

Hoe ga ik om met gedachten?

*Geschreven door Gijs Jansen (psycholoog en
ACT Trainer)*

Humberto Tan zei ooit dat een slecht geheugen de sleutel is tot een gelukkig leven. Geniaal gevonden natuurlijk en pijnlijk waar, als je kijkt naar de troep die ons denken vaak genereert. De puinhopen die een kudde 8-jarige ADHD'ers op een kinderfeestje achterlaat, zijn nog niets vergeleken met het kernafval dat mijn brein vaak produceert. Als ik even niet oplet, is mijn hoofd alweer vertrokken naar één of ander stom ding uit het verleden dat ik verkeerd heb gedaan. Mijn brein evalueert graag en hanteert daarbij niet bepaald de regels van *positieve feedback geven, hoe doe ik dat?*

Sterker nog: mijn brein overdrijft, oordeelt en slaat mij om de oren met dingen waar ik in hethier en nu niets meer aan kan doen. Ik kan me af en toe kapot schamen over dingen die ik in het verleden gezegd of gedaan heb. Dan zie ik de sukkel die ik toen was en concludeert mijn brein dat ik hier *niets* van geleerd heb, aangezien ik gisteren nog die domme opmerking maakte over bla bla bla...

Als ik alle evaluaties in gedachten even op een rijtje zet, dan geeft mijn brein in feite aan dat ik het leven niet waardig ben. Dat ik maar beter onder een steen kan kruipen, in plaats van datik ook maar iets probeer te bereiken met mijn leven. Zelfs het succes dat ik nu geniet is volgens mijn gedachten tijdelijk. Binnenkort zal ik door de mand vallen, zal iedereen zien wat voor sukkel ik ben en zal ik berooid en gedesillusioneerd achterblijven.

Mijn brein evalueert dus niet alleen het verleden, maar voorspelt ook de toekomst. En laten we zeggen dat de toon hierbij bepaald niet speels en vrolijk is. Sterker nog: mijn brein kan beter lid worden van de Maya's, als hij zo graag het einde van de wereld wil voorspellen. Als het aan mijn brein lag was ik al dertig keer dood geweest, had ik iedereen om mij heen al verloren en was ik al honderd keer failliet geweest. Mijn brein voorspelt hernia's, kanker en virussen, maar ook ruzies, auto-ongelukken en voedselvergiftigingen. En ook hier sta ik zelf aan de winnende kant van de dialoog. Want jazeker, er gebeuren rottingen, maar daar kan ik best mee omgaan, dat heeft mijn verleden bewezen. Is het brein daarmee gerust gesteld? In tegendeel. Het lijkt wel of mijn pogingen om doemscenario's van mijn brein omver te werpen alleen maar leiden tot nog meer intern overleg. Alsof mijn brein puur en alleen uit is op ruzie.

Binnen mijn werk als psycholoog gebruiken we veel technieken die je laten *kijken naar je gedachten*, in plaats van dat je *de discussie aangaat met je gedachten*. Het verstand (of brein) wordt apart benoemd, als een gedachtenmachine die de hele dag maar doorratelt en de gekste dingen produceert. Ik bedacht destijds dat het wellicht mooi zou zijn als ik mijn denken een koosnaam zou geven en kwam al vrij snel op de naam Harry. Dit is iemand die ik van vroegerken. Best een aardige kerel, tot je echt inhoudelijk met hem ging discussiëren. Dan begon hij als een schaap te blaten over dat alle buitenlanders het land uit moesten en dat



mensen met kanker gewoon positiever moesten denken. Dan had Harry een keer iets achterhaalds als het boek *The Secret* gelezen, waarin werkelijk staat dat je met je gedachten de werkelijkheid creëert. Dit betekent dus ook dat alle ellende in je leven je eigen stomme schuld is. Tijdens datsoort discussies moest ik me inhouden en wilde ik hem eigenlijk heel graag vertellen dat hij ontzettend zijn mond moest houden. Om vervolgens in een rustig moment te concluderen dat het toch best een aardige kerel was. Aardig, maar bepaald niet gehinderd doorachtergrondkennis van zaken.

Een mooie associatie qua naam, als je Harry met mijn verstand vergelijkt: Een brein dat het goed bedoelt en af en toe handig meedenkt, maar dat vaak ook dingen roept waar het zelf deballen verstand van heeft. Door te zien dat Harry (vanaf nu de naam van mijn brein) vaak probeert om dingen te snappen die hij zelf niet begrijpt, lukte het me om wat meer afstand tenemen van mijn denken.

En nog steeds kan Harry af en toe behoorlijk uit de bocht vliegen. Het verschil met vroeger is dat ik er minder snel in meega. Ik herken Harry als hij me heel slim wijst op een rood stoplicht, maar ook als hij me heel dom adviseert om een spannende voordracht uit angst af te zeggen. Harry heeft nu vooral de functie van adviseur en is dus baas af. Vanaf nu bepaalde ik zelf hoe ik wilde leven.

Als jij last hebt van negatieve gedachten, weet dan dat je hier geen inhoudelijke discussie meeaan hoeft te gaan. Sterker nog: het voeren van die discussie leidt alleen maar tot nog meer gepieker! Het heeft mij geweldig bevrijd om mijn verstand een naam te geven en om te oefenen met het hardop praten met mijn verstand. Ze zeggen weleens dat psychologen zelf een beetje gek zijn en dat klopt in mijn geval. Ik hoop dat jij gek genoeg bent om dit eens uit te proberen. Het leuke aan deze techniek is dat ik Harry lekker kan laten lullen, terwijl ik doe wat ik zo belangrijk vind. Als het aan Harry lag, had ik dit nooit geschreven. Deze techniek werkt, dus probeer hem uit voordat je hem verwerpt. Het kan zomaar eens een sleutel zijn die je uit je hoofd haalt.



Oefening: Onderzoek je verstand, geef het een koosnaampje en/of bedenk een vorm voor je verstand.

Wat voor type is je verstand? Piekert het vooral veel, of is het streng naar jou en anderen toe? Vindt je verstand vooral dat anderen op de eerste plaats komen, of is het een pietje-precies? Is je verstand een doemdenker, of graaft het graag in je verleden?

.....
.....

Bedenk een naam voor je verstand:

.....
.....

Zie je je verstand voor je? Hoe ziet het eruit?

.....
.....