

Het verschil tussen ACT en positief denken

Door Gijs Jansen

“Vandaag ben ik gaan lopen. ‘k Maak me klein bij elk geluid. ‘k Ben veel bangere dan ik was toen ik nog stil stond, mag zo wezen, maar ik kom eindelijk, ik kom eindelijk vooruit.”

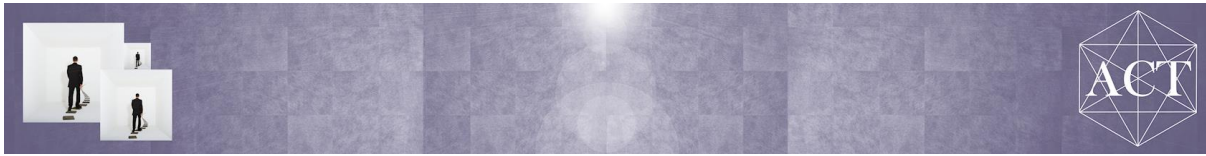
(Acda en de Munnik – Vandaag ben ik gaan lopen)

De afgelopen twintig jaar hebben de meeste stromingen binnen de psychologie ons laten geloven dat we onze gedachten heel serieus moeten nemen. Het belangrijkste uitgangspunt was hierbij dat je negatieve gedachten kunt vervangen door positieve. Dit impliceert dat negatieve gedachten kunnen verdwijnen als je maar hard genoeg je best doet om positieve gedachten te produceren.

Het probleem is alleen dat we al ruim 60 jaar weten dat dit helemaal niet kan. Extinctie van gedachten is onmogelijk. Als een gedachte eenmaal goed in je hoofd zit, dan krijg je hem er nooit meer uit. Als ik jou nu het woordje oekoboekewoek laat lezen, dan heb je vanaf nu neuronen die dit woord met zich meedragen. Een ander mooi voorbeeld van hoe oude gedachten en gevoelens ineens weer kunnen opdoemen, is als je een reünie van je oude school bezoekt. Ineens blijkt een complete verbale wereld van gedachten en gevoelens van vroeger nog steeds te bestaan.

Een volgend probleem ontstaat op het moment dat we proberen om negatieve gedachten te verdringen met positieve gedachten. Dit impliceert dat positieve gedachten in het brein ‘los’ staan van negatieve gedachten. En dat terwijl al je gedachten met elkaar verbonden zijn, als een enorm netwerk met ontelbaar veel verbindingen. Kort gezegd: Naast het feit dat je negatieve gedachten nooit zullen verdwijnen, zijn gedachten ook nog eens niet te sturen. Dit betekent dat je ook met positief denken terecht kunt komen bij negatieve gedachten, aangezien deze deel uitmaken van hetzelfde netwerk. Bewust en gecontroleerd positief denken zorgt er dus vooral voor dat je brein actiever wordt, mét alle negatieve gedachten die dat brein óók bezit. Alsof je met je hoofd probeert om uit je hoofd te komen. Ironisch, is het niet?

De prijs van positief denken is dat je jarenlang bezig kunt zijn met het op orde brengen van je cognitieve ecologie, waardoor het leven zelf aan je voorbij trekt. Ik moet dan altijd denken aan een groot bos, dat donker is door alle grote bomen. Deze bomen staan symbool voor je negatieve gedachten. Je kunt proberen deze bomen om te kappen. Dat is een onmogelijke klus, en in de tijd dat je dit aan het proberen bent groeien er zelfs weer nieuwe bomen bij. Je kunt proberen om positieve bomen te planten, waardoor het bos zelf alleen nog maar groter wordt. De prijs is dat je de wandeling door het bos mist. Als je de hele tijd bezig bent met het kappen en planten van bomen,



dan heb je je handen niet vrij om je eigen pad te bewandelen. Stel jezelf dus de volgende vragen: Waar wil ik naartoe met mijn leven? Welke bestemming zou er aan het einde van dat donkere bospad kunnen liggen? Is het echt nodig dat alle bomen vriendelijk ogen en recht naast elkaar op een rijtje staan? Of ben ik bereid om door het donkere bos te wandelen?