

**ERNST BOHLMEIJER &
MONIQUE HULSBERGEN**

Voluit leven

Mindfulness
of de kunst van
het aanvaarden

BOOM HULPBOEK

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslag: Bart van den Tooren

Binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 2446 473 9

NUR 770

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl

www.voluitleven.nl



Inhoud

Inleiding.....	11
1 Wat is voluit leven?	
Week 1 Wat wil ik met het leven?	19
Inleiding.....	19
Een andere houding tegenover leed.....	21
Voluit leven	22
Een bevredigend leven	22
Metafoor: het landschap van voluit leven.....	27
Intermezzo	32
Week 2 Ik ben er (even) niet.....	35
Inleiding.....	35
Experiëntiële vermijding.....	36
Zijn vermijdende strategieën altijd slecht?	38
Conclusie	39
Je favoriete manieren van vermijding	39
Dagboek: pijnlijke momenten.....	42
Metafoor: de ongewenste gast.....	45
Mindfulness: de afgelopen week.....	46
Metafoor: de ongewenste gast (vervolg).....	50

Week 3 Gebruik niet je verstand	51
Inleiding.....	51
Inhoud van ons denken: evaluatieve en dwingende gedachten	52
Samensmelten van gedachten en werkelijkheid.....	53
Voorstellingsvermogen.....	53
Oorzaken van onze drang naar controle en beheersing	54
Twaalf stellingen over controle in jouw leven	57
Voorbeelden en gevolgen van controle	58
Boodschappen van vroeger	60
Dagboek: pijnlijke momenten en gedachten	61
Metafoor: touwtrekken	70
 Intermezzo	 72
Metafoor: touwtrekken (vervolg).....	73
 2 Hulpbronnen van voluit leven	
 Week 4 Hallo onzekerheid: welkom	 77
Inleiding.....	77
Acceptatie op verschillende niveaus	79
Bereidheid	81
Wat acceptatie en bereidheid niet zijn	82
Waarom ben je bereid?	84
Symbool van je leed: je sleutelbos	85
Geef je leed een naam.....	86
Acceptatie in actie	89
Metafoor: de worstelknop.....	91

Week 5 De proefballonnetjes van het verstand	95
Inleiding.....	95
Wat zijn gedachten eigenlijk?	97
Cognitieve defusie	98
Metafoor: de waterval.....	103
Metafoor: het landschap en de rugzak	103
Veelvoorkomende vragen en valkuilen.....	104
Week 6 Wie ben ik nu eigenlijk?	107
Inleiding.....	107
De waarde van aandacht	108
Doe-modus en zijn-modus.....	109
Het observerende zelf.....	110
Tip: klein blijven.....	121
Metafoor: de hemel.....	121
Intermezzo	124
3 Voluit leven in de praktijk	
Week 7 Hoe wil je voluit leven?.....	129
Inleiding.....	129
Wat wil je met het leven?	130
In contact staan met je waarden maakt je sterk	132
Mitsen en maren	132
Keuze levensdomein.....	137
Je motto of lijfspreuk	142
Week 8 Ervoor gaan.....	145
Inleiding.....	145
Metafoor: de reisleader	150
Metafoor: de reisleader (vervolg).....	152

Week 9 Ervoor blijven gaan	153
Inleiding.....	153
Ontwikkel je eigen levensfilosofie.....	154
Temper je verwachtingen	155
Bereid je erop voor dat een nieuwe levenshouding consequenties heeft	156
Volhouden: je tweede natuur.....	156
Voluit leven in een notendop.....	157
Checklist bij terugval.....	158
Hoe nu verder?.....	161
 Literatuur.....	 163
 Verder met Voluit leven	 165
 Verklarende woordenlijst.....	 167
 Over de auteurs	 171

Inleiding

Dit boek gaat je niet gelukkig maken. Dat wil zeggen dat je niet leert hoe je een leven zonder teleurstelling, pijn, somberheid, angst, onzekerheid en/of twijfels kunt leiden. Toch ervaren veel mensen hun leven als onbevredigend, juist omdat zij last hebben van dergelijke klachten. Pas wanneer ik deze klachten heb overwonnen, kan ik het leven leiden dat ik graag wil leiden, is de gedachte. *Voluit leven* laat je ervaren en inzien dat dit niet werkt. Het willen vermijden van psychische of lichamelijke pijn leidt tot een krampachtige poging om een half leven te leiden. Dit versterkt op den duur het psychische leed. De methoden die in *Voluit leven* worden aangereikt, zijn gebaseerd op aanvaarding van psychisch leed en het vergroten van psychologische flexibiliteit. Aanvaarding maakt de weg vrij om met aandacht en vanuit je eigen waarden te leven. Wanneer dit lukt, ervaar je dag na dag meer vrijheid en kwaliteit in je leven.

Iedereen krijgt als kind sprookjes voorgelezen. In die sprookjes beleven prins en prinsessen de spannendste avonturen. En alle sprookjes lopen goed af. De prinsen ontmoeten en redden de vrouw van hun dromen. De prinsessen galopperen op de rug van een wit paard en achter de brede rug van hun held de poort van een kasteel binnen. En iedereen leeft nog lang en gelukkig.

Het geloof in een lang en gelukkig leven zit diep in ons geworteld. Dus is het niet zo gek als we ons verzetten wanneer het leven pijnlijk is. Het leven is niet gemakkelijk. Er komen onherroepelijk momenten dat we somber zijn, twijfelen, bang zijn, intens teleurgesteld of onzeker zijn. Het zijn momenten waarop het sprookje in duigen valt. Het is net als met de perfecte zonzakantje die je hebt geboekt. De zee is net wat minder blauw, die wolken stonden niet op de foto, het appartement is net wat kleiner, en die eigenaren met hun stralende glimlach komen we ook maar niet tegen. Het leven is ons voorgespiegeld als o zo mooi, maar valt tegen. We voelen ons belazerd. We leven langer dan ooit, maar permanent gelukkig willen we maar niet worden.

Maar dan worden we weer actief: zo erg kan het toch niet zijn? Er moet toch een sleutel bestaan die de deur naar het geluk opent? We gaan op zoek naar het wondermid-

del voor een lang en gelukkig leven. We verslinden boeken en cursussen die ons geluk beloven. We doen van alles om van onze depressies, angsten, pijn en/of onzekerheid af te komen. We werken ons een ongeluk. We ruilen onze prinsen en prinsessen in voor anderen. We stoppen met drinken. We doen alsof we heel gelukkig zijn. En toch wil het maar niet lukken. De donkere wolken die ons ervan weerhouden gelukkig te zijn willen maar niet verdwijnen. Of de wolken zijn eindelijk verdwenen, we zitten klaar om gelukkig te zijn, en dan gebeurt er wel weer iets anders ... een chronische ziekte, een overlijdensbericht, een slecht rapport, een economische crisis.

En wat nu?

Het probleem zit juist in het verzet tegen de pijn en het leed in ons leven. In dit boek werken we een alternatief uit: voluit leven. Het bevat drie pijlers:

- Laat het sprookje van een lang én gelukkig leven (zonder pijn) varen. Geef je verzet tegen je psychische leed op.
- Leer op te merken wat er in je omgaat en je te verbinden met wat er nu is in je leven.
- Probeer te ontdekken wat je echt belangrijk vindt in je leven en maak dat de basis van je handelen.

Waarom zijn wij ervan overtuigd dat dit helpt?

Allereerst en vooral omdat we deze principes zelf dagelijks in ons leven toepassen, met vallen en opstaan, en daar de vruchten van plukken.

In de tweede plaats omdat veel mensen die met deze methode aan de slag zijn gegaan, individueel of in een groep, enthousiast zijn. Zo schreef iemand die *Voluit leven* heeft doorgewerkt ons:

Ook nu gebeurt er nog van alles in mijn leven: leuke gebeurtenissen en heel nare gebeurtenissen. Het is zoals het is. Ik ben er. En ik verlies mijn waarden niet uit het oog en gebruik mijn waarden om ook andere dingen te doen. Ik blijf de oefeningen doen om in de zynmodus te blijven en mijn mildheid te behouden. Zo neem ik deel aan het leven.

En tot slot omdat ook wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mensen er baat bij hebben. Psychische klachten verdwijnen niet, maar worden minder intens en van kortere duur. De vitaliteit neemt toe en mensen ervaren hun leven als bevredigender.

Het is belangrijk te vermelden dat de inzichten en vaardigheden die in dit boek worden aangereikt niet door onszelf zijn bedacht. Vele daarvan bestaan in diverse culturen al honderden of duizenden jaren. Toch zijn ze de laatste veertig jaar in een jas gestoken die ook mensen die in andere tradities groot zijn geworden goed past.

Jon Kabat-Zinn heeft meditatie zoals die al lang binnen het boeddhisme wordt beoefend, getransformeerd tot een vorm die past bij de westerse cultuur: mindfulness. Mindfulness vormt een belangrijke pijler van dit boek.

Steven Hayes en collega's als Kelly Wilson en Kirk Strosahl hebben een nieuwe vorm van omgaan met psychisch leed binnen de gedragstherapie geïntroduceerd: Acceptance and Commitment Therapie, kortweg ACT genaamd. Daarin draait het om acceptatie in plaats van om verzet. Veel oefeningen en inzichten in dit boek zijn op die methode gebaseerd.

Wij denken echter dat de principes van mindfulness en ACT niet alleen in een therapeutisch kader waardevol kunnen zijn, maar ook daarbuiten veel mensen kunnen helpen om een bevredigend leven te leiden. Dit boek is bedoeld om je stapsgewijs en op een laagdrempelige manier te leren met aandacht te leven, zonder verzet tegen psychisch leed en vanuit persoonlijke waarden. Een boek dat ons daarbij inspireerde is *The Happiness Trap* van Russ Harris. Een aantal oefeningen in dit boek zijn gebaseerd op zijn aanpak.

Voluit leven heeft twee uitgangspunten:

Vanaf de start worden mindfulness en ACT gecombineerd. Meer dan in bestaande ACT-programma's wordt gedurende het hele boek systematisch aandacht besteed aan mindfulness. Meer dan in bestaande mindfulnessprogramma's gaat de aandacht uit naar bewustwording van verzet en naar denken en leven vanuit waarden. We hebben daarbij ook geprobeerd de ideeën en inzichten met herkenbare voorbeelden en in toegankelijke taal weer te geven.

De principes van mindfulness en ACT zijn zo op toegankelijke wijze in een overzichtelijk programma verwerkt. We verwachten dat veel mensen zich met *Voluit leven* een leven met aandacht en vanuit waarden eigen kunnen maken.

Woord van dank

Allereerst willen we de vele mensen bedanken die de eerste versie van *Voluit leven* hebben uitgetoetst en uitgebreid de tijd hebben genomen om hun commentaar en reacties te geven. Dat geldt evenzeer voor de vele medewerkers van ggz-instellingen die *Voluit leven* in de try-outfase hebben begeleid.

Het Innovatiefonds Zorgverzekeraars en het Fonds Psychische Gezondheid willen we bedanken voor de financiële bijdrage die de totstandkoming van *Voluit leven* mogelijk maakte.

Ando Rokx en Edith Tjoa willen we graag bedanken voor hun deskundige en enthousiasmerende commentaar op de conceptversie van dit boek.

Ook Jurjen Couperus, die nauwgezet alle reacties van deelnemers verwerkte, mag in dit dankwoord niet ontbreken.

Een boek is altijd een coproductie tussen auteurs en uitgever. We willen Anne Volllaard, Regine Janssen en Barbara Kuiper daarom hartelijk danken voor hun enthousiasme en vakkundige begeleiding.

Gebruiksaanwijzing

Dit boek is bedoeld voor iedereen die zijn of haar leven als onbevredigend ervaart of worstelt met psychisch leed als somberheid, pijn, vermoeidheid, gespannenheid, onzekerheid, angst, lusteloosheid en/of verdriet. Het is goed mogelijk om het programma zelfstandig te doorlopen. Wanneer je merkt dat je dit moeilijk vindt of vastloopt, kun je ook kijken of in je omgeving *Voluit leven* als cursus wordt aangeboden of een psycholoog vinden die je individueel begeleidt bij het doorlopen van het programma. Als je last hebt van ernstige psychische klachten raden wij je af zelfstandig met dit boek aan de slag te gaan.

Het boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel onderzoek je hoe je nu met psychisch leed omgaat. In het tweede deel leer je hoe je je verzet tegen psychisch leed kunt opgeven en hoe je kunt leven vanuit de zogenoemde zijn-modus. In het derde deel onderzoek je wat jouw belangrijkste waarden zijn en hoe je je leven wilt leven op basis van die waarden. Zonder oordeel leren opmerken wat er in je omgaat (mindfulness),

vormt een rode draad in elk deel. Zonder het vermogen bewust te zijn, dat ieder mens kan ontwikkelen, is voluit leven niet mogelijk.

In dit boek gebruiken we soms ingewikkelde en kunstmatige woorden, zoals 'cognitieve defusie' en 'experiëntiële vermijding'. Het zijn woorden die typisch bij ACT horen en we hebben er daarom voor gekozen ze niet te vervangen. Achter in het boek is een verklarende woordenlijst opgenomen.

Tot slot willen we nog één ding benadrukken: wat je in dit boek leert, is eerder een levenswijze dan een truc. Het zal je leven waarschijnlijk meer veranderen dan je denkt of je in eerste instantie lief is. Daarmee bedoelen we het volgende. Je kunt op dit moment al allerlei vastomlijnde doelen (verwachtingen) hebben die voor jou horen bij het sprookje van een lang en gelukkig leven. Misschien hoop je in dit boek vooral trucjes en technieken te leren die dat mogelijk maken. We willen je echter uitnodigen om met een open *mind* te beginnen. Maak voldoende ruimte en tijd in je leven. Probeer doelen en verwachtingen die je nu hebt los te laten en er een ontdekkingsreis van te maken. We verwachten dat dit boek je dan het meeste zal bieden.