

Adequaat denken

Een leven lang overkomt ons van alles en doen wij van alles. Wat wij ervaren, doen, voelen, willen en wensen laat zijn sporen na in ons 'lijf en hoofd'. Leerprocessen en gewoontevorming doen min of meer vaste denk- en gedragspatronen ontstaan, waardoor wij op een redelijk stabiele wijze in de wereld staan. Denkgewoonten vormen het *fundament* van onze levenshouding. Zij geven onze waarneming, ervaring, alsook ons doen en laten een vanzelfsprekende persoonlijke kleur.

Wij herinneren ons nog het begin van de strijd tegen het terrorisme. 'U bent vóór of tegen mij', aldus sprak de president van de VS. Dit denken in extreme tegenstellingen is verleidelijk, omdat het de werkelijkheid sterk vereenvoudigt. In fotografische termen gesproken verkrijgt je dan een afbeelding met een bitdiepte van één. Dit levert een foto op in slechts twee tinten: wit én zwart. Doordat alle grijswaarden en kleuren ontbreken, komt de werkelijkheid nagenoeg onherkenbaar over.

Op niveau van ons lichaam lijken kankercellen de terroristen. Zij vernietigen en overwoekeren onze functioneel georganiseerde weefsels en organen. Als de terroristische aanvallen doorzetten of ons natuurlijk verdedigingsmechanisme hapert, dreigen wij de strijd te verliezen. Vaak is die strijd al lange tijd ondergronds gaande. De diagnose kanker komt als donderslag bij heldere hemel en klinkt als een doodvonnis. De kankerpatiënt wordt geconfronteerd met een complexe problematiek. De objectieve bedreiging van zijn bestaan roept subjectief emotionele reacties op. Zwart-wit denken dringt zich op en reduceert de volle werkelijkheid tot het angstbeeld van kanker en sterven. Niets lijkt meer zoals het was.

Is de werkelijkheid van een kankerpatiënt onvermijdelijk maar één bit diep: kanker en sterven? Of heeft hij, zoals de fotograaf, middelen om het beeld van die onherkenbare werkelijkheid te nuanceren en te kleuren? De fotograaf kan immers kiezen voor een grotere *bitdiepte*, waarna het beeld van de werkelijkheid weer realistisch en zelfs kleurrijk wordt. Heeft ook de kankerpatiënt een dergelijke mogelijkheid?

Mijn antwoord is "ja", echter niet simpelweg door een druk op de knop. Wel door nadenken. Maar boosheid, teleurstelling, angst en onzekerheid laten zich toch niet zomaar 'wegdenken' of 'wegpraten'. Nee, dat moet ook niet. Zij behoren bij het leven, maar hoeven levensgeluk niet te blokkeren. Wij kunnen leren beter met negatieve gevoelens om te gaan door de *denkdiepte* via zelfbezinning te vergroten. Ik noem dat adequaat denken.

Adequaat denken is niet alleen diep denken, maar ook breed, realistisch, kritisch, systematisch, ordelijk en ordenend. Na de aanvankelijke ontstentenis en emotionele chaos, schept adequaat denken weer orde in het hoofd. Misschien aanvankelijk nog in een zwart-wit wereld met weinig nuances, maar geleidelijk met meer kleur.

Denken over jezelf is lastig. Je draait al snel in een kringetje rond. Degene over wie je denkt, ben je immers zelf! Bovendien, degene die denkt is zich hiervan ook nog eens bewust. Die verdubbeling is uniek voor de menselijke conditie en maakt ons geluk en ongeluk juist mogelijk.

Zelfbezinning richt zich op het fundament van onze levenshouding, datgene dus wat wij ten diepste denken. Zij geeft inzicht in de samenhang tussen deze diepe gedachten en onze emotionele malaise. De eerste stap is inventariseren: 'Wat ben je gewoon te denken... over de belangrijkste dingen in je leven'? De tweede stap is kritisch oordelen: 'Is de oude vertrouwde denkwijze nog consistent en heilzaam'? De derde stap is bewust kiezen: 'Wil je verandering of handhaving van het fundament'?

Deze laatste stap betekent een beslissende existentiële keuze voor instemming met het leven zoals je dat voortaan wilt gaan leven. Die keuze is mogelijk omdat de wereld van het denken vrij is. Met het besef van eigen verantwoordelijkheid voor die keuze, neem je je leven weer in eigen hand. Dat werkt bevrijdend ongeacht het verloop van je ziekte.

Niet de 'kwade' werkelijkheid verandert hierdoor in haar tegendeel, maar wel de innerlijke houding daartegenover. Inzicht en instemming geven het leven weer nieuwe zin. Adequaat denken is hiermee de sleutel tot levensgeluk en innerlijke rust.

Rein Stoel.

www.filosofischepraktijk.eu