

Het model van coping en context

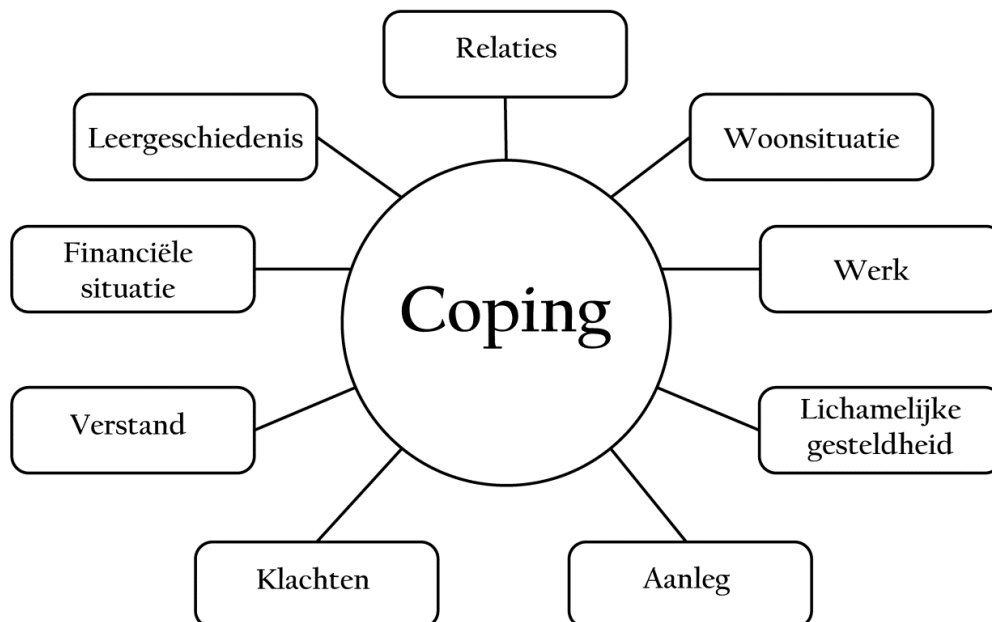
Gijs Jansen

Veel psychologisch onderzoek wijst dikwijls één factor aan als oorzaak van gedrag. Tegenwoordig is dat vaak het brein, dat populair is in verschillende studies. Er wordt dan bijvoorbeeld gezegd dat de ontwikkeling van de prefrontaalcortex van cruciaal belang is voor het al dan niet ontwikkelen van allerlei gedragsproblemen, zoals verslavingen en crimineel gedrag. De factor 'brein' wordt dus aangewezen als oorzakelijke factor voor het probleem. Binnen ACT zijn we hier kritisch op, aangezien we weten dat dit brein in continue verbinding staat met de context. En dus is het juist de context die mede bepaalt hoe het brein zich ontwikkelt!

Je ziet hier dat je een soort kip en ei discussie krijgt, waarbij het werkelijke antwoord wat ons betreft simpel is: *Bij ieder gedrag, bij ieder probleem en binnen elke situatie spelen altijd alle factoren die het gedrag mede bepalen een rol.*

Met andere woorden: Je kunt het brein onmogelijk los zien van de omgeving, en je kunt de omgeving nooit los zien van het brein. Al die omstandigheden samen bepalen wat we doen en hoe we dit beleven.

Zelf zie ik het zo voor me:



Ik heb, zoals je ziet, een aantal prominente contextuele factoren opgenomen in dit model. Hoewel ik het zelf zo behoorlijk compleet vind, wil ik niet beweren dat er geen andere factoren een rol zouden kunnen spelen (ik denk bijvoorbeeld nu zelf aan de factor 'Leeftijd'). Het model dient als voorbeeld van een denkwijze, van waaruit je zelf verder kunt gaan bouwen.

Je ziet dat de coping als vorm van gedrag centraal staat. Dit is zo omdat dit het centrale onderwerp is binnen een therapie of training op basis van ACT, en omdat wij beweren (gesteund door wetenschappelijk onderzoek) dat *de manier waarop* je met gedachten, gevoelens en omstandigheden *omgaat* dé doorslaggevende factor is als het gaat om geluk, het maken van verbinding, liefde, en al die andere dingen die het leven zo de moeite van het leven waard maken.

Veel therapieën richten zich vooral op de klachten die iemand ervaart. En hoewel we klachten wel erkennen, staan ze bij ons niet centraal, aangezien wij juist kijken naar hoe je met je klachten omgaat. Veel dingen in dit leven kunnen we niet veranderen, maar we kunnen je wel leren om dingen flexibeler te hanteren.

En daarnaast kijken we wel degelijk ook naar al die factoren in, en om de cliënt heen. Iemand die jarenlang mishandeld is door zijn vader, zal waarschijnlijk een leergeschiedenis hebben die als een donderwolk achter hem aanloopt. Er kunnen verzwarende en verlichtende factoren zijn. Een goed huwelijk kan veel stress op het werk ondervangen, terwijl slecht slapen juist de druppel kan zijn die de emmer doet overlopen.

Neem zelf even een moment om te kijken naar dit model, naar hoe het op jou van toepassing is. Als ik naar mezelf kijk, vind ik vooral mijn leergeschiedenis, aanleg en lichamelijke gesteldheid ingewikkelde onderwerpen. Ik heb een lastig verleden, een karakter dat ik op sommige momenten verfoei, en een lichaam dat iedere keer weer een nieuwe blessure of ziekte bedenkt. Daarnaast ben ik dankbaar en blij vanwege mijn werk, mijn liefde, vriendschappen, huis en hond. Op het gebied van coping merk ik hoeveel ACT mij inmiddels al gegeven heeft, en hoeveel ik nog kan leren op het gebied van bereidheid en compassie. Hoe zit dat bij jou?

We gaan dit zo nog gedetailleerder uitwerken, voor nu is het mooi om even dit beeld te pakken, en om te voelen wat dit bij je opwekt.

Een verandering in de coping kan een directe weerslag hebben op de kleur van de context. Als je leert dat je pijn niet kunt vermijden of bestrijden, dan zul je er minder tegen vechten en wordt de kleur van je lichamelijke gesteldheid en je klachten anders (hopelijk lichter). Ik heb het hier dus over de kleur of rol van iets, niet over de inhoud. De klachten blijven inhoudelijk hetzelfde; pijn is pijn. Maar omdat de relatie met de pijn verandert, krijgt ze meer ruimte, en zit ze je waarschijnlijk minder in de weg.

Ook een verandering in de context kan zorgen voor (bijvoorbeeld) een roze bril, die de verliefden onder ons zo graag opzetten. Een strenge baas op je werk hóór je dan niet eens meer, en alle stoplichten lijken ineens op groen te staan. Waarschijnlijk ga je hierdoor dan ook makkelijker om met tegenslagen en kleurt dus ook je coping lichter.

Voel je een beetje wat ik probeer duidelijk te maken? Zie je de dans tussen de dingen die je meemaakt en hoe je daar mee omgaat? En zie je dat al die dingen samen de kleur van je gedrag, en dus ook van je gevoel bepalen?

Oefening: Breng je eigen context en coping in kaart

Deze oefening geeft inzicht in het totaalplaatje, en in waar de speerpunten voor verandering zouden kunnen liggen. In die zin kun je het zien als een soort mini-intake.

Laten we dit eens uitwerken. Geef antwoord op de volgende vragen:

Kun je, op basis van het model, in algemene zin benoemen welke contextuele factoren op dit moment een belangrijke positieve rol vervullen in je leven?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

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 in deze context graag zou willen benoemen?

.....

.....

Als je nu kijkt naar de lastige dingen in je leven, wat is dan je relatie met die dingen? 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?

.....

.....

Ik hoop dat je op deze manier meer inzicht hebt gekregen in hoe jouw context jouw gemoed kleurt (zowel licht als donker), en wat de rol van jouw eigen coping strategieën (controle, vermijding, of juist acceptatie) daarbinnen is.