

Defusie

Fusie betekent samensmelten/ vastzitten. (met-je gedachten/ in je gedachten)
Sommige gevoelens lijken net echt, zelfs als je weet dat ze worden veroorzaakt door je denken.

Defusie is het tegenovergestelde: losraken.
Losraken en afstand nemen van ons denken.

Leren om je gedachten op te merken, zonder dat je erin mee hoeft te gaan.
Hierdoor heb je meer ruimte om zelf te bepalen wat je doet met deze gedachten.
Je kunt er dan voor kiezen ze links te laten liggen en iets anders te doen.
Belangrijk is dat defusie je dus niet van negatieve gedachten zal afhelpen :-)

-Waarom is het zo belangrijk om los te raken van ons denken?
Het antwoord zit hem in het feit dat gedachten ons soms dingen laten geloven die helemaal niets met de werkelijkheid te maken hebben.
Meestal voelen we ons slecht omdat we allerlei rare gedachten hebben, niet omdat het werkelijk zo slecht met ons gaat.

-De meeste mensen proberen negatieve gedachten te bestrijden door positief te denken.
Door maar heel hard te roepen dat je wel leuk genoeg bent, kun je negatieve gedachten overschreeuwen. Klinkt logisch, toch?
In de praktijk blijkt dit echter niet zo makkelijk te zijn. Herken je dit?

-Een andere truc die we gebruiken is die van ontkenning.
Als we gewoon niet meer praten over onze problemen, dan verdwijnen ze vanzelf, is het idee.
Herken je dat? Werkt dat...?

-Positief denken en ontkenning zijn controlestrategieën.
De ironie is dat je hiermee het denken juist belangrijker maakt.
Door een negatieve gedachte actief weg te duwen maak je de gedachte actief :-)

Het is goed te benadrukken dat defusie de verbale obstakels in het leven probeert te ontwapenen.
Tegenover de negatieve gedachten kun je andere gedachten zetten.

Maak concurrerende gedachten die de negatieve gedachten uitdagen

Let op, het is niet de bedoeling dat je er positieve gedachten tegenover gaat zetten.

-Je daagt de negatieve gedachten uit.