



“Soms heb ik ineens zo’n sterke gedachte, zomaar uit het niets, dat moet wel waar zijn.”

Intrusies of mind-pops

Wat is het?

Soms kunnen gedachten zo sterk zijn of zo beeldend zijn, dat het net lijkt of het niet alleen gedachten zijn. Het kan om kwade gedachten gaan, bijvoorbeeld de gedachte dat je iemand iets aan zou kunnen doen. Of de gedachte hoe het is om voor de trein te springen. Of de aandring om iets beschamends te doen zoals schelden tegen je baas of je kleren uit trekken in het openbaar. Het kan gaan om een seksuele gedachte, een perverse gedachte of een gedachte aan extreem geweld. Het kan ook een gedachte zijn over een geliefde die iets overkomt, of een gedachte iets kapot te maken van een ander.

Wat is een Zo Zit Dat?

In een ZZD proberen we van alles op een begrijpelijke manier uit te leggen. We leggen het uit zoals we dit ook tijdens therapieën doen. Niet altijd is dit helemaal wetenschappelijk dichtgetimmerd. Wel is het altijd gebaseerd op wat wij denken dat gezond verstand is.

Het kan zijn dat je een andere mening toegedaan bent of dat je graag een aanvulling wilt geven zodat onze ZZD nog beter wordt. Ook mag je onderwerpen voor ZZD's insturen.

ZZD@gedachtenuitpluizen.nl

Bijna alle mensen hebben dit soort gedachten. Er is helemaal niets raars aan. Gedachten komen op en ze gaan weer. Ze laten zich niet altijd sturen. Dit heb je zelf vast ook al wel eens gemerkt. Als je tegen jezelf zegt dat je er niet aan mag denken, worden de gedachten alleen maar sterker.

De gedachten kunnen je wel bang maken. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen of je gedachten iets zeggen over jou als persoon. Dat het hebben van een gewelddadige gedachte, gelijk staat aan het zijn van een moordlustig iemand. Of dat het hebben van een bepaalde gedachte de kans vergroot dat iets ook gaat gebeuren.

Miljoenen mensen hebben heel veel last van hun gedachten. Ze zijn angstig dat de gedachten die ze hebben niet alleen maar gedachten zijn. Dat het misschien voorspellingen zijn of dat ze in staat zijn om daadwerkelijk iemand iets aan te doen. De gedachten maken hun misselijk of ze walgen van zichzelf. Ze maken de denkfout dat het hebben van een gedachte over een actie of een daad net zo erg is als het ten uitvoer brengen van die daad. Ze worden zo bang van hun eigen gedachten dat ze voorzorgsmaatregelen gaan nemen. Bijvoorbeeld niet meer met mensen omgaan, om de kans te verkleinen dat er iets ergs gebeurt.

Op dat moment zorgen de gedachten er voor dat je naast angst steeds meer andere klachten gaat ervaren. Het kan gaan om dwanghandelingen. Bijvoorbeeld dat je iets moet doen om iets te voorkomen (drie keer tikken om te voorkomen dat je geliefde iets overkomt) of vermijding (niet meer naar buiten gaan). Het lijkt dat je de boel dan onder controle hebt maar vaak krijg je er nieuwe problemen bij. Je gaat je bijvoorbeeld eenzaam voelen of je dag zit vol rituelen.

Wat weten we ervan?

Gedachten zijn niet 100% te controleren. Wanneer je dit wel probeert te doen, werkt het averechts. Als je ergens niet aan mag denken blijft het in je hoofd en als je ergens aan moet denken dwalen onze gedachten juist vaak af. In de wetenschap noemen ze de opkomende gedachten ook wel intrusies of mind-pops. Bijna iedereen heeft dit wel eens, sommigen wat meer dan anderen.

Je kunt de intrusies vergelijken met de reclame pop-ups die je vaak hebt als je op het internet zit. Ze komen regelmatig op en het werkt het beste als je ze geen aandacht geeft, ze indien nodig weg klikt, en gewoon doorgaat met dat wat je aan het doen bent.

Wat kun je eraan doen?

Een andere manier om met de gedachten om te gaan is door er op een andere manier naar te gaan kijken. Het is belangrijk om je te realiseren dat het hebben van een gedachte niet gelijk staat aan het uitvoeren van die daad. Zo is er in de rechtbank nog nooit iemand veroordeeld om het hebben van een gedachte. Bovendien is het zo dat als je angstig wordt van je gedachte, of je walgt van je gedachte, de kans ook helemaal niet groot is dat je de gedachte gaat uitvoeren.

Besef dat we allemaal rare gedachten hebben, we denken allemaal wel eens absurde dingen of dingen die heel ongepast zijn. Vraag het maar eens aan wat mensen die je vertrouwt. Je zult merken dat ze net als jij regelmatige dingen denken die ze vreemd vinden of vervelend.

Bedenk dat dit soort gedachten bij de mens horen en normaal zijn. Het betekent dus helemaal niet dat je gek bent als je ze hebt of dat ze iets zeggen over jou als persoon.

Als je kwade gedachten niet meer probeert te onderdrukken, zullen ze vanzelf minder sterk worden.

Wat kan helpen om minder bang van je gedachten te worden is ze wat onschadelijker maken.

Moet je ze eens voorstellen dat je gedachten zouden worden uitgesproken door een strip figuur, bv Donald Duck of Mickey Mouse. Zou je ze dan nog steeds zo serieus nemen?

Wanneer je bang bent dat het hebben van een gedachte kan maken dat iets ook zal plaatsvinden kun je gebruik maken van een van de volgende oefeningen. Toets de kracht van je gedachten maar eens met het 'kapot denken' van het koffiezetapparaat, of juist het winnen van de lotto. Waarschijnlijk krijg je die gebeurtenissen niet voor elkaar, puur door er hard aan te denken.

Leestip:

Boek: Het duiveltje van de geest, een verkenning van het veel voorkomende verschijnsel van dwangmatige kwade gedachten door L. Baer.

ZZD: Last van gedachten

www.scientificamerican.com/article/can-we-control-our-thoughts/

www.scientificamerican.com/article/mind-pops/

www.scientificamerican.com/article/proustian-mind-pops-may-spur-creativity/

www.GedachtenUitpluizen.nl