

Metafoor: Spam.

Je verstand produceert de hele dag door gedachten. Deze gedachten zijn echter lang niet allemaal even relevant of bruikbaar (of soms zelfs ronduit vervelend). Je zou het kunnen vergelijken met de stroom e-mail die je dagelijks binnenkrijgt. Niet alle mail is even relevant of bruikbaar.

Het eigenaardige is, dat wij mensen wel de neiging hebben onze gedachten allemaal heel serieus te nemen en hierop te reageren. Alsof we elke mail die we binnenkrijgen openen, helemaal doorlezen en hier vervolgens uitgebreid op reageren. In de praktijk gaan we natuurlijk heel anders met onze mail om. Alle mail komt binnen, maar we screenen op basis van onderwerp welke we meer aandacht willen geven. De SPAM-mails laten we links liggen, we gaan ze niet verder lezen en gaan er al helemaal niet op reageren. De relevante mails lezen we wel, en indien we dat nodig achten reageren we op deze mail.

Het zou toch fijn zijn als we op een vergelijkbare manier met onze gedachten zouden omgaan, niet? En dat is nu precies wat Defusie te bieden heeft. Door te leren wat gezonde afstand te nemen van je gedachten (defuseren), krijg je weer een keuze of je een bepaalde gedachte meer aandacht geeft of juist niet. Als een gedachte bruikbaar is, geef je het wat meer aandacht en ga je er misschien zelfs naar handelen. Als een gedachte niet bruikbaar is, probeer je hem links te laten liggen.

Het is wel belangrijk te realiseren, dat defusie *niet* gaat om het kwijt raken van deze onbruikbare, of vervelende gedachten. Net als dat het verwijderen van SPAM uit je mailbox er niet voor zorgt dat je geen nieuwe SPAM zult ontvangen. De berichten blijven komen (zowel bruikbaar als onbruikbaar), echter jij hebt controle over wat je ermee doet.

