

## **Dieren met en dieren zonder verstand worden oplettend en de Psycholoog ook. Maar Poeh lette al op.**

Robert M. Topman (rm.topman@ics.leidenuniv.nl); mei 2004

### **Waarin Knorretje eerst lijdt en daarna Iedereen**

Op een mooie lentemorgen zat Knorretje in zijn deftige huisje midden in de beukenboom die midden in het Woud stond. Hij zat in zijn huiskamer en hij zuchtte, want hij voelde zich droef en bezorgd. Hij keek om zich heen en dacht “Ik heb wel een mooi huisje, maar dat kan ik zo kwijt raken. En ik ben maar een Klein Beestje en hoe moet het dan met mij?”. Hij zuchtte weer en hij voelde zich steeds droeviger en bezorgder.

Konijn die een lentewandeling maakte, kwam juist langslopen en hoorde Knorretje zuchten. “Wat is er kleine Knor? Wat zucht je?” vroeg hij. “Is er soms een Probleem en kan ik dat voor je kan oplossen?”. “Konijn”, piepte Knorretje, “Ik heb een mooi huisje, maar dat kan ik zo kwijt raken. En ik ben maar een Klein Beestje en hoe moet het dan met mij?”.

“Maar kleine Knor”, zei Konijn, “Je hebt ons toch, je hebt toch Goede Vrienden. Je hoeft helemaal niet bezorgd te zijn”. “Maar dat is het nu juist”, zei Knorretje met gloeiende oortjes, “Goede Vrienden kan je ook zo kwijt raken en wat moet ik dan?”.

“Ik hoor het al, hier is sprake van een Probleem”, antwoordde Konijn, “Ik zal een VerbeterPlan maken” en hij mompelde in zichzelf “Denkt alles kwijt te raken ... hoe lossen we dat op?”. Konijn streelde zijn snorharen en sprak opgelucht “Knorretje, ik weet de oplossing. Je moet dit gewoon NIET denken, want deze gedachte is Niet Rationeel. En dan verbeter je”.

“Maar”, piepte Knorretje, “Maar, dat heb ik al geprobeerd. Ik moet dat NIET denken, zeg ik dan tegen mezelf, maar dan wordt het alleen maar erger!”.

“Een VerbeterPlan dat verslechtert”, schrok Konijn, “Hoe kan dat nou? Denk je het wel genoeg NIET, Knorretje?”.

Nu zuchtten ze er samen van en voelden zich samen droef en bezorgd. “We gaan Uil raadplegen”, besloten ze, “Uil weet Alles”.

Uil zat voor zijn huis en dacht aan zijn Grootvader, die een echte Wijze Oude Uil was. “Lieve kleine Uil”, had Grootvader vaak gezegd, “Je denkt en je denkt en je wil Alles Weten, maar je vergeet: het is maar denken”. Hij schrok op uit zijn mijmeringen toen Konijn verscheen en riep “Uil, Knorretje voelt zich droef en bezorgd en denkt dat hij Alles kwijt raakt. En mijn VerbeterPlan verslechtert. Hoe moet ik dit Probleem oplossen?”.

“Wat had zijn Grootvader ook al weer gezegd over droef en bezorgd zijn en Alles kwijt raken? En Verbeteren?”, vroeg Uil zich af. Hij schraapte zijn keel en hij wilde al een deftige zin beginnen met ‘Existentie’, ‘Condition Animal’ en ‘Problem solving’. Maar hij hoorde zijn Grootvader vrolijk lachen. “Lieve kleine Uil, wat doet je Ik-je toch weer Hanig. Allemaal Woorden, Gedachten en Gevoelens in jouw lieve Uilebolletje. Merk dat op, zie dat met Aandacht. Observeer jezelf”.

“Ja”, dacht Uil, “dat is het”. “Luister Knorretje en Konijn. Al dat verbeteren maakt problemen alleen maar erger. Verbeter ze niet maar observeer de problemen met Aandacht”. “Maar hoe dan”, piepte Knorretje “Hoe moet ik observeren?”. “Gewoon, observeren”, zei Uil wat onzeker “Hoe het komt en hoe het gaat”.

“Wat had Grootvader nog meer gezegd? Had hij gesproken over de Vier Edele Delen, of waren het nu Vier Edele Waarheden en hoe zat het ook weer met dat Pad?” Uil slikte en zei wat bezorgd “Als dat jullie niet duidelijk is, dan adviseer ik om naar Iejaar te gaan. Iejaar doet veel aan Observatie. Ik ben nu helaas verhinderd, want ik moet eerst een Belangrijke Gedachte uitdenken”.

Knorretje en Konijn gingen op weg naar Iejour. Uil bedacht dat hij de Belangrijke Gedachte later zou uitdenken, want hij wilde ook wel eens zien hoe Iejour observeerde. Hij volgde hen stilletjes.

Iejour stond op zijn eenzame plekje in het Woud bij het riviertje. Hij keek naar de stroom en draaide zijn kop naar links en zei “Hé”, hij draaide zijn kop naar rechts en zei “Tja”. Hij draaide zijn kop weer naar terug links en zei “Opmerkelijk”. Daarna draaide hij zijn kop naar rechts en zei “Zo gaat het”. “Wat er niet allemaal langs stroomt. Het komt en het gaat. Je wordt er gewoon leeg van”.

Maar daar werd de stilte verstoord en hij schrok op uit zijn Mijmeringen toen Konijn uit de verte al riep “Iejour, Knorretje voelt zich droef en bezorgd en denkt dat hij zijn huisje en zijn Goede Vrienden kwijt raakt. En mijn VerbeterPlan verslechtert. En Uil zegt dat je moet Observeren.”

“Tja”, zei Iejour “Dat verbaast mij niet. Alle Leven is Lijden. Wisten jullie dat niet?”. Daar waren ze even stil van. Net als Uil, die op een afstandje de Observatie van Iejour observeerde. “Maar”, piepte Knorretje, “maar hoe komt dat dan?”. Dat wist Iejour ook niet zo precies en hij mompelde “Dat is gewoon zo. Jullie durven dat niet te beseffen. Nou, dan zal ik dat wel voor jullie doen”. Maar hij zei ook “Knorretje, je klampt je vast aan Alles en daarom ben je bang Alles kwijt te raken. En jij, Konijn, je klampt je vast aan VerbeterPlannen en dat werkt ook niet. Kijk met Aandacht naar het riviertje en observeer hoe het komt en hoe het gaat”. Na deze lange toespraak van Iejour zweeg iedereen.

Uil hoorde de toespraak van Iejour en dacht weer aan zijn Grootvader. “Je hoeft niet te schrikken Lieve Kleine Uil”, had Grootvader gezegd. “De oorzaak van het Lijden is vastklampen, vergelijken en alles willen verbeteren. Weet je nog van dat proefwerk op school? Je moest een 10 halen, want een vriendje had ook eens een 10 gehaald. Die gedachte was de baas over jou. Je leerde en je leerde en het was nooit goed genoeg, maar je kreeg een onvoldoende”.

“Maar, Lieve Kleine Uil, als je de oorzaak weet van het Lijden, dan kan je het doen stoppen. Vergelijk eens wat minder en verbeter eens wat minder. Laat je niet meeslepen door je gedachten, maar observeer ze”. Door deze herinneringen bewogen kwam Uil te voorschijn en zei “Ik hoorde toevallig jullie gesprek.” Hij kon nog net inslikken om te zeggen “Mijn Propositie is om dit Probleem te Expliciteren”. En hij zei “Zullen we naar de Open Plek in het Woud gaan, dan kunnen we de situatie Beanalyseren”.

Dat vonden ze allemaal een goed idee. Iejour mompelde nog wat dat hij wel voor Hen mee zou gaan. Knorretje zweeg en dacht met gloeiende oortjes dat zijn Geleerde Vrienden voor hem nadachten. Konijn dacht “Komen en gaan, dat zal best, maar moet dat niet geregeld worden? Nou, mooi dat Ik dat niet doe”.

### **Het Gesprek op de Open Plek en daar was de Psycholoog ook weer (de herten waren helaas verhinderd)**

Ze liepen peinzend naar de Open Plek in het Woud. Daar zat Poeh net lekker van het zonnetje te genieten. “Poeh”, zei Konijn, “Knorretje is bezorgd en bang alles kwijt te raken, maar volgens Iejour stroomt alles weg bij de rivier. En ik klamp ik mij vast aan VerbeterPlannen, maar ik ga het toch mooi niet meer regelen. En nu gaan we de situatie Beanalyseren”.

Poeh vroeg zich juist af of het geen tijd was voor een hapje van het één en ander en hij zei op een toon alsof hij het begreep “Oh”. Hij keek of iemand iets bij zich had: een boterhammetje

of een blikje gecondenseerde melk, of... Nee, ze keken ernstig, dit werd geen Picknick met ... Maar voor dat hij daar verder over kon dromen kwam er ineens een bekende figuur de Open Plek opgelopen.

“Hallo”, zei de Psycholoog “Hoe gaat het met Jullie? Is er wat, iedereen kijkt zo ernstig. Stoor ik?”.

“Misschien kan je ons helpen”, zei Konijn “We zijn aan het Beanalyseren. Knorretje is bezorgd en ...”.

“Ik help graag”, viel de Psycholoog Konijn in de rede en hij vervolgde verlegen “Ja, èh .. de laatste keer dat ik hier was om jullie te Helpen, sprak ik veel over veranderen, over aanpakken en doorbreken”. “Weten jullie nog wel?” vervolgde hij, “Angstige fantasieën aanpakken, denken in cirkeltjes doorbreken, enz. “. “Ik heb het gelukkig niet gehad over ABC schema’s en Niet Rationele Gedachten Uitdagen en Vervangen”, zei hij opgelucht. “Maar er zijn Nieuwe Ontwikkelingen in de Psychologie!”.

“We vonden het niet zo erg”, zei Poeh “Je probeerde ons te begrijpen en dat telt. En het ging er toch alleen maar om dat je op het Examen de pot Honing kiest, die echt bij je trek past”.

“De manier waarop Problemen worden opgelost, maakt de Problemen vaak erger”, vervolgde de Psycholoog. “Klopt”, zei Konijn “Verbeteren is vaak verslechteren”. “Hoe weet jij dat?” vroeg de Psycholoog verrast. “Dat is een Nieuwe Ontwikkelingen in de Psychologie”. En ze vertelden hem het hele verhaal. Over Knorretje, die bezorgd was en bang was alles kwijt te raken, over VerbeterPlannen die verslechteren, over Vastklampen en Lijden, Observeren en Hoe het komt en Hoe het gaat. Ze waren er allemaal stil van.

Poeh zei “Ik ben maar een Beer met ...”. Maar Iejour viel hem in de rede met “Wacht even Poeh, Beste Vriend, ik zal het nog eens uitleggen. Kijk, je wilt een distel eten en je hoopt dat Ze er niet op zijn gaan zitten en de distel geplet is. Dan denkt je ineens: zou mals gras niet lekkerder zijn.... Je eet mals gras en je denkt: waarom heb ik toch altijd stekelige distels gegeten? Je proeft niets en je voelt je ontevreden”

“Precies zei de Psycholoog, “Je wilt altijd wat Anders, je bent niet hier, maar in Vroeger of in de Toekomst. Je vergelijkt jezelf met van alles en nog wat en het lijkt wel of het nooit goed is”.

“Juist”, zei Iejour “Maar als je in de rivier kijkt, dan zie je dat het komt en dat het gaat. Net als in jezelf. Laat je niet meesleuren door de rivier, maar observeer trek in distels, trek in gras en ontevredenheid. Dat kan ik niet voor jullie doen. Je zult zelf moeten gaan Staan aan de Waterkant”.

“Nou”, zei de Psycholoog “Ik heb een boek gelezen van een Echte Tibetaanse Monnik en daar staat dat je beter kunt Zitten. Je moet Zitten als een Rots”. “Ezels zitten niet”, zei Iejour, “Ezels staan. Kunnen psychologen eigenlijk wel Staan?” en hij mompelde er achteraan “Moeten, moeten ... eerst eens wat Staan aan de Waterkant zou hem goed doen”.

“En je moet het wel met Aandacht doen”, zei de Psycholoog “Wisten jullie dat wel?”.

“Wat dacht je daar zelf van?” zei Iejour en toen de Psycholoog niet reageerde voegde hij er aan toe “Hoe voelt dat voor jou?”. En toen het nog steeds stil was, mompelde hij “Een grapje, dat helpt bij het Verwerken”.

Het was weer stil en Poeh gebruikte de stilte om te zeggen “Ik ben maar een Beer met een klein beetje Verstand, maar ineens komt in mij op hoe ik soms voor mijn Provisiekast sta. Heb ik wel genoeg Honing, vraag ik me dan af en dan word ik heel Bezorgd. Dan ga ik de

potten Honing tellen, maar ik kan niet goed tellen. Dan raak ik in de war. Ik durf geen pot meer open te maken en de honing smaakt niet.

Maar laatst zat ik rustig in mijn stoel, keek naar de Provisiekast, voelde mijn buikje, keek naar de potten en werd bijna Bezorgd. Maar ik ging niet Tellen, maar bleef rustig zitten. Ik zei tegen mezelf: Poeh, beer, wat denk je toch weer, wat maak je jezelf toch weer bezorgd. En toen werd het anders. En als je dan een hapje Honing neemt, dan is het net of je voor de eerste keer Honing proeft". Poeh zweeg en voelde dat het dringend tijd was voor een hapje van het één en ander.

"Die Poeh heeft gemakkelijk praten", dacht Iejour, "Poeh is een Dier zonder Plus in z'n kop. Die denkt niet echt". Dat stak. "Daar draait het wielje weer", mijmerde hij verder "denken, oordelen, vergelijken en ontevreden voelen". En hij zei zachtjes "Heel goed Poeh, dat heb je mooi gezegd".

De Psycholoog zweeg en merkte in zichzelf op hoe moeilijk het was om geen Haan te zijn. Hij zou dit Observeren en minder praten en meer luisteren naar dieren met en dieren zonder verstand.

"Een hapje van het één en ander zou wel smaken", zei Poeh. Dat vonden ze allemaal een goed idee. Ze zouden met Aandacht gaan Picknicken en Genieten van deze Hapjes op dit Moment.

### **Multiple Choice en de Nieuwe Ontwikkelingen in de Psychologie**

En Jij vroeg natuurlijk "Zeg Psycholoog, hoe zit het dan met dat multiple choice-examen? Hoe moet je dat nu aanpakken na de Nieuwe Ontwikkelingen in de Psychologie? En dat Recept voor multiple choice is dat nog geldig?". En je voegde er aan toe "Jij hebt gemakkelijk praten, want je hebt al je examens achter de rug". En je mompelde ook nog "Nou ja, dat hoop ik dan maar".

"Goed dat je me dat vraagt", antwoordde de Psycholoog "Je hoeft niet te geloven wat ik zeg. Onderzoek en probeer het uit". "Het recept voor multiple choice-examen is nog steeds geldig. "Want" zei hij met nadruk "Hoe Bezorgd je ook bent over het Examen, je kunt altijd Juist Handelen. Schrijf het recept op een kaartje neem het mee naar het Examen EN voer het uit". "OK", zei je "Dat is wel Cool. Maar ik zal het wel van te voren laten zien, anders denken ze dat het een spiekpapiertje is". "Maar", zei je spottend "Is dat Alles".

"Er is meer" zei de Psycholoog plechtig, "Weet je nog hoe Poeh en Knorretje in een kringetje in de sneeuw rondliepen en steeds meer voetstappen zagen? Ze zagen steeds meer voetstappen, dus zouden er wel gevaarlijke Woezels zijn en daarom werden ze steeds banger. Ze lieten zich meeslepen door hun gedachten. Dat is een Automatische Reactie. Maar Christopher Robin zat hoog in een boom en zag hoe ze zichzelf bang maakten. Soms helpt het om dat kringetje te doorbreken door de Angstaanjagende Gedachten aan te pakken. Maar een Nieuwe Ontwikkeling in de Psychologie is, om net als Christopher Robin hoog vanuit een boom naar jezelf te kijken en alleen maar aandachtig op te merken hoe jij met het examen omgaat".

Jij zei toen "Iejour zou wel schamperen: Ezels in Hoge Bomen vangen veel wind".

"Ja, ja, die Iejour", zei de Psycholoog en hij vervolgde "En als je dan op afstand kijkt: Zie je dan alleen je eigen voetstappen of zijn er ook voetstappen van anderen?".

"Voetstappen van anderen?" vroeg je "Bedoel je van die mensen die zeggen: Je kunt het best, we hebben alle vertrouwen in je. Of: Ben je al zenuwachtig?".

"Bijvoorbeeld" antwoordde de Psycholoog, "Of je eigen voetstappen: 'Ik Moet het halen', of 'Ik Moet ontspannen zijn' en 'Als ik het niet haal, dan is mijn toekomst weg'. Als je, net als Knorretje, probeert dit probleem op te lossen door deze gedachten NIET te denken, dan heb

je een Probleem. Het probleem wordt door deze aanpak alleen maar erger. Kijk maar eens uit een Hoge Boom naar jezelf, dan wordt het anders”.

En jij zei toen spottend “Iejoor zou vast tegen jou zeggen: Kan je ook Zitten in Hoge Bomen?”.

“Ja, die Iejoor”, zei de Psycholoog “Die is toch wel een Wijze Ezel. Wat hij aan de Waterkant had ontdekt is ongeveer hetzelfde als kijken vanuit een Hoge Boom. Aandachtig opmerken ‘Hoe het komt en Hoe het gaat’ in de rivier en in jezelf”.

“Dat is niet gemakkelijk”, zei je nadenkend “Examen doen is geen Pretje. Nee, het is geen Chillen en Relaxen”.

“Examen doen is meestal zeer spannend en lijkt soms onverdraaglijk. OK., je kunt je op sommige momenten zeer Bezorgd voelen en als een Automaat denken dat je zult zakken. Verzet je eens niet tegen deze gevoelens en gedachten en merk ze alleen maar op. Besef daarbij, dat wat je ook denkt en hoe jij je ook voelt, je kunt altijd zo goed mogelijk handelen. Hou je aandacht bij dit moment, bereid je voor op het Examen tijdens de voorbereiding en maak het Examen tijdens het examen. Later kan je altijd nog piekeren over het spijtige vroeger of over je sombere toekomst”.

“En jezelf steeds geruststellen of laten geruststellen door anderen, helpt dat?” vroeg je nog.

“Nee” zei de Psycholoog gedecideerd “Dat helpt maar even en je kunt niet altijd als je Bezorgd bent geruststelling zoeken. Op een examen heb je wel wat beters te doen en je kunt bij wijze van spreken je moeder niet mee naar het Examen nemen. Ervaar je Bezorgdheid, geef daar aandacht aan en laat wat je tegenkomt zo veel mogelijk wegstromen”.

Je zei dat je het uit zou proberen. Er zat wel wat in. “Want wat ik ook denkt en hoe ik me ook voel, het stroomt wel verder in de rivier van Iejoor en dan kan ik ondertussen mooi m’n Examen doen”.