



pure you
mindfulness & coaching

8-weken training

Mindfulness

Sessie 6:

Gedachten zijn geen feiten

Samenvatting van sessie 6: gedachten zijn geen feiten

Onze gedachten kunnen een heel sterk effect hebben op hoe we ons voelen en wat we doen. Vaak worden deze gedachten automatisch opgeroepen en afgedraaid. Door steeds weer bewust te worden van de gedachten en beelden die in onze geest passeren en ze laten gaan wanneer we de aandacht naar de ademhaling en het moment herrichten, is het mogelijk om enige afstand van en zicht op ze te krijgen. Dit staat ons toe om te zien dat er andere manieren kunnen zijn om te denken over situaties, ons bevrijdend van de tirannie van de oude gedachtenpatronen die automatisch in onze geest ontspringen. En het belangrijkste is dat we ons uiteindelijk gaan realiseren, diep in onze botten, dat alle gedachten alleen maar mentale gebeurtenissen zijn (inclusief de gedachten die zeggen dat ze dat niet zijn), dat gedachten geen feiten zijn, en dat we niet onze gedachten zijn.

Gedachten en beelden kunnen ons een idee geven van wat er dieper in onze geest gebeurt; we kunnen ze vasthouden zodat we ze opnieuw kunnen bekijken vanuit een aantal verschillende perspectieven. Door vertrouwd te worden met onze belangrijkste automatische, niet behulpzame gedachtenpatronen, worden we er gemakkelijker bewust van en kunnen we de processen veranderen die ons angstig maken in situaties met andere mensen.

Wanneer we ons op een automatische, niet bewuste manier in een sociale situatie begeven, blijven we de gedachten en beelden die er dan door ons heen gaan geloven, zoals “niemand wil met mij praten”, “ik zie er belachelijk uit” “ik ga af”. Door echter de aandacht te richten op wat er gebeurt van moment-tot-moment, en de sociale situatie te observeren zoals we de rozen observeerden in de eerste sessie, worden we ons bewust van wat er echt gebeurt in de situatie, in plaats van de gebeurtenissen in ons hoofd als “waar” aan te nemen. Zo kunnen we ontdekken dat deze automatische gedachten niet de werkelijkheid zijn, en kunnen we nieuwe ervaringen in onze geest binnen laten komen.

Het is in het bijzonder van belang om bewust te worden van gedachten die het oefenen blokkeren of ondermijnen, zoals “het heeft geen zin om dit te doen” of “dit werkt niet, dus waarom doorgaan?”. Dergelijke pessimistische gedachtenpatronen zijn karakteristiek voor de hulpeloze staat waarin sommige mensen met sociale angst zich bevinden, en een van de belangrijkste factoren die ons stoppen om acties te ondernemen die ons zouden helpen om uit deze staat te geraken. Het is dus speciaal van belang om zulke gedachten te herkennen als “negatief denken” en niet automatisch pogingen om onze gevoelens te veranderen door het toepassen van de geleerde vaardigheden op te geven.

**If you change the way you look at things,
the things you look at change...**



Manieren om je gedachten anders te zien

Hier zijn een aantal dingen die je kunt doen met je gedachten:

- Kijk gewoon naar ze hoe ze binnenkomen en weggaan, zonder het gevoel te hebben dat je ze moet volgen.
- Zie je gedachten als mentale gebeurtenissen in plaats van als een feit. Het kan zijn dat de gebeurtenis vaak optreedt met andere gevoelens. Het is verleidelijk om erover te denken als waarheid. Maar het is steeds aan jou te beslissen of het waar is en hoe je er mee om wilt gaan..
- Zet je gedachten op papier. 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 tijd geven om stil te staan bij de betekenis ervan.
- Stel je zelf de volgende vragen: kwam deze gedachte plotseling en automatisch in mijn hoofd? Komt de gedachte overeen met de feitelijke situatie? Is er iets bij dat ik in twijfel kan trekken? Hoe zou ik er op een ander tijdstip, in een andere stemming over gedacht hebben? Zijn er ook andere zienswijzen.
- Voor speciaal moeilijke gedachten kan het behulpzaam zijn anders naar ze te kijken op een bewuste wijze, met een gebalanceerde, open geest, als onderdeel van je zit-bewustzijnsoefeningen. Laat je “wijze geest” zijn visie geven.



Als je je bewust wordt van negatieve gedachten

Als je je bewust wordt van negatieve gedachten en beelden in je geest, schenk er dan op een vriendelijke en geïnteresseerde manier aandacht aan en breid die uit tot een of meer van de volgende vragen (en ga na elke vraag terug naar je ademhaling):

- Verwar ik een gedachte met een feit?
- Trek ik voorbarige conclusies?
- Denk ik (te) zwart-wit?
- Veroordeel ik mezelf volledig omdat ik één ding fout heb gedaan?
- Concentreer ik me op mijn zwakheden en vergeet ik mijn sterke punten?
- Beschuldig ik mezelf van iets waar ik geen schuld aan heb?
- Veroordeel ik mezelf?
- Stel ik onredelijk hoge eisen aan mezelf, zodat ik tekort zal schieten?
- Ben ik aan het gedachten lezen / de toekomst aan het voorspellen?
- Verwacht ik perfectie?
- Ben ik aan het doemdenken?

Het helpt als je in het onderzoek naar je gedachten een vriendelijke, geïnteresseerde en nieuwsgierige houding hebt.



Omgaan met gedachten (1)

Het is opmerkelijk hoe bevrijdend het werkt, te zien dat je gedachten slechts gedachten zijn en niet 'jezelf' of 'de werkelijkheid'. Je denkt bijvoorbeeld dat je vandaag een bepaald aantal dingen moet doen. Je herkent het niet als een gedachte, maar handelt alsof het 'de waarheid' is en daarmee heb je op dat moment een werkelijkheid geschapen waarin je echt gelooft dat al die dingen vandaag gedaan moeten worden.

Een patiënt, Peter, die een hartaanval had gehad en een mogelijke volgende wilde voorkomen, stond om tien uur 's avonds met de tuinlampen aan op de oprit zijn auto te wassen toen hij tot een ingrijpende ontdekking kwam. Hij realiseerde zich dat hij dit helemaal niet hoefde te doen. Het was het onvermijdelijke gevolg van het feit dat hij de hele dag maar probeerde de dingen die hij zich had voorgenomen, ook die dag voor elkaar te krijgen. Toen hij doorkreeg wat hij zichzelf aandeed, begreep hij dat hij er zo van overtuigd was geweest dat alles die dag gedaan moest worden, dat hij er niet aan had getwijfeld of dat wel zo was.

Als je zelf ook op zo'n manier bezig bent, voel je je waarschijnlijk ook opgejaagd, gespannen en bezorgd zonder zelf te weten waarom, net als Peter. Dus 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 alweer met iets anders bezig zonder dat je er erg in hebt dat je door een opkomende gedachte bent gestopt met mediteren.

Aan de andere kant: als je, wanneer zo'n gedachte opkomt, in staat bent er afstand van te nemen en kunt zien wat de gedachte werkelijk is, dan zul je ook aan bepaalde dingen voorrang kunnen geven en verstandige beslissingen kunnen nemen over wat er echt moet gebeuren. Je zult gedurende de dag precies weten wanneer je moet stoppen. Dus het simpelweg herkennen van je gedachten als gedachten kan je verlossen van een schijnwerkelijkheid. Het geeft je een helderder beeld en je leven zal niet meer zo door die gedachten bepaald worden.

Deze bevrijding van de terreur van het denken is een direct gevolg van het mediteren zelf. Wanneer je elke dag een tijdje bezig bent met 'niet-doen', met de ademhaling en de activiteiten in lichaam en geest gadeslaan zonder je met die activiteiten te identificeren, zal er geleidelijk meer kalmte en aandacht in je leven komen. Omdat de geest stabiel wordt en zich minder bezighoudt met de inhoud van het denken, versterken we het vermogen van de geest om zich te concentreren en kalm te zijn. Telkens als we een opkomende gedachte als gedachte herkennen, de inhoud ervan registreren en onderscheiden hoe sterk de gedachte ons beïnvloedt en de inhoud ervan juist is, en dan de gedachte loslaten en teruggaan naar de ademhaling en ons van ons lichaam bewust zijn, versterken we onze opmerkzaamheid. We leren onszelf beter kennen en onszelf meer te aanvaarden zoals we werkelijk zijn en niet zoals we zouden willen zijn.



Omgaan met gedachten (2)

Het denken beheerst ons leven. Bewust of onbewust ben je het grootste deel van je leven met je gedachten bezig. Meditatie is echter een ander proces dat zich niet bezighoudt met redeneren of overdenken. Meditatie heeft niets te maken met denken. Door het proces van stille observatie - niet achter het denken aan gaan - kunnen nieuwe inzichten ontstaan.

We hoeven niet te vechten of te worstelen met onze gedachten of onze gedachten te veroordelen. Als we merken dat er een gedachte opkomt, kunnen we er simpelweg voor kiezen die niet te volgen.

Als we ons verliezen in een gedachte, vereenzelvigen we ons er in sterke mate mee. De gedachten razen door ons hoofd en we worden erdoor meegesleept, en dat kan in korte tijd heel ver zijn. We springen op een trein van gedachten die aan elkaar gekoppeld zijn zonder te beseffen dat we dat hebben gedaan, laat staan te weten waar we naartoe gaan. Ergens onderweg worden we (hopelijk) wakker en realiseren we ons dat we aan het denken zijn, dat er een ritje met ons is gemaakt - of liever: een loopje met ons is genomen. En als we uitstappen, kan dat in een heel andere geestelijke wereld zijn dan toen we aan boord sprongen.

Neem nu even de tijd om naar de gedachten te kijken die op dit moment in je hoofd opkomen. Je zou nu als oefening je ogen kunnen sluiten en je voorstellen dat je in een bioscoop naar een leeg scherm zit te kijken. Wacht gewoon tot er gedachten verschijnen. Omdat dat het enige is wat je doet, kan dat heel snel gaan. Wat voor gedachten zijn het precies? Wat gebeurt ermee? Gedachten zijn als magische voorstellingen die echt lijken wanneer we erin opgaan, maar verdwijnen als we ze bewust gaan bekijken.

Hoe zit het echter met die heftige gedachten die ons raken? We kijken, kijken en kijken nog eens en dan heel plotseling - woeps! - zijn we vertrokken en in gedachten verzonken. Wat is dat precies? Wat zijn de gemoedstoestanden of de speciale soorten van gedachten die ons steeds weer in hun macht krijgen, zodat we vergeten dat het slechts schijnwerkelijkheden zijn?

Het is verbazingwekkend te zien hoeveel macht we ongeweten aan onwelkome gedachten toekennen: 'Doe dit', 'Zeg dat', 'Denk eraan', 'Maak plannen', 'Raak geobsedeerd', 'Veroordeel'. Ze kunnen ons gek maken, en dat gebeurt ook vaak!

Het soort gedachten dat we hebben en de invloed die deze gedachten op ons leven hebben, hangt af van de vraag of we de dingen begrijpen. Als we ons in een heldere toestand bevinden waarin we ons beperken tot het zien opkomen en weer verdwijnen van gedachten, maakt het niet uit wat voor soort gedachten we in ons hoofd hebben. We zien onze gedachten zoals ze zijn: een voorbijgaande vertoning.

Gedachten leiden tot acties en acties hebben weer allerlei gevolgen. In welke gedachten gaan we investeren? Onze belangrijke opdracht is ze helder te zien, zodat we kunnen kiezen bij welke gedachten we actie ondernemen en welke we moeten laten voor wat ze zijn.



"Schrik niet, onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Timothy Brown en anderen hebben aangetoond dat mensen per dag gemiddeld zo'n 40.000 gedachten hebben te verwerken. 40.000!

En, nog veel belangrijker, minimaal 70 % van die gedachten zijn negatief of hebben een alarmerende functie. Omgerekend betekent dit dat je per dag minimaal 28.000 negatieve gedachten om je oren krijgt. Gedachten over dingen waar je bang voor bent, waar je je somber over voelt en waar je voor moet oppassen. Heel veel van wat we meemaken verpakken we in gedachten, en vervolgens blijven die gedachten telkens weer terugkomen, ieder dag weer."

Uit: Denk wat je wilt, doe wat je droomt. Gijs Jansen

De metafoor van de hongerige tijger

Stel je voor dat je op een ochtend wakker wordt en op de stoep voor je deur een schattig, miauwend tijgerjong aantreft. Uiteraard neem je het mee naar binnen als je nieuwe huisdier. Je speelt er een tijdje mee, maar merkt dat hij nog steeds aan een stuk door miauwt. Je bedenkt dat hij honger zal hebben. Je voert hem wat bloederig gemalen vlees; je weet dat tijgers dit lekker vinden. Dat doe je elke dag en elke dag wordt je troeteltijgertje een stukje groter. In 2 jaar verandert het dagelijks menu van je tijger van hamburgerrestjes, via eerste kwaliteit kotelet, in hele brokken rundvlees. Al gauw miauwt je troeteldier niet meer als het honger heeft, maar grauwet het gemeen naar als het denkt dat het etenstijd is. Je schattig tijgertje is veranderd in een onbeheersbaar wild beest dat je aan stukken zal scheuren als het niet krijgt wat het wil.

Je worsteling met pijn kun je vergelijken met het denkbeeldig troeteltijgertje. Elke keer dat je je pijn groter maakt door hem het rode vlees van de vermijding te voeren, help je je tijger groter en sterker te worden.

Uit: Uit je hoofd in het leven. Steven Hayes



Huiswerk voor de week na sessie 6

1. Doe dagelijks de zit-oefening (wissel af, de ene dag met begeleiding, de andere dag zonder, zit stil voor 30 minuten) en schrijf je reacties op het huiswerk formulier op.
2. 3-Minuten ademhalingsruimte – Sta een paar maal per dag stil. Neem een ademruimte. Probeer de systematiek van de ademruimte hierbij te volgen. (stilstaan bij gedachten, gevoelens, wat voel je in je lichaam, aandacht naar de ademhaling, uitbreiden naar het hele lichaam, voelen hoe je hele lichaam ademt.)
3. 3-Minuten ademhalingsruimte – Sta een paar maal per dag stil bij of na moeilijke momenten. Neem een ademruimte. Probeer de systematiek van de ademruimte hierbij te volgen.
4. Merk op in welke situatie je de ademhaling gebruikt als anker om met situaties om te gaan terwijl ze gebeuren en merk op wanneer je mindfulness-oefeningen gebruikt om achteraf met deze situaties om te gaan.



Huiswerk formulier Sessie 6

Noteer iedere keer dat je oefent op het huiswerk formulier. Schrijf ook alles dat bij je opkomt tijdens het huiswerk op, zodat we dit de volgende sessie kunnen bespreken.

Dag/Datum	Geoefend	Ja/ nee	Opmerkingen
	meditatie	Begeleid/ zonder	
	AR 3x	☐ ☐ ☐	
	AR coping	☐ ☐ ☐	
	meditatie	Begeleid/ zonder	
	AR 3x	☐ ☐ ☐	
	AR coping	☐ ☐ ☐	
	meditatie	Begeleid/ zonder	
	AR 3x	☐ ☐ ☐	
	AR coping	☐ ☐ ☐	
	meditatie	Begeleid/ zonder	
	AR 3x	☐ ☐ ☐	
	AR coping	☐ ☐ ☐	
	meditatie	Begeleid/ zonder	
	AR 3x	☐ ☐ ☐	
	AR coping	☐ ☐ ☐	
	meditatie	Begeleid/ zonder	
	AR 3x	☐ ☐ ☐	
	AR coping	☐ ☐ ☐	



Verhaaltjes ter illustratie van gedachten zijn geen feiten:

Gedachten zien als spinsels van de geest

Stel je voor dat je twaalf bent en op school zit. De dag sleept zich voort, maar je klaart op als je bedenkt dat het woensdag is. Je vader heeft beloofd je van school te komen halen om nieuwe hardloopschoenen te gaan kopen. Je vader en moeder zijn nu zeven maanden uit elkaar. Je mist je vader, dus je kijkt uit naar dit soort winkelluitstapjes.

Na school wacht je niet op de bus met de andere kinderen. Je blijft een poosje in het schoolgebouw en slentert dan naar de weg. Je vader is er niet, maar dat geeft niet: hij is vast opgehouden. Hij houdt zich altijd aan zijn afspraken.

Tien minuten, een kwartier gaan voorbij, en je ziet een paar van je leraren in hun auto het schoolterrein afrijden. Een van hen stopt en vraagt of alles goed is, en je zegt:

'Prima'. Een half uur later, het begint donker te worden. Alle schoolbussen zijn allang weg. Je begint je zorgen te maken. Zou hij een ongeluk hebben gehad? Is hij het vergeten? Onmogelijk. Je wou dat je je mobieltje bij je had en hem kon bellen.

Je herinnert je andere keren dat je je alleen voelde. Je begint je ellendig te voelen. Je vraagt je af waar het allemaal fout is gegaan. De school is helemaal niet leuk; je hebt eigenlijk geen echte vriend zoals de andere kinderen. Je probeert jezelf op te peppen.

Wat is er vanavond op tv? Maar het werkt niet. Je favoriete programma was gisteren, maandagavond. Maandag? Dan is het vandaag dus geen woensdag! Je hebt je in de dag vergist. Je voelt je dom, maar ook opgelucht, blij zelfs. Je rent de school weer in en vraagt de conciërge of je je moeder mag bellen.

(uit: 'Mindfulness en bevrijding van depressie', van M. Williams, J. Kabat-Zinn e.a.)



Verhaal 2

Jan was op weg naar school

Hij maakte zich zorgen over de wiskundeles

Hij maakte zich zorgen dat hij de klas niet onder controle kon houden vandaag

Dit was niet zijn taak als conciërge

Verhaal 3

Moeder staat beneden aan de trap en roept: 'Piet het is tijd om op te staan'.

Piet zegt dat hij eraan komt.

5 minuten later: moeder roept nog eens.

Piet zegt weer dat hij eraan komt.

5 minuten later: Moeder roept dat het nu echt hoogste tijd is om op te staan.

Piet komt uiteindelijk naar beneden en zegt tegen moeder dat ze hem niet moet behandelen als klein kind....

Hierop zegt moeder: Maar Piet je kunt als rector toch niet te laat kan komen op school.

