

3.05 Als gedachten je gevangen nemen

De hartaanval van Peter

Het is opmerkelijk hoe bevrijdend het werkt te zien dat je gedachten slechts gedachten zijn en niet 'Jezelf' of 'de Werkelijkheid'.

Je denkt bijvoorbeeld dat je vandaag een bepaald aantal dingen moet doen. Je herkent het niet als een gedachte, maar handelt alsof het 'de waarheid' is. Zo heb je, vaak zonder het te beseffen, 'een werkelijkheid' geschapen waarin je echt gelooft. Je gelooft écht dat al die dingen vandaag gedaan moeten worden.

Peter had niet zo lang geleden een hartaanval gehad en wilde, begrijpelijk, een volgende voorkomen. Hij stond om tien uur 's avonds, enigszins uitgeput, met de tuinlampen aan op de oprit zijn auto te wassen, toen hij tot een ingrijpende ontdekking kwam. Hij kreeg plotseling de ingeving dat hij dit helemaal niet *hoefde* te doen. Het was het onvermijdelijke gevolg van het feit dat hij zich, zoals altijd, 's ochtends een aantal dingen had voorgenomen en daarna de hele dag maar probeerde die dingen die hij zich had voorgenomen ook die dag voor elkaar te krijgen. Hij kreeg door wat hij zichzelf aandeed. Hij begreep dat hij er zó van overtuigd was dat dat dan allemaal ook die dag gedaan móést worden, dat het nooit in hem opgekomen was dat dat maar een idee was.

Een gedachte is maar een gedachte, en niet de hele waarheid!

{Uit Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast}

De planning van Pad - in de doe-modus

Op een morgen zat Pad in bed en schreef op een stuk papier: 'Lijst van dingen die ik vandaag moet doen.'

Toen schreef hij: 'Wakker worden.' Aangezien hij dat laatste al had gedaan, kon hij dat meteen doorstrepen. Toen schreef hij een plan voor de rest van de dag op het papier: 'Ontbijten, Aankleden, Naar Kikker gaan, Met Kikker wandelen, Middageten, Dutje doen, Spelletjes met Kikker, Avondeten. Slapen gaan.'

Hij stond op en werkte de lijst af; hij streepte elk onderdeel door zodra het uitgevoerd was. Toen hij voor Kikkers deur stond, zei hij: 'Op mijn lijst staat dat wij samen gaan wandelen.' Dat deden ze en Pad haalde een streep door 'Met Kikker wandelen.'

Toen sloeg het noodlot toe: een harde windstoot blies het lijstje uit Pads hand.

Kikker wilde er achteraan, maar die arme Pad kon dat niet – het stond niet op de lijst! Dus terwijl Pad roerloos bleef zitten, rende Kikker achter het lijstje aan, kilometer na kilometer – maar vergeefs, hij kon het gewoon niet te pakken krijgen en kwam met lege handen bij de ongelukkige Pad terug. Pad wist helemaal niet meer wat er stond op zijn lijst van dingen die hij moest doen. Dus bleef hij daar zitten en deed niets. Kikker zat bij hem. Ten slotte merkte Kikker op dat het donker begon te worden en dat ze moesten slapen gaan.

'Slapen gaan!' schreeuwde Pad triomfantelijk. 'Dat stond als laatste op mijn lijst!' Dus schreef Pad met een stok op de grond: 'Slapen gaan.' Toen haalde hij er een streep door, opgetogen dat hij eindelijk zijn dag helemaal had doorgestreept. En toen gingen Kikker en Pad slapen.

{Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast}