



Myrna Goossen beantwoordt elke week vragen op basis van haar praktijkgerichte studie psychologie en haar eigen levenservaring.

U kunt uw probleem aan Myrna voorleggen via haar persoonlijke e-mailadres myrna@maxmagazine.nl. Per post kan ook: Redactie MAX Magazine, t.a.v. Myrna, Postbus 277, 1200 AG, Hilversum.



DE BUURMAN WIL MIJ NIET GROETEN

Enkele weken geleden is een vluchtelingengezin in ons buurhuis komen wonen. Ze komen uit Afghanistan. We hebben geen overlast van ze en toch voel ik me er niet prettig bij. Toen mijn man pas met de buurman voor de deur een praatje aanknoopte, stapte ik met uitgestoken hand op hem af om kennis te maken. Die hand werd geweigerd; een vrouw een hand geven past niet in hun cultuur, zo werd mij te verstaan gegeven. Ik voel me nu niet meer op mijn gemak in mijn eigen leefomgeving, snap je dat?

Lies V., H.

Nee, eerlijk gezegd snap ik dat niet. Heeft hij bij u ingebroken? Is het een dealer? Loopt hij gewapend met een pistool of mes door de straat? Nee. Althans, volgens uw brief is dat niet het geval. Hij maakte een gezellig praatje met uw man; u kwam erbij maar hij gaf u geen hand. Hij heeft u uitgelegd waarom. Ik heb dus twee vragen: bent u beledigd of echt bang voor eventuele andere normen en waarden waarmee hij u eventueel in de toekomst overschaduwet? Dit zijn namelijk twee verschillende gedachten die uw gemoedstoestand kunnen beïnvloeden. Ik heb opgezocht hoe dat nu eigenlijk zit, dat 'geen handen geven'. Eerlijk is eerlijk, uw buurman had u iets uitgebreider kunnen informeren, maar wellicht spreekt hij daarvoor (nog) niet goed genoeg Nederlands. De Islamitische wet schrijft voor dat een man een vrouw met wie hij niet getrouwd is of die niet tot zijn directe lijn familiebanden behoort, niet mag aanraken. Dat wordt als te intiem gezien en kan verleiding bewerkstelligen. Geen hand geven is dus in die zin eigenlijk een omgekeerde vorm van respect. U heeft geen last van ze, zo schrijft u. Ik hoop dat ik met dit antwoord uw gedachtenlast heb kunnen wegnemen. Overigens moet mijn antwoord niet gelezen worden als mijn mening over vluchtelingen of de Islam. ■

Ik kan het tobben niet stoppen

Sinds twee jaar ben ik met pensioen en dat bevalt me op zich erg goed. Alleen betrap ik mezelf erop dat ik steeds meer ben gaan piekeren naarmate ik ouder word. Ik maak me nu zorgen om dingen, waar ik een aantal jaar geleden helemaal geen last van had. Nu weet ik dat anderen zich ook weleens zorgen maken over bijvoorbeeld gezondheid of geld, maar mij lukt het gewoon niet om het gepeins stop te zetten. Ik zoek veel afleiding in de vorm van hobby's, maar ik kan niet de hele dag gaan zitten puzzelen of tv-kijken...

Toine Nelissen, Arnhem

Piekeren kan inderdaad ernstige vormen aannemen. 1,1 Miljoen mensen lijden zelfs aan een piekerstoornis. Zij piekeren over het piekeren. Gelukkig heeft u zelf in de gaten dat het getob uw geluksgevoel verstoort, want dat is al een heel grote stap op weg naar een leven waarin u de baas wordt over uw eigen gedachten. Gemiddeld hebben we maar liefst tussen de dertig en zestig gedachten per minuut en als die negatief zijn, is het zaadje om te gaan piekeren geplant. Het is heel goed dat u middels hobby's uw gedachten verzet, maar wat ik me afvraag is of u buitenshuis wel-

eens andere mensen ontmoet voor een gezellig praatje. U puzzelt, dus bridge zou iets voor u kunnen zijn; informeer eens of er een bridgeclub bij u in de buurt is en probeer het eens. Er zijn overigens diverse antipiekerboeken geschreven door verschillende auteurs. Hierin leest u hoe u andere gedachtenpatronen kan creëren. Mijn favoriet is Byron Katie. Zij is wereldberoemd geworden met haar werk over het veranderen van onze gedachten. Haar boeken zijn ook in het Nederlands vertaald. Ik weet zeker dat het u zal lukken te stoppen met piekeren, want waar een wil is is een weg. ■

