

Sessie 6 Gedachten

Inhoud

- 6.01 Losser komen van gedachten
- 6.02 Omgaan met automatische gedachten
- 6.03 Omgaan met negatieve automatische gedachten
- 6.04 Gedichtje over gedachten (ill.)
- 6.05 'De vlieg vloog tegen de mug aan' (verh.)
- 6.06 'Autobiografie van een leven in vijf hoofdstukken' (verh.)
- 6.07 'Vasthouden aan je eigen onwaarheid' (verh.)
- 6.08 Thuiswerk voor de week na sessie 6

6.01 Losser komen van gedachten

Gedachten zijn een lust en een last. Onze geest is voortdurend actief met beelden, herinneringen en associaties; met begrijpen, fantaseren, en andere vormen van denken.

Gedachten zijn bedoeld als gereedschap. Gereedschap om ons leven te organiseren. We danken er bijvoorbeeld onze welvaart en techniek aan. Denken kan nieuwe verbanden leggen en nieuwe inzichten geven waar we plezier in hebben of blij van kunnen worden. Het kan ons praktisch en logisch helpen om dingen handig aan te pakken en de dingen goed te onderscheiden. Als we denken, stappen we eigenlijk even uit ons 'levende' leven in een boek over ons leven of over h t leven.

Denken en gedachten kunnen ons ook erg veel last bezorgen. Tijdens activiteiten tegelijk 'in gedachten elders zijn' is verspilde energie. Als onze gedachten niet kloppen en vooral als ze, automatisch, onze onzekerheid en angst voeden, werken ze ronduit ondermijnend. Emotioneel geladen automatische gedachten denken niet na, maar zijn een 'tegenmaatregel' bij onzekerheid om onszelf te kalmeren en werken averechts. Ze sluiten ons af.

Denken is een instrument, maar in de praktijk hebben we er allemaal last van dat onze gedachten automatisch de leiding overnemen en net doen alsof ze onze en d  waarheid spreken. Beschrijvend denken is hét instrument van de doe-modus, waarmee we steeds vergelijken en de situatie beoordelen op weg naar een gericht doel. En ook van de doe-modus hebben we leren zien dat die vaak te automatisch de lakens uitdeelt in ons leven. Ook bij gedachten is het de kunst om ons niet meer automatisch te laten meenemen.

Door de oefeningen kunnen we steeds meer beseffen dat onze gedachten geen feiten zijn, niet d  waarheid, en dat ze ook niet echt 'van mij' of 'mij' zijn. Het is vaak helemaal niet zo duidelijk hoe we onze gedachten krijgen. We proberen ze te laten zijn wat ze feitelijk zijn: plaatjes en bewegingen in onszelf, die langs onze geest trekken zoals wolken of wolkenpartijen langs de hemel. Telkens wanneer we onze gedachten vriendelijk als 'denken' benoemen, hen zo etiketteren, kunnen we ons losser maken van de indringendheid en van hun aantrekkingskracht, en zal het ons beter lukken gedachten als 'niet-meer-dan-gedachten' te zien.

We kunnen misschien op dezelfde manier leren omgaan met opkomende gedachten als met geluiden, en onze gedachten net zo laten komen en gaan, zonder er in op te gaan:

'... net zoals je je bewust was van alle geluiden – dat ze naar je toe kwamen met hun klanken en ritmes, er waren, en toen weer vervaagden – zo richt je je aandacht nu op alle gedachten. Ze komen op dezelfde manier op, zijn er en verdwijnen weer in de ruimte van je geest. Je hoeft geen moeite te doen om ze te laten komen of te laten gaan – laat ze dat gewoon doen, net zoals je deed met het opkomen en verdwijnen van geluiden.'

Het kan soms helpen je gedachten op papier te zetten. Dan zie je ze op een manier die niet zo emotioneel en overweldigend is. Bovendien kan de onderbreking die je hebt tussen het *hebben* van de gedachte en het *opschrijven* ervan je even de tijd geven om stil te staan bij de betekenis ervan.

[Deels ontleend aan: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds en Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds]

6.02 Omgaan met automatische gedachten

Het probleem met heftige en meeslepende gedachten is dat we op dat moment vergeten dat ze maar een schijnwerkelijkheid vormen. Het is verbazingwekkend hoeveel macht zulke gedachten over ons hebben. 'Doe dit, zeg dat, denk eraan, maak plannen,' we raken geobsedeerd, we veroordelen. Ze kunnen ons gek maken, en dat gebeurt helaas ook vaak.

Onze grootste opdracht is: onze gedachten helder te zien. Zodat we kunnen kiezen bij welke gedachten we actie ondernemen en welke we laten voor wat ze zijn.

Sommige zijn te stoppen: fantasieën, redenaties of rampscenario's. Dit type gedachtestromen is tamelijk bewust. Je kunt dan mindfull je aandacht naar je ankers, je ademhaling, je lichaam, je activiteiten of je omgeving, brengen. En er zijn ook gedachten die opborrelen, automatisch opkomen, waar je geen invloed op hebt. Die moet je leren laten.

Als je zit te mediteren en de gedachte komt op hoeveel je vandaag allemaal nog moet doen, wees er dan attent op dat het een gedachte is. Anders ben je er alweer mee bezig zonder dat je er erg in hebt dat je door een toevallig opkomende gedachte bent gestopt met mediteren.

Als je, wanneer zo'n gedachte opkomt, in staat bent er afstand van te nemen en kunt zien dat dat maar een gedachte is, wordt het heel anders. Dan kun je weer kiezen wat je voorrang geeft en wat je het belangrijkste vindt. Je wordt weer helder.

Deze bevrijding van de terreur van het denken is een direct gevolg van het mediteren zelf. Alleen maar de ademhaling en de activiteiten in je lichaam en geest gadeslaan zonder je met de inhoud van je gedachten te bemoeien. Dan wordt je geest stabiel en groeit zijn vermogen om zich te concentreren en kalmte te bewaren. We herkennen een opkomende gedachte steeds beter als louter een gedachte. We registreren de inhoud ervan en bemerken innerlijk 'van een afstandje' hoe de gedachte ons beïnvloedt, en we gaan terug naar de ademhaling en het ervaren van ons lichaam als noodzakelijke ankers tegen de soms enorme impact van een gedachte en laten haar.

Sommige gedachten gaan met intense gevoelens of emoties gepaard, prettig of onprettig. Merk die 'emotionele lading' en intensiteit dan op en laat ze zoals ze is. Onzekerheid of beklemming: gewoon laten bestaan, zolang ze er zijn, zonder er extra aandacht aan te besteden. Niet op reageren, niet mee meegaan. Als je merkt dat je overweldigd of meegesleept wordt, blijf dan wel pogingen doen om terug te komen bij je lichaam en je ademhaling, maar soms is daar echt even niets mee te doen. Je leert om gedachten en gevoelens toe te laten als verschijnsel. Ze te herkennen en te erkennen in hun bestaansrecht, ze niet te bestrijden en er niet naar toe te werken om ze (positief) weg te denken. Dat kan alleen als je geankerd blijft en geankerd doorgaat met de alledaagse dingen. Het gaat weer over, alles verandert steeds.

Samenvattend

Omgaan met automatische gedachten:

- Herkennen en erkennen.
- Toelaten, aanvaarden dat ze er zijn.
- Ze er laten zijn zolang ze er zijn.
- Niet méé denken, niet in een bepaalde 'gedachtetrein' stappen.
- Niet reageren, niet vervallen in automatische reacties/handelingspatronen.
- Ankeren.
- Laten gaan.

En als dat niet lukt? Er met je aandacht bij blijven terwijl je mee gaat in je gedachten. Jezelf niet veroordelen, maar vriendelijk en oplettend blijven kijken wat dit met je doet. Merk je dat je jezelf toch veroordeelt? Benoem dit dan en kijk of je even naar jezelf kunt glimlachen.

6.03 Omgaan met negatieve automatische gedachten

Het is ongelooflijk belangrijk dat je automatische negatieve gedachten herkent te midden van andere denkpatronen. Afkeurende gedachten als: 'wat stom dat ik het zo doe' of 'ik zou dit al lang moeten kunnen' en veel andere, werken zeer deprimerend en onzeker makend. Lichamelijke toestanden kunnen als een magneet werken op gedachten als 'dit red ik niet', 'dit is niet goed', 'waarom voel ik me zo?', 'het is onrechtvaardig', of 'niemand houdt van me'. Die gedachten kunnen soms heel snel een toestand van heftige gedeprimeerdheid of angst in gang zetten. Een ongelukkig gevoel na een tegenslag, of waar je mee wakker wordt, kan zich heel snel en automatisch opbouwen tot een hele stroom negatieve gevoelens en gedachten of zelfveroordelingen. Een angstgevoel kan onmiddellijk een stroom nog angstiger gedachten over de angst oproepen, volkomen automatisch. Het is een vast repertoire in onszelf, dat we moeten proberen te begrijpen en anders te benaderen.

Zulke gedachten komen voort uit onderliggende, minder bewuste gevoelens – de basis van de ijsberg. Ze hebben vaak te maken met een pijnlijke gebeurtenis uit het verleden of slepende kwesties uit het heden. Dan lijken de gedachten macht over ons te hebben. Toch: negeer ze niet maar probeer ze juist helder te zien, met bewustheid.

Stel jezelf bijvoorbeeld ook de vragen: 'klopt die gedachte werkelijk met mijn ervaringen? Wordt de gedachte bevestigd door anderen? Denk ik te zwart-wit? Trek ik (te) voorbarige conclusies? Veroordeel ik mezelf volledig omdat ik één ding fout heb gedaan? Concentreer ik me op mijn zwakheden en vergeet ik mijn sterke punten? Stel ik onredelijk hoge eisen aan mezelf? Beschuldig ik mezelf van iets waar ik geen schuld aan heb?'

We kunnen vrijer worden om te onderscheiden naar welke gedachten we moeten handelen of luisteren én welke nutteloos of destructief zijn. Het benoemen van onze terugkerende 'tapes' is één van de manieren om ons te helpen, vertrouwd raken met onze eigen 'top-tien'. De 'ik ben een volslagen mislukkeling'-tape of mijn 'ik word toch nooit gelukkig'-tape.

Ook al is hij daarmee nog lang niet uitgeschakeld, we raken steeds meer vertrouwd met de inhoud van de terugkerende boodschappen en hun batterij raakt geleidelijk leeg. Bijvoorbeeld ook van gedachten die de oefeningen belemmeren of ondermijnen, zoals: 'het heeft geen zin om dit te doen' of 'het werkt toch niet, waarom zou ik me druk maken?', zodat we daar niet aan toegeven. Het allerbelangrijkst is dat we uiteindelijk tot 'in onze botten' tot het besef komen dat alle gedachten alleen maar mentale beelden zijn, die zich vaak als waarheid voordoen. Gedachten zijn geen feiten en wij zijn niet onze gedachten. En uiteindelijk ben alleen jij degene die bepaalt welke betekenis je eraan geeft en hoe je ermee omgaat.

'Ik denk dat ik me zo'n vijf minuten heb liggen opwinden. Toen herinnerde ik me wat we hadden geleerd over wat je moet doen als we in dit soort 'negatief innerlijk gedenk' verstrikt raken: dat je afstand moet nemen van het denken en je aandacht moet verplaatsen naar wat de gedachten en emoties teweegbrachten in mijn lichaam. Ik verplaatste mijn aandacht naar mijn lichaam en kon, heel duidelijk, spanning in mijn borst en buik voelen. Ik bleef in bed liggen en bleef me gewoon bewust van deze gevoelens terwijl ze zich voordeden in mijn lichaam.'

[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, aangepast en Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, aangepast]

6.04 Gedichtje over gedachten

Terwijl ik probeerde
Niet te denken
Schoot mij
Een gedachte te binnen.
'Hè! Een gedachte,'
Dacht ik,
En probeerde verder
Niet te denken.

Toen ik weer probeerde
Niet te denken
Kwam er een
Nieuwe gedachte
Die me meetrok.
Ik volgde de gedachtegang
Tot ik bedacht dat
Ik bezig was niet te denken.

Opnieuw probeerde ik
Niet te denken.
Er kwam een
Gedachte in mij op.
'Een gedachte is maar
Een gedachte,' dacht ik:
'Maar het zet me wel
Aan het denken.'

een deelnemster

6.05 De vlieg vloog tegen de mug aan

De vlieg vloog tegen de mug aan, midden in de lucht.

'Ik was in gedachten verzonken...' zei de vlieg en streek zijn vleugels recht.

'Ik ook! Wat toevallig!' zei de mug die een bult op zijn voorhoofd had. 'In welke gedachten was jij verzonken?'

'In mooie gedachten,' zei de vlieg.

'Ik ook! Wat leuk!' zei de mug.

Zij gingen naast elkaar tegen een muurtje zitten, en de mug haalde een boek met gedachten tevoorschijn en begon het voorzichtig door te bladeren.

'Kijk,' zei hij, halverwege het boek, 'in die gedachten verzink ik altijd.'

De vlieg bekeek de gedachten van boven naar beneden. Hij kende ze wel. Mooie gedachten waren het.

'Sla eens om,' zei hij.

De mug sloeg één bladzijde om.

'Ja!' zei de vlieg. 'Die gedachten. Daar verzink ik altijd in.' Hij wees een paar prachtig gekleurde gedachten aan en zoemde vergenoegd.

'Ja,' zei de mug, 'dat zijn ook mooie gedachten. Dat vind ik ook.'

Zij kropen dicht bij elkaar en keken verder in het boek.

'Wat is dat voor gedachte?' vroeg de vlieg en wees een dikke kronkelige gedachte aan.

'Dat is een slechte gedachte,' zei de mug. 'Heb jij die nooit?'

'Nee,' zei de vlieg, aarzelend, 'zo'n gedachte kan ik me niet herinneren.'

'O,' zei de mug. 'Je wordt helemaal rood van binnen van die gedachte, als je hem lang genoeg hebt.'

'Nee,' zei de vlieg toen. 'Die gedachte heb ik nooit.' Want hij was nog nooit van binnen rood geweest. Dat wist hij zeker.

Zo bladerden zij verder en zagen nog talloze gedachten. Diepe gedachten, zware gedachten, een paar zwarte gedachten - 'dat zijn noodlottige gedachten,' zei de mug die het boek goed kende - en ook luchtige, lichtblauwe en rare gedachten.

'Ik wist niet dat er zoveel gedachten waren,' zei de vlieg, toen de mug de laatste bladzijde omsloeg.

'Ja,' zei de mug. 'En dit is nog maar deel één.'

Zij schudden hun hoofd, namen afscheid van elkaar en vlogen elk een andere kant op.

De avond viel, dunne witte nevels maakten zich los van de grond en begonnen rond te dwalen, tussen de bomen, alsof zij iets zochten. Het was midden in de zomer, midden in het bos.

[Uit: Toon Tellegen (2003): Misschien wisten zij alles, Querido]

6.06 Autobiografie van een leven in vijf hoofdstukken

Hoofdstuk 1

Ik loop door de straat
Er zit een diep gat in het trottoir
Ik val er in
Ik ben verdwaald... ik heb alle hoop verloren
Het is niet mijn schuld
Het duurt een eeuwigheid om de weg naar buiten te vinden

Hoofdstuk 2

Ik loop door dezelfde straat
Er zit een diep gat in het trottoir
Ik doe alsof ik het niet zie
Ik val er weer in
Ik kan er met mijn pet niet bij dat ik weer op dezelfde plaats ben
Maar het is niet mijn fout
Het duurt lang om de weg naar buiten te vinden

Hoofdstuk 3

Ik loop door dezelfde straat
Er zit een diep gat in het trottoir
Ik zie dat het daar zit
Ondanks dat val ik er toch in... het is een gewoonte
Mijn ogen zijn open
Ik weet waar ik ben
Ik zie dat het mijn fout is
Ik klim ogenblikkelijk naar buiten

Hoofdstuk 4

Ik loop door dezelfde straat
Er zit een diep gat in het trottoir
Ik loop er om heen

Hoofdstuk 5

Ik loop door een andere straat

[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds]

6.07 Vasthouden aan je eigen onwaarheid

De Boeddha vertelde eens een verhaal over een jonge man, een handelaar. Hij had een heel mooie vrouw en een mooi zoontje. Tot zijn grote verdriet werd zijn vrouw ziek en stierf ze. De man stortte al zijn liefde uit over zijn jonge kind, dat de enige bron werd van al zijn vreugde en verdriet.

Op een keer, terwijl hij op zakenreis was, overvielen bandieten zijn dorp, brandden het tot op de bodem toe af en namen zijn vijf jaar oude zoontje gevangen. Toen hij terugkwam en de ravage zag, raakte hij buiten zichzelf van verdriet. Hij vond het verbrande lijk van een klein kind en in zijn wanhoop meende hij dat dit het lichaam van zijn zoon was. Hij trok aan zijn haren en sloeg zich op de borst en hilde hartverscheurend. Uiteindelijk verzorgde hij een crematieceremonie, verzamelde de as en deed die in een kostbaar zijden zakje. Of hij nu werkte, sliep of at, altijd droeg hij dat zakje met as met zich mee en vaak zat hij in zijn eentje te huilen, uren aan een stuk.

Op een dag ontsnapte zijn zoon en vond de weg naar huis. Het was middernacht toen hij bij zijn vaders nieuwe huis aankwam en hij op de deur klopte. De man lag in bed, huilend, het zakje met as aan zijn zij. 'Wie is daar?' vroeg hij. Het kind antwoordde: 'Ik ben het, papa, uw zoon. Doe de deur open.' In zijn verscheurdheid en verwarring was het enige dat de vader kon bedenken dat een wrede jongen een gemene streek met hem uithaalde. 'Ga weg!' schreeuwde hij. 'Laat me met rust!' en hij begon opnieuw te huilen. Steeds weer klopte de jongen, maar de vader weigerde hem binnen te laten. Uiteindelijk draaide de zoon zich langzaam om en liep weg. De vader en de zoon zagen elkaar nooit meer.

Toen hij aan het eind van zijn verhaal was gekomen, zei de Boeddha: 'Soms, ergens, neem je iets voor waar aan. Maar als je er te sterk aan vasthoudt, dan zul je, zelfs als de waarheid in eigen persoon aan je deur komt kloppen, niet opendoen.'

6.08 Thuiswerk voor de week na sessie 6

Neem één dag in de week vrij!

1. Doe elke dag een lange oefening. Doe bij voorkeur een paar keer de volledige adem/zitmeditatie, vooral de moeilijkere delen. Op de andere dagen kun je kiezen tussen de bodyscan en de bewegingsoefeningen.
2. Oefen 3 maal per dag op tevoren vastgestelde tijden de 3-minuten ademruimte.
3. Gebruik deze 3-minuten ademruimte telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Oefen om je met je aandacht welbewust op onaangename ervaringen te richten. Ga dan terug naar jezelf en doe alles om je niet mee te laten slepen door impulsen of gedachten.
4. Blijf aandachtigheid oefenen in het dagelijks leven, zoals bij terugkerende bezigheden en bij het eten.
5. Lees de teksten over denken en gedachten meerdere keren. Dit is een zeer belangrijk gebied om tot nieuwe inzichten en houdingen te komen. Een verkeerde werking van gedachten en een verkeerd omgaan ermee ligt aan de wortel van het meeste lijden van ons!

