

## 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]*