



In mijn vorige artikel getiteld LEVEN IS HET MEERVOUD VAN LEF schreef ik dat controle en vermijding ervoor kunnen zorgen dat wij ons leven niet voluit leven.

In dit artikel heb ik mij opnieuw laten inspireren door een van de speelse filosofietjes van Loesje.

SOMMIGE MENSEN DENKEN DAT ZE DENKEN, MAAR DAT DENKEN ZE MAAR

Deze uitspraak van Loesje las ik jaren geleden en het is altijd één van mijn favorieten gebleven. Als mensen met een zekere trots in hun stem zeiden dat ze rationele denkers waren, merkte ik vaak: hoe rationeler ze dachten te zijn, hoe makkelijker ze blij gaven van het tegendeel.

Je zou kunnen zeggen dat ik een haat-liefde-verhouding heb met denken. Denken heeft me op veel manieren vooruit geholpen. Het heeft me veel diploma's bezorgd en geholpen bij onderzoek en analyses. Maar denken heeft me ook op veel manieren gehinderd. Door in gedachten te blijven hangen, heb ik mooie momenten en mogelijkheden aan mij voorbij laten gaan. Voor mij heeft denken dus iets dubbels.

Denken... Dat ligt aan de basis van onze zijsoriëntatie, sinds Descartes in 1644 verzuchtte: 'Weinig weet ik zeker, maar wel dit: *Cogito ergo sum*, oftewel ik denk, dus ik besta. Vele wetenschappers traden in zijn voetsporen, recent stelde neurobioloog Dick Swaab nog: 'wij zijn ons brein'.

Maar... hoe werkt dat dan? Denken vindt denken plaats in een individu en is dus subjectief, oftewel afhankelijk van de persoonlijke beleving. Daarmee is een gedachte een 'construct', een individueel bedenkfel geconstrueerd uit directe en indirecte ervaringen en verwachtingen. Geen enkele gedachte is 'waar' (want immers niet materieel, niet verifieerbaar of falsificeerbaar), dus ook niet de gedachte dat wij ons brein zijn, of de gedachte dat we bestaan dankzij ons denken.

Als ik denk dat ik denk, beschouw ik mijn denken dus vanuit het denken. Einstein zei hierover al: Wezenlijke problemen kunnen we niet oplossen vanuit hetzelfde denken dat ze heeft gecreëerd. Sterker nog, als we in ons denken blijven hangen, graven we ons steeds dieper in, in onze gedachten. Zo komen we niet tot andere belangrijke activiteiten. Om uit een 'denkgroef' te komen, hebben we iets anders nodig dan onze gangbare gedachten!

Mag ik je daarvoor eens uitnodigen voor een beetje een vreemd experiment?

Stel je eens voor dat we onze gedachten zouden kunnen ervaren... als niets meer en niets minder dan voortbrengselen van onze hersenen.... vergelijkbaar met de manier waarop we onze uitwerpselen kunnen ervaren als voortbrengselen van onze darmen.... Ja, dat is een merkwaardige analogie, die in eerste instantie misschien wat ongemakkelijke en zelfs wel wat onsmakelijke aandoet (en wellicht vermijdingsreacties) oproept, maar als je bereid bent verder te kijken, dan kom je wellicht tot het inzicht hoe eenvoudig wij onze geestelijke hygiëne kunnen verbeteren: door ons op gezette tijden te 'ontlasten' van deze voortbrengselen van onze hersenen. Even terugtrekken in je eigen privacy, je concentreren en even met niets anders bezig zijn.... En daarna voel je je weer wat lichter en opgeruimder. Wellicht moet je er nu om lachen, maar stel je eens voor welk een geestelijke vrijheid dat geeft, die maakt dat je kunt doen wat je werkelijk wilt doen.

Op basis van Oosterse en Westerse wijsheden schreef de Italiaanse psychiater Assagioli al in 1965: 'je bent niet je gedachten, je bent niet je gevoelens – wat je bent is een centrum van bewustzijn.' Hieruit kwam later de mindfulness voort, als één van de kernprincipes van de wetenschappelijk gefundeerde Acceptance & Commitment Therapie (ACT). Als we vergeten dat we gedachten hebben en denken dat we onze gedachten *zijn*, dan fuseren we met onze gedachten. We vallen dan samen met wat we denken te zijn (oftewel: $X = Y$) en verliezen daarmee onze menselijke keuzevrijheid. In mijn geval bijvoorbeeld: ik = niet goed genoeg. Als 'ik' en 'niet goed genoeg' samenvallen, dan is er geen ruimte meer voor iets anders en ga ik geheel en al op in de gedachte dat ik niet goed genoeg ben. Mijn 'ik' is dan als het ware door deze gedachte overmeesterd en in gijzeling genomen. Logisch dat ik mijzelf dan ervaar als onvrij, beklemd of opgejaagd, vind je niet?

Als ik deze gedachte '*ik ben niet goed genoeg*' verruim naar '*ik heb de gedachte dat ik niet goed genoeg ben*', dan ontstaat er in mijn hoofd meer openheid. Als ik deze gedachte nog verder verruim naar '*ik merk dat ik de gedachte heb dat ik niet goed genoeg ben*', dan ervaar ik de vrijheid dat ik deze gedachte kan waarnemen en los laten (immers, pas als ik mij bewust bent van iets dat ik heb opgepakt, kan ik het ook loslaten).

Gedachtenassociaties ontstaan vanzelf, ze worden automatisch in onze hersenen geproduceerd, daar kunnen wij niets aan doen. Waar het om gaat, is hoe wij ons verhouden tot onze gedachten, want daar kunnen we wel wat aan doen. We hoeven ons niet door de eeuwig kwebbelende stroom van al onze gedachten te laten (af)leiden. Soms dragen onze gedachten bij aan wat wij willen realiseren. Dat zijn behulpzame gedachten. Soms dragen onze gedachten niet bij aan wat wij willen realiseren. Dat zijn lastige gedachten. Lastige gedachten controleren, er tegen te vechten of vermijden werkt niet – het effect is uiteindelijk contraproductief – net zo als we de vorige keer al merkten dat het uiteindelijk niet werkt lastige gevoelens te controleren, ertegen te vechten of te vermijden.

Als we onze gedachten leren observeren, komen we 'los' van onze gedachten en krijgen we speelruimte om ons op een werkzame manier met onze gedachten te verhouden. Zodat wij, ondanks allerlei lastige gedachten en gevoelens die er onvermijdelijk ook zullen zijn, onze aandacht kunnen richten op wat voor ons zinvol is om te doen. Mijn defusie-voorbeeld kan daarbij helpen (want: je leest hier nu mijn artikel). En... er zijn nog veel meer mogelijkheden!

Als je wat ik hier heb geschreven lastig vindt, weet dan dat defusie, oftewel loskomen van ons denken, één van het lastigste thema's is van ACT. Eigenlijk kun je het ook beter zelf ervaren, dat is werkzamer dan er alleen maar over lezen en nadenken.

Ja... Sommige mensen denken dat ze denken, maar dat dènkten ze maar, nietwaar!?

Jij en ik, wij weten intussen dat wij veel méér zijn dan wij denken! Behalve denker, zijn we gelukkig ook voeler en doener. En bovenal ook: waarnemer van ons denken, voelen en doen. Juist dat geeft ons mensen de vrijheid onze eigen koers te kiezen.

Sommige mensen denken... Hoe denk jij eigenlijk over denken?