



Draaiboek

ACT-groep

Versie oktober 2010



Achtergrond en opmerkingen bij het draaiboek

Wat je hier voor jou ziet is een draaiboek dat ontstaan is uit de samenwerking tussen verschillende therapeuten en gezondheidswerkers uit vzw GGZ Waas & Dender en de stad Sint-Niklaas.

Een achtergrondkennis van ACT is noodzakelijk. Hiernaast zijn er nog een aantal andere aandachtspunten die niet in het draaiboek staan, maar essentieel zijn voor het slagen van de therapie. We geven hier een opsomming van enkele van deze punten.

1) Het is experiëntieel werken, dus...

ACT is een experiëntieële vorm van therapie. Doorheen het draaiboek wordt veel gebruik gemaakt van oefeningen en metaforen om ervoor te zorgen dat mensen het niet alleen intellectueel begrijpen, maar ook 'ervaren'. Aan het intellectueel begrijpen is immers een grens; veel problemen worden vaak gevoed door het 'proberen begrijpen' of het zoeken naar redenen. ACT stelt een alternatief voor (acceptatie/bereidheid) dat niet gebaseerd is op overtuiging, maar hoopt voor te vloeien uit de ervaring van de cliënt. Discussies met cliënten, hen proberen overtuigen, overmatig zaken uitleggen zijn dus eerder nefast voor dit proces, en in strijd met de filosofie van ACT.

2) Het is experiëntieel werken, maar...

ACT maakt zoals gezegd veel gebruik van oefeningen en metaforen om bepaalde inzichten of concepten uit te leggen of te laten ervaren. We hopen dat dit zondermeer duidelijk is, maar onze ervaring leert dat dit niet vanzelfsprekend is. We verwachten dat de 'euro' valt, maar deze verwachting wordt niet steeds ingelost. Een belangrijk onderdeel van het werk in de groep is het linken van de metaforen en oefeningen aan het dagelijkse leven van de deelnemers. Wat willen we zeggen? Wat denken deelnemers na een oefening? Hoe hebben ze het ervaren? Zien ze linken met hun eigen situatie? Op deze manier geven we de 'euro' een duwtje. Merk op dat we dus geen metaforen uitleggen, maar wel trachten te linken met materiaal dat reeds gebracht is of uit de eigen ervaring. In de eerste sessies worden een aantal zaken op flappen geschreven: het is belangrijk hier naar te blijven teruggrijpen en te verwijzen.

3) Groepen in de groep als vangnet

Op sommige momenten tijdens de sessies kan het zijn dat de deelnemers niet mee zijn met het verhaal. Een goede methode is om je dan bij een nabespreking van een oefening, of bij het brengen van een metafoor op te splitsen in kleinere groepjes per therapeut. De bespreking kan dan persoonlijker gebeuren, waardoor er meer ruimte is om op specifieke vragen of moeilijkheden in te gaan.

4) Belang van de eerste twee sessies

Tijdens de eerste twee sessies werken we aan de creatieve hopeloosheid van de deelnemers. Ze worden uitgenodigd hun strategieën kritisch te bekijken qua effectiviteit. De oude (menselijke, ingebakken) manier van met problemen omgaan wordt hier in kaart gebracht en in vraag gesteld. Hoe beter dit werk gebeurt, hoe waarschijnlijker de mensen iets aan de groepstherapie en de rest van het draaiboek gaan hebben. Aandacht voor deelnemers die niet mee zijn is hier zeker belangrijk. Het is eveneens niet nuttig om dit deel van het draaiboek half afgewerkt te laten; indien men na twee sessies niet mee is, dan wijdt je hier nog een deel van de derde sessie aan. De creatieve hopeloosheid is echt belangrijk!

5) Verschil tussen eerste drie en laatste vijf sessies

Er is een verschil tussen de manier waarop je de eerste twee en de laatste zes sessies geeft. In de eerste twee sessies zit een duidelijke volgorde en opbouw: deze volg je dan ook best (wat niet wilt zeggen dat je alles moet aflezen of strak volgen; de opvolging van wat eerst te bespreken en wat dan is belangrijk).

Vanaf de derde sessie zie je dat het draaiboek omvangrijker wordt. Het idee is dat we een heleboel mogelijke metaforen en oefeningen bij elkaar hebben gebracht, maar dat het aan de therapeuten is om uit te maken welke ze gebruiken en wanneer ze te gebruiken. De beste leidraad hiervoor is het niveau van de groep, de vragen die er komen naar aanleiding van een nabespreking van een oefening enzovoort. De groep leidt, de therapeuten gebruiken wat ze kunnen.

6) Mindfulness in het draaiboek

Zoals je zal zien, starten we iedere sessie met een mindfulness oefening. Mindful zijn is immers een vaardigheid die je niet zomaar onder de knie krijgt. In vorige versies van het draaiboek gebruikten we steeds dezelfde oefening. Mindfulness kan echter opgebouwd worden; er zijn verschillende gradaties van moeilijkheid, zo je wilt. We starten met mindfulness voor iets extern (bvb 'n rozijn), waarna we via het lichaam (hand) en ademhaling naar mindfulness voor de innerlijke leefwereld evolueren. Hiernaast gaan de oefening van geleid naar ongeleid (bladeren op de stroom). Wij hebben in ons centrum een therapeute de oefeningen op cd laten inspreken; deze geluidsbestanden krijgen de deelnemers mee naar huis om te oefenen (na sessie 4). Hopelijk kunnen de deelnemers op deze manier stap voor stap het 'mindful' zijn onder de knie krijgen.

7) Waarden in het draaiboek

Zoals je zal opmerken, starten we reeds in de eerste sessie met het denken over waarden, zei het op een 'ongestructureerde' manier. Aan de hand van de biografie oefening kunnen de mensen contact maken met wat en wie belangrijk is in hun leven; ze hoeven de theorie over waarden en doelen hier niet voor te kennen. In de zesde sessie diepen we deze vraag dan verder uit: welke levensdomeinen vindt iemand belangrijk, en hoe wensen die persoon die (waardevol) in te vullen.

8) Referenties – woord van dank

Een hele reeks oefeningen uit het draaiboek zijn ACT klassiekers. Een opsomming geven van alle bronnen zou ons te ver leiden; zowel de online ACT-intervisiegroepen (internationaal en nederlandstalig) als verscheidene lezingen, video's, artikels en boeken zijn een bron van inspiratie geweest. Bij een aantal metaforen en oefeningen staat een verwijzing naar de inspiratiebron. Een speciaal woord van dank naar Joseph Ciarrochi omwille van de toestemming een aantal van zijn tekeningen te gebruiken in het protocol (op voorwaarde dat het vrij beschikbaar was voor alle geïnteresseerden, zoals hier nu het geval is). En in het algemeen dank aan alle collega's zowel binnen als buiten het centrum.

Laatste opmerking: dit draaiboek is vrij beschikbaar via de ACBS website en de Nederlandstalige online ACT intervisiegroep. Het is een leidraad om met ACT-groepen aan de slag te gaan, en dus op geen enkele manier een strak 'keurslijf' dat 'af' is. De resultaten tot nu toe zijn goed, maar opvolging blijft noodzakelijk. Misschien (en hopelijk) wil en kan je hier aan meewerken.

In ons centrum hebben we het draaien van de groepen steeds gecombineerd met het afnemen van een aantal vragenlijsten op een aantal momenten (3 vragenlijsten, samen 46 vragen; op 3 of 5 momenten). Op deze manier kunnen we opvolgen of we met de groepssessies bereiken

wat we willen bereiken, en helpen we anderzijds de ACT gemeenschap met een deeltje onderzoek. Het zou tof zijn moesten jullie deze (gratis) vragenlijsten ook afnemen en invoeren in een excellbestand. De dataverwerking en dergelijke meer kunnen wij doen (of jij zelf). Indien je hier in geïnteresseerd bent (en we hopen van wel), dan kan je steeds contact opnemen met maarten.bockstaele@gmail.com zowel voor vragen, ondersteuning als andere vragen ivm het draaiboek.

Succes!

ACT groep

SESSIE 0: Individueel kennismakingsgesprek

'Faith is taking the first step even when you don't see the whole staircase'
ML King Jr.

Materiaallijst

- Afgeprinte versies van de werkbladen (zie werkbladen bestand)

Klinische focus sessie 0

In deze fase van ACT richten we ons op:

- Kennismaking met de groepstherapeut(en)
- Wat is de motivatie van de cliënt om naar hier te komen: wat wil de persoon wel (zoek waarden) en wat niet (zoek obstakels)?
- Wat heeft de cliënt zelf reeds geprobeerd?

Uitbouw sessie 0

1) Kennismaking

Het kennismakingsgesprek is grotendeels bedoeld om de deelnemer te leren kennen, net zoals in een intakegesprek. Hiernaast wordt het gesprek aangegrepen om de cliënt een korte uitleg te geven over de (praktische) opzet van de groep. Ervaring leert ons bovendien dat als we in deze eerste sessie reeds van start gaan met de inhoud van ACT, dit zowel het individu, de therapeuten als de groep in zijn geheel ten goede komt. Voor het individu worden een aantal zaken aangehaald waarop in de eerste sessie wordt teruggekomen. In de tussenliggende periode kan alles even 'bezinken'. De therapeuten krijgen een beter zicht wat elke deelnemer apart wilt en niet wilt. Voor de groep zal het makkelijker zijn de eerste sessie te doorlopen, omdat de meeste zaken ook individueel even aangekaart zijn.

2) Punten om aan te halen.

In deze sessie wordt waarschijnlijk de vraag gesteld naar de motivatie van de deelnemer om aan de groep deel te nemen. De dialoog die volgt, kunnen we vorm geven vanuit ACT. De 'pijn' die mensen voelen, is hierbij de beste leidraad.

Zo kunnen we op zoek naar de zaken die de deelnemer wil verwezenlijken. Peil naar de onderliggende waarden: wat is voor die persoon belangrijk in het leven? Wat wil de persoon? Het is niet de bedoeling de waarden reeds neer te pennen, of uitleg te geven over wat waarden nu net zijn (dit komt later in de sessiereeks), maar praten over en noteren wat de persoon wilt, kan helpen. De zaken die je hier zoekt, zijn 'pijnlijk door hun afwezigheid': wat zijn de zaken die mensen momenteel niet hebben maar wel willen.

(Maak gebruik van het werkbladbestand, pagina 1)

Hiernaast zal de deelnemer hoogstwaarschijnlijk zaken naar voren brengen die hij niet wilt. Obstakels, problemen in het dagelijkse leven die een reden zijn om hulp te zoeken. Wat zijn deze problemen? Wat is de persoon liever kwijt dan rijk? De zaken

die je hier zoekt, zijn ‘pijnlijk door hun aanwezigheid’: wat ervaren mensen momenteel, maar willen ze niet.

Een laatste punt is de vraag naar wat de cliënt reeds geprobeerd heeft om van deze problemen af te geraken. Welke tactieken, middelen, strategieën heeft de deelnemer zelf reeds bedacht en uitgetoetst?

(Maak gebruik van het werkbladbestand, pagina 2)

Als deze zaken bespreekbaar zijn gemaakt tijdens de eerste sessie, heb je reeds heel wat bereikt. Geef de deelnemers de werkbladen mee naar huis, met de uitnodiging er nog eens over na te denken. Vraag hen eveneens de formulieren mee te nemen naar de eerste sessie.

ACT-groep

SESSIE 1: Kennismaking en waarden

'Hij die niet weet welke koers hij vaart, heeft nooit wind in de zeilen'

Materiaallijst

- bord en stiften (rood en groen!)
- mappen voor deelnemers
- alle tekeningen
- huiswerk en werkbladen afgeprint voor iedereen
- naamkaartjes
- stilo's voor iedereen
- rozijnen

Klinische focus sessie 1

In deze fase van ACT richten we ons op:

- Kennismaking met groep en werkwijze.
- Aanzet tot het denken over waarden: voor we kunnen werken aan wat we 'niet willen' in ons leven, proberen we een duidelijk zicht hebben op wat we 'wel willen'. Met andere woorden: waar willen we dat ons leven voor staat?

Uitbouw sessie 1

1) Voorstelling therapeuten, introductie ACT en afspraken groepsgebeuren.

De therapeuten stellen zichzelf kort voor. Hierna wordt een introductie gegeven over Acceptance & Commitment Therapy (ACT). Een aantal essentiële punten worden besproken en afspraken gemaakt.

->Introductie

1) Wat is ACT? Acceptance & Commitment werk is een recente traditie in de psychologie die effectief is gebleken bij een hele waaier aan problemen. Het richt zich niet op één specifieke problematiek, wel op een hele hoop (menselijke) problemen.

2) Therapeuten en deelnemers zitten in hetzelfde schuitje. We zijn allemaal mensen, en als mensen hebben we toegang tot de typisch menselijke worstelingen. De bergbeklimmermetafoor is een goed beeld om de relatie tussen cliënt en therapeut duidelijk te maken. De bergbeklimmer (cliënt) beklimt de berg: hij weet hoe het is om daar te staan. De coach (therapeut) staat langs de zijlijn, en omdat hij een ander standpunt heeft (niet omdat hij slimmer is of wat dan ook), ziet hij soms dingen die de bergbeklimmer niet ziet (en omgekeerd). De beste resultaten zijn er als ze samenwerken. Soms zullen de therapeuten heel actief zijn, soms de deelnemers. Jouw ervaring blijft evenwel het belangrijkste.



Een ander beeld om dit punt duidelijk te maken, is dat van de jonge man en de blinde grijsaard: de grijsaard heeft tonnen levenservaring, maar ziet niet meer. Als de jonge man vertelt wat hij zelf ziet en beleeft, kan de blinde oude man nog raad geven; het werkt enkel indien ze samenwerken.

3) *Het is een groep.* Vele deelnemers zullen reeds individuele gesprekken of begeleiding gehad hebben. De werkwijze is hier echter anders; vermits het een groep is, zullen we niet altijd even diep kunnen ingaan op wat de deelnemers brengen. Zijn er dingen die toch blijven hangen, zeg het ons even na de sessie.

4) *Net als zwemmen/fietsen.* Wat we hier gaan doen, is net als zwemmen of fietsen. Je leert dit niet door er over te lezen, te praten of er naar te kijken. Je leert het enkel door het te doen. De eerste 2 sessies zullen we nog veel praten, maar daarna komt het meer praktische oefengedeelte.

5) *Tandarts metafoor*

Tandarts metafoor

Als je naar een tandarts zou gaan met een slechte tand, en hij kijkt rond in je mond en schuurt, klopt, schraapt enkel aan gezonde tanden, dan zou de afspraak pijnloos zijn geweest maar niet echt nuttig. Ok, de tandarts heeft er voor gezorgd dat je op je gemak was, maar het geldt dat je hem betaald hebt voor die afspraak is gestolen. Je wandelt bovendien weg met een slechte tand. In het werk dat we hier doen gaan we het probleem aanpakken: die tand. We doen het zo goed mogelijk, maar misschien gaat het wel wat pijn doen. Dit is echter de enige manier.

Met deze metafoor kan je cliënten duidelijk maken dat ‘pijn’ inherent kan zijn aan problemen aanpakken. Als het pijnloos uitdraait zoveel te beter. Als het echter uitdraait erg ‘pijnlijk’ te zijn, wat goed kan, dan moeten de cliënten het op voorhand weten.

Als de therapie pijnlijk wordt vragen we: ‘als deze pijn stond tussen jou en het leven dat je wilt, zou je ze dan ‘willen’?’.

Het zal niet makkelijk zijn met andere woorden, maar...

6) *Niets voor mij!* Doorheen de volgende sessies zullen jullie misschien denken ‘waar willen ze naartoe’, ‘moet dit echt op deze manier?’, ‘dit is niets voor mij’. We vragen jullie ons 8 sessies de tijd te geven.

7) *Uitleg werkmap.* De functie van de werkmap wordt eveneens kort voorgesteld (*in deze werkmap zullen de deelnemers hun therapiemateriaal, huiswerkopdrachten en herinneringspapieren kunnen bewaren*).

-> Afspraken

Deze afspraken kunnen uit de groep komen, of zelf voorgesteld worden. Het gaat hier over een aantal essentiële zaken zoals op tijd komen, gsm afzetten, privacy, respect voor elkaar, meewerken, verwittigen als je niet kan komen enzovoort.

Indien je de afspraken uit de groep laat komen, is een goede vraag ‘wat zou je niet willen dat er gebeurd in deze groep’. Laat de groep antwoorden aanbrengen, en vul aan indien nodig.

2) Kennismakingsoefening

De therapeut legt een kennismakingsoefening uit en geeft zelf ‘het goede voorbeeld’. Ideeën voor een dergelijke oefening: stel je zelf voor adhv je portefeuille, adhv je sleutelbos, adhv je vingers, in groepjes van 2.

(verdere uitleg over de kennismakingsoefeningen, zie bijlage 1).

3) Mindfulness oefenen, stap 1: ‘externe’ mindfulness.

Voor we van start gaan met het inhoudelijk deel van de eerste sessie, maken we tijd voor een mindfulness oefening. We zullen iedere sessie steeds met een dergelijke oefening starten. Waarom? In mindfulness leert men aandachtig te zijn voor zaken die je opmerkt, of het nu externe (geluid, geur, beelden...) of interne (gedachten, gevoelens) gewaarwordingen zijn. Deze belangrijke vaardigheid leer je echter niet op 5 minuten en we kiezen er dus voor dit deel van onze sessiereeks op een opbouwende manier iedere sessie iets diepgaander te zullen behandelen.

Noot voor therapeuten: je kan deze oefening ook op het einde van deze eerste sessie doen: op deze manier is er waarschijnlijk minder weerstand tegen de oefening.

We beginnen deze sessie met het waarnemen van externe (niet lichaamseigen) voorwerpen. Je kan dit op 2 manieren doen; de ‘I’m not that’ oefening of de klassieke ‘rozijn’oefening. Hieronder staan beide oefeningen beschreven, waardoor je de keuze hebt.

I’m not that’ oefening

Deze oefening is soms moeilijk ondanks zijn trivialiteit. Laat de groep een voorwerp uit de ruimte kiezen – een plant, een kast, een glas. Laat hen hier aandachtig naar kijken, met de vraag intern te beschrijven wat ze zien – hoe groot is het voorwerp, van welk materiaal is het gemaakt, ziet het er goed uit, ouderwets of modern, stevig of breekbaar, kleurrijk of niet, warm of koud, duur of goedkoop (en ga zo maar door)? Vraag hen of ze het voorwerp zien. Vraag hen hierna: zijn jullie dit voorwerp? Of is het gewoon iets dat je opmerkt?

Dit is inderdaad een rare vraag; het antwoord vindt echter iedereen. Je bent het voorwerp niet, je merkt het op. In de buitenwereld zou niemand beweren dat hij een plant, een glas of een kast is. Nee, je bent een mens en je merkt voorwerpen op. Dit onderscheid tussen ‘ik’ en ‘wat ik opmerk’ is van belang later in de sessiereeks, meer bepaald in de sessie rond zelf-als-context (sessie 4). Het is echter interessant om dit onderscheid nu al (in de buitenwereld) te maken. Geef de deelnemers een paar minuten de tijd om stil op dezelfde manier rond te kijken in de kamer, voorwerpen te kiezen, ze te beschrijven en dan op te merken dat zij het voorwerp niet zijn (maar opmerken). Je kan als voorwerp ook de rozijn van hieronder gebruiken en deze vraag tijdens/na de rozijnoefening stellen.

Rozijnoefening

(vrij naar Harris, 2009)

(pauzeer tijdens het voorlezen bij de ... ongeveer vijf seconden).

Doorheen deze oefening zullen allerhande gedachten en gevoelens naar boven komen. Laat ze verschijnen en weer weggaan en houd je aandacht bij de oefening. Als je opmerkt dat je gedachten afgedwaald zijn, adem dan één keer rustig in en uit en breng je aandacht terug naar de rozijn.

Neem de rozijn in je hand en observeer hem alsof je een nieuwsgierige wetenschapper bent die nog nooit een rozijn gezien heeft... Let op de vorm, de kleur, de contouren... Merk op dat de rozijn niet één kleur heeft – maar dat er verschillende tinten in zitten... Tracht het gewicht van de rozijn in je hand te voelen... Voel de buitenkant van de rozijn tegen je vingers... Knijp de rozijn rustig even samen, en let op de textuur... Hou de rozijn even voor wat licht, en zie hoe hij gloeit... Breng de rozijn naar je neus en ruik er aan... Tracht het aroma op te snuiven... Breng de rozijn nu naar je mond en hou hem tegen je lippen... Wacht nog even alvorens er in te bijten... Merk op wat er gebeurt in je mond... Kan je de aanmaak van speeksel opmerken... Merk je de drang om in de rozijn te bijten... Zo meteen – doe het nog niet – zal ik je vragen om de rozijn in twee te bijten. Hou één helft in je hand en laat de andere helft op je tong liggen... Nu mag je, in ultraslow motion, de rozijn in twee bijten. Merk op wat je tanden doen... Laat de rozijn even tussen je tanden rusten... Ik nodig je uit om, indien je dat wilt, je ogen te sluiten om zo de ervaringen nog te versterken... Merk opnieuw de drang om de rozijn op te eten op... Laat de rozijn op je tong rusten en merk de smaak en de textuur op... Nu mag je, opnieuw in ultraslow motion, op de rozijn kauwen. Merk op wat je tanden doen... en hoe je tong beweegt... je kaken... en merk het verschil op in de textuur en smaak van de rozijn... en het geluid van het kauwen... Tracht te ontdekken waar op je tong je juist de zoete smaak proeft... Als de drang om de rozijn door te slikken opsteekt, laat deze er dan even zijn alvorens verder te gaan... Slik de rozijn dan door... merk op wat je tong doet... Nadat je de rozijn doorgeslikt hebt, pauzeer even... Merk op de de smaak in je mond langzaam aan verdwijnt, maar toch licht aanwezig blijft... en dan, op je eigen tempo, mag je de andere helft van de rozijn op dezelfde manier opeten.

4) Motivatie om naar hier te komen

In dit deel vragen we aan alle deelnemers apart (!) wat hun motivatie is om naar hier te komen, wat ze hopen te hebben aan de sessiereeks. Een andere mogelijke vraag is: 'stel dat we kunnen toveren, wat zou je willen dat we veranderen?' De antwoorden worden op een grote flap neergepend in 2 kolommen: wat we wel willen of nastreven en wat we niet willen of waar we vanaf proberen te geraken (in analogie met de opdracht in sessie 0). Het doel van deze oefening is de weerstand wat te verminderen, elkaar te leren kennen en enkele therapiedoelen te ontdekken. Deze oefening mag grondig gebeuren. Gun de deelnemers de tijd om in contact te komen met hun pijn, deze is hun beste vriend in dit deel van het ACT-werk: wat zijn de zaken die ze niet hebben, maar wel willen (en dus pijnlijk zijn door hun afwezigheid), en wat zijn de zaken die ze wel hebben, maar niet willen (en dus pijnlijk zijn door hun aanwezigheid)?

Na deze oefening eindig je (hopelijk) met 2 goed gevulde kolommen. Wat denken de deelnemers als ze naar deze flap kijken? Ga op een vriendelijke manier in op de reacties die naar voor komen (zoals: ik ben niet alleen, wat een hoop miserie...).

Uiteindelijk zal het doorheen de 8 sessies over deze 2 categorieën gaan. In latere sessies zullen we stilstaan bij 'wat we niet willen'. In deze sessie gaan we echter aan de slag met de eerste categorie: we willen een beter zicht krijgen op de zaken die we WEL willen. Inderdaad: waarden.

5) Wat is belangrijk in ons leven: over waarden.

Het eerste punt waar we in deze sessiereeks dieper op in zullen gaan, is waarschijnlijk ook het belangrijkste: waar willen we naartoe met ons leven? De bedoeling is om een aanzet te geven hier over na te denken. Maar eerst een oefening.

(Maak gebruik van het werkbladbestand, pagina 1)

Biografie

Stel je voor dat mensen die je graag hebt, besluiten om een boek over jou te schrijven. Wat zou je willen dat deze mensen voor jou schrijven? Hoe wil je gezien of herinnerd worden door deze mensen? Wat is belangrijk voor jou (bv dat ik een vriend ben waarop ik kan bouwen, dat ik een goede moeder ben...)? Welke personen zou je graag een bijdrage zien leveren in jouw biografie?

Geef de deelnemers even de tijd om deze oefening op te lossen. Vraag achteraf of enkele personen antwoorden willen delen met de groep, en pen ze neer op een flap.

Deze opdracht wordt verder als huiswerkopdracht meegegeven. Los van de theorie over waarden is het de bedoeling om thuis op een vrijwel ongestructureerde (en dus 'pure') manier na te denken over wat belangrijk is in iemands leven. In een latere sessie (sessie 6) wordt er dan op een meer gestructureerde manier rond waarden en belangrijke levensdomeinen gewerkt. Deze huiswerkopdracht is bij wijze van spreken een eerste opstap.

Ondanks dit opzet, zijn er bij deze huisopdracht toch drie aandachtspunten; het gaat hier voornamelijk over waarden (en niet doelen) die belangrijk zijn voor de persoon in kwestie (los van meningen van anderen of van reële mogelijkheden). Bovendien gaat het over 'zijn', niet over 'hebben' (over hoe in het leven staan, niet over bezit). Je kan deze 3 aandachtspunten op onderstaande manier kort bespreken.

- **Verschil tussen waarden en doelen.**

Waarden zijn niet hetzelfde als doelen. Doelen zijn zaken die je kunt bereiken, die je op een lijstje kan schrijven en doorstrepen als je ze ooit bereikt hebt. Voorbeelden zijn: kinderen krijgen, een relatie hebben, werk vinden, enzovoort.

Waarden daarentegen zijn levenslange richtingen die men kan volgen. Je afvragen wanneer je ze bereikt is dus irrelevant; er mee bezig zijn is belangrijk! Voorbeelden zijn: een goede ouder zijn, een liefdevolle partner, een enthousiaste werknemer, enzovoort.

Je kan waarden zien als de horizon (die kan je nooit bereiken maar het geeft een richting), en doelen als een boom aan de horizon (deze kan je wel bereiken). Waarden zorgen voor een kompas, doelen voor tussenstations.

Let op: het is best om waarden en doelen steeds positief te verwoorden (dus niet 'ik ga nooit meer chocolade eten als doel', maar eerder 'ik ga gezond proberen leven'...).

- **Wat is belangrijk voor jou persoonlijk?** (zie ook DVD 5 van ACT in action (Values and Action), hoofdstuk 'Values Assessment')

Er is meestal één heikel punt als we met mensen spreken over waarden: dit (teken een monster op bord). Als we nadenken over een richting waar we met ons leven naartoe willen, dan komen er allerlei nare 'monsters' opduiken: 'ik kan het niet', 'ik weet niet wat ik wil', 'ik zal er later wel eens over denken', 'op deze manier kan ik alleen maar mislukken', 'ik ga gekwetst worden', 'wat zullen mijn ouders hiervan zeggen'... Wat op dit moment belangrijk is, is dat als dit soort gedachten opduiken, dat ok is (we hebben het nog wel over dergelijke monsters later). Laat ze je dus vooral niet tegenhouden om over je waarden te denken. Waarden zijn voor iedereen verschillend, en de enige persoon die kan beslissen wat voor hem/haar belangrijk is, ben jij. Wat anderen ook zeggen! Gebruik indien nodig de 'Colombus' metafoor om dit punt verder duidelijk te maken. (Colombus metafoor, zie bijlage 2)

Merk op: waar de pijn zit, zitten vaak ook de waarden. Zo zal iemand die het erg vindt eenzaam te zijn, waarschijnlijk sociaal contact waardevol vinden.

- **Wat is belangrijk gaat over 'zijn', niet over 'hebben'.**

Als we spreken over waarden, dan gaat het over hoe we graag in het leven zouden staan, hoe we willen zijn als mens. Rechtvaardig, aangenaam, geïnteresseerd... Dit zijn de manier waarop we herinnerd willen worden. Waarden gaat niet over bezit. Niet over 'ik wil een mooi huis, een mooie auto, ik vind mooie kleren belangrijk'... Stel je even voor dat er later iemand uit je biografie voorleest op je begrafenis. Je wilt horen 'x was een toffe peer, aangenaam om bij te zijn, een goede vader...' en niet 'x had nogal eens een mooie auto hoor'.

Na deze uitleg (als je het gevoel hebt dat de deelnemers de drie aandachtspunten begrijpen), kan je het huiswerkformulier overlopen. Naast deze huiswerkopdracht is het, als voorbereiding op de volgende sessie, eveneens de bedoeling dat de deelnemers even nadenken over obstakels die hen verhinderen het 'ideale' leven te leiden. Neem hiervoor het (rode) huiswerkformulier, en overloop dit eveneens met de deelnemers.

7) Slot van de sessie

Bij dit einde van de sessie polst men best even naar wat er is blijven hangen bij de deelnemers, wat neemt men mee? Zijn er nog vragen of onduidelijkheden?

De therapeuten kaderen het werk van deze eerste sessie best ook in het grotere geheel.

Zeg iets zoals: 'Deze sessie zijn we begonnen met de vraag: 'waarom kom je naar hier?' Blijkbaar (wijs op flap) zijn er zaken die we niet willen in ons leven, en zaken die we heel graag willen. Bij deze laatste categorie zijn we vandaag blijven stilstaan, en we vragen je dit in de komende week ook te doen adhv jullie huiswerkopdracht (we komen hier later uitgebreid op terug).

Naast deze vraag wat je wil in je leven, zijn er natuurlijk ook de zaken die je niet wil, of die je in de weg staan om een waardevol leven te leiden. Hier gaan we de volgende sessie bij stilstaan. Tot volgende week!'

Eindopmerking:

Eén zaak die we zullen blijven herhalen doorheen alle sessies, is het volgende: je leven zal niet veranderen door gewoon naar hier te komen. Om dat te doen zal je in actie moeten schieten.

Vergelijk het met een reisgids naar bv India: als je deze helemaal gelezen hebt, zal je waarschijnlijk veel ideeën hebben over hoe het zou zijn en welke plaatsen je wilt bezoeken: maar je bent er nog niet geweest. Als je er wil zijn, zal je de moeite moeten doen om er naar toe te gaan.

Op dezelfde manier zal deelnemen aan deze sessies en nadenken over wat we hier zeggen je misschien veel ideeën geven over hoe je een rijk, vol en betekenisvol leven zou kunnen creëren. Maar om op dit gebied vooruit te kunnen zal je ook moeite moeten doen om de zaken die we aanbrengen te oefenen. De huiswerkopdrachten die we meegeven kaderen hier in.

Bijlage 1

Kennismakingsoefeningen.

Stel jezelf voor adhv je sleutelbos.

In deze oefening pakt iedereen zijn sleutelbos en bespreekt kort voor wat elke sleutel dient. Sleutel van thuis; wat voor een thuis, met hoeveel ben je... Sleutel van je fiets; waarvoor je gebruik je die vooral. Enzovoort.

Stel jezelf voor adhv je portefeuille.

Dit kan zo breed gaan als je wilt.

Stel jezelf voor adhv je vingers.

In deze oefening staat iedere vinger symbool voor iets. Deze oefening is iets persoonlijker dan de vorige twee.

Duim: waar ben ik goed in, wat vind ik tof.

Wijsvinger: waar wil ik naartoe.

Middelvinger: waar heb ik een hekel aan.

Ringvinger: met wat ben ik verbonden, wat is belangrijk voor mij

Pink: waar voel ik me klein bij, machteloos.

Kennismakingsoefening in groepjes van 2

De groep wordt opgedeeld in groepjes van 2. Iedere persoon zal zijn kompaan straks moeten voorstellen aan de gehele groep: de bedoeling is dus dat de twee deelnemers elkaar 'interviewen' om zo een beeld te krijgen van wie de andere persoon is.

Sta in een rij

Dit is een actieve oefening waarbij je mensen vraagt zich in een rij op te stellen, in een specifieke volgorde. Bijvoorbeeld op lengte, leeftijd, alfabetisch op voornaam, op aantal kinderen, jaren gehuwd...

De vragen worden best opgebouwd: eerst niet persoonlijke vragen en zo als maar persoonlijker.

Bijlage 2

Colombus-metafoor

Sociale druk om waarden te verlaten: wat zullen andere mensen denken?

Soms geven we het op om een waardevol leven te leven doordat we onze waarden evalueren en besluiten dat we ‘niet slim genoeg’, niet ‘aantrekkelijk genoeg’ of het ‘niet waard’ zijn. In andere situaties komen deze ontmoedigende barrières van andere mensen in ons leven. Denk aan belangrijke mensen in je leven. Heeft iemand ooit commentaar geleverd dat je ontmoedigt om een waardevolle richting na te streven? Schrijf hier beneden de ontmoedigende commentaren op die mensen jou gegeven hebben.

- 1)
- 2)
- 3)

Weet dat je niet de enige persoon bent die sociale druk ervaart om een waardevolle richting op te geven. De geschiedenisboeken puilen uit met voorbeelden van mensen die gekozen richtingen nastreefden, ook al ervaarden ze sociale druk.

Eén van de meest prominente voorbeelden is Christoffel Columbus. Hij *waardeerde* ontdekking en avontuur, en hij koos ervoor om via het westen van Spanje naar Indië te varen. Zoals je uit de geschiedenisboeken weet, was het in die tijd een populair standpunt dat de wereld plat was. Mensen vonden Columbus een oen, voorbestemd om van de rand van de aardbol te varen. Columbus liet deze mensen en hun meningen hem niet van zijn koers blazen. Hij koos ervoor om door te gaan met zijn waarde in plaats van toe te geven aan de mening van anderen.

Stel je voor dat Columbus een ‘ja-maar’ had gedaan en gezegd zou hebben ‘Ja, ik wil deze nieuwe route ontdekken, maar ik zou kunnen doodgaan en mensen zullen met me lachen’.

Wat zou er gebeurd zijn?

- 1) Hij zou geen ongelooflijke ontdekking hebben gedaan.
- 2) Hij zou zich alleen maar afvragen wat er echt gebeurd zou zijn als hij zijn plannen toch had gevolgd. Hij zou zijn gehele leven fantaseren zonder zijn waarden te beleven.

Denk nu aan jouw leven. Jij staat voor dezelfde keuze als Columbus. Je kan doorgaan met je waardevolle keuzes OF je kan toegeven aan de sociale druk en het leven dat je wil leven verlaten, nooit ontdekken en ervaren.

Welke keuze wil je maken. Zet een kruisje naast je keuze

- Ik ga toegeven aan de afleiders en twijfelen over een waardevol leven
- Ik kies voor deze waardevolle richting en ik blijf doorgaan

ACT-groep

SESSIE 2: Het creëren van creatieve hopeloosheid

'When suffering knocks at your door and you say there is no seat for him, he tells you not to worry because he has brought his own stool.'

Chinua Achebe Arrow of God, 1967, p84

Materiaallijst

- bord en stiften
- alle tekeningen
- huiswerk en werkbladen afgeprint voor iedereen
- stilo's voor iedereen
- naamkaartjes
- chinese vingervallen

Klinische focus sessie 2

In deze fase van ACT richten we ons op:

- Bij het leven volgens waarden lopen we soms tegen obstakels aan
- Mensen proberen allerlei zaken om van obstakels af te geraken; dit is een normale, menselijke reactie, maar werkt ze ook?
- Creatieve hopeloosheid: de strijd tegen innerlijke beleving lijkt hopeloos.

Uitbouw sessie 2

1) Verwelkoming, vragen en opmerkingen

We polsen aan het begin van de sessie of er nog vragen of opmerkingen zijn over de vorige sessie. De opvolging van het huiswerkopdracht gebeurt in punt 3. *Opmerking: voor we deze sessie starten nog een woordje uitleg. Ervaring leert ons dat het verschil tussen een groep die goed mee is met ACT, en één die minder goed mee is vaak in deze sessie gemaakt wordt. Het onderwerp in deze sessie is immers creatieve hopeloosheid, wat een zeer belangrijk proces is in ACT. Hoe beter je cliënten kan laten ondervinden dat 'strijden' tegen innerlijke ervaringen niet mogelijk is, hoe beter je ze zal meekrijgen in de volgende sessies. Mensen die nog steeds hopen op het vinden van een definitieve oplossing, zullen moeilijker echt bereid zijn een oprecht accepterende houding aan te nemen (met dit laatste bedoel ik acceptatie als één van de zes hexaflexprocessen!). Besteed dus zeker aandacht aan het uitgebreid oplistten van mogelijke tactieken (punt 4) en aan de oefeningen waarbij men leert ondervinden dat men geen controle kan hebben over innerlijke ervaringen (punt 5). Waak er ondanks het belang van de boodschap en de inhoud van deze sessie over dat je als therapeut de deelnemers niet probeert (verbaal) te overtuigen. Laat de oefeningen het werk doen, vraag hen steeds naar hun eigen ervaring. In theorie; deelnemers moeten via ervaring leren inzien dat alle tactieken ondanks de schijnbaar andere inhoud, dezelfde functie hebben, namelijk 'vermijding'. En dat vermijden van innerlijke ervaringen nu eenmaal hopeloos is. Wees dus niet bang de mensen wat 'verslagen' naar huis te laten gaan; er is van de ongeveer 70 cliënten die ooit bij ons een groep gevolgd hebben, nog nooit een cliënt tussen sessie 2 en 3 afgehaakt!*

2) Mindfulness oefenen, stap 2: 'externe' mindfulness

We beginnen deze sessie (net zoals alle volgende sessies) met een mindfulness oefening. Tijdens de vorige sessie besteedden we aandacht aan een extern voorwerp (niet lichaamseigen). Mindful zijn voor (een voorwerp uit) de omgeving rondom jou is op zich makkelijker dan mindful zijn voor je innerlijke belevingen. Vandaag gaan we een heel klein

stapje verder; we zullen opnieuw mindful trachten te zijn voor iets externs, maar deze keer is het een deel van het eigen lichaam: je hand.

Mindfulness oefening: je hand bestuderen

(vrij naar Harris, 2009)

Zo meteen ga ik jullie vragen om jullie hand op te merken. En ik bedoel *echt* opmerken. In feite ga ik je vragen om er 5 minuten naar te kijken. Maar voor we dit doen, wil ik even toetsen: wat zegt je verstand over de volgende vijf minuten? (*typische antwoorden zijn saai, moeilijk, vervelend...*).

We zullen zien. Het is immers zo dat ons verstand vaak juist is. Echt juist. Maar heel vaak zijn de voorspellingen ook helemaal niet waar. Laten we zien wat er gebeurt – is het echt saai, moeilijk en vervelend... (*gebruik antwoorden van de deelnemers*).

(pauzeer tijdens het voorlezen bij de... ongeveer 3 seconden)

Ik nodig je uit om in een comfortabele positie te gaan zitten. Draai één van je handpalmen naar boven, en houdt het op een comfortabele positie van je gezicht. Voor de volgende aantal minuten wil ik je vragen om je hand te observeren alsof je een nieuwsgierige wetenschapper bent die nooit een hand gezien heeft. En vanuit dat perspectief, merk de omlijning van je hand. Volg mentaal de lijn van je hand, van aan de basis van je duim zo langs al je vingers...merk de vorm van de ruimtes tussen je vingers...merk op waar je hand opgaat in je pols. Let nu even op de kleur van je huid...merk op dat het niet gewoon één kleur is...er zijn verschillende tinten en schaduwen, gevlekte gebieden...en probeer dan nu, heel traag, je vingers te strekken, zo verals je kan, en merk op hoe de kleur van de huid verandert... Verminder dan heel traag de spanning, en merk op hoe de kleur opnieuw verschijnt...en doe dat nogmaals, heel traag...merk de kleur verdwijnen...en terug verschijnen. Heb nu even aandacht voor de grote lijnen in je handpalm...merk de vormen op die ze maken wanneer ze samenkomen, splitsen of kruisen...zoom in op één van die lijnen en merk op hoe er verschillende andere, kleinere lijnen in opgaan en uit vertakken...verleg je aandacht naar één van je vingertoppen...merk het spiraalvormige patroon hier op... het patroon dat je steeds op vingerafdrukken ziet...en merk op dat het patroon niet stopt bij het topje van je vinger...het loopt door naar beneden...volg het patroon naar beneden en merk op hoe het verder opgaat in je handpalm...breng dan nu, heel traag, je pink naar je duim...en merk op hoe de huid in je handpalm verrimpelt...laat heel traag los...merk de huid zijn normale contouren terug aannemen...draai je hand nu in karateslag positie...en merk het verschil tussen de huid op de voorkant en de huid op de achterkant...kijk naar je wijsvinger, en merk op dat er een soort van scheidingslijn is waar deze twee types van huid elkaar raken...draai heel traag je hand om... en merk de huid op de achterkant...merk oordelen en commentaren op die je verstand maakt...merk littekens en moedervlekken op...let op de verschillende kleuren van huid...waar je huid over een ader loopt... en over je kneukels...en bal dan heel traag je hand in een vuist... en merk op hoe de textuur van je huid verandert...en merk commentaren die je verstand hierover maakt ook op... en focus op je kneukels...draai je vuist rustig rond, en merk ondertussen de contouren van je kneukels op... de hoge punten en de lage punten ertussen...span nu je vuist op, en merk op wat er gebeurt met je kneukels...met hun kleur en vorm...open dan heel traag je hand, strek je vingers en merk op hoe je kneukels verdwijnen...breng je aandacht dan naar één van je vingernagels...en merk de textuur van de nagel op...de verschillende tinten kleur...let op de plaats waar de nagel onder de huid verdwijnt... het randje waar de nagel stopt en de huid begint...en dan, heel traag, beweeg met al je vingers op en neer...en merk de pezen bewegen onder je huid...op en neer...en dat brengt ons juist over de 5 minuten.

Nabespreking: hoe waren deze 5 minuten? Waren ze saai, moeilijk, vervelend? De meeste cliënten zijn verbaasd over hoe de tijd gevlogen is. Wat hebben de cliënten ontdekt, wat is de relevantie hiervan voor hun dagelijkse leven? Laat hen antwoorden. Het belangrijkste is waarschijnlijk dat als we aandacht besteden aan iets, het leven zo veel interessanter en rijker is.

3) Opvolgen van huiswerkopdracht

Na de aandachtsoefening staan we stil bij de huiswerkopdracht van sessie 1. Aan de hand van deze taak gaan we de sessie opbouwen.

De huiswerkopdracht bestond uit 2 delen: het eerste deel handelde over waarden, het tweede deel over obstakels of ‘monsters’ die ons in de weg staan bij het leven volgens die waarden.

Tip: ervaring leert ons dat de opvolging van huiswerktaken veel effectiever en vlotter verloopt in enkele kleine groepjes – iedere therapeut kan zo een groepje onder zijn hoede nemen. Op deze manier kan je de bespreking veel persoonlijker maken (want meer tijd), de mensen zijn opener in kleine groep en je kan heel goed aftoetsen of ze de hoofdideeën van de afgelopen sessie beheersen – en ze indien gewenst nogmaals kort herhalen of laten samenvatten door een andere deelnemer. De ‘kleine groepjes’ methodiek werkt wonderwel – ook bij moeilijke stukken in de loop van een sessie. Een aanrader!

Rond de waarden kunnen we de deelnemers vragen naar de ervaring bij het invullen van de opdracht. Neem er eventueel de biografie oefening bij en overloop in groep (indien hier al genoeg veiligheid voor is).

Opmerking: deze sessie is nogal goed gevuld; besteed hier niet te veel tijd aan.

Rond de obstakels staan we uitgebreider stil; dit is immers de inhoud van deze sessie. We vragen de deelnemers naar de ‘monsters’ die zij vaak tegenkomen op hun weg. Deze ‘monsters’ worden op een flap geschreven met rode stift. Ga hierbij vooral op zoek naar innerlijke ervaringen die mensen parten spelen; denk maar aan depressies, angsten, nare herinneringen, laag zelfwaardegevoel... Trek eveneens de link met de categorie ‘wat we niet willen’ uit de eerste sessie en haal de betreffende flap er nog eens bij; ook dit zijn obstakels voor een waardevol leven.

De obstakels lijken ons in de weg te staan (net zoals op de tekening) om een waardevol leven te leiden of uit te bouwen.



Je eindigt hier (hopelijk) met een goed gevulde flap vol met obstakels die mensen het leven zuur maken. Merk op (samen met de groep) hoeveel er op de flap staat. Wat voelen de deelnemers hierbij? Wat is een normale menselijke reactie als men geconfronteerd wordt met problemen? Antwoord: oplossingen zoeken. Dit is wat mensen doen. En dit trachten we in het volgende punt in kaart te brengen.

4) Uitgeprobeerde tactieken: wat is er geprobeerd? Werkt dit?

Wanneer mensen geconfronteerd worden met problemen/obstakels, dan proberen ze oplossingen te zoeken. De deelnemers krijgen de tijd om neer te pennen hoe ze geprobeerd hebben 'beter' te worden wanneer ze zich gefrustreerd, angstig, verdrietig, schuldig... voelden (*probeer bewoordingen van cliënten te gebruiken*). Merk op dat de deelnemers reeds in sessie 0 uitgenodigd werden hier thuis over na te denken, en hier ook een huiswerkformulier voor ontvingen. Het is best dat de deelnemers hun strategieën delen met de groep en dat de antwoorden op een flap geschreven worden. Ook de therapeuten kunnen deelnemen aan deze oefening.

Hierna wordt de bruikbaarheid van alle strategieën zeer kritisch bekeken. Twee punten zijn hierbij belangrijk.

- *Korte termijn tov lange termijn.* Zorgen de oplossingen ervoor dat je *nooit* meer last hebt van de problemen, of helpen ze enkel voor een bepaalde tijd? Veel oplossingen werken slechts beperkt, tot je ermee stopt (drinken, sporten enzovoort). Menselijke wezens zijn veel vatbaarder voor de korte termijn effecten van gedrag dan voor de lange termijn effecten. Het is helemaal niet abnormaal dat we dingen blijven doen die soms maar even helpen, ook al lossen ze op lange termijn niets op.

- *Wat zijn de kosten van de strategieën?* Een aantal strategieën zullen vaak voor bijkomende problemen zorgen. Wat eigenlijk een oplossing hoort te zijn, blijkt later een deel van het probleem te worden (bv alcohol drinken als je je slecht voelt; thuis blijven als je sociaal angstig bent...). We kunnen dit vergelijken met het voeden van een tijger of het verhaal van de koning: op korte termijn is het probleem opgelost, maar op lange termijn zorgt de oplossing enkel voor een escalatie van problemen.

Tijger metafoor

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson)

Het lijkt alsof je net zo met je problemen omgaat als iemand die een hongerig tijgerwelpje in huis heeft. De tijger is nog een jonkie, maar toch al afschrikwekkend, en je denkt dat hij je wel eens zou kunnen bijten. Dus haal je uit de ijskast een stuk vlees. Terwijl hij het vlees eet, houdt hij zich koest en laat hij je een tijdje met rust. Maar hij groeit ook. De volgende keer dat hij honger heeft, is hij een klein beetje groter en nog een beetje angstaanjager. Je haalt meer vlees voor hem uit de ijskast en houdt hem zo op afstand. Het probleem is dat hoe meer eten je hem geeft, hoe groter hij wordt en hoe banger jij je voelt. Na verloop van tijd is de kleine welp een uit de kluiten gewassen tijger geworden, en ben je zo bang voor hem dat je voortdurend naar de ijskast rent om nog meer vlees te halen en hem te voeren en te voeren en te voeren, in de hoop dat hij je op een dag met rust laat. Maar de tijger gaat niet weg, brult nog harder en wil nog meer eten!

De koning die zijn toekomst voorspelde

Een koning die tevens astroloog was las in zijn sterren dat hem op een zekere dag en op een bepaald uur een ramp zou overkomen. Hij bouwde daarom een huis van stevige rotssteen en plaatste er talloze wachtposten omheen.

Toen hij op een dag binnen zat, beseftte hij dat hij nog altijd daglicht kon zien. Hij vond een opening die hij liet dichtmaken door een klusjesman. Toen deze persoon dit deed, daagde het de koning dat ook mensen een bedreiging kunnen zijn; daarom besloot hij meteen na het vertrek van de klusjesman de deur te blokkeren van zijn kamer te blokkeren; niemand mocht nog binnen, zelfs niet de bedienden met eten. De koning maakte eigenhandig een gevangene van zichzelf. Een aantal dagen later stierf de koning.

Opmerking: nogmaals belangrijk om hier op te merken, is dat de deelnemers je niet moeten 'geloven', maar best eerlijk kijken naar hun eigen 'ervaringen'. Vaak heeft men veel geld, tijd en energie gestoken in het uitproberen van oplossingen, meestal zonder veel resultaat. Het volstaat hier vaak de vraag te stellen 'waarom zit je hier als oplossingen helpen?' en hen uit te nodigen in de verhalen van zichzelf en van de andere groepsleden een patroon te herkennen: dit wordt uitgelegd in het volgende punt.

5) Kan controle werken?

Als we even kijken naar de stappen die we tot hiertoe gezet hebben, dan valt het op dat er heel wat strategieën op de flap staan: we lijken wel erg goed in het vinden van manieren om tegen onze monsters in te gaan. Alleen lijkt niets op lange termijn echt te helpen. Best is dat je alle illusies meteen wegneemt bij de deelnemers: ook wij hebben 'dé' oplossing niet (moesten we ze hebben zouden we ze zeker delen, maar zo simpel lijkt het niet). Vraag de deelnemers wat ze van deze boodschap vinden. Waarschijnlijk niet wat ze verwacht hadden...

Om de cliënten extra in contact te brengen met het idee en het gevoel dat innerlijke ervaringen niet te controleren zijn, zullen we hier enkele oefeningen ophijsten waaruit dit blijkt. Gebruik naarmate de groep er behoefte aan heeft.

- *De 'Roze olifant' oefening.* Hierbij is het de bedoeling dat men de volgende minuut niet denkt aan een roze olifant. Wees eerlijk en tel de keren dat je er wel aan dacht. Vraag hoeveel keer de roze olifant toch even in gedachten sprong tijdens deze minuut. Vaak veel meer dan in het echte leven, terwijl je er nu niet aan mocht denken.

- *Kettingzaag oefening.* Deze oefening doe je best niet echt (☺); laat de deelnemers hun been volledig pijnloos maken. Ze mogen er geen pijn voelen. Wat zou er gebeuren indien ik een kettingzaag nam, en ermee in je been zou zagen? Zou je, tegen de instructie in, toch pijn voelen?

- *Polygraaf metafoor /een klein experiment*

De polygraaf metafoor

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson, 2006)

Stel je voor dat ik je heb aangesloten op de beste polygraaf die ooit is gebouwd. Je zit vast met draadjes waardoor we perfect je hartslag, huidgeleiding, hersenactiviteit en nog heel wat meer kunnen meten. Als je eenmaal aan deze machine vastzit, kun je op geen enkele manier opgewonden of bang zijn, zonder dat dit apparaat dat merkt. Oké, je hebt een zeer simpele opdracht: het enige wat je moet doen is ontspannen blijven. De polygraaf reageert echter op het kleinste spootje angst; je zal dus goed je best moeten doen. Een extra drijfveer kan echter nooit kwaad: ik zal dan ook een geweer tegen je hoofd drukken. Als je gewoon ontspannen blijft, zal ik je niet door je kop schieten, maar als je zenuwachtig wordt (en deze perfecte machine zal in dat geval meteen beginnen piepen), zal ik je moeten doden. Dus: ontspan je gewoon...

Wat denk je dat er gebeurd?

Een klein experiment

(vrij naar Lejeune, 2007)

Stel je voor dat je vrijwillig deelneemt aan een experiment over mensen die veel piekeren. In het universitair ziekenhuis vul je een vragenlijst in die peilt naar de zaken waar je je het meest zorgen over maakt. Na het invullen van deze vragenlijst wordt je naar een onderzoeklokaal gebracht. Hier begint de onderzoeker elektrodes op je slapen aan te brengen, een elektronische hartslagmeter aan je arm, warmtesensoren aan je vingers enzovoort. Er wordt verteld dat in deze studie, de onderzoeker zal kijken naar de relatie tussen piekeren en fysische indicatoren van angst.

De sensoren zijn er om je hartslag, huidtemperatuur, spierspanning en dergelijke meer te meten; de machine berekent hieruit een spanningsscore van 0 tot 100.

En dan begint het experiment. De onderzoeker verteld dat voordat men van start kan gaan met het experiment, de spanningsscore zal moeten zakken. Nu is die nog 40, en ze mag maximum 10 zijn om te kunnen beginnen met het onderzoek. Na deze uitleg draait hij zich om, kijkt naar de meter, tikt met zijn vingers op tafel en met zijn voeten op de grond.

Wat denk je dat er zal gebeuren met de mate van spanning terwijl de onderzoeker zit te wachten? Zal ze stijgen, dalen of gelijk blijven? Laten we veronderstellen dat ze naar 60 stijgt. Opnieuw kijkt de onderzoeker naar jou en zegt: 'Weet je, we hebben echt geen hele dag tijd. Er zijn nog andere vrijwilligers die zitten wachten. Ik zou je willen vragen wat beter te proberen ontspannen te zijn. Ik geef je nog 2 minuten tijd om je spanning te reduceren, en anders zullen we meer drastische ingrepen moeten doen.' In welke richting denk je dat de naald nu zal wijzen?

Laten we veronderstellen dat de wijzer nu 80 aangeeft. De onderzoeker wordt rood, kijkt naar jou en zegt: 'Je begrijpt het zo te zien niet: ik heb deze data nodig voor mijn doctoraat. Ik heb mijn doctoraat nodig om uit deze universiteit te geraken, en ik *moet* uit deze universiteit geraken voordat ik helemaal gek wordt.' Op dit moment neemt de onderzoeker een naald uit zijn jaszak en houdt het voor je gezicht. Terwijl hij op de spuit tikt met zijn vinger, zegt hij: 'als je niet vanzelf rustig kan worden, dan zal deze spuit tussen je bovenste nekwervels wel helpen'. Wat gebeurt er nu met je spanningsscore?

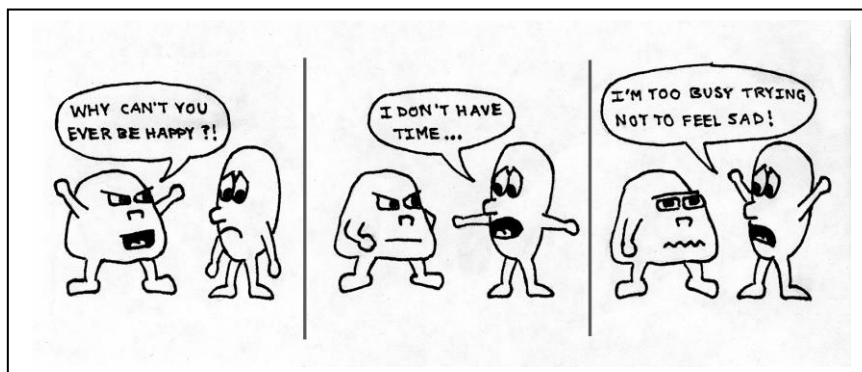
Wat ervaren de deelnemers: hebben we in de hierboven beschreven situaties of oefeningen controle? Hebben we in dezelfde mate controle als over de buitenwereld? Stel je voor dat de opdracht was: verf de muren of we schieten je dood (in plaats van 'wordt rustig of...'). Zou dit makkelijker zijn? Inderdaad, de muren zouden al geverfd zijn.

Er lijkt een verschil te zijn in de mate waarin controle werkt in de buitenwereld ten opzichte van in de binnenwereld.

Merk op dat het typisch menselijk is te blijven proberen om controle te krijgen over innerlijke ervaringen: het is wat we (=ons verstand) al eeuwen lang doen. Het is bovendien wat we aangeleerd krijgen: 'niet flauw doen', 'niet wenen', 'wees maar blij'...nog voorbeelden?

Als samenvatting: we hebben controle over wat we met onze handen, voeten en mond doen; over wat we denken en voelen is dit al heel wat minder. Kijk ook naar de flap van sessie 2 met 'wat hebben we geprobeerd'. Heel wat, maar zonder blijvend effect zo te zien.

En zoals gezegd is dit normaal en menselijk; je hebt alles geprobeerd wat natuurlijk en menselijk is...en het werkt niet. Het lijkt opgezet spel. Bovendien heeft het duidelijke kosten: je leven staat stil, je komt er niet meer toe te doen wat je wilt doen. De onderstaande tekening maakt dit duidelijk.



Zo lijkt het leven te zijn. Iedereen van ons verliest vrienden en familie, kent leuke en slechte momenten...en als we er tegen vechten wordt het vaak alleen maar erger.

Drie metaforen, hieronder beschreven, proberen duidelijk te maken dat strijd inderdaad een deel van het probleem is. Dat het vechten op zich hopeloos is, is de boodschap van ‘creatieve hopeloosheid’, en dus ook van deze sessie. Je kan enkele van deze metaforen gebruiken, of allemaal.

6) Creatieve hopeloosheid: metaforen en oefeningen

-Chinese vingerval oefening

We delen Chinese vingervallen uit met de vraag: ‘ik wil dat je deze aandoet, en er even mee speelt, terwijl je hierover nadenkt: worstelen/vechten met de zaken die je niet wilt, is net als spelen met deze vingervallen.’

Chinese vingervallen experiëntiële oefening

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson, 2006)

Vechten tegen je ervaringen lijkt een beetje op het gevangen zitten in Chinese handboeien. Dat is een buisje ongeveer zo groot als je wijsvinger dat geweven is van stro. Je duwt er je beide wijsvingers in, aan elke kant één, en als je ze er weer uit wilt trekken, gaat het stro strakker zitten (*lukt dit niet, gebruik dan je duimen*). Hoe harder je trekt, hoe smaller het buisje wordt en des te steviger het je vingers vasthoudt. Je zou je vingers uit hun kootjes moeten trekken om ze eruit te krijgen, door eraan te trekken zodra ze vastzitten. Misschien lijkt deze situatie daar een beetje op. Er is geen gezonde manier om aan het leven te ontsnappen, en elke poging in die richting beperkt alleen maar je bewegingsruimte. De enige manier om wat ruimte te scheppen in dit buisje is door je vingers erin te duwen; daardoor wordt het groter. Dat kan in het begin moeilijk zijn, want alles in je zegt de kwestie te gieten in termen van 'in en uit' niet van 'strak en los'. Je ervaring zegt je echter dat als het een kwestie is van 'in en uit', het strak gaat zitten. Misschien moet je deze situatie doorgronden vanuit een heel andere hoek dan je verstand je zegt te doen.

Hierna wordt er gevraagd naar reacties van de cliënten.

Zaken om ter sprake te brengen naar aanleiding van reacties:

- ‘Als je de vingervallen net aandeed en eruit probeerde komen, wat deed je verstand? Waarschijnlijk zei het ‘hieruit komen: makkelijk, je trekt je vingers eruit.’ Lukte dit? Wat zei je ervaring je?’
- Merk je dat, hoe meer moeite je doet om eruit te komen, hoe strakker de vingerval rond je vingers komt te zitten? Hoe minder moeite je doet om eruit te komen, hoe meer ruimte je hebt om te bewegen. Ok, je bent er nog niet uit, maar je hebt tenminste ruimte om te bewegen. Dit is net hetzelfde als het strijden met de gevoelens/gedachten: hoe meer je dit doet, hoe minder ruimte om te ‘leven’ ...

Dus wat als het probleem niet zozeer is dat we ons slecht voelen en niet weten hoe we dat moeten vermijden (wat als we nooit uit de vingerval zouden komen). Misschien is het probleem wel dat we nog meer bijkomstig lijden creëren als we vechten tegen de pijn die we reeds hebben. Wat als door te vechten het leven enkel minder vrij wordt? Merk bovendien op dat je verstand je een logische oplossing geeft (vechten), maar wat zegt je ervaring je? Heeft alles wat je al geprobeerd hebt, geholpen?

- Drijfzand metafoor

Drijfzand metafoor

Heb je ooit een film gezien waar één of andere verdwaalde paardrijder in een poel met drijfzand belandt? Heb je toen gezien dat hoe meer moeite deze persoon deed om eruit te komen, hoe sneller hij naar onderen gezogen werd? Als iemand in een poel met drijfzand valt, is heel hard bewegen en strijden om toch maar niet te zinken het ergste wat hij kan doen. Het beste is gaan liggen, je uitstrekken en blijven liggen. Dit is héél moeilijk, want elk instinct in je lichaam vertelt je dat je moet strijden. Maar hoe meer je strijd, hoe sneller je zinkt.

Put graven metafoor

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson, 2006)

De situatie waarin je je bevindt lijkt een beetje hierop. Stel je voor dat je in een veld geplaatst wordt, terwijl je een blinddoek draagt en je krijgt een kleine tas met gereedschap mee. Men heeft je verteld dat het jouw taak is om rond te lopen in dit veld met je blinddoek om. Dat is de manier waarop van je verwacht wordt dat je je leven leeft.

En dus doe je wat je gezegd wordt. Wat je niet weet is dat in het veld een aantal ruime, nogal diepe kuilen zitten. Dus je begint rond te lopen en vroeg of laat val je in een grote kuil. De ene persoon valt in de kuil 'depressie', de andere in de kuil 'angst' enzovoort. Je voelt om je heen en het wordt duidelijk dat je er niet uit kunt klimmen en dat er geen ontsnappingsroutes te vinden zijn. Wat doe je?

Wat je waarschijnlijk in zo'n situatie zult doen is de gereedschapstas pakken die je meegekregen hebt en kijken wat er in zit; misschien zit er iets in dat je kunt gebruiken om uit de kuil te komen. Laten we aannemen dat het enige stuk gereedschap dat er in de tas zit een schop is. Dus plichtsgetrouw begin je te graven, maar al snel heb je in de gaten dat je niet uit de kuil bent geraakt. Dus ga je sneller graven. Maar je bent nog altijd in de kuil. Dus probeer je grote schopgebaren te maken, of juist kleine of het zand verder weg te gooien of juist niet. Maar je bent nog altijd in de kuil. Al je inspanning en al je werk ten spijt is de kuil blijkbaar alleen maar groter en groter geworden. Is dat niet je ervaring? Dus je komt naar mij toe, denkend: misschien heeft hij een echte grote schop, een schop met een gouden blad, die werkt op stoom. Die heb ik niet. En al zou ik er zo een hebben dan zou ik hem niet gebruiken, want graven is niet de manier om uit een kuil te komen. Graven is waardoor kuilen ontstaan. Dus misschien is de hele agenda hopeloos; je kan je er geen weg uit graven, daarmee graaft je je er alleen maar dieper in.

Laat na het brengen van deze metafoor, de deelnemers reacties geven. Wat vinden ze van dit beeld? Ga op een vriendelijke manier in op deze reacties, met de volgende zaken in het achterhoofd:

- *verantwoordelijkheid en schuld*: of het al dan niet je fout is dat je in die put zit, is hier van geen belang: misschien is dat wel wat mensen doen: in putten vallen. Je bent wel verantwoordelijk om actie te ondernemen om eruit te komen, al zal dat niet altijd zo gemakkelijk zijn.
- *hoe ben ik in de put geraakt?* Iedereen geraakt op een eigen manier in een put, maar weten hoe je er bent in beland, haalt je er nog niet uit. Het lijkt ons nu vooral interessant te weten hoe we er uit komen, dan onze energie te steken in kennis over hoe we er in gevallen zijn.
- *we moeten er ons bij neerleggen*. Let op dat dit ook geen manier is van graven, een manier om ervoor te zorgen dat je er niet aan denkt of wachten tot iemand je komt helpen. Het leven gaat door, en leven in een put is niet echt leuk. Het graven is hopeloos, jij niet!
- *wat kunnen we dan wel doen?* Het belangrijkste om op dit moment in te zien, is dat graven niet helpt. Zolang dat we graven als tactiek blijven gebruiken, hebben we ons handen niet vrij om iets anders te proberen. Het belangrijkste is zien dat we graven, en de schop laten vallen omdat het niet helpt.

Einde van de sessie: Aan het einde van de sessie kunnen we even vermelden dat we niet verwachten dat er iets zal gebeuren als resultaat van wat we tot zover gedaan hebben. We vragen eveneens om tijdens de week tussen deze sessie en de volgende sessie niets anders te proberen: verander je gedrag niet. Kijk naar de manieren waarop je tegen je monsters vecht

(graaft) en leer ze te herkennen (aan de hand van de huiswerkopdracht). Dit is heel belangrijk voor we iets anders kunnen proberen.

Huiswerkopdracht: in de vorige huiswerkopdracht hebben we je gevraagd om stil te staan bij wat je belangrijk vindt in je leven (adhv. de biografie oefening). Dit was een zeer belangrijke oefening.

Even belangrijk voor het verdere verloop van deze sessiereeks, is goed weten waarom je deelneemt aan deze groep. Waarom zit je hier? Wat is nu net het probleem (of problemen)? Welke tactieken gebruik jij het meeste? We hebben een hele sessie lang flappen gemaakt met problemen en tactieken van alle groepsleden samen, maar we zouden graag hebben dat je dit ook heel duidelijk voor jezelf kan neerpennen. Wat is zijn jouw persoonlijke monsters, en welke tactieken gebruik jij het aller-vaakst? Opnieuw moeten we zeggen dat dit een zeer belangrijke opdracht is!

ACT groep

SESSIE 3: Defusie

'Als je je geest probeert te doorgronden met je geest, hoe kun je dan verwarring vermijden?'
Seng Tsu'an

Materiaallijst

- bord en stiften
- ingevulde flappen vorige keer
- cellofaan voor iedereen
- werkbladbestand voor iedereen afgedrukt
- fragment Liar Liar/DVD/TV
- foto bekende persoon
- kopje of schilderij ofzo
- post-itjes/A5 papiertjes
- alle tekeningen
- tekst Marco Kleen

Klinische focus sessie 3

In deze fase van ACT richten we ons op:

- defusie; een onderscheid aanbrengen tussen gedachte en denker.

Uitbouw sessie 3

1) Verwelkoming, vragen en opmerkingen

We polsen aan het begin van de sessie of er nog vragen of opmerkingen zijn over de vorige sessie. De opvolging van de huiswerkopdracht gebeurt in punt 3.

2) Mindfulness, stap 3: mindfulness van de ademhaling

We beginnen deze sessie naar goede gewoonte met een mindfulness oefening. Tijdens de vorige twee sessies besteedden we aandacht aan een extern voorwerp, niet lichaamseigen (bv rozijn) of wel lichaamseigen (hand). Mindful zijn voor (een voorwerp uit) de omgeving rondom jou is op zich makkelijker dan mindful zijn voor je innerlijke belevingen. Vandaag gaan we een stapje verder; we zullen mindful proberen zijn voor de eigen ademhaling. Dit is een stap tussen mindfulness voor iets extern en mindfulness voor interne gewaarwordingen.

Mindful zijn voor de eigen ademhaling

(vrij naar Harris, 2009)

Ik nodig je uit om je comfortabel op je stoel te zetten, met je voeten plat op de grond en je rug recht en dan je ogen te fixeren op een vast punt of ze te sluiten... breng je aandacht naar je ademhaling, en observeer dit alsof je een nieuwsgierige wetenschapper bent die nog nooit van ademhaling heeft gehoord...merk de lucht op terwijl ze door je neusgaten naar binnen komt...en voel de lucht naar je longen gaan... merk op hoe ze terug naar buiten stroomt. Let op de lucht die in en uit je neus komt...hoe de lucht lichtjes warmer is als uitademt...en koeler als je inademt. Let op het rustig rijzen en dalen van je schouders...het rustig op en neer bewegen van je ribbenkast...het rijzen en dalen van je middenrif. Fixeer je aandacht op één van deze gebieden: op de lucht die in en uit je neusgaten stroomt, op het rijzen en dalen van je schouders, ribbenkast of middenrif... Hou je aandacht op deze plaats, en merk de beweging op – in en uit – van je ademhaling (*pauzeer 20 seconden*). Welke gevoelens, sensaties of drang er ook opduikt, aangenaam of onaangenaam, merk ze op, zoals je je hoofd zou knikken naar mensen die jouw passeren op straat...herken hun aanwezigheid en laat hen zijn...laat hen komen en gaan zoals je wenst, en hou je aandacht bij je ademhaling (*pauzeer 20 seconden*). Welke gedachten, beelden of herinneringen er ook de kop op steken, comfortabel of niet comfortabel, laat hen gewoon zijn. Laat ze komen en gaan en hou je aandacht gericht op je ademhaling (*pauzeer 20 seconden*).

Af en toe zal je aandacht afdwalen en zal je meegevoerd worden door jouw gedachten. Iedere keer dat dit gebeurt, merk op wat je afleidde, en breng je aandacht terug naar je ademhaling (*pauzeer 20 seconden*). Ongeacht het aantal keer dat je afdwaalt met je gedachten, honderd keer of duizend keer – het doel is gewoon op te merken wat je afleidde en je opnieuw te focussen op je ademhaling (*pauzeer 10 seconden*). Opnieuw en opnieuw en opnieuw zal je afdwalen in je gedachten. Dit is normaal en natuurlijk en komt bij iedereen voor. Ons verstand leidt ons af van de zaken waarmee we bezig zijn; iedere keer dat je aandacht afdwaalt, merk het op, merk op wat jou afleidde, en focus je opnieuw op je ademhaling (*pauzeer 20 seconden*). Als er frustratie, verveling, angst, ongeduld of andere gevoelens de kop opsteken, erken ze en hou je focus op je ademhaling (*pauzeer 20 seconden*). Ongeacht het aantal keer dat je aandacht afdwaalt, erken het, merk op wat je afleidde en focus op je ademhaling (*10 seconden*). En wanneer je er klaar voor bent, breng jezelf dan terug naar deze kamer en open je ogen.

3) Bespreking huiswerkopdracht?

De bedoeling van de huiswerkopdracht die de deelnemers meekregen na de tweede sessie was zicht krijgen op de eigen persoonlijke problemen en tactieken. In het gebruik van groepsessies als methodiek schuilt immers het gevaar dat wat we doen niet genoeg beklijft omdat het te weinig aansluit bij de specifieke problemen van een individu. Het is dus heel belangrijk dat iedere deelnemer goed weet waarom hij/zij hulp zoekt, en alles wat we behandelen in deze sessies zo goed mogelijk op deze persoonlijk situatie tracht toe te passen. Bespreek deze huiswerkopdracht indien gewenst kort in kleine groepjes, al was het opzet en de focus van de oefening puur individueel.

4) Inleiding deze week: ons verstand is niet onze vriend en niet onze vijand

Als we er even de flap uit de eerste sessie (wat wil ik wel/niet) bijnemen, en overlopen wat de zaken zijn die we niet willen, dan zien we dat dit vaak heel wat gedachten zijn. Gedachten kunnen een grote invloed krijgen over het leven van een persoon. Een aantal voorbeelden:

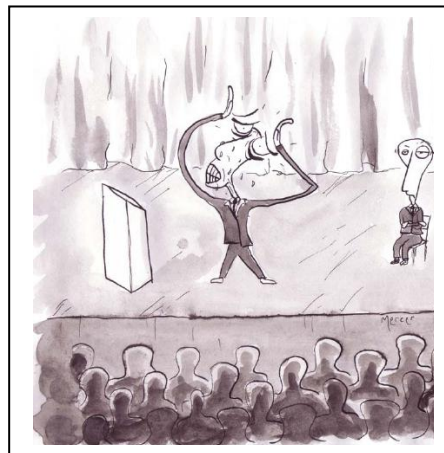
- Iemand denkt 'ik kan niets', waardoor hij bang is om werk te zoeken, een relatie aan te gaan met iemand, op zijn eigen benen te staan. De persoon wordt ongelukkig.
- Een meisje denkt 'ik ben dik' - terwijl je haar door een sleutelgat kan trekken. Ze weigert nog te eten en verzwakt zienderogen.
- Een jongen denkt 'iedereen heeft een hekel aan mij', waardoor hij niet meer onder de mensen wilt komen. Hij sluit zich op in zijn kamer en verliest zo alle contact met vrienden, familie en dergelijke meer. De jongen vereenzaamt en wordt depressief.
- Vul aan met voorbeelden van de flap/deelnemers.

Veel van onze gedachten zijn negatief en kunnen verlamvend werken...ons gedrag kan er door worden gestuurd. Je kan het vergelijken met de onderstaande tekening: soms lijken we gevangen door onze gedachten. Ze houden ons tegen te doen wat willen en wensen.



We zijn als mensen echter geëvolueerd om op deze negatieve manier te denken. Een korte uitleg:

Onze voorouders een paar miljoen jaar geleden leefden in een wereld vol met gevaren. Wilde dieren, andere vijandige stammen, de kans om uit de groep gestoten te worden (wat een zeker dood betekende); de gevaren loerden om iedere hoek. In die dagen was het menselijk verstand ononderbroken in de weer met het waakzaam zijn voor gevaar en met het inschatten van mogelijks bedreigende situaties. 'Is die schaduw tussen die bomen een rots of een beer? Wat is dat geritsel in het struikgewas? Is die persoon in de verte een vriend of een vijand?' Als je verstand deze taak niet goed uitvoerde, was je er als holbewoner vlug geweest. Het is dit soort verstand dat we geërfd hebben van onze voorouders. En hoewel de levensbedreigende situaties vandaag de dag niet vaak meer voorkomen, is het verstand dagelijks in de weer met waarschuwing geven en opmerking te maken zoals 'hij ziet je niet meer graag', 'ik ga mijn job verliezen', 'spreken voor een groep mensen kan je niet'...



Ons verstand is dus doorheen de eeuwen zo gevormd dat het oordeelt, vergelijkt, evalueert, waarschuwt enzovoort. Dit is vandaag de dag echter eerder een nadeel dan een voordeel.

Merk op dat we de werking van ons verstand op zich niet kunnen veranderen. Dat is ook logisch; een oor dient om te horen, een oog om te zien, een verstand om te oordelen en te denken. Hier heb je geen invloed op.

Wat we wel kunnen proberen, is anders omgaan met wat ons verstand ons geeft. En dat is de inhoud van deze sessie.

Opmerking: in deze sessie zal het gaan over defusie. Het deel dat volgt is een opsomming van allerlei mogelijke technieken: je hoeft ze niet allemaal te gebruiken, en ook de volgorde staat niet vast. Het beste is de groep te laten leiden, en dingen bespreekbaar te maken naar aanleiding van opmerkingen die naar voren komen. Heel wat oefeningen hebben een ietwat ander doel. Vergeet echter niet dat defusie een proces is, en dat je cliënten kan helpen beter te worden in dit proces door de onderstaande oefeningen te doen. De oefeningen zelf zijn dus helemaal niet het doel op zich, maar slechts een hulpmiddel.

1) Defusie: algemene processen die het onderscheid tussen fusie en defusie duidelijk maken en het proces structureren.

- oefening met kaartjes vol met gedachten
- gedachten zijn als pop-ups
- cellofaan oefening
- verschil tussen fusie en defusie: voorbeeld van wereldsterren

- Oefening met kaartjes vol met gedachten

Deze oefening schets op een duidelijke manier het verschil tussen fusie en defusie (zonder de termen te gebruiken), en geeft de deelnemers een keuze tussen de twee.

Oefening met kaartjes vol met gedachten

(vrij naar Harris, 2009)

Geef iedere cliënt een wit kaartje (A5) en een stilo. Vraag hen neer te pennen wat hun verstand allemaal zegt tegen hen op momenten dat het slecht gaat (bv. 'je bent niets waard', 'je bent een mislukking', 'niemand vindt me tof'...). Vraag hen hierna op de achterkant van het kaartje enkele positieve aspecten van zichzelf op te schrijven.

Op het moment dat iedere deelnemer dit gedaan heeft, vragen we hen het kaartje met de 'slechte' tekstkant in beide handen stevig vast te houden, en heel dicht bij hun ogen te brengen, zodat ze de tekst nog juist kunnen lezen. Vraag hen hoe het is om een conversatie te hebben met de therapeut, of ze de expressies op iemands gezicht kunnen zien, of ze contact kunnen maken met de wereld rondom zich. Vraag deelnemers of ze opmerken dat wanneer ze veel aandacht besteden aan de gedachten, ze zaken missen in het leven rondom hen? Als ik hen nu zou vragen met de fiets te rijden, te koken, te spelen met hun kinderen of te werken, zou dat dan gaan op deze manier? Waarschijnlijk niet. Je mist niet alleen veel, op een dergelijke manier opgeslorpt worden door je gedachten belet je eveneens om dingen te doen die je belangrijk vindt in je leven. Ook als je het kaartje omdraait en enkel nog de goede aspecten ziet in het leven! De inhoud van je gedachten doet er hier niet toe!

Als de deelnemers mee zijn met de bovenstaande boodschap, vraag hen dan het kaartje rustig op de schoot te leggen. Kunnen ze nu gemakkelijker contact maken met de therapeut, de anderen en de omgeving rondom zich? Waarschijnlijk wel. Duidt er op dat de gedachten evenwel nog niet weg zijn; ze liggen op je schoot. Je kan er dus nog steeds door opgeslorpt worden. Probeer maar even: kijk naar het kaartje, en geef de inhoud ervan al je aandacht (pauzeer een aantal seconden). Vraag hen hierna opnieuw contact te maken met de ruimte en wereld rondom zich.

Wat kiezen ze: de eerste situatie waarbij ze opgeslorpt worden door hun gedachten, of de tweede situatie waarbij ze de gedachten er gewoon laten zijn, en ze contact maken met de wereld rondom zich? Hopelijk nemen ze de tweede keuze ☺.

De tweede keuze is defusie (waarover er nog heel wat uitleg en oefeningen volgen in deze sessie). Merk op dat de valentie van de gedachten er niet toe doet; het is even moeilijk contact te maken met de wereld rondom jou als je op goede of slechte gedachten gefocust bent. 'Positief denken' is dus zeker niet de oplossing. Wat belangrijk is, is de manier waarop je afstand van je gedachten kan nemen.

- Gedachten zijn als pop-ups: computer metafoor

Deze metafoor maakt op een zeer begrijpbare manier duidelijk wat het doel is van defusie.

Gedachten zijn als pop-ups

Wie van jullie heeft thuis een computer? Waarvoor gebruik je hem? Wie heeft er al eens pop-ups gehad op zijn computer, zo van de schermpjes die onderaan het scherm verschijnen en zeggen 'je moet dit updaten', 'die persoon is online', 'virusscan uitgevoerd', 'koop deze auto', 'je hebt gewonnen' of dergelijke meer?

Gedachten zijn eigenlijk net hetzelfde als pop-ups. Terwijl je het één of het ander doet in je leven, verschijnt er soms ongevraagd een pop-up op je scherm. Ze komen wanneer je er helemaal geen behoefte aan hebt, en zeggen vaak dingen waar je helemaal niet op zit te wachten. Zo schiet een gedachte ook plots in je hoofd, zoals 'ik kan dit niet', 'ze mogen me niet', 'ik word zot' en ga maar oneindig door. Deze gedachten zijn vaak ongevraagd. Nu heb je, net als bij pop-ups, twee manieren om hier op te reageren.

- 1) Deze gedachte kan je bang maken. Vanwaar komt hij? Hoe geraak ik er vanaf? Hoe kan ik het tegendeel bewijzen? Als je op deze manier reageert op je gedachte, dan ben je bezig door te klikken op de pop-ups. De reden waarom je eigenlijk achter de computer zit, is opeens bijkomstig, en de pop-up is nu prioriteit nummer één.
- 2) De tweede manier is dat je achterover leunt en zegt: 'wat verschijnt er nu weer op mijn scherm'. Je gaat er echter niet verder op in. Wie weet blijft de pop-up staan, wie weet verdwijnt hij heel snel; dit is echter niet van belang. Dit is defusie



- Cellofaanoefening

In deze oefening leg je niet uit wat defusie is, het wordt op een experiëntiële manier aangebracht. In plaats van een cellofaan kan je ook zonnebrillen gebruiken, dit maakt het misschien nog net iets duidelijker (al is de oefening op zich héél moeilijk).

Breng de oefening op een interactieve manier, net zoals de therapeut uit het voorbeeld.

Cellofaanoefening

Gebruik een rood stuk cellofaan. Neem er één voor jezelf en één voor je cliënt.

Vraag de cliënt het cellofaan vlak voor de ogen te houden (tegen de neus) en doe hetzelfde met je eigen stuk cellofaan. Stel de cliënt de volgende vragen:

Therapeut (T): Welke kleur heeft de muur die je voor je ziet?

Cliënt (C): Die is rood.

T: Houd nu het cellofaan een armlengte van je weg... Welke kleur heeft de muur nu?

C: Crèmekleurig.

T: Op hoeveel manieren kan je nu naar de muur kijken?

C: Op verschillende manieren, doorheen het cellofaan, of erboven, eronder, er links of rechts van.

T: Hoeveel kleuren kan de muur nu hebben?

C: Dat hangt er van af. Als je door de cellofaan kijkt is de muur rood. Als je buiten het cellofaan kijkt is het crèmekleur.

T: Heb je meer keuzes nu of net minder, vergeleken met wanneer je het cellofaan vlak voor je ogen houdt?

C: Meer keuzes.

T: Wat doet het cellofaan aan de kleur van de muur?

C: Het verandert de kleur van de muur. Het maakt hem rood.

T: Ok houd het cellofaan nog even net voor je neus. De muur ziet nu terug rood, niet? Ik ga je een vraag stellen: wanneer je brein je de gedachte stuurt "de muur is rood", is dat dan realiteit of is het slechts een gedachte die je brein je stuurt?

C: (verbaasd en aarzelend) De muur is niet echt rood, dat weet ik. Het is geen realiteit. Het is een gedachte die mijn brein mij stuurt.

T: Ben je bereid om deze gedachte NIET meer letterlijk te nemen?

C: Ja, daartoe ben ik bereid. Het is maar een gedachte, het is geen realiteit.

T: OK. Volgende vraag: wanneer je het cellofaan vlak voor je ogen hebt, is het dan moeilijk of gemakkelijk te merken dat de gedachte "de muur is rood" slechts een gedachte is die je brein je stuurt?

C: Het is zeer moeilijk, het voelt aan als realiteit.

T: Dus je neemt de gedachte "de muur is rood" als letterlijke waarheid?

C: Ja. Het lijkt alsof er geen andere optie is.

T: Ik heb, net zoals jij, deze gewoonte om al mijn gedachten letterlijk te nemen, alsof ze allemaal 100% de waarheid zijn. Het belangrijkste is te **MERKEN** dat het brein ons die gedachten stuurt, non-stop, en dat het slechts gedachten zijn, niets meer en niets minder en dat we ze niet letterlijk moeten nemen, noch moeten gehoorzamen.

C: Hier denk ik nooit aan.

T: Stel je voor dat je brein zoals cellofaan is. Het stuurt je continu een stroom van gedachten zoals “de muur is rood, ik ben waardeloos, mijn leven is vreselijk, ik ben zo angstig” (Gebruik hier de gedachten van de cliënt). Je hebt twee opties. Ofwel kijk je **VANUIT** je brein (demonstreer met het stuk cellofaan voor de ogen) en dan is “de muur rood en jouw leven vreselijk”. Als je jouw gedachten letterlijk neemt, identificeer je jezelf met je pijn. De pijn bepaalt dan wie je bent en hoe je uw leven leeft.

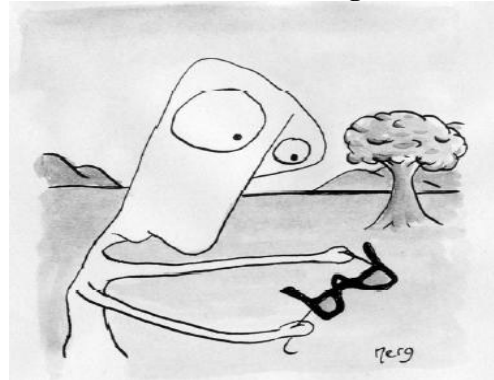
De tweede optie is te kijken **NAAR** je brein (demonstreer door het cellofaan van de ogen weg te houden). Je hebt dan keuzes. De muur kan rood of crèmekleurig zijn, het maakt niet uit. Jij **MERKT** dat het brein-cellofaan bepaalt wat jij ziet. Jij **MERKT** dat je brein je al deze gedachten stuurt. Je breint kleurt als ware alles wat je opmerkt. Er is geen situatie, persoon, voorwerp dat niet allerlei zaken oproept; je verstand gaat het meteen evalueren, becommentariëren, categoriseren en ga zo maar door. Het zijn echter maar gedachten, niet wat ze zeggen dat ze zijn. Je hoeft ze niet letterlijk te nemen.

Merk op dat de bedoeling dus niet is een andere kijk op de wereld te krijgen (een andere bril op te zetten, een ander kleur cellofaan te gebruiken), maar ons bewust te worden van deze bril. De volgende tekeningen maken dit duidelijk.

De wereld bekijken door een ‘slecht’ gekleurde bril



Als we ons bewust worden van de ‘slecht’ – bril, wat kunnen we dan nog zien?



- Verschil tussen fusie en defusie

Een andere manier om het verschil duidelijk te maken, aan de hand van een voorbeeld.

Fusie of defusie bij bekende sterren

Stel je voor dat je een bekende wereldster bent. Je weet dat zij vaak belaagd worden door paparazzi en dat hun doen en laten fel besproken wordt in allerhande magazines. Vaak zijn de verhalen verzonden, misleidend of erg overdreven.

Sommige wereldsterren zeggen: ‘goh, dat hoort erbij’ en laten de verhalen voor wat ze zijn: ze verspillen geen tijd met ze te lezen, te analyseren en te bediscussiëren.

Andere wereldsterren winden zich echter op over deze verhalen: ze piekeren erover, klagen, repliceren of doen de schrijvers een rechtszaak aan.

Defusie, hetgeen wat we willen leren, komt overeen met de eerste soort wereldsterren. De verhalen, gedachten, herinneringen enzovoort zijn er wel, maar we gaan er verder niet op in. Vaak zijn de verhalen leuk, soms helemaal niet.

2) Defusie: oefeningen op de beperkingen en scherpe kanten van fusie op te merken

- limieten van ons verstand
- controleren gedachten onze acties? + tekst Marco Kleen
- vanwaar komen de gedachten
- belangrijk om te weten of de inhoud waar is of niet

- Limieten van ons verstand

Niemand zal beweren dat het hebben van een verstand niet nuttig is. Problemen oplossen, even afdwalen naar een fantasiewereld, plannen maken voor de toekomst: allemaal zeer handige en typisch menselijke mogelijkheden. Maar ondanks dit alles mogen we niet uit het oog verliezen dat het verstand ook limieten heeft. Er zijn zaken die het verstand niet kan. Enkele oefeningen:

- vertel me hoe ik moet stappen. De therapeut zet zich neer op een stoel, en vraagt de deelnemersgroep uit te leggen hoe je stapt. Vraag steeds door. (bv: je stelt je eerst recht – hoe doe je dat? – je strekt eerst je ene been – hoe doe je dat? – je denkt ‘mijn been moet naar omhoog – hoe doe je dat? ...). Op een moment zal iedereen moeten toegeven dat je niet kan uitleggen hoe je moet lopen; je moet het leren door het te doen.
- vertel hoe een peer smaakt. Je kan dit misschien omschrijven, maar dit komt helemaal niet in de buurt van de smaak zelf.
- sport. Stel je voor dat je de groep in 2 verdeelt. Het ene deel leest een jaar alles wat er te lezen valt over een triatlon; de andere groep traint een geheel jaar. Wie zal er het beste een triatlon kunnen lopen?

Je verstand doet misschien alsof het alles weet, maar op heel wat terreinen schiet het tekort. Het menselijk verstand is niet heilig, je leert en kan veel dingen zonder dat je ‘weet’ wat je juist doet. Leren via ervaring is ook belangrijk; dit geldt zeker ook voor de inhoud van deze sessiereeks.

- Controleren gedachten onze acties? + tekst van Marco Kleen

Is het zo dat gedachten onze acties controleren? Dat als we iets denken, we het meteen ook doen of zeggen? Is het echt zo in de film ‘Liar liar’, waarin Jim Carrey vervloekt is om te zeggen wat hij denkt (zonder filter) (*je kan hier eventueel een stukje uit de film laten zien; vooral de scène waarbij hij een gesprek heeft met een rondborstige vrouw in de lift is ideaal*).

Lees de tekst ‘Why SO serious’ van Marco Kleen eens en bespreek in groep. Herkent men dit? Dat mensen per dag meerdere keren zinnige, onzinnige, agressieve, seksueel getinte... gedachten hebben, zonder er vervolgens iets mee te doen? Dat je iets kan denken zonder het ook te doen? Kan je bv in je stoel zitten en tegen jezelf zeggen: ‘ik kan niet rechtstaan, ik kan niet rechtstaan’ en ondertussen toch rechtstaan?

Denken en doen hebben wel invloed op elkaar, maar ze hangen niet onlosmakelijk vast. Je kan dingen doen of laten ongeacht of je er aan denkt of niet. We hebben meer vrijheid dan we denken. We moeten niet eerst anders denken vooraleer we anders kunnen doen!

- Vanwaar komen onze gedachten

Soms willen cliënten weten hoe het komt dat ze iets denken. Een hardnekkige gedachte zoals ‘je bent een mislukking’ kan zo frequent opkomen, dat je soms denkt ‘hoe komt het toch dat ik dit denk’. Dit is misschien wel een nutteloze zoektocht: mensen krijgen immers doorheen hun leven oneindig veel input van mensen rondom hen. Soms is een eenmalige opmerking van iemand al genoeg om hier je leven lang mee in je hoofd rond te lopen. Misschien heeft een ouder, leerkracht of vriend wel eens in een boze bui gezegd dat je ‘saai’ bent, en geloof je

dit nu. Ons verstand werkt nu eenmaal additief. Hoe gedachten er bijkomen is vaak puur toevallig. Een oefening om dit duidelijk te maken gaat als volgt:

1-2-3

Ik heb een heel belangrijke en mogelijks lonende opdracht voor jullie. Ik ga drie nummers zeggen, en als je die de volgende keer dat ik je ze vraag nog herinnert, dan krijg je een miljoen euro. Denken jullie dat het zal lukken? Ok, de nummers zijn 1-2-3. Wat zijn de nummers? Nog eens 1-2-3. Denken jullie ze volgende week nog te weten? Volgende maand? Wat als ik je volgend jaar tegenkom en zeg: 'weet je nog die drie nummers die je toen in die ACT-groep moest onthouden?'. En misschien, tenminste als wij héél oud worden, en je op je sterfbed komen bezoeken, denk je ze dan nog te weten? Laat ons wel duidelijk zijn: een miljoen euro hebben we niet. Er is inderdaad veel kans dat je je leven lang rondloopt met de nummers 1-2-3 gewoon omdat een rare therapeut ze hier twee of drie keer heeft gezegd. Mensen krijgen zoveel input van allerlei mensen in allerlei situaties; echt weggaan doen deze herinneringen nooit, hoogstens weten we ze even niet meer. Het geheugen werkt additief. Stel je zelfs voor dat je tijdens je jeugd een dergelijke opmerking vaak moet horen 'je kan niets'; het is niet moeilijk om in te zien dat het dan ook normaal dat een dergelijke gedachte hardnekkig blijft hangen.

- Zijn de gedachten waar of niet waar?

Zijn de gedachten of overtuigingen waar of niet? Dit is een vraag waar je meestal op kan blijven 'sjieken'. Merk bovendien op dat gedachten en opvattingen veranderen doorheen het leven: opeens lijkt sinterklaas niet te bestaan, lijkt trouwens toch wel leuk, maak je een opleiding toch af enzovoort. Het gaat niet over 'waar of niet waar', gedachten zijn geen werkelijkheid zoals tafels of stoelen. In dit 'epistemologisch' vraagstuk wensen we als therapeut geen energie te steken.

Veel interessanter dan vragen of een gedachte waar is of niet, is de vraag te stellen of ze helpend is of niet. In de buitenwereld gaan we iets niet blijven proberen als het niet lukt (Albert Einstein zei ooit eens '*Insanity is doing the same thing over and over again, and expecting different results*'). In de wereld tussen onze oren stellen we deze vraag bijna niet: helpt deze gedachte ons vooruit, of niet?

Zo zou er iemand kunnen zijn die de diagnose kanker krijgt. De ene persoon kan deze gedachte als helpend zien: ok ik heb nog een aantal maanden te leven: welke zaken wil ik nog doen, wie wil ik nog zien enzovoort. De gedachte helpt om tijdens deze laatste weken nog het maximum uit je leven te halen (zie ook film 'The Bucket List'). Bij een andere persoon kan deze gedachte misschien totaal niet helpend zijn; hij kan liggen kniezen, verdrietig zijn dat hij niet lang meer zal leven, erover nadenken waarom het juist hem overkomt enzovoort. Hiervan defuseren zou goed zijn. Het gaat over al dit soort gedachten: ik ben een lozer, ik ben een eenzaam, ik ben dik, ik kan niets goed doen... Als ze je motiveren om actie te ondernemen: goed! Als dit niet zo is, dan is het dus beter ervan te defuseren.

Merk op dat defuseren niet hetzelfde is als de zaken minder belangrijk maken of ze afdoen als onzin. De gedachte verandert niet, je neemt er gewoon afstand van en laat je er niet door leiden (je laat de gedachte jouw gedrag niet bepalen).

3) Defusie: oefeningen die een context scheppen die de illusie van letterlijkheid ondermijnen

- introductie: ik ben een banaan
- ommetje met het verstand oefening

- introductie: ik ben een banaan

Deze oefening zullen we voor zichzelf laten spreken. Hier is ze:

Kies een gedachte die je normaalgezien van streek brengt, en die de vorm heeft van 'ik ben ...' (bv 'ik ben een saai persoon'). Houdt deze gedachte voor 15 seconden in je gedachten, geloof ze, en merk op hoe ze je beïnvloedt.

Denk nu gedurende 15 seconden 'ik ben een banaan', geloof het, en merk op hoe het je beïnvloedt.

Wat merken de deelnemers. De eerste gedachte maakt je misschien van streek; de tweede gedachte is eerder lachwekkend. Waarom? Omdat je de tweede gedachte waarschijnlijk niet serieus neemt. Maar als de woorden zeggen 'ik ben een mislukking', 'ik ben dik', dan zijn ze opeens wel belangrijk en neem je ze misschien wel serieus. En toch zijn het allemaal slechts woorden.

- Ommetje met het verstand.

Deze oefening wordt best in een grote ruimte of in de open lucht gedaan. De oefening gaat als volgt:

De groep wordt opgedeeld in groepjes van 2 personen.

De ene persoon kiest waar hij/zij loopt, hoe snel enzovoort. Hij kiest bij wijze van spreken het pad naar zijn waarde. Naast dit lopen mag deze persoon niets zeggen, en moet hij luisteren naar wat de andere persoon zegt.

De tweede persoon volgt de eerste. Hij praat constant: over hoe saai de oefening is, over erge evaluaties, wat er nog moet gebeuren, over welke weg er zou moeten bewandeld worden enzovoort. De eerste persoon luistert hier gewoon naar, maar reageert op geen enkele manier. Na 5 minuten worden de rollen omgedraaid.

Hierna komt iedereen terug samen in groep. Het tweede deel van de oefening is gelijklopend, maar individueel. Iedereen loopt waar hij wil, hoe hij wil en luistert gewoon naar wat zijn verstand allemaal zegt. Net zoals de persoon daarnet naar een andere persoon luisterde, maar er niet op reageerde of op inging, zo gaan we nu individueel om met ons eigen verstand. Merk gewoon op welke pop-ups verschijnen zonder door te klikken.

Hierna nog even kort reacties op deze oefening.

5) Slot + huiswerkopdracht

De huiswerkopdracht na deze sessie is verder gaan met het oefenen van defusie. We gaan de veelvoorkomende verhalen van ons eigen verstand leren herkennen.

Verhalen benoemen

Een andere manier om te defuseren van de 'input' van je verstand, is de favoriete verhalen van je verstand te identificeren en een naam te geven. Voorbeelden zijn het 'loser' verhaal, het 'mijn leven is niets waard' verhaal, 'ik kan het niet verhaal', 'ik ben dik' verhaal, 'niemand heeft me graag' verhaal enzovoort enzovoort. Eénmaal je opmerkt dat er weer eens een verhaal opduikt, geef het verhaal een naam (op een warme en humoristische manier) en laat het er zijn, zonder hier tegen in te gaan of er tegen te vechten.

Een aantal (mogelijke) opdrachten:

- schrijf op het huiswerkblad de verhalen die vaak voorkomen. Je zal ook zien dat er een aankrijshokje staat voor de 'defusietechnieken' die je kan gebruiken. Experimenteer met deze technieken doorheen deze week (en de volgende)!

- Neem het kaartje uit de oefening 'kaartjes vol met gedachten'. Vat de inhoud samen net zoals hierboven (het verhaal benoemen). Steek dit kaartje in je portefeuille/handtas zodat dit levendig blijft gehouden worden

Opmerkingen (pas op: heel theoretisch): Steven Hayes zei ooit in een lezing dat twee van de meest nefaste zaken voor het waardevolle handelen ongetwijfeld experiëntiële vermijding en cognitieve fusie zijn ('Science and Ancient Ideas of what it Means to be Human: Exploring the Implicit Values Underlying ACT' of WorldConII in 2007). Beiden beïnvloeden het gedrag, waardoor mensen echt vast kunnen komen te zitten. Op zich zijn experiëntiële vermijding en cognitieve fusie eigenlijk niet erg: even wat stoom afdalen door te sporten, eens ontspannen door goed te eten of een bad te nemen of eens opgaan in een goed boek, dagdromen, plannen maken voor de toekomst: op zich niet negatief voor de levenskwaliteit (integendeel). Het is maar op het moment dat experiëntiële vermijding en cognitieve fusie zo dominant worden en zodoende de psychologische flexibiliteit van een individu inperken, dat het hek van de dam is. Boodschap: op zich zeggen we niet dat je nooit meer mag vermijden of fuseren, maar dit mag niet de overhand nemen in je gedragsrepertoire. We zetten dit hier ter verduidelijking; dit delen met je cliënten maakt het misschien alleen maar des te ingewikkelder, of niet?

ACT groep

SESSIE 4: Zelf-als-context (ipv zelf-als-inhoud)

'...the greatest con he (the mind) ever pulled, is making you believe he is you.'
Avi, Revolver

Materiaallijst

- bord en stiften
- werkbladbestand
- alle tekeningen
- schaakbord
- stilo's voor iedereen
- post-its

Klinische focus sessie 4

In deze fase van de ACTsessies richten we ons op:

- ontdekken van de observerende zelf of het 'zelf als context'.

Uitbouw sessie 4

1) Vragen vorige sessie en opvolging huiswerk

De therapeuten polsen of er nog vragen of opmerkingen zijn betreffende vorige week (best in kleine groepjes waarbij de deelnemers over de verschillende therapeuten verdeeld worden). Als er delen zijn van de vierde sessie die nog niet behandeld zijn, dan kunnen die hier eventueel nog meegegeven worden.

Vermits we deze sessie meteen zullen opbouwen vanuit de mindfulness oefening, bespreken we nu reeds het huiswerk.

Huiswerkbepreking: de opdracht die meegegeven werd na de vorige sessie, was opmerken welke 'verhalen' je verstand regelmatig vertelt. Wat zijn de hardnekkige gedachten? Welke namen heb je ze gegeven?

Kunnen de deelnemers opmerken dat het vaak dezelfde verhalen zijn (of dezelfde thema's) die opduiken? Hoe hebben de verhalen invloed gehad op het gedrag tijdens de afgelopen week? Zijn er activiteiten die ze wel/niet gedaan hebben omwille van deze gedachten (bv niet naar een feest gaan omdat ze dachten 'ik ben saai', of naar de drank grijpen omdat ze dachten 'ik ben alleen sociaal als ik dronken ben'...).

Het is heel normaal, menselijk en verleidelijk om je te laten leiden door je gevoelens en gedachten. Soms lijkt het alsof we de speelbal zijn van onze innerlijke ervaringen. Kan je er naar kijken (op een gedefuseerde manier) zonder er iets mee te doen?

Ook vandaag zullen we verder leren hoe we 'out of your head, into your live' geraken (titel van een bekend ACT-zelfhulpboek).

2) Mindfulness, stap 4: zelf-als-context oefening

Zoals iedere sessie starten we met een mindfulness oefening. We begonnen de sessiereeks met mindfulness voor externe gewaarwordingen (rozijn en hand; sessie 1 en 2), waarna we overgingen naar mindfulness voor de ademhaling (sessie 3). In deze sessie gaan we nog een stapje verder; nu blijven we stilstaan bij wat we extern gewaarworden (via de zintuigen) en wat we intern gewaarworden (denken, voelen...). Na iedere zin staat een bijkomende instructie die specifiek bedoeld is om contact te maken met de positie van 'observerende ik' of 'zelf-als-context', wat de inhoud is van deze sessie.

Aandachtsoefening/zelf-als-context oefening (5 min.)

Deze mini-oefening helpt de deelnemers de aandacht te richten op het hier en nu en laat ook al het zelf-als-context ervaren. Net als bij alle andere oefeningen en activiteiten vraag je de deelnemers van tevoren of ze ertoe bereid zijn. We raden je aan om de instructies langzaam en op zachte toon voor te lezen.

Maak het je gemakkelijk in je stoel en zorg dat je rechtop zit, met je voeten op de grond, je armen en benen niet gekruist. Je handen rusten in je schoot. Laat je ogen langzaam dichtvallen of hou ze open en fixeer ze op een punt in de ruimte (*pauzeer 5 seconden*). Haal een paar keer rustig adem: in... en uit – in... en weer uit. Merk het geluid en het gevoel op van je adem terwijl je inademt (*pauze*) en uitademt (*pauzeer 5 seconden*).

Merk op hoe je zit (*pauzeer 5 seconden*) En terwijl je dit doet, ben je er van bewust dat 'jij' dit opmerkt (*10 seconden*)

Merk op wat je, zelfs met je ogen dicht, ziet (*pauzeer 5 seconden*) En terwijl je dit doet, ben je er van bewust dat 'jij' dit opmerkt (*10 seconden*)

Merk op wat je ruikt en smaakt (*pauzeer 5 seconden*) En terwijl je dit doet, ben je er van bewust dat 'jij' dit opmerkt (*10 seconden*)

Merk op wat je hoort (*pauzeer 5 seconden*) En terwijl je dit doet, ben je er van bewust dat 'jij' dit opmerkt (*10 seconden*)

Merk op wat je denkt (*pauzeer 5 seconden*) En terwijl je dit doet, ben je er van bewust dat 'jij' dit opmerkt (*10 seconden*)

Merk op wat je voelt (*pauzeer 5 seconden*) En terwijl je dit doet, ben je er van bewust dat 'jij' dit opmerkt (*10 seconden*)

Merk op wat je doet (*pauzeer 5 seconden*) En terwijl je dit doet, ben je er van bewust dat 'jij' dit opmerkt (*10 seconden*)

Merk de zaken op waarvoor je bang bent (*pauzeer 5 seconden*) En terwijl je dit doet, ben je er van bewust dat 'jij' dit opmerkt (*10 seconden*)

Merk op waarom je deelneemt aan deze groep (*pauzeer 5 seconden*) En terwijl je dit doet, ben je er van bewust dat 'jij' dit opmerkt (*10 seconden*)

Er is een deel van jou dat alles wat je ziet, hoort, smaakt, ruikt, denkt, voelt en doet opmerkt...

Stel je deze ruimte voor, en als je daar klaar voor bent, open dan je ogen...

Zoals je misschien opgemerkt hebt, zijn de instructies in deze oefening steeds weer op dezelfde manier opgebouwd: we vragen je iets op te merken, en hierna vragen we het verschil te merken tussen *wat* je opmerkt en *wie* er opmerkt. Lukt dit? Er is dus een verschil tussen wat je opmerkt (de inhoud) en de persoon die opmerkt (jij!). Dit punt van waaruit je als persoon kan opmerken wat je hoort, ziet, voelt, ruikt, smaakt en denkt, voelt, wilt (enzovoort) noemen we de 'observerende zelf'. Het is een plaats waar je stevig staat, los van je inhoud. Deze positie van 'observerende ik' leren innemen is een belangrijk onderdeel van de sessiereeks; we zullen het er dan vandaag ook over hebben.

Maar hoe moet je je deze positie nu voorstellen? Hieronder een aantal metaforen om duidelijk te maken waar we naartoe willen. Wat moeten we ons voorstellen bij de 'observerende ik'?

3) Wat is de 'observerende zelf': metaforen

Hieronder een aantal metaforen die trachten duidelijk te maken wat de positie van de observerende zelf is. De ervaring volgt later; hier eerst de uitleg.

1) huis en meubels

Vat vol ervaringen / Huis en meubels metafoor

Stel je een groot eiken vat voor. Dit vat kan gevuld worden met de duurste wijn of meest exclusieve champagne, of met een grote berg afval, olie of andere zaken. Wat de vulling ook is, dit doet niets af aan het vat zelf; het blijft steeds een groot eiken vat.

Met onze observerende zelf is het net zo: wij als persoon zijn de context waarin onze gevoelens, gedachten, herinneringen, lichamelijke gewaarwordingen en dergelijke meer zich afspelen. Als wij ooit sterven, zullen we niet meer denken of voelen. En net zoals bij het vat doet de inhoud niets af aan deze context; of wij nu leuke, mooie en schitterende gevoelens, gedachten, herinneringen... hebben of we hebben nare gedachten, gevoelens en herinneringen, dit verandert niets aan de persoon die ze voelt. We zijn een persoon die al deze zaken opmerkt (omvat zo je wil) zonder er mee samen te vallen. Wij zijn de context waarin alles plaats vindt. Dit is de observerende zelf.

Merk op: je kan dit ook vergelijken met een huis en meubels...

2) schaakbord metafoor

Deze metafoor wordt best ook visueel geïllustreerd met een echt schaakbord, en op deze manier stap voor stap uitgelegd.

Observerende ik: Schaakbord metafoor

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson, 2006)

Neem een schaakbord en leg het open op tafel. Laat de deelnemers zich voorstellen dat al hun gedachten, gevoelens, herinneringen, lichamelijke gewaarwordingen... opgedeeld zijn in 2 teams; de goede en de slechte. Het slechte team wordt voorgesteld door de zwarte stukken. Laat de cliënten, terwijl je de zwarte stukken op het bord zet, de pionnen benoemen met 'nare' innerlijke gewaarwordingen. Kijk eventueel naar de flap 'wat wil ik niet' uit sessie 1. Zet dan een aantal witte stukken op het bord, en laat de deelnemers ook (een aantal van) deze stukken benoemen.

En dan begint het spel. Het is alsof het slechte team tegen het goede team speelt. Is dit iets dat ze herkennen in hun eigen leven (leg eventueel de link met inhouden uit vorige sessies)? Stel dan de vraag: in deze metafoor, wie of wat zou je kunnen zijn?

Als een deelnemer antwoordt 'de stukken' of 'de speler' dan kan je zeggen dat dit mogelijk is. Voor de speler en de stukken is het echter heel belangrijk wie er wint. Het goede team mag niet verliezen; de slechte gedachten, gevoelens enzovoort mogen de overhand niet nemen (herkenbaar?). Bovendien is het een gevecht tegen jezelf; zowel de goede als de slechte kant is een deel van jou. Er zullen altijd goede en slechte zaken zijn in iemands leven, het is een eeuwige strijd. Stel dat je niet de speler of de stukken bent in deze metafoor, wie of wat kan je dan nog zijn?

Als een deelnemer antwoordt 'het bord', dan kan je zeggen dat het zinvol is er op die manier tegenaan te kijken. Het bord is de context die de stukken omvat; zonder het bord is er geen spel mogelijk. Voor het bord maakt het niet uit of er gevochten wordt of niet, welke stukken er wel en niet meer op het bord staan; het spel kan gewoon verder gaan. Het bord heeft ruimte voor oneindig veel stukken, ongeacht of het zwarte of witte zijn. Het bord in deze metafoor verwijst naar de positie van observerende ik. Het bord heeft contact met alle stukken, maar kiest geen kant.

Merk bovendien op dat we als mens maar op 1 niveau tegelijkertijd kunnen zijn (gebruik het echte schaakbord om dit ook daadwerkelijk te tonen). Ofwel spelen we op het niveau van de stukken (neem met beide vingers stukken vast); het is dan heel belangrijk wie de strijd wint. Je wilt dat je goede gevoelens de slechte overwinnen. Ofwel bevinden we ons op het niveau van het bord (neem met beide handen het bord vast). Deze positie is neutraal; we kiezen geen zijde, we laten het gevecht voor wat het is. We kunnen met de bord heengaan waar we willen. Op het moment dat we echter terug op het niveau van de stukken willen geraken, moeten we het bord neerzetten.

4) Zelf-als-context: observerende 'ik' oefening

Nadat we via metaforen hebben uitgelegd wat het zelf-als-context nu net is (ook al is het moeilijk om dit intellectueel te benaderen), is het best een ervaringsoefening te doen. Op deze manier kan er contact gemaakt worden met de positie van het observerende zelf.

We nodigen jullie hier uit om je fantasie te laten werken (misschien best op voorhand). Je kan hier je eigen zelf-als-context oefening maken, met als idee de onderstaande basisvorm (die bij iedere zelf-als-context oefening dezelfde is, thanks to dr. Russ Harris).

Eigen zelf-als-context oefening

Observeer X

Daar is X; daar ben jij die X observeert

Als je X kan observeren, dan kan jij X niet zijn

X verandert continu; de jij die X observeert verandert niet

Als X kan je je lichaam, adem, gedachten, gevoelens, rollen in je leven, herinneringen enzovoort nemen. Bij herinneringen kan je zeggen: de 'jij' die observeerde was daar toen al.

Om een voorbeeld te geven, zie de zelf-als-context oefening die we hier gebruiken (*bijlage 1*).

Begrijpen de deelnemers wat we trachten duidelijk te maken met deze oefening? Een voorbeeld uit het alledaagse leven om dit duidelijk te maken is het volgende: heb je ooit al eens meegemaakt dat er iemand tegen je zei 'hé luister je wel' of 'heb je gehoord wat ik gezegd heb'? Zei je dan 'sorry ik was met mijn hoofd ergens anders'? Hoe valt dit te linken aan waar we het net over gehad hebben?

Je raakte op zo'n moment waarschijnlijk meegesleurd door de inhoud. Je observerende zelf merkte ergens nog iets anders op, en je verlegde je aandacht.

Als conclusie kunnen we zeggen dat het observerende zelf er steeds is, niet gekwetst kan worden, niet verandert en alles observeert. Het is met andere woorden een veilige plaats binnen in jou, dat de ergste dingen kan zien zonder zelf aangetast te worden.

5) Zelf-als-context tegenover zelf-als-inhoud: uitleg.

Mensen zijn vaak zeer gehecht aan hun zelfbeeld; uitspraken die beginnen met 'ik ben...' hebben heel wat invloed; 'ja maar dat doe ik niet, ik ben zo niet', 'ja dat is de aard van het beestje: ik ben nu zo en dat valt niet meer te veranderen'... Dergelijke uitspraken, die er op wijzen dat mensen nog in sterke mate vasthangen aan het zelfbeeld, beperken in grote mate de psychologische flexibiliteit. Er zijn hierbij twee zaken die belangrijk zijn om op te merken; er is een verschil tussen feiten en evaluaties, en ongeacht de (voortdurend veranderende) inhoud van ons zelfbeeld (theoretisch: geconceptualiseerde zelf) zijn mensen meer dan hun inhoud. We kunnen beide punten door enkele oefeningen/metaforen duidelijker maken.

- Verschil tussen feiten en evaluaties

Voor we het verschil bespreken tussen feiten en evaluaties, beginnen we met een oefening. Zorg voor een foto van een bekende persoon die aansluit bij de leefwereld van de groepsleden. Neem een grote flap en laat alle personen hierop neer pennen wat ze 'over deze foto kunnen zeggen' (let op deze bewoording te gebruiken; als je zegt 'wat denk/vind je van deze foto dan vraag je expliciet naar evaluaties). Wat merken we? Zijn de meningen verdeeld? Over welke punten wel, over welke niet? Hoe komt dit?

Als opstapje naar de metafoor van het 'slechte' kopje, neem je best een kop, een schilderij of iets dergelijks en stel je dezelfde vraag: wat denken ze als ze dit voorwerp zien? Nu schrijven we de antwoorden in 2 onbenoemde kolommen: 1 kolom voor de feiten en 1 voor de evaluaties. Wat is het verschil tussen de twee kolommen? Leg dit uit aan de hand van de metafoor.

Metafoor 'slecht' kopje

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson, 2006)

Er zijn dingen in onze taal die ons bij zinloze psychische gevechten betrekken en het is goed om inzicht te krijgen in de manier waarop dit gebeurt. Een van de ergste trucjes die de taal met ons uithaalt, bevindt zich op het gebied van evaluaties. Om taal überhaupt te laten werken, moeten dingen zijn wat wij zeggen dat ze zijn; anders zouden we niet met elkaar kunnen praten. Als we iets accuraat beschrijven, kunnen de labels pas veranderen als de vorm van die gebeurtenis verandert. Als ik zeg: 'Hier is een kopje', kan ik daar vervolgens niet op terugkomen en beweren dat het geen kopje is maar een racewagen, tenzij ik het kopje op de een of andere manier verander. Ik zou het bijvoorbeeld stuk kunnen slaan en de ruwe materialen kunnen gebruiken als onderdeel van een racewagen. Maar zonder een verandering van vorm, is dit een kopje (of over welke naam wij het ook eens worden) - het label mag niet ongewild veranderen. Dit geldt voor een beschrijvende manier van spreken.

Laten we nu eens kijken wat er gebeurt bij een evaluerende manier van spreken. Stel dat iemand zegt: 'Dit is een goed kopje' of 'dit is een mooi kopje'. Dat klinkt hetzelfde als wanneer die persoon zegt: 'Dit is een porseleinen kopje' of 'Dit is een wit kopje'. Maar is dat ook echt zo? Stel dat morgen alle levende wezens op aarde sterven. Dit kopje staat nog steeds op tafel. Als het 'een porseleinen kopje' was toen iedereen nog leefde, is het nu nog steeds een porseleinen kopje. Maar is het ook nog steeds een goed kopje of een mooi kopje? Zonder iemand met zulke meningen, zijn de meningen verdwenen, omdat goed of mooi nooit in het kopje zat, maar in de interactie tussen de persoon en het kopje. Maar zie je hoe de structuur van de taal dit verschil verbergt? Het ziet er hetzelfde uit, alsof 'goed' dezelfde soort beschrijving is als 'porselein'. Ze lijken beide extra informatie over het kopje te geven. Het probleem is dat als je *goed* zo'n beschrijver laat zijn, dat betekent dat goed moet zijn wat het kopje is, net zoals porselein dat is. Zo'n soort beschrijving kan pas veranderen als de vorm van het kopje verandert. En als iemand anders nou zegt: 'Nee, dat kopje is afschuwelijk!?' Als ik zeg dat het goed is en jij zegt dat het slecht is, is er sprake van een meningsverschil dat klaarblijkelijk opgelost moet worden. De ene partij moet winnen en de andere partij moet verliezen: ze kunnen niet allebei gelijk hebben. Maar als 'goed' aan de andere kant niet meer dan een evaluatie of een beoordeling is, iets wat je met het kopje doet in plaats van iets wat in het kopje zit, maakt dat een groot verschil. Twee tegengestelde evaluaties kunnen makkelijk naast elkaar bestaan. Ze weerspiegelen niet een of andere onmogelijke stand van zaken in de wereld, zoals het feit dat het kopje zowel van porselein en van metaal is. Nee, ze weerspiegelen het simpele feit dat gebeurtenissen als goed of als slecht geëvalueerd kunnen worden, afhankelijk van het ingenomen gezichtspunt. En het is uiteraard ook niet onvoorstelbaar dat één persoon meer dan één gezichtspunt inneemt. Geen van de evaluaties hoeft als enige concrete feit de winnaar te zijn.

Zijn er dergelijke evaluaties die je van jezelf maakt? Ben je bereid een aantal van deze evaluaties en gedachten op een post-itje te schrijven en deze op je trui te hangen voor de rest van de sessie?

Indien je de indruk hebt dat deelnemers nog steeds hopen deze vaak negatieve (zelf)evaluaties te kunnen vervangen door andere evaluaties, dan kan je hen erop wijzen dat wat andere mensen zeggen, of andere meningen, gewoon meer etiketjes zijn. De andere blijven.

- We zijn meer dan onze inhouden

Maar we zijn meer dan onze inhouden. Een oefening om mensen te helpen/leren loskomen van hun zelfbeeld (theoretischer: geconceptualiseerde zelf/ zelf-als-inhoud), is de labeloefening.

Labeloefening

(vrij naar Walser & Westrup, 2007, p 126-130)

Neem bij deze oefening een stilo en een wat post-itjes. Je zal een deelnemer uit de groep enkele vragen stellen, en de antwoorden op een post-itje schrijven, waarna je de cliënt vraagt het post-itje ergens op zijn lichaam te plakken.

Je kan vragen; vertel me iets waarmee je worstelt. Het antwoord schrijf je op een post-it. Wat voelt de deelnemer als hij hier aan denkt? En hierna? Vraag door en schrijf alle zaken op een post-it en laat ze op de cliënt plakken. Vraag ook een aantal positieve zaken, en schrijf deze eveneens op. Je kan hierna de groep in paren verdelen, en hen vragen dit (kort) ook te doen.

Verdeel de groep hierna in 2 teams, en vraag elk team aan een uiteinde van de ruimte te gaan staan. Laat de deelnemers naar de groep aan de overkant kijken. Wat merken ze als ze naar hun groepsleden kijken? Waar we naartoe willen is dat de mensen aan de overkant van de ruimte meer zijn dan alle inhoud die op hen zijn geplakt. Ongeacht het aantal kaartjes dat op iemand hangt; je bent steeds meer dan wat hier opstaat. Je bent meer dan de inhoud, je bent de context. We zouden oneindig lang kunnen doorgaan met kaartjes plakken, en dan nog ben 'jij' niet wat op de kaartjes staat.

In dit opzicht sluit de Afrika metafoor mooi aan bij deze boodschap.

Afrika metafoor (*je verstand, de documentaire maker*)

(vrij naar Harris, 2007)

(breng deze metafoor op een interactieve manier door de vragen ook echte te stellen)

Heb je ooit naar een documentaire over Afrika gekeken? Wat heb je gezien? Vele krokodillen, leeuwen, antilopes, gorilla's en giraffes? Rituele dansen? Militair conflict? Politieke onrust? Kleurrijke marktplaatsen? Wonderbaarlijke bergketens? Mooie, rustieke dorpjes in de jungle? Met armoede overladen steden? Uitgehongerde kinderen?

Je kan veel leren door naar een documentaire te kijken, maar één ding is zeker: een documentaire over Afrika is niet Afrika zelf!

Een documentaire kan je *impressies* geven van Afrika. Het kan je enkele dramatische geluiden en beelden tonen. Toch komt dit zelfs niet in de buurt van de echte ervaring naar daar te reizen. Van de hitte voelen, de mensen ontmoeten, met je voeten door het warme woestijnzand lopen, een aap boven je hoofd zien slingeren. Hoe mooi gefilmd, hoe 'authentiek' het ook is, een documentaire over Afrika is niet hetzelfde als Afrika zelf.

Op dezelfde manier is een documentaire over jou niet hetzelfde als jijzelf. Zelfs al zou de documentaire duizend uren duren (*en niet zoals in de labeloefening alleen met woorden en beschrijven volgestouwd zitten, maar ook met beeld en geluid*) en allerlei relevante scènes bevatten van je leven, interviews met mensen die je kent, en vele fascinerende details over je diepste geheimen, dan nog zou de documentaire *jou* niet zijn!

Om dit echt duidelijk te maken vraag ik je even te denken aan de persoon die je het liefste hebt op deze wereld. Met wie zou je het liefste wat tijd doorbrengen: de echte levende persoon, of een documentaire over deze persoon?

Er is dus een groot verschil tussen wie we zijn en een documentaire die iemand ooit zou kunnen maken over ons – hoe 'waarheidsgetrouw' de documentaire ook mag zijn. Ik zette 'waarheidsgetrouw' is de vorige zin tussen haakjes omdat alle documentaires hopeloos vertekend zijn. Ze tonen jou immers slechts een klein deel van het gehele plaatje. Sinds de komst van de video, is de typische 'één uur lange' tv documentaire het beste van letterlijk dozijnen, zoniet honderden uren film. De vertekening is dus onvermijdbaar.

En de vertekening van de menselijke film'director' is *niets* vergeleken met de vertekening van ons denkende zelf. Uit een levenstijd van ervaringen – letterlijk honderd duizenden uren van filmmateriaal – heeft ons denkende zelf een aantal dramatische herinneringen gekozen, ze samen gezet met wat gerelateerde opinies en oordelen over onszelf en ze tot een krachtige documentaire omgevormd, getiteld 'Dit Is Wat Ik Ben!'

In de nabespreking van deze oefeningen en metaforen, is het goed om op te merken dat ons verstand nogal ‘cru’ is; het produceert heel vaak uitspraken die beginnen met ‘ik ben...’. Als je hiermee fuseert en ze op deze manier gelooft, dan lijkt het inderdaad een hopeloze situatie die moet veranderen.

6) Nog een laatste woord; einde van de sessie.

Met de bovenstaande oefening (en met de sessie in zijn geheel) hopen we te tonen dat mensen meer zijn dan een aantal inhouden. Gedachten, gevoelens, herinneringen, lichamelijke gewaarwordingen veranderen constant (of geloof je nog in Sinterklaas, ween je nog steeds als je moeder de deur uitgaat?), maar wat constant blijft is de context die dit observeert, de observerende ik. Dit standpunt innemen creëert meer ruimte en flexibiliteit.

Een simpele afspraak kan reeds helpen de positie van de observerende ik gemakkelijk in te nemen. Laten we afspreken dat we vanaf nu zeggen ‘*ik heb de gedachte dat ik dom ben*’ ipv ‘ik ben dom’. Of ‘*ik heb het gevoel/de gedachte dat ik depressief ben*’ ipv ‘ik ben depressief’. Deze uitspraak maak duidelijk een onderscheid tussen de persoon die voelt (ik) en wat hij opmerkt (het gevoel/de gedachte). We zullen deze afspraak wat in jullie gedacht houden bij het verloop van de volgende sessies (en als wij er tegen zondigen, mag je ons natuurlijk ook verbeteren).

Indien er nog tijd over is, kan je bij wijze van oefening nogmaals de mindfulness oefening van bij het begin van deze sessie herhalen; op deze manier nemen ze nogmaals de positie van observerende ik in.

7) Huiswerk.

Geef hen de oefen-cd mee als huiswerkopdracht. Mensen kunnen hiermee aan de slag waar en wanneer ze maar willen, en zelfs zonder dat het lang hoeft te duren. Belangrijk is dat je opmerkt hoe je verstand werkt en de neiging heeft af te dwalen. Net zoals alle zaken die we hier aanbrengen, is ook het innemen van de positie van het ‘observerende ik’ iets dat we moeten ‘leren’ door te oefenen (hoewel we allemaal een perfect observerend zelf hebben, maken we er veel te weinig gebruik van).

Succes!

Bijlage 1:

Onze ‘zelf-als-context’ oefening: Observerende-ik oefening.

We gaan een oefening doen waarbij je kan ervaren wat de observerende zelf nu juist is. Je kan bij deze oefening niets fout doen. Doe je ogen dicht, ga lekker zitten en laat je leiden door mijn stem. Als je merkt dat je afdwaalt, kom je gewoon rustig terug naar het geluid van mijn stem.

(pauzeer bij iedere ... ongeveer 3 seconden)

Richt je aandacht even op jezelf, in deze kamer. Wat hoor je allemaal, welke geluiden merk je op? ... Wat kan je voelen; de stoel waarin je zit, de grond onder je voeten? ... Kan je je de kamer voorstellen zoals je ze zou zien? ... Verleg je aandacht even naar je ademhaling: merk het rijzen en dalen van je borst op, hoe de lucht warmer is als je uitademt en kouder als je inademt ... Je kan al deze dingen opmerken, er even aandacht aan besteden ... Daar zijn de zaken die je hoort, voelt en ziet ... Daar is je ademhaling ... Hier zit jij die mij hoort en dit allemaal observeert... Nu, hier, op dit moment merk je dus heel wat op. Straks en gedurende je hele leven zal wat je hoort, ziet en voelt continu veranderen; het punt van waaruit je dit allemaal observeert verandert niet ... Dit punt noemen we de ‘observerende ik’.

Ik nodig je uit om je even iets te herinneren dat je als tiener hebt meegemaakt. Je mag kiezen welke situatie. Steek je vinger even in de lucht als je iets voor ogen hebt ... Goed. Probeer je de situatie zo levendig mogelijk te herinneren ... Wat zag je? ... Wat hoorde je? ... Wat voelde je? ... Wat rook of smaakte je? ... Wie was er bij? ... Kan je al deze dingen opnieuw voor de geest halen? ... Daar, op dat moment was je in die situatie en beleefde je dit allemaal. Nu, op dit moment ben je hier ... Je bent sindsdien gegroeid en verandert, maar toch is het dezelfde persoon van toen die hier voor mij zit. Wat je meemaakt in je leven verandert continu; het punt van waaruit je dit allemaal observeert, verandert niet. Dit punt noemen we de ‘observerende ik’.

Ik nodig je uit om even stil te staan bij de rollen die je hebt in je leven ... Soms ben je een ouder, soms kind van, andere keren een werknemer of een klant. Je bent een echtgenoot, een vriend, een leider of soms een volger ... Al deze rollen gaan samen met manieren van denken, voelen en doen. Zo spreek je tegen je kinderen waarschijnlijk anders dan tegen je partner/familie/bazen. Sta even stil bij de hoeveelheid rollen die je hebt of hebt gehad en hoe je je in die rollen gedraagt, denk en voelt ... In deze wereld vervullen we voortdurend één of andere rol; zelfs als je probeert dit niet te doen, dan zou je de rol spelen van ‘niet-een-rol-spelen’. Nu, hier, op dit moment vervul je zelfs een rol; die van deelnemer aan deze groep. In de loop van de volgende dagen/weken/maanden zal je nog ontelbare keren veranderen van rol. Toch merkt een stukje van ons al die rollen op. De rollen die je inneemt veranderen dus continu; het punt van waaruit je dit allemaal observeert, verandert niet. Dit punt noemen we de ‘observerende ik’.

Ik nodig je een laatste keer uit om ergens bij stil te blijven staan. Bij je gevoelens en gedachten. Merk op dat je gevoelens voortdurend veranderen ... Soms voel je liefde, soms haat, soms ben je gespannen, dan weer kalm ... Zelfs op dit moment ervaar je misschien emoties – interesse, verveling, ontspanning. Denk even aan emoties die je de laatste week hebt gehad; wat waren ze? ... Denk hierna even aan gedachten. Wat zijn gedachten die je de laatste week vaak hebt gehad? ... Let op voor gedachten; als hier bij stilstaat, heb je veel kans

dat er in meegesleurd wordt en contact verliest met deze oefening. Als dit gebeurt, kom je gewoon terug naar het geluid van mijn stem. Dus: welke gedachten produceert je hoofd vaak? In deze wereld hebben we voortdurend gedachten en gevoelens; soms fijn, soms niet, soms blijven ze maar voor even (of geloof je nog in Sinterklaas?), soms blijven ze je jaren achtervolgen. Nu, hier, op dit moment heb je gedachten en gevoelens. Morgen en alle andere dagen van je leven zal je gevoelens en gedachten hebben. Toch is er een stukje van ons dat al deze innerlijke ervaringen opmerkt; het punt van waaruit je dit observeert, verandert niet. Dit punt noemen we de 'observerende ik'.

Je bent dus niet je zintuigelijke waarnemingen, herinneringen, rollen, gevoelens en gedachten. Deze veranderen continu ... Samen vormen ze de inhoud van jouw leven ... Jij bent de context, de plaats waar al deze ervaringen zich kunnen afspelen. Jij bent als het vat dat al deze ervaringen 'omvat'.

Tracht nu de kamer opnieuw voor de geest te halen. Je ziet (*beschrijf de kamer*). Als je klaar bent om de kamer weer binnen te komen, open dan jouw ogen.

ACT groep

SESSIE 5: alternatief voor controle: bereidheid/expansie

*‘For after all, the best thing one can do when it’s raining is to let it rain.’
Henry Wadsworth Longfellow*

Materiaallijst

- bord en stiften
- ingevulde flappen vorige keer
- touw
- alle tekeningen
- verschillende kleuren post-itjes
- klembord

Klinische focus sessie 5

In deze fase van de ACTsessies richten we ons op:

- naar voor brengen van een alternatief voor controle: bereidheid/expansie.
- introduceren van de metafoor ‘passagiers op de bus’.

Uitbouw sessie 5

1) Vragen vorige sessie, opvolging huiswerk?

De therapeuten polsen of er nog vragen of opmerkingen zijn betreffende vorige week. Als er delen zijn van de vierde sessie die nog niet behandeld zijn, dan kunnen die hier eventueel nog meegegeven worden. Hoe ging het met het huiswerk (oefenen met de CD)?

2) Mindfulness, stap 5: een geleide mindfulness – observerende-zelf oefening.

Zoals iedere sessie, starten we met een mindfulness oefening; ditmaal een verkorte versie van de ‘observerende-ik’ oefening uit de vorige sessie. Deze oefening nodigt deelnemers uit om naast externe zaken ook interne zaken op te merken. De oefening is heel geleid, getuige hiervan zijn de duidelijke instructies. Ongeleide mindfulness (met een minimum aan instructies) is de volgende en laatste stap, gereserveerd voor sessie 7 en 8.

Korte observerende-ik oefening

In de mindfulnessoefening van deze week zullen we trachten opnieuw de positie van ‘observerende-ik’ in te nemen. Doe rustig je ogen dicht, ga lekker zitten en laat je leiden door mijn stem. Als je straks merkt dat je afgedwaald bent, is dat niet erg; kom gewoon rustig terug naar het geluid van mijn stem en pik in waar we op dat moment zijn.

Richt nu even je aandacht op de dingen die rond jou gebeuren. Wat hoor je? Wat ruik of smaak je? Wat voel je? Kan je nog voor de geest halen hoe het er hier uitziet? Al die dingen zijn zaken die je opmerkt, hier en nu. Straks zal je andere dingen opmerken. Alles wat rondom jou gebeurt en je kan waarnemen met je zintuigen verandert voortdurend; de jij die dit opmerkt, verandert niet.

Haal je een aantal rollen voor de geest die je dagelijks vervult. Laten we bijvoorbeeld even je professionele zelf nemen; de rol die je vervult in je werk- of leeromgeving. Hoe ziet je professionele zelf er uit? Wat draagt je professionele zelf? Hoe denkt, voelt en doet hij/zij? Merk op dat ik je vraag dit op te merken. Je bent dit niet. Laat je professionele zelf even aan de kant plaatsnemen en denk eens aan je beste zelf. Hoe ziet je beste zelf eruit? Hoe denkt, voelt en doet hij/zij? Kan je dit opmerken? Ook dit ben jij niet helemaal; het is slechts één van de rollen die je vervult. Maak nog even contact met de worstelende zelf. Hoe ziet die eruit? Hoe denkt, voelt en doet hij/zij? Kan je dit opmerken? Ook dit ben jij niet helemaal; het is slechts één van de rollen die je vervult.

Verleg je aandacht uiteindelijk nog even naar wat je denkt en voelt. Kan je opmerken wat er binnen in jou allemaal leeft? Waar je aan denkt, wat je voelt? Al deze innerlijke ervaringen veranderen voortdurend; de jij die dit opmerkt, verandert niet.

Je bent dus niet je zintuigelijke waarnemingen, rollen, gevoelens en gedachten. Deze veranderen continu ... Samen vormen ze de inhoud van jouw leven ... Jij bent de context, de plaats waar al deze ervaringen zich kunnen afspelen. Jij bent als het vat dat al deze ervaringen 'omvat'.

Ik wil nu deze oefening beëindigen. Tracht de kamer opnieuw voor de geest te halen. Je ziet (*beschrijf de kamer*). Als je klaar bent om de kamer weer binnen te komen, open dan jouw ogen.

3) Herhaling vorige weken adhv de passagiers in de bus metafoor.

Reeds in de helft van de sessiereeks aangekomen, is het tijd om even terug te blikken op wat we in de voorgaande sessies hebben besproken. We zullen alles samenbrengen in één metafoor, een echte ACT-klassieker: de 'passagiers op de bus'.

Opmerking: we spreken heel doelbewust over 'passagiers' op de bus. Het woord 'monsters' heeft een negatieve connotatie en doet vermoeden dat er alleen 'slechte' passagiers zijn. Niets is minder waar: alle ervaringen (gedachten, gevoelens,...) zijn passagiers, ongeacht de valentie.

Samenvatting sessies 1-5 adhv de passagiers op de bus metafoor

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson, 2006)

Stel je voor dat je een chauffeur bent op een bus die jouw eigen leven voorstelt.

In de eerste sessie hebben we ons gebogen over de vraag 'naar waar gaat jouw bus?'. Bij iedere bus staat immers vooraan wat de bestemming is; deze bestemming is voor iedereen anders. Met een bus rijdt je immers ergens naartoe.

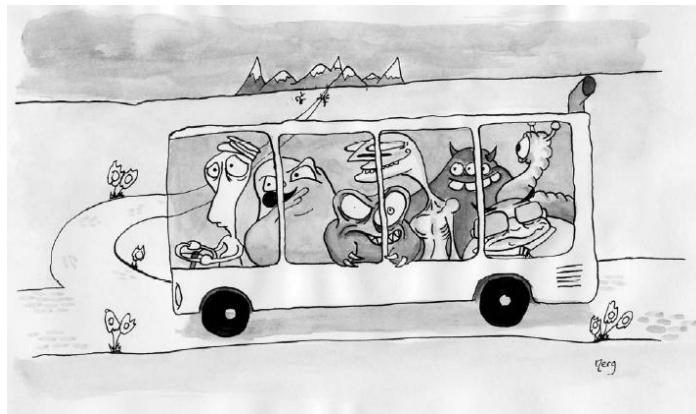
En dus begin je te rijden. En net zoals bussen doen, stop je hier en daar, en komen er passagiers op de bus. Je hebt leuke passagiers en akelige passagiers. Je hebt stille passagiers en luide passagiers en ga zo maar door. In ons leven is het net zo: wat je ook doet, er komen gedachten bij, gevoelens, fysieke gewaarwordingen.... Je wenst misschien dat vele van de passagiers nooit op de bus gestapt waren. Sommige geven commentaar op waar je heen gaat, beweren dat je het niet kan enzovoort. Andere zijn vriendelijk en stil. Veel van deze passagiers lijken een echte bedreiging, en maken het je moeilijk om te rijden in de richting die je wilt. Hier hebben we tijdens de tweede sessie bij stil gestaan: wat zijn jouw akelige passagiers?

En net zoals mensen gewoon zijn te doen, heb je al vanalles geprobeerd om van deze nare passagiers af te geraken: met hen discussiëren en ze proberen van je bus te gooien op alle mogelijke manieren, maar het helpt niet. Bovendien zijn er kosten verbonden aan het gevecht: terwijl je vecht staat je bus stil. Het leven gaat aan jou voorbij, je steekt al je energie en tijd in het gevecht tegen die nare passagiers. De vraag is of je dit gevecht ooit kan winnen? Hierover ging het eveneens tijdens de tweede sessie.

En dus zit je met een bus waar alleen maar passagiers op stappen, maar nooit lijken af te stappen. Vechten of discussiëren zorgt er alleen maar voor dat je stilstaat met je bus en het leven aan je voorbij gaat. En dus probeer je het op een akkoordje te gooien met sommige passagiers: als zij zich gedeisd houden, zal jij rijden naar waar ze willen. Je laat je leven niet meer leiden door wat er vooraan op je bus staat, maar wel door je passagiers. Op deze manier lijken ze stil, maar ze zijn er nog steeds. Op deze manier geraak je nooit in de richting die je in sessie 1 uitstippelde.

In de derde sessie leerden we een houding aan te nemen ten opzichte van onze gedachten, om zo op een andere manier naar onze gedachten te kunnen kijken. We probeerden niet in te grijpen op inhoudsniveau, maar eerder onze relatie tot onze gedachten te veranderen. Mensen denken nu eenmaal en wat we denken kan je niet controleren, maar wel de manier waarop we omgaan met de input van ons verstand. Zie je in dat de enige persoon die bepaalt naar waar de bus rijdt, jij bent? De passagiers zien er misschien uit alsof ze jou iets kunnen doen, maar is dat zo? Hebben zij het stuur in handen? Wat ze ook roepen, hoe ze ook dreigend naast jou staan, jij bepaalt nog altijd naar waar je rijdt. Let op: de passagiers zijn er nog, maar je gaat op een andere manier met ze om. Dit verschil tussen jou en de passagiers kwam ook terug in de vorige, vierde sessie. Jij bent je gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen niet. Jij bent jij, de persoon die alle passagiers observeert.

Wat wij je uiteindelijk vragen, en hier gaan we deze sessie verder bij stilstaan, is om met je bus in de richting te rijden die je wilt. Op vele momenten zullen er akelige passagiers naast jou staan en je becommentariëren, bedreigen, doen alsof ze je pijn kunnen doen. En hoewel dit misschien zo lijkt, ben jij de enige persoon die het stuur in handen heeft. Kan je gewoon luisteren naar je passagiers, de leuke en de nare, zonder te doen wat ze zeggen?



4) Bereidheid als alternatief voor controle

Op dit punt in de workshop komen we aan bij hét idee van ACT: het aanvaarden van ervaringen. Dit wordt echter niet als ‘aanvaarding’ omschreven; we noemen het liever bereidheid of expansie. Naar aanleiding van de ‘passagiers op de bus’ metafoor kan je aan de deelnemers vragen wat zij van deze boodschap vinden? Denken ze dat ze in staat zijn om genoeg ruimte te maken (expansie) om alle passagiers, hoe leuk of onaangenaam ook, op de bus te laten zijn zonder hun gedrag (het rijden) hierdoor te laten beïnvloeden? Of verwachten ze bepaalde moeilijkheden of zijn er nog onduidelijkheden? In reactie op antwoorden of vragen van de groep, kan je gebruik maken van onderstaande metaforen. De bedoeling is dus de rest van de sessie zo interactief mogelijk te maken. Het is niet belangrijk alles te gebruiken, maar wel de zaken aan te brengen waarvan je overtuigd bent dat de groep er baat bij heeft.

- **het staken van de strijd tegen passagiers.**
- **bereidheid: vechtschakelaar metafoor.**
- **verschil tussen lijden en lijden aan het lijden.**
- **bereidheid is niet iets willen/goedkeuren/over je heen laten gaan.**
- **kosten van niet bereid zijn.**
- **bereidheid is een keuze, geen gevoel.**
- **wat met proberen?**
- **wat met andere problemen die moeilijk te aanvaarden zijn?**
- **wat met handelen op automatische piloot?**

- Het staken van de strijd tegen passagiers

Een noodzakelijke voorwaarde om bereid te zijn, is het staken van de strijd tegen je innerlijke ervaringen. Verwijs hierbij zeker naar de tweede sessie. Toen zagen we dat mensen van nature uit oplossingen zoeken als men problemen heeft. Dit werkt goed in de buitenwereld, maar niet in de binnenwereld. Niet alleen werkt de strijd tegen innerlijke ervaringen niet (het kan niet werken; we hebben hier geen controle over), bovendien lijkt de kostprijs van heel wat tactieken voor bijkomende problemen te zorgen.

Bereid zijn, ruimte maken om innerlijke ervaringen er te laten zijn, begint met het staken van de strijd. Hieronder enkele oefeningen/metaforen om deze boodschap over te brengen.

Touwtrekken met het monster / armworstelen metafoor

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson, 2006)

Opmerking: deze oefening is heel krachtig als je hem uitspeelt met een cliënt!

Stel je voor dat je in een touwtrekgevecht verwickeld bent met een monster. Dat monster is gemaakt uit alle ervaringen die je niet wilt in je leven, hij staat er bij wijze van spreken symbool voor. Tussen jou en het monster ligt een zeer diepe kuil; hierin vallen is dodelijk. Het monster begint je naar de kuil toe te trekken.

Wat doe je? Inderdaad; je begint zelf ook te trekken, als maar harder. Merk op dat je na verloop van tijd met handen en voeten verwickeld bent in de strijd. Wat kan je doen in deze situatie? (laat de deelnemers antwoorden; wacht tot iemand zegt 'het touw loslaten').

Je kan inderdaad het touw loslaten; er is hier echter wel een voordeel en een nadeel aan verbonden. Kan je zien welk? Het voordeel is dat je je handen en voeten vrij hebt om iets anders te doen. Het leven draait niet meer om touwtrekken, je kan kiezen wat je doet. Het nadeel is echter dat het touw loslaten het monster niet weg neemt. Het is er nog altijd (het is een deel van jou, dus je kan er ook niet van weglopen). Het zal je blijven achtervolgen en trachten te verleiden om opnieuw te touwtrekken. Kan je het monster laten zijn en het touwtrekken laten voor wat het is?

Je kan dezelfde boodschap ook in licht aangepaste vorm meegeven door het touwtrekken te vervangen door armworstelen. Denk eraan; de regel bij armworstelen is dat de elleboog van de arm waarmee je worstelt steeds in contact moet blijven met de tafel. Eigenlijk is vechten tegen je innerlijke ervaringen zoiets als armworstelen tegen jezelf. Al eens geprobeerd? Doe maar eens. Wat merk je? Je kan niet winnen. Is het dan niet gezonder het strijden te staken?

Klembord metafoor

(vrij naar Harris, 2009)

Vraag een deelnemer uit de groep naar voren te komen en zich in te beelden dat het klembord al het gene omvat waar de cliënt komaf mee wilt maken. Schrijf desnoods enkele van deze zaken op het klembord (gebruik de flappen van sessie 1 en 2 desnoods als inspiratie).

Hou het klembord tussen jouw beide handen en de beide handen van de deelnemer. Vraag de cliënt om het bord met al datgene dat hij/zij niet wilt weg te duwen (zonder jouw omver te duwen natuurlijk). Moedig de deelnemer aan 'je haat al ditgene, je wilt het weg, je wilt het uit je leven'. Laat hem opmerken hoeveel energie dit 'duwen' kost. Wijs de deelnemer er op hoe veel tijd en moeite hij in zijn echte leven reeds gestoken heeft in dit duwen, op verschillende manieren (som een aantal tactieken op van de flap uit sessie 2). Nog steeds gaan de innerlijke ervaringen niet allemaal weg. Je duwt nu nog maar enkele minuten, maar in het echt al een aantal jaar. Het is vermoeiend, niet? Laat de deelnemer ook opmerken wat dit vechten allemaal kost: kan de persoon iemand knuffelen, ravotten met zijn kinderen, een muziekinstrument bespelen (gebruik voorbeelden die van toepassing zijn op de cliënt)? Waarschijnlijk niet: je hele lichaam is aan het strijden. De kosten zijn enorm.

Laat de deelnemer hierna neerzitten, en vraag of je het klembord op zijn schoot mag leggen. Je hebt nog meer contact met alles dan tijdens het vechten (toen was alles nog op een armlengte afstand), maar nu kan je tenminste terug doen wat je wilt. Wat denken de deelnemers van dit idee?

- **Bereidheid: vechtschakelaar metafoor**

Met behulp van de vechtschakelaar metafoor, proberen we duidelijk te maken dat we de keuze hebben bereid te zijn of niet, en wat de implicaties zijn van beide keuzemogelijkheden.

'Jullie zijn allemaal naar hier gekomen met een aantal heel specifieke en persoonlijke problemen (gebruik voorbeelden uit de groep; een handige steun hierbij zijn de rode ingevulde formulieren uit de eerste sessie, of de flap 'wat ik niet wil'). Jullie angst is hoog, je zelfvertrouwen of zin in dingen erg laag, je vertrouwt geen mensen, hebt veel schuldgevoel enzovoort (teken op een flap een schaalverdeling die hoog of laag kan zijn). En hier wil je vanaf! Je kwam waarschijnlijk naar hier met het idee van 'zij zullen weten hoe ik meer

zelfverzekerd moet zijn, of juist minder angstig'. Je dacht dat we met simpele trucs deze schaal konden beïnvloeden. Maar dat lukt gewoon niet: die gedachten en gevoelens laten zich niet controleren. Op deze schaal heb je geen invloed. Denk maar aan het niet denken aan de roze olifant of de oefening met de leugendetector uit sessie twee.

Wat we jullie na al die sessies kunnen meegeven, is dat er naast deze schaal nog iets anders is, en heel goed lijkt op een aan-uit schakelaar. We noemen deze knop de 'vechtknop'.

Als deze knop op 'Aan' staat, dan ga je alle onaangename ervaringen (zoals slechte gedachten of gevoelens) als een vijand zien waar je moet vanaf zien te geraken. Met de knop op 'Aan' ga je vechten tegen de vervelende passagiers in je bus. Niet alleen hebben we doorheen de vorige sessies proberen duidelijk maken dat dit vechten op lange termijn niet helpt, bovendien slorpt het tijd, energie en geld op die je anders zou kunnen investeren in je waardevolle reis. Merk ook op dat de problemen vaak alleen maar groter worden door er tegen te vechten (de tijger wordt groter). *Wat zeggen jullie ervaringen: wordt het probleem meer centraal in je leven door er tegen te vechten, of minder? Dit lijkt paradoxaal: hoe meer we vechten, hoe groter de monsters worden.*

Met andere woorden: met de vechtschakelaar op 'Aan':

- zitten de ervaringen vast, en kunnen ze niet vrij bewegen op de schaal
- spendeer je veel tijd, geld en energie aan een (hopeloos) gevecht
- creëer je veel bijkomend lijden – de problemen worden vaak enkel groter.

Als deze knop op 'Af' staat, dan is eender welke ervaring die zich aanbiedt, hoe onaangenaam ook, geen vijand: je vecht er niet tegen, je maakt ruimte om ze erbij te nemen, als passagiers op je (levens)bus. Je kan je tijd en energie steken in activiteiten die je echt waardevol vindt, ongeacht je ervaringen.

Met de vechtschakelaar op 'Af':

- kunnen ervaringen vrij bewegen: soms veel, soms weinig, soms helemaal geen
- kan je je tijd, geld en energie besteden aan waardevolle acties
- creëer je geen bijkomend lijden

Wat belangrijk is, is inzien dat je de eerste schaal (ervaringschaal) niet kan beïnvloeden, maar dat je wel kan kiezen op welke stand je je vechtknop zet. Met andere woorden is de vraag aan de deelnemers:

'Ben je bereid om te ervaren wat er te ervaren valt, hoe leuk of onaangenaam dit ook mag zijn, en ondertussen te handelen volgens wat je wilt, volgens je waarden (en dus je vechtknop op 'Af' te laten staan...)?'

- Verschil tussen lijden en lijden aan het lijden

Met behulp van deze oefening kan je duidelijk maken dat er twee soorten ongemak zijn. De ene soort is inherent aan het leven zelf: we verliezen dierbaren, zijn ziek, krijgen ruzie enzovoort. De tweede soort ongemak vloeit voort uit pogingen om de eerste soort te controleren. Herinner je dat we in de tweede sessie gingen op de kosten van controlepogingen? Hierover gaat het.

De eerste soort ongemak zal er altijd zijn; maar hoe minder we strijden tegen ons innerlijke gewaarwordingen, hoe minder we met ongemak van de tweede soort geconfronteerd zullen worden. De onderstaande oefening maakt dit duidelijk.

'lijden' vs 'lijden aan het lijden' oefening

We zitten in een kring rond de tekening van de vuurtoren. Iedereen krijgt post-itjes in hetzelfde kleur waarop men kan schrijven welke ervaringen je tegenhouden te leven volgens je waarden. Deze post-itjes plakt men op de tekening. Merk op dat de ervaringen die op deze papiertjes vermeld worden, waarschijnlijk ervaringen zijn die deel uitmaken van het normale (menselijke) leven. Iedereen voelt zich immers al eens slecht, minderwaardig, angstig, enzovoort.

Hierna bekijken we oplossingen om te vechten tegen deze ervaringen. Wat zijn strategieën die mensen vaak gebruiken? (*Gebruik eventueel de flap 'wat hebben we reeds geprobeerd' uit sessie 2*). De oplossingen brengen vaak extra problemen met zich mee (bvb door drinken verlies je vrienden, krijg je ruzie met ouders, krijg je boetes...). De problemen die de oplossingen met zich mee brengen, schrijven we op een ander kleur post-itjes en plakken we eveneens op de tekening. Zien we hoe de vuurtoren meer en meer bedolven geraakt?

Als de vechtknop op 'Aan' staat, dan zal je met beide kleuren van ongemakken moeten leven. De eerste kleur ongemakken geraken niet van de baan, wat je ook probeert (ze zijn immers deel van het leven). En hoe meer je probeert, hoe meer de tweede kleur ongemakken de kop zal opsteken.

Als de vechtknop echter op 'Af' staat, dan zal je enkel nog met de eerste kleur ongemakken moeten leven. Door niet te vechten creëer je geen extra ongemak, en bovendien heb je tijd over om iets waardevols te doen!

- Bereidheid is niet hetzelfde als iets willen/goedkeuren/over je heen laten gaan

Waarom zouden we in hemelsnaam zomaar slechte gevoelens en gedachten willen toelaten? Niet omdat we dit leuk vinden! Wel omdat het omgekeerde (vechten) enkel extra ongemak geeft, en we zo het leven niet kunnen leiden dat we wensen.

Dit punt is duidelijk uit te leggen met de metafoor van Jos de zwerver of de metafoor over een ongeneeslijke ziekte. Beiden maken duidelijk dat bereid zijn iets anders is dan iets 'willen' of 'graag doen'. Het is openstaan voor zaken, er ruimte voor maken (expansie) en ze aanvaarden als deel van het leven, om zo verder te kunnen.

Metafoor Jos de zwerver

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson, 2006)

Stel je voor dat je een nieuw huis hebt en dat je alle burens hebt uitgenodigd voor een feestje – je hebt zelfs een affiche opgehangen in de supermarkt. Alle burens komen opdagen, het feestje is een groot succes, en dan stapt ineens Jos de Zwerver binnen: de dakloze man die achter de supermarkt bij een vuilcontainer woont. Hij stinkt en is vies, en jij denkt: 'O nee, wat komt hij hier nou doen?' Maar ja, op het affiche stond wel degelijk 'iedereen is welkom'. Zie je dat jij hem welkom kunt heten, en dat je dat werkelijk helemaal kunt doen zonder het leuk te vinden dat hij er is? Je kunt hem verwelkomen zelfs als je negatief over hem denkt. Je hoeft hem niet te mogen. Je hoeft zijn geur, zijn kleding of zijn levensstijl niet te mogen. Misschien word je in verlegenheid gebracht door de manier waarop hij met zijn vingers aan het eten zit. Maar jouw mening over hem, jouw evaluatie van hem, verschilt absoluut van jouw bereidheid hem als gast in je huis te ontvangen. Je kunt ook besluiten dat, ook al heb je gezegd dat iedereen welkom is, Jos de Zwerver niet mag komen. Maar zodra je dat doet, verandert het feestje. Nu moet je voor het huis gaan staan om in de gaten te houden of hij terugkomt. Je moet dan bijna als een politieagent rondlopen. Of je zegt 'oké, kom maar binnen', maar in feite bedoel je dat hij welkom is zolang hij in de keuken blijft en zich niet tussen de andere gasten begeeft. Maar dan ben je het hele feestje bezig hem in de keuken te houden. Ondertussen gaat het feestje verder, terwijl jij die zwerver in de gaten staat te houden. Dat verhoogt de levenskwaliteit niet. Het lijkt helemaal niet op een feestje. Het is een hoop werk. De metafoor gaat natuurlijk over alle vervelende gevoelens en herinneringen en gedachten die bovenkomen; dat zijn gewoon nog meer zwervers bij de voordeur. Het gaat erom welke houding jij inneemt tegenover je eigen ervaringen. Zijn de zwervers welkom? Kun je ervoor kiezen hen te verwelkomen, ook al vind je het feit dat ze gekomen zijn niet leuk? Zo niet, wat voor feestje wordt het dan?

Kast metafoor

Niet bereid zijn is als een open kast zonder slot dichthouden. De kast is gevuld met (nare) gevoelens, gedachten, herinneringen, lichamelijke gewaarwordingen enzovoort, en jij wilt ervoor zorgen dat deze er niet uitkomen. Maar dan sta je natuurlijk heel de tijd tegen de kast.

Bereid zijn is de kast laten voor wat ze is, en ondertussen iets anders doen (waardengericht). En ja, af en toe zal ze eens openzwaaien...

Bereidheid – injectie voor kanker

Bereidheid betekent niet dat je iets wilt, verlangt, goedkeurt of ervan geniet. Bereidheid betekent dat je het toelaat, er ruimte voor maakt, of het gewoon laat zijn met als doel iets te doen waar je waarde aan hecht.

Als ik zou zeggen ‘Wil je een serie van injecties die je zwak maken, moe voor verscheidene maanden, je haar doen uitvallen en je constant doen overgeven?’ dan ben ik er zeker van dat je zou zeggen ‘Nee zeker niet.’

Maar als je kanker had en deze serie van injecties zouden je totaal genezen, dan zou je waarschijnlijk wel bereid zijn om het te ondergaan, neveneffecten of niet. Waarom zou je voor deze lijdensweg kiezen? Niet omdat je het leuk vindt, het wilt, het goedkeurt, maar wel omdat het je toelaat iets te doen dat je waardevol vindt: *leven*.

Bereidheid betekent dat we plaats maken voor de negatieve neveneffecten, zoals onplezierige gedachten en gevoelens, met als doel een waardevol leven te leven.

- Kosten van het niet-bereid zijn

In de bespreking over ‘waarom bereidheid’ (zie hierboven), wordt al aangegeven wat het verlies is van niet bereid te zijn (en dus te blijven vechten); namelijk verlies van energie, tijd en geld dat je anders had kunnen inzetten in het streven naar een waardevol leven. Hier staan een aantal andere manieren om meer in contact te komen met het verlies door ‘niet-bereid te zijn’.

Vechten of leven: Chinese voetbal

Een experiëntiële oefening is Chinese voetbal, waarmee we duidelijk kunnen maken dat als we veel vechten tegen lastige passagiers, we niet toekomen aan ‘leven’.

Speel in een kring met de deelnemers Chinese voetbal. Laat dit een tijdje duren. Hierna worden een paar vrijwilligers uit de kring genomen.

De deelnemers in de kring krijgen de opdracht verder te gaan met de Chinese voetbal; de paar vrijwilligers krijgen de opdracht zich in de kring te proberen wurmen (wat de personen in de kring moeten proberen verhinderen). Laat ook dit een tijdje duren.

Wat valt er op? Waarschijnlijk zal je merken dat, in tegenstelling tot het eerste deel, het vechten tegen de vrijwilligers in het tweede deel op de voorgrond stond. Waarschijnlijk had dit bovendien invloed op het Chinese voetballen op zich. Hoe meer je vecht, hoe minder je kan leven...

Op een onbewoond eiland...

Stel je voor dat je op een onbewoond eiland bent gestrand, waarvan we je één ding met zekerheid kunnen zeggen: je zal nooit van dit eiland afgeraken. Samen met jou zijn er allerlei voorwerpen op het strand aangespoeld: houten planken, touw, kisten met eten, bijlen, lakens enzovoort. Wat doe je?

Merk op dat hoe meer energie, tijd en middelen je steekt in het toch proberen ontsnappen, dit gevolgen heeft in het aangenaam maken van een verblijfplaats op het eiland. En wat ga je hier je tijd besteden: aan vechten of aan leven?

- Bereidheid is een keuze, geen gevoel

In dit punt leggen we uit dat bereidheid geen gedachte of gevoel is, maar een gedrag, een keuze. En daar hebben we net vat op. We kunnen dit best aantonen met de oefening 'springen'.

Oefening 'Springen'

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson)

We geven de deelnemers elk een blad papier en vragen hen hier op te gaan staan. En spring er af. Was dit moeilijk? Ok, de volgende stap is op een telefoonboek staan. En spring er af. Was dit moeilijk? De volgende stap is de stoel, de tafel enzovoort. Vraag daarna: ok, en nu gaan we naar het dak van dit gebouw. En dan zullen we springen. Willen ze dit? Als ze neen zeggen, is dat omdat ze denken dat ze niet kunnen springen? Springen van een dak is toch hetzelfde als van een blad of de stoel; je gewoon in de lucht smijten en de zwaartekracht doet de rest.

Bereidheid is als springen. Springen doe je of doe je niet. Bereidheid is net zo: je doet het, of je doet het niet. En in de ene situatie is het makkelijker dan in de andere (blad vs dak). Maar het principe blijft hetzelfde!

Een ander interessant punt om op te merken: mensen denken vaak dat redenen oorzaken zijn van gedrag. 'Ik heb het daarom of daarom gedaan' hoor je vaak. Maar deze redenen *controleren* ons gedrag niet. Stel je voor dat je héél allergisch bent voor melk; dat is een heel goede reden om geen melk te drinken. Maar die persoon kán wel melk drinken; ze kan een glas opnemen, volgieten en leegdrinken als ze dit zelf kiest. Bereidheid is ook een keuze; ongeacht van wat je ervaart kan je kiezen het te ervaren. Zonder reden, zonder een gevoel, zonder een ondersteunende gedachte; iedereen kan het gewoon doen (we zeggen niet dat het makkelijk is).

- We met proberen?

Als iemand zegt: 'ik zal het proberen', dan vraag je die persoon vriendelijk even op het telefoonboek te komen staan. Herinner je: bereidheid is als springen. Ok, *probeer* maar eens van het boek te springen. Als de persoon springt, zeg je 'nee, nu spring je, maar de opdracht was 'proberen te springen''. Het doel is duidelijk te maken dat proberen niet bestaat: of je springt, of je springt niet; iets tussenin is niet mogelijk. Bij bereidheid is het net zo: of je bent bereid of niet. Of je vechtknop staat op 'Aan' of op 'Af'.

- Wat met andere problemen die moeilijk te aanvaarden zijn.?

Als er mensen in de groep zitten met andere problemen die niet meteen gedachten of gevoelens zijn (*handicap, autisme, slechte thuis...*), dan kunnen we hier ook even op ingaan. Let wel op er niet te licht over te gaan, het zijn immers vaak gevoelige onderwerpen. De kaartmetafoor of de moerasmetafoor kunnen hierbij handig zijn.

Kaartmetafoor

Heeft er iemand al eens gekaart? Je krijgt bij het begin van zowat ieder kaartspel een aantal kaarten. Sommige mensen hebben dan net goede kaarten, sommige slechte. In het leven is het net zo.

Wat doe je als je beginhand vol slechte kaarten zit? Geef je op om te spelen, of probeer je er toch nog het beste van te maken. Wie weet wat trek je nog?

Moerasmetafoor

Stel je voor dat je op weg bent naar je waarde, de top van een berg. Opeens kom je voor een moeras te staan waar je niet omheen kan maar recht door moet. Wat doe je? Stoppen?

- Wat met handelen op automatische piloot.

Een ander te bespreken punt handelt over de momenten waarop we soms zonder nadenken automatisch lijken te handelen. De metafoor van het platgetreden pad kan hier behulpzaam zijn.

Toch eerst een oefening: wat zijn situaties waarin we makkelijk ‘vermijden’ (door ons afleiding, verdoving, controle...). Wat zijn risico-situaties om te vechten? Hebben jullie altijd al gegraven in deze situaties, of zijn er uitzonderingen? Zelfs al heb je 150x gegraven, en maar 1 keer niet gegraven, dan nog is dat goed! Gewoontes slijten niet rap, en dat is hier zeker niet anders. Maar zelfs 1 uitzondering is het begin van een nieuwe gewoonte: iedere tocht van 1000 kilometer begint met één enkele stap.

Platgetreden pad metafoor

Het is alsof je bij bos komt, en twee mogelijkheden hebt: recht door het bos, of de weg die je altijd al genomen hebt. Die weg was eerst een pad, later werd die (door het vele gebruik) een baan, later een verharde weg, misschien ondertussen een autosnelweg. Het is logisch dat je steeds die baan terug neemt, je bent het gewoon. Toch is het niet onmogelijk op een andere manier door het bos te gaan. Het is misschien moeilijk in het begin, maar ook hier zal, naarmate je ze meer gebruikt, ook alleen maar groeien. Let wel: de oude baan blijft, en steeds opnieuw zal je de keuze moeten maken.

- Huiswerkopdracht: Als je deze workshop zou moeten opdelen in 3 delen, dan zou deze sessie het einde van het tweede deel zijn. In het eerste deel (sessie 1 & 2) hebben we de weg vrijgemaakt en creatieve hopeloosheid proberen installeren. In de volgende sessies (3, 4 & 5) hebben we mindfulness, defusie, zelf-als-context en bereidheid behandeld. In het laatste deel (sessie 6, 7 & 8) gaan we het nog hebben over actie en keren we terug naar waarden.

In de huiswerkopdracht van deze week vragen we jullie nogmaals stil te staan bij de zaken die je belangrijk vindt in je leven. Haal er het huiswerk van sessie 1 nogmaals bij (de biografie oefening). Denk nogmaals na, het zal belangrijk worden volgende week; dan zal het gaan over wat belangrijk is in ons leven. Tot volgende week!

ACT groep

SESSIE 6: waarden

'He who has a why to live for, can bear almost any how.'
Friedrich Nietzsche

Materiaallijst

- bord en stiften
- ingevulde flappen vorige keer
- alle tekeningen
- verschillende kleuren post-itjes

Klinische focus sessie 6

In deze fase van de ACTsessies richten we ons op:

- het verder uitdiepen van de biografie-oefening uit sessie 1; welke levensdomeinen zijn belangrijk en op welke manier willen we ze (waardevol) invullen?

Uitbouw sessie 6

1) Vragen of opmerkingen vorige sessie?

De therapeuten polsen of er nog vragen of opmerkingen zijn betreffende vorige sessie. De bespreking (en verdere uitdieping) van de huiswerkopdracht doen we na de mindfulnessoefening.

2) Mindfulness, stap 5: een geleide mindfulness – observerende-zelf oefening.

Zoals iedere sessie starten we met een mindfulness oefening. We zullen hier opnieuw de geleide mindfulness oefening doen uit de vorige (vijfde) sessie; een verkorte versie van de 'observerende-ik' oefening. Deze oefening nodigt deelnemers uit om naast externe zaken ook interne zaken op te merken. Deze oefening is nog steeds heel geleid, getuige hiervan zijn de duidelijke instructies. Ongeleide mindfulness (met een minimum aan instructies) is de volgende en laatste stap, gereserveerd voor sessie 7 en 8.

Korte observerende-ik oefening

In de mindfulnessoefening van deze week zullen we trachten opnieuw de positie van 'observerende-ik' in te nemen. Doe rustig je ogen dicht, ga lekker zitten en laat je leiden door mijn stem. Als je straks merkt dat je afgedwaald bent, is dat niet erg; kom gewoon rustig terug naar het geluid van mijn stem en pik in waar we op dat moment zijn.

Richt nu even je aandacht op de dingen die rond jou gebeuren. Wat hoor je? Wat ruik of smaak je? Wat voel je? Kan je nog voor de geest halen hoe het er hier uitziet? Al die dingen zijn zaken die je opmerkt, hier en nu. Straks zal je andere dingen opmerken. Alles wat rondom jou gebeurt en je kan waarnemen met je zintuigen verandert voortdurend; de jij die dit opmerkt, verandert niet.

Haal je een aantal rollen voor de geest die je dagelijks vervult. Laten we bijvoorbeeld even je professionele zelf nemen; de rol die je vervult in je werk- of leeromgeving. Hoe ziet je professionele zelf er uit? Wat draagt je professionele zelf? Hoe denkt, voelt en doet hij/zij? Merk op dat ik je vraag dit op te merken. Je bent dit niet. Laat je professionele zelf even aan de kant plaatsnemen en denk eens aan je beste zelf. Hoe ziet je beste zelf eruit? Hoe denkt, voelt en doet hij/zij? Kan je dit opmerken? Ook dit ben jij niet helemaal; het is slechts één van de rollen die je vervult. Maak nog even contact met de worstelende zelf. Hoe ziet die eruit? Hoe denkt, voelt en doet hij/zij? Kan je dit opmerken? Ook dit ben jij niet helemaal; het is slechts één van de rollen die je vervult.

Verleg je aandacht uiteindelijk nog even naar wat je denkt en voelt. Kan je opmerken wat er binnen in jou allemaal leeft? Waar je aan denkt, wat je voelt? Al deze innerlijke ervaringen veranderen voortdurend; de jij die dit opmerkt, verandert niet.

Je bent dus niet je zintuigelijke waarnemingen, rollen, gevoelens en gedachten. Deze veranderen continu ... Samen vormen ze de inhoud van jouw leven ... Jij bent de context, de plaats waar al deze ervaringen zich kunnen afspelen. Jij bent als het vat dat al deze ervaringen 'omvat'.

Ik wil nu deze oefening beëindigen. Tracht de kamer opnieuw voor de geest te halen. Je ziet (*beschrijf de kamer*). Als je klaar bent om de kamer weer binnen te komen, open dan jouw ogen.

3) Herhaling vorige week en link met deze week: 'ik maak mijn leven' kaartspel.

Vorige week hadden we het over aanvaarding, bereidheid, expansie: allemaal termen die verwijzen naar de mogelijkheid van een persoon om ruimte te maken voor zijn innerlijke gevoelens, zonder het gedrag hier aan te koppelen. Het doel? Tijd en energie hebben om te doen wat er toe doet in je leven.

Het idee van bereidheid wordt op een speelse manier nogmaals onder de aandacht gebracht.

'Ik maak mijn leven'-kaartspel

In het midden van de tafel ligt een kaartspel met hierin kaarten met zowel positieve als negatieve beschrijvingen op van wat er zoal in een mensenleven gebeurt. Iedereen krijgt ook energiepunten. Het doel van het spel is jouw eigen leven te maken door te bieden met je energiepunten; hiermee kan je positieve (groene) kaarten kopen en negatieve (rode) kaarten ontlopen.

Hoe werkt het spel:

- Iedereen krijgt energiepunten
- Er wordt een kaart omgedraaid; deze is positief (groen) of negatief (rood)
- Iedereen neemt zijn energiepunten in één hand, en in de andere hand het aantal energiepunten dat je wilt bieden voor de kaart. Merk op: bij een groene kaart wint de hoogste bieder de kaart, bij een rode kaart krijgt de laagste bieder de kaart. Bij gelijkspel tussen mensen, wordt er gerold met een dobbelsteen: (on)geluk is nu eenmaal een deel van het leven.
- Iedereen steekt z'n 'bied'hand gesloten vooruit. Men opent allemaal samen de hand, en telt het aantal energiepunten dat iedereen heeft. De hoogste bieder wint de groene kaart of de laagste bieder krijgt de rode kaart. Gelijkspel wordt met een dobbelsteen opgelost. Iedereen legt zijn geboden energiepunten in de pot.
- De volgende speler draait een kaart om en de hierboven beschreven cyclus herhaald zich.
- Als iedereen uit de groep een kaart omgedraaid heeft, worden de energiepunten uit de pot terug verdeeld onder de spelers. Het spel eindigt als alle kaarten van de stapel omgedraaid zijn.

Einde van het spel: als alle kaarten omgedraaid zijn, eindigt het spel. Waarschijnlijk zal je merken dat iedereen rode kaarten heeft: dit kan bijna niet anders, in het leven zijn er sowieso negatieve nare zaken. Waarschijnlijk hebben de mensen die vooral groene kaarten hebben, ook heel wat rode; als je je energie niet verspilt aan het vermijden van slechte zaken (rode kaarten), dan heb je meer energie om je leven uit te bouwen volgens wat je belangrijk vindt.

Merk op dat we met dit kaartspel vooral duidelijk willen maken dat we onze energie niet in vechten hoeven te steken (zie ook de vorige sessies); het lijkt veel werkbaarder om je energie vooral te reserveren voor wat je belangrijk vindt in je leven. En wat vind je belangrijk?

Merk tevens de spreuk op van deze sessie (zie boven). 'Hij die iets heeft om voor te leven, kan veel doorstaan' is zowat een vrije vertaling. De vraag 'Wat vind je belangrijk' is dan ook belangrijk 😊.

4) Waarden + opvolging huiswerk.

In dit deel bespreken we de huiswerkopdracht rond waarden. We gaan in deze sessie trachten een beter zicht te krijgen op wat we belangrijk vinden. Dit in 2 delen.

- Welke levensdomeinen zijn belangrijk?

Vooraleer we starten met het werken rond waarden, is het vaak nuttig even stil te staan bij welke levensdomeinen belangrijk zijn. Je kan waardevol handelen op heel wat gebieden in je leven. Deze 10 levensdomeinen kunnen verduidelijken wat je belangrijk vindt (zie flap met 10 levensdomeinen; bijlage 1).

Je kan het denken hierover op verschillende manieren vormgeven:

- Laat iedere deelnemer 3 naamkaartjes maken (top 3), en deze elk bij een belangrijk levensdomein op de grote flap leggen/hangen. Een bespreking in (kleine) groep(jes) kan hierop volgen, waarbij het interessant is verschillen tussen mensen op te merken. Laat hen ook even stilstaan bij het verschil in hun eigen levensloop: sommige gebieden worden misschien belangrijker (bv. ouderschap) naarmate je ouder wordt, andere dan weer wat minder.
- Maak gebruik van wat wij het 'waardenviltspel' noemen; hierbij maak je een soort (vilt) flap met de 10 levensdomeinen op afgebeeld. Iedere deelnemer krijgt een stapeltje 'munten' en kan inzetten op de domeinen die hij/zij belangrijk vindt.
- Een meer persoonlijke methodiek is de volgende: geef de deelnemers het invulblad 'levensdomeinen' (zelfde als de huiswerkopdracht die ze straks zullen meekrijgen) en laat hen hier individueel mee aan de slag gaan. Nadien kan je een bespreking doen in (kleine) groep(jes).

Een vraag die je als therapeut kan stellen indien het denken over levensdomeinen bij enkele deelnemers niet van een leien dakje loopt is 'stel dat je nog 24 uur te leven hebt, en je kan dit aan niemand vertellen. Wat zou je nog doen? Wie zou je nog opzoeken?'. De antwoorden op deze vraag geven meestal een goede afspiegeling van welke levensdomeinen en personen belangrijk zijn in iemands leven.

- Hoe wil ik in het leven staan? Denken over waarden.

Op elk van de bovenstaande levensdomeinen kan je waardevol handelen. Meer zelfs: eigenlijk kan je op iedere moment kiezen om volgens je waarden te handelen; het is bij wijze van spreken een manier van in het leven staan. Er zijn heel veel waarden; een goede methode om hier rond te werken, is gebruik maken van het waardenspel. Je speelt dit spel best in kleine groepjes. Merk op dat de nadruk in dit spel vooral ligt op het zelf kunnen kiezen van je waarden en op de gesprekken die ontstaan tussen de deelnemers. Vaak kom je in contact met je eigen waarden doordat je er met andere mensen over praat. Het spel op zich is dus van ondergeschikt belang!

Waardenspel

Elke deelnemer ontvangt willekeurig zes kaarten met waarden erop en legt deze open voor zich op tafel. De overige kaarten worden omgekeerd op een stapeltje gelegd in het midden van de tafel.

De eerste speler neemt een extra kaart van de stapel. Van de zeven kaarten die hij nu heeft, moet hij er eentje weer wegdoen, namelijk die kaart die het minst bij hem past. Deze kaart legt hij neer bij een andere speler, bij wie hij vindt dat die waarde wel past. De speler denkt hardop na en licht ook toe waarom hij dat vindt. Vindt hij niemand geschikt voor die waarde, dan vraagt hij of iemand die waarde voor zichzelf wil. Zo niet dan gaat die kaart uit het spel.

De volgende speler die aan de beurt is moet zorgen dat hij eerst zijn overschot aan kaarten kwijt is. Dus heeft hij één of meerdere kaarten gekregen van zijn medespelers, dan moet hij die eerst wegwerken totdat hij er weer zes over heeft. Heeft hij geen overschot, dan heeft hij de keuze: of een kaart die hem bevalt weghalen bij een andere speler of een nieuwe kaart van de stapel pakken.

Herhaal dit tot alle kaarten van de stapel voorbij gekomen zijn. Gaandeweg passen de zes waarden steeds beter bij de speler.

Herinner de deelnemers er in deze oefening eventueel aan dat waarden verschillend zijn van doelen, dat het gaat over wat men zelf waardevol vindt en dat we hier dus zoeken naar manieren van 'zijn'. De keuze van waarden behoeft geen uitleg: net zoals je niet kan uitleggen waarom je een bepaalde smaak van ijs lekker vindt.

- Huiswerkopdracht: In de huiswerkopdracht gaan we jullie vragen verder stil te staan bij je persoonlijke waarden – we kunnen niet genoeg herhalen hoe belangrijk dit deel van de sessiereeks is. Neem de formulieren die je gekregen hebt mee naar huis, en vul ze verder aan. Je kan hiervoor het formulier gebruiken dat we in de eerste sessie hebben meegegeven, of het huiswerkblad dat we nu meegeven.

Op het formulier staat een overzicht van 10 levensdomeinen waarop men waardevol kan handelen. Merk op dat het over je eigen waarden gaat; niet alle gebieden zullen even belangrijk zijn, we geven ze enkel mee als hulpmiddel om hierover te denken. Waarden kies je niet op het niveau van je hoofd; het gaat hier niet over redenen vinden om iets al dan niet te willen. Waarden kies je op het niveau van je hart: waar wil jij voor staan in je leven? Tussen jou en de persoon in de spiegel: wat wil je?

Op het huiswerkformulier zal je een aantal vragen zien. Probeer aan te geven hoe je iedere waarde wilt beleven, hoe belangrijk dit is voor jou en met hoeveel succes je deze waarde *nu* beleeft.

We gaan volgende sessie helemaal opbouwen rond dit formulier. We hopen dat dit je dan ook mag aanzetten om verder over deze materie te denken. Tot volgende week!

Bijlage 1

Hieronder staan enkele levensterreinen waar sommige mensen waarde aan hechten.

- **Familie (afgezien van huwelijk en ouderschap):** *Hoe wil je omgaan met familieleden? Wat voor zuster of broer wil je zijn? Wat voor soort zoon of dochter wil je zijn?*
- **Intieme relaties (huwelijk, samenwonen):** *Hoe ziet je ideale relatie eruit? Wat voor soort relatie wil je hebben? Wat voor soort partner wil je zijn in een intieme relatie? Hoe zou je je partner behandelen?*
- **Ouderschap:** *Wat voor ouder wil je zijn? Hoe wil je omgaan met je kinderen?*
- **Vrienden/sociaal leven:** *Wat voor soort vriend/vriendin wil je zijn? Wat betekent het om een goede vriend/vriendin te zijn? Hoe zou je gedrag zijn tegenover je beste vriend/vriendin? Waarom is vriendschap belangrijk voor je?*
- **Werk/carrière:** *Wat waardeer je in je werk? Financiële zekerheid? Intellectuele uitdaging? Onafhankelijkheid? Prestige? Het contact met andere mensen? Mensen helpen? Wat voor soort werk zou je willen doen?*
- **Opleiding/training:** *Waarom is leren belangrijk voor je? Zijn er vaardigheden die je graag zou willen leren?*
- **Ontspanning/plezier:** *Welk type activiteiten vind je leuk? Welk type activiteiten zou je echt graag ondernemen? Waarom vind je die leuk?*
- **Spiritualiteit:** *Dit levensgebied gaat meer over geloof en spiritualiteit dan over georganiseerde religie. Waarom is geloof belangrijk voor je? Als het belangrijk is in je leven, wat maakt het zo belangrijk?*
- **Burgerzin/gemeenschapsleven:** *Wat kun je doen om van de wereld een betere plek te maken? Zijn activiteiten binnen de bredere gemeenschap (vrijwilligerswerk, stemmen, recycling voor het milieu) belangrijk voor je? Waarom?*
- **Gezondheid/lichamelijk welzijn:** *Welke zaken die te maken hebben met gezondheid en lichamelijk welzijn gaan je ter harte (slaap, dieet, beweging)? Waarom en hoe zorg je voor jezelf?*

ACT groep

SESSIE 7: Actie!

'Elke tocht van duizend mijl begint met een enkele stap'
Lao Tzu

Materiaallijst

- bord en stiften
- ingevulde flappen vorige keer
- alle tekeningen
- 2 verschillende kleuren post-itjes
- werkbladbestand voor iedereen afgedrukt
- papier 'waarden en concrete doelen'
- geheugensteunkaartjes
- trein en sleutel metafoor

Klinische focus sessie 7

In deze fase van de ACTsessies richten we ons op:

- toegewijde actie gestuurd door waarden verder uitbouwen (*ongeacht wat je denkt of voelt*)

Uitbouw sessie 7

1) Vragen of opmerkingen vorige sessie?

De therapeuten polsen of er nog vragen of opmerkingen zijn betreffende vorige week.

2) Mindfulness, stap 6: ongeleide mindfulness – bladeren op de stroom oefening.

Zoals iedere sessie starten we met een mindfulness oefening. Doorheen deze sessiereeks hebben we de moeilijkheidsgraad van de mindfulness oefeningen opgedreven. Zo gingen we van mindfulness voor externe gewaarwordingen en later de ademhaling naar mindfulness voor interne gewaarwordingen. En uiteindelijk van geleide oefeningen met veel instructies naar de oefening van vandaag: ongeleide mindfulness met 'weinig' instructies.

Bladeren op de stroom oefening

In deze oefening zullen we vanuit de positie van de 'observerende-ik' kijken naar al wat er in ons opkomt; je kan bij deze oefening niets fout doen. Doe rustig je ogen dicht, ga lekker zitten en laat je leiden door mijn stem.

Stel je voor dat je in een mooi bos rondloopt, net naast een traag stromende rivier. Zoek een boom uit die er stevig uitziet en dicht bij het water staat; zet je met je rug tegen deze boom, zodat je heel comfortabel en makkelijk zit. Kijk vanaf deze positie naar het water: het vloeit over stenen, rond bomen en zo als maar verder naar beneden. Af en toe valt er een groot blad uit een boom in de rivier, en drijft zo langs jou voorbij. Stel je voor dat je naast deze stroom zit op een warme zonnige dag en kijkt hoe de blaadjes voorbij drijven.

Wordt je nu bewust van je gedachten. Stel je voor dat, iedere keer dat een gedachte in je hoofd opkomt, deze gedachte op één van de voorbij drijvende blaadjes staat geschreven. Het maakt niet uit of je in woorden of beelden denkt; zie wat je denkt gewoon op een blad. Het doel van deze oefening is naast de stroom te blijven zitten en de gedachten voorbij te zien drijven. Zonder hierop in te gaan. Zonder de stroom te willen onderbreken of versnellen. Zonder te trachten wat op de blaadjes staat te veranderen. Als je niet meteen aan iets kan denken, dan kan je dit ook op een blaadje zetten.

Zie het eerste blaadje passeren...en het volgende...en het volgende...

Hoogstwaarschijnlijk zal je verstand tijdens deze oefening af en toe eens afdwalen; het beeld van de rivier is dan misschien verdwenen of de stroom met blaadjes gestopt. Dit is niet erg; het is nu eenmaal wat

het verstand doet. Als je merkt dat dit gebeurd is, breng je je aandacht terug naar het bos en de rivier, en start je opnieuw met je gedachten op blaadjes te schrijven. Jouw opdracht in deze oefening is eigenlijk de volgende paar minuten gewoon op te merken wat er in je omgaat. Als dit betekent dat je verstand 100x afdwaalt, dan merk je dit 100x op en begin je opnieuw. Probeer dit enkele minuten: kijk vanaf jou plek tegen de boom naar je gedachten die op blaadjes voorbijrijden.

...

Ok, het is tijd om deze oefening te beëindigen. Tracht de kamer opnieuw voor de geest te halen. Je ziet (*beschrijf de kamer*). Als je klaar bent om de kamer weer binnen te komen, open dan jouw ogen.

Vraag de deelnemers na afloop van deze oefening hoe ze dit ervaren hebben? Was dit moeilijk/gemakkelijk. Is het verstand vaak afgedwaald? Meestal geven de deelnemers aan dat dit soort oefeningen moeilijk zijn; voor je het weet zit je aan iets anders te denken. Het is juist de bedoeling van deze oefening om te ervaren hoe vaak en gemakkelijk ons verstand een loopje met ons neemt. Eenmaal we dit leren zien, kunnen we kiezen om dit te laten zijn, en opnieuw onze aandacht te schenken aan het opmerken van gedachten. Zelfs al moet dit honderd keer. Dit is bereidheid: laten zijn wat is, en je aandacht ondertussen te wijden aan iets belangrijker. Een spreuk van Mark Twain sluit hier nauw bij aan: 'stoppen met roken is gemakkelijk: ik heb het honderden keren gedaan'. Mensen dwalen af in gedachten naar het verleden of de toekomst; dit is doodnormaal. Maar als je dit opmerkt, kan je steeds kiezen om je aandacht te verleggen. Oefening baart kunst...

Met deze sessie naderen we het eind van de sessiereeks. Vorige week hadden we het over waarden; we trachtten een beter zicht te krijgen op wat belangrijk is in ons leven. Maar denken over waarden is uiteindelijk niet het doel van ACT; leven volgens je waarden is het doel. En dit bereik je niet door na te denken.

De sessie van vandaag gaat over doen. Actie. Handelen.

3) Huiswerkopdracht + waarden, doelen en acties.

In de eerste sessie, en bij de opdracht die jullie na de vorige sessie meekregen, nodigden we jullie uit om stil te staan bij je waarden. Wat zijn die dingen in jullie leven die jullie belangrijk vinden?

1) Waarden -> doelen

Waarden zijn manieren om in het leven te staan, op verschillende levensdomeinen. Leven volgens je waarden is een keuze die je ieder moment opnieuw kan maken. Maar hoe doe je dat? Waarden lijken vaak immers een 'ver van mijn bed' show of een mooie fantasie.

Doe deze oefening in groepjes (per therapeut een groepje) en maakt hierbij gebruik van de invulformulieren.

Vraag de deelnemers bij de start van de (denk)oefening even contact te maken met de bespreking van vorige week over waarden. Ze mogen er hun huiswerk bijnemen indien ze wensen. Laat hen drie belangrijke levensdomeinen kiezen waaraan men wilt werken. Laat de deelnemers hierna neerpennen op welke waardevolle manier ze dit levensdomein invulling willen geven. Dit werk doet men best individueel; het is een basis voor een groot deel van deze sessie.

Nodig de deelnemers hierna uit na te denken over wat ze de volgende dagen/weken/maanden zouden kunnen *doen* om te leven volgens hun neergeschreven waarden op die drie levensdomeinen. Alle ideeën zijn goed. We zoeken hier dus naar doelen, punten op een lijst die geschrapt kunnen worden (in tegenstelling tot levenslang

werk bij een waarde). Lukt dit? Je kan na een tijdje deze oefening in kleine groep bespreken; wat is belangrijk voor iemand? Wat gaat die persoon doen? Heeft de groep nog ideeën? Hebben sommigen het moeilijk met deze oefening en waarom? Een aantal punten die je kan bespreken:

- Vraag de deelnemers wat er allemaal door hun hoofd gaat als ze dit formulier invullen. Zijn er gedachten die jou het moeilijk maken? 'Ik kan het niet', 'ik heb hier geen tijd voor', 'staat mooi op papier maar daar zal het bij blijven'? Kan je inzien dat je verstand hier weer op hol slaat; merk het gewoon op (defuseer er van) en laat je hier zeker niet door tegenhouden.
- Merk op dat waardengerichte doelen kiezen niet zo makkelijk is; een aantal vuistregels bij het kiezen van doelen kunnen echter helpen:
 - S=specifiek.** Wees bij het kiezen van doelen zo specifiek mogelijk; dit maakt het jou makkelijker om het doel te bereiken en om te evalueren hoe goed je bezig bent. Zeg dus bvb niet 'ik ga meer spelen met de kinderen', maar wel 'ik ga iedere week één dag (bvb zaterdagmiddag) met mijn kinderen naar het park om met hen te spelen.' Hoe specifieker hoe beter.
 - B=betekenisvol.** Een doel ligt best in de lijn van wat je wilt in je leven.
 - R=realistisch.** Goede doelen zijn doelen die je kan bereiken. Even nadenken levert vaak verschillende manieren op over hoe je eenzelfde waarde kan invullen. Als je bvb houdt van andere culturen, dan kan je boeken lezen, reizen maken, hier mensen opzoeken, uitwisselingsprojecten doen, naar concerten van groepen gaan...Vele wegen leiden naar Rome, wees dus realistisch.
 - T=tijdsgebonden.** Plak termijnen op wat je wilt doen. Wanneer ga je het doen?

Een laatste opmerkingen die we nog geven, is dat je jezelf best geen doelen stelt waarvan je weet dat 'een dode die beter kan waarmaken'. Wat bedoelen we hiermee? 'Ik ga geen chocolade meer eten', 'ik ga nooit meer ruzie maken'; deze dingen kan een dode beter. Het zijn niet zo goede doelen; het is immers heel moeilijk om iets 'nooit' meer te doen. Je formuleert de doelen best anders: 'ik ga fruit eten ipv chocolade ieder vieruurtje', 'ik ga niet meer roepen tegen mijn vrouw als we een meningsverschil hebben'.

2) Doelen -> actie

Doelen op papier zetten is uiteindelijk niet moeilijk; ze uitvoeren daarentegen is dat vaak net iets meer. Soms zullen er immers een aantal praktische zaken geregeld moeten worden om echt met een doel van start te kunnen gaan; zo zal het doel 'ik zal 2 keer per week gaan fitnessen' vereisen dat je een fitnessclub vindt, vervoer, voor aangepaste kledij moet zorgen en dergelijke meer. We zullen je hier vragen om voor een aantal doelen die je vandaag of deze week nog zou kunnen doen, neer te pennen:

- 1) wat hier voor nodig is van middelen of acties?
- 2) wanneer je dit doel gaat verwezenlijken?

Zorg ook hier dat de stappen heel concreet zijn.

Opmerking: het is hier interessant om te bespreken dat sommige doelen soms niet meteen haalbaar lijken. Zo zou iemand kunnen zeggen 'ik wil een wereldreis maken', maar heeft hij er de tijd of het geld niet voor. Indien zulke doelen opduiken, is het interessant om terug te gaan naar de waarden die achter het doel liggen. In dit voorbeeld zou een waarde kunnen zijn 'genieten van de natuur' of 'andere culturen leren kennen' of 'een leuke tijd doorbrengen met je partner'. Eenmaal je contact hebt met de onderliggende waarde, kan je proberen na te gaan of er andere manieren zijn om deze waarde te beleven. Welke andere doelen kan je bedenken? Welke acties zijn daarvoor nodig?

2) Actie

De laatste stap is de moeilijkste: doen! Zien de deelnemers het haalbaar om de opgeschreven stappen ook effectief in daden om te zetten? Of zijn er bedenkingen, moeilijkheden, vragen of ...?

Laat hen voor elk van de drie levensdomeinen opschrijven wat de kleinste stap is die ze kunnen zetten op de waardevolle weg die ze willen bewandelen. Het is vaak heel effectief om steeds de 'kleinste stap' te bedenken en deze dan ook daadwerkelijk uit te voeren. Het is net als de spreuk zegt: 'elke tocht van duizend mijl begint met een enkele stap'.

4) Verder over toegewijde actie

De rest van de sessie zullen we zo opbouwen dat we, net als in sessie 3 en 6, een kort overzicht geven van een aantal punten die je ter sprake kan brengen. Opnieuw is het dus niet de bedoeling om al deze metaforen en oefeningen te doen; behandel wat aansluit bij de vragen en opmerkingen die uit de groep naar voren komen.. Hier de punten die volgen:

- **Bereidheid en toewijding: sleutelmetafoor**
- **Spontaniteit tov plannen**
- **Opgeven?!**
- **Evalueren van uitkomst of proces?**
- **Wat met mislukkingen?**
- **Bereidheid oefenen: oogcontactoefening**
- **Are you in?**

- **Bereidheid en toewijding: sleutelmetafoor**

Met deze metafoor breng je de relatie tussen bereidheid (sessie 5) en actie (deze sessie) naar voren. De sleutels staan symbool voor herinneringen, gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen of wat dan ook. De metafoor tracht 2 zaken duidelijk te maken:

- 1: zonder je sleutels kan je niet echt leven, vele deuren blijven gesloten voor jou
- 2: het dragen van je sleutels houdt je niet tegen te gaan waar je wilt!

Dit is een kernmetafoor! Door deze oefening uit te voeren met de echte sleutels van de deelnemer, geef je hem of haar ook een fysieke toetssteen of een herinnering aan de bagage die de cliënt mee moet nemen om stappen te kunnen ondernemen. Omdat we onze sleutels veel gebruiken, is het waarschijnlijk dat de metafoor 'vers' in het geheugen zal blijven.

In bijlage vindt je eveneens een blad met schijfjes 'ik ben bereid'. In de groepen die wij deden, kochten we sleutelhangers en gaven we iedere deelnemer zo'n 'ik ben bereid' rondje en een sleutelhanger. We nodigden hen uit dit rondje in de sleutelhanger te steken en deze, indien ze bereid waren, dicht te klikken en aan hun sleutelbos te hangen. Dit lijkt een beklijvend moment tijdens de sessies, en we raden je aan dit zeker eens te proberen als dit mogelijk is.

'Neem je sleutels mee' metafoor

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson, 2006)

Vraag of de cliënt sleutels bij zich heeft en of je die mag lenen. Leg de sleutels op tafel en zeg: 'Oké, stel dat deze sleutels staan voor de dingen die jij hebt vermeden. Zie je deze sleutel? Dat is jouw angst. En deze? Dat is jouw boosheid op je moeder.' (*Ga door met het koppelen van belangrijke kwesties aan sleutels.*) Leg de sleutels voor de cliënt en vraag: 'Wat ga jij met deze sleutels doen?' Als de cliënt antwoordt: 'Ze achterlaten', zeg je: 'Dan gebeuren er twee dingen.'

Ten eerste zul je merken dat je, in plaats van ze hier achter te laten, je steeds terugkomt om te kijken of je ze écht hebt laten liggen; dan kun je dus niet weg. En ten tweede: het is moeilijk om zonder sleutels te leven. Sommige deuren kun je dan niet openen. Dus: wat ga je doen met de sleutels?' Dit proces gaat door tot de cliënt iets doet. De meeste cliënten pakken de sleutels liever niet op. Ten eerste omdat dat gek lijkt (wat op zich weer een 'sleutel' is) en ten tweede omdat de sleutels 'nare' dingen symboliseren. In die context is het oppakken van de sleutels feitelijk een stap vooruit, en de therapeut moet de sleutels onder de aandacht blijven brengen tot die opgepakt worden, zonder daartoe opdracht te geven. Als de cliënt zegt: 'Ik zou het raar vinden om ze op te pakken', of 'Wat moet ik doen?', wijs je naar een sleutel en zegt: 'Dat gevoel? Dat is deze hier. Dus wat ga je met de sleutels doen?' Als ze uiteindelijk opgepakt worden, zeg je iets als: 'Oké. Nu is de vraag: waar ga je heen? En vergeet niet dat je nergens heen kunt zonder die sleutels.' Wijs ook op het feit dat er steeds andere sleutels voor de dag blijven komen - dat wil zeggen dat het nu bevestigend beantwoorden van de vraag niet betekent dat dezelfde vragen niet steeds opnieuw door het leven gesteld worden. Ook moet je de cliënt vragen om, elke keer dat hij of zij de sleutels in het dagelijkse leven aanraakt, bij zich draagt of gebruikt, te overwegen het vermijden van lastige emoties, gedachten enzovoort los te laten. Stel voor dat de cliënt, als hij of zij de sleutels gebruikt, ook bevestigend kiest voor het meenemen van zijn of haar experiëntiële 'sleutels'.

- Spontaniteit ten opzichte van plannen

Een opmerking die soms door deelnemers gegeven wordt naar aanleiding van het vertalen van waarden naar doelen en van doelen naar acties, is 'waar is de spontaniteit naartoe, de ingesteldheid dat we wel zullen zien wat het leven ons brengt?'. Dit is een terechte opmerking. Wat we echter niet willen is dat de deelnemers denken dat er geen ruimte is voor spontaniteit. Dit is er natuurlijk wel, maar vaak is het leven zonder waarden en doelen als het stuurloos ronddobberen op zee of het blijven rondjes rijden met je bus. Een richting hebben is goed; er vanaf wijken en ruimte voor spontaniteit is zeker mogelijk.

- Opgeven?!

Toewijding en actie ondernemen is niet hetzelfde als zeggen dat je de zaken nooit zal verpesten of opgeven. Nee, het is zeggen dat als je dat doet (en dat zal je doen, net als iedereen), je jezelf terug tot de orde zal roepen en verder zal gaan in de richting die je wilt. Vergelijk het met lopen: van het moment dat je ooit je eerste stapjes hebt gezet tot nu, ben je waarschijnlijk honderden keren gevallen. En toch heb je het niet opgegeven: stappen was zo belangrijk voor je dat je bleef proberen. Net zo zal het zijn met leven volgens je waarden: je zal vaak vallen, maar terug opstaan is het belangrijkste. Een mooie spreuk die dit verwoordt, komt van Mark Twain: 'stoppen met roken is gemakkelijk; ik heb het al honderden keren gedaan.'

- Wat met 'mislukkingen'

Net zoals iedereen, zullen jullie ook wel al eens bepaalde zaken geprobeerd hebben, zonder resultaat (denk maar aan sollicitaties, of aan mislopen liefdes); het belangrijke is echter dat je waardevol gehandeld hebt (proces) eerder dan dat je je focust op de gemiste uitkomst. De aanhouder wint zullen we maar zeggen. Bovendien wilt 'falen' niet zeggen dat je terug van nul moet beginnen. Om dit duidelijk te maken, kunnen we gebruik maken van de bergbeklimmer metafoor:

Bergbeklimmer metafoor

Weet je iets over bergbeklimmen? Kan je je iemand voorstellen die net een heel steile berg beklimt? Je weet waarschijnlijk dat bergbeklimmers erg goed beveiligd zijn; ze wagen niet zomaar hun leven. Dit gaat als volgt: om de zoveel meter haken bergbeklimmers zich vast aan de rots. Dit zorgt ervoor dat als ze uitglijden of vallen, ze niet helemaal naar beneden donderen. Ze vallen tot de vorige haak die ze in de rots geslagen hebben.

Net zoals bergbeklimmers zal jij ook nog wel eens uitschuiven. Denk dan niet meteen dat 'alles verloren is' of dat 'je terug van nul moet beginnen'. Je valt immers niet helemaal terug; je valt slechts tot de vorige haak. Je moet dus niet terug opnieuw beginnen: je pikt de draad weer op waar je hem verloren was. Iedereen schuift wel eens uit, maar je bent beveiligd!

- Evalueren van uitkomst of proces?

Als mensen zich met iets bezighouden, dan evalueren ze graag 'hoe goed ze bezig zijn'. In het nastreven van een leven vol met waarden is dit moeilijk: als men weet dat men een waarde nooit kan bereiken, aan de hand van wat moeten we onze vorderingen dan afmeten? Het belangrijke hier is inzien dat je je inspanningen best niet waardeert naar gelang de uitkomst, maar naar het proces. Een actie is niet waardevol als je daardoor iets bereikt, maar eerder waardevol op zich. Een metafoor die dit tracht duidelijk te maken, is de metafoor van het skiën. Om het met een andere vergelijking te zeggen: iedere stap van 1000 mijl begint met een enkele stap. Maar als je bij elke stap vraagt of het in de juiste richting is, geraak je er nooit.

Metafoor skiën

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson, 2006)

Stel: je gaat skiën. Je neemt de lift naar boven en net als je op het punt staat de berg af te skiën, komt er een man naar je toe die vraagt waar je naartoe gaat. 'Naar het hotel in het dal,' antwoord je. Hij zegt: 'Daar kan ik je bij helpen.' Meteen pakt hij je vast, gooit je in een helikopter, vliegt je naar het hotel en verdwijnt. Jij staat even verdund om je heen te kijken, neemt opnieuw de lift naar boven en je staat weer net op het punt om naar beneden te skiën als diezelfde man je vastpakt, in een helikopter gooit en naar het hotel vliegt. Je zou aardig van streek zijn, toch? Bij skiën is het doel immers niet enkel bij het hotel te komen, want dat kan via allerlei activiteiten. Skiën is de manier waarop we er komen. Neem echter nota van het feit dat het bereiken van het hotel belangrijk is, omdat we daardoor in de gelegenheid zijn het proces van skiën in een bepaalde richting uit te voeren. Als ik probeerde bergopwaarts te skiën in plaats van bergafwaarts, zou me dat niet lukken. Naar beneden gaan meer waarderen dan naar boven is noodzakelijk om bergafwaarts te skiën. Er is een manier om dit te zeggen: de uitkomst is het proces waardoor het proces de uitkomst wordt. We hebben doelen nodig, maar we moeten ons er niet zo stevig aan vasthouden; anders kunnen de werkelijke zin van het leven en het hebben van doelen niet tevoorschijn komen.



- Bereidheid oefenen: oogcontact oefening

Om enerzijds te tonen dat zelfs een simpele toegewijde actie obstakels met zich meebrengt, en anderzijds om te oefenen wat we hier zeggen, kunnen we de oogcontact oefening doen. Let op: dit is geen simpele oefening! Schat goed in of jouw groep hier reeds aan toe is.

De oefening oogcontact is een kerninterventie van ACT. Meestal maakt deze oefening tal van ongemakkelijke reacties los bij cliënten (en bij therapeuten die hem voor het eerst doen); hij laat zien hoe zelfs een eenvoudige toegewijde handeling de meest pijnlijke psychische inhouden kan oproepen. Hierdoor leert de cliënt dat toegewijde acties logischerwijze barrières opwerpen en dat het mogelijk is om die toe te laten en toch verder te gaan. Ook is de oefening een krachtige metafoor voor wat wenselijk is in de belangrijke relaties met vrienden, partners en familie. Buitensporige evaluatie, oppervlakkigheid en meer van dergelijke afweermethoden kunnen intimiteit ernstig belemmeren. Er zijn maar weinig momenten zo puur als twee verliefde mensen die elkaar diep in de ogen kijken, of een ouder die naar zijn of haar spelende kind kijkt. De bijna transcendente kwaliteit van die momenten wordt deels veroorzaakt door de afwezigheid van verzet, evaluatie en geklets. Het gaat simpelweg om het aanschouwen. We zijn er allemaal toe in staat, maar soms raken we in het drukke dagelijkse leven het spoor even bijster.

Oogcontact oefening

(vrij naar Hayes, Strosahl & Wilson, 2006)

Tijdens deze oefening kijken we elkaar, in groepjes van twee, ongeveer drie minuten lang in de ogen. Als je dat doet kan het veel langer lijken, maar in feite is dat de hele oefening. Je mag niet naar beneden staren. Je hoeft niets te zeggen, niets te doen noch iets te communiceren – ga gewoon met twee recht over elkaar zitten. Jouw verstand komt nu met allerlei redenen waarom jij dit niet kunt doen: je krijgt last van lichamelijke reacties, je voelt de neiging om in lachen uit te barsten, of misschien ben je bang dat je een vieze adem hebt, je gaat vervelen of afgeleid wordt. Het doel van de oefening is echter dat je die dingen gewoon opmerkt, dat je alles wat opkomt ervaart, en dat je merkt hoe je op de een of andere manier heen en weer gaat tussen echt hier aanwezig zijn en de ervaring dat je hier bij elkaar zit. Als je merkt dat je er met jezelf over praat of het evalueert, constateer je dat en kom je weer terug bij de oefening... Ik wil dat je nota neemt van het ongelooflijke feit dat hier iemand anders is - een ander mens - die ook naar jou kijkt... Kijk of je contact kunt maken met het ervaren van ongemak door simpelweg voor iemand anders aanwezig te zijn.

- Einde: Are you in?

We eindigen met een metafoor die de deelnemers voor een keuze stelt: zijn ze mee of niet? De metafoor van de trein maakt dit punt mooi duidelijk: wat we de laatste weken voorstelde (met je sleutels op weg gaan) is misschien niet echt aantrekkelijk, maar het is een manier waar je hier en nu mee van start kan gaan. De vergelijking met de treinmetafoor is duidelijk, de vraag is: zijn ze mee of blijven ze wachten?

Wachten-op-de-trein metafoor

Stel je voor dat je op een reis gaat naar ergens heel speciaal, ergens waar je al heel je leven naartoe wilt gaan. Wanneer je in het treinstation komt, zie je 2 treinen.

De ene trein is wat raar, enkele zetels lijken hard en in het algemeen ziet hij er wat vuil en oncomfortabel uit. Op het spoor ernaast is er een andere trein: een supertrein. Hij ziet er gemoedelijk, veilig en betrouwbaar uit, een trein die gewichtige mensen zoals ministers of managers verkiezen. Een bord meldt bovendien dat hij airconditioning heeft, een cinema, een bar. Je denkt: wow, op die trein moet ik geraken! Ik kan mijn reis toch echt niet doen op die andere trein. En op het moment dat de 'grote' trein zich klaar maakt om te vertrekken, vertrekt de rare trein. En je wacht nog even op de megatrein terwijl er weer een rare trein het station verlaat. En nog een trein, en nog een trein. Hier is de vraag: wat als de supertrein nooit kan vertrekken, wat als hij het station nooit verlaat? Ben je misschien aan het wachten op de verkeerde trein?

- Huiswerkopdracht

Dit is de laatste opdracht die jullie krijgen, en eigenlijk een oefening voor de rest van je leven. Daarstraks (in punt 3) hebben we een aantal doelen op papier gezet. Eén van onze vragen was eens na te denken over de kleinste waardegerichte actie die je kan doen. Hiernaast heb je ook neergepend wat je de volgende dagen/weken/maanden allemaal zou kunnen doen. De huiswerkopdracht is deze week heel concreet: we vragen je het heft in handen te nemen en, hoe leuk of onaangenaam ook, actie te ondernemen in een richting die voor jou belangrijk is. Volgende week kijken we dan hoe het gegaan is. Succes!

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

*Ik ben
bereid*

ACT groep

SESSIE 8: nu begint het...

'There will come a time when you believe everything is finished. That will be the beginning.'
Louis L'amour

Materiaallijst

- bord en stiften
- stress/akt kaartjes
- ingevulde flappen vorige keer
- alle tekeningen

Klinische focus sessie 8

In deze fase van de ACTsessies richten we ons op:

- Bespreken van vragen / opmerkingen / beleving sessiereeks
- Tijd voor actie in het echte leven!

Uitbouw sessie 8

1) Vragen of opmerkingen vorige sessie?

De therapeuten polsen of er nog vragen of opmerkingen zijn betreffende vorige week. De huiswerkopdracht wordt besproken na de mindfulness oefening.

2) Mindfulness, stap 6: ongeleide mindfulness – bladeren op de stroom oefening.

Zoals iedere sessie starten we met een mindfulness oefening. Deze week doen we nogmaals dezelfde oefening als vorige keer: de bladeren op de stroom oefening. Dit is een oefening waarbij de deelnemers echt 'mindfull' moeten zijn voor wat er innerlijk in hun omgaat – wat het ook is.

Bladeren op de stroom oefening

In deze oefening zullen we vanuit de positie van de 'observerende-ik' kijken naar al wat er in ons opkomt; je kan bij deze oefening niets fout doen. Doe rustig je ogen dicht, ga lekker zitten en laat je leiden door mijn stem.

Stel je voor dat je in een mooi bos rondloopt, net naast een traag stromende rivier. Zoek een boom uit die er stevig uitziet en dicht bij het water staat; zet je met je rug tegen deze boom, zodat je heel comfortabel en makkelijk zit. Kijk vanaf deze positie naar het water: het vloeit over stenen, rond bomen en zo als maar verder naar beneden. Af en toe valt er een groot blad uit een boom in de rivier, en drijft zo langs jou voorbij. Stel je voor dat je naast deze stroom zit op een warme zonnige dag en kijkt hoe de blaadjes voorbij drijven.

Wordt je nu bewust van je gedachten. Stel je voor dat, iedere keer dat een gedachte in je hoofd opkomt, deze gedachte op één van de voorbij drijvende blaadjes staat geschreven. Het maakt niet uit of je in woorden of beelden denkt; zie wat je denkt gewoon op een blad. Het doel van deze oefening is naast de stroom te blijven zitten en de gedachten voorbij te zien drijven. Zonder hierop in te gaan. Zonder de stroom te willen onderbreken of versnellen. Zonder te trachten wat op de blaadjes staat te veranderen. Als je niet meteen aan iets kan denken, dan kan je dit ook op een blaadje zetten.

Zie het eerste blaadje passeren...en het volgende...en het volgende...

Hoogstwaarschijnlijk zal je verstand tijdens deze oefening af en toe eens afdwalen; het beeld van de rivier is dan misschien verdwenen of de stroom met blaadjes gestopt. Dit is niet erg; het is nu eenmaal wat

het verstand doet. Als je merkt dat dit gebeurd is, breng je je aandacht terug naar het bos en de rivier, en start je opnieuw met je gedachten op blaadjes schrijven. Jouw opdracht in deze oefening is eigenlijk de volgende paar minuten gewoon op te merken wat er in je omgaat. Als dit betekent dat je verstand 100x afdwaalt, dan merk je dit 100x op en begin je opnieuw. Probeer dit enkele minuten: kijk vanaf jou plek tegen de boom naar je gedachten die op blaadjes voorbijrijven.

...

Ok, het is tijd om deze oefening te beëindigen. Tracht de kamer opnieuw voor de geest te halen. Je ziet (*beschrijf de kamer*). Als je klaar bent om de kamer weer binnen te komen, open dan jouw ogen.

Vraag de deelnemers na afloop van deze oefening hoe ze dit ervaren hebben? Was dit moeilijk/gemakkelijk. Is het verstand vaak afgedwaald? Meestal geven de deelnemers aan dat dit soort oefeningen moeilijk zijn; voor je het weet zit je aan iets anders te denken. Het is juist de bedoeling van deze oefening om te ervaren hoe vaak en gemakkelijk ons verstand een loopje met ons neemt. Eenmaal we dit leren zien, kunnen we kiezen om dit te laten zijn, en opnieuw onze aandacht te schenken aan het opmerken van gedachten. Zelfs al moet dit honderd keer. Dit is bereidheid: laten zijn wat is, en je aandacht ondertussen te wijden aan iets belangrijker. Een spreuk van Mark Twain sluit hier nauw bij aan: ‘stoppen met roken is gemakkelijk: ik heb het honderden keren gedaan’. Mensen dwalen af in gedachten naar het verleden of de toekomst; dit is doodnormaal. Maar als je dit opmerkt, kan je steeds kiezen om je aandacht te verleggen. Oefening baart kunst...

3) Huiswerktaak afgelopen week bespreken

De laatste huiswerktaak die de deelnemers meekregen, was actie ondernemen in een waardevolle richting. In de zevende sessie stonden we stil bij hoe je waarden (die fundamenteel onbereikbaar zijn) kan vertalen naar doelen, en hoe je die doelen als tussenstations op een waardevolle reis kan bereiken. We stonden onder meer stil bij stappen die we de afgelopen week konden zetten. Hoe is dit gelukt? Wat waren obstakels?

Het is de bedoeling deze bespreking in (kleine) groep(en) te doen. Laat de deelnemers ervaringen delen, en breng eventueel hier en daar bij wijze van herhaling een aantal topics uit de vorige sessies opnieuw ter sprake... Deze sessie bouwt op de ervaringen die de therapeuten hebben opgedaan doorheen de afgelopen sessies; bedoeling is op een flexibele manier om te gaan met vragen en bemerkingen, gebruik makend van voordien behandeld materiaal.

Vraag na deze bespreking ook naar plannen voor de toekomst. Zien de deelnemers dit zitten? Hoe gaan ze acties ondernemen, zijn er plannen? Hoe zouden we ervoor kunnen zorgen dat de plannen geen plannen blijven, maar ook effectief gerealiseerd worden?

Een aantal zaken die besproken zouden kunnen worden:

- je bent verantwoordelijk
- groeien is enkel mogelijk door obstakels te overwinnen
- de clou ligt niet in het ‘niet vallen’, wel in het steeds opnieuw opstaan!
- de bedoeling is het opbouwen van steeds groter wordende patronen van effectief handelen en op hetzelfde moment bereid te zijn om te ervaren wat zich aanbiedt.

Opmerking: noot voor de therapeuten: ‘Voor de therapeuten is het belangrijk zich te realiseren dat de deelnemers het recht hebben om niet bereid te zijn. Het slagen van de therapie hangt niet af van waar de cliënt eindigt, of wat hij allemaal doet. Het gaat erom dat de deelnemers een keuze hebben gekregen waar er voordien geen was, en ze nu beschikken over mogelijkheden om een vervolg te geven waar ze voor kiezen. Anders gezegd: het

(proces)doel van de therapie is de psychologische flexibiliteit van de deelnemers te vergroten, zodat ze in staat zijn om het leven te richten naar hun waarden (uitkomstdoel). Als therapeut kunnen wij werken aan het proces, maar niet aan de uitkomst. Dat laatste moeten de deelnemers zelf doen.'

(uit 'ACT: een praktische inleiding voor hulpverleners', Jacqueline A-Tjak en Francis De Groot, Bohn Stafleu van Loghum 2008).

Opmerking: op dit punt in de sessiereeks gaan we er van uit dat de deelnemers het heft helemaal zelf in handen moeten nemen. Ze zullen zelf hun waarden in het achterhoofd moeten houden, en keer op keer weer de keuze maken bereid te zijn om te ervaren wat er te ervaren valt, en op hetzelfde moment te doen 'wat waardevol is'. Ze zijn zelf verantwoordelijk voor het verdere verloop van hun pad, en voor de effectiviteit van de therapie. Het is niet erg om hier wat 'cru' uit de hoek te komen; nu moeten ze zelf in actie schieten. Wij kunnen nog wat volgen langs de zijlijn, maar...

4) Algemene herhaling: uitspelen van de 'passagiers in de bus/touwtrek' metafoor.

Bij het begin van de vijfde sessie werd de 'passagiers op de bus' metafoor gebracht als herhaling en integratie van alles wat de eerste vier sessies werd besproken. Deze metafoor leent zich er echter ook uitstekend toe om actief uitgespeeld te worden. We brengen deze metafoor in de laatste sessie nog eens naar voor, omdat hij mooi vat wat we uiteindelijk hebben proberen aanbrengen: accepteren van innerlijke ervaringen (niet vechten) en met je leven in de richting van je gekozen waarden gaan.

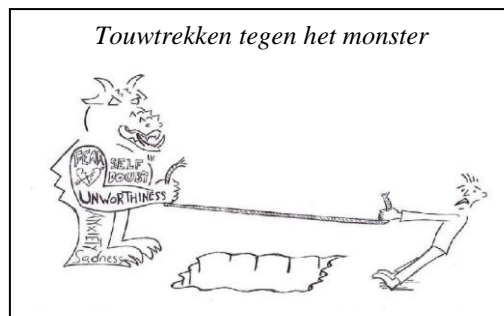
Het uitspelen van de metafoor gebeurt met de gehele groep samen. Iedereen zal een rol hebben. Voor we beginnen, hebben we een chauffeur nodig. Wie is kandidaat?

De kandidaat chauffeur pakt zijn werkblad 'tactieken om met monsters om te gaan' uit de tweede sessie bij de hand.

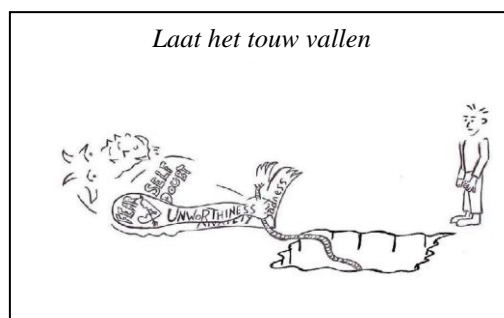
De andere deelnemers zijn passagiers en krijgen elke een rol (de angstige, de depressieve, de controlerende, de lieve, de steunende ... pas wat aan aan de problematieken in de groep).

Dan kan het uitspelen beginnen.

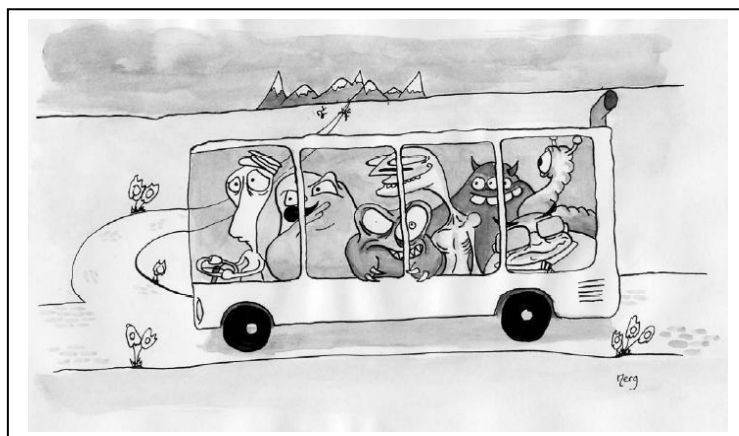
- 1) *Waardevolle richting.* De chauffeur moet zich voorstellen dat hij met een bus rijdt en mag een richting kiezen naar waar hij gaat. Deze richting staat symbool voor de waardevolle richting die de persoon met zijn leven uit wilt gaan (herinner sessie 1 en de huiswerkopdracht). En dan mag hij beginnen stappen. MAAR
- 2) *Passagiers op de baan.* Zoals bij iedere busrit zullen er langs de weg passagiers aan de kant staan, die op onze bus stappen (daar kunnen we niets aan veranderen). Soms zijn het toffe, vriendelijke en rustige passagiers, maar even vaak zijn het vervelend passagiers die je het leven moeilijk maken. Eén deelnemer versperd de weg van de chauffeur. Wat doet deze chauffeur?
- 3) *Vechten/discussiëren tegen de passagier.* De weg wordt dus versperd door een passagier: natuurlijk legt de chauffeur zich hier niet zomaar bij neer! Nee, het komt tot een gevecht: een touwtrek gevecht. De chauffeur en de passagier krijgen elk het uiteinde van een touw en beginnen te touwtrekken (*naar analogie met de touwtrekmetafoor, zie sessie 5*). De chauffeur kan even kijken op zijn formulier 'oplossingen om met monsters om te gaan' uit sessie 2 om te zeggen op welke manieren hij van de passagier probeert af te geraken. Is het niet zo dat het vechten de problemen enkel groter maakt?



- 4) *Extra passagiers?! De chauffeur steekt zijn tijd en energie in het vechten tegen de passagier. Niet alleen kan hij blijkbaar niet winnen (denk aan de roze olifant, leugendetector en de experiment oefening uit sessie 2), bovendien komen er alleen maar meer passagiers naar voor. Andere deelnemers kunnen hier aan de kant van de eerste passagier komen meetrokken. De chauffeur heeft nu steeds meer en meer energie en tijd nodig om de wedstrijd niet te verliezen. Het is heel belangrijk om bovendien op te merken dat de chauffeur nu helemaal niet meer in de richting beweegt van zijn gekozen waarde: nee hij staat stil en vecht.*
- 5) *Wat nu?! Op dit punt lijkt het vechten tegen de gedachten, gevoelens, herinneringen, lichamelijk sensaties (geef voorbeelden uit de groep) niet alleen tevergeefs, maar bovendien nefast voor onze waardevolle reis. We geraken niet verder met ons leven, de chauffeur blijft ter plaatse trappelen/vechten. Wat kan de chauffeur doen? Laat de deelnemers antwoorden geven en wacht tot iemand zegt 'het touw laten vallen'. Wat is het voordeel van het touw laten vallen? Dat je verder op je waardevolle reis kan. Wat is het nadeel van het touw laten vallen? De passagiers zijn er nog. Ze gaan niet weg, maar gaan mee op de reis.*



- 6) *Met je passagiers in de bus. En zo zijn we dan waar we willen zijn (vanuit een ACT bril gezien): de chauffeur vertrekt op tocht met alle passagiers (de goede en de slechte). Laat de chauffeur ieder passagier verwelkomen (even op de schouder kloppen) terwijl de passagier zijn rol opneemt (dus zaagt en klaagt naargelang zijn rol). De passagiers gaan allemaal samen achter de chauffeur staan met hun handen op zijn schouders én nog steeds zegend en klagend. Op deze manier kan de chauffeur dan eindelijk zijn weg in een waardevolle richting verder zetten. Merk op dat de passagiers nooit van de bus zullen gaan en er waarschijnlijk af en toe een paar nieuwe op de weg zullen staan...onze bus is echter groot genoeg om ze allemaal mee te nemen. Merk eveneens op dat hoeveel de vervelende passagiers ook van hun neus maken, of hoe bedreigend ze er ook uit zien, de chauffeur diegene is die het stuur in handen heeft.*



We hopen dat deze sessiereeks de deelnemers geholpen zal hebben om met hun bus, mét hun leuke en nare passagiers, in de richting te kunnen rijden die ze willen.

5) Plannen voor de volgende dagen/weken/maanden

Uit ervaring hebben we geleerd dat hoe concreter we deelnemers lieten plannen en aan de groep vertellen wat ze de volgende dagen/weken/maanden gingen doen, hoe waarschijnlijker het was dat ze het ook effectief deden. Je kan opnieuw de werkbladen van sessie 7 erbij nemen en nog wat verder plannen. Opnieuw: de boodschap moet zijn dat indien met een ‘waardevoller’ leven wilt, men hier zelf aan moet bouwen (en plannen). Laat de deelnemers dus nog enkele doelen/acties opschrijven, en vooral in groep zeggen wat zij wensen te doen in de tijd die komt. Dit is vaak een emotioneel stuk, en dat mag zo zijn. Het is bovendien heel krachtig als ook therapeuten dit stuk meedoen, en voor zichzelf ook werkpunten aangeven. Laat de deelnemers deze voornemens ergens noteren; we grijpen terug naar dit papier in de volgende (follow-up) sessies.

6) Introduceren van geheugensteuntje: STRESS/AKT kaartjes

In de groepen die wij deden, deelden we bij wijze van geheugensteun en algemene herhaling, STRESS/AKT kaartjes uit. Op deze kaartjes staat heel kort en bondig beschreven wat stress oplevert, en wat we in deze sessiereeks hebben trachten duidelijk te maken. De deelnemers kunnen dit kaartje in hun portefeuille steken, op hun bureau leggen of ...

Slachtofferrol blijven opnemen

Touwtrekken

Redenen geven

Ervaringen vermijden

Samenvallen met gedachten

Samenvallen met gevoelens

Aanvaarden van gedachten en gevoelens

Kies een waardevolle richting

Tijd voor actie!

Herinneren de deelnemers zich alle vermelde onderdelen nog?

6) Evaluatie

In dit punt willen we graag nog even stilstaan bij de reacties van de deelnemers op de workshop. Wat vonden ze goed/minder goed? Wat mocht meer/minder? Wat was duidelijk/onduidelijk? Enzovoort...

Gebruik de momenten hierna om het groepsproces te laten eindigen. Neem afscheid en wens de deelnemers succes. Om het af te leren, eindigen we met een spreuk:

‘De tragedie van het leven is niet dat het te vlug eindigt, wel dat we te lang wachten om ermee te beginnen.’

W.M. Lewis

Laat het nu maar beginnen...

<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>	<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>
<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>	<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>
<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>	<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>
<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>	<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>
<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>	<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>
<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>	<p style="text-align: center;">STRESS</p> <p>Slachtofferrol blijven opnemen Touwtrekken Redenen geven Ervaringen vermijden Samenvallen met gedachten Samenvallen met gevoelens</p>

<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>	<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>
<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>	<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>
<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>	<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>
<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>	<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>
<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>	<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>
<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>	<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>
<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>	<p style="text-align: center;">ACT</p> <p>Aanvaarden van gedachten en gevoelens</p> <p>Kies een waardevolle richting</p> <p>Tijd voor actie!</p>



Huiswerk en opdrachten

ACT-groep

Versie oktober 2010



Wat wil ik wel (wat zijn de zaken in mijn leven die ik belangrijk vind)	Wat wil ik niet (wat zijn de obstakels en problemen die mij het leven moeilijk maken, de redenen waarvoor ik hulp zoek)

**Wat heb ik reeds geprobeerd om van mijn obstakels/problemen af te
geraken?**

(zaken zoals: situaties vermijden, afleiding zoeken...)

Biografie

Stel je voor dat mensen die je graag hebt, besluiten om een boek over jou te schrijven. Wat zou je willen dat deze mensen voor jou schrijven? Hoe wil je gezien of herinnerd worden door deze mensen? Wat is belangrijk voor jou (bvb dat ik een vriend ben waarop men kan bouwen, dat ik een goede moeder ben...)

Wat ik zou willen dat deze mensen over mij schrijven:

-
-
-
-
-

Hoe ik wil gezien en herinnerd worden:

-
-
-
-
-

Wat is belangrijk voor mij:

-
-
-
-
-
-

Waarden verhelderen.

Wat is belangrijk voor jou? Waar wil je dat je leven voor staat? Welke kwaliteiten wil je ontwikkelen als persoon? Hoe wil je zijn in de relaties met anderen? Waarden zijn onze diepste verlangens over hoe we willen zijn en ons gedragen ten opzichte van de wereld, anderen en onszelf. Waarden reflecteren *wat* je wilt doen, en *hoe* je het wilt doen. Merk op dat het hier gaat over wat de manier waarop jij graag in het leven zou staan (ongeacht meningen van anderen). Het gaat hier bovendien over hoe je wil 'zijn', niet over wat je wilt 'hebben'. Tot slot: waarden zijn niet hetzelfde als doelen. Waarden vragen levenslange actie en eindigen nooit; dag in dag uit moet je hier mee bezig zijn. Doelen daarentegen zijn iets wat je wel kan bereiken en dan kan schrappen van een lijstje.

Bij het denken over waarden, kan de volgende oefening een goede aanzet geven.

Biografie

Stel je voor dat mensen die je graag hebt, besluiten om een boek over jou te schrijven. Wat zou je willen dat deze mensen voor jou schrijven? Hoe wil je gezien of herinnerd worden door deze mensen? Wat is belangrijk voor jou (bvb dat ik een vriend ben waarop men kan bouwen, dat ik een goede moeder ben...). Van welke personen zou je graag hebben dat ze iets over jou in jouw boek schrijven?

Van deze personen zou ik graag hebben dat ze iets over mij in mijn boek schrijven.

- | | |
|---|---|
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |

Wat ik zou willen dat deze mensen over mij schrijven:

- | | |
|---|---|
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |

Hoe ik wil gezien en herinnerd worden:

- | | |
|---|---|
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |

Wat is belangrijk voor mij:

- | | |
|---|---|
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |

Obstakels die het 'ideale' leven in de weg lijken te staan.

Toen je daarnet het 'waarden verhelderen' blad invulde, zal je gemerkt hebben dat dit niet zo gemakkelijk is als het soms lijkt. Er lijkt bovendien vaak een verschil te zijn tussen hoe we *willen* leven, en hoe we *op dit moment* leven. Een heleboel 'monsters' maken ons het leven moeilijk en houden ons tegen de richting uit te gaan die we willen. Net zoals op deze tekening.

Sta even stil bij wat jouw 'monsters' zijn. Wat staat er je in de weg om het leven te leven dat je wilt. Dit kan alles zijn, van gedachten tot gevoelens tot omgeving tot ...

(bvb door mijn nekpijn kan ik niet zorgen voor mijn gezin zoals ik zou willen, door mijn angst durf ik niet te gaan winkelen...)

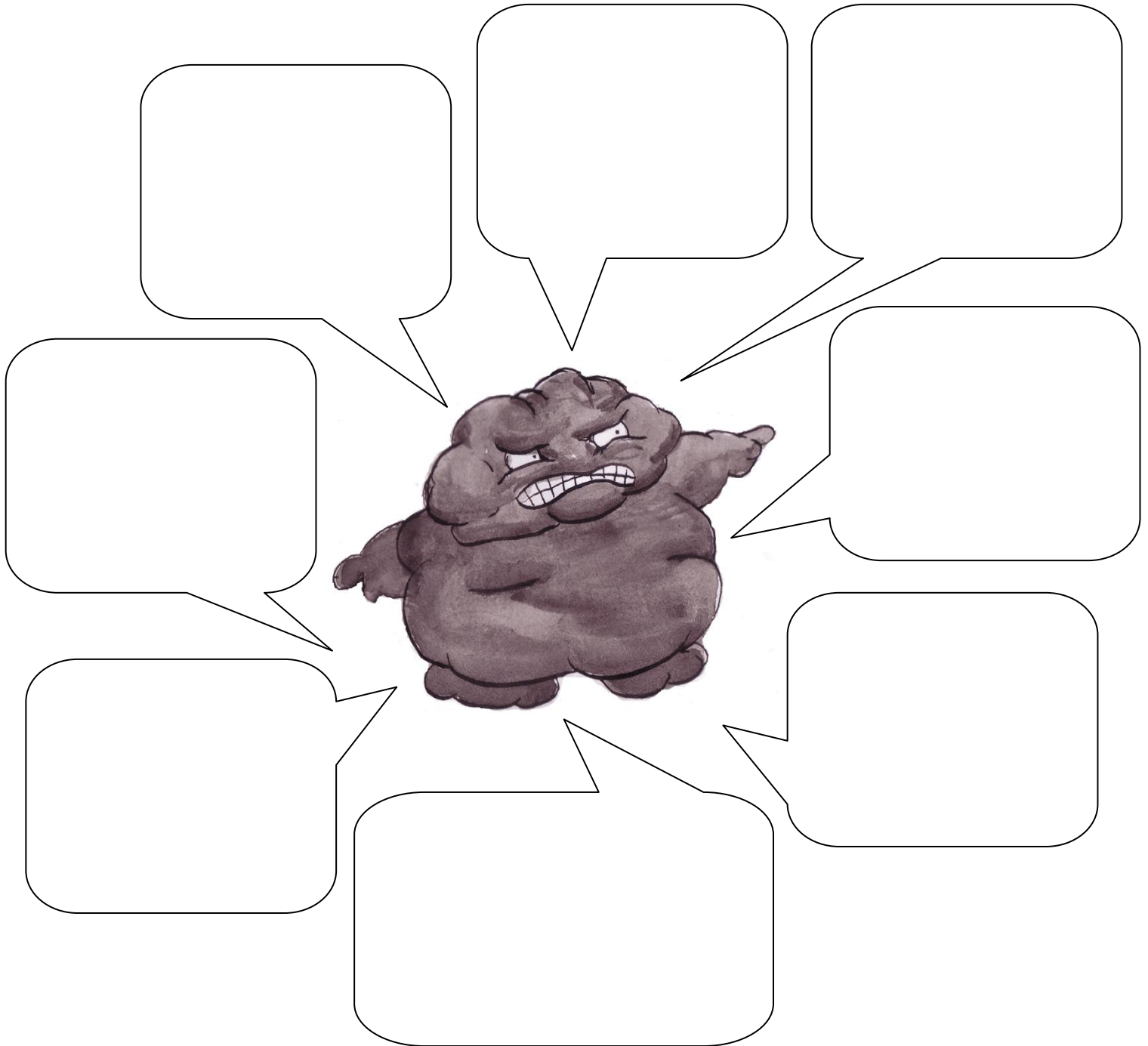


mijn 'monsters'

A large rectangular box containing ten horizontal dotted lines for writing.

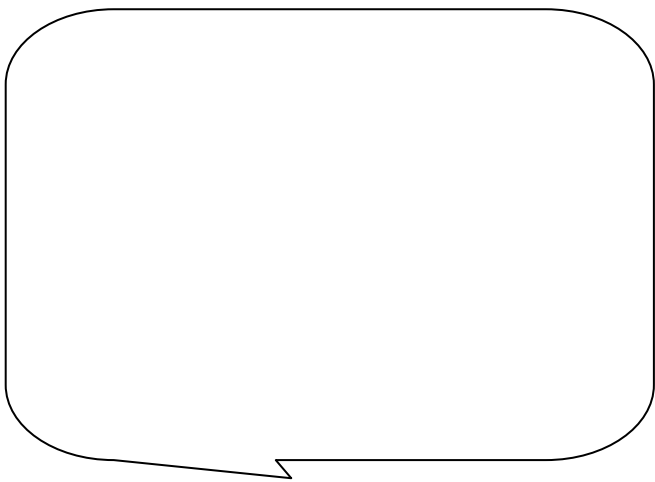
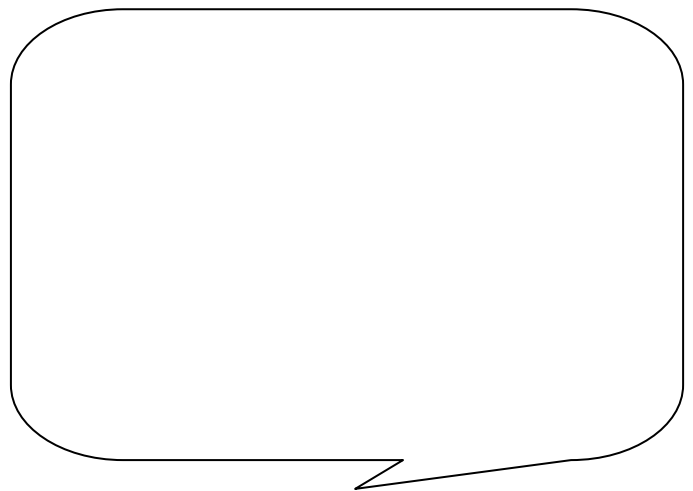
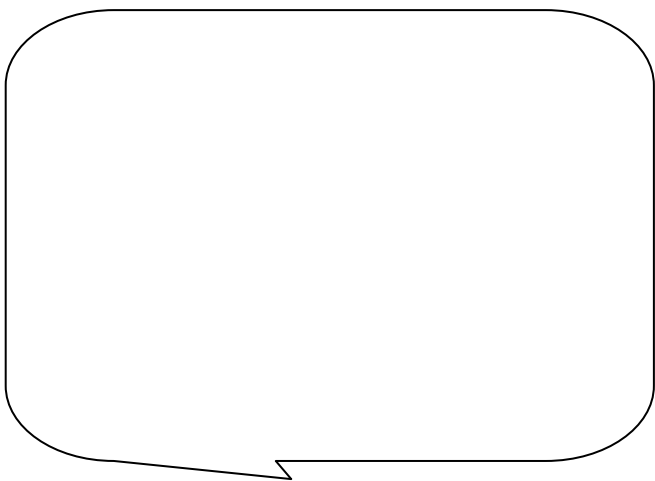
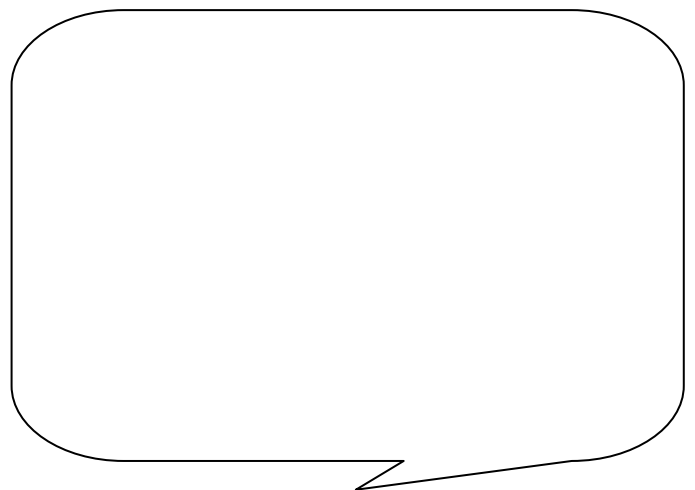
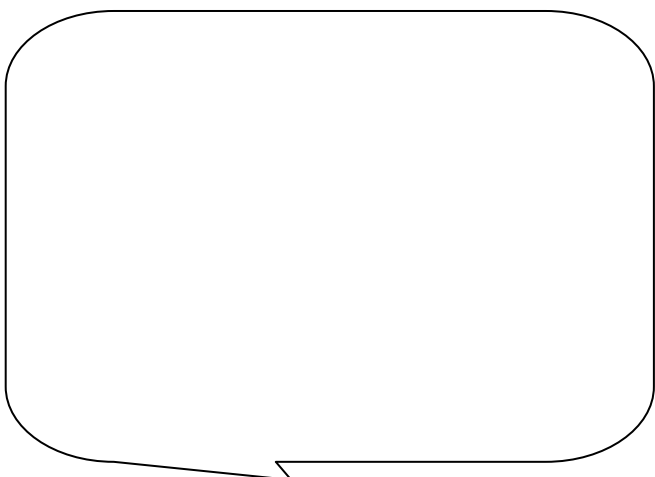
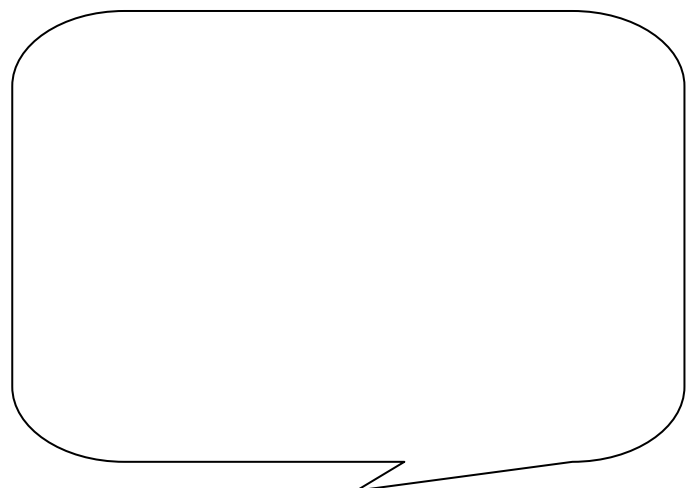
Dit zijn mijn persoonlijke monster

Dit zijn de dingen waarom ik deel neem aan de groep, waarom ik hulp zoek, de obstakels die mij het leven moeilijk maken.



Dit zijn mijn persoonlijke tactieken/strategieën/manieren van vechten

Dit zijn de manieren/tactieken/strategieën waarmee ik persoonlijk tegen mijn monsters vecht en waardoor mijn problemen vaak alleen nog maar groter worden.

A large, empty speech bubble with rounded corners and a tail pointing towards the bottom-left corner, intended for writing personal fighting tactics.A large, empty speech bubble with rounded corners and a tail pointing towards the bottom-left corner, intended for writing personal fighting tactics.A large, empty speech bubble with rounded corners and a tail pointing towards the bottom-left corner, intended for writing personal fighting tactics.A large, empty speech bubble with rounded corners and a tail pointing towards the bottom-left corner, intended for writing personal fighting tactics.A large, empty speech bubble with rounded corners and a tail pointing towards the bottom-left corner, intended for writing personal fighting tactics.A large, empty speech bubble with rounded corners and a tail pointing towards the bottom-left corner, intended for writing personal fighting tactics.

Why SO serious?

De Herestraat in Groningen, zomaar op een zaterdagmiddag. Even ontsnapt aan de drukte van een gezin met een overenthousiaste peuter en een baby loop ik daar, op zoek naar niets bijzonders. Gewoon, even rondkijken, winkeltje in, winkeltje uit.

Terwijl ik probeer niet te struikelen over de Telegraafverkopers, rennende kinderen en scootmobielstuit ik op iets nieuws, tenminste, iets nieuws naar Groningse begrippen: straatevangelisten. Onder een metershoog doek waarop Bijbelteksten geschreven staan, staan twee mannen. Eén serieus kijkende man die zwijgt en het doek omhoog houdt, en één serieus kijkende man die uit volle borst waarschuwend

zomaar gaan schreeuwen, schoppen of slaan, maar het opvallende is dat die mensen hun gedachten zelden of nooit omzetten in gedrag.

Het vreemde is dat degenen die bang zijn om zomaar iets gekks te doen in het openbaar, inhoudelijk dezelfde gedachten hebben als de mensen die niet bang zijn om de controle te verliezen. Het verschil is dat de mensen die bang zijn, hun eigen gedachten heel serieus nemen en er veel aandacht aan besteden (bijvoorbeeld door ze te willen bestrijden). Het blijkt dat 'normale mensen' per dag enkele tientallen, zo niet honderden gedachten over seks of agressie hebben. Met andere woorden, het is kennelijk heel gewoon om dit soort gedachten te



woorden schreeuwt. Blijkbaar is hij bang dat hij niet gehoord wordt, want hij schreeuwt heel hard. Maar niemand luistert naar zijn boodschap, de boodschap wordt genegeerd door het winkelende publiek. Kennelijk is die boodschap niet zo heel belangrijk, want het feit dat er niemand naar luistert, bewijst dat de communicatiemethode van de mannen niet optimaal is. Als die boodschap wel belangrijk zou zijn, dan hadden ze wel een meer effectieve communicatiemethode toegepast. Die Telegraafverkoper heeft meer succes met zijn persoonlijke aanpak.

En zo betrap ik me erop dat ik minutenlang gebiologeerd sta te kijken naar twee mannen die heel bijzonder gedrag vertonen. Zo vaak zie ik immers geen mensen die de gedachte om op straat heel hard te gaan schreeuwen daadwerkelijk in praktijk brengen. Ik zie wel heel veel mensen die *bang zijn* dat ze

hebben, maar er vervolgens niets mee te doen. We denken allemaal wel dat we zo rationeel en weldenkend zijn, maar in de praktijk blijkt dat je hersenen een stortvloed aan zinloze, bizarre, agressieve of seksuele gedachten produceren, de hele dag door! Je hersenen zijn net een overenthousiaste peuter: het klinkt allemaal schattig, maar je moet niet alles serieus nemen. Het is zaak om te ontdekken wat je wel, en wat je niet serieus moet nemen.

Terwijl ik sta te kijken naar die mannen, check ik bij mezelf wat er door mijn hoofd heen gaat aan gedachten. Naast de gebruikelijke seksuele en agressieve gedachten is de meest opvallende: "Ga recht voor die schreeuwlelijk staan en schreeuw keihard terug dat hij zijn mond moet houden en eens normaal moet doen". Het is maar goed dat ik die gedachte niet serieus neem. Eén schreeuwlelijk is wel genoeg in Groningen. —●

Defusie: verhalen en 'technieken'



Dit zijn de verhalen die vaak terug komen (zoals 'ik kan het niet' verhaal, 'ik ben een loser' verhaal, 'ik ga nooit aan een lief geraken verhaal' enzovoort):

-
-
-
-
-
-

Dit zijn defusie technieken die je kan gebruiken. Ze lijken misschien raar, maar je kan ze beschouwen als steunwielletjes bij het fietsen: eenmaal dat je defusie onder de knie hebt, dan heb je deze technieken niet meer nodig.

- 1) ik heb gedachten, herinneringen, beelden enzovoort bekeken als pop-ups op de computer, zonder er op door te klikken
- 2) ik heb een aantal gedachten gezegd met een grappige stem (zoals de smurfen, een oude man...)
- 3) ik heb een aantal gedachten gezongen op een bekende melodie (zoals jingle bells of broeder Jakob)
- 4) ik heb geluisterd naar mijn verstand zoals de oefening in de sessie (waarbij we in groepjes van twee rondliepen)
- 5) ik heb mijn verhalen benoemd (schrijf er hierboven een aantal op)

(schrijf het nummer van de gebruikte technieken in het hokje van die dag: meerdere nummers mogen zeker!)

Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag

Waarden verhelderen

Wat is belangrijk voor jou? Waar wil je dat je leven voor staat? Welke kwaliteiten wil je ontwikkelen als persoon? Hoe wil je zijn in de relaties met anderen? Waarden zijn onze diepste verlangens over hoe we willen zijn en ons gedragen ten opzichte van de wereld, anderen en onszelf. Waarden reflecteren *wat* je wilt doen, en *hoe* je het wilt doen.

Waarden zijn niet hetzelfde als doelen. Waarden vragen levenslange actie en eindigen dus nooit; dag in dag uit moet je hier mee bezig zijn. Neem als voorbeeld een goede ouder zijn; dit stopt nooit. Doelen daarentegen zijn iets wat je wel kan bereiken en dan kan schrappen van een lijstje. Willen trouwen is bijvoorbeeld een doel – het is iets dat geschrapt kan worden van een lijstje eenmaal je het bereikt hebt. Als je een lieve, verzorgende, begripvolle partner wilt zijn, dan is dat een waarde: het omvat levenslange actie. Een betere job is bijvoorbeeld een doel: eenmaal je het hebt – doel bereikt. Maar als je je helemaal wilt inzetten op je werk, op de beste manier een bedrage wenst te leveren, dan is dat een waarde.

Levensdomeinen om waardevol op te handelen.

In wat volgt zal je tien levensdomeinen zien waarop je waardevol kan handelen. Geef aan hoe belangrijk je een onderdeel vindt door een cijfer te omcirkelen op een schaal van 0, 1 of 2. Geef elk onderdeel een score op basis van *het belang dat je er persoonlijk aan hecht*. Als je een bepaald onderdeel onbelangrijk acht (0), ga je meteen door naar het volgende. Als je een onderdeel middelmatig of zeer belangrijk vindt (1 of 2), scoor je hoe tevreden je bent met de kwaliteit en diepgang van jouw beleving op dit levenssterrein. Als je klaar bent met scoren, noteer je bij ‘intentie’ hoe je graag je leven zou leven op het betreffende terrein (wat is belangrijk voor jou op dat terrein?).

- Familie (niet huwelijk en ouderschap): *Hoe wil je omgaan met familieleden? Wat voor zuster of broer wil je zijn? Wat voor soort zoon of dochter wil je zijn?*

Hoe belangrijk is dit terrein voor je?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

- Intieme relaties (huwelijk, samenwonen): *Hoe ziet je ideale relatie eruit? Wat voor soort relatie wil je hebben? Wat voor soort partner wil je zijn in een intieme relatie? Hoe zou je je partner behandelen?*

Hoe belangrijk is dit terrein voor je?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

- Ouderschap: *Wat voor ouder wil je zijn? Hoe wil je omgaan met je kinderen?*

Hoe belangrijk is dit terrein voor je?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

- Vrienden/sociaal leven: *Wat voor soort vriend/vriendin wil je zijn? Wat betekent het om een goede vriend/vriendin te zijn? Hoe zou je gedrag zijn tegenover je beste vriend/vriendin? Waarom is vriendschap belangrijk voor je?*

Hoe belangrijk is dit terrein voor je?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

- Werk/carrière: *Wat waardeer je in je werk? Financiële zekerheid? Intellectuele uitdaging? Onafhankelijkheid? Prestige? Het contact met andere mensen? Mensen helpen? Wat voor soort werk zou je willen doen?*

Hoe belangrijk is dit terrein voor je?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

- Opleiding/training: *Waarom is leren belangrijk voor je? Zijn er vaardigheden die je graag zou willen leren?*

Hoe belangrijk is dit terrein voor je?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

-Ontspanning/plezier: Welk type activiteiten vind je leuk? Welk type activiteiten zou je echt graag ondernemen? Waarom vind je die leuk?

Hoe belangrijk is dit terrein voor je?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

- Spiritualiteit: Dit levensgebied gaat meer over geloof en spiritualiteit dan over georganiseerde religie. Waarom is geloof belangrijk voor je? Als het belangrijk is in je leven, wat maakt het zo belangrijk?

Hoe belangrijk is dit terrein voor je?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

- Burgerzin/gemeenschapsleven: Wat kun je doen om van de wereld een betere plek te maken? Zijn activiteiten binnen de bredere gemeenschap (vrijwilligerswerk, stemmen, recycleren voor het milieu) belangrijk voor je? Waarom?

Hoe belangrijk is dit terrein voor je?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

- Gezondheid/lichamelijk welzijn: Welke zaken die te maken hebben met gezondheid en lichamelijk welzijn gaan je ter harte (slaap, dieet, beweging)? Waarom en hoe zorg je voor jezelf?

Hoe belangrijk is dit terrein voor je?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied?

0 = totaal niet 1 = middelmatig 2 = heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

Waarden realiseren: 3-2-1 actie

1) Van Waarden -> Doelen

Merk op: laat de doelen betekenisvol zijn, heel concreet, realistisch en tijdsgebonden!

Levensdomein 1.

Dit is een belangrijk levensdomein voor mij:

Deze waarden wil ik op dit gebied nastreven:

Dit zijn zaken die ik **vandaag of deze week** zou kunnen doen (doelen) en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

- 1)
- 2)
- 3)
- ...)

Dit zijn zaken die ik in de **volgende weken tot maand** zou kunnen doen (doelen) en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet).

- 1)
- 2)
- 3)
- ...)

Dit zijn zaken die ik de **volgende maanden** zou kunnen doen (doelen) die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet).

- 1)
- 2)
- 3)
- ...)

Levensdomein 2.

Dit is een belangrijk levensdomein voor mij:

Deze waarden wil ik op dit gebied nastreven:

Dit zijn zaken die ik **vandaag of deze week** zou kunnen doen (doelen) en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- ...)

Dit zijn zaken die ik in de **volgende weken tot maand** zou kunnen doen (doelen) en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet).

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- ...)

Dit zijn zaken die ik de **volgende maanden** zou kunnen doen (doelen) die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet).

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- ...)

Levensdomein 3.

Dit is een belangrijk levensdomein voor mij:

Deze waarden wil ik op dit gebied nastreven:

Dit zijn zaken die ik **vandaag of deze week** zou kunnen doen (doelen) en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- ...)

Dit zijn zaken die ik in de **volgende weken tot maand** zou kunnen doen (doelen) en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet).

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- ...)

Dit zijn zaken die ik de **volgende maanden** zou kunnen doen (doelen) die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet).

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- ...)

2) Van Doelen -> Actie

Kies een aantal doelen die je net hebt opgeschreven. Doelen op papier zetten is één zaak, ze echt verwezenlijken vaak heel wat moeilijker. Om een aantal doelen te kunnen realiseren, zullen er vaak een aantal (praktische) zaken moeten voldaan zijn.

Bvb: Jos stelt tot doel 2 x in de week te 2 uur lang te gaan fitnesssen. Om dit doel te bereiken moet hij een fitnessclub vinden, vervoer naar daar vinden, voor aangepaste kledij zorgen...

Noteer nu een aantal doelen, en schrijf op wat er nodig is van middelen of acties om deze te verwezenlijken.

1) Dit is een doel:

Dit is er nodig om dit doel te bereiken (van middelen of acties):

-	-
-	-
-	-

2) Dit is een doel:

Dit is er nodig om dit doel te bereiken (van middelen of acties):

-	-
-	-
-	-

3) Dit is een doel:

Dit is er nodig om dit doel te bereiken (van middelen of acties):

-	-
-	-
-	-

4) Dit is een doel:

Dit is er nodig om dit doel te bereiken (van middelen of acties):

-
-
-

5) Dit is een doel:

Dit is er nodig om dit doel te bereiken (van middelen of acties):

-
-
-

6) Dit is een doel:

Dit is er nodig om dit doel te bereiken (van middelen of acties):

-
-
-

7) Dit is een doel:

Dit is er nodig om dit doel te bereiken (van middelen of acties):

-
-
-

3) Actie

En dan rest ons nog de laatste stap: actie!

Als huiswerkopdracht gaan we jullie aan de slag laten gaan met de plannen die je hierboven hebt gemaakt: probeer een aantal waardevolle doelen te bereiken, of te werken aan de voorwaarden om een doel te kunnen bereiken.

Pen hier neer wat je de vorige weken van waardevolle acties hebt onder nomen. Schrijf er ook even bij hoe dit is gelopen...

1) Ik heb:

Zo is dit gelopen:

2) Ik heb:

Zo is dit gelopen:

3) Ik heb:

Zo is dit gelopen:

Ps: laat je zeker niet tegenhouden om meer met je waarden bezig te zijn dan dat je hier kan neerpennen!



Herinneringsbestanden

ACT-groep

Versie oktober 2010



Sessie 1

Waarden: deel I

‘Hij die niet weet welke koers hij vaart, heeft nooit wind in de zeilen’

Wat is belangrijk voor jou? Waar wil je dat je leven voor staat? Wat maakt jouw leven de moeite waard? Dit zijn stuk voor stuk vragen naar waarden; vragen waar heel wat mensen nog nooit uitgebreid bij stil hebben gestaan.

Kijk even naar de opdracht ‘biografieoefening’ die je in de sessie invulde. Sta hier even opnieuw bij stil en merk op wat voor jou belangrijk is. Denk hierbij aan het volgende:

- Er is een verschil tussen waarden en doelen. Doelen zijn zaken die je kan bereiken, op een lijstje schrijven en doorstrepen als je ze ooit bereikt hebt. Waarden daarentegen zijn levenslange richtingen die men kan volgen. Ze bereiken nooit een eind; je afvragen wanneer je ze bereikt is dus niet aan de orde: er mee bezig zijn is belangrijk. Je kan waarden zien als de horizon; deze bereik je nooit. Doelen kan je zien als objecten aan de horizon; op een gegeven moment kan je deze bereiken en achter jou laten.
- Denken over wat belangrijk voor jou is, gaat over ‘zijn’, niet over ‘hebben’. Hoe wil je in het leven staan?
- Waarden zijn persoonlijk. Een bekend voorbeeld om dit duidelijk te maken is dat van Christopher Columbus.

Zonder je te laten tegenhouden door gedachten zoals ‘ik kan dit niet,’ of ‘ik zou toch maar gekwetst worden’. Zonder even rekening te houden met praktische struikelblokken zoals tijd, energie of geld (dat komt later wel...). Zonder stil te staan bij wat andere mensen zouden kunnen denken: kan je beschrijven *wat* je wilt doen in je leven en *hoe* je het wilt doen? Waarden kunnen je leven met andere woorden een kompas geven, een betekenis. Wat is jouw kompas? Een vraag om de volgende weken te blijven bij stilstaan.

Colombus-metafoor

Soms geven we het op om een waardevol leven te leven doordat we onze waarden evalueren en besluiten dat we 'niet slim genoeg', niet 'aantrekkelijk genoeg' of het 'niet waard' zijn. In andere situaties komen deze ontmoedigende barrières van andere mensen in ons leven. Denk aan belangrijke mensen in je leven. Heeft iemand ooit commentaar geleverd dat je ontmoedigt om een waardevolle richting na te streven? Schrijf hier beneden de ontmoedigende commentaren op die mensen jou gegeven hebben.

- 1)
- 2)
- 3)

Weet dat je niet de enige persoon bent die sociale druk ervaart om een waardevolle richting op te geven. De geschiedenisboeken puilen uit met voorbeelden van mensen die gekozen richtingen nastreefden, ook al ervaarden ze sociale druk.

Eén van de meest prominente voorbeelden is Christopher Columbus. Hij *waardeerde* ontdekking en avontuur, en hij koos ervoor om via het westen van Spanje naar India te varen. Zoals je weet van de geschiedenisboeken, was het in die tijd een populair standpunt dat de wereld plat was. Mensen vonden Columbus een oen, voorbestemd om van de rand van de aardbol te varen. Columbus liet deze mensen en hun meningen hem niet van zijn koers blazen. Hij koos ervoor om door te gaan met zijn waarde in plaats van toe te geven aan de mening van anderen.

Stel je voor dat Columbus een 'ja-maar' had gedaan en gezegd zou hebben 'Ja, ik wil deze nieuwe route ontdekken, maar ik zou kunnen doodgaan en mensen zullen met me lachen'.

Wat zou er gebeurd zijn?

- 1) Hij zou geen ongelooflijke ontdekking hebben gedaan.
- 2) Hij zou zich alleen maar afvragen wat er echt gebeurd zou zijn als hij zijn plannen toch had gevolgd.
Hij zou zijn gehele leven fantaseren zonder zijn waarden te beleven.

Denk nu aan jouw leven. Jij staat voor dezelfde keuze als Columbus. Je kan doorgaan met je waardevolle keuzes OF je kan toegeven aan de sociale druk en het leven dat je wil leven verlaten, nooit ontdekken en ervaren.

Welke keuze wil je maken. Zet een kruisje naast je keuze

- Ik ga toegeven aan de afleiders en twijfelen over een waardevol leven
- Ik kies voor deze waardevolle richting en ik blijf doorgaan

Sessie 2

Geluk, obstakels, oplossingen en controle

'When suffering knocks at your door and you say there is no seat for him, he tells you not to worry because he has brought his own stool (Chinua Anchebe, Arrow of God p84).'

Toen de Dalai Lama ooit zei 'het doel van het leven is om geluk te zoeken', trapte hij een open deur in. Wie wil er immers niet gelukkig zijn?

Ondanks deze universele wens, vertelt de realiteit een ander verhaal: velen streven geluk na, weinigen zijn echter echt gelukkig. Er zijn immers heel wat obstakels die ons het leven moeilijk maken: gevoelens, gedachten, situaties die we liever kwijt dan rijk zijn. Wat zijn jouw obstakels? Met welke monsters worstel jij? Kijk desnoods even naar wat je ingevuld heb op je (rode) huiswerkformulier na sessie één.

Het lijkt dus alsof heel wat zaken ons geluk in de weg staan. Problemen die van de baan moeten om echt gelukkig te kunnen zijn. En wat doen mensen van nature uit in deze situatie? Inderdaad: oplossingen zoeken. Oplossingen om je niet meer droevig, slecht, angstig, moe of woedend te voelen. Oplossingen om geen nare, onzinnige, agressieve of seksueel getinte gedachten, herinneringen of fantasieën meer te hebben. Kortom: oplossingen om onze innerlijke leefwereld leefbaar te houden.

Mensen zijn heel vindingrijk in het bedenken van dergelijke oplossingen. Welke oplossingen gebruik jij? Wat zijn jouw tactieken? Neem er gerust de ingevulde opdracht van de tweede sessie bij. Hieronder een overzicht van tactieken.

Vermijden: bijvoorbeeld door mensen, situaties en plaatsen te vermijden...	Verdoven: bijvoorbeeld door middel van drank, drugs, pillen, zelfverwonding ...
Afleiden: bijvoorbeeld door overdreven te sporten, te werken, te shoppen, te eten, muziek te luisteren, uit te gaan, te vechten...	Ongedaan maken: door het weg te lachen, te doen alsof alles ok is, in therapie te gaan...

Mensen bedenken en gebruiken met gemak allerhande oplossingen. Maar zijn deze oplossingen ook echt bruikbaar? Wat zegt je ervaring je? Werken deze tactieken maar voor even of zorgen ze ervoor dat een probleem levenslang niet meer opduikt? Neem er opnieuw even je werkbladen bij en besteed aandacht aan wat je in vulde in de kolom 'heeft het geholpen/hoe lang'. Wat merk je op?

Als we als mens kritisch stilstaan bij het gebruik van allerhande middeltjes om onze innerlijke ervaringen (gedachten, gevoelens...) te controleren, dan merken we op dat de meeste middeltjes maar tijdelijk werken. Ze lossen het probleem niet finaal op. Op korte termijn brengen ze soelaas, op lange termijn lijken ze niet echt te helpen. Integendeel: vaak maken oplossingen de problemen enkel maar erger. Dit kan je vergelijken met het voeden van een hongerige tijger.

Tijger metafoor

Het lijkt alsof je net zo met je problemen omgaat als iemand die een hongerig tijgerwelpje in huis heeft. De tijger is nog een jonkie, maar toch al afschrikwekkend, en je denkt dat hij je wel eens zou kunnen bijten. Dus haal je uit de ijskast een stuk vlees. Terwijl hij het vlees eet, houdt hij zich koest en laat hij je een tijdje met rust. Maar hij groeit ook. De volgende keer dat hij honger heeft, is hij een klein beetje groter en nog een beetje angstaanjagender. Je haalt meer vlees voor hem uit de ijskast en houdt hem zo op afstand. Het probleem is dat hoe meer eten je hem geeft, hoe groter hij wordt en hoe banger jij je voelt. Na verloop van tijd is de kleine welp een uit de kluiten gewassen tijger geworden, en ben je zo bang voor hem dat je voortdurend naar de ijskast rent om nog meer vlees te halen en hem te voeren en te voeren en te voeren, in de hoop dat hij je op een dag met rust laat. Maar de tijger gaat niet weg, hij brult nog harder en wil nog meer eten!

Herinner je je de Chinese vingervallen uit de tweede sessie? Die vreemde buisjes waar je je vingers in moest steken? Dit is een andere oefening om te ervaren wat er gebeurt als je vecht tegen je innerlijke ervaringen: neem ze er gerust nog even bij.

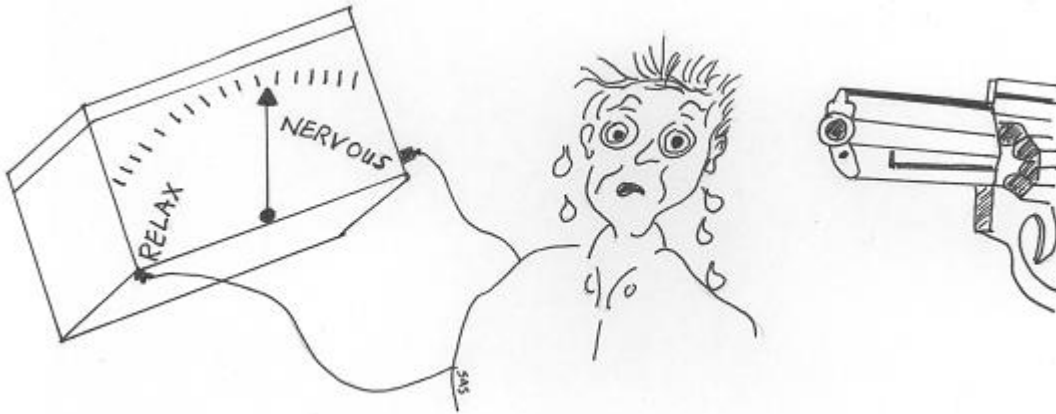
Chinese vingervallen experiëntiële oefening

Vechten tegen innerlijke ervaringen lijkt een beetje op het gevangen zitten in een Chinese vingerval. Dat is een buisje ongeveer zo groot als je wijsvinger dat geweven is van stro. Je duwt er je beide wijsvingers in, aan elke kant een, en als je ze er weer uit wilt trekken, gaat het stro strakker zitten. Hoe harder je trekt, hoe smaller het buisje wordt en des te steviger het je vingers vasthoudt. Je zou je vingers uit hun kootjes moeten trekken om ze eruit te krijgen, door eraan te trekken zodra ze vastzitten. Misschien lijkt vechten tegen onze innerlijke leefwereld daar een beetje op. Er is geen gezonde manier om aan het leven te ontsnappen, en elke poging in die richting beperkt alleen maar je bewegingsruimte. De enige manier om wat ruimte te scheppen in dit buisje is door je vingers erin te duwen; daardoor wordt het groter. Dat kan in het begin moeilijk zijn, want alles in je zegt de kwestie te gieten in termen van 'in en uit' niet van 'strak en los'. Je ervaring zegt je echter dat als het een kwestie is van 'in en uit', het strak gaat zitten. Misschien moet je deze situatie doorgronden vanuit een heel andere hoek dan je verstand je zegt te doen.

Wat deze oefening mooi aantoont, is dat vechten niet helpt: strijden tegen de vingervallen zorgt er alleen maar voor dat het gevangen zitten onaangener wordt. Lijkt het niet net zo in het echte leven; hoe meer tijd en energie je steekt in het gebruiken van allerlei tactieken om in te gaan tegen je innerlijke ervaringen, hoe meer de levenskwaliteit daalt?

Conclusie: het is heel normaal en menselijk dat we steeds probleemoplossend denken; ons verstand werkt nu eenmaal op die manier. Ondanks alle onze inzet en motivatie lijken we echter tot op heden geen afdoende oplossing te hebben gevonden om met onze innerlijke problemen af te rekenen. De vraag die we in deze sessie vooral willen stellen, is of er eigenlijk wel afdoende oplossingen voor problemen in de binnenwereld bestaan? Kan je controle krijgen over je gedachten en gevoelens? Een aantal oefeningen:

- Doe zo meteen gedurende 1 minuut je ogen dicht, en tracht niet te denken aan een roze olifant. Denk er niet aan! Wees eerlijk en tel rustig de keren dat je er wel aan dacht. Is dit meer of minder dan in het dagelijkse leven, wanneer denken aan een roze olifant wel mag?
- Maak je been volledig pijnloos: doe alsof je het niet meer voelt. Dan kom ik je been afzagen. Zou je dit kunnen doorstaan zonder pijn te voelen?
- Stel je voor dat ik je heb aangesloten op de beste polygraaf die ooit is gebouwd (*een polygraaf is een machine die je lichamelijke reactie tracht te bepalen door je ademhaling, hartslag, hersenactiviteit en huidgeleiding te meten*). Als je er eenmaal aan vastzit, kun je op geen enkele manier opgewonden of bang zijn, zonder dat het apparaat dat merkt. In deze situatie heb je een zeer simpele opdracht: het enige wat je moet doen is ontspannen blijven. Ik zie echter het kleinste spoortje angst. Ik weet dat je goed je best zal doen, maar toch geef ik je nog een extra drijfveer: ik houd een geweer tegen je hoofd gedrukt. Als je gewoon ontspannen blijft, zal ik je niet door je kop schieten, maar als je zenuwachtig wordt (en met deze perfecte machine merk ik dat meteen), zal ik je moeten doden. Dus: ontspan je gewoon. Wat denk je dat er gebeurt?



De bovenstaande oefeningen (waar je ongetwijfeld zelf een aantal varianten op kan bedenken), hebben als boodschap te tonen hoe moeilijk het is om controle te hebben over de innerlijke wereld. Het lijkt geen kwestie van motivatie, inzet of het gebruik van verkeerde tactieken; misschien kan je gewoon geen perfecte controle krijgen over je innerlijke ervaringen, en is dit gevecht wel hopeloos.

Maar wat blijft er dan nog over om te doen? Als vechten niet helpt, wat dan wel? Dit is voer voor de volgende sessies: belangrijk is om nu een duidelijk zicht te hebben op wat jouw problemen zijn, welke tactieken je als oplossing gebruikt en wat hiervan de gevolgen zijn. Ook de huiswerkopdracht van sessie 2 gaat hierover: we kunnen niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het doen van deze oefening wel is. Actie dus!

Sessie 3

Ons verstand is een denkmachine?!

(over defusie: afstand nemen van je gedachten ipv ze te veranderen)

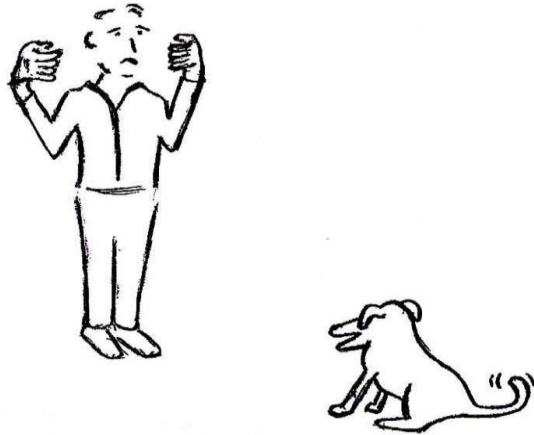
Geen mens op aarde zal beweren dat ons verstand en denken nutteloos is; je hoeft maar even om je heen te kijken om te zien wat we er allemaal mee hebben kunnen bereiken. Het (comfortabele) leven dat we vandaag leiden, is voor een groot deel te danken aan de uitvindingen die heel wat mensen met behulp van hun verstand hebben kunnen uitdokteren.

Maar net zoals een timmerman niet zal twifelen aan de bruikbaarheid van een hamer, zal hij niet beweren dat een hamer voor alle timmeractiviteiten nuttig is... Op dezelfde manier is het ook met onze gedachten: soms helpen ze ons vooruit, soms zijn ze helemaal niet nuttig. Gedachten zoals 'ik kan het niet', 'ik doe nooit iets goed', 'niemand heeft me graag' ... werken eerder nefast.

Gedachten kunnen werken als een gevangenis die je tegenhoudt te doen wat je wilt in je leven.



Een niet-verbaal wezen (bvb een hond) ziet niet door wat we tegengehouden worden: gedachten zijn geen feiten, zijn niet tastbaar of zichtbaar. Ze werken misschien wel als een gevangenis, maar zijn het niet!



Wat nog belangrijker is dan de inhoud van de gedachten (positief of negatief), is wat je ermee doet. Vergelijk gedachten met pop-ups op een computerscherm: klik je hier op door en zit je met je gezicht vrijwel op het scherm geplakt (zodat je amper nog ziet dat het slechts gedachten zijn, en geen realiteit), of klik je niet door op de pop-ups en is er een duidelijke afstand tussen jouw en je gedachten (of een verschil tussen de persoon die denkt en wat hij denkt)?

Gedachten zijn als pop-ups

Wie van jullie heeft thuis een computer? Waarvoor gebruik je hem? Wie heeft er al eens pop-ups gehad op zijn computer, zo van de schermpjes die onderaan het scherm verschijnen en zeggen 'je moet dit updaten', 'die persoon is online', 'virusscan uitgevoerd', 'koop deze auto' of dergelijke meer? Gedachten zijn eigenlijk net hetzelfde als pop-ups. Terwijl je het één of het ander doet in je leven, verschijnt er soms ongevraagd een pop-up op je scherm. Ze komen wanneer je er helemaal geen behoefte aan hebt, en zeggen vaak dingen waar je helemaal niet op zit te wachten. Zo schiet een gedachte ook plots in je hoofd, zoals 'ik kan dit niet', 'ze mogen me niet', 'ik word zot' en ga maar oneindig door. Deze gedachten zijn vaak ongevraagd. Nu heb je, net als bij pop-ups, twee manieren om hier op te reageren.

- 1) Deze gedachte kan je bang maken. Vanwaar komt hij? Hoe geraak ik er vanaf? Hoe kan ik het tegendeel bewijzen? Als je op deze manier reageert op je gedachte, dan ben je bezig met door te klikken op de pop-ups. De reden waarom je eigenlijk achter de computer zit, is opeens bijkomstig, en de pop-up is nu prioriteit nummer één.
- 2) De tweede manier is dat je achterover leunt en zegt: 'wat verschijnt er nu weer op mijn scherm'. Je gaat er echter niet verder op in. Wie weet blijft de pop-up staan, wie weet verdwijnt hij heel snel; dit is echter niet van belang. Dit is defusie.



Hieronder nog een andere manier om duidelijk te maken wat defusie is: het leren zien van je gedachten als gedachten, zonder er meteen op in te gaan of je er door te laten leiden.

Fusie of defusie bij bekende sterren

Stel je voor dat je een bekende wereldster bent. Je weet dat zij vaak belaagd worden door paparazzi en dat hun doen en laten fel besproken wordt in allerlei magazines. Vaak zijn de verhalen verzonden, misleidend of erg overdreven.

Sommige wereldsterren zeggen: 'goh, dat hoort erbij' en laten de verhalen voor wat ze zijn: ze verspillen geen tijd met ze te lezen, te analyseren en te bediscussiëren.

Andere wereldsterren winden zich echter op over deze verhalen: ze piekeren erover, klagen, repliceren of doen de schrijvers een rechtszaak aan.

Defusie, hetgeen wat we willen leren, komt overeen met de eerste soort wereldsterren. De verhalen, gedachten, herinneringen enzovoort zijn er wel, maar we gaan er verder niet op in. Vaak zijn de verhalen leuk, soms helemaal niet.

Conclusie: mensen hebben allerlei gedachten: helpende, niet-helpende, leuke, onzinnige, verrassende, angstaanjagende en ga zo maar door. De inhoud van gedachten kan je niet controleren (zie ook de inhoud van sessie 3). Waar je wel controle over hebt, is wat je doet met deze gedachten. Gelooft je ze, volg je ze op, laat je je gedrag er door bepalen? Dat noemt fusie. Of kan je afstand nemen van je gedachten, ze opmerken en laten zijn, zonder er noodzakelijk je gedrag door te laten sturen? Dit is defusie. In de bijgevoegde column van Marco Kleen beschrijft de auteur ook hoe hij defuseert van zijn gedachten: hij merkt ze op maar doet er niets mee.

Sessie 4

De observerende zelf

(de jij die opmerkt wat je ervaart)

Als je mensen vraagt om zichzelf te beschrijven, dan volgen er vaak een hele hoop zinnen met als begin 'ik ben...'. Slim, mooi, tof, waardeloos, vriendelijk, een goede papa... allemaal eigenschappen die we onszelf toeschrijven. De manier waarop mensen naar zichzelf kijken, noemen we zelfbeeld. Sommige mensen hebben een 'positief' of 'negatief' zelfbeeld, bij heel wat anderen is het eerder 'gemixt'. Dit zelfbeeld lijkt een afspiegeling van wie we zijn. Maar is dit ook zo? Zijn we wie we denken te zijn? Even een kleine opdracht:

Afrika metafoor (je verstand, de documentaire maker)

Heb je ooit naar een documentaire over Afrika gekeken? Wat heb je gezien? Vele krokodillen, leeuwen, antilopes, gorilla's en giraffes? Rituele dansen? Militair conflict? Politieke onrust? Kleurrijke marktplaatsen? Wonderbaarlijke bergketens? Mooie, rustieke dorpjes in de jungle? Met armoede overladen steden? Uitgehongerde kinderen?

Je kan veel leren door naar een documentaire te kijken, maar één ding is zeker: een documentaire over Afrika is niet Afrika zelf!

Een documentaire kan je *impressies* geven van Afrika. Het kan je enkele dramatische geluiden en beelden tonen. Toch komt dit zelfs niet in de buurt van de echte ervaring naar daar te reizen. Van de hitte voelen, de mensen ontmoeten, met je voeten door het warme woestijnzand lopen, een aap boven je hoofd zien slingeren. Hoe mooi gefilmd, hoe 'authentiek' het ook is, een documentaire over Afrika is niet hetzelfde als Afrika zelf.

Op dezelfde manier is een documentaire over jou niet hetzelfde als jijzelf. Zelfs al zou de documentaire duizend uren duren, en allerlei relevante scènes bevatten van je leven, interviews met mensen die je kent, en vele fascinerende details over je diepste geheimen, dan nog zou de documentaire *jou* niet zijn! Om dit echt duidelijk te maken vraag ik je even te denken aan de persoon die je het liefste hebt op deze wereld. Met wie zou je het liefste wat tijd doorbrengen: de echte levende persoon, of een documentaire over deze persoon?

Er is dus een groot verschil tussen wie we zijn en een documentaire die iemand ooit zou kunnen maken over ons – hoe 'waarheidsgetrouw' de documentaire ook mag zijn. Ik zette 'waarheidsgetrouw' is de vorige zin tussen haakjes omdat alle documentaires hopeloos vertekend zijn. Ze tonen jou immers slechts een klein deel van het gehele plaatje. Sinds de komst van de video, is de typische 'één uur lange' tv documentaire het beste van letterlijk dozijnen, zoniet honderden uren film. De vertekening is dus onvermijdbaar.

De vertekening van de menselijke film 'director' is *niets* vergeleken met de vertekening van ons denkende zelf. Uit een levenstijd van ervaringen – letterlijk honderd duizenden uren van filmmateriaal – heeft ons denkende zelf een aantal dramatische herinneringen gekozen, ze samen gezet met wat gerelateerde opinies en oordelen over onszelf en ze tot een krachtige documentaire omgevormd, getiteld 'Dit Is Wat Ik Ben!'

Het probleem is dat, als we de documentaire bekijken, we vergeten dat het slechts een zwaar bewerkte video is. We geloven echter dat we de video *zijn*! Net zoals een documentaire over Afrika niet Afrika zelf is, is de documentaire over jou niet jou!

We lijken dus niet te zijn wie we denken te zijn (*de nadruk in de vorige zin ligt op het woord 'denken'*). We denken heel veel, maar we zijn een persoon verschillend van onze gedachten. Moeilijk te begrijpen? Dit is inderdaad niet makkelijk. Maar wacht: kijk even om je heen. Wat zie je? Een plant, een tafel, een boek? Kies er een voorwerp uit. Hoe ziet het voorwerp er uit? Hard, zacht, zwaar, licht, donker, dik, dun... Neem even de tijd om dit voorwerp te beschrijven. Nu komt de vraag: ben jij dit voorwerp? Of merk je het voorwerp gewoon op?

Hoogstwaarschijnlijk zal je op de vraag 'ben je dit voorwerp' 'nee' geantwoord hebben. Het zou nooit bij je opkomen om te beweren dat jij een plant, een tafel of iets dergelijks bent. Jij bent een persoon, en dat voorwerp is een voorwerp (dat je opmerkt). In de buitenwereld is het verschil tussen ons en zaken die we opmerken zeer duidelijk.

Kijk nu even naar de binnenwereld. Kan je een gedachte, een gevoel, een lichamelijke gewaarwording of wat dan ook opmerken? Wat denk je juist? Tracht het even te beschrijven. Nu komt dezelfde vraag: ben je deze gedachte of dit gevoel? Op merk je dit gewoon op? Om hier uitgebreider bij stil te staan, nodigen we je uit de onderstaande oefening te doen (naar analogie met de oefening die we steeds in het begin van de sessie deden).

Merk jezelf opmerken

(naar oefening van Russ Harris uit *de Happiness Trap*, p158-159)

1. Sluit gedurende 10 seconden je ogen en merk alle geluiden die je kan horen op.
 - Doe dit opnieuw, maar terwijl je dit doet, wees je ervan bewust dat *jij* dit opmerkt
2. Kijk gedurende 10 seconden rond en merk op wat je kan zien
 - Doe dit opnieuw, maar terwijl je dit doet, wees je ervan bewust dat *jij* dit opmerkt
3. Merk gedurende 10 seconden de positie van je lichaam op; welke houding heb je, waar zijn je voeten, hoe gebogen is je rug...
 - Doe dit opnieuw, maar terwijl je dit doet, wees je ervan bewust dat *jij* dit opmerkt
4. Sluit gedurende 10 seconden je ogen en merk op wat je denkt.
 - Doe dit opnieuw, maar terwijl je dit doet, wees je ervan bewust dat *jij* dit opmerkt
5. Adem gedurende 10 seconden in via je neus, en merk op wat je ruikt
 - Doe dit opnieuw, maar terwijl je dit doet, wees je ervan bewust dat *jij* dit opmerkt
6. Merk gedurende 10 seconden op wat je smaakt (zelf al is het niets)
 - Doe dit opnieuw, maar terwijl je dit doet, wees je ervan bewust dat *jij* dit opmerk
7. Nu voor de tweede keer, sluit je ogen voor 10 seconden en merk op wat je denkt
 - Doe dit opnieuw, maar terwijl je dit doet, wees je ervan bewust dat *jij* dit opmerk
8. Beweeg gedurende 10 seconden met je vingers en merk hun bewegingen op
 - Doe dit opnieuw, maar terwijl je dit doet, wees je ervan bewust dat *jij* dit opmerkt
9. Sta stil bij je lichaam en focus je op de gevoelens of sensaties die je aandacht trekken, en besteed hier gedurende 10 seconden ook daadwerkelijk aandacht aan.
 - Doe dit opnieuw, maar terwijl je dit doet, wees je ervan bewust dat *jij* dit opmerkt
10. Neem drie trage, diepe teugen adem en merk op hoe dit voelt
 - Doe dit opnieuw, maar terwijl je dit doet, wees je ervan bewust dat *jij* dit opmerkt
11. Voor de derde keer, sluit je ogen gedurende 10 seconden en merk op wat je denkt
 - Doe dit opnieuw, maar terwijl je dit doet, wees je ervan bewust dat *jij* dit opmerkt

Hopelijk heb je in deze oefening het deel van jezelf ervaren dat alles wat je ziet, hoort, smaakt, ruikt, voelt, denkt en doet opmerkt (doe anders de oefening opnieuw). Dit deel van jou noemt men de ‘observerende zelf’.

Dit ‘observerende zelf’ is het standpunt van waaruit je zaken in de buiten- en binnenwereld kan opmerken. Het is noodzakelijk voor het menselijk zelfbewustzijn. Het is een standpunt dat we steeds kunnen innemen, dat niet oordeelt en dat bovendien niet gekwetst kan worden; welke positieve of negatieve ervaringen je ook hebt, het deel dat ze observeert verandert niet. Net zoals een groot eiken vat niet mooier is als het dure wijn bevat dan als het zure melk bevat, of de waarde van een huis niet afhangt van de (al dan niet mooie) meubels die er zich in bevinden, zijn wij als persoon iemand verschillend van onze inhouden. We *hebben* gedachten en gevoelens, we *zijn* ze niet. We merken ze op.

Als afsluiter geven we jullie even de metafoor van het schaakbord mee als illustratie van het ‘observerende zelf’. Je kan alles wat je opmerkt zien als stukken op een schaakbord; de negatieve ervaringen zijn dan misschien de zwarte stukken en jouw positieve ervaringen de witte stukken.

Je zou bij dit schaakspel een kant kunnen kiezen; bijvoorbeeld de witte/positieve kant. Als je een kant kiest dan moet je winnen en dan lever je strijd op het niveau van de inhoud. Opeens moet de witte/goede kant het winnen van de zwarte/slechte kant; je gaat dan op allerlei manieren trachten invloed uit te oefenen om de zwarte/slechte ervaringen weg te drukken. Herinner je echter dat je over innerlijke ervaringen geen controle kan hebben (sessie 3) en dat vechten tegen je ervaringen vaak enkel extra problemen creëert (sessie 2).

Het standpunt van ‘observerende zelf’ in deze metafoor is het spelbord: het bord heeft contact met alle stukken, omvat ze als het ware. Zonder het spelbord is er geen spel, maar toch is de positie van het spelbord een neutrale positie; hier zijn er geen winners en verliezers. Je kan het ‘observerende zelf’ dus zien als het spelbord in een schaakspel; het is een neutrale positie van waaruit je alles kan opmerken, zonder er tegen te vechten. Dit standpunt in het dagelijks leven leren innemen is heel nuttig (*de oefening ‘merk jezelf opmerken’ hierboven kan daarbij zeer nuttig zijn*).

Sessie 5

Bereidheid/expansie

'For after all, the best thing one can do when it's raining, is to let it rain'
(Henry Wadsworth Longfellow)

We beginnen met een metafoor die de inhoud van de vorige 5 sessies samenvat.

De passagiers op de bus metafoor (samenvatting sessie 1-5)

Stel je voor dat je een chauffeur bent op je eigen bus; een bus die je leven voorstelt.

In de eerste sessie hebben we ons beziggehouden met de vraag in welke richting jouw bus rijdt. Bij iedere bus staat immers vooraan wat de bestemming is; dit is voor iedereen anders. De richting waarin jij als chauffeur met je bus rijdt, staat symbool voor de waarden die jij belangrijk vindt in je leven. Je persoonlijke route of kompas.

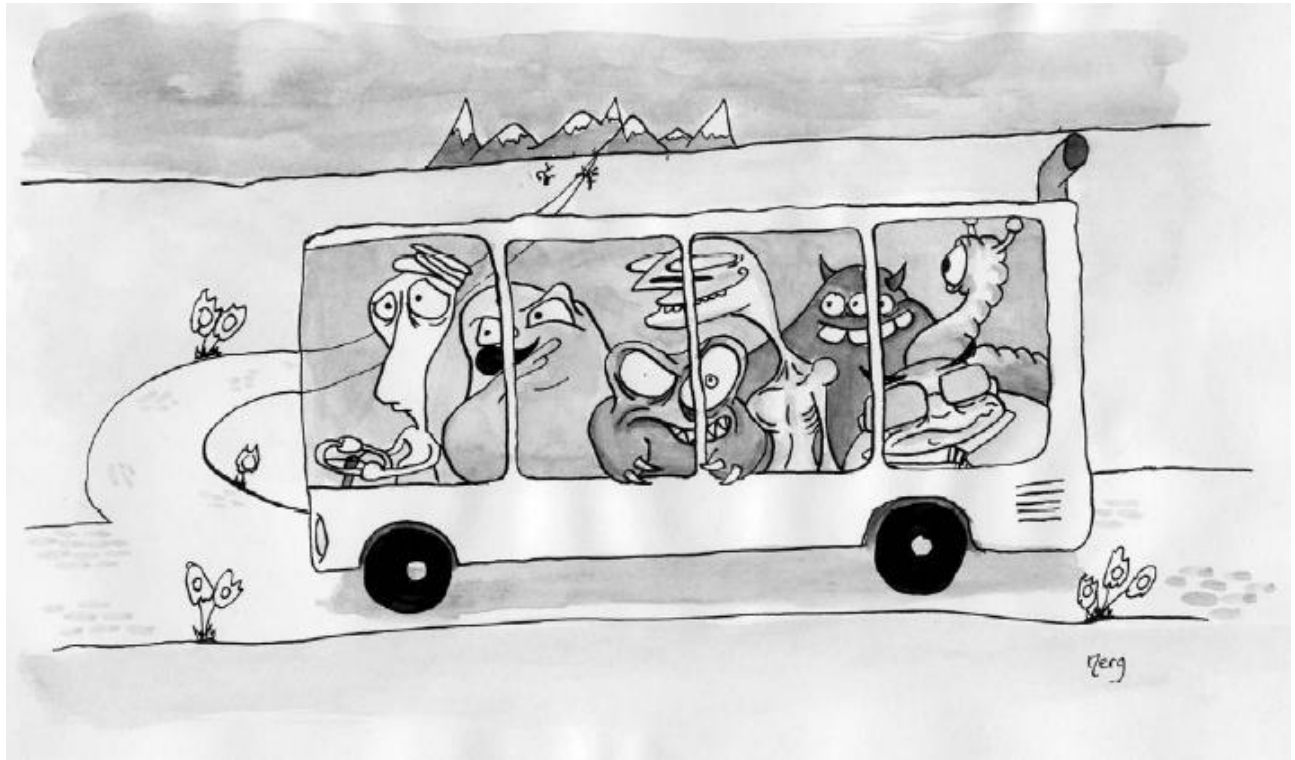
En dus begin je te rijden. En net zoals bussen doen, stop je hier en daar, en komen er passagiers op de bus. Je hebt leuke passagiers en akelige passagiers. Je hebt stille passagiers en luide passagiers en ga zo maar door. Met ons is het net zo: wat je ook doet, er komen gedachten bij, gevoelens, fysieke gewaarwordingen.... Je wenste dat vele van de passagiers misschien nooit op de bus waren gestapt. Sommige geven commentaar op waar je heen gaat, beweren dat je het niet kan enzovoort. Andere zijn vriendelijk en stil. Veel van deze passagiers lijken een echte bedreiging, en maken het je moeilijk om te rijden in de richting die je wilt. Hier hebben we tijdens de tweede sessie bij stil gestaan: wat zijn jouw akelige passagiers.

En net zoals mensen doen, heb je al uitgebreid geprobeerd om van deze nare passagiers af te geraken: met hen discussiëren en ze proberen van je bus te gooien op alle mogelijke manieren, maar het helpt niet. Bovendien zijn er kosten verbonden aan het gevecht: terwijl je vecht staat je bus stil. Het leven gaat aan jou voorbij, je steekt al je energie en tijd in het gevecht tegen die nare passagiers. De vraag is of je dit gevecht ooit kan winnen? Hierover ging het tijdens de derde sessie; kan je wel controle krijgen over je innerlijke ervaringen? Of is het gevecht hopeloos?

En dus zit je met een bus waar alleen maar passagiers op stappen, maar nooit lijken af te stappen. Vechten of discussiëren zorgt er alleen maar voor dat je stilstaat met je bus en het leven aan je voorbij gaat. En dus probeer je het op een akkoordje te gooien met sommige passagiers: als zij zich gedeisd houden, zal jij rijden naar waar ze willen. Je laat je leven niet meer leiden door de richting die je koos uit te gaan met je bus, maar wel door je passagiers. Op deze manier lijken ze stil, maar ze zijn er nog steeds. Op deze manier geraak je nooit in de richting die je in sessie 1 uitstippelde.

In de vierde sessie leerden we manieren om op een andere manier naar onze gedachten te kijken. We probeerden niet in te grijpen op inhoudsniveau, maar eerder onze relatie tot onze gedachten te veranderen. Mensen denken nu eenmaal en wat we denken kan je niet controleren, maar wel de manier waarop we omgaan met de input van hun verstand. Zie je in dat de enige persoon die bepaald naar waar de bus rijdt, jij bent. De passagiers zien er inderdaad uit alsof ze jou iets kunnen doen, maar is dat zo? Hebben zij het stuur in de hand? Wat ze ook roepen, hoe dreigend ze ook naast jou staan, jij bepaald nog altijd naar waar je rijdt. Let op: de passagiers zijn er nog, maar je gaat op een andere manier met ze om. Dit verschil tussen jou en de passagiers kwam ook terug in de vorige, vijfde sessie. Jij bent je gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen niet. Jij bent jij, de persoon die alles observeert.

Wat wij je uiteindelijk vragen, en hier gaan we deze sessie verder bij stilstaan, is om met je bus in de richting te rijden die je wilt. Op vele momenten zullen er akelige passagiers naast jou staan en je becommentariëren, bedreigen of doen alsof ze je pijn kunnen doen. En hoewel dit misschien niet zo lijkt, ben jij de enige persoon die het stuur in handen heeft. Kan je gewoon luisteren naar je passagiers, de leuke én de nare, zonder te doen wat ze zeggen?



Wat er aan het einde van deze metafoor gevraagd wordt, is of men bereid is met al zijn passagiers (aangename én akelige) toch de eigen waardevolle richting uit te gaan. Om je leven te laten leiden door wat er vooraan op je bus staat (je waarden) en niet door wat de passagiers vragen en eisen (de manieren waarop je met allerhande tactieken tracht je innerlijke ervaringen te controleren).

Waarom zou je nu in hemelsnaam je passagiers er laten zijn zonder er tegen te vechten? Waarom zou je je gedachten en gevoelens niet trachten te veranderen?

De meeste mensen komen in de hulpverlening met een aantal heel specifieke en persoonlijke problemen: obstakels die je het leven moeilijk maken. Neem er nog even het werkblad uit sessie 1 bij (de kolom 'wat ik niet wil'). Angsten, depressieve gevoelens, nare herinneringen en ga zo maar door. De focus lag op deze problemen en de wens was om hier van af te geraken. Laten we dit de probleemschaal noemen; als je een score zou geven aan de mate waarin je vandaag problemen hebt, zou je misschien hoog scoren. Je wilt natuurlijk minder problemen en een lagere score.

Wat we trachtten duidelijk te maken tijdens de vorige sessies, is dat er naast deze probleemschaal ook nog een soort 'schakelaar is'. Een vechtknop.

Als deze knop op 'aan' staat, dan ga je alle onaangename ervaringen als vijanden zien waar je tegen moet vechten. Je vecht op deze manier tegen de monsters op je bus, op allerhande manieren. We hebben de vorige sessies gezien dat onze ervaringen tonen dat dit vechten niet alleen hopeloos is, maar hiernaast ook veel tijd en energie en geld opsloort en de problemen bijkomend alleen maar erger maakt.

De vechtknop kan ook op 'af' staan. In deze situatie zijn alle ervaringen, hoe onaangenaam ook, geen vijand. Je vecht er niet tegen. Je verliest geen tijd energie en geld en creëert geen bijkomend lijden. Je bent met andere bereid om te ervaren wat er te ervaren valt, hoe leuk of onaangenaam dit ook is en ondertussen te handelen volgens wat je wilt, volgens je waarden.

Merk op dat bereid zijn om gedachten en gevoelens te ervaren niet hetzelfde is als ze goedkeuren of leuk vinden. Aan de hand van de metafoor van Jos de zwerver wordt dit duidelijker.

Metafoor Jos de zwerver

Stel je voor dat je een nieuw huis hebt en dat je alle burens hebt uitgenodigd voor een feestje. Iedereen in de buurt is uitgenodigd - je hebt zelfs een affiche opgehangen in de supermarkt. Alle burens komen dus opdagen, het feestje is een groot succes, en dan stapt ineens Jos de Zwerver binnen: de dakloze man die achter de supermarkt bij een vuilcontainer woont. Hij stinkt en is vies, en jij denkt: 'O nee, wat komt hij hier nou doen?' Maar ja, op het affiche stond wel degelijk 'iedereen is welkom'. Zie je dat jij hem welkom kunt heten, en dat je dat werkelijk helemaal kunt doen zonder het leuk te vinden dat hij er is? Je kunt hem verwelkomen zelfs als je negatief over hem denkt. Je hoeft hem niet te mogen. Je hoeft zijn geur, zijn kleding of zijn levensstijl niet te mogen. Misschien word je in verlegenheid gebracht door de manier waarop hij met zijn vingers aan het eten zit. Maar jouw mening over hem, jouw evaluatie van hem, verschilt absoluut van jouw bereidheid hem als gast in je huis te ontvangen.

Je kunt ook besluiten dat, ook al heb je gezegd dat iedereen welkom is, Jos de Zwerver niet mag komen. Maar zodra je dat doet, verandert het feestje. Nu moet je voor het huis gaan staan om in de gaten te houden of hij terugkomt. Je moet dan bijna als een politieagent rondlopen. Of je zegt 'oké, kom maar binnen', maar in feite bedoel je dat hij welkom is zolang hij in de keuken blijft en zich niet tussen de andere gasten begeeft. Maar dan ben je het hele feestje in de weer met hem in de keuken te houden. Ondertussen gaat het feest verder, terwijl jij die zwerver in de gaten staat te houden. Dat verhoogt de levensstandaard niet; het lijkt helemaal niet op een feestje. Het is een hoop werk.

De metafoor gaat natuurlijk over alle vervelende gevoelens en herinneringen en gedachten die bovenkomen; dat zijn gewoon nog meer zwervers bij de voordeur. Het gaat erom welke houding jij inneemt tegenover je eigen ervaringen. Zijn de zwervers welkom? Kun je ervoor kiezen hen te verwelkomen, ook al vind je het feit dat ze gekomen zijn niet leuk? Zo niet, wat voor feestje wordt het dan?

Het doel van bereidheid om te aanvaarden wat je niet kan veranderen (zoals innerlijke ervaringen) is tijd maken om een waardevol leven te leiden.

Grijp na het lezen van deze bladen eens terug naar je huiswerkopdracht na sessie 1 ('waarden verhelderen'): wat zijn je waarden? Welke levensdomeinen zijn belangrijk voor jou? Dat zijn de redenen waarom je dit alles doet.

Vergelijk dit werk met de metafoor 'wachten op de trein'.

Wachten op de trein metafoor

Stel je voor dat je op een reis gaat naar ergens heel speciaal, ergens waar je al heel je leven naartoe wilt gaan. Je zal hiervoor de trein nemen; wanneer je in het treinstation komt, zie je 2 treinen. De ene is wat raar, enkele zetels lijken hard en in het algemeen ziet hij er wat vuil en oncomfortabel uit. Op het spoor ernaast is er een andere trein: een supertrein. Hij ziet er gemoedelijk, veilig en betrouwbaar uit, kortom een trein die gewichtige mensen zoals ministers of managers verkiezen. Een bord meldt bovendien dat hij airconditioning heeft, een cinema en een bar. Je denkt: wow, op die trein moet ik geraken! Ik kan mijn reis toch echt niet doen op die andere trein. En op het moment dat de 'grote' trein zich klaar maakt om te vertrekken, vertrekt de rare trein. En je wacht nog even op de megatrein terwijl er weer een rare trein het station verlaat. En nog een trein, en nog een trein. Hier is de vraag: wat als de supertrein nooit kan vertrekken, wat als hij het station nooit verlaat? Ben je misschien aan het wachten op de verkeerde trein?

Mensen zeggen soms 'als ik dit en dat en dat niet meer zou hebben, dan zou mijn leven eindelijk kunnen beginnen'. Als alle problemen weg zijn, dan kan het leven beginnen.

Wat ACT zegt is: kan je alle problemen hebben (toelaten) én ondertussen je leven beginnen? Niet wachten op de perfecte trein (die misschien wel nooit komt), maar op een niet perfecte manier toch ergens trachten te geraken?

Iets om over na te denken!

Sessie 6

Waarden

'He who has a why to life for, can bear almost any how'
(Friedrich Nietzsche)

Herinner je de biografie oefening uit de eerste sessie? We vroegen toen wat je graag in een biografie over je leven zou lezen en van welke personen je een bijdrage zou willen. Met andere woorden: 'wat vind je belangrijk?' en 'wiens mening telt?'.

Deze vragen zijn vragen naar de waarden, doelen en belangrijke levensdomeinen van mensen. Weten wat je wilt in het leven en hoe je in het leven wilt staan kunnen je een kompas geven. In deze sessie staan we stil bij de richting dat jouw kompas aangeeft.

1) Belangrijke levensdomeinen

Een goede vraag die je kan stellen voor je begint te denken over hoe je jouw leven wilt invullen, is welke zaken je nu echt belangrijk vindt. Welke levensdomeinen zijn voor jou belangrijk. Hieronder staan tien levensdomeinen opgesomd: neem er ook jouw huiswerkopdracht van deze sessie nog eens bij.

Tien levensdomeinen

- **Familie (afgezien van huwelijk en ouderschap):** *Hoe wil je omgaan met familieleden? Wat voor zuster of broer wil je zijn? Wat voor soort zoon of dochter wil je zijn?*
- **Intieme relaties (huwelijk, samenwonen):** *Hoe ziet je ideale relatie eruit? Wat voor soort relatie wil je hebben? Wat voor soort partner wil je zijn in een intieme relatie? Hoe zou je je partner behandelen?*
- **Ouderschap:** *Wat voor ouder wil je zijn? Hoe wil je omgaan met je kinderen?*
- **Vrienden/sociaal leven:** *Wat voor soort vriend/vriendin wil je zijn? Wat betekent het om een goede vriend/vriendin te zijn? Hoe zou je gedrag zijn tegenover je beste vriend/vriendin? Waarom is vriendschap belangrijk voor je?*
- **Werk/carrière:** *Wat waardeer je in je werk? Financiële zekerheid? Intellectuele uitdaging? Onafhankelijkheid? Prestige? Het contact met andere mensen? Mensen helpen? Wat voor soort werk zou je willen doen?*
- **Opleiding/training:** *Waarom is leren belangrijk voor je? Zijn er vaardigheden die je graag zou willen leren?*
- **Ontspanning/plezier:** *Welk type activiteiten vind je leuk? Welk type activiteiten zou je echt graag ondernemen? Waarom vind je die leuk?*

- **Spiritualiteit:** *Dit levensgebied gaat meer over geloof en spiritualiteit dan over georganiseerde religie. Waarom is geloof belangrijk voor je? Als het belangrijk is in je leven, wat maakt het zo belangrijk?*

- **Burgerzin/gemeenschapsleven:** *Wat kun je doen om van de wereld een betere plek te maken? Zijn activiteiten binnen de bredere gemeenschap (vrijwilligerswerk, stemmen, recycling voor het milieu) belangrijk voor je? Waarom?*

- **Gezondheid/lichamelijk welzijn:** *Welke zaken die te maken hebben met gezondheid en lichamelijk welzijn gaan je ter harte (slaap, dieet, beweging)? Waarom en hoe zorg je voor jezelf*

2) Waarden

Eens je weet welke levensdomeinen voor jou belangrijk zijn, kan je denken over hoe je deze levensdomeinen (en andere) wilt invullen. Hoe wil je in het leven staan? Rechtvaardig, nieuwsgierig, vriendelijk, open, competitief, streng...allemaal waarden. Denk even na voor de verschillende levensdomeinen; ‘hoe wil ik zijn?’. Neem er je huiswerk van deze sessie bij en kijk tijdens deze denkoefening ook nog even terug naar de samenvatting van de eerste sessie, waarbij we al even rond waarden stilgestaan hadden.

3) Doelen

Over doelen en vooral het realiseren van deze doelen zullen we het de volgende sessie hebben.

Sessie 7

Actie !

'Elke tocht van duizend mijl begint met een enkele stap' (Lao Tzu)

In de zevende sessie bouwen we verder aan de weg waarvan de basis reeds in de eerste sessie werd gelegd: waar wil je naartoe met je leven? Wat zijn je waarden? Waar wil je voor staan? Neem er gerust je huiswerkbladen nog eens bij. Kan je opnieuw contact maken met je waarden?

In deze fase van ons verhaal is het belangrijk om in actie te schieten. Leven volgens je waarden is nog een heel ander paar mouwen dan in je zetel denken over je waarden en noteren wat belangrijk is voor jou. Om te leven volgens je waarden dienen we actief te zijn.

Kijk even naar de het blad '3-2-1 actie' uit deze zevende sessie. Wat we trachten te doen is je helpen uit je waarde doelen te destilleren. Korte termijn doelen waar je de volgende dagen/weken aan kan werken, en meer lange termijn doelen waar je de volgende maanden/jaren aan kan werken. Wat kan je doen om te leven via je waarden? Soms zijn de kleinste stappen al goed: de spreuk 'elke tocht van duizend mijl begint met een enkele stap' geldt hier zeker.

Doe de denkoefening opnieuw (en noteer ze ergens): maak contact met je waarden, en kies dan doelen die overeenstemmen met je waarden. Bijvoorbeeld; een waarde kan 'gezond leven zijn'. Een doel: meer sporten, gezonder eten, stoppen met roken.

Na het verzamelen van mogelijke doelen, moet je ze natuurlijk nog in actie omzetten. Ook hier komt wat planning aan te pas. Wat heb je nodig om dit doel te bereiken? Hoe ga je dit doen? Kan je hulp vragen aan iemand en dergelijke meer? Bijvoorbeeld: je doel is meer sporten. Welke sport? In welke club? Heb je hier de uitrusting voor? Wanneer ga je je inschrijven? Alle praktische zaken die je best stap voor stap aanpakt. Merk op dat je met bezig houden met deze – soms zeer praktische – doelen ook leven is volgens je waarden. De weg die je aflegt is belangrijk, niet het doel op zich! Een metafoor om dit duidelijk te maken is de metafoor van het skiën.

Metafoor skiën

Stel: je gaat skiën. Je neemt de lift naar boven en net als je op het punt staat de berg af te skiën, komt er een man naar je toe die vraagt waar je naartoe gaat. 'Naar het hotel in het dal,' antwoord je. Hij zegt: 'Daar kan ik je bij helpen.' Meteen pakt hij je vast, gooit je in een helikopter, vliegt je naar het hotel en verdwijnt. Jij staat even verwaasd om je heen te kijken, neemt opnieuw de lift naar boven en je staat weer net op het punt om naar beneden te skiën als diezelfde man je vastpakt, in een helikopter gooit en naar het hotel vliegt. Je zou aardig van streek zijn, toch? Skiën is niet alleen het doel bij het hotel te komen, want dat kan op allerlei manieren (zoals met de helikopter). Bij skiën is het skiën zelf belangrijk, het op weg zijn naar je doel. Je geniet van de omgeving (en vloekt soms op sneeuw en kou), maar je waardeert het skiën op zich. Werken aan waarden moet je op dezelfde manier zien: het is het onderweg zijn dat belangrijk is. Niet het bereiken van je waarde (wat een waarde kan je niet bereiken), maar er mee bezig zijn en actief van doel tot doel je weg zelf vorm geven.



‘De weg is het doel’ zei een Oosterse wijze ooit, en dit is zeker ook hier het geval. En net zoals je bij het skiën ook wel eens valt, door guur weer moet en dergelijke meer, net zo zal een waardevol leven leiden soms makkelijk zijn, soms moeilijk. Als je (innerlijke) obstakels (monsters) opmerkt is het belangrijk hier niet tegen te vechten, maar ze mee uit te nodigen op je waardevolle reis. De volgende tekening illustreert dit mooi.



Dus: goede reis! Wacht dus zeker niet op een moment vrij van problemen om je reis aan te vangen: je kan vandaag al beginnen met een waardegericht leven leiden. In dit opzicht spreekt de laatste spreuk voor zichzelf:

‘De tragedie van het leven is niet dat het te vlug eindigt, wel dat we te lang wachten om ermee te beginnen.’

W.M. Lewis

Sessie 8

Het einde is het begin !

'There will come a time when you believe everything is finished. That will be the beginning.'
(Louis L'Amour)

Deze sessies was de laatste sessie uit deze reeks, maar tevens ook de eerste stap van de weg erna.

In de week tussen de zevende en de achtste sessie was de huiswerkopdracht actief aan de slag gaan met het verwezenlijken van enkele waardevolle doelen. Dit werk stopt niet na vandaag; het is een uitdaging voor ons hele leven.

Een bekende leuze die wat een leidraad kan vormen op deze levenslange tocht, is de spreuk van Reinhold Niebuhr:

'Geef me de kracht om te veranderen wat ik kan veranderen, de berusting om te accepteren wat ik niet kan veranderen, en de wijsheid om het verschil te zien.'

Wat we hier leren is dat:

- Als de problemen op te lossen zijn, je actie kan ondernemen, gebaseerd op je waarden. Neem er gerust alle materiaal van sessie zeven nog even bij ter ondersteuning.
- Als de problemen niet op te lossen zijn, is de vraag of je bereid bent ze er bij te nemen (ipv er tegen te vechten)? Mogen ze er zijn net zoals de passagiers op de bus? En herinner je: je aanvaard deze problemen niet omdat je ze leuk vindt, maar omdat je verder wilt met je bus (zie ook sessie 6).

Het je leven richten naar wat je wil, en dit leven vorm geven door tijd en energie te steken in die zaken waar je controle over hebt, en niet in het nutteloze gevecht tegen zaken die je niet kan controleren (zoals innerlijke gevoelens) was misschien wel het belangrijkste doel van deze 8 weken. Dat je op deze manier je leven zelf vorm kan geven, actief en met al je ervaringen, misschien met vallen en opstaan, dat is zeker onze wens: ga ervoor!

En vergeet niet:

‘De tragedie van het leven is niet dat het te vlug eindigt, wel dat we te lang wachten om ermee te beginnen.’

W.M. Lewis