UIT JE HOOFD, IN HET LEVEN

Een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie

Steven Hayes met Spencer Smith

Jubileumeditie

Met een voorwoord bij de Nederlandstalige editie van Gijs Jansen

UITGEVERIJ NIEUWEZIJDS

Oorspronkelijke titel: *Get Out of Your Mind & Into Your Life. 20th Anniversary Edition The New Acceptance & Commitment Therapy*, Oakland: New Harbinger, 2025.

Eerste editie (veertien oplagen) juni 2006
Tweede editie: eerste oplage, november 2026

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: Stanneke Wagenaar & René van de Weijer, Hallum
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© 2025, Steven Hayes, Spencer Smith en New Harbinger Publications, Inc.,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2026

ISBN 978 90 5712 626 0
NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

1	INLEIDING	1
	ACT: wat het is en hoe het je kan helpen	1
	Lijden: psychologisch drijfzand	4
	Mensen lijden altijd en overal	5
	Mindfulness, acceptatie en waarden	8
2	MENSELIJK LIJDEN	11
	Menselijk lijden is universeel	13
	Oefening: je leedlijst	15
	Het probleem met pijn	16
	Oefening: de pijn is weg, hoe nu verder?	17
	Terug naar je probleem met pijn	18
	Een waardegericht leven: een alternatief	19
3	WAAROM TAAL TOT LIJDEN LEIDT	21
	De aard van de menselijke taal	21
	Oefening: alles met elkaar verbinden	23
	Oefening: een schroef, een tandenborstel en een aansteker	27
	Waarom taal lijden teweegbrengt	30
	Oefening: een gele jeep	31
	Oefening: denk niet na over je gedachten	32
	Wat je deed	34
	Oefening: het werkblad copingstrategieën	34
	Het probleem om van iets af te komen – in het kwadraat	37
	Experiëntiële vermijding	38
	De denktrein	40

4 HET AANTREKKELIJKE VAN VERMIJDEN 43
Waarom we juist de dingen doen die niet werken 43
De mogelijkheid accepteren dat experiëntiële vermijding gewoon niet werkt 46
Dus wat moet je doen? 48
Oefening: eigen schuld, dikke bult 49
Oefening: je eigen ervaring beoordelen: kijken wat helpt 51
Doorgaan 53
Oefening: wat voel en denk je nu? 53

5 LOSLATEN 55
Als je het niet wilt, krijg je het juist 56
Acceptatie en bereidheid 57
Oefening: waarom bereidheid? 62
Bereidheid en leed 62
Oefening: bereid zijn om naar adem te snakken 63
De vraag naar de 'bereidheid te veranderen' 65

6 HET PROBLEEM MET GEDACHTEN 67
Gedachteproductie 69
Oefening: wat denk je op dit moment? 70
Waarom denken zo'n invloed heeft 72
Oefening: je pijndagboek 77
Naar je gedachten kijken, in plaats van vanuit je gedachten 80
De denktrein 81
Oefening: kijken naar de denktrein 81

7 EEN GEDACHTE HEBBEN IS IETS ANDERS DAN ERIN GELOVEN 83
Cognitieve defusie: je gedachten loskoppelen van datgene waarnaar ze verwijzen 85
Oefening: spreek het woord 'melk' uit zo snel als je kunt 87
Oefening: je gedachten benoemen 91
Oefening: drijvende bladeren in een stromende rivier 92
Oefening: je gedachten en gevoelens beschrijven 94
Oefening: het verschil onderzoeken tussen beschrijvingen en evaluaties 97
Je eigen defusietechnieken bedenken 101

8 ALS IK NIET MIJN GEDACHTEN BEN, WIE BEN IK DAN WEL? 105
Kijken naar je zelfbeeld 105
De drie zelven 108
Oefening: vertel je eigen verhaal opnieuw 109
Het observerende zelf zijn 115
Oefening: in experiëntiële zin ben ik dat niet 117
Beginnen 120
Oefening: je gedachten traceren in de tijd 120
De volgende stap 126

9 MINDFULNESS 127
Dagelijks gebruik 127
Hoe doe je het? 129
Oefening: wees waar je bent 130
Oefening: zwijgend lopen 132
Oefening: hokjesdenken 132
Oefening: rozijnen eten 133
Oefening: thee drinken 134
Oefening: met aandacht eten 135
Oefening: naar klassieke muziek luisteren 136
Oefening: richt je aandacht op je voeten terwijl je dit leest 137
Oefening: gewoon zitten 139
Mindfulness in samenhang 143

10 WAT BEREIDHEID IS EN WAT NIET 145
Wat moet je accepteren? 145
Oefening: wat je moet accepteren 147
Bereidheid als doel 149

11 BEREIDHEID: LEREN SPRINGEN 161
De bereidheidsschaal 162
De sprong 164
Oefening: werkblad bereidheidsschaal 165
Je vaardigheden gebruiken en een paar nieuwe leren 166
Oefening: concretiseren 167
Oefening: je doel een vorm geven 167
Oefening: het blikjesmonster 171
Oefening: acceptatie in realtime 178

12 WAT ZIJN WAARDEN? 183
Waarden als gekozen levensrichtingen 185
Wat waarden zijn en niet zijn 190

13 JOUW WAARDEN KIEZEN 199
De heren die je dient 199
Oefening: je eigen begrafenis bijwonen 200
De volgende stap: tien gebieden van waarde 204
Het rangschikken en toetsen van je waarden 209
Voorgenomen actie 211

14 HET VASTE VOORNEMEN 213
Gedurfde stappen zetten 214
Oefening: werkblad doelen 217
Oefening: doelen bereiken door actie 219
Oefening: verwachte barrières 221
Vele kaarten voor verschillende reizen 222
Het creëren van effectieve actiepatronen 223
Om wiens leven gaat het eigenlijk? 233

15 CONCLUSIE: DE KEUZE VOOR EEN DYNAMISCH LEVEN 235

APPENDIX: DE ONDERLIGGENDE WAARDEN EN GEGEVENS VAN ACT 241
Theorie en basisprincipes 241
Resultaten 242
Dit boek 243
ACT-therapie 244
Training in ACT 245
Dit boek als onderdeel van een professionele psychologische interventie 245

LITERATUUR 247
OVER DE AUTEURS 251

1 Inleiding

Mensen lijden. Dat is niet alleen een kwestie van pijn hebben – lijden is veel meer dan dat. Ze *worstelen* met allerlei vormen van psychische pijn: frustrerende gevoelens en gedachten, nare herinneringen en ongewenste impulsen en gewaarwordingen. Ze denken erover na, piekeren erover en verfoeien, voorvoelen en vrezen ze.

Tegelijkertijd tonen mensen ook heel veel moed, intense compassie en een opmerkelijk vermogen om door te gaan, ondanks de soms zware last van het verleden. In de wetenschap dat ze gekwetst kunnen worden, hebben ze anderen lief. In de wetenschap dat ze doodgaan, bekommeren ze zich om de toekomst. Hoezeer het zinloze van alles zich ook opdringt, toch koesteren ze idealen. Mensen leven soms volop en met heel hun hart in het nu.

Dit boek gaat over de weg van lijden naar levenslust. Het vertelt je dat je niet met leven moet wachten tot je de innerlijke strijd met jezelf gewonnen hebt, maar dat je *nu* moet leven – voluit, *met* (niet ondanks) je verleden, *met* je herinneringen, *met* je angsten en *met* je verdriet.

ACT: wat het is en hoe het je kan helpen

Dit boek is gebaseerd op de Acceptatie en Commitment Therapie (Acceptance and Commitment Therapy), of ACT (als één woord uitgesproken), een nieuwe, wetenschappelijk onderbouwde psychotherapie die valt onder de zogenoemde 'derde generatie' in de cognitieve gedragstherapie (Hayes 2004). [In Nederland wordt de afkorting ACT ook gebruikt voor aandachtgerichte cognitieve therapie.] ACT is gebaseerd op de Relational Frame Theory (RFT), waarin fundamenteel onderzoek wordt gedaan naar de werking van het menselijk verstand (Hayes, Barnes-Holmes en Roche, 2001). Uit dit onderzoek komt naar voren dat we juist in de valkuilen van het lijden belanden door veel middelen die we gebruiken om problemen

op te lossen. Om het zonder omhaal te zeggen: mensen spelen onbewust een spel waarin hun verstand – een prachtig instrument om de omgeving onder controle te krijgen – zich tegen zijn gastheer keert.

Je hebt misschien wel eens het paradoxale idee dat je grootste problemen, ondanks al je inspanningen om ze op te lossen, alleen maar hardnekkiger en onbeheersbaarder worden. Dat is geen illusie. Het komt doordat je eigen logische verstand iets moet doen wat tegen zijn natuur indruist, en een van de gevolgen daarvan is dat je het moeilijk krijgt.

Dat kan een boude bewering lijken, zeker als je dit boek ter hand hebt genomen om iets aan je psychische problemen te doen. Mensen hopen in zelfhulpboeken doorgaans oplossingen te vinden voor specifieke problemen: depressie, angst, drugs- of alcoholverslaving, trauma, stress, burnout, chronische pijn, roken, om er maar een paar te noemen. Voor de gemiddelde mens is het overwinnen van deze problemen niet alleen een *doel*, maar een doel dat je met specifieke middelen bereikt.

Zo lijk je om stress te overwinnen eerst je stressgevoelens kwijt te moeten; moet je om met roken te stoppen eerst van je rookbehoefte af en moet je om een angststoornis te overwinnen, leren te ontspannen en overdreven en tobberige gedachten aan de kaak te stellen en te veranderen, enzovoort. In dit boek maken we een duidelijk onderscheid tussen doelen en middelen en je zult merken dat veel van de routes naar een beter leven die het gezond verstand ons ingeeft, in de huidige psychologische theorie als riskant en onnodig worden beschouwd.

Als je tobt met een psychisch probleem, moet je weten dat uit onderzoek blijkt dat ACT bij tal van veelvoorkomende psychische moeilijkheden kan helpen (Hayes, Masuda et al. 2004), en dat het model waarop ACT is gebaseerd, in brede kring bijval ondervindt (Hayes et al., nog te verschijnen). Dit onderzoeksmateriaal zullen we in de loop van dit boek bespreken.

Dat ons verhaal een empirische basis heeft, is des te belangrijker omdat het een aantal ogenschijnlijk vreemde wendingen zal nemen. Het kan hier en daar nogal verwarrend zijn. Tot op zekere hoogte is dat onvermijdelijk, omdat ACT een aantal vastgeroeste theorieën over menselijke problemen ter discussie stelt. Ook de deugdelijkheid van de meeste methoden en ideeën van ACT is in onderzoeken aangetoond, dus je mag ervan uitgaan dat ze effectief zijn. (Zie de Appendix voor een – onvolledige – literatuurlijst over ACT en haar componenten.) Dat wil niet zeggen dat ze gemakkelijk te bevatten zijn, maar als je al bekend bent met deze ideeën en methoden, zul je aan dit boek niet zo veel hebben.

Hier volgen wat voorbeelden van de onconventionele ideeën die je krijgt voorgelegd:

- Psychische pijn is normaal en belangrijk en iedereen heeft er last van.

- Je kunt je psychische pijn niet doelbewust elimineren, maar wel stappen nemen om te voorkomen dat hij toeneemt.
- Pijn en lijden zijn twee verschillende zijnstoestanden.
- Je hoeft je niet te vereenzelvigen met je lijden.
- Acceptatie van je pijn is een stap in de richting van verlossing van je lijden.
- Je kunt vanaf dit moment een voor jou waardevol leven leiden, maar daarvoor zul je wel moeten leren uit je hoofd en in het leven te stappen.

Wat ACT in wezen van je vraagt, is een fundamentele verandering van perspectief: een andere manier van omgaan met je eigen ervaringen. We kunnen niet beloven dat dit het beeld van je depressie, boosheid, angst, stress of geringe zelfdunk snel zal veranderen, althans niet binnen afzienbare tijd. Maar we kunnen wel zeggen dat uit ons onderzoek is gebleken dat je de belemmerende factor ervan in je leven kunt veranderen, en soms behoorlijk snel ook. ACT-methoden bieden een nieuwe aanpak van moeilijke psychische problemen. Ze kunnen de concrete inhoud van je psychische problemen en de invloed die ze op je leven hebben, veranderen.

In overdrachtelijke zin kun je het onderscheid tussen de functie van een psychische stoornis en de vorm waarin deze in je leven tot uiting komt, vergelijken met de situatie van een soldaat op een slagveld. De strijd neemt een ongunstige wending. De soldaat begint steeds verbetener te vechten. Verliezen is verschrikkelijk, en hij denkt dat een waardevol leven pas mogelijk is als de strijd wordt gewonnen. Dus vecht hij door.

Wat hij echter niet weet, is dat hij het slagveld elk moment kan verlaten om met zijn leven te beginnen. De strijd gaat door, het slagveld blijft zichtbaar en ziet er nog net zo uit als toen hij er vocht, maar de afloop is niet belangrijk meer en de ogenschijnlijk logische voorwaarde dat de strijd gewonnen moest worden voordat het leven kon beginnen, is losgelaten.

Met deze metafoor willen we het verschil illustreren tussen vorm en inhoud van psychische problemen: de oorlog blijft hetzelfde ogen en klinken, of je nu vecht of toekijkt. Maar de invloed ervan – dat waar het om gaat – is iets heel anders. Vechten voor je leven is niet hetzelfde als leven.

Ironisch genoeg lijkt ons onderzoek uit te wijzen dat de vorm vaak ook verandert wanneer de inhoud verandert. Als strijders het slagveld verlaten en de strijd de strijd laten, kan deze zelfs tot bedaren komen. Zoals de oude slogan uit de jaren zestig van de vorige eeuw luidde: 'Stel het is oorlog en niemand gaat ernaartoe.'

Vergelijk deze metafoor met je eigen emotionele leven. ACT richt zich op de inhoud, niet op de vorm van problemen. Wanneer je je verdriet op een fundamenteel andere manier leert benaderen, kan dat de invloed die het op je leven heeft, snel veranderen. Ook al verandert de uiterlijke vorm van

pijnlijke gevoelens of gedachten niet (en wie weet gebeurt dat wél), als je de in dit boek beschreven methoden volgt, is de kans een stuk groter dat de kern van je psychisch leed, dus de invloed ervan, werkelijk zal veranderen.

In die zin is dit geen traditioneel zelfhulpboek. We helpen je niet de strijd met je eigen pijn te winnen met behulp van nieuwe theorieën. We helpen je de veldslag in je eigen verstand te verlaten en het leven te gaan leiden dat je echt wilt. Nu.

Lijden: psychologisch drijfzand

Het idee om het slagveld te verlaten in plaats van te proberen de strijd te winnen, druist tegen elke intuïtie in en het uitvoeren ervan vereist heel wat nieuwe kennis, maar onzin is het niet. Je kent meer van dit soort situaties: ze zijn ongebruikelijk, maar niet onbekend.

Stel dat je een man tegenkomt die in drijfzand vastzit. Er zijn geen touwen of takken beschikbaar om hem te bereiken. De enige manier waarop je kunt helpen is door met hem te communiceren. De man schreeuwt: 'Help, haal me hieruit', en doet wat mensen doen als ze vastzitten in iets waar ze bang voor zijn: hij worstelt uit alle macht om eruit te komen. Als je in iets bent beland waar je uit wilt, een doornbos bijvoorbeeld of een modderpoel, kan dat in 99,9% van de gevallen door eruit te lopen, hollen, stappen of springen.

Met drijfzand is dat niet zo. Om ergens uit te stappen, moet je een voet optillen en naar voren bewegen. Bij drijfzand is dat een slecht idee. Zodra je één voet optilt, rust heel je gewicht op nog maar de helft van het oppervlak dat je daarvoor innam. Dat betekent dat de neerwaartse druk direct tweemaal zo groot wordt. Bovendien zorgt de zuigkracht van het drijfzand rond de voet die wordt opgetild, voor nog meer neerwaartse druk op de andere voet. Dat kan maar tot één ding leiden: je zakt dieper weg.

Je kijkt naar de man die in het drijfzand vastzit en ziet dit gebeuren. Kun je iets roepen waar hij wat aan heeft? Als je de werking van drijfzand kent, schreeuw je dat hij moet stoppen met zijn gespartel en plat moet gaan liggen, armen en benen gespreid, om het contact met het oppervlak van het drijfzand zo groot mogelijk te maken. In die houding zal hij vermoedelijk niet wegzakken en misschien in staat zijn zich in veiligheid te rollen.

Het slachtoffer wil weg uit het drijfzand, dus het gaat tegen zijn intuïtie in om het contact ermee te vergroten. Iemand die *uit* de modder probeert te komen, zal niet beseffen dat het veiliger is met de modder *mee* te gaan.