

# JE BENT NIET JE BREIN

In 4 stappen controle over je leven, je slechte  
gewoonten en je ongezonde gedachten



Jeffrey M. Schwartz  
Rebecca Gladding

# JE BENT NIET JE BREIN

In 4 stappen controle over je leven, je slechte  
gewoonten en je ongezonde gedachten

Jeffrey M. Schwartz  
Rebecca Gladding



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

Oorspronkelijke titel: You Are Not Your Brain

© 2011 Jeffrey Schwartz en Rebecca Gladding

Published by arrangement with Avery, a member of Penguin Group (USA) Inc, through Ulf Töregård Agency AB

© 2012 voor de Nederlandse taal Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Jöchem van Drunen

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer

Vormgeving: Stampwerk, Amersfoort – Jacqueline Roest

ISBN 978 90 215 5129 6

NUR 870

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

*Voor mijn moeder, die altijd mijn grootste steun en bondgenoot is geweest. Ik zou dit boek niet zonder jou hebben kunnen schrijven. En ter nagedachtenis aan mijn grootmoeders Bertha E. Dow en Virginia Gladding.*

– Rebecca Gladding

*Voor de mensen van de Pacific Crossroads Church.*

– Jeffrey M. Schwartz

*Voor iedereen die geloof, hoop, liefde en moed nodig heeft.*



# Inhoud

## Deel 1 Zelfbesef

---

- 1 Je bent niet je brein
- 2 *Je geest gebruiken om je brein te veranderen: de kracht van Zelfgestuurde Neuroplasticiteit en betekenisvolle doelen*
- 3 *Waarom het zo moeilijk is om gewoontes te doorbreken*
- 4 *Waarom het voelt alsof misleidende gewaarwordingen op de werkelijkheid zijn gebaseerd: de biologische achtergrond van de misleidende boodschappen van het brein*
- 5 *Een nieuw zelfbesef  
Met behulp van de Vierstappenmethode de misleidende boodschappen van je brein de baas worden*

## Deel 2 De vaardigheden

---

- 6 *Negeren, bagatelliseren en veronachtzamen: hoe de misleidende boodschappen van je brein voor een verwrongen zelfbeeld kunnen zorgen*
- 7 *Vooruitgang boeken met de Vier Stappen: tips en adviezen*
- 8 *Wat je niet ziet, kun je ook niet veranderen: de kracht van het bewust richten van je aandacht en stap 1 (Herbenoemen)*
- 9 *Met behulp van stap 2 (Herkaderen) je relatie met de misleidende boodschappen van je brein veranderen*
- 10 *Het Herkaderen van je denkfouten*
- 11 *De kracht zit in het richten van je aandacht: stap 3 (Herfocussen)*
- 12 *Progressieve Mindfulness en stap 4 (Herwaardenen)*

### **Deel 3 De Vier Stappen in je dagelijks leven toepassen**

---

13 *Wat is hier aan de hand?*

*Is dit een echte emotie of een emotionele gewaarwording?*

14 *De Vier Stappen gebruiken om vooruitgang in je leven te boeken*

15 *Samenvatting*

Dankbetuiging

Aanbevolen literatuur

# Inleiding

De mens heeft slechts weinig basisbehoeftes, maar voor velen van ons voelt dat niet zo. Gewoontes die we ons hele leven al hebben en die erin zijn gesleten door herhaling, kunnen ons tot slaaf maken van een meester die niet altijd heilzaam voor ons is: ons brein.

Er is niets zo verwarrend of pijnlijk als wanneer je brein je gedachten bepaalt, je eigenwaarde aantast, je vaardigheden in twijfel trekt, je onderwerpt aan verlangens of probeert te bepalen wat je doet. Heb je ooit het gevoel gehad dat iets je ertoe dwingt om geestelijk of emotioneel een kant op te gaan die je liever niet kiest? Doe je wel eens dingen op een manier die niet bij je past of dingen die je eigenlijk niet wilt doen?

De oorzaak hiervan is eenvoudig; misleidende boodschappen van je brein zijn je geest binnengedrongen en bepalen je leven. Als je je brein zijn gang laat gaan, kan het je dingen laten geloven die niet waar zijn en je aanzetten tot allerlei vormen van zelfvernietigend gedrag, zoals:

- Het overdenken van problemen en piekeren over dingen waarover je geen controle hebt.
- Vastzitten of in paniek raken door ongegronde angsten en zorgen.
- Jezelf verwijten maken over en bekritisieren vanwege dingen die niet je schuld zijn.
- Voor ongezond gedrag kiezen om aan je dagelijkse spanningen te ontsnappen.
- Terugvallen in gedragspatronen uit het verleden als je probeert veranderingen in je leven aan te brengen.

Hoe vaker je dit soort gedrag vertoont, hoe meer je je brein leert dat iets wat niet meer dan een gewoonte is (aangeleerd gedrag) essentieel is voor je overleving. Je brein maakt geen onderscheid tussen heilzaam of zelfvernietigend gedrag. Het reageert gewoon op wat je doet en produceert vervolgens sterke impulsen, gedachten, verlangens, sterke behoeftes en neigingen die je ertoe dwingen je gewoonte in stand te houden, ongeacht wat de gewoonte is. Helaas is het vaak zo dat het gaat om gewoontes die niet bevorderlijk zijn voor je leven.

Het is duidelijk dat je brein een grote invloed op je leven kan hebben, maar dit is alleen mogelijk als je het toestaat. Het goede nieuws is dat je de invloed van je brein kunt intomen en het opnieuw kunt trainen om in je voordeel te werken. Je doet dit door de verzinsels die het je op succesvolle wijze heeft aangeproat te ontmaskeren, en door gezond gedrag te vertonen



en je aanpassingsvermogen te vergroten. Dat is het doel van dit boek en het fundament waarop onze aanpak is gebouwd: het delen van onze innovatieve methode die je beter in je kracht leert staan en je leert hoe je misleidende boodschappen van je brein kunt identificeren en ontsluiten. Hiermee ontwikkel je gezonde, adaptieve breincircuits die je in staat stellen om een bevredigend leven te leiden, zonder dat je last hebt van deze ongewenste, nutteloze en valse indringers.

Dit zal j<sup>ó</sup>uw leven zijn, het leven dat jij hebt gekozen, met het brein dat jij hebt vormgegeven. Niet het vroegere leven dat bepaald werd door zorgwekkend gedrag dat je werd opgelegd door misleidende boodschappen van je brein.

Dit kun je bereiken met behulp van onze vierstappenmethode, die je eenvoudige vaardigheden leert die je elke dag kunt gebruiken en oefenen in elke ongewenste situatie in je leven. Dankzij je innerlijke bron, je intelligente, zorgzame innerlijke gids, zul je op een andere manier naar het leven gaan kijken. Je innerlijke bron is lange tijd onderdrukt geweest door de misleidende boodschappen van je brein, maar zal je nu helpen om het effect van deze boodschappen teniet te doen en te handelen overeenkomstig je eigen doelen, waarden en interesses. Je zult eindelijk zien wie je werkelijk bent, niet wie je volgens je brein bent. Voor de rest van je leven neemt je ware zelf het heft in eigen hand.

Lijkt dit een moeilijk bereikbaar doel? Als je de verhalen van andere mensen leest die de vierstappenmethode succesvol hebben doorlopen en hun leven hebben omgegooid, zul je daar anders over denken. *Je bent niet je brein!* beschrijft de intieme, persoonlijke reis van verschillende mensen die geplaagd werden door misleidende boodschappen van hun brein en die erin slaagden om de vicieuze cirkel waarin ze vastzaten, te doorbreken. Sarah, die worstelde met depressie en zelftwijfel; Ed, die verlamd was door zijn angst voor afwijzing; Steve, die naar de fles greep als hij gestrest was; Liz, die zich zorgen maakte over haar toekomst; Kara, die vond dat anderen alleen van haar konden houden als ze een perfect lichaam had; John, die voortdurend zijn e-mail checkte om zijn angst weg te nemen dat zijn vriendin hem zou verlaten en Abbey, die voortdurend bang was dat er iets zou gebeuren met iemand van wie ze hield.

Jouw situatie is wellicht niet zo dramatisch of diepgaand, maar vrijwel iedereen wordt op bepaalde momenten in zijn leven beïnvloed door misleidende boodschappen van het brein. Ook al loopt ons leven over het algemeen op rolletjes, als we gestrest zijn of niet lekker in ons vel zitten, sluipen deze onjuiste gedachten en ongezonde activiteiten erin en sturen de boel in de war. Ze kunnen ons zelfvertrouwen aantasten, ons ertoe dwingen om aan de werkelijkheid te ontsnappen, drugs of alcohol te gebruiken, te veel te eten, geld uit te geven dat we niet hebben, het contact te vermijden met mensen van wie we houden, boos te worden, overdreven verwachtingen

van onszelf te hebben, niet te zeggen wat we werkelijk denken of voelen, ze kunnen onze ervaringen beperken, ervoor zorgen dat we ons veel zorgen maken... noem maar op. Zelfs onder de gunstigste omstandigheden kan het toegeven aan de misleidende boodschappen van ons brein ertoe leiden dat we tijd verliezen die we beter aan iets anders hadden kunnen besteden. In het ergste geval handelen we impulsief, op een manier die niet overeenkomt met wie we werkelijk zijn, en verzanden we in verdriet en spijtgevoelens.

Onze krachtige methode stelt je in staat om het grootste deel van je problemen vast te stellen en ermee om te gaan. Het is geen symptoombestrijding, want we richten onze aandacht op de onderliggende, algemene oorzaak van je problemen: misleidende boodschappen van het brein. Kortom, *Je bent niet je brein!* biedt je de handvatten om in voor- en tegenspoed op een kundige manier met je leven om te gaan. Daarbij maken we gebruik van slechts vier gemakkelijk te leren stappen. Je zult zien dat herhaalde oefening van de Vier Stappen je leven – en je brein – zal transformeren en je de kracht zal geven om de persoon te zijn die je wilt zijn.

### **Wat dit boek uniek maakt**

Als je blijvende veranderingen in je leven wilt aanbrengen, is het essentieel dat je begrijpt dat deze misleidende indringers van je brein afkomstig zijn (en niet van jezelf!) en dat deze onjuiste boodschappen niets zeggen over wie je bent of over het leven dat je zou kunnen leiden. Andere populaire therapievormen kijken niet naar dit cruciale onderscheid tussen wie je bent en de symptomen die je ervaart. Hoewel sommige methoden je leren hoe je de betekenis van je gedachten kunt veranderen (zoals in de cognitieve gedragstherapie) of hoe je je bewust kunt worden van je gedachten (Mindfulness), vertellen ze je niet expliciet dat deze van het brein afkomstige boodschappen niet representatief zijn voor wie je werkelijk bent en dat je er niet naar hoeft te handelen.

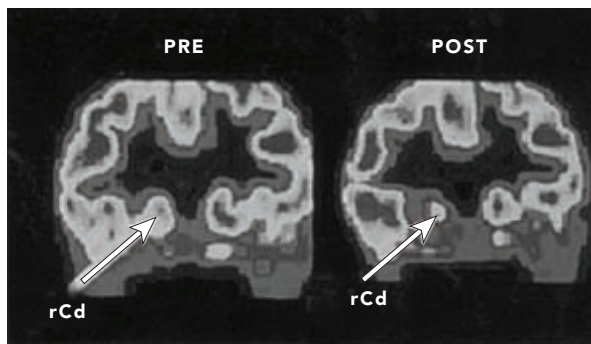
Dit boek, daarentegen, combineert het beste uit de cognitieve gedragstherapie en Mindfulness. Tegelijkertijd ondersteunt het je overtuiging dat je het verdient om vrij te zijn van deze ongewenste indringers. Je zult leren dat je de misleidende boodschappen van je brein eens goed onder de loep moet nemen en je geest moet gebruiken om je aandacht te richten op nieuwe, heilzame activiteiten en gezond gedrag. Alleen dan kun je je leven en je brein veranderen.

We leren je dus niet alleen hoe je vast kunt stellen welke misleidende boodschappen je van je brein ontvangt, we laten je ook zien hoe je weer zeggenschap over je leven kunt krijgen met behulp van je intelligente en liefhebbende innerlijke gids (je Wijze Supporter), die weet dat je brein voor de problemen heeft gezorgd en niet je geest.

## De Vier Stappen veranderen je hersenverbindingen op een gezonde, adaptieve wijze

Het doel van de Vier Stappen is je te leren om je aandacht zo te richten dat je op een gezonde en positieve manier nieuwe hersenverbindingen aanmaakt. Hoe weten we dat dit gebeurt? Ons onderzoek aan de UCLA heeft het aangetoond bij mensen met een obsessief-compulsieve persoonlijkheidsstoornis (OCPS).

Voortbouwend op onze sterke overtuiging dat de geest het brein kan veranderen, vroegen we mensen met OCPS om mee te doen aan een onderzoek. De ene groep kreeg medicijnen toegediend en de andere groep leerde met behulp van onze vierstappenmethode om te gaan met de opdringerige, negatieve boodschappen waarmee ze dagelijks werden overstelpt. Voorafgaand aan de behandeling en tien tot twaalf weken nadat ze onze methode hadden gevolgd of medicijnen hadden gekregen, maakte ons onderzoeksteam een hersenscan van de proefpersonen.<sup>1</sup> Tot ons grote genoegen waren in de hersenen van de mensen die onze vierstappenmethode hadden gevolgd, dezelfde positieve veranderingen te zien als bij de mensen die medicijnen hadden genomen om hun OCPS te behandelen. Deze ongelooflijke veranderingen vonden plaats doordat onze geest in staat is om ons brein te veranderen. Dat wil zeggen: ons brein kan veranderen hoe we onze aandacht richten. Figuur I.1 laat het resultaat van het onderzoek zien.



**Fig I.1** *PRE* laat de hersenen voorafgaand aan het gebruik van de vierstappenmethode zien en *POST* laat de hersenen tien weken erna zien. Let op de afname van het deel van de hersenen dat bij OCPS overactief is (*rCd*), nadat de vierstappenmethode tien weken lang is toegepast. Copyright © 1996 American Medical Association<sup>2</sup>

Recent onderzoek in Duitsland leverde dezelfde resultaten op. In het Duitse onderzoek trad al een vermindering van de symptomen van OCPS-patiënten op nadat zij naar de uitleg van onze methode op cd hadden geluisterd. Dit is het vermelden waard, omdat het essentieel is op de weg die je in gaat slaan.

## Je bent niet je brein

In dit boek helpen we je bij het blootleggen van de misleidende boodschappen van je brein die problemen in je leven veroorzaken en gaan we op zoek naar manieren om met deze problemen om te gaan. Voor dit moment vragen we je alleen nog maar om je bewust te worden van de momenten op de dag waarop je brein probeert je iets te laten doen, terwijl je doelen of intenties ander gedrag van je zouden vragen.

## Je bent niet je brein

Nu je begrijpt wat misleidende boodschappen van je brein zijn en hoe schadelijk ze voor je kunnen zijn, ben je waarschijnlijk benieuwd naar de oplossing: je geest gebruiken om op een constructieve manier je aandacht te richten. Wat bedoelen we hiermee?

We hebben je laten zien dat het brein in staat is om onjuiste, misleidende boodschappen te versturen, dat het hier voortdurend mee bezig is en dat deze ongewenste gedachten en destructieve neigingen je leven kunnen bepalen. Ze kunnen je aandacht van je ware zelf afleiden (dat wil zeggen: van je werkelijke doelen en waarden) en ervoor zorgen dat je leven stuurloos verloopt. We hebben je ook laten zien dat als je je niet bewust bent van wat je brein doet of als je gelooft dat de manier waarop je brein functioneert niet veranderd kan worden, je in wezen machteloos bent en je leven niet kunt leiden zoals je dat graag zou willen. Er lijkt dan geen aanknopingspunt te zijn om veranderingen tot stand te brengen, omdat datgene wat de misleidende boodschappen produceert, tevens de touwtjes in handen lijkt te hebben.

Het goede nieuws is dat je een bondgenoot hebt, die je erbij kan helpen om je brein zo vorm te geven dat het in dienst van je werkt in plaats van tegen je. Deze bondgenoot is je geest. Hoewel er veel ideeën bestaan over wat de geest nu precies is en hoe hij gedefinieerd moet worden, is onze definitie eenduidig: de geest helpt je bij het op constructieve wijze richten van je aandacht. Waarom is dit belangrijk? Wanneer je leert om je aandacht op een positieve, voor jou gunstige manier te richten, worden er in je brein nieuwe verbindingen aangemaakt die je handelingen en gewoontes ondersteunen. Op deze manier geeft je geest je de kracht om te bepalen wat je doet, te beslissen wat wel of niet belangrijk voor je is en te bepalen welke waarde of betekenis situaties, mensen, jezelf en gebeurtenissen voor je hebben.

### Het verschil tussen de geest en het brein

Het brein ontvangt input en is verantwoordelijk voor de passieve kant van wat je ervaart, terwijl de geest actief is, je aandacht op iets helpt richten en beslissingen neemt.

Je kunt ook op een andere manier naar het verschil tussen de geest en het brein kijken. Het brein ontvangt informatie uit de omgeving, zoals beelden, verbale communicatie van anderen, emotionele reacties, fysieke gewaarwordingen enzovoort, en verwerkt die informatie automatisch. Hier is geen gedachte of bewustzijn mee gemoeid (althans, aanvankelijk). Als het brein de input heeft verwerkt, stuurt het de informatie door naar je bewustzijn.

Nu gaat de geest een rol spelen. In dit stadium heeft de geest het vermogen om te bepalen of hij zijn aandacht wil richten op die informatie of op iets anders. In vergelijking tot de geest is het brein dus passief: het hanteert geen langdurige, op waarden gebaseerde benadering van handelingen. Met andere woorden, alles wat je brein doet, gebeurt zonder inbreng van je ware zelf of Wijze Supporter. Het reageert op zijn omgeving in de vorm van automatische processen.

In het geval van Kara zorgden bepaalde hersenverbindingen ervoor dat zij overmatig eten, het gebruik van laxeremiddelen of overdreven lijnen associeerde met dunner en geliefd zijn. Zolang zij in deze misleidende boodschappen van haar brein geloofde en erop reageerde in de vorm van ongezond gedrag, had haar brein de touwtjes in handen. Ze kwam dan vast te zitten in een vicieuze cirkel van misleidende gedachten, toenemende angstgevoelens en ongezond gedrag. De hiermee gepaard gaande hersenverbindingen en ongezonde gewoontes werden hierdoor alleen maar versterkt. Ze kon deze vicieuze cirkel pas doorbreken toen ze gebruikmaakte van haar Wijze Supporter, die haar liet inzien hoe destructief haar gedrag was (ook al bracht het haar wel tijdelijke verlichting en voelde ze zich er tijdelijk beter door). Naarmate haar Wijze Supporter sterker werd, veranderde zij actief de manier waarop ze haar aandacht richtte en hoe zij op de misleidende boodschappen van haar brein reageerde. Dit stelde haar in staat om weerstand te bieden aan de sterke drang om overdreven te lijnen, overmatig te eten en laxeremiddelen te gebruiken als de misleidende boodschappen van haar brein weer de kop opstaken.

Zoals uit Kara's voorbeeld duidelijk wordt, is de geest uniek in zijn vermogen om verschillende opties te bekijken en gedrag op de korte termijn af te wegen tegen doelen op de lange termijn. In essentie is de geest het instrument dat ervoor zorgt dat je op het pad blijft dat leidt tot het bereiken van de doelen die door je ware zelf zijn omschreven. Hoe stemt de geest deze doelen en handelingen op elkaar af? Door de visie van de Wijze Supporter erbij te betrekken en gebruik te maken van inzicht, bewustzijn, normen en waarden om richting te geven aan je reacties en je het vermogen te geven om de keuzes te maken die op de lange termijn het beste voor je zijn. Het brein, daarentegen, functioneert meer automatisch en is gericht op overleving en veiligheid. Herinner je je Darwin nog? Je zou kunnen zeggen dat het brein is geprogrammeerd op het overleven van de sterkste en gericht is op veiligheid, comfort en verlichting van pijn en ongemakken op het huidige moment, ongeacht welke gevolgen dit op de lange termijn heeft.

Voor alle duidelijkheid: het brein en de geest werken samen als een team. Geen van beide is beter dan de ander. We hebben de snelle breinprocessen nodig om te overleven als we worden geconfronteerd met een gevaarlijke situatie, zoals wanneer we aangevallen worden of bijna door een auto worden aangereden. Die vechtvluichtreactie heeft de overleving van de mens gewaarborgd. Uiteindelijk gaat het om het evenwicht tussen enerzijds de noodzakelijke, efficiënte en snelle handelingen die hun oorsprong vinden in het brein en onze overleving op dit moment veiligstellen en anderzijds de weloverwogen beslissingen voor de lange termijn die hun oorsprong vinden in de geest (daarbij geholpen door je Wijze Supporter).

### ***Als het systeem vastloopt***

Zo op het eerste gezicht lijkt deze werkverdeling tussen de geest en het brein ideaal. Alles gaat goed zolang we ons maar bezighouden met gedachten, emotionele gewaarwordingen en handelingen die in overeenstemming zijn met ons ware zelf (degene die we willen zijn). Maar wat als we ongezonde, zich moeilijk aan nieuwe omstandigheden aanpassende gewoontes in die automatische neurale structuren hebben geprogrammeerd en ons er niet van bewust zijn dat ze er zijn? Wat als we het Gewoontecentrum van het breingedrag hebben aangeleerd dat niet goed voor ons is, zoals overmatig alcoholgebruik als we gestrest zijn of elke avond ijs eten (ondanks het feit dat we proberen af te vallen) omdat het ons een goed gevoel geeft?

Verderop in het boek gaan we dieper op dit soort processen in, maar voor nu moet je maar van ons aannemen dat de geautomatiseerde delen van je brein zo efficiënt zijn, dat ze zonder dat we ons ervan bewust zijn hersenverbindingen aanmaken die desastreuze gevolgen kunnen hebben. Daarom is het zo belangrijk dat je je aandacht leert richten. Dat is de enige variabele waar je controle over hebt als het gaat om het aanbrengen van veranderingen in je brein. Daarom is het belangrijk dat je de hulp inroept van je Wijze Supporter bij het nemen van beslissingen voor de lange termijn, zeker wanneer je – als je het moeilijk hebt – genotsmiddelen of verdovende middelen blijft gebruiken, dingen blijft eten die slecht zijn voor je gezondheid of toegeeft aan angstgevoelens of bezorgdheid en daardoor dingen vermijdt die goed voor je zijn.

Helaas maken de meeste mensen dit onderscheid tussen de geest en het brein niet wanneer zij in de greep zijn van verdriet, verlangens, boosheid, bepaalde neigingen, angst of verslaving. Ze zien niet wat er gaande is en hebben de neiging om de impulsen van het brein blindelings te volgen. Ze kiezen voor tijdelijke verlichting of kortstondig genot, maar op de lange termijn moeten ze hier de prijs voor betalen. Vanuit biologisch perspectief lijkt het logisch, omdat we allemaal geprogrammeerd zijn om in eerste instantie de geautomatiseerde, qua energieverbruik efficiënte delen van ons brein te ge-

bruiken met als hoofddoel overleving of veiligheid op een bepaald moment. Maar je moet een grote prijs betalen wanneer je kiest voor tijdelijke verlichting en je energie in ongezond gedrag stopt, omdat deze keuze ervoor zorgt dat er ongunstige hersenverbindingen worden aangemaakt of versterkt.

In hoofdstuk 2 gaan we dieper in op het vermogen van de geest om veranderingen in het brein aan te brengen. Dit wordt ook wel Zelfgestuurde Neuroplasticiteit genoemd. Maar eerst kijken we naar een ander feit: onze biologische kenmerken bepalen níet ons lot. Als je met onze vierstappenmethode succes wilt boeken en je brein op de door jou gewenste manier wil veranderen, moet je geloven dat je genen niet bepalend zijn voor het leven dat je leidt. Je hebt het vermogen om een groot aantal van de hindernissen die je hebt geërfd te overwinnen en om de manier waarop je brein en lichaam functioneren te beïnvloeden.

### ***Onze biologische kenmerken bepalen niet ons lot***

Veel mensen hebben het gevoel dat ze de kracht niet hebben om veranderingen in hun leven aan te brengen. Vaak denken we: ik ben deze gedachten, ik ben deze neigingen, dit is wie ik ben. Sommige mensen denken dat zelfs wanneer ze in therapie zijn gegaan en hun situatie is verbeterd, zij altijd die persoon zullen blijven, de persoon met het probleem, omdat ze ooit depressief, angstig of verslaafd zijn geweest. Of ze maken zich zorgen over de mogelijkheid dat de symptomen terugkomen. Ze hebben de overtuiging dat ze slechte genen hebben meegekregen en veroordeeld zijn tot een ellendig leven met aanhoudende problemen. Vaak denken ze op een gegeven moment: waar doe ik het allemaal voor? Ik kan er toch niets aan veranderen. Ik heb het geprobeerd, maar niets werkt. Ik kan er net zo goed de brui aan geven.

Dit is een trieste en tragische manier om naar het leven te kijken, vooral omdat we zoveel kunnen doen aan onze problemen en de uitdagingen die we in ons leven tegenkomen. We hebben het hier over genetisch bepaalde kwetsbaarheden of vatbaarheden, niet over ernstige erfelijke aandoeningen, zoals het syndroom van Down of de ziekte van Huntington, die niet door een verandering in onze levensstijl kunnen worden beïnvloed. Voorbeelden van genetisch bepaalde kwetsbaarheden zijn alcoholisme, een hoge bloeddruk, hoge cholesterolwaarden en diabetes. Wat voor jou het meest interessant en op jou van toepassing is, is dat in al deze gevallen de biologische kenmerken waarmee je bent geboren, zeer sterk kunnen worden beïnvloed door je gedrag. Feitelijk is het zo dat er geen onderscheid is tussen veel fysieke en psychische aandoeningen wat je vermogen betreft om je lichaam en brein te beïnvloeden en zo positieve veranderingen in je leven aan te brengen.

Daarnaast is er ook geen onderscheid in hoe moeilijk het is om die veranderingen te bewerkstelligen, zelfs wanneer je leven ervan afhangt. Maar veel mensen veranderen niets, ook al weten ze dat dit wel het beste voor hen zou

zijn. Dit komt doordat verandering veel inzet en toewijding vereist. Vaak is de wetenschap dat we moeten veranderen niet voldoende en helpt het ook niet wanneer we ons door schaamte bij onaangename situaties neerleggen. Vaak reageren we op een manier die averechts werkt. We raken vastgeroest in ons gedrag in plaats van dat we er ons van losmaken. Dit zou wel eens de belangrijkste reden kunnen zijn waarom we onze biologische kenmerken nooit moeten verwarren met ons ware zelf. Het feit dat we het cruciale verschil kennen tussen onze biologische kenmerken enerzijds en wie we willen zijn anderzijds, moeten we gebruiken om onszelf te motiveren en in onze kracht te gaan staan, zodat we werkelijk geloven dat we zelf de controle over ons leven en onze gezondheid hebben.

De sleutel tot succes is dus niet alleen het inwinnen van informatie en het leren omgaan met angst, maar ook het besef dat het te boven komen van geautomatiseerde neurale paden enorm veel inzet, geduld en toewijding vereist. Je moet niet alleen inzien dat je ongezond gedrag vertoont, je moet ook de inzet en energie opbrengen om nieuwe hersenverbindingen aan te maken en andere keuzes te maken wanneer je wordt geconfronteerd met de drang om in oude gewoontes te vervallen. Het is dezelfde worsteling die we al eerder hebben beschreven: toegeven aan beloningen en verleidingen op de korte termijn ten koste van de winst die je op de lange termijn zou kunnen boeken. Het is het dilemma tussen gehoor geven aan de boodschappen van je brein en deze op het betreffende moment bevredigen enerzijds en het in overeenstemming handelen met je doelen en waarden (je ware zelf) anderzijds. Het uiteindelijke doel is dat je inziet dat je veel meer bent dan wat de misleidende boodschappen van je brein je proberen wijs te maken en dat je keuzes kunt maken die in jouw belang zijn.

### ***Je bent niet je ziekte of stoornis***

Als je biologische kenmerken je lot niet bepalen en je brein voortdurend onjuiste boodschappen naar je stuurt, volgt daaruit dat je niet bent wat je brein je wil laten geloven. Je bent geen slecht mens omdat die onnauwkeurigheden en zeer misleidende boodschappen van je brein toevallig in je hoofd zitten. Je bent gewoon iemand die een lawine van boodschappen uit je brein ontvangt die ook nog eens onjuist zijn.

We beseffen dat het accepteren van dit feit een flinke uitdaging kan zijn. Deze onjuiste boodschappen van je brein zijn volhardend en zeer destructief en proberen je ervan te overtuigen dat datgene wat je voelt de waarheid is, dat wie je bent bepaald wordt door misleidende gedachten en gevoelens. Helaas kunnen deze boodschappen zo ingebakken raken dat ze ons een gevoel van bekendheid en troost geven. Dit maakt het natuurlijk nog lastiger om ze los te laten.



Als je niet gelooft dat dit gebeurt, kijk dan eens naar dit voorbeeld van Ed. Op een dag stelde hij een vraag aan mensen van wie hij wist dat ze ook leren omgaan met misleidende boodschappen van hun brein: ‘Als ik een toverstaf had en al jullie symptomen kon laten verdwijnen, zodat jullie van het ene op het andere moment “normaal” zouden zijn, zouden jullie dat dan toelaten?’ Verrassend genoeg aarzelden sommigen van hen bij het beantwoorden van deze vraag omdat hun leven en identiteit zo vervlochten waren geraakt met hun symptomen. Ondanks hun duidelijke vooruitgang en het feit dat zij wisten dat hun brein deze schadelijke boodschappen naar hen stuurde, hadden deze mensen er moeite mee om zich niet langer te identificeren met hun symptomen en hun huidige manier van leven. Hoewel zij zich wilden bevrijden van de misleidende boodschappen van hun brein, waren ze ook bang om dit te doen. Ze vroegen zich af wie ze zonder deze gedachten, gevoelens en gewoontes zouden zijn. Want dat waren toch de dingen die bepaalden wie ze waren? Zij waren toch hun gedachten, gevoelens en gewoontes?

Hoewel het aanvankelijk moeilijk is om te geloven, is het een feit dat je brein de werkelijkheid vervormt door het overgrote deel van je ervaringen vast te leggen in de vorm van misleidende boodschappen. De waarheid is dat je een goed mens bent en liefde, aandacht, genegenheid en nog veel meer waard bent.

Naarmate Ed meer oefende met de vierstappenmethode, begon hij dit in te zien. Op een dag beseftte hij triomfantelijk: dit is niet meer dan een realiteit die door mijn brein wordt gecreëerd. Met dit mooi omschreven inzicht en een steeds sterker wordend geloof in zichzelf en zijn vermogens, lukte het Ed de sluier van de misleidende boodschappen van zijn brein op te lichten door tegen zichzelf te zeggen: ‘Je moet niet alles geloven wat je denkt of voelt!’ Op vergelijkbare wijze kwam Sarah tot deze krachtige conclusie met betrekking tot haar symptomen en identiteit: ‘Dit is niet wie ik ben, dit is een depressie.’

Het is essentieel dat je onderscheid maakt tussen je identiteit (je ware zelf) en de misleidende boodschappen van je brein en de bijbehorende ongezonde gewoontes. We kunnen het daarom niet vaak genoeg zeggen: je bent niet je ziekte, problemen of stoornis. Je bent een persoon die worstelt met symptomen die je van streek maken en waar je van af wilt komen. Dit onderscheid is cruciaal, omdat mensen die beseffen dat ze meer zijn dan hun symptomen ervan overtuigd zijn dat ze in staat zijn om hun symptomen te overwinnen. Zonder dit geloof in jezelf en je vermogens zou de weg naar genezing een stuk moeilijker zijn. We hopen dat deze kennis samen met de specifieke hulp die je van ons krijgt en in dit boek te vinden is, je vermogens versterkt om de misleidende boodschappen van je brein naast je neer te leggen, in jezelf te geloven en positieve veranderingen in je leven aan te brengen.

# Wat je niet ziet, kun je ook niet veranderen

## De kracht van het bewust richten van je aandacht en stap 1 (Herbenoemen)

Ed had zichzelf altijd als een opmerkelijk iemand gezien. Hij stond tenslotte vaak op de planken. Hij kon goed bij zijn gevoel komen en had een bijzondere gave om mensen te bestuderen, te weten wat ze dachten en te raden wat ze voelden. Hij bekeek het leven vanuit verschillende invalshoeken en had een brede kijk op de wereld en hoe deze in elkaar stak. Waarom zou hij zich dan moeten verdiepen in Mindfulness? Bracht hij dat al niet in praktijk door te observeren en te kijken en te weten hoe de wereld in elkaar stak?

Ed bleef op deze manier denken, ondanks zijn verlamme angsten om afgewezen te worden, tot we hem erop wezen dat hij de misleidende boodschappen van zijn brein al jaren niet opmerkte.

Hij kon weliswaar buiten zichzelf kijken en zien wat er in anderen omging, maar hij kon die gave om te observeren niet op zichzelf toepassen. De misleidende boodschappen van zijn brein gingen ongemerkt aan hem voorbij. Uiteindelijk, toen hij had geleerd wat misleidende boodschappen van het brein waren en hoe de vierstappenmethode werkte, leerde Ed met behulp van Mindfulness heel precies te letten op zijn innerlijke monoloog, fysieke gewaarwordingen en gewoontes. Toen zag hij in dat zijn onvermogen om zijn gedachten als misleidend en onjuist te zien hem op talloze manieren tegenwerkte.

Ed beschrijft het proces van opmerkzamer worden als volgt:

'Ik heb me lange tijd laten beïnvloeden door de misleidende boodschappen van mijn brein, lange tijd met de gevoelens geleefd die erdoor werden veroorzaakt en geleefd met bepaalde overtuigingen over wie ik was. Ik wist niet beter. Negeren wat er binnen in je omgaat, gebeurt automatisch. En geloven wat je brein je probeert wijs te maken gebeurt automatisch. Als dat jouw werkelijkheid is, hoe weet je dan dat je het bij het verkeerde eind hebt? Het is alsof je er moeite voor moet doen om te beseffen dat je een andere bloem kunt herkennen in de bosjes waar je elke dag langs loopt. Als je uiteindelijk voldoende opmerkelijk bent, beseft je dat die gele bloem je nooit opgevallen is. En je loopt er niet meer gewoon langs in de veronderstelling dat hij rood is. Je kijkt, je observeert. Als je bewust met je aandacht omspringt, herken je die gele bloem en laat je het gewoon zo zijn. Dat is Mindfulness: bewust je aandacht richten en de dingen zien zoals ze zijn.'

In deze analogie vergelijkt Ed zijn overtuiging dat alle bloemen rood zijn met zijn aanname dat alle misleidende gedachten, neigingen en impulsen die hij in zijn leven heeft gehad, authentiek zijn. Toen hij uiteindelijk de tijd nam om eens goed te kijken in plaats van blind te volgen wat zijn brein hem vertelde, besepte hij dat hij het leven door een schadelijke en onnauwkeurige filter had bekeken, waardoor hij een vertekend beeld van het leven had, namelijk het beeld dat door de misleidende boodschappen van zijn brein werd veroorzaakt. De manier om met zijn blinde vlek om te gaan, was zijn opmerkzaamheid te vergroten zodat hij zijn ervaringen met nieuwe ogen kon bekijken, namelijk met zijn eigen ogen. Wat Ed zo elegant beschrijft, is het zich bewust worden van wat het brein doet terwijl het dit doet, en van het leren doorzien van de misleidende boodschappen van zijn brein.

### **Mindfulness of bewuste opmerkzaamheid (toegepast op de misleidende boodschappen van het brein)**

Het vermogen om met nieuwe ogen te bekijken, vanuit het perspectief van de Wijze Supporter en dat van je ware zelf:

1. Wat de misleidende boodschappen van je brein zijn en tot welk gedrag ze je aanzetten.
2. Hoe ze je blind maken voor allerlei belangrijke informatie.
3. Hoe ze ervoor zorgen dat je slechts één versie van het leven ervaart: een onjuiste versie.

In dit hoofdstuk leren we je eerst wat Mindfulness is, het fundament waarop de vierstappenmethode is gebouwd. Stap 1 (Herbenoemen) is erop gericht om te leren hoe je opmerkzamer kunt worden met betrekking tot de misleidende boodschappen van je brein en je gewoontes als reactie erop. Als je deze stap eenmaal onder de knie hebt, merk je het meteen wanneer de misleidende boodschappen van je brein de kop opsteken en kun je ze als zodanig benoemen. Dat is het doel van stap 1. Het is van cruciaal belang dat je deze stap eerst onder de knie krijgt, omdat hij je in staat stelt om de overige stappen ook te zetten. Het is logisch dat je niet in staat bent om de betekenis van iets vanuit een ander perspectief te bekijken (stap 2), je aandacht op een andere activiteit te richten (stap 3) of de hele ervaring te Herwaarderen als niets meer dan het gevoel dat door de misleidende boodschappen van je brein wordt opgewekt (stap 4), als je niet duidelijk ziet wat er aan de hand is op het moment dat het gebeurt en het bij de juiste naam noemt. Mindfulness is je poort naar het zien van de bedrieglijkheid van de misleidende boodschappen van je brein en naar het maken van nieuwe, gezonde keuzes die in overeenstemming zijn met wie je werkelijk bent.

## Je bent niet je brein

Fysieke gewaarwordingen	Mentale verschijnselen/ emotionele gewaarwordingen	Activiteiten
Warmte, kou	Blijdschap	Praten, ademhalen
Druk, pijn	Empathie	Aanraken
Licht in het hoofd zijn, duizeligheid	Liefde, genegenheid, zorgzaamheid	Voelen
Jeuk, irritatie	Bezorgdheid, angst	Luisteren, horen
Een droog gevoel, een zweterig gevoel	Boosheid, woede, haat	Denken, analyseren, plannen
Een vol gevoel, een leeg gevoel	Schaamte, schuldgevoel	Ruiken, proeven
Sterke behoeftes, verlangens, impulsen	Sterke behoeftes, verlangens, impulsen	Lichaamsbeweging, bewegen
Een golf van energie, nervositeit	Somberheid, depressie	Zien, kijken

Uit bovenstaande tabel kun je afleiden dat alles wat je geest kan waarnemen, gewaarworden, voelen of denken een aandachtsdoel van Mindfulness kan zijn. Dit betekent dat alle misleidende boodschappen van je brein, al je gewaarwordingen en al je activiteiten en bezigheden, ook een aandachtsdoel van Mindfulness kunnen zijn. Als je goed naar de categorieën in de tabel kijkt, zie je dat ze vaak in de vicieuze cirkel van misleidende boodschappen van het brein worden aangetroffen zoals we die in figuur 1.1 in hoofdstuk 1 hebben beschreven. Zoals we echter al eerder hebben gezegd, heb je op dit moment niet als doel om een bepaalde gedachte, impuls of activiteit te analyseren of je erop te concentreren, maar om te leren hoe je je bewuster kunt worden van je ervaringen met behulp van stap 1 (Herbenoemen).

### Stap 1: Herbenoemen

Stel vast welke misleidende boodschappen je van je brein krijgt en wat de bijbehorende onprettige gewaarwordingen zijn; zeg wat ze werkelijk zijn.

We willen bijvoorbeeld dat je je bewuster wordt van de aanwezigheid van (zonder erin te verdwalen of er door in beslag genomen te worden):

- Misleidende boodschappen van je brein, inclusief je gedachten, impulsen, verlangens;
- Fysieke en emotionele gewaarwordingen, inclusief (ongezonde) sterke behoeftes;
- Gewoontegedrag (actief of passief).

Als je eenmaal wat meer ervaring hebt met het proces van Herbenoemen, verdiep je je in de inhoud en ben je in staat om manieren te vinden om weerstand te bieden aan de misleidende boodschappen van je brein en ze te weerleggen met behulp van stap 2 (Herkaderen). Maar eerst moet je leren je bewust te worden van je gedachten zonder erin verstrikt te raken. Laten we eens kijken naar een universeel probleem waar we allemaal mee te kampen hebben: ons verliezen in herhaalde gedachten.

### **In gedachten verزند raken**

Terwijl je de oefeningen deed om je bewuster te worden van je lichamelijke gewaarwordingen, bewegingen en ademhaling, heb je waarschijnlijk de constante aanwezige commentaarstem in je hoofd wel opgemerkt. Als je er echt op hebt gelet, zul je waarschijnlijk verbaasd zijn geweest over het feit dat je brein non-stop actief is en dat je vrijwel voortdurend aan iets denkt. Als je je bewuster wordt van je constante denken, besef je dat deze ervaring je 'standaardmodus' is. Deze standaardmodus staat onder leiding van je Zelfreferentiecentrum. Hoewel het de norm geworden is, zorgt dit constante denken ervoor dat je je niet bewust bent van andere aspecten van wat je ervaart en dat je minder bewust aandachtig kunt zijn.

Waarom is het in gedachten verزند raken een probleem? Het weerhoudt je van de dingen die je wil en moet doen in je leven. Gunaratana legt het als volgt uit:

'Onze gewoonte om in onze gedachten vast te zitten is al eeuwenoud en die gewoonte is ontzettend standvastig... ons denken smeert een laag over wat we ervaren, bezwaart ons met de last van concepten en ideeën, dompelt ons in een draaikolk van plannen en zorgen, angsten en fantasieën.'<sup>4</sup>

Onze patiënten zijn het erover eens dat het onvermogen om afstand te nemen van je gedachten een enorm obstakel is als je bewust aandachtig wilt zijn en stap 1 (Herbenoemen) wilt toepassen. Ze beschrijven het proces op verschillende manieren, maar ze zijn het allemaal eens over wat er gebeurt:

ze verliezen tijd en vinden het moeilijk om zich op iets te concentreren als hun gedachten alle kanten opspringen. Veel patiënten omschrijven dit proces van overdreven veel nadenken en analyseren met het woord ‘ronddraaien’ en gebruiken dit woord om te Herbenoemen wat er gebeurt. Liz, bijvoorbeeld, een 65-jarige vrouw die een succesvolle carrière als mensenrechtenactiviste had en zich zorgen begon te maken over de vraag, zoals ze het zelf zegt, ‘of ik op 85-jarige leeftijd in een bejaardentehuis zou zitten en niemand om me zou geven,’ zat vaak vast in herhaalde gedachten over haar toekomst en stelde zichzelf allerlei vragen waarop ze geen antwoord had. Bijvoorbeeld: ‘Zal ik helemaal alleen achterblijven? Waar kan ik wonen? Hoe kan ik mezelf onderhouden? Wat kan ik de hele dag doen? Zal ik mijn geheugen verliezen?’ Op een gegeven moment werd het zo erg, zegt Liz, ‘dat ik gewoon in een cirkeltje ronddraaide en er maar over na bleef denken. De gedachten bleven maar in mijn hoofd ronddraaien zonder dat ik me eruit kon bevrijden, tot het me lukte om dit te Herbenoemen als ‘ronddraaien’. Toen kon ik de cirkel doorbreken en een stap in de goede richting zetten.’

John, die vaak vastzat in herhaalde gedachtecirkels, beschrijft het proces op vergelijkbare wijze: ‘Als je ingaat op de misleidende boodschappen van je brein, raast je geest met een miljoen kilometer per uur voort en is het moeilijk om op een andere versnelling over te schakelen. Daarom is Herbenoemen zo nuttig. Soms begin ik bijvoorbeeld over iets anders na te denken dan over mijn werk, zoals over Alicia. Dan raak ik afgeleid en moet ik er voortdurend aan denken. Vervolgens besef ik waar ik mee bezig ben. Dat is het moment waarop ik het Herbenoem. Ik zeg tegen mezelf: “Je zit weer te malen en je dwaalt af.” Dan probeer ik te Herfocussen door me weer op mijn werk te concentreren, maar als dat niet lukt, concentreer ik me gewoon een minuut of twee op mijn ademhaling. Het brengt me terug bij mezelf en zorgt ervoor dat ik mijn aandacht weer op datgene kan richten waarvoor ik kies. Dat lijkt wel te helpen.’

Abby, die zich vaak zorgen maakte, weet maar al te goed waar zij het over hebben. Ze raakte vaak verstrikt in gedachtecirkels waarbij ‘mijn brein elke keer herhaalde wat het ergste was wat er zou kunnen gebeuren. Daarna vond het wel weer wat anders om zich zorgen over te maken. Wat ik ook probeerde om het probleem op te lossen, mijn brein vond altijd wel iets om zich zorgen over te maken. Ik weet bijvoorbeeld dat ik veel over dingen blijf nadenken... ik denk dan voortdurend over hetzelfde na. Ik denk dan: als ik dit doe, gebeurt x. Maar als ik dat doe, gebeurt y. Ik weeg alle voor- en nadelen hiervan en alle voor- en nadelen daarvan tegen elkaar af. En dat blijf ik dan maar doen. Er komt geen eind aan!’

Sarah, die gesprekken die ze met mensen had maar in haar hoofd bleef herhalen, alles wat ze deed overdreven analyseerde en zich vaak afvroeg of ze een ander van streek of boos had gemaakt, heeft dit soort gedachten ook. ‘Ik blijf maar over dingen piekeren. Er gaat heel vaak “wat als” door mijn hoofd.

Ik denk heel vaak: wat als ik dit doe? Wat als ik dat doe? Ik bedenk allerlei vergezochte scenario's waarvan het zeer onwaarschijnlijk is dat ze gebeuren, maar als er slechts een kleine mogelijkheid bestaat dat iets gebeurt, maak ik me er zorgen over.' Zowel Sara als Abby is erachter gekomen dat ze deze cirkel kunnen doorbreken door al die gedachteprocessen te Herbenoemen als 'wat als', 'denken' of 'me zorgen maken', zodat ze hun aandacht weer kunnen richten op datgene waarop zij willen focussen.

Als je hun verhalen zo leest, lijkt het wellicht eenvoudig op te merken wanneer je in je gedachten verzand raakt. Dat is niet zo, zegt Steve. Het leren opmerken van de eindeloze gedachtestroom was erg moeilijk voor hem, 'omdat er niemand was die me in de gaten hield en elke keer dat ik aan het checken was zei: "O, hij is weer aan het checken, hij komt elke keer weer terug om te checken," maar alles gebeurde in mijn brein. Niemand kon me daarop wijzen en niemand wist wat ik dacht. Wat nog erger is, is dat je dit soort gedachten ook voor jezelf verborgen kunt houden. Je ziet het gewoon niet als een activiteit, als checken of drinken. Je blijft denken dat het een verdedigbaar en noodzakelijk proces is waar je doorheen gaat. En waarom zou je dat ook niet doen? Je hebt het je hele leven al gedaan. Het is alsof je daar een blinde vlek voor hebt omdat je denkt dat wat je doet natuurlijk, normaal en nuttig is.' Toen het Steve lukte om het proces van in gedachten verzand raken als een activiteit te zien, een activiteit waar hij duidelijk niets aan had, kon hij de activiteit Herbenoemen en de volgende stap zetten.

Nu je begrijpt wat het betekent om in gedachten verzand te raken, kun je onderstaande oefening doen, die bedacht is om je te helpen waar te nemen wat je brein de hele dag doet.

#### **Oefening 4: Je bewuster worden van je gedachten**

Ga ergens vijf minuten rustig zitten. Zorg ervoor dat je niet wordt afgeleid. Zet je mobieltje en computer uit en leg dingen die je aan het lezen bent weg. Vind net als bij de andere oefeningen een plek waar je alleen kunt zijn en niet gestoord wordt. Je gaat nu op je gedachten letten, zonder dat je je op een bepaald onderwerp of een bepaalde kwestie concentreert. Deze oefening lukt vaak beter met gesloten ogen. Gebruik de oefening van het bewust ademen als leidraad, richt je aandacht op je ademhaling en let tegelijkertijd op wanneer bepaalde gedachten in je opkomen. Let niet op lichamelijke gewaarwordingen, pijn, emotionele gewaarwordingen of andere verschijnselen. Richt je aandacht uitsluitend op het feit dat er gedachten in je opkomen. Als dat gebeurt, zeg dan (in gedachten, niet hardop) tegen jezelf: 'Denken', en keer weer terug naar het anker van je ademhaling (richt je aandacht bijvoorbeeld op de lucht die tijdens het in- en uitademen langs de binnenkant van je neusvleugels stroomt).

Probeer net als bij de andere oefeningen je gedachten niet te controleren of te veranderen, neem ze alleen waar. Het belangrijkste is dat je geen oordeel over je gedachten voelt. Laat ze gewoon opborrelen met een houding van nieuwsgierigheid en acceptatie. Sta open voor alles wat er in je opkomt.

Een variatie op deze oefening is het opschrijven van één of twee woorden die aan elke gedachte die binnen de vijf minuten in je opkomt gerelateerd zijn. Of gedurende vijf minuten alles opschrijven wat in je opkomt, ook weer zonder erover te oordelen en zonder de inhoud te sturen. Je bent hier niet bezig met het oplossen van een probleem of met het bedenken van iets, je laat gewoon de gedachten toe en biedt ze de ruimte.

Het doel van deze oefening is dat je ziet hoeveel gedachten je in een zeer korte tijd hebt en hoe onsamenhangend, herhalend, onbeduidend of zelfs ongepast veel van deze gedachten zijn. Hoe vaker je deze oefening doet, hoe meer je zult zien dat het relatief gemakkelijk is om je gedachten waar te nemen als je je aandacht er echt op richt.

Afhankelijk van waartoe je in staat bent, kun je de tijdsduur van de oefening verlengen. Hierdoor word je je steeds bewuster van je gedachten op het moment dat ze gedurende de dag opkomen (en niet slechts op het moment dat je er bewust aandacht aan schenkt).

Deze oefening is belangrijk omdat ze je klaarstoomt voor het waarnemen van de misleidende boodschappen van je brein op het moment dat ze de kop opsteken. Zoals we al eerder hebben gezegd, kun je niet veranderen wat je niet ziet. Probeer daarom nadat je met behulp van de voorgaande oefeningen wat bedrevenere bent geworden in het waarnemen van je lichamelijke gewaarwordingen, gedurende enkele dagen te letten op de momenten waarop je in gedachten verzandt. De beste manier om dit te doen is elke dag dertig tot veertig minuten per dag oefening 3 en 4 te doen, die beide een vorm van meditatie zijn. Dit is de ultieme manier om je bewuste aandacht te vergroten. Het is die mentale gymnastiek waar we het eerder over hadden.

Als je vaardiger wordt in het waarnemen van wat je denkt, kun je gaan letten op de inhoud van de gedachten. Voor dit moment willen we dat je het proces van het denken waarneemt en met het letten op de inhoud wacht tot stap 2 (Herkaderen).

### **Overweldigd zijn door je gewaarwordingen: sterke behoeftes, impulsen, pijn, angst, bezorgdheid enzovoort**

Je bewust worden van je gedachten is essentieel, maar je gedachten vormen niet het hele verhaal. Je weet nog dat de misleidende boodschappen van het



brein niet alleen bestaan uit gedachten, maar ook uit impulsen en verlangens, die je verder verwijderden van je ware zelf. Nu je een idee hebt van welke gedachten in je kunnen opkomen, moet je net zo bekend raken met je fysieke en emotionele gewaarwordingen, omdat die je net zo sterk kunnen afleiden en net zo overweldigend kunnen zijn als je gedachten.

De gemakkelijkste gewaarwording om mee te beginnen is angst, omdat we die allemaal in ons leven ervaren. Als mensen het over angst hebben, roepen ze vaak allerlei beelden op van iemand die een paniekaanval heeft met alle bijbehorende symptomen, zoals een sneller kloppend hart, transpireren en kortademigheid. Hoewel dat zeer zeker symptomen van angst zijn, is het scala van fysieke symptomen veel breder en we vinden het belangrijk dat je in staat bent om de verschillende verschijningsvormen van angst te herkennen die buiten de traditionele symptomen vallen.

Waarom is dat belangrijk? Zoals we in hoofdstuk 6 al hebben gezegd, is de kans groot dat je lange tijd je oprechte emoties hebt genegeerd, gebagatelliseerd of veronachtzaamd. Als je dit doet, ontstaan er angstgevoelens in je lichaam die als signaal fungeren en je erop attent maken dat je op de een of andere manier je ware zelf verwerpt. Als je je niet bewust bent van de manier waarop angstgevoelens in je lichaam tot uiting kunnen komen, zul je ook niet altijd in staat zijn om te herkennen wanneer je je oprechte emoties en behoeftes negeert, veronachtzaamt of bagatelliseert. Hierdoor vertoon je elke keer dezelfde ongunstige automatische respons en verwerkingsstrategieën die in je brein ingesleten zijn.

Om die patronen te doorbreken is het nodig dat je het hele scala van angstsymptomen kent dat je kunt ervaren, en dat je weet hoe je deze symptomen kunt herkennen. We zouden de manier waarop we naar angst kijken en het categoriseren ervan kunnen baseren op hoe ons brein reageert op dingen in onze omgeving die we als stress of dreiging ervaren. Als je bijvoorbeeld gestrest bent maar niet in gevaar verkeert, ontstaat er waarschijnlijk ergens in je lichaam spierspanning, maar je lichaam doet daar verder niets mee. Als je brein iets echter als een dreiging ervaart en concludeert dat je wellicht in gevaar bent, zet het de vechtvluchtreactie in gang. Als de dreiging zeer groot is of als je systeem overbelast is, is het mogelijk dat verschillende lichaamsfuncties minder goed werken en dat je niet meer helder kunt nadenken. De symptomen van elk van deze reacties variëren, zoals we hebben aangegeven in onderstaande tabel en soms vinden er meer angstreacties tegelijkertijd plaats (bijvoorbeeld spierspanning én de vechtvluchtreactie, problemen met helder denken én functievermindering enzovoort).

‘Het bewijs dat de geest sterker is dan het brein ...  
De waarheid is dat pure wilskracht je kan bevrijden.’  
– Leonardo DiCaprio

Volgens Dick Swaab zijn wij ons brein, maar Jeffrey Schwartz en Rebecca Gladding, beiden deskundig op het gebied van de neurowetenschappen, beweren in dit boek het tegendeel. Zij leggen uit hoe ons brein werkt en waarom we soms het gevoel hebben dat we de controle kwijt zijn over onze gedachten en gevoelens. Dit onaangename gevoel, dat kan leiden tot paniek, dwangmatig handelen of depressieve gedachten, klopt echter niet. Met behulp van hun 4-stappenmethode kunnen we ons bevrijden van ongezonde gedachten en gedrag en slechte gewoonten blijvend veranderen.

### De vier stappen

- STAP 1** Herbenoemen: stel vast welke misleidende boodschappen je van je brein krijgt en wat de bijbehorende onprettige gewaarwordingen zijn.
- STAP 2** Herkaderen: verander de manier waarop je tegen de misleidende boodschappen van je brein aankijkt. Het zijn valse boodschappen van je brein en ze hebben niets te maken met wie je bent.
- STAP 3** Herfocussen: richt je aandacht op een activiteit of mentaal proces dat heilzaam en productief is.
- STAP 4** Herwaardenen: doorzie de ware aard van je gedachten, neigingen en impulsen als misleidende boodschappen van je brein en zet ze uit je gedachten.



NUR 870  
Kosmos Uitgevers, Utrecht | Antwerpen

