

Vol – ledig brein

Over ‘denken’ heb ik veel geschreven. Denken is een wonderlijke bezigheid, vooral omdat het zich overal mee bemoeit. Ons brein is een bezig baasje en alle dagen heel druk. Zelfs ’s nachts als wij niet kunnen slapen. Dan blijven onze gedachten in kringetjes ronddraaien. Hoe vinden wij weer rust? Kiezen wij voor het *leegmaken* van ons hoofd of voor adequaat *nadenken* over onszelf?

Eigenlijk omvat het woord ‘denken’ een grote verzameling denkvormen. Wie een oordeel geeft, een besluit neemt of een keuze doet, doorloopt al dan niet bewust een denkproces. Soms gaat dat in een flits, dan weer neemt dat proces lange tijd in beslag.

Ons brein doet nog veel meer dan denken. Emoties en gevoelens dringen zich aan ons op en het brein bestuurt ook nog alle lichaamsfuncties; vaak zonder dat ons denken zich daarvan bewust is. Waarom maalt het dan zo in ons denkhoofd? Is denken ons menselijk manco of juist ons **geluk**?

Alles wat zich van binnenuit of van buitenaf aan ons voordoet, laat denken niet ongemoeid. Niet alleen de oppervlakkige feiten, maar ook de onderliggende oorzaken en redenen tolleren rond. Er zijn meerdere diepere lagen in ons denken. Mensen denken immers na over hun gedachten en hebben van dat denken ook weer weet. Menselijk denken is meerdimensionaal. Dat opent een nieuwe wereld van bezinnend of filosofisch nadenken over je eigen leven.

Ook bepaalde diersoorten vertonen vormen van denken en zelfs van bewustzijn. Bezinnend denken heb ik bij dieren echter niet aangetroffen, evenmin als gevoelens van berouw of wraak. Bij hen geen gepieker in kringetjes. Pijn is bij een dier geen *geestelijk* lijden en kiezen geen *bewuste* overweging. Van zijn verleden heeft hij geen weet en zijn toekomst laat hem koud. Net als bij een mens is zijn brein de hele dag bezig, maar, en dat is *zijn* geluk, zijn kop is leeg. Het besef van *gelukkig* of *ongelukkig* zijn, gaat aan dieren voorbij. Is dat wat wij mensen zouden moeten willen? Worden wij daar gelukkig van?

Het mensenhoofd zit juist volledig vol met gedachten. Bijvoorbeeld met verworven inzichten in de wereld en het eigen leven, met visies op wat goed of slecht is en met ideeën over wat mooi is of lelijk en waar of onwaar. Dat volle hoofd waarin alles in een kringetje rond maalt, komt tot rust door te kiezen voor een adequate levenshouding. Wonderlijk, dat juist die **bewuste keuze** zorgt voor innerlijke rust en geluk. Ik kreeg een vraag.

Als kiezen voor geluk mogelijk is, is ‘zich ongelukkig voelen’ dan ook een keuze?’ Het is een logische vraag, die ik mijzelf nooit gesteld had, gewoon omdat het antwoord voor mij zo vanzelfsprekend is. Niemand kiest voor ‘zich ongelukkig voelen’. Gevoelens overkomen ons en vaak is duidelijk waardoor.

Zo worden wij ongevraagd ‘in de wereld geworpen’, zonder eigen keuze van genetisch materiaal, met een moeilijk veranderbaar karakter (= letterlijk: ‘kras’), in een bepaalde sociaal-maatschappelijke en politieke situatie. Gedurende ons leven kan er van alles mis gaan, te veel om op te noemen.

Er bestaat echter geen oorzakelijk verband tussen onvermijdelijke omstandigheden en de manier waarop wij daarmee omgaan. Denken kan het gebeuren dat ons overkomt niet teruggedraaien. Wij hoeven echter niet de omstandigheden te laten bepalen hoe wij over het gebeuren denken, dat kiezen wij zelf. Dan ontstaat een levenshouding die positief is en tevens realistisch. Ook gelukkige levens kennen perioden van verdriet en narigheid. Wat kiezen wij? Voor vergeten van verdriet en voor onthouden van alleen de blijheid?

Het ‘leegmaken’ van je hoofd en het ‘vergeten’ van narigheid werken averechts. Het blijft onrustig in je hoofd. Denken laat zich niet met denken weg denken. Alles een ‘plekje geven’ is een beter alternatief. Dat betekent beslissend kiezen voor geluk, met een ‘vol’ brein, dat zich bezinnend, zowel de goede als de minder goede herinneringen koestert. Zij vormen tezamen nieuwe bouwstenen voor je eigen identiteit.

Ik zeg niet dat het gemakkelijk is, maar kiezen voor geluk **kan**.