

CULTUUR & MEDIA

PROBLEEM LICHTER MAKEN

'Bevrijden van negatief oordeel enorme stap'

Voor zijn podcast *Omdenken* gaat Berthold Gunster elke week in gesprek met mensen over hun problemen. In circa 45 minuten probeert hij het probleem te verhelpen, verlichten of om te denken. Vrijwel altijd is dat met succes, ook bij mensen die al jaren in therapie zijn. Hoe kan dat? „Er gebeurt iets magisch.”

door **Pepijn van den Brink**

Van een probleem een mogelijkheid maken. Dat is, in de kern, omdenken. Begonnen vanuit een soort theatercollege, groeide *Omdenken* uit tot een imperium met boeken, kalenders, trainingen en theatershows. En: een veelbeluisterde podcast. Onlangs kwam de 300e aflevering online.

Je bent theatermaker, geen psycholoog. Hoe kom je aan alle wijsheden waarmee je anderen helpt met problemen te leren omgaan?

„Nadenken over je eigen leven, gesprekken voeren, luisteren, proberen te begrijpen. En heel erg veel lezen. Als in mijn leven iets niet lukt of het zit tegen, dan trek ik dat niet. Ik ga dan nadenken: wat gebeurt hier? Wat kan ik anders doen? Waar zou ik mee kunnen stoppen?”

Dacht je: de dingen die voor mij werken zouden ook wel eens voor anderen kunnen werken?

„Daar moet je heel erg

mee oppassen. Want zo is het hele genre van zelfhulpboeken ontstaan, wat ik echt verschrikkelijk vind. Zo van: ik heb geleerd hoe je af moet vallen met een ketodieet, dus ik schrijf een boek over het ketodieet. Ja, dat werkt dan voor jou. Maar ik ben daar dus heel voorzichtig mee.”

Hoe is de podcast ontstaan?

„Mijn middelste zoon zei: 'Je moet iets met podcast doen.' En aangezien omdenken erover gaat hoe je van een probleem een mogelijkheid maakt, dachten we: hoe zou het dan zijn om mensen uit te nodigen die met een probleem komen? En dan ga ik met die mensen onderzoeken wat je kunt doen om dat probleem lichter te maken, of om te denken.”

Hoe komt het dat mensen die al jaren ergens mee worstelen, na één gesprek met jou wél geholpen zijn?

„Het is voor een deel echt wel magisch wat er gebeurt.

Het is voor mij belangrijk mezelf op een bescheiden positie te plaatsen: ik ben een gelijkwaardige gesprekspartner, niet de psycholoog die alles weet. Het helpt dat het wordt uitgezonden, want mensen vertellen hun probleem aan de wereld en dat heeft effect. Ze luisteren de opname bovendien vaak terug. Ook dat helpt. Want als je vertelt zit je zo in je emoties, dat je niet goed luistert naar de wijze dingen die je zélf zegt of die je gesprekspartner zegt. Ik zou daarom elke coach of therapeut aanraden om gesprekken op te nemen en opnames mee te geven.”

En verder?

„Als ik een negatief zelfbeeld vind, is het gesprek voor mij eigenlijk klaar is. Want als je daar eenmaal achter bent, is de vraag: is

'Hier gebeurt iets magisch'

dat altijd zo? Het antwoord is uiteraard nee. Veel mensen vinden zichzelf bijvoorbeeld dom. Zo iemand gaat 'slimme' dingen doen – boeken lezen, mensen dingen uitleggen – om de wereld te bewijzen dat 'ie best wel slim is... voor iemand die eigenlijk dom is. Als je dat in de gaten hebt, dan zie je hoe absurd dat is en kun je ermee stoppen. Jezelf bevrijden van een negatief oordeel is een enorme stap.”

Zijn alle problemen terug te brengen op een negatief zelfbeeld?

„Vaak komt het daar op neer, maar niet altijd. Er is een verhaal dat ik je graag wil vertellen. Het gaat over

Henk, die kwam hier met het probleem bindingsangst. Maar dat is geen probleem, het is een diagnose. Henk was een knappe vrijgezel. De laatste jaren lukte het hem niet met relaties, maar eerder had hij wel langere relaties gehad. Dat is raar als je bindingsangst hebt, want dat heb je dan per definitie. De diagnose kon dus van tafel. Zijn probleem bleek dat als vrouwen gaan appen, hij dat vervelend vindt en niet meteen terug appt. Daardoor gingen zij meer appen, en klapte hij dicht. Tragisch, want dat versterkt elkaar. Dus zei ik: 'Je moet terug appen.' Gewoon net zoveel of net ietsje meer, want het is een dans.”

Het lijkt erop dat je niet veel ophebt met diagnoses.

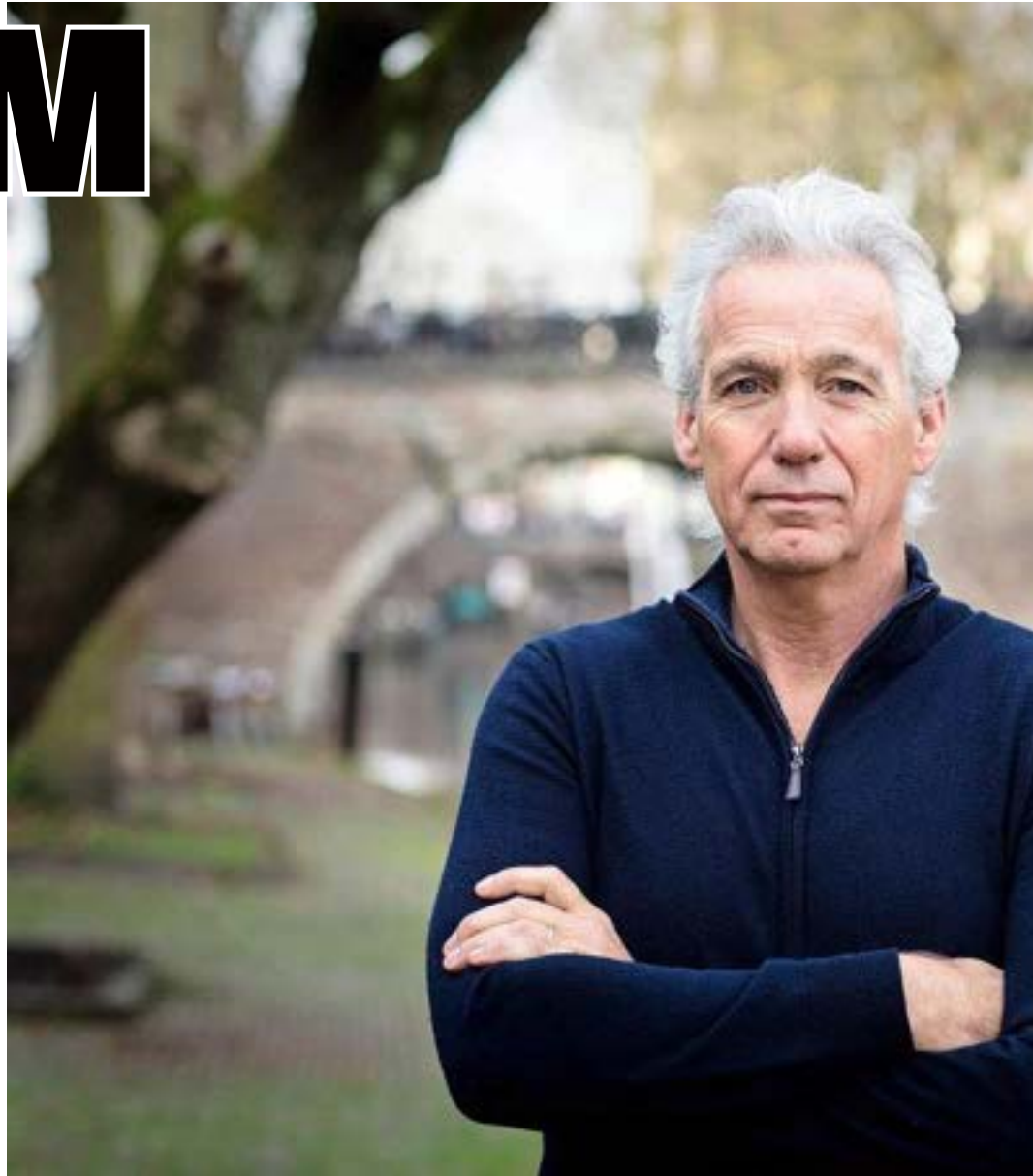
„Mensen verwarren een

diagnose met een probleem. ADHD is bijvoorbeeld een diagnose, een verklaring, maar het gaat erom hoe en waarmee je vastloopt in het hier en nu.”

Je hebt inmiddels honderden podcasts opgenomen. Lukt het ook wel eens níet om iemand te helpen?

„Ik durf wel te zeggen dat van alle gesprekken die ik gevoerd heb, ik bij hooguit tien een onbevredigend gevoel had. Dat het wel een oké gesprek was, maar dat ik dacht dat ik iets had laten liggen. Of dat iemand niet het achterste van zijn tong liet zien. Dan sta ik ook machteloos. Maar, ja, de successcore is wel echt heel hoog.”

Je helpt mensen anders met problemen om te gaan in het





Berthold Gunster, op-
richter van *Omdenken*.
EIGEN FOTO

dagelijks leven. Wat als er iets groters achter zit, een trauma, dan blijft dat dieper liggende probleem toch bestaan?

„In het begin was ik erg tegen teruggaan naar vroeger en vond ik dat gezeur, maar daar ben ik genuanceerder in geworden. Het helpt soms om te begrijpen waar iets vandaan komt. Toch blijf ik erbij dat problemen zich altijd in het hier en nu voordoen en dus ook hier moeten worden aangepakt. Als je je belemmeringen kent, begrijpt en kunt loslaten of omdenken, dan kun je je gedrag veranderen. En daarmee verandert je eigen werkelijkheid. Het gaat niet om wie je bent, maar het gaat om wat je doet in het leven. Daar zit een hele grote bevrijding, voor heel veel mensen. Veel mensen zijn bezig met iets voor iemand te zijn. Daar word je volgens mij echt ongelukkig van.”

Als je zelf een probleem zou moeten inbrengen voor je podcast, wat zou dat dan zijn?

„Nee, dat ga ik niet zeggen. Gewoon niet. Niet leuk hè? Ik heb een geheim en jij komt er niet achter. Het leukste in de wereld is dat we al onze zorgen delen, maar dit gewoon nu nog niet. Het is te privé. Misschien een andere keer.”

Zijn er gemene delers, die je opmaakt uit alle gesprekken die je hebt gevoerd?

„We lijken ontzettend op elkaar. En dat hoop ik ook

met deze podcast te bereiken, dat de illusie dat we een gepolariseerde samenleving zouden zijn, in werkelijkheid heel erg meevalt. Of gewoon niet klopt. Eigenlijk zijn mensen heel erg verbindend. Met onze podcast willen we de verbinding in de samenleving heel erg ondersteunen en de enorme toestroom naar de GGZ helpen verlichten. Daar staan zo’n 100.000 mensen op de wachtlijst. Heel veel daarvan is echt onzin; help elkaar.”

**Over elkaar helpen
gesproken: jullie zijn onlangs met ‘omdenkkringen’ gestart. Wat zijn dat?**

„Al snel nadat we met de podcast begonnen en meer mensen gingen luisteren, kwam het verzoek om coaches op te leiden in onze stijl van gesprekken voeren. Maar er zijn al zo veel coaches, dus dat trok me niet. Wel vind ik het tof dat mensen dit willen leren. Daarom dachten we: we kunnen groepen vormen waarin mensen samen praten. Eén iemand brengt een probleem in, de rest stelt vragen, vat samen en probeert te begrijpen. En dat wisselt dan steeds. Begin dit jaar zijn we met zes omdenkringen gestart, en sinds kort kan iedereen er een beginnen. Het zijn er nu al ruim honderd, en ik denk dat het er duizenden kunnen worden. Niet omdat wij nou zo geweldig zijn, maar omdat mensen daar behoefte aan hebben.”