bent en dus ook iets anders zou kunnen doen.

Dit principe roept veel vragen op, vandaar dit boek. Daarnaast kan het rekenen op de nodige weerstand en dat snap ik. Daar ga ik het uiteraard ook over hebben. Ik wil je uitnodigen om er met een *open mind* in te gaan, dus om alles wat je nu hierover gelooft, denkt en voelt even los te laten en je te laten verrassen. Want zoals gezegd kan dit boek letterlijk je leven veranderen. Wanneer je geen lezer bent, maar alleen op zoek bent naar praktische tips die je in praktijk kunt brengen, ga dan direct door naar hoofdstuk 9. Pas de tips toe en je leven zal in positieve zin veranderen. Laat mij weten wat je ervan vond, dat vind ik leuk.

Ik zeg het nogmaals: het boek is geen vervanging van therapie of professionele begeleiding als je die nodig hebt. Het is juist bedoeld als aanvulling daarop.

We leven momenteel in een heel bijzondere tijd. Ik weet natuurlijk niet wanneer je dit leest, maar toen ik het boek schreef, zaten we in een van de grootste gezondheids crises die onze wereld heeft gekend. Sterker nog, deze was net begonnen en nam in hevigheid toe. Als jij dit leest, is de crisis vermoedelijk nog niet ten einde.

Er wordt veel informatie verspreid waarvan je gestrest kunt raken, waardoor je je machteloos kunt voelen of juist het gevoel kunt krijgen dat je helemaal geen eigenaar van je eigen leven bent. Dat er dingen voor je worden bepaald en dat jij niets te zeggen hebt. Maar dat is niet zo: je hebt altijd een keuze. Je kunt vrij zijn voor je gevoel. Je kunt vrij zijn in je denken en je zelfs heel goed voelen ondanks alles wat er gebeurt.

Dit boek geeft je de handvatten om dat te doen. Ja, je moet het zelf doen. Niemand gaat het voor je doen, maar als je eenmaal weet hoe je het moet doen, kunnen er wonderlijke dingen gebeuren. Dat gun ik je.

Het begint allemaal bij die ene zin: *Je hebt het niet, je doet het*. Je hebt geen frustraties, je doet ze. Je hebt geen angst, je doet angst. Wanneer je dit ten volle begrijpt, ga je vanzelf iets anders doen, want waarom zou je angst of frustratie doen? Dit boek wijst je de weg: de weg van liefde. Dat gun ik jou. Er zijn in wezen maar twee keuzes die je in je hoofd kunt maken: doe ik angst of doe ik liefde? Mijn hoop is dat je door het lezen van dit boek gaat kiezen voor het laatste. Want dat heeft de wereld nu echt het meest nodig.

Edwin Selij

I

**WAAROM IS HET
BELANGRIJK OM
EIGENAARSCHAP
TE NEMEN?**

Een deelnemer komt naar mij toe op dag 2 van het *Breek Je Vrij Seminar*. Hij is in de war en vraagt mij om hulp. ‘Ed, jij zegt de hele tijd: “Je hebt het niet, je doet het” en ik heb dat toegepast op mijn ADHD. En nu doe ik dat niet meer en is het rustig in mijn hoofd. Ik heb niet eens mijn medicijnen geslikt. Wat moet ik doen? Ik vind dit eng.’

Een 34-jarige man gaat naar de dokter. Hij voelt zich niet zo goed. Na wat onderzoeken krijgt hij een verschrikkelijk bericht te horen. De dokter vertelt hem dat hij nog maar zes maanden te leven heeft. De man wordt zo boos dat hij tegen de dokter schreeuwt dat die een leugenaar is en dat hij nooit meer één voet in zijn praktijk zal zetten. De man leeft nog meer dan veertig jaar. Die man was mijn opa.

Als ik dit soort verhalen vertel, geloven de meeste mensen mij niet. ‘Dat kan niet!’ wordt er dan gezegd, maar het is echt gebeurd. En of jij het nu gelooft of niet, doet niet ter zake. Dit is wat er kan gebeuren wanneer jij eigenaarschap neemt en daar gaat dit boek over. Eigenaarschap.

Als we het hierover hebben, moeten we eerst weten wat dit woord nou precies betekent. De definitie in Van Dale is:

ei-ge-naar-schap

- 1 bezit
 - *collectief, individueel eigenaarschap*
- 2 het eigenaar-zijn

Het Engelse woord voor eigenaarschap is ook wel *ownership*, maar dat wordt in het Nederlands vertaald met ‘eigendom’. Eigendom betekent volgens Van Dale: ‘Het recht om over een zaak in alle opzichten te beschikken’ of ‘Zaak die je in eigendom hebt’. Eigenlijk dus min of meer hetzelfde als eigenaarschap: het (deels) in je bezit hebben of er eigenaar van zijn.

Eigenaarschap is dus iemands recht om over een zaak in alle opzichten te beschikken. Jij hebt het recht om over jezelf in alle opzichten te beslissen. Dit klinkt logisch, maar toch voelen heel veel mensen dat totaal niet.

Eigenaarschap op het werk

Dat jij het recht hebt, wil namelijk niet zeggen dat je dat recht ook gebruikt. Als je bijvoorbeeld kijkt naar de cijfers op werkgebied, is dat best heftig. ‘De helft van uitval door ziekte wordt nu veroorzaakt door het werk zelf’, aldus onderzoekster Monique Kremer van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR).

Wat is daar de oorzaak van? Waarom worden mensen ziek en vallen ze uit? Kremer zegt dat meer zeggenschap over het werk zorgt voor kwaliteit en dat het een buffer biedt tegen werkstress. Meer grip op je eigen werk betekent ook minder kans op burn-out. De cijfers liegen er niet om, want van de mensen die zeggen dat ze niet vrij kunnen zijn in hun werk, heeft 17,5 procent een burn-out gekregen. Dat is hoger dan het gemiddelde van 16 procent in Nederland, als we kijken naar de cijfers van het CBS en TNO.¹ Meteen een vraag voor jou: ‘Hoe voel jij je bij het werk dat je nu doet? Voel je dat je vrij bent?’ Zo nee, ga dan voor jezelf eens na hoe je je wel vrij kunt gaan voelen in je werk.

Je hoeft niet per se een andere baan te kiezen, je kunt ook het gesprek aangaan met je werkgever en je wensen uiten. Mensen werken steeds meer thuis, dus wellicht is dat bespreekbaar. Toen ik nog in de bouw werkte was dat uiteraard geen optie, maar daar zijn dan weer andere mogelijkheden. Neem meer het heft in eigen handen. Dat kan een hoop ellende voorkomen.

1 Zie <https://www.tno.nl/nl/over-tno/nieuws/2019/1/arbobalans-2018-psychosociale-arbeidsbelasting-en-burn-out-klachten-blijven-toenemen/>

TNO schrijft in een rapport voor het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid dat een burn-out de tegenpool is van bevlogenheid. Wanneer mensen bevlogen zijn, kan dat helpen om een burn-out tegen te gaan. Ben jij bevlogen op je werk? En wat is dat dan precies: bevlogenheid of bevlogen zijn? Je zou kunnen zeggen dat je dan meer bezielend en geïnspireerd bent. Hoe word je meer bevlogen? Hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie Wilmar Schaufeli heeft dat onderzocht en een van de belangrijkste tips om dit te bereiken, is autonomie: dat jij zelf kunt bepalen hoe en wat je mag doen. Eigenaarschap dus.

Eigenaarschap over je werk zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt, minder snel uitvalt en minder makkelijk een burn-out oploopt. Dat niet alleen, het leidt tot meer werkgeluk. Eigenaarschap over wat je doet, en hoe je dit doet of mag doen, vergroot letterlijk de zin om ergens te werken. Het draagt bij aan zingeving en dat is een van de belangrijkste factoren van je gelukkig voelen.

Zingeving gaat hand in hand met eigenaarschap. Wanneer het zin heeft wat je aan het doen bent, ben je daar eigenaar van. En wanneer je eigenaar wordt van wat je aan het doen bent, heeft het meer zin. Je krijgt er ook letterlijk meer zin in. Het is echter niet hetzelfde.

|| Als je toch ergens over wilt twijfelen,
twijfel dan over de grenzen
van je mogelijkheden. ||

– Don Ward

Verskil tussen eigenaarschap en zingeving

Het grote verschil is dat zingeving iets is wat je zelf hebt bedacht. Jij hebt iets zin gegeven. Viktor Frankl, die Auschwitz overleefde, vond daar iets wat zin gaf aan zijn bestaan en mede daardoor doorstond hij de gruwelen van het kamp. Daar kwam ook zijn logotherapie uit voort, waar hij bij zijn patiënten op zoek ging naar iets wat zin gaf aan hun bestaan.

Dat de dingen die je hier op aarde doet zin hebben, is heel belangrijk en heeft allerlei positieve effecten. Het zorgt ervoor dat je minder vatbaar bent voor ziektes, burn-out en depressies. Maar het is anders dan eigenaarschap. Bij eigenaarschap hoeft het geen zin te hebben. Het is gewoon zo, het is een feit. Dit is hoe het nu is. Natuurlijk kun je daar een betekenis aan geven en dat doen mensen dan ook vaak. 'Zoals het nu is, is het ...' (vul maar in). Maar dat is een mening geven. Dat het regent is bijvoorbeeld een feit, terwijl slecht weer een mening is. Wat is er namelijk slecht aan? Regen is niet slecht of goed. Er valt water uit de lucht, dat is het. Daar kun je wat van vinden en als je dat doet, maak het dan zinvol. Dat heeft heel goede effecten, alleen daar gaat dit boek niet over. Dit is geen boek dat erop hamert dat je alles maar zin moet geven of leuk moet vinden, dat je alles positief moet zien of zo moet draaien. Helemaal niets van dat. Dit gaat over feiten: het is zo. En het gaat over eigenaarschap nemen over die feiten. Dit is hoe het nu is.

Het interessante is dat het gek genoeg zin heeft wanneer je dat doet. Het is niet slecht, het is niet goed, het is zoals het is. Juist wanneer je dat doet, gebeuren er wonderlijke dingen. Daar kom ik later op terug, maar dit verschil is wel belangrijk.

Zin heeft het wanneer je eigenaar wordt van wat er nu is. Daardoor lijkt het op elkaar, maar daar houdt de gelijkenis op. Zingeving is een fantasie: een verdraaiing van de feiten zodat je je goed voelt over die feiten.

Dat is geweldig om te doen en het kan letterlijk ook je leven redden, maar het is wat anders.

Eigenaarschap gaat over feiten, zingeving gaat over fantasieën. Dit boek gaat over de feiten omarmen, al mag je daar natuurlijk naar hartelust jouw fantasie op loslaten.

Eigenaarschap over de behandeling

Helpt eigenaarschap nemen wanneer je ziek bent of beter wilt worden? ‘Wanneer de patiënt zelf de regie neemt over de behandeling, herstelt hij sneller en heeft hij minder bijwerkingen’, aldus Wil Konings, consultant in de zorg en auteur van het boek *Power Patiënt*. Het gaat erom dat je gaat samenwerken met de arts. Wanneer je een soort team met je behandelend arts vormt, gebeuren er wonderlijke dingen. Doordat je je als eigenaar opstelt, herstel je simpelweg sneller en heb je minder bijwerkingen. Het loont dus zeker om je actief op te stellen in plaats van de behandeling passief te ondergaan. Het helpt nog beter als de arts je vertrouwen geeft dat het gaat werken. Want daardoor krijg jij ook meer vertrouwen in de behandeling en zo stijgt letterlijk het effect daarvan.

Mijn moeder kreeg een verschrikkelijke boodschap te horen. Ze had lymfeklierkanker. Ik zat erbij toen de diagnose werd gesteld. Van alles gaat er door je heen, maar wat de dokter deed was geniaal. Hij vertelde dat de kans op genezing zeer groot was, dus dat stelde ons al enigszins gerust. Daarna keek hij mijn moeder aan en zei: ‘Ik garandeer u dat u geneest en beter wordt.’

Als hypnotiseur word ik daar heel blij van, want mijn moeder was op dat moment in een staat waarin ze openstond voor suggesties. Je zou kunnen zeggen dat ze in een staat van hypnose was. Hypnose is namelijk het omzeilen van het kritische denken, zodat je openstaat voor suggesties. Door die diagnose was ze in de war geraakt en kwam ze dus in

een staat waarin ze heel erg openstond voor suggesties. Ik denk niet dat de dokter dat per se op die manier gebruikte; het was een momentopname, maar wel een die mijn moeder meenam. De dokter is in haar ogen de man die het weet, in wie ze alle vertrouwen heeft en als die dan zoiets zegt op dat moment, stijgt het effect van de behandeling nog meer.

Meer artsen zouden moeten inzien dat als je zoiets zegt tegen een patiënt – bijvoorbeeld dat iemand kanker heeft – die persoon daarna in een soort trance raakt, waarin hij openstaat voor suggesties. Wanneer je dan heel zorgvuldig de juiste woorden kiest, kun je letterlijk iemands leven redden. De patiënt krijgt uiteraard meer vertrouwen en kiest dan ook sneller voor de behandeling die voorgeschreven wordt. Dat geldt voor iedere therapie of behandeling. Deze werkt letterlijk beter wanneer je zelf besluit voor die behandeling te kiezen dan wanneer een ander voor jou die keuze maakt. Dat kan zelfs het verschil tussen leven en dood betekenen. Dit klinkt wellicht dramatisch, maar het kan. Zeker wanneer je gelooft dat een behandeling je zieker maakt.

In 2007 viel een 26-jarige man neer bij de receptie van een ziekenhuis in Amerika. Hij had een overdosis pillen genomen, 29 om precies te zijn, omdat hij zo depressief was en niet meer wilde leven. Hij kreeg meteen een infuus en kwam weer bij. Alle symptomen waren er en leken serieus, waaronder een zeer lage bloeddruk en hyperventilatie. Toch was er na allerlei tests niks te vinden. Hij had al zijn pillen ingenomen, wilde een overdosis en kreeg toen spijt, zo vertelde hij. Alleen die pillen waren suikertabletten, placebo's dus, en dat wist hij niet. Zijn lichaam reageerde er echter wel op.² Zou hij dood zijn gegaan aan de neppillen? Dat weten we niet zeker, maar Fabrizio Benedetti van de Medische Universiteit Turijn denkt van wel en haalt daarbij wat verhalen aan uit de geschiedenis.

2 Zie <https://www.pharmaceutical-journal.com/news-and-analysis/features/nocebo-the-placebo-effects-evil-twin/20204524.article?firstPass=false>

Op een zomerdag in het jaar 1518³ barstte Frau Troffea in het nu Franse Straatsburg vanuit het niets uit in een wilde danspartij. Er was geen muziek, er was geen feest, maar toch kon ze niet stoppen met dansen. Ze was zeer fanatiek aan het bewegen terwijl op haar gezicht geen greintje plezier was te bekennen. Het leek alsof ze bezeten was door een hogere macht. Je zou kunnen zeggen dat deze Frau rijp was voor een enkeltje gekkenhuis in die tijd, maar ze was niet de enige. Omstanders begonnen namelijk mee te bewegen en binnen de kortste keren was de groep gegroeid tot dertig mensen. Zelfs toen Troffea na vijf volle dagen wegens uitputting stopte met dansen, ging de groep door. Experts zeiden dat het kwam door oververhit bloed en dat dansen de enige manier was om daarvan af te komen.

Dus gingen de bestuurders van Straatsburg het dansen bevorderen. Ze huurden slagwerkers en fluitisten in en bouwden een houten podium. Het leek hun een goed idee, alleen het werd erger. Eind augustus waren er zelfs enkele mensen aan een hartaanval overleden. De dansplaaag werd abrupt beëindigd door vierhonderd dansers af te voeren richting een geneeskrachtig lokaal heiligdom. Geloof zorgde ervoor dat mensen letterlijk de dood vonden.

Misschien denk je wel dat in die tijd de mensen net even wat anders bedraad waren dan nu. Ze waren niet zo intelligent, meer beïnvloedbaar, de kerk had ook meer macht. De wetenschap zelf was ook nog niet zoals nu, dus logisch dat dit soort excessen kon ontstaan. Dat zal nu niet meer gebeuren, zou je denken.

Maar tussen 1977 en 1982 waren er enkele opmerkelijke slachtoffers onder de Hmong, een volk dat in Vietnam leeft. Zij geloven dat de 'Dab Tsog' iemand kan aanvallen in zijn slaap. In die periode overleden 117 mensen van de Hmong in Amerika in hun slaap. Deze mannen, gemiddeld 33 jaar oud, waren allemaal jong en gezond. Ze geloofden

3 Zie <https://isgeschiedenis.nl/nieuws/doldwaze-dansplaaag-van-1518>

dat de Dab Tsog⁴ hen in de nacht kwam halen. Chue Lor, een 58-jarige man die de aanval had overleefd, vertelde er het volgende over: 'Ik lag 's nachts in bed. Ik hoorde mensen praten aan de andere kant van het huis... Ik kon alles horen, maar ik wist dat er nog niemand was. Ineens verscheen er een groot lijf – als een van die grote knuffelbeesten die ze hier verkopen. Het lag op me, op mijn lichaam en ik moest het bestrijden. Ik kon niet bewegen, ik kon niet praten en ik kon niet eens nee schreeuwen. Ik probeerde ertegen te vechten. Het was heel eng.'

Shelley Adler, antropologe aan de universiteit van Californië, heeft hier vijftien jaar lang onderzoek naar gedaan en concludeerde dat de oorzaak van de fatale epidemie onder de Hmong-mannen letterlijk 'De Nachtmurrie' was en hun geloof dat ze eraan hechtten.⁵

Ook in dit geval kun je denken dat dit puur een kwestie is van irrealistische geloofsovertuigingen. En dat kan best zo zijn. Ik geef met opzet een aantal extreme voorbeelden, maar alleen om jou te laten inzien dat het goed is om eigenaar te zijn van je eigen behandeling. Jij moet er wel achter staan. Jij moet wel geloven dat het gaat werken. Zo niet, ga dan iets anders doen. Zo simpel is het. Je wilt de positieve effecten oproepen en niet de negatieve effecten door je twijfel of door je geloof.

Nu zul je niet opeens gaan dansen of monsters aan je bed krijgen, maar het effect van geloof is heel sterk, zoals je hierboven hebt kunnen lezen. Andrea Evers, hoogleraar gezondheidspsychologie, zegt: 'De dokter behandelt een beetje en de rest doet de context', oftewel wat jij ervan maakt en vindt. Eigenaarschap over de behandeling kan letterlijk je leven redden dus is het goed om te doen.

4 Zie <https://www.theatlantic.com/health/archive/2011/09/the-dark-side-of-the-placebo-effect-when-intense-belief-kills/245065/>

5 Bron: het boek *Wat onze dromen ons vertellen* van Alice Robb.

Dus op je werk is het belangrijk dat je het gevoel hebt eigenaar te zijn. In de behandelkamer geldt hetzelfde, maar hoe staat het met relaties? Of met het leven in het algemeen? Of niet alleen tijdens de behandeling, maar als je al een ziekte hebt? Wat is dan het effect?

Eigenaarschap bij relaties

Laten we eerst eens kijken naar relaties. Wanneer je geen eigenaarschap neemt en alles aan de ander overlaat, gaat het niet werken. Het is net als bij een dans: twee mensen dansen. Het is niet zo dat één iemand danst en de ander maar meegaat. Dat werkt niet.

Sterker nog, wanneer je geen eigenaarschap neemt in de relatie, is deze gedoemd te mislukken. En dan bedoel ik eigenaarschap over jouw eigen gevoelens en behoeften, niet om de ander te willen controleren. Kun je je voorstellen hoe dat is, dat iemand eigenaar van jou wil zijn? Dat werkt niet, dus dat doe je ook andersom niet. Dit lijkt logisch en simpel, maar toch gebeurt het niet.

Reden nummer 1 waarom mensen uit elkaar gaan, is dat ze stoppen met praten over hun gevoelens. Relatie-expert dr. Michael McNulty zegt daarover: 'Relaties eindigen door ijs, niet door vuur.'⁶ Ruziemaken is tot op zekere hoogte prima, maar doodzwijgen is letterlijk de doodsteek voor een relatie.

Wanneer je eigenaarschap neemt, houd je het bij jezelf. De ander kun je niet veranderen, die kun je niet dwingen mee te dansen, maar jij kunt wel dansen. Jij kunt wel beginnen met praten. Dat is eigenaarschap nemen en dat kan ervoor zorgen dat het allemaal wel gaat lukken. Het begint bij jou. Jij pakt eigenaarschap over jezelf in die relatie en stopt

⁶ Zie <https://www.libelle.nl/mensen/nummer-een-reden-scheiden/>

met het eigenaar willen zijn van de ander. Het is de enige manier om de relatie te laten slagen.

Eigenaarschap over je leven

En eigenaar zijn van je eigen leven, wat zijn daar de effecten van? Als het gaat om de dood, is de angst bij ouderen minder groot dan bij jonge mensen. Uit onderzoek⁷ onder 2.500 terminaal zieke patiënten blijkt zelfs dat hoe dichters mensen bij de dood kwamen, hoe positiever de gevoelens van liefde en verbondenheid werden. Dit in vergelijking met vrijwilligers die zich moesten voorstellen dat ze bijna dood zouden gaan. Die waren bang en kregen spijtgevoelens.

Het blijkt dat wanneer het zo ver is dat de dood bijna om de hoek komt kijken, het oké is. Wanneer je het doodgaan accepteert, voel je je er goed bij. Wanneer je dus eigenaar bent van het feit – de dood – voel je je een stuk positiever dan wanneer je het buiten jezelf legt als iets wat jou gaat overkomen. ‘Het is zo’ heeft een positief effect, dat zelfs liefdevolle gevoelens creëert.

En bij ziekte?

Geldt dat ook bij ziekte? Is het zo dat wanneer je ziek bent en het gevoel van eigenaarschap hebt, het dan beter met je gaat? Zoals je eerder hebt kunnen lezen is dat het geval. Als je zelf meebepaalt welk traject je wilt ingaan, herstel je sneller.

In sommige gevallen gaat het nog verder. Mijn opa kreeg te horen dat hij ongeneeslijke kanker had en nog maar zes maanden had te leven.

7 Zie <https://www.volkskrant.nl/wetenschap/studie-doodgaan-is-minder-erg-dan-we-denken~b3115844/>

Hij werd zo kwaad op de arts dat hij riep: 'Ik heb zes kleine kinderen, ik kan niet doodgaan nu. Je bent een kwakzalver...' Hij was woest en wellicht heeft dat hem geholpen om nog meer dan veertig jaar te leven.

Een kop in *de Volkskrant* uit 1996 luidde: 'Woedeaanval schrikt tumoren af'. Het artikel ging over mensen die een spontane remissie krijgen, oftewel spontaan genezen van kanker. Dr. Hans Schilder stelt in zijn proefschrift over de regressie van kanker dat sommige mensen door het heft in eigen handen te nemen, spontaan genezen van de ziekte. Bij hen heeft eigenaarschap letterlijk het effect dat ze genezen en overleven. Nu is dit uiteraard geen garantie, maar het is wel interessant genoeg om te vermelden. 'Dat de psyche effect heeft op de ziekte staat buiten kijf', zegt Schilder. Dat je je beter kunt denken, is niet bewezen, maar de effecten kunnen wel wonderlijk zijn.

Eigenaarschap over je ziekte, over je behandeling, over je werk, over je leven en over je relaties is dus essentieel. Maar waarom zorgen we dan niet allemaal dat we dat hebben? Hoe komt het dat we alles buiten onszelf zoeken? Dat komt doordat we geloven in dingen die geen dingen zijn. Dat zal ik even uitleggen.

De stift en de inspiratie

Het zijn allebei zelfstandige naamwoorden: de stift en de inspiratie – allebei *dingen* zou je kunnen zeggen. Maar het een kun je vastpakken en loslaten, zoals de stift. Die kun je gewoon pakken en weggooiden. Een glas ook. Wel even uitkijken waar je het heen gooit, maar het kan prima. Zelfs met een huis zou je theoretisch kunnen gooien, en met de zon als hij niet zo gloeiendheet was. Maar in theorie zou het kunnen.

Maar inspiratie? Kun je dat vastpakken? Nee, maar mensen zijn er wel naar op zoek, alsof het ergens ligt. Toch ligt inspiratie nergens op je te wachten, zoals een autosleutel wellicht wel ergens ligt. Die laatste kun

je vinden, maar die eerste? Nee. *Inspireren* is een werkwoord: je inspireert jezelf of je wordt geïnspireerd. Net als motivatie, ook dat zijn mensen soms kwijt. ‘Waar is mijn motivatie?’ Op zo’n vraag kun je nooit een antwoord krijgen, want het gaat erom dat je jezelf motiveert of dat je gemotiveerd wordt. Het is geen ding, wat een huis wel is.

Nu denk je misschien dat dit alleen een taaldingetje is en vraag je je af wat het uitmaakt. Nou, het maakt zo veel uit dat dit het verschil kan zijn tussen leven en dood. Dat lijkt mij wel een dingetje. Ja, ik pak meteen het meest extreme, maar wanneer je beseft dat jij het *doet* in plaats van het *hebt*, kan dat letterlijk je leven redden – zoals je al eerder hebt gelezen. Dus dan is dat taaldingetje opeens een manier om misschien wel je leven te redden, je relatie in stand te houden of je ziekte te genezen.

Nogmaals: het is geen wondermiddel, maar het is wel de manier om alles te versterken. Verder geef ik ook geen adviezen wat je zou moeten doen, al bevat dit boek wel wat oefeningen die werken. Maar of jij ze gaat toepassen, moet je zelf weten, want voor iedereen is er wel iets anders wat werkt. Eén ding weet ik zeker: doe het wel voor de volle honderd procent. Dus als je iets doet, doe het goed. Ga ervoor, geloof erin en weet dat jij het doet. Dat zal alles versterken, wat je ook gaat doen.

Maar goed, doe dat maar eens. Het blijft toch verdomd lastig om het simpelweg gewoon te gaan doen. Wat het ook is wat je wilt gaan doen. Waarom het zo moeilijk is? Daar gaan we het in het volgende hoofdstuk over hebben.