

Eigenschappen van ons verstand die leiden tot lijden.

Onze hersenen hebben zich in onze evolutie zo ontwikkeld dat hersenprocessen onze overlevingskansen vergroten.

De hersenen creëren gedachten en sturen gedrag. Dat gedrag is gericht op:

- korte termijn (je moet *nu* overleven)
- het vermijden van pijn, het ‘oplossen’ van pijn/ongemak
- het vergroten van de controle
- het voorspellen van gevaar, het signaleren van problemen en dat oplossen

Ons denken is gericht op onze ‘praktische’ omgeving: voedsel, onderdak, voorkomen van ongelukken, omgang met gevaarlijke situaties zoals vuur en slangen, etc.. Daarnaast is het gericht op onze sociale omgeving. Wij zijn sociale dieren, het is altijd van levensbelang geweest om bij de groep te horen, hulp te krijgen, te delen en samen te werken. Tegelijk is onze gevaarlijkste tegenstander de medemens.

Ons verstand functioneert heel goed als het zich richt op dingen in onze omgeving waar we controle op kunnen hebben. Maar je hebt geen controle over alles in de wereld om je heen (bijvoorbeeld rampen, ziekten, afwijzing, pech) en je hebt geen controle over je innerlijke ervaringen (gevoelens, gedachten, herinneringen, beelden, lichamelijke sensaties, impulsen). Ons verstand is geneigd te reageren alsof dat wel zo is en dat leidt tot problemen.

Experiëntiële vermijding is het trachten om onoverkomelijke gebeurtenissen in het leven en je eigen ervaringen te vermijden. Dit leidt tot problemen omdat wat gebeurd is al gebeurd is en omdat je innerlijke ervaringen niet kan vermijden omdat ze in je zitten. Hoe meer je dit probeert uit de weg te gaan hoe sterker het juist wordt. Daarnaast leidt vermijdingsgedrag tot meer lijden omdat je dan niet met je aandacht bij dingen bent die waardevol zijn en omdat vaak niet de keuzes maakt die je wilt maken.

Hoe meer we onze gedachten serieus nemen, hoe sterker ze in staat zijn ons gedrag te sturen. Dan is er sprake van:

Cognitieve fusie = we gaan met onze gedachten om alsof ze *zijn* wat ze *zeggen te zijn*. (Ik denk het dus het is waar, echt, belangrijk. Ik denk het dus ik moet ernaar luisteren of er iets mee doen. Ik denk het en wat ik denk dat ben ik). Vanuit onze gedachten kijken we naar de wereld en onszelf.

De taal van het denken bestaat uit symbolen, woorden die verwijzen naar iets. Als het verstand woorden voortbrengt, lijken die overeen te komen met datgene waar ze naar verwijzen (alsof bijvoorbeeld het woord 'boom' een boom is). Daardoor roepen ze de reacties op van datgene waar ze naar verwijzen en sturen ze ons gedrag. Vaak werkt dat heel goed, bijvoorbeeld als je de gedachte “Ik moet nu gaan, anders mis ik de bus” opvolgt. Maar soms leidt dat tot problemen. Het is dan handig te beseffen dat een woord niet overeenkomt met dat waarnaar het verwijst. Een woord is niets meer of minder dan klanken, letters, een symbool. Bijvoorbeeld ‘moeder’ roept meer reacties op dan ‘hbrld’, terwijl beide slechts een aantal letters achter elkaar zijn. Een moeilijke opdracht kan de gedachte oproepen “Ik kan het niet.” en leiden tot het staken van de poging de opdracht te volbrengen. Het is handiger de gedachte te zien als slechts een gedachte, een associatie met woorden en letters. Je bent vrij om gewoon je best te doen en te gaan ervaren of je het kan of niet, ondanks dat die gedachte steeds in je bewustzijn naar boven komt.

Cognitieve defusie = vanuit observatorperspectief kijken naar je gedachten. Neem waar dat je gedachten hebt. Gedachten zijn geen feiten, jij bent niet je gedachten. Gedachten zijn

constructies, producten van je hersenen die de werkelijkheid soms wel en soms niet accuraat weerspiegelen. Je kunt ze ongemoeid laten, je hoeft ze niet te analyseren, de herkomst er van te weten of je er van te ontdoen. Ze komen en gaan. Neem afstand, kijk er naar en bepaal zelf welke gedachten je helpen, welke bruikbaar zijn en waar je je aandacht op wilt richten.

Over de manier waarop ons denken georganiseerd is en waarom dit leidt tot lijden:

Eigenschap van het denken:

We fuseren/smelten samen met onze taal. Als we ergens aan denken ervaren we het als aanwezig in het hier en nu en kan het innerlijke reacties oproepen, emoties, lichamelijke reacties en gedrag.

Waarom leidt dat tot lijden:

Soms denken we aan nare dingen terwijl er op dat moment niets aan de hand is. Dan lijden we omdat die gedachten leiden tot negatieve emotionele reacties. Gedachten kunnen ons gedrag een kant op sturen waar we niet heen willen.

Eigenschap van het denken:

Mensen denken relationeel, alles hangt via associaties/verbanden aan elkaar. Daardoor zijn we zulke goede probleemoplossers. Het brein in staat is alles met alles te verbinden (probeer het maar: neem twee willekeurige woorden en laat je verstand een verband tussen die twee bedenken).

Waarom leidt dat tot lijden:

Doordat we associatief denken, kunnen er op de meest onverwachte momenten nare herinneringen of nare gedachten en gevoelens naar boven komen, die vervolgens weer een innerlijke reactie geven.

Verder kunnen we vanwege dat associatieve denken niet ergens niet aan denken. In de opdracht zelf (ik wil niet denken aan een gele jeep), wordt het onderwerp waar we niet aan willen denken (een gele jeep) al genoemd en voilà: we denken er al aan. Een gedachte, emotie of gedragsneiging onderdrukken/vermijden leidt tot een toename daarvan, blijkt uit onderzoek. Als we onszelf de opdracht geven iets naars te voorkómen is alleen de gedachte aan dat naars al voldoende om het in het nu te introduceren. Bijvoorbeeld: Ik moet niet nerveus worden want dan gaat het helemaal mis. Gedachten aan mislukking kunnen angst oproepen en dan ben je al nerveus.

Eigenschap van het denken:

Mensen denken in tijdsperspectief. We kunnen leren van het verleden waardoor we ons niet telkens tegen dezelfde steen stoten en we kennis en ervaringen uit het verleden nu kunnen gebruiken om problemen op te lossen. Verder kunnen we inschatten of er in de toekomst een probleem zou kunnen ontstaan dat we moeten vermijden of dat we dat alvast op kunnen lossen. Of we kunnen bedenken dat er iets positiefs zou kunnen gebeuren dat we juist willen opzoeken.

Waarom leidt dat tot lijden:

Door onze geneigdheid om steeds naar een andere tijd te gaan met onze aandacht kan het leven in het hier en nu langs ons heen gaan. We kunnen belangrijke informatie missen of er niet aan toe komen om te genieten als zich iets positiefs voor doet. Daardoor missen we mooie dingen. Daarbij is ons brein extra gevoelig voor negatief geladen herinneringen of toekomstvoorspellingen; die zijn immers van belang voor onze overlevingskansen. We lijden door dingen die al geweest zijn en dingen die (n)ooit komen, terwijl het heden vaak vrij is van narigheid.

Eigenschap van het denken:

Mensen kunnen evalueren. We leggen de situatie zoals die nu is naast een ideaalbeeld en gaan vergelijken. Als we concluderen dat iets mooier, groter, beter, efficiënter, knapper, slimmer, sneller, makkelijker zou moeten zijn dan gaat onze denkmachine aan het werk om een oplossing te bedenken. Hierdoor zijn er door mensen fantastische uitvindingen gedaan en zijn wij ook in het dagelijks leven slim en creatief in het verbeteren van praktische dingen.

Waarom leidt dat tot lijden:

Het nadeel is dat de realiteit vaak minder fraai is dan het ideaalbeeld. Als we dit niet aanvaarden creëren we een probleem dat er misschien niet hoeft te zijn. Het streven naar het ideaalbeeld zorgt voor gepieker, (zelf)kritiek en ontevredenheid. Bovendien hebben we niet altijd controle over de realiteit zoals die is en het idee dat we dat eigenlijk wel zouden moeten hebben creëert frustratie en machteloosheid en de hele reeks van lijden die daar dan weer op volgt.

Ook al is de realiteit regelmatig niet ideaal, er valt misschien best mee te leven en dat scheelt veel energie en negativiteit.

Eigenschap van het denken:

Mensen denken in regels om de wereld begrijpelijk en voorspelbaar te maken.

Waarom leidt dat tot lijden:

Dit kan echter ook leiden tot inflexibiliteit in je gedrag. Bijvoorbeeld “Lieve meisjes zeggen geen nee. Echte jongens huilen niet.”

De wereld is verder complexer dan dat je in regels kan vatten. Als we vasthouden aan regels kunnen we de wereld en de werkelijkheid niet waarnemen zoals die is. Bijvoorbeeld de regel: “Ik ben oké als ik goed presteer”, maakt het lastig om te zien dat je ook andere dingen te bieden hebt dan alleen presteren, je bent ook oké als je niet presteert.

Eigenschap van het denken:

Gedachten interpreteren een situatie, we willen dingen verklaren en maken een logisch verhaal. Dat is prettig om de omgeving begrijpelijk te maken. Zo kunnen we de enorme hoeveelheid informatie die elke dag over ons heen komt beter organiseren, structureren en sneller reageren.

Waarom leidt dat tot lijden:

Het wordt lastig als deze gedachten en verhalen niet kloppen en wel de emotionele reactie en je gedrag bepalen. Gedachten kunnen een verhaal creëren dat zich geleidelijk (vanaf de kindertijd) kan verwijderen van de feiten in het hier en nu. Maar vanuit dat perspectief bekeken bevestigen gebeurtenissen wel dat verhaal. Dan is het steeds moeilijker om er uit los te komen. Zo ontstaan gedachteschema's die steeds terug komen en je kijk op jezelf, de anderen en de wereld bepalen. Bijvoorbeeld “Ik heb altijd pech”, “Anderen zullen mij afwijzen”. We hebben de neiging om informatie die niet klopt met de verhalen in ons hoofd te negeren of te vervormen. Het kost psychisch energie om verhalen te 'herschrijven'. Dat doen we pas als we niet meer om de nieuwe informatie heen kunnen. Hierdoor kunnen die verhalen in ons hoofd dus onze waarneming vervormen.

Eigenschap van het denken:

Het denken richt zich op het opzoeken van dat wat we als positief ervaren en het vermijden van dat wat we als negatief ervaren. Daarbij ligt de nadruk op de korte termijn. De positieve dingen vergroten over het algemeen onze overlevingskansen (of die van ons nageslacht): eten, drinken, veiligheid, warmte, acceptatie van de groep, seks. De negatieve dingen verkleinen over het algemeen onze overlevingskansen: pijn, kou, honger, onveiligheid, afwijzing. De

mens heeft duizenden jaren geleefd in een omgeving waar het belangrijk was om *nu* te overleven omdat je anders überhaupt geen toekomst had om je zorgen over te maken.

Waarom leidt dat tot lijden:

Dit leidt tot problemen als iets op korte termijn positief is maar op lange termijn negatief (te veel eten, drinken, roken, etc..) of als iets op korte termijn negatief is maar op lange termijn positief (grenzen aangeven, lastige klus volbrengen, naar de tandarts gaan, etc..). In onze tijd, cultuur en samenleving hebben we meer toekomst gekregen en is het dus belangrijker geworden om niet alleen voor je Zelf van nu te zorgen maar ook voor je Zelf in de toekomst. Maar onze hersenen staan nog in de 'oude' overlevingsstand.

Hoe kom je los van moeilijke gedachten?

Door het verstand te zien als wat het is: een voortdurende stroom van gedachten en associaties gericht op het opsporen van problemen en het oplossen er van. Laat het vooral zijn taak doen en je helpen om problemen op te lossen waar je controle over kunt hebben (bijvoorbeeld: een inhoudelijk probleem op het werk, hoe kom ik van a naar b, hoe plak ik mijn fietsband, etc.). Op momenten dat het verstand niet functioneel bezig is dan kan je *defusie* toepassen. Dit gaat over momenten waarop het verstand zich gaat bemoeien met je innerlijke belevingswereld, ervaringen waar je geen controle over hebt en als je verstand je een richting op stuurt die op lange termijn problemen geeft.

Bronnen:

De valstrik van het geluk, R.Harris

Het leven is geen feest, A. Rokx.