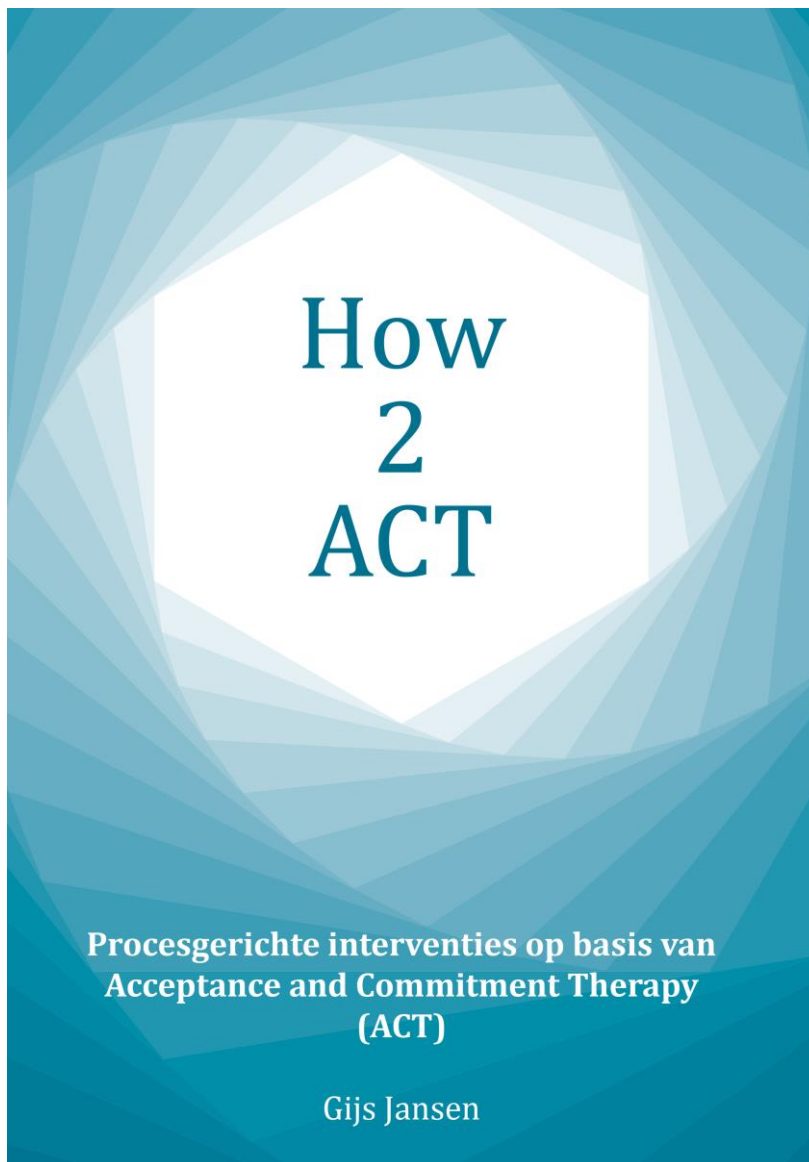


Hand-outs van het boek 'How 2 ACT'



Gijs Jansen

www.how2act.nl

www.boekvanwijs.nl

Eerste oplage

Uitgegeven door: Gijs Jansen, Time to ACT B.V.

Copyright © 2019, Gijs Jansen

Sommige rechten voorbehouden.

Op dit werk is de Creative Commons licentie CC-BY-NC-SA Versie 3.0 van toepassing . Men mag dit werk kopiëren, verspreiden, doorgeven, of afgeleide werken van maken, mits de naam van de oorspronkelijke auteurs wordt vermeld. Tevens mag het werk niet voor commerciële doeleinden worden gebruikt. Indien de gebruiker het werk bewerkt, kan het daaruit ontstane werk uitsluitend krachtens dezelfde licentie als de onderhavige licentie of een gelijksoortige licentie worden verspreid. Onder geen beding worden de intellectuele eigendomsrechten en de morele rechten van de auteurs in het gedrang gebracht.

In deze bundel vind je alle hand-outs uit mijn boek '*How 2 ACT*'. Ik hoop dat het jouw leven en dat van je cliënten zal verlichten en verrijken.

- Gijs Jansen

Oefening: Het donkere blik uit het verleden, en de lichte verf in het hier en nu

Stel dat alles wat je hebt meegemaakt in je leven in een pot verf zit op je schoot. Wat is dan de kleur van die verf? Is hij stralend wit, of juist zwart van alle moeilijke dingen die je hebt meegemaakt?

Je kunt blijven kijken naar de verf en balen dat de kleur zo donker is. Maar de kleur uit het verleden zal niet veranderen. Je kunt wel in het hier en nu andere, lichtere verf toevoegen, en het donkere verleden mengen met lichte kleuren uit het hier en nu. De vraag is nu: wat kun je vandaag doen om je leven wat lichter te kleuren?

Kun je een probleem of worsteling noemen, met oorzaken uit het verleden? Wat is jouw donkere verf, en wat doe je in het hier en nu om wat lichte verf toe te voegen?

<p>Probleem of worsteling:</p>	<p>Wat doe ik in het hier en nu om wat lichte verf toe te voegen?</p>
<p>Vervelende ervaringen uit het verleden die dit probleem veroorzaakt of versterkt hebben:</p>	<p>Wat zou ik nog meer kunnen bedenken aan extra nieuwe oefeningen?</p>

Formulier gedragsanalyse

<u>Gedrag</u>	
<u>Korte termijn voordelen</u>	
<u>Korte termijn nadelen</u>	
<u>Lange termijn voordelen</u>	
<u>Lange termijn nadelen</u>	

Mini-intake

Kun je, op basis van het model, in algemene zin benoemen welke dingen op dit moment een belangrijke positieve rol vervullen in je leven? Dit kunnen mensen zijn, omstandigheden, of iets anders.

.....

.....

.....

En wat zijn over het algemeen de remmende, moeilijke dingen?

.....

.....

.....

Kun je specifiek aangeven of en wat er op bepaalde gebieden in je leven speelt aan leuke en minder leuke dingen?

Financiële situatie

.....

Woonsituatie

.....

Werk

.....

Lichamelijke gesteldheid

.....

Relaties

.....

Kun je specifieke dingen noemen uit je leergeschiedenis (oftewel verleden), die nog steeds een belangrijke rol spelen in je leven?

.....

.....

Heb je last van lichamelijke en/of psychische klachten, en zo ja, welke?

.....

.....

Hoe zou je jezelf beschrijven als het gaat om je persoonlijkheid of karakter? Ben je bijvoorbeeld van nature open en extravert, of juist wat meer teruggetrokken? Ben je serieus en nadenkend, of juist een flapuit? Wat typeert jou?

.....

.....

Zijn er nog andere dingen die je graag zou willen benoemen?

.....

.....

.....

Hoe ga je om met (voor jou specifieke) moeilijke situaties? Dus denk aan je financiële situatie, je woonsituatie, werk, lichamelijke gesteldheid en relaties.

.....

.....

Hoe is de relatie met je leergeschiedenis? Draag je die actief en met compassie met je mee, of loop je er liever voor weg?

.....

.....

Hoe is de relatie met je verstand? Welke gedachten kunnen je dikwijls beheersen, en welke woorden kunnen je zomaar raken?

.....

.....

Wat zijn je klachten, en hoe ga je om met je klachten? Is die relatie open en ervarend, of juist vermijden en bestrijdend?

.....

.....

.....

.....

Hoe is de relatie met jezelf? Hoe kijk je naar je eigen gedrag? Vind je vaak dat je dingen niet goed doet, of vind je jezelf juist helemaal te gek? Met andere woorden: Wat vind je van jezelf?

.....

.....

Heb je het gevoel dat je het leven hebt dat je graag zou willen hebben?

Ja / Nee / Een beetje / Weet niet

Wat zijn de dingen die je heel graag doet?

.....

.....

Wat zijn de minder leuke dingen, die je doet omdat het nu eenmaal moet?

.....

.....

Wil je nog iets benoemen wat niet in dit lijstje staat?

.....

.....

Oefening: Pimp my context

Bij deze de vraag: Wat zou jij aan je context kunnen veranderen, waardoor deze meer in lijn komt met je waarden? Denk aan dingen die je kunt kopen waardoor je sneller, makkelijker of comfortabeler iets gaat doen wat in lijn is met je waarden. Of het nu een goede agenda is die je helpt met plannen, een kookboek dat je helpt om gezonder te eten, of een Netflix abonnement dat je helpt om meer te ontspannen: Het maakt niet uit, zolang het jou maar helpt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oefening acceptatie en bereidheid

Bereidheid is een vaardigheid, een die je kan trainen. Hoe kan ik bij mijn pijn zijn? Hoe kan ik leren niet te vermijden, maar te omhelzen. Het omhelzen van alles wat je liever niet wilt voelen of denken, maar waar je toch geen controle over hebt. Acceptatie is een staat van zijn, bereidheid is een manier om daar te komen.

“Als je de vijand omhelst, kan hij je ook niet slaan.”

1. Bespreek met je groepje, wat is acceptatie voor jou en hoe kom je het tegen in je dagelijks leven?

.....

.....

2. Bespreek met je groepje op welk gebied je zou willen oefenen met acceptatie.

.....

3. Hoe ga je daar nu mee om? Hoe vermijd je (vluchten of vechten)?

.....

.....

4. Bedenk dan samen een concrete manier om je bereidheid te tonen. Bereidheid om erbij te blijven, bij al die gedachten en gevoelens die je niet wilt ervaren. Wat zou je anders kunnen doen dan wat je tot nu toe hebt gedaan?

.....

.....

.....

De bedoeling van deze opdracht is dat je hier de komende tijd mee gaat oefenen. Hoe toon ik mijn bereidheid in lastige situaties, in plaats van te vechten of er van weg te rennen.

Oefening: Gesloten opmerkingen en open vragen

Gesloten opmerkingen en open vragen kunnen elkaar in de praktijk uiteraard ook opvolgen en afwisselen. De balans hierin is erg belangrijk, dat je dus niet teveel in de gesloten opmerkingen blijft hangen. Als je je interventies eindigt met een open vraag, dan leg je de bal actief blij je cliënt neer. Het gaat hier om het oefenen met die open, vragende vorm. Bij deze wat voorbeelden, aan jou om de oefening af te maken:

Gesloten opmerking	Alternatieve, open vraag
<ul style="list-style-type: none"> - We weten uit onderzoek dat je je gedachten niet kunt controleren. - Meestal heeft controle een tijdelijk positief effect op de korte termijn, maar komen gedachten op de lange termijn weer terug. - Ik zie dat je ontspanning een belangrijke waarde vindt. Ga je weleens naar de sauna? - Meestal moeten we van alles van onszelf en mogen we helemaal niks. - Als je bereid bent om je angst toe te laten in plaats van deze te controleren, dan geef je actief ruimte aan je angst. - Als je nu eens begint met elke dag 2 sollicitaties de deur uit te doen, dan kunnen we ondertussen aan je c.v. werken. - Ik las dat je in de schuldsanering zit. Ik weet dat weinig geld hebben een behoorlijke stressfactor kan zijn in het leven van mensen. - Bij deze wil ik met je afspreken dat je een regelboekje gaat bijhouden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoe ga jij met moeilijke gedachten om? Werkt dat? - Wat gebeurt er bij jou als je je gedachten probeert te controleren? Hoe werkt dat op de korte termijn? En op de lange termijn? - Wat betekent ontspanning voor jou? Wat doe je dan? - Vraag: - Vraag: - Vraag: - Vraag: - Vraag:

<ul style="list-style-type: none">- Het is niet goed dat je aan drugs verslaafd bent, daar gaan we wat aan doen.- Nu je defusie toepast, kun je gedachten waarschijnlijk veel meer als gedachten zien, in plaats van als waarheden.- Als je oefent met zelfcompassie dan kun je de relatie met jezelf verbeteren.- Merk je dat je met mindfulness meer in het 'hier en nu' komt?- Lijkt me best zwaar, twee jonge kinderen en een baan.- Je verstand zal wel weer gelijk gaan mekkeren als ik over je waarden begin.- Ik neem aan dat je hier bent omdat je meer uit je leven wilt halen.	<ul style="list-style-type: none">- Vraag:- Vraag:- Vraag:- Vraag:- Vraag:- Vraag:- Vraag:
---	--

Oefening: Wat is jouw expertise en werkveld, en welke specifieke problemen of thema's spelen hierbinnen een belangrijke rol?

Mijn expertise / werkveld

Problemen en thema's die hier een belangrijke rol spelen

Hoe kun je dit linken aan ACT? Welke rol kunnen de technieken spelen als je denkt vanuit jouw specifieke doelgroep?

Relational Frame Theory (RFT)

Voor normale mensen zoals ik, met een IQ beneden de 170

Gijs Jansen

De eerste twee jaar dat ik ACT beoefende, liep ik met een grote boog om alles wat RFT was heen. Ik vond het verschrikkelijk ingewikkeld, en voelde me klein en dom als ik Hubert De Mey er zo vrijuit over hoorde praten. 'Het is eigenlijk heel simpel', zei hij dan, waarna hij een uitleg gaf die me deed denken aan hoe mensen in Thailand praten: Je hoort een heleboel klanken, maar je begrijpt er helemaal niets van.

Toch bleef ik vragen, en met engelengeduld bleef Hubert het me uitleggen. Ik voelde dat ik de rode draad van ACT miste, en dat ik deze misschien wel binnen RFT zou kunnen ontdekken. Langzaam werd mij duidelijk dat de échte oorsprong van ACT hem zat in een duidelijke, wetenschappelijk onderbouwde visie op menselijk gedrag.

De definitie van gedrag

Het belangrijkste dat we in therapie proberen te doen, is in de eerste plaats *iets anders*. Het huidige gedragspatroon van de cliënt is kennelijk niet toereikend, anders was iemand niet bij jou gekomen. En dus is het in de basis belangrijk om te experimenteren met nieuw gedrag.

Maar wat *is* gedrag eigenlijk? Als je naar dieren kijkt is deze definitie vrij gemakkelijk te maken. Dieren doen dingen, met hun poten en lijf. Op basis van de consequenties van dit gedrag, leren ze in de praktijk wat ze beter wel en niet kunnen doen. Gedrag kan op verschillende manieren aangeleerd zijn. Binnen de gedragstherapie maken we hierin een onderscheid tussen *klassieke* en *operante conditionering*.

Klassieke conditionering gebeurt op basis van associatie. Mijn golden retriever puppy heeft bijvoorbeeld geleerd dat, als ik zijn etensbak pak, er waarschijnlijk echt eten zal volgen. Er ontstaat dus een associatie tussen de bak en het voer. Voordat je het weet, reageert de pup op het bewegen van de voerbak alsof hij op echt voer reageert.

Een menselijk voorbeeld van klassieke conditionering, is dat een liedje je bijvoorbeeld herinnert aan een geweldige avond met je vrienden, omdat dit toen op de achtergrond speelde. Het belangrijkste bij klassieke conditionering is dat er relaties worden gelegd tussen stimuli, die op het moment dat er iets belangrijks gebeurt (vaak toevallig) gezamenlijk voorkomen. Dat liedje speelde die avond toevallig, en door de koppeling met de vriendelijke sfeer van die avond, krijgt het liedje daardoor een hele andere lading.

Operante conditionering gebeurt op basis van beloning/reinforcement of straf/punishment. Je doet iets, dit heeft een gevolg/consequentie, en dat bepaalt of het gedrag herhaald wordt of verdwijnt.

Bijvoorbeeld: Mijn puppy krijgt een brokje en verschillende knuffels als hij gaat zitten. Als hij de bank aanziet voor een bot, schalt er heel hard 'Nee!' door het huis en pakken we hem bij z'n lurven.

Bij mensen is de wereld van operante conditionering uiteraard nog veel groter. Dit gaat van het krijgen van geld voor het werk dat je doet, tot het veroorzaken van een ongeluk als je door rood rijdt (of het krijgen van een boete).

Er zijn vormen van beloning en straf die niet direct zichtbaar zijn. Dit komt omdat iemand gewend is geraakt aan iets, waardoor het uitblijven ervan kan voelen als beloning of straf. Een paar voorbeelden:

Ik ben gewend aan het drinken van koffie bij het ontbijt. Als dan de koffie ineens op blijkt te zijn, voelt dat voor mij als een straf.

Of: Als je elke dag door je partner wordt beledigd, dan kan het uitblijven van een belediging voelen als een compliment.

TIP:

Dit zijn belangrijke processen om te herkennen als therapeut. Iets dat voor jou kan voelen als een beloning, is voor een ander heel gewoon. En iets dat voor jou kan voelen als een straf, is voor een ander een neutrale maandagmiddag. Kijk dus bij het analyseren van gedrag wat door je cliënt wordt ervaren als beloning of straf. Alleen die waarheid telt in therapie.

Je zou denken dat we hiermee de theorie over gedrag wel rond hebben. Maar helaas: Wij mensen hebben daaromheen ook nog eens een hele verbale wereld gecreëerd. We doen niet alleen, we denken er ook nog bewust over na. Binnen RFT wordt dit ook wel *verbaal gedrag* genoemd. Het idee is dat taal een soort extra ingrediënt is in de mensenwereld. Dit ingrediënt zorgt er vervolgens voor dat alles wat we doen en meemaken een andere kleur krijgt.

Bijvoorbeeld: Een tijdje geleden maakte ik volgens mijn vrouw landelijk gezien 'de domste opmerking van 2017', en dat terwijl het pas september was. Soms voel je gewoon dat je de bodem al bereikt hebt. Nu word jij natuurlijk nieuwsgierig. Ik zal het je vertellen. Wij waren in de stad om te lunchen. Dit duurde lang en liep uit, waardoor we uiteindelijk drie uur weg waren van huis. Onze golden retriever van net vier maanden oud was niet mee, en zat dus thuis op ons te wachten. Nu de domme opmerking, komtíe: 'Hij zal wel chagrijnig zijn dat we zo lang weg zijn gebleven'.

Ja dat is dom hè. Ik zei het ook nog hardop, tot groot vermaak dus van mijn vrouw. We kwamen vervolgens thuis en het beest was super blij en vrolijk. Ik weet zeker dat ik zelf heel boos was geworden als mijn vrouw mij zomaar 3 uur lang in de keuken had opgesloten.

Taal kan zorgen voor een versterking en verdraaiing van wat je meemaakt. Door taal kun je in principes en gevoelens blijven hangen, die bijvoorbeeld zeggen dat mensen op tijd thuis moeten komen. Die donkere wereld van woorden bestaat niet voor mijn puppy, en dus heeft hij de vrijheid om oordeel-loos te spelen in het hier en nu. En tegelijkertijd zorgt diezelfde taal ervoor dat ik de baas ben, en hij niet.

Taal is verweven in alles: In de bomen die we (met taal) bomen noemen, en in de interpretatie van alles wat we goed, slecht, lekker, vies, fijn of vervelend vinden. Overal waar we gaan, loopt de taal met ons mee en bij alles wat we doen is de taal betrokken. Zelfs als je tijdens het mediteren je hoofd probeert 'leeg' te maken, doe je dit begeleid door taal.

Direct en afgeleid leren

Taal kan begeleidend zijn bij het ontstaan van gedrag, maar ook bepalend. Veel van wat we leren gebeurt direct: We krijgen een compliment als we iets goed doen, of geld voor het werk dat we verrichten. Het is dan een 'echte' consequentie die ons gedrag mede bepaalt. Net als bij dieren heb je dan dus te maken met een aanwijsbaar gevolg van gedrag, waardoor dit gedrag zich al dan niet zal herhalen. Dit noemen we ook wel *direct leren*.

Het grootste voordeel van taal is dat we daarnaast ook dingen kunnen leren, zonder dat we deze eerst hoeven uit te proberen. Vaak kan de taal ook zonder de directe ervaringen effect hebben op ons gedrag. Als ik op het station een bordje zie met de tekst: 'Incheckpoortje staat onder stroom! Niet aanraken!', dan ga ik dat niet doen ook. En als een wetenschappelijk artikel schrijft dat vitamine C cruciaal is voor de weerstand, dan loop ik direct naar de drogist.

Belangrijk in dit voorbeeld is dat niet de consequentie van het gedrag, maar taal bepaalt of we dit gedrag gaan vertonen. We leren dus niet *direct* door de gevolgen van ons gedrag te ondervinden, maar *afgeleid* doordat de taal ons zegt wat we wel of niet moeten doen.

Je ziet hier dat taal de directe ervaring volledig kan overrulen. Vaak is dit heel handig en voorkomt het stroomstoten of griep. Maar vanuit RFT bezien is dit tevens dé verklaring voor het menselijk lijden. Want diezelfde taal maakt ook dat we, los van wat we daadwerkelijk meemaken, urenlang kunnen piekeren over het verleden en de toekomst. Taal maakt dat we ons angstig of depressief kunnen voelen door negatieve gedachten. Dezelfde woorden die we gebruiken om onze kennis te vergroten, kunnen ons ook vertellen dat we slecht zijn, waardeloos of niet goed genoeg. Laten we kijken hoe dit samenspel van taal en non-verbaal gedrag in de praktijk werkt.

Klassiek, operant en verbaal gedrag: Het samenspel van context en taal

Gedrag vindt steeds plaats in een bredere *context*. Hiermee bedoelen we: *Het geheel van interne en externe stimuli die gezamenlijk invloed uitoefenen op ons gedrag*.

Voorbeelden van interne stimuli zijn: Gedachten, fysieke pijn of juist euforie, disfuncties in het brein, een lastige leergeschiedenis, de hoeveelheid suiker in je bloed, hormonen, enzovoort.

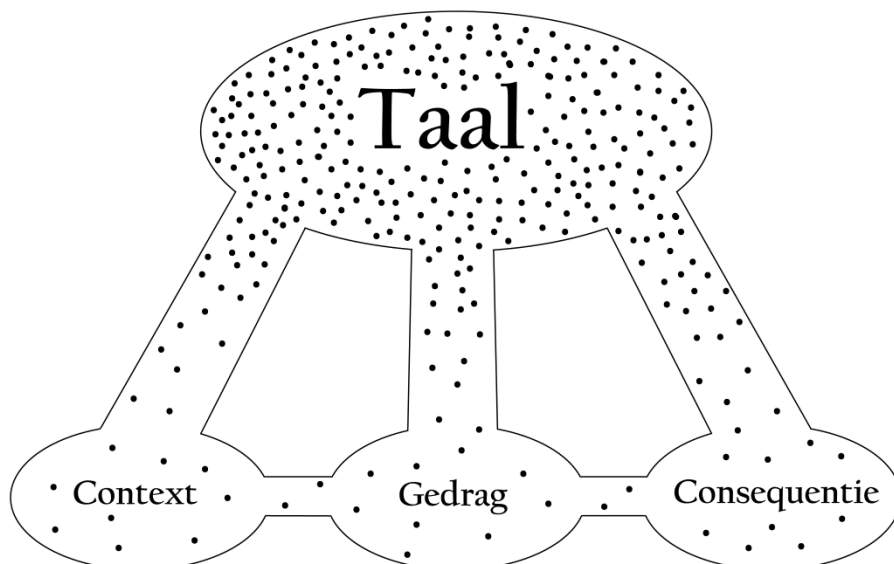
Voorbeelden van externe stimuli zijn: reclames, het gedrag van de mensen om je heen, dit boek lezen, eten, drinken, het weer, geld, enzovoort.

Het idee is dat deze context *als geheel* het gedrag veroorzaakt, als een cocktail van omstandigheden. Verander je 1 element binnen die cocktail, dan verander je het gedrag, of op z'n minst de beleving van dat gedrag.

Bijvoorbeeld: Het is vandaag 15 oktober 2017, zondagochtend. Ik kijk naar de vallende bladeren en werk aan mijn boek, zoals ik dat iedere zondagochtend doe. Maar vandaag laat de zomer haar laatste zucht en wordt het vanmiddag 24 graden. Dat wetende maakt dat ik heel anders op deze stoel zit (blij voor wat gaat komen) dan normaal gesproken (depressief, suïcidaal, is dat boek nou nog niet af ☺).

Ik vind het altijd erg relativerend om te merken dat cliënten in het voorjaar de therapie veel vaker afzeggen. Het terras lonkt dan, vitamine D en vrolijke hormonen worden door de zon gratis thuis bezorgd, en ineens lijkt een probleem veel minder heftig te zijn. Dit samenspel van contextuele factoren is cruciaal als je gedrag wilt begrijpen.

In hoofdstuk 4 werk ik dit idee verder uit in een praktisch toepasbaar model. In opbouw daar naartoe is het goed om de theorie te verkennen. Die komt hier op neer:



www.how2act.nl

1

Context = Alle interne en externe stimuli die ons gedrag gezamenlijk bepalen, PLUS taal

Gedrag = het gedrag dat deze stimuli uitlokken, PLUS taal

Consequentie = Het gevolg van het gedrag, ook weer beïnvloed door taal.

Taal: Alles wat je in woorden zegt, denkt, voelt en ervaart. Dit kan dus ook een directe, overheersende invloed hebben op de context, ons gedrag en de consequenties daarvan.

Het verhaal begint dus bij de context. Vervolgens reageren we hier op met gedrag, wat weer gevolgen heeft. Bijvoorbeeld: De aanwezigheid van een trillende telefoon (context) kan ervoor zorgen dat we deze oppakken (gedrag), maar na een moeilijk gesprek met je moeder (consequentie), laat je de telefoon de eerstvolgende keer dat ze belt (context) liggen.

Als blijkt dat iemand anders je belt, pak je de telefoon juist wél op, misschien wel om met een vriendin uitgebreid over je moeilijke moeder te kunnen praten. Hier zie je dat 'wie er belt' een belangrijke onderscheidende factor is binnen de context. Ook het tijdstip van bellen kan bepalend zijn, bijvoorbeeld wanneer je net naar bed gaat of aan het werk bent.

Het is dus het samenspel en de optelsom van omstandigheden die je gedrag bepaalt. Vervolgens zorgen de consequenties van dit gedrag ervoor of dit gedrag wordt herhaald, wordt aangepast, of verdwijnt.

Je kunt de taal (zoals gezegd) niet los zien van wat dan ook. Zelfs de echte gevoelsmensen onder ons, zullen moeten toegeven dat ze veel woorden gebruiken om hun gevoelens mee te kunnen beschrijven. Ongewild hechten deze mensen zich daarmee aan het *verbale* label 'gevoelsmens' (sorry!).

¹ Voor de volledigheid: Dit is mijn eigen model gebaseerd op RFT, vandaar dat er geen bronvermelding bij staat. Copyright © 2019, Gijs Jansen. www.boekvangijs.nl

In het model staat taal boven de drie elementen, afzonderlijk verbonden met zowel context, gedrag en de consequenties van dit gedrag. Taal is verweven met de context. Het zijn dus niet alleen de omstandigheden die ons beïnvloeden. Alles wordt begeleidt en (mede) veroorzaakt door taal.

Bijvoorbeeld: Je bent bang om in de auto te zitten. Een eerder ongeluk heeft ervoor gezorgd dat je dit een ingewikkelde context vindt. Toch zit je in de auto, dapper en bereid als je bent. Gedachten en gesprekken met vrienden hebben je ervan overtuigd dat het goed is om toch weer in de auto te stappen.

Je ziet een bord met 'Pas op! Kans op file!' langs de weg. Je hart gaat ineens als een razende tekeer. Je schrikt op dat moment van de taal op het verkeersbord. Dit komt omdat het ongeluk dat je in het verleden hebt meegemaakt ook in een file is ontstaan. Je zet de auto aan de kant en hebt gedachten die zeggen dat je waardeloos en slap bent, en dat je hebt gefaald.

In dit voorbeeld zie je dat taal zowel in de context, het gedrag en de consequenties van het gedrag verweven zit. Met andere woorden: *Alles wordt altijd door de taal gekleurd.*

Dit kan zelfs zo ver gaan dat de taal helemaal centraal staat, en dat ze context, gedrag en consequentie primair bepaalt. Het idee is dat de realiteit het gedrag niet langer het gedrag veroorzaakt, maar dat de taal an sich dat doet. Bijvoorbeeld: Iemand leest een boek waarin staat je je bovenlijf elke dag moet insmeren met pindakaas. Als je dat een half uur laat zitten, is dat heel goed voor de doorbloeding (context, taal). Hij doet dat (gedrag) en merkt al snel dat hij huilschilfers krijgt, en jeuk. Het kost tijd, moeite en gedoe bij het douchen, de geur hangt overal in huis (consequenties), maar toch blijft hij het doen. Dit komt omdat hij denkt dat het gedrag op de lange termijn alsnog een positieve consequentie zal hebben.

Hier zie je dat het gedrag primair gestuurd wordt door taal. De rest van de context is er wel, maar heeft weinig tot geen effect op het gedrag. Zelfs de directe, negatieve consequenties zorgen er niet voor dat het gedrag verdwijnt, omdat iemand vanuit de taal is gaan geloven dat iets werkt.

Taal speelt dus zowel binnen de context, het gedrag en de consequenties van gedrag een nimmer afwezige rol. Daarnaast kan de taal context en consequenties als het ware overrulen, door op eigen houtje dingen te beweren die helemaal niets met de realiteit te maken hoeven te hebben.

Ik hoop dat dit stuk je wat inzicht heeft gegeven in de bedoeling van de theorie achter ACT. Als je weet dat je gedrag voortvloeit uit de context waarin je leeft en dat taal hierin altijd een mede- of zelfs allesbepalende factor is, dan ga je beter begrijpen waarom we doen wat we doen.

Oplossingsgerichte VS coping gerichte focus

Als je een ziekte hebt, dan wordt gekeken of iemand daarvan kan worden genezen. Hier past een klachtgerichte benadering van de problemen, aangezien je vaak ook daadwerkelijk lichamelijke klachten kunt oplossen. Bij de behandeling van psychologische klachten is dit echter niet altijd een werkzame strategie.

Belangrijk om te vermelden is dat we binnen ACT niet vies zijn van het oplossen van klachten. We vragen ons alleen af, of de strategieën die iemand gebruikt om van zijn

klachten af te komen ook echt effect hebben. Dat is wat we telkens weer toetsen: *Of het werkt wat je doet.*

Vaak focussen we ons binnen therapie op de klacht zelf, in de hoop dat we deze kunnen vermijden of bestrijden.

Maar van een aantal dingen weten we dat de kans klein is dat je ze ooit helemaal kunt vermijden. Even een aantal van die dingen op een rijtje:

Dingen die verdomd lastig te vermijden of te bestrijden zijn

Gedachten

Emoties

Lichamelijke sensaties zoals paniekgevoelens en vermoeidheid

Lastige situaties zoals een scheiding, of erachter komen dat je je werk niet meer leuk vindt

Pijnlijke herinneringen

Pijnlijke gebeurtenissen (ziekte, overlijden van ouders)

Bepaalde omstandigheden zoals

- Fysieke (chronische) pijn
- Aanleg voor stressgevoeligheid, verslavingen e.d.
- Het gedrag van de mensen om je heen (partner, kinderen, familie)
- Je eigen sterfelijkheid en die van de mensen waar je van houdt
- Een zieke partner of een gehandicapt kind
- Oorlog, ongelukken

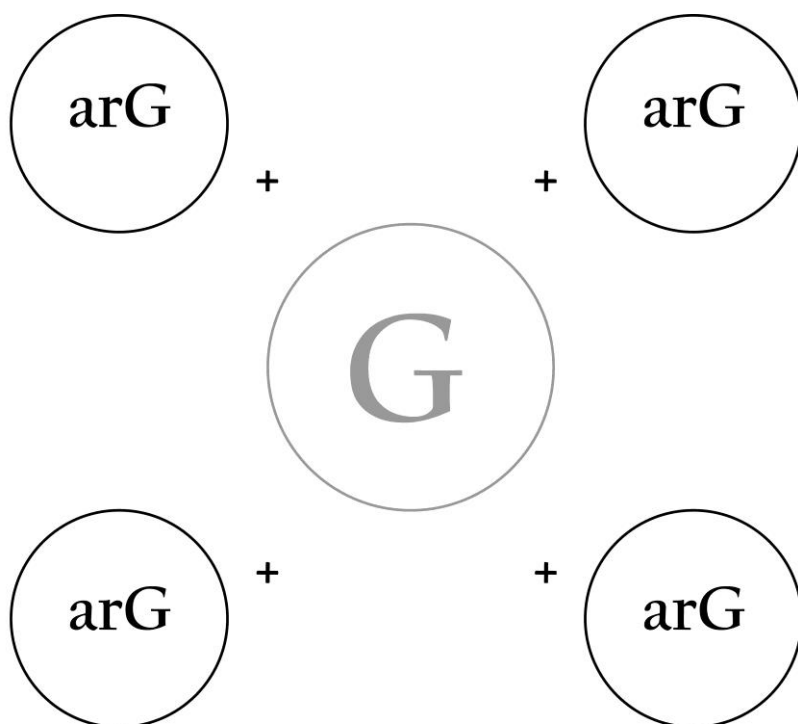
Je voelt al dat veel van deze dingen redenen zijn voor mensen om een professional zoals jij op te zoeken. En omdat we deze moeilijke dingen vaak niet kunnen oplossen, is het veel handiger om mensen te leren hoe ze het beste met die moeilijke dingen om kunnen gaan.

Transformatie van stimulusfuncties

De focus op coping zegt eigenlijk dat het niet je doel is om de klacht te bestrijden, maar dat je de manier waarop we met klachten omgaan wil veranderen. In de praktijk zie je dat proces binnen ACT overal terug. Als het bijvoorbeeld gaat over moeilijke gedachten en gevoelens, dan weten we dat we deze maar moeilijk kunnen vermijden of bestrijden. In plaats daarvan willen we daarom kijken of we deze gedachten en gevoelens wat meer ruimte en bestaansrecht kunnen geven.

Dit is een duidelijk andere strategie in vergelijking met veel cognitieve therapieën. Daarin proberen mensen vaak om negatieve gedachten te vervangen door positieve. Het lastige is alleen, dat we al 60 jaar weten dat dit helemaal niet kan. Als een gedachte eenmaal in je hoofd zit, dan krijg je hem er nooit meer uit. De bewering dat je irrationele gedachten kunt vervangen voor alternatieve rationele gedachten, is dus wetenschappelijk gezien een onjuiste bewering.

Veel cognitieve therapeuten zeggen daarom ook (terecht) dat ze irrationele gedachten niet willen vervangen, maar willen *beconcurreren* met alternatieve rationale gedachten. Je krijgt dan als het ware een inhoudelijke discussie, waarbij de ratio het uiteindelijk moet winnen van de angstige illusies.



www.how2act.nl

Je ziet hier dat de irrationele gedachte (G) nu vergezeld wordt door alternatieve, rationale gedachten (arG's).

Het probleem hierbij is dat het dan juist *nóg* drukker wordt in je hoofd, en dat je je irrationele gedachte iedere dag weer moet overschreeuwen met alternatieve rationale gedachten. Vaak houden mensen dit maar tijdelijk vol, en komt er een moment waarin mensen geen energie meer hebben om hun cognitieve ecologie op orde te brengen.

Binnen ACT en RFT denken we dat er een eenvoudigere manier bestaat om met moeilijke gedachten om te gaan. In plaats van dat je deze probeert te bestrijden of te overschreeuwen, kun je ook de gedachte zelf in een ander perspectief plaatsen.

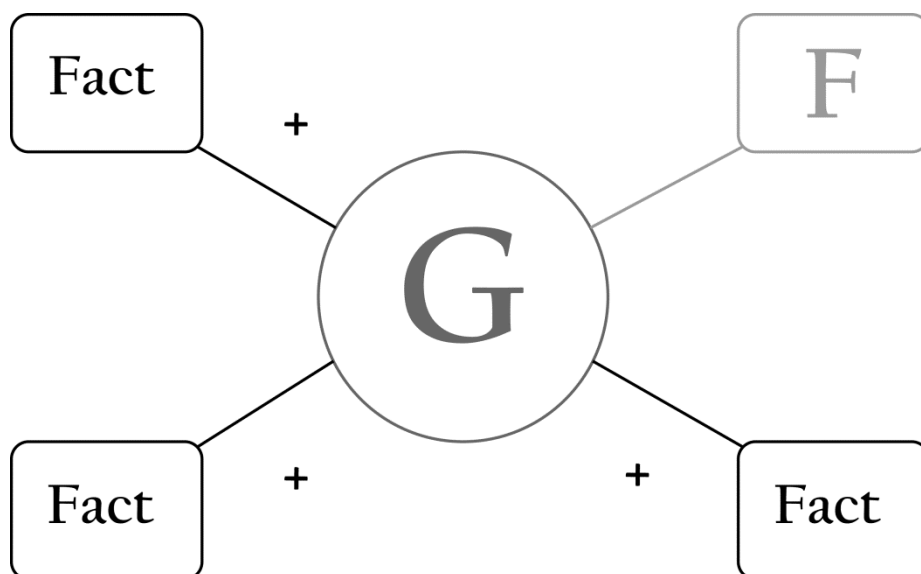
Wat wij daarom doen, is dat we kijken naar de rol of functie van een gedachte. De functie van zo'n gedachte kan bijvoorbeeld zijn dat je haar erg serieus neemt. Met als gevolg dat de gedachte bepaalt wat je wel en niet mag doen, en dat een gedachte allerlei emoties oproept.

Om het proces van ACT goed te kunnen begrijpen, is het cruciaal dat je het begrip *transformatie van stimulusfuncties* kent. Dit is misschien wel de belangrijkste term die binnen RFT gebruikt wordt. *Een stimulus is een prikkel in de uitwendige of inwendige omgeving waarop iemand reageert. Voorbeelden van stimuli zijn: Een situatie, een gebeurtenis, een pijnprikkel, een gevoel of een gedachte.*

Binnen ACT proberen we meestal niet om de stimulus zelf weg te nemen, aangezien dit binnen psychologische processen vaak niet mogelijk is. Wat wel kan, is dat je de stimulus andere functies geeft. Door anders om te gaan met wat je denkt, voelt en ervaart binnen een bepaalde situatie, krijgt de ingewikkelde stimulus als het ware een andere lading. Gedachten zijn er dan nog wel, maar zitten je minder in de weg. Gevoelens van bijvoorbeeld angst, pijn en paniek voel je nog steeds, maar omdat dit nu mag van jezelf, krijgen die gevoelens een totaal andere lading/rol/functie. En ook het oefenen binnen moeilijke situaties kan ervoor zorgen dat de situatie zelf minder beladen wordt.

In plaats van dat we dus proberen om ingewikkelde gedachten, gevoelens en omstandigheden te vermijden of te bestrijden, richten de technieken van ACT zich op de transformatie van stimulusfuncties. Hierdoor krijgt de stimulus een andere lading. Zo kun je door defusie-oefeningen leren dat gedachten 'maar' gedachten zijn, in plaats van dat je ze de hele tijd zo serieus loopt te nemen. Binnen acceptatie en mindfulness leren we mensen om gedachten de ruimte te geven. Op die manier transformeren we de rol of betekenis (= de functie) van deze gedachten.

In vergelijking met het cognitieve model ziet dit er dan als volgt uit:



www.how2act.nl

Stel dat je een gedachte hebt (G) die je heel serieus bent gaan nemen (F). En stel dat je dan drie verschillende defusie-oefeningen doet met die gedachte, waardoor je ook ervaart hoe het is om deze gedachte níet zo serieus te nemen (Fact staat voor functies toegevoegd door ACT). Je ziet dan als het ware dat de gedachte andere tentakels krijgt,

en er daardoor anders uit gaat zien. Er komen dus geen nieuwe gedachten bij, de bestaande gedachte krijgt andere functies.

Je ziet in dit beeld dat de oude functie blijft bestaan en dat deze ook tegenovergesteld kan zijn aan de nieuw toegevoegde functies. Met andere woorden: Daar waar de gedachte eerst de functie 'serieus nemen' had (F), kunnen defusie-oefeningen zorgen voor toevoeging van de functie 'niet serieus nemen' (Fact).

Hoewel dit tegenstrijdig lijkt, werkt het in de praktijk als een optelsom. De functie aangeleerd uit het verleden was, is en blijft. De nieuwe functie komt erbij en zorgt ervoor dat de stimulus (in dit geval de gedachte) een iets andere rol of betekenis krijgt. Daar waar je de gedachte eerst alleen maar serieus nam, heb je nu ook een ervaring met het niet serieus nemen van die gedachte. Hoe vaker dit gebeurt, hoe groter de kans wordt dat je deze gedachte minder serieus zult nemen als deze weer eens door je hoofd schiet.

Het grootste verschil met cognitieve technieken, is dat we geen inhoudelijke strijd gaan voeren met moeilijke gedachten. Ik ga mijn cliënten dus niet proberen te overtuigen dat ze niet bang hoeven te zijn. In plaats daarvan willen we de moeilijke gedachte zelf zoveel mogelijk uit haar serieuze context halen, waardoor het erg lastig wordt om haar nog langer serieus te nemen.

Bijvoorbeeld: Iemand is bang om een hartaanval te krijgen. Hier is geen enkele reden toe, hij is kerngezond. Het is dan verleidelijk om iemand inhoudelijk te proberen te overtuigen dat hij zich eigenlijk druk maakt om niets. Je gaat dan de strijd aan met de irrationele gedachte, door bijvoorbeeld samen te formuleren: 'De kans dat ik een hartaanval krijg is feitelijk te verwaarlozen.' In het cognitieve model is dit het toevoegen van een arG.

Wat wij dan doen, is de gedachte zelf proberen uit zijn verband te trekken. We zeggen bijvoorbeeld 90 seconden lang de zin 'Ik ben bang om een hartaanval te krijgen' met de stem van Bert en Ernie. Op die manier krijgt de gedachte zelf dus andere functies (Fact), in plaats van dat je nieuwe inhoudelijke gedachten toevoegt.

Bottom line:

Bij cognitieve therapie probeer je gedachten met andere gedachten te lijf te gaan, en met ACT probeer je de gedachte zelf andere functies te geven.

Stimuli zijn niet alleen gedachten, maar kunnen ook situaties zijn, pijnprikkels, of de mensen om je heen. Verschillende technieken binnen ACT zorgen ervoor dat verschillende stimuli andere functies krijgen. Defusie doet dit met gedachten, en bij waarden gaan we op een

andere manier kijken naar wat jij werkelijk wilt doen met je leven. Bereidheid zorgt voor het toevoegen van ervarende functies aan moeilijke (pijnlijke) stimuli, en daden van compassie zorgen voor nieuwe functies binnen de vriendschapsband met jezelf. We zijn dus vooral op zoek naar nieuwe ervaringen, die binnen ACT nieuwe functies toevoegen aan bestaande stimuli, waardoor bijvoorbeeld stimuli zoals pijn, bepaalde gedachten, dromen of de mensen om je heen, op den duur een andere rol gaan vervullen in je leven.

Dit stukje bevat de kern van RFT en mag je best nog een keer lezen, ook als je verstand zegt dat je het na 1x lezen al moet snappen (ik heb het zelf 16x herschreven, dus dan mag jij het wat mij betreft best 16x lezen). Neem hier dus gerust even wat extra tijd om dit in je op te nemen.

In de praktijk impliceert dit verhaal ook, dat we het verleden niet kunnen uitwissen. Je leergeschiedenis zal dus altijd blijven nagalmen in je hoofd. Als je ooit heel pijnlijk afgewezen bent door iemand, dan zul je waarschijnlijk gevoelig zijn (en blijven) voor afwijzing. Hier kunnen we ook met ACT weinig aan veranderen. Als moeilijke gedachten eenmaal in je programmering zitten, dan is het onmogelijk om ze te laten verdwijnen, en is het heel lastig om ze structureel met andere gedachten te overschreeuwen.

We kunnen wél zorgen dat de taal die gekoppeld is aan de ervaring uit het verleden andere functies krijgt (defusie). We kunnen daarnaast van alles doen om in het hier en nu en in de toekomst meer lucht te geven aan je pijn. Maar, en dat is een belangrijk punt: De pijn uit het verleden zal altijd onderdeel blijven van je leergeschiedenis.

Zelf probeer ik dit leerproces altijd te zien als een blik zwarte verf (het verleden), waar we met ACT wat lichtere verf bij mengen. In het begin zie je daar niet zoveel van. Maar hoe meer lichte verf erbij komt, hoe lichter de verf gaat kleuren. Helemaal wit zal hij nooit worden, maar helemaal zwart zal hij dan ook nooit meer zijn.

Je kunt het proces van transformatie van stimulusfuncties binnen ACT dus zien als het toevoegen van nieuwe ervaringen, die zorgen voor meer lucht en lichtheid in je leven. Of je nu therapeut bent of cliënt; dit werkt voor ons allemaal zo, dus dan spreek ik in dit geval liever jou persoonlijk even aan. Misschien is het mooi om eens te kijken naar een probleem of worsteling in jouw leven, en de donkere kleur die je verleden hieraan gegeven heeft.

Zelf heb ik bijvoorbeeld ooit een totale black-out gehad tijdens een presentatie op de middelbare school (denk aan wegrennen uit de klas, huilen, niet meer naar school durven, enzovoort). Een andere factor uit het verleden was dat ik heel vaak, en uit verschillende onafhankelijke bronnen, hoorde dat ik toch wel echt heel erg lelijk was. Dit klinkt schrijnend en zielig, maar zo bedoel ik het hier niet. Het gaat om de erkenning dat dit duidelijk aanwijsbare, moeilijke ervaringen zijn uit mijn verleden, die mijn sociale- en spreekangst sterk hebben gevoed. En er is geen enkele therapie die ervoor kan zorgen dat dit verleden kan worden herschreven. Wat was, dat is, en zal altijd zijn.

Maar gelukkig hebben we altijd nog het heden om op terug te kunnen vallen.

En wat ik in dat heden en in de toekomst doe, is dat ik veel enge dingen niet meer vermijd. Ik geef lezingen en workshops, waarbij ik bereid ben om paniekaanvallen op de koop toe te nemen. Ik heb dingen aan mijn uiterlijk veranderd, en ik heb ook defusie gedaan met woorden als 'lelijk' en 'scheel'. De spreekangst is er nog steeds, maar iedere

presentatie die ik geef, zorgt voor weer wat extra lichte verf in dat van oorsprong donkere blik.

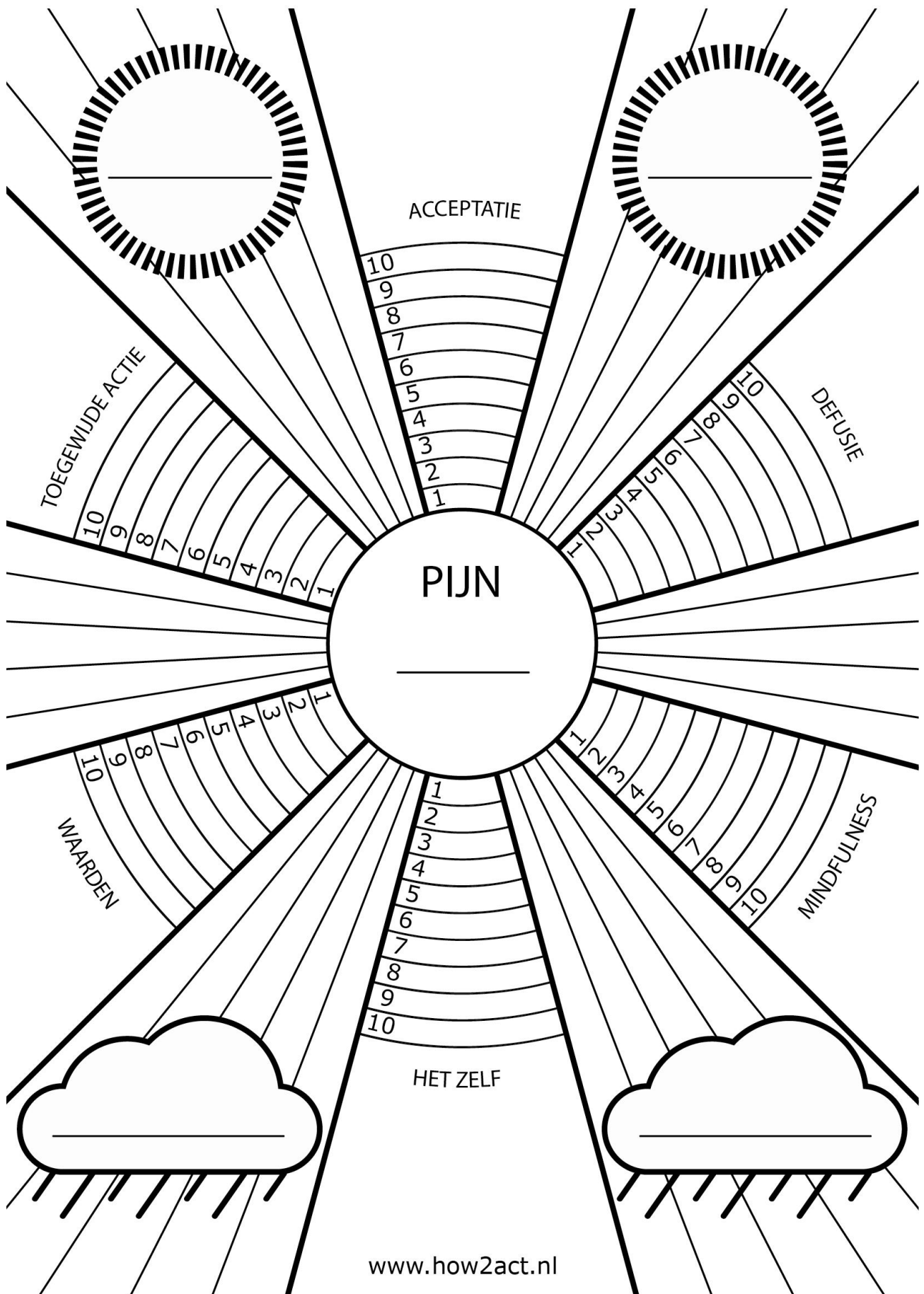
De kern van dit verhaal, nog één keer, om het af te leren:

→ *ACT richt zich op het toevoegen van nieuwe ervaringen in het hier en nu, waardoor bestaande gedachten, gevoelens en situaties andere functies krijgen.* ←

Procesobservatie

Observatie	Score
<p>1. Pijn Hoe sterk is de aanwezigheid van directe, pijnlijke omstandigheden in het leven van de cliënt? (1= geen directe reden tot klagen, 10= ik snap niet dat iemand in die omstandigheden überhaupt nog overeind kan blijven staan)</p>	
<p>2. Bereidheid In hoeverre is iemand in staat om contact te maken met de lastige dingen die hij denkt, voelt en ervaart? (1= heel veel vermijding en controle, 10= volledige overgave)</p>	
<p>3. Defusie In welke mate lukt het iemand om het onderscheid te zien tussen wat hij meemaakt, en wat zijn hoofd hier van maakt? Is iemand in staat om gedachten te zien als gedachten, of neemt hij ze juist heel erg serieus? (1= Gedachten bepalen de realiteit, 10= volledige afstand tot het verstand)</p>	
<p>4. Mindfulness Hoe mindful is iemand? Dwaalt hij vaak af in zijn hoofd, of is hij juist heel goed in staat om contact te maken met het hier en nu? (1= Geen contact, 10= alsof er een doorgewinterde boeddhist op de bank zit)</p>	
<p>5. Zelf Hoe is de relatie die iemand met zichzelf heeft? Is deze vijandig, of juist liefdevol? (1= zijn eigen grootste vijand, 10= zijn eigen beste vriend)</p>	

<p>6. Waarden Weet iemand wat hij zelf wilt doen met zijn leven, en wat hij werkelijk belangrijk vindt? (1= Leeft volgens de normen en waarden van anderen, 10= vrij in verbinding met doelen en dromen)</p>	
<p>7. Toegewijd handelen Doet iemand daadwerkelijk de dingen die hij eigenlijk wil doen? In hoeverre worden zijn woorden in de praktijk omgezet in daden? (1= Geen waardengericht handelen, 10= Doet wat hij droomt)</p>	



www.how2act.nl

Oefening: Zelf interventies bedenken

Client: 'Ik snap gewoon niet hoe iemand zo kan zijn. Ik doe alles voor m'n man, en dan gaat hij gewoon vreemd! Het is nu 3 jaar geleden, maar nog steeds kan ik het niet loslaten. Elke keer als hij zegt dat het hem spijt, denk ik: het zal wel. Ik voel me gewoon nog steeds belazerd en boos.'

(Hints): Ze is nog steeds bij hem en rept met geen woord over weggaan. Spelen er regels en verwachtingen die kennelijk niet zijn uitgekomen? Wat is het voordeel van boos blijven op de korte termijn?

Wat zou je tegen deze mevrouw zeggen?

Mogelijke interventies:

1.

.....

.....

2.

.....

.....

Cliënt: 'Ik ben heel erg bang dat ik een ernstige ziekte heb. Ik weet dat het nergens op slaat, de dokter zegt dat ik niets mankeer, en toch blijft het maar door m'n hoofd heen spoken. Dat zie ik iets op t.v. over te laat ontdekte kanker, waarbij iemand helemaal geen symptomen had, en denk ik gelijk dat ik het ook heb.'

(Hints): De relatie met de angst voor de dood, de relatie met de doemscenario's van haar verstand, de zekerheid van onzekerheid.

Wat zou je tegen deze mevrouw zeggen?

Mogelijke interventies:

1.

.....

.....

2.

.....

.....

Quiz

1. 'Ik ben een weegschaal qua sterrenbeeld, dus ik zal waarschijnlijk altijd wel een twijfelaar blijven.'

Wat speelt hier? Meerdere antwoorden zijn mogelijk!

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	

2. 'Ik wil wel naar dat feest gaan, maar ik ben zo bang dat ik me dan niet goed voel, en dat ik geen kant op kan omdat ik met iemand mee rijd.'

Wat speelt hier? Wederom meerdere antwoorden mogelijk.

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	

3. 'Ik ga gewoon zorgen dat ik zo goed mogelijk slaap, en dat ik super goed voorbereid ben op die presentatie morgen. Alles hangt af van of dat goed gaat, ik moet echt 200% zijn.'

Wat speelt hier? Meer dan 1?

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	

4. 'Ik maak me zorgen om m'n moeder. Ze is ziek en ik denk dat ze niet meer lang te leven heeft. Maar ja, voor hetzelfde geld wordt ze stokoud. Je weet het nooit met het leven, soms is iemand ineens verdwenen en soms wordt iemand 100. Ik denk daar veel over na, over hoe oud ik dan zal worden, of de mensen om me heen. Een vriendin van me heeft haar man verloren aan kanker, 47 jaar, twee jonge kindjes. Je zal dat maar hebben.'

Wat voel je dat hier speelt?

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	

5. 'Achja, weet je, er is overal wel wat. Ik mag niet klagen vind ik, als je kijkt hoeveel kanker en ellende er overal is. In een huwelijk is het logisch dat de klad er na 10 jaar in komt. Moet je dan maar zomaar de hele boel opgeven?'

Welke processen merk je hier?

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	

6. 'Ik wil dus eigenlijk voor mezelf gaan beginnen. Maar het idee alleen al! Om je baan op te zeggen en dan maar gewoon te kijken waar het schip zinkt. Ik vind het doodeng! Heb jij toevallig nog tips, jij bent toch ook eigen baas?'

Kruis maar aan!

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	

Oefening: Het voelen en tonen van je kwetsbaarheid

Neem je voor dat je, de volgende keer dat je geraakt wordt door iemand, bewust een moment van stilte neemt om te kunnen voelen wat je op dat moment voelt. Als iemand vervolgens in die stilte zegt dat hij een reactie wil, zeg dan rustig dat je even de tijd wilt nemen om te voelen wat het met je doet. Neem die tijd en ruimte, al gaat iemand op zijn kop staan.

Vervolgens kun je teruggeven wat iemand met je doet. Vertel dit als een mededeling, niet als een reactie. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

"Je maakt me boos en verdrietig." Dit is een reactie. Een mededeling zou zijn:

"Ik merk dat ik me boos en verdrietig voel".

Op een reactie kan iemand anders weer heel makkelijk reageren, door te zeggen: "Hoe dacht je dat ik me voel dan!?"

Een mededeling is veel neutraler en staat los van die strijd.

Probeer eens te voelen wat onderstaande kritieken met je doen, en bedenk hoe je je eigen moeilijke gevoelens als mededeling zou kunnen teruggeven. Maak de volgende oefening af:

Kritiek	Reactie
Ik vind je niet professioneel.	Oef! Ik merk dat die me behoorlijk raakt. Ik moet van mezelf juist heel professioneel overkomen, merk ik nu je dit zegt.
Jij bent toch psycholoog? Jij moet mij toch helpen!?	Ik voel de druk die je met deze opmerking op me legt. Ik merk dat ik dat lastig vind.
Je begrijpt helemaal niets van mij.	Wat erg dat je dat gevoel hebt! Dat doet me veel, juist omdat ik zelf zo graag wil weten hoe het is om jou te zijn.
Ik heb niets aan deze training/opleiding	Dat doet me pijn, merk ik. Wat erg dat je er niets mee kunt!
Kritiek die je zelf krijgt	Kijk naar je emotionele reactie en of je op basis daarvan een mededeling kunt formuleren

De metafoor van het bootje

Een verhaal over controle, vermijding en bereidheid.

'Stel je voor dat je in een houten bootje zit dat vermijding heet. Binnen het bootje voorkom je dat je nat wordt. Het water om je heen staat voor alles wat je niet wilt ervaren, zoals je angsten, je depressieve gevoelens, vervelende gedachten, enzovoort. Het bootje is een soort veilige plek waarin je deze dingen niet hoeft te ervaren. Het nadeel is dat het bootje geen zeil of motor heeft, en dat je dus ronddobbert in een zee van dingen die je liever niet wilt ervaren. Maar je bent veilig, dus ach...

Naarmate de tijd vordert krijgt het bootje steeds meer gebreken. Er ontstaan kleine gaatjes in het hout, waar het water doorheen begint te komen. Je probeert van alles om het bootje waterdicht te houden. Je houdt je vingers in de gaatjes en probeert het water wat wel door de gaatjes komt zo snel mogelijk weer uit het bootje te scheppen.

Het is een hele klus, dat water vermijden en de boot controleren. En vooruitkomen doe je niet. Je zit zowat klem omdat je de hele tijd bezig bent om de boot vrij van water te houden. Conclusie: het bootje dat vermijding heet, gaat je uiteindelijk niet redden.

De vraag is of je bereid bent om de boot te laten gaan. Dit is een keuze. Je beslist dat je liever bang bent dan dat je je leven lang blijft vermijden. Het water (je angst) is onvermijdelijk als je ergens naartoe wilt in je leven. De vraag is dus vooral: ben je bereid om te leren zwemmen in je angst? Ben je bereid om nat te worden, het koud te hebben, omdat je uiteindelijk graag naar de haven van je waarden, doelen en dromen toe zou willen zwemmen?

Tussen jou en die haven zit een zee van angst die je alleen met zwemmen kunt doorkruisen. Het bootje van vermijding zal je hier niet brengen. Ben je bereid om te gaan zwemmen?'

Oefening: Verbinding maken

Een schitterende perspectief-oefening, bedoeld voor tijdens een groepstraining
Neem ruim de tijd (bij mij duurt deze relatief kort beschreven oefening 5 tot 8 minuten!),
en voer hem rustig en langzaam uit, dus niet te snel praten, met veel stiltes.

Sta allemaal op en word je bewust van je omgeving.

Kijk naar het licht uit de lampen en van buiten, naar de muren en de vloer waarop je staat.

Word je bewust van je ademhaling, en haal bewust een paar keer diep adem.

Kijk elkaar nu in de ogen.

Zoek één voor één naar de ogen van een andere deelnemer, maak contact met kijk elkaar aan.

*En zoek vervolgens weer contact met iemand anders.
Maak oogcontact met elkaar.*

En haal adem.

Kijk elkaar in de ogen, en besef dat de persoon die je aankijkt een verleden heeft, net als jij.

Kijk en besef dat deze persoon waarschijnlijk een keer helemaal los is gegaan tijdens een feest, dronken is geworden, of verliefd.

En haal adem.

Besef dat de persoon die je nu aankijkt ooit gekwetst is geweest, iemand verloren heeft, of eenzaam is geweest.

Kijk elkaar aan en bedenk dat je waarschijnlijk een aantal waarden deelt met deze persoon, zoals vriendelijkheid, compassie, liefde of vriendschap.

En haal adem.

Kijk elkaar aan en ervaar dat we allemaal in dezelfde ruimte staan, dat we dezelfde lucht inademen, en dat we allemaal in verbinding staan met elkaar.

Neem de tijd om dat te beseffen.

Haal adem, en richt je nu weer op jezelf, je lijf en de omgeving om je heen. Ga rustig zitten en neem even een moment van bezinning.

Uiteraard kun je deze oefening vervolgens nabespreken, mensen zullen ongetwijfeld bijzondere dingen hebben ervaren.

Oefening: HELP! Wat voel ik allemaal!?

'Als we pijn voelen, angstig zijn of somber, dan willen we natuurlijk heel graag weten waar dat vandaan komt. Vervolgens gaan we zoeken en zoeken naar een oorzaak die we niet kunnen vinden. Je wil dus begrijpen waarom je lijf zo raar doet, en hoe langer je daar over nadent, hoe minder je er van snapt.

De volgende oefening kan je helpen om deze strijd niet langer aan te gaan. Probeer je hoofd eens te zien als een computer die per se alles wil weten, zeker als het om jouw gevoelens gaat. Overall moet een stickertje op: de hoofdpijn komt daar en daar vandaan, je voelt je somber omdat het saai stom rotweer is, enzovoort.

Het probleem is alleen dat we heel veel dingen helemaal niet kunnen weten! Je hebt je waarschijnlijk al uren, dagen of zelfs maanden suf gepiekerd over waar je klachten vandaan komen, klopt? Die computer van jou heeft dus geweldig staan loeien, en nog steeds weet je niet wat de oorzaak is van je klachten. De belangrijkste vraag is nu: Mag je het niet weten?

Het idee is dat, wanneer je weer bepaalde klachten, gedachten of gevoelens voelt opkomen, dat je niet gelijk achter de computer (oftewel: in je hoofd) gaat zitten om erachter te komen waar dit allemaal vandaan komt. Je weet het gewoonweg niet en dat is ook helemaal niet erg. Probeer dus een houding aan te nemen waarin je zegt: "Ah kijk, daar zijn mijn klachten weer. Geen idee waar ze vandaan komen, geen idee hoe ik ze op moet lossen, dus laat ik dat vooral niet gaan proberen!"

Je hoeft dus niet alles te snappen, je mag gewoon voelen en ervaren wat er op dat moment gebeurt. Dit is niet altijd leuk, maar je kunt ook niet om die klachten heen. Geef ze dus wat ruimte en ga vervolgens over tot de orde van de dag.'

Je verstand typeren

'Om je verstand beter te leren kennen, is het de vraag of je wilt nadenken over hoe jij je verstand zou beschrijven. Heb je een vriendelijk verstand, of is het juist onaardig? Is het een perfectionist, of juist een opgevoerde hippie? Omcirkel aan welke eigenschappen je herkent in jouw verstand (meerderde antwoorden mogelijk, ook tegenstrijdige antwoorden, als je verstand bijvoorbeeld aardig is én soms ook onaardig)':

Perfectionistisch	Aardig	Streng	Lief
Kleinerend	Hard	Zachtaardig	Oordelend
Behulpzaam	Negatief	Onaardig	Belierend
Bazig	Onbevangen	Kwaadaardig	Positief
Belemmerend	Boos	Piekeraar	Doemdenker
Liefkozend	Blij	Vrije denker	Overheersend
Anders, nl...			
Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg		Haalt regelmatig oude koeien uit De sloot	
Mijn verstand geeft mij regelmatig complimenten		Mijn verstand oordeelt regelmatig negatief over mij	
Mijn verstand vindt meestal alles best		Mijn verstand vindt dat alles volgens de regels moet gaan	
Ik ben volgens mijn verstand nooit goed genoeg i.v.m. anderen		Mijn verstand is m'n allerbeste vriend	
Anders, nl...			
.....			

.....
.....
.....

'Als je zo naar de omcirkelde eigenschappen kijkt, wat valt je dan op?' (wacht op antwoord) 'Wat doet het met je om je verstand zo duidelijk in kaart te brengen?' (wacht op antwoord) 'Wat vind je nu van de relatie met je verstand?'

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oefening: Als ik had kunnen kiezen, was ik iemand anders geweest

Als we proberen onszelf te accepteren, dan wordt dit al snel een nieuwe regel (ik moet mezelf accepteren). Vaak komen we er dan achter dat we dit helemaal niet willen, omdat er wel degelijk allerlei kanten aan onszelf zitten die we liever anders hadden gezien. Het besef dat je niet gekozen hebt wie je bent geworden, kan (wederom ironisch genoeg) zorgen voor een zee aan ruimte in je hoofd en hart.

Omdat ik je zo graag wil vertellen hoe ik dit zelf beleefd heb, wil ik je graag een stukje uit 'De Vonk van Verbinding' voorleggen, waarin ik deze ruimte tijdens het schrijven voelde ontstaan:

Ik schrijf dit in Harry's bar in Byron Bay, een prachtige kustplaats in het oosten van Australië. Sinds mijn verstand die naam draagt, heb ik de gewoonte om iedere tent die Harry heet blind binnen te lopen. Ik voel dat ik bijna klaar ben met mijn verhaal, en dat er nog iets wezenlijks ontbreekt.

Misschien is het de eerlijke conclusie dat ik niet altijd een hele aardige jongen ben. Zachtheid en aibaarheid zijn termen waarmee ik mezelf absoluut niet zou beschrijven. De mensen om me heen zullen zeggen dat dit allemaal wel meevalt, maar het valt niet mee. Als iemand struikelt en op zijn bek gaat, is mijn eerste reactie dat ik moet lachen. Als ik denk aan het kamp met Syrische vluchtelingen bij mij in de buurt, dan denk ik ook aan de eventuele waardedaling van mijn huis. En als iemand mij pijn doet of dwarszit, dan kan ik heel vervelend uit de hoek komen.

De grote, pijnlijke conclusie van dit boek is dat ik niet ben wie ik zou willen zijn. Ik kan zo honderd dingen opnoemen die ik zou willen veranderen: mijn kwaadheid, mijn onredelijkheid, mijn gebrek aan geduld, mijn autistische trekken, mijn zucht naar rode wijn, mijn falen, mijn egoïsme, mijn heimelijke kwetsbaarheid, mijn mannelijke verlangen naar seks, mijn bewijsdrang, mijn maangrote ego, mijn lelijke tenen, mijn ... Zit ik al op honderd?

Onder het label van de alwetende Psycholoog zit een hele simpele lul de behanger, die maar wat graag iemand anders had willen zijn. Ik kan me afzetten tegen mijn ouders en mijn leergeschiedenis. Die strategie ken ik inmiddels. De pest is alleen dat ik daarmee ook een gedeelte van mezelf ontken: Een gedeelte dat ik wel degelijk ben.

Als ik had kunnen kiezen, was ik iemand anders geweest...

Ik zit in Harry's bar met een ingedeukt DNA en een vervelend verleden als vaste reisgenoten. Het besef dat ik hier niet voor gekozen heb, geeft een raar soort ademruimte in mijn lijf. Want in plaats van dat ik steeds maar weer probeer om iemand te zijn die ik helemaal niet ben, kan ik ook besluiten om te roeien met de riemen die ik heb.

We kunnen hier lang en breed over lullen, maar uiteindelijk zijn we wie

we zijn. Voor mij was het heel belangrijk om dat te kunnen accepteren. Want hoezeer ik ook probeerde om niet op mijn vader te lijken: ik zag hem telkens weer terug in mijn eigen gedrag.

Ik ben wie ik niet wil zijn: hem en nog veel meer. Mijn geschiedenis is onderdeel van mij, of ik dat nu wil of niet. Ik kan proberen om met dat blok aan mijn poten te gaan lopen richting de toekomst. Dat heb ik lang geprobeerd, en het was voor mij een zeer slepend proces om telkens maar weer weg te rennen van alles. Ik ontkwam maar niet aan mijn verleden en wat ik ook deed, erin verdwalen, me schuldig voelen, ontkennen: niets hielp.

En toen kwam dus de vraag of ik, in plaats van weglopen, bereid was om mijn verleden juist op te pakken, en om het actief met mij mee te dragen. De bereidheid om te zijn wie je eigenlijk helemaal niet wilt zijn dus, omdat je uiteindelijk ergens heen wilt met je leven.

Voor mij was het erg bevrijdend om te zien dat ik heel veel dingen onvrijwillig had meegekregen. Mijn DNA, mijn ouders, het dorp waarin ik opgegroeid ben: allemaal gekregen, zonder overleg. Als ik zelf had kunnen kiezen, was ik geboren in New York, en was ik heel knap geweest en hip. Het is opvallend hoe niet hip ik ben. Vooral hier in Australië ben ik enorm ongelooflijk ontzettend totaal niet hip, in vergelijking met al die stoere surfjongens en -meisjes. Maar los van dat label ben ik er wel, en geniet ik geweldig van mijn vakantie.

Je kunt je leven lang bezig blijven met het (her)definiëren van jezelf. Je kunt proberen af te bakenen wie je denkt dat je bent, met alle problemen van dien, zoals hiervoor besproken. Je kunt ook halsstarrig proberen om iemand te zijn die je helemaal niet bent. En je kunt ook proberen om te erkennen wat je hebt gekregen.

Ken je talenten en handicaps, zeg ik nog weleens in therapie. Als je met compassie kunt kijken naar de mogelijkheden en beperkingen die je DNA en leergeschiedenis je hebben meegegeven, dan kun je hierop inspelen. In mijn geval vond ik het heel lastig om te ontdekken dat ik in sommige aspecten best wel op mijn vader lijk. Hij heeft op zijn beurt ooit geleerd dat alles op zijn manier moest, via een vast schema. Ik had dit overgenomen. Als iemand bijvoorbeeld zonder te appen een half uur te laat kwam, dan vond ik dat lastig. Ik heb behoorlijk wat autistische trekken, en nu ik dit schrijf, merk ik dat ik daar nog steeds moeite mee heb.

Ik wilde mezelf dus een beetje losweken van mijn geschiedenis. Ik wilde graag wat flexibeler zijn en aardiger voor anderen. En dus werd het mijn zelfverzonnen opdracht om met compassie naar die autistische trekken te kijken, én om te bedenken wat ik dan toch anders zou kunnen doen. Ik trainde mezelf om niet boos te worden op mensen die te laat kwamen. Ik zag dat mijn boosheid vooral met mijn eigen gevoeligheid te maken had.

Alsof je een brandwond hebt waar iemand per ongeluk overheen aait. Ik begon meer opdrachten te bedenken, waarbij ik rekening hield met mijn aanleg, én toch iets anders uitprobeerde.

Kun je voorbeelden bedenken van jouw gevoeligheden? Heb je een idee van wat je kunt doen om deze met compassie te benaderen? Oftewel: mag je erkennen van jezelf dat dit nu eenmaal je DNA en leergeschiedenis is?

En vervolgens: kun je binnen die erkenning dingen anders doen, op basis van wat jij zelf wilt?

Het is de combinatie van erkenning en gedragsverandering die je echt ergens kan brengen. Want als je niet erkent wie je wel degelijk bent, dan probeer je halsstarrig om iemand anders te zijn. Als je binnen de context van je DNA en programmering probeert om dingen te veranderen, dan draag je je verleden mee, op weg naar een nieuwe toekomst.

Wat zijn de dingen die je in het dagelijks leven lastig vindt, waar je dus gevoelig voor bent?

.....

.....

.....

.....

Heb je de neiging om in bepaald gedrag te vervallen (bijv. boosheid, slachtoffergedrag, middelengebruik of vermijding)?

Ik heb de neiging om ...

.....

.....

.....

.....

Wat vind je daarvan, als je kijkt naar wat je hebt opgeschreven? Voel je weerstand, neiging tot vermijding, boosheid op jezelf, of onmacht?

.....

.....

.....

.....

Sta even stil bij deze gevoelens en schrijf eventueel op wat er door je heen gaat.

.....

.....

.....

.....

Ben je bereid om met compassie te kijken naar wie je bent geworden, vanuit het idee dat je daar niet zelf voor gekozen hebt? Hoe ga je dat doen?

.....

.....

.....

.....

Wat zou je, met die compassie voor jezelf als wind in de rug, toch anders willen doen de volgende keer? Wat ga je anders doen, binnen de marge van wie je bent?

.....

.....

.....

.....

Bedenk zelf waar je het laat liggen in de relatie tot jezelf, en kom vandaag nog in actie.

Kijken naar een film over je leven

Stel dat je naar de bioscoop gaat, en gaat kijken naar een film over jouw leven. Stel je voor dat je jezelf als hoofdrolspeler ziet spelen in die film. Jij ziet je eigen levensverhaal voorbij trekken, vanuit je eigen luie bioscoopstoel. Je hoeft niets te doen, je hoeft alleen maar te kijken naar wat je ziet.

Waar gaat de film over?

.....

.....

.....

Wat voor soort film is het? Een romantische komedie, een drama, een keiharde actiefilm, science-fiction, of iets anders?

.....

Hoe is het voor jou om naar die film te kijken? Wat doet dit met je? Geef al deze gedachten en gevoelens actief de ruimte en blijf in de bioscoop zitten, je hoeft alleen maar te kijken naar de film en de hoofdrolspeler.

.....

.....

.....

Als je zo naar die film over jezelf kijkt, wat voel je dan in relatie tot de hoofdrolspeler? Voel je compassie met jezelf, of juist boosheid? Begrijp je waarom de hoofdrolspeler doet wat hij doet, of vind je het juist heel raar?

.....

.....

.....

Hoe zou je graag willen dat de film eindigt? Het is een film, dus alles is mogelijk. Fantaseer over een heel mooi einde van jouw film. Hoe ziet dat eruit?

.....
.....
.....

Wat gaat de hoofdrolspeler in dat geval (anders) doen? Als jouw ideale einde van de film waarheid zou worden, hoe zou de hoofdpersoon zich dan (anders) gaan gedragen? Welke daden zijn er nodig om de film tot een goed einde te kunnen brengen?

.....
.....
.....
.....

Verplaats je in de waarheid van een ander

'De positie van waaruit je naar de wereld kijkt, bepaalt wat je wel en niet ziet. Een ander ziet en vindt hierdoor vaak andere dingen dan jij. Dat begrijpen is cruciaal omdat je dan minder snel geneigd zult zijn om het gevecht met de ander aan te gaan. Op die manier kun je je richten op het maken van verbinding met de ander, in plaats van dat je steeds maar weer je gelijk probeert te halen.'

Wat is jouw situatie op dit moment?

Leeftijd:

Single, relatie, getrouwd:

Kinderen:

Werk:

Sociaal leven:

Lichamelijke gesteldheid:

Ken je iemand in je omgeving waar je mee worstelt, of waar je zelfs meer verbinding mee zou willen? Wat is de situatie van deze persoon op dit moment?

Leeftijd:

Single, relatie, getrouwd:

Kinderen:

Werk:

Sociaal leven:

Lichamelijke gesteldheid:

Wat is in relatie tot de ander de reden waarom jullie soms moeilijkheden hebben? Zijn er bepaalde overtuigingen waar je zelf erg aan hecht, of doet de ander dingen waar jij het totaal niet mee eens bent?

.....

.....

.....

.....

Wat is hierin het standpunt van de ander? Hoe denkt hij of zij over de dingen waar jij zo overtuigd van bent? Wat vindt de ander van jouw gedrag?

.....
.....
.....

Kun je iets zeggen over jouw leergeschiedenis? Zijn er waarheden waar je sterk aan hecht, zoals dat je eerlijk moet zijn, of op tijd moet komen?

.....
.....
.....

Kun je iets zeggen over de leergeschiedenis van de ander? Zijn er waarheden waar hij of zij sterk aan hecht?

.....
.....
.....

Wat valt je op als je dit zo op een rijtje zet? Wat zijn je gedachten en gevoelens hierbij?

.....
.....
.....

Wat ga je doen als je deze persoon de volgende keer tegenkomt? Wat zou je graag willen dat er tussen jullie gebeurt? Ben je bereid om daarin zelf het initiatief te nemen?

.....
.....
.....

Hoe ga ik om met mijn negatieve zelfbeeld?

Een eye-opener voor mijzelf. Je kunt deze samen met je cliënt doen, dan sta jij symbool voor alles wat belangrijk is voor de cliënt. Je kunt hem ook alleen doen, en de instructie volgen zoals ik die nu beschrijf:

Het draait in onze maatschappij vaak om het nastreven van zoveel mogelijk positiviteit. Dit betekent ook dat we dikwijls proberen om ons negatieve zelfbeeld te veranderen in een positief zelfbeeld. Reclames spelen hier handig op in, door te opperen 'dat je het waard bent' om een bepaald product te kopen.

Veel mensen die bij mij in therapie komen hebben nou niet bepaald een hoge pet op van zichzelf. Veel mensen vinden zichzelf dom, dik, lelijk, zwak, slecht, slap, waardeloos of niet goed genoeg. Het is verleidelijk om dan in het verleden te gaan graven. Wie dat doet vindt altijd wel een oorzaak, die vervolgens het probleem zelf niet oplost.

Vervolgens proberen mensen vaak om zichzelf te trainen om positiever over zichzelf te zijn. Ze gaan bijvoorbeeld voor de spiegel staan en zeggen spreuken als 'Ik ben mooi' en 'Ik accepteer mezelf onvoorwaardelijk'. Buiten het feit dat deze gedachten op de lange termijn niet te sturen zijn, ontstaat er dan een ander probleem: Het negatieve zelfbeeld wordt tijdelijk ingeruild voor een positieve versie.

Dit lijkt een slimme zet, maar uit onderzoek blijkt dat ook een positief zelfbeeld kan zorgen voor allerlei psychologische problemen. Jazeker, je leest het goed: zowel een negatief als een positief zelfbeeld kunnen een belangrijk obstakel vormen op je weg naar een waardevol bestaan.

Laten we een oefening doen die dit demonstreert. Als je bereid bent om dit echt even samen met mij te doen, dan zul je een hele bijzondere ervaring hebben, dus doe je mee? Je hebt een vel papier en een pen nodig.

Klaar? O.k. Schrijf op de voorkant van het blad alle negatieve dingen die je maar over jezelf kunt verzinnen. In mijn geval zou ik opschrijven: Ik ben een kluns, ik ben niet altijd aardig, ik ben niet sociaal, ik ben niet goed genoeg, enzovoort. Je kunt vast wel een aantal dingen bedenken. Neem de tijd.

Draai het vel nu om en bedenk wat je leuk vindt aan jezelf. Dit kunnen overigens dezelfde dingen zijn die je net nog stom vond aan jezelf. Harry vindt mij bijvoorbeeld dom en slim. Dat kan dus best, aangezien onze verstanden mafkezen zijn die er soms helemaal geen bal van snappen. Schrijf maar op. In mijn geval: Ik ben loyaal, sportief, creatief, een goede vriend, bij vlagen best aardig, gul, levensgenieter, enzovoort.

Heb je dat? Als je geen positieve dingen kunt bedenken, schrijf dan op wat andere mensen vaak aan vleiende dingen over jou zeggen. Kun je dan nog steeds niets bedenken? Kom dan hier en knuffel mij.

O.k., ik ga er vanuit dat je nu op beide kanten dingen hebt geschreven. Bedenk nu wie de mensen zijn die echt belangrijk zijn voor jou in je leven. In mijn geval zijn dat mijn vriendin, mijn moeder, een paar goede vrienden en collega's (en jij natuurlijk). Bedenk welke mensen er voor jou echt toe doen. Stel je voor dat die mensen tegenover je zitten. Alles wat je qua persoonlijk contact belangrijk vindt, zit dus tegenover je. Je kunt ook een stoel gebruiken als ijkpunt, door deze tegenover je te zetten. Alle belangrijke mensen in je leven zitten op die ene stoel bij elkaar op schoot.

Probeer je nu voor te stellen dat je negatieve zelfbeeld je helemaal overheerst. Dit kun je doen door het vel met negatieve spreuken dicht voor je ogen te houden. Doe dit een paar seconden voor je verder leest.

Als je dat vel met negatieve overtuigingen zo dicht tegen je gezicht houdt, kun je dan nog contact maken met die belangrijke mensen tegenover je? Ik kan me voorstellen dat je

negatieve zelfbeeld echt even tussen jou en die mensen in stond. Klopt? Er was dus even geen contact door al die negatieve gedachten.

Draai het vel nu om en ga helemaal op in je positieve zelfbeeld. Hou het vel met de leuke spreuken dus recht voor je gezicht. Zie je wat er gebeurt? Hetzelfde als bij de negatieve overtuigingen! Ineens heb je weer even geen contact met de belangrijke mensen aan de overkant.

Pak nu het vel vast met je linkerhand en bekijk het zoals je normaal gesproken naar een blad met informatie zou kijken (dus het blad op hoogte van je schoot en jij naar beneden kijkend. Kijk nu vooruit, naar de mensen tegenover je. Nu zie je ze wel! Draai vervolgens, terwijl je naar de mensen tegenover je blijft kijken, het vel een aantal keren om. Kijk dus niet naar het vel terwijl je dit doet en blijf je focussen op de mensen tegenover je.

Weet je nu nog wat er op het blad staat? Maakt het uit of je positief of negatief over jezelf denkt in deze situatie? Dat blad (de gedachten over jezelf) wisselt van positief naar negatief, maar eigenlijk is dat niet meer belangrijk. Het gaat om het contact dat je hebt met de mensen tegenover je².

Als je leert om afstand te nemen van je zelfbeeld (of dit nu positief of negatief is), dan ben je in staat om contact te maken met de dingen die echt belangrijk zijn in je leven. Word je dus bewust van het feit dat je zowel positieve als negatieve gedachten over jezelf hebt en dat dit 'maar' gedachten zijn. Je bent niet je zelfbeeld, je bent wat je in het hier en nu ervaart. Zie jezelf terug in het contact dat je hebt met de mensen om je heen. Voor je het weet hoef je dan niet meer serieus over jezelf na te denken en ga je op in het moment.

² Deze oefening heb ik met toestemming van Russ Harris herschreven.

Erkenning van wie je werkelijk bent VS wie je pretendeert te zijn

'Vaak roepen we van alles over onszelf: Dat we spontaan zijn, open, creatief of ambitieus. Het is vrij gemakkelijk om dit te zeggen. De vraag is wat we in de praktijk echt doen. Zelf zeg ik bijvoorbeeld altijd dat ik heel sociaal ben, maar als ik dan naar mijn gedrag kijk, dan valt dit in de praktijk vies tegen. En andere dingen herken ik juist wel in de praktijk: Ik zeg dat ik ambitieus ben, en doe ook daadwerkelijk veel dingen binnen m'n werk.' (hier eigen voorbeelden gebruiken)

Hoe zit dat bij jou? Ja jij dus, niet je cliënt. Deze eerst zelf doen?

Hoe beschrijf ik mezelf:

.....

.....

.....

.....

Wat doe ik daadwerkelijk?

.....

.....

.....

.....

Een korte, didactische uitleg per zuil

Creatieve hulpeloosheid	<p>Voor je cliënt kun je dit thema 'Controle en vermijding' noemen:</p> <p>'Het leven kan soms knap ingewikkeld zijn. Als we moeilijke dingen denken, voelen en ervaren, dan hebben we vaak de neiging om daar wat tegen te willen doen. We gaan dan proberen om bijvoorbeeld positief te denken, of we gaan moeilijke situaties bewust uit de weg.</p> <p>De vraag is of, en hoe dit werkt. Binnen dit thema gaan we onderzoeken hoe jij met je problemen omgaat, en wat het effect daar van is. Dus: Hoe ga jij om met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden?'</p>
Acceptatie	<p>Voor je cliënt is 'Bereidheid' een betere term, maar je kunt ze ook allebei gebruiken:</p> <p>'Bereidheid is het alternatief voor controle en vermijding. Op basis van het besef dat vermijden en bestrijden niet, of zelfs averechts werkt, kun je besluiten iets anders uit te proberen. Dit kun je doen door te oefenen met het bewust en actief toelaten van dingen die je eigenlijk liever niet wilt denken, voelen en ervaren.</p> <p>Dit is een vaardigheid die je kunt trainen. Ben je bereid om een oefening te doen?'</p>
Defusie	<p>De rest van de zuilen kun je gewoon bij hun naam noemen. Defusie leg ik zelf zo uit:</p> <p>'Gedachten kunnen soms heel echt aanvoelen. Als je nu bijvoorbeeld denkt aan het bijten in een citroen (doe maar eens!), dan zal dit ongetwijfeld een sterke smaakreactie geven, klopt? Dat is dus wat taal kan doen!</p> <p>Dit is heel handig, maar kan ook heel vervelend zijn. Want voor je het weet ga je allemaal dingen voelen die er helemaal niet zijn, omdat je je laat leiden door de taal. De oefeningen die we nu gaan doen, zorgen ervoor dat je gedachten weer als gedachten gaat zien, in plaats van hele serieuze dingen waar je van alles bij moet voelen. Zullen we gewoon een oefening doen, zodat je kunt gaan ervaren wat ik bedoel?'</p>

Mindfulness	<p>'Vaak zitten we met ons hoofd in een soort defecte tijdmachine. We zijn dan in gedachten vooral met het verleden bezig, of de toekomst. Hierdoor missen we het contact met het hier en nu.</p> <p>Mindfulness leert je om je focus op wat je allemaal denkt, voelt en ervaart te versterken, waardoor je uit je hoofd kunt stappen, en in het echte leven kunt duiken. Klinkt goed? Oefening doen?'</p>
Het Zelf	<p>'Wat is de relatie die je met jezelf hebt? Hoe denk je over jezelf, en hoe ga je met jezelf om? Ben je je eigen beste vriend, of denk je dat de relatie met jezelf wel wat vriendschappelijker zou mogen zijn? Zullen we eens gaan onderzoeken wat er op dit gebied allemaal mogelijk is?'</p>
Waarden	<p>'Wat vind jij diep van binnen belangrijk in je leven? Is er een verschil tussen wat je moet doen, en wat je eigenlijk zou willen doen? Hoe zou jij je leven willen leiden, en wat zou je doen als alles mogelijk was? Binnen dit thema mag je hardop dromen en onderzoeken wat jouw leven zo waardevol maakt.'</p>
Toegewijd handelen	<p>'Nu duidelijk is waar je met je leven naartoe wilt, kun je bewust gaan kiezen. Ben je bereid om te gaan lopen, mét je angst, en mét je morrende verstand naast je? Hoe wil je dat je leven eruit ziet, als je er straks, vlak voor je dood, op terug kijkt?'</p>
Psychologische flexibiliteit	<p>'Je kunt van het leven leren dat vechten en vermijden kennelijk niet, of zelfs averechts werkt. Je hebt de vaardigheid om bewust te voelen, in plaats van weg te lopen. Dit doe je met je verstand op gezonde afstand, gefocust in het hier en nu, in compassievolle verbinding met jezelf en je waarden. Je loopt naar waar je wilt zijn in je leven, met de reis als bestemming.</p> <p>Hoe ga je dit de komende tijd trainen en verder uitbouwen in je leven?'</p>

De rol van de technieken in één zin samengevat

Als je zelf in een presentatie aan collega's probeert uit te leggen wat de verschillende technieken zijn, dan mag je onderstaande zinnen vrij gebruiken en zonder bronvermelding overnemen (lekker doen alsof het van jou is, staat stoer):

- Creatieve hulpeloosheid en controle pas je toe als iemand niet inziet dat het gevecht tegen gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en bepaalde omstandigheden zinloos is.
- Acceptatie en bereidheid pas je toe als mensen dit inzicht wel hebben, maar niet bereid zijn om vervelende gedachten, gevoelens etc. toe te laten in hun leven.
- Defusie pas je toe als je cliënt op een disfunctionele manier geraakt wordt door abstracte taal.
- Mindfulness pas je toe om mensen meer in contact te brengen met hun directe ervaringen in het hier en nu.
- Het zelf pas je toe als je merkt dat de obstakels die je cliënt benoemt te maken hebben met de relatie die hij met zichzelf heeft, zowel verbaal als gedragsmatig.
- Over Waarden heb je het als iemand wil onderzoeken wat hij werkelijk zou willen doen met zijn leven.
- Toegewijd handelen gebruik je om mensen in beweging te krijgen, met alle obstakels die daar bij horen.

Verkoop-tekst voor een training, lezing of workshop

'Stel je voor dat je zou leren om je gedachten niet meer zo serieus te nemen en dat je weer onbevangen in het hier en nu zou komen te staan. Stel dat je in staat bent om alles wat je liever niet zou willen ervaren te omarmen, waardoor je het gevecht met je angsten niet meer aan hoeft te gaan.

Stel dat je een nieuwe, zachteardige relatie met jezelf creëert, los van je (negatieve) zelfbeeld en alles wat je van jezelf moet. Wat als je zou ontdekken hoe jij je leven het liefste vorm zou willen geven, en je de tools krijgt aangereikt die je in staat stellen om je eigen pad te gaan bewandelen?'

Didactische checklist (ook geschikt voor groepen)

- Creatieve hulpeloosheid en controle gaat over dat je ziet dat het gevecht tegen gedachten, gevoelens en sommige omstandigheden niet, en soms zelfs averechts werkt. Weet je nog dat we het daar over gehad hebben? Hoe kijk je daar nu op terug?

- Acceptatie en bereidheid gaat over het toelaten en uitnodigen van dit soort gedachten en gevoelens. Hoe staat het daar mee? Kun je een situatie noemen waarin je nu veel meer bereidheid hebt dan eerst? Zijn er dingen die je nog moeilijk vindt om te omarmen?

- Defusie gaat over ons verstand, dat allemaal hele rare dingen kan roepen. Hoe gaat het nu met jou en (naam van het verstand)? Herken je je verstand, als het weer eens loopt te mekkeren?

- Mindfulness gaat over in het hier en nu staan. Zijn er dingen die je nu meer mindful doet? Wat zou je nog verder willen oefenen binnen dit thema?

- Het zelf gaat over de manier waarop we met onszelf omgaan. Herken je de negatieve overtuigingen waarmee je verstand jou beoordeelt? Lukt het je om je wat meer te verplaatsen in anderen? Wat doe je concreet om de vriendschap met jezelf te onderhouden?

- Waarden gaan over wat je werkelijk zou willen doen met je leven. Heb je al een idee van wat je werkelijk belangrijk vindt, en welke richting je op zou willen?

- Toegewijd handelen is doen wat je eigenlijk zou willen doen, mét alle angsten en ja maar's van je verstand. Ben je gaan lopen? Waar wil je naartoe?

Oefening: Wat is de kleinste stap?

Doel: bewegen in de richting van je doelen, door met kleine stappen te beginnen. “Stel jezelf bij elke belangrijke waarde de volgende vraag: wat is de kleinste en gemakkelijkste stap die ik in de komende 24 uur kan zetten om mijn leven in de gewenste richting te helpen? Probeer zo concreet mogelijke, daadwerkelijk uit te voeren acties te bedenken en ga deze vervolgens ook uitvoeren!

In het kader van de waarde intieme relaties zou je bijvoorbeeld een bosje bloemen voor je partner kunnen meenemen. Of je zou ter ontspanning vanavond samen een film kunnen kijken. In het kader van educatie/training zou je je online kunnen gaan oriënteren op cursussen die je zou kunnen doen. Je ziet dat zelfs de kleinste stap een onderdeel kan zijn van een groot plan. Oftewel: alles wat je doet, doet ertoe (Harris, 2009a).”

Waarde: _____

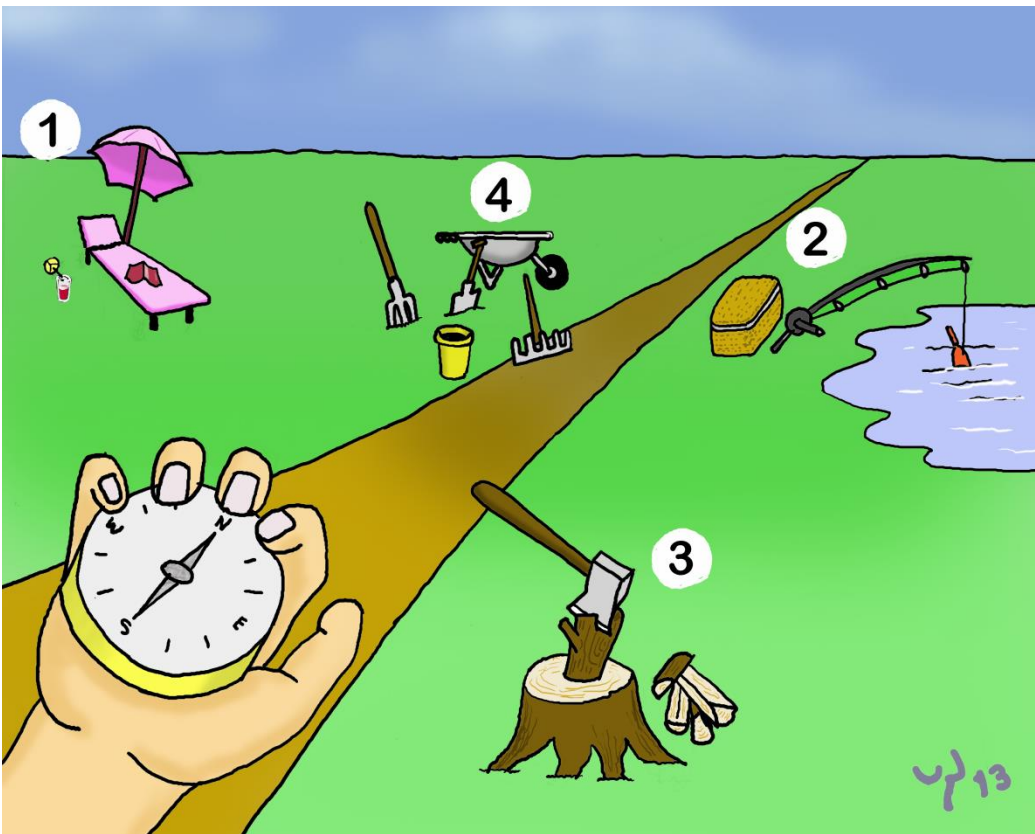
Kleinste stap:

Waarde: _____

Kleinste stap:

Waarde: _____

Kleinste stap:



Laozi in Tao Te Ching: een reis van duizend mijl begint met één stap.

Normale mensen in een gekke wereld

Gijs Jansen

Binnen de psychologie staat de cliënt centraal. Dat is logisch, want de cliënt komt immers met de hulpvraag. Vervolgens wordt een diagnose gebruikt als kapstok voor de problemen die iemand ervaart. Is iemand erg somber, dan heeft hij een depressie. Is iemand bang, dan heeft hij een angststoornis. Vervolgens richt de therapie zich op het verminderen van de klachten, zodat het juk van de diagnose weer kan worden afgeworpen.

Een interessante basisaanname hierbij is dat het hebben van psychische klachten raar is, en dat we daar wat aan moeten doen. Door louter het perspectief van de cliënt aan te nemen, gaan we er van uit dat de oorzaak van de problemen bij de cliënt ligt. En dat terwijl het juist onze context is die de problemen veroorzaakt!

De centrale vraag is of wij met z'n allen nu zo gek zijn, of dat onze context niet veel te ingewikkeld is geworden. Bijvoorbeeld: tegenwoordig ben je, als je je niet sociaal gedraagt, al vrij snel slachtoffer van het label 'autisme'. Omdat je collega's hebt, Facebook, Twitter en feestjes, eist de context dat je je sociaal vernuftig gedraagt. Lukt dit niet, dan val je van de wagen en heb je een psychische stoornis.

Nog niet zo lang geleden hadden mensen met gebrekkige sociale vaardigheden geen enkel probleem om zich te handhaven binnen onze maatschappij. Een jaar of tachtig geleden werkten de meeste mensen op het land, zonder internet of ingewikkelde gesprekken over gevoelens. Het is dus niet het individu dat onvoldoende functioneert, maar de context die de lat voor velen tegenwoordig veel te hoog legt.

Vanuit het perspectief van de cliënt bezien moeten we alles maar aankunnen. Maar als je analyseert hoe ingewikkeld onze context de afgelopen decennia is geworden, dan snap je heel goed dat veel mensen dit tempo niet altijd kunnen bijbenen.

We vertellen mensen dat er iets mis met ze is, dat ze in therapie moeten om van hun klachten af te komen, en dat ze nóg beter hun best moeten doen om de moderne tand des tijds te trotseren. De context dwingt ons om een soort Supermensen te zijn. Het dragen van die cape is voor velen een hele zware last.

We zouden deze cape van ons af kunnen werpen door te beseffen dat we normale mensen zijn in een steeds gekker wordende wereld. Als je jezelf bekijkt vanuit de ingewikkelde context waaruit je voortvloeit, dan snap je waarschijnlijk een stuk beter dat, en waarom je soms psychische klachten ervaart.

Als we als therapeuten een grondhouding aannemen die meer ruimte biedt aan invoelbare, verklaarbare menselijke worstelingen, wie weet zal het woordje 'stoornis' dan op termijn verdwijnen uit ons jargon.

Kan ik ook weer lekker mezelf zijn.