

### 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]*