

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.