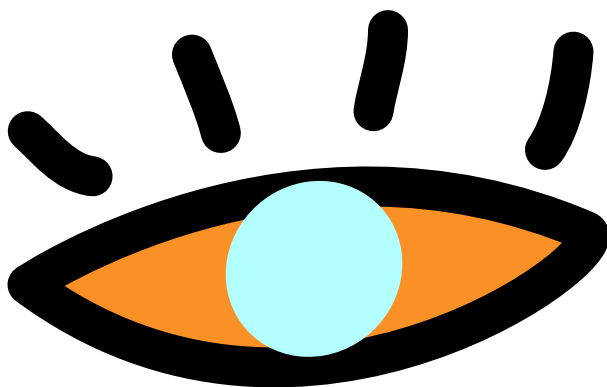


GIJS JANSEN



LEEF!

... zoals je eigenlijk zou willen

INHOUD

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Inleiding | 9 |
| 1 Ik zie, ik zie wat jij niet ziet | 11 |
| 2 Hoe overtuigingen ontstaan | 19 |
| 3 Hoe we onze waarheid selecteren | 28 |
| 4 Wat je denkt en wat je doet | 42 |
| 5 De fusie | 57 |
| 6 Wie ben ik? | 75 |
| 7 Mindfulness | 97 |
| 8 Word een verzamelaar van ervaringen | 104 |
| 9 Laat zien wie je bent | 126 |
| Tot besluit | 137 |
| Dankwoord | 139 |
| Bijlage | 141 |
| Literatuur en websites | 143 |

INLEIDING

Soms zijn we als mensen zo sterk met onze gedachten bezig, dat we bijna vergeten om in het hier en nu te leven. Als ik op een stralende dag door de stad loop zie ik toch veel mensen in gedachten eigenlijk heel ergens anders zijn, en niet genieten van de plek waar ze op dat moment zijn. Wat kun je doen om los te komen van zorgelijke gedachten over jezelf en de wereld om je heen? Hoe pak je dat aan? Dit boek biedt je een stap-voor-stapmethode om 'uit je hoofd' en in het leven te stappen.

9

De therapievorm waar dit boek op gebaseerd is, heet *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). ACT gaat ervan uit dat mensen gevormd worden door hun ervaringen. Daarvan leren we hoe we ons het beste kunnen gedragen. Een belangrijke factor daarbij is de functie van ons verstand.

In dit boek gebruik ik de term 'verstand' als iets wat losstaat van onze ware identiteit. Vanuit de ACT-theorie is het idee ontstaan om 'het denken' op een kritische, maar niet vijandige manier te benaderen. Dit betekent dat we niet zomaar alles moeten aannemen wat onze gedachten ons vertellen, ons verstand is niet altijd een goede raadgever. Als je je gedachten altijd heel serieus neemt, verval je soms in een serieuze discussie tussen positieve en negatieve gedachten.

Maar waarom is het zo belangrijk om te leren afstand van je verstand te nemen, om 'uit je hoofd te komen'? Onderzoek heeft aangetoond dat mensen gemiddeld 40.000 gedachten per dag hebben. Bij gezonde en gelukkige mensen is zo'n 70 procent van deze gedachten negatief geladen. Dit komt doordat angst de grootste motivator is voor gedrag. Dit was

vroeger een heel noodzakelijk en handig mechanisme. Omdat er overal echte beren liepen en we dus vaak niet veilig waren, was het 'slim' om vaak bang te zijn. Maar tegenwoordig zijn de meeste dingen waar we bang voor zijn 'beren op de weg', want fysieke gevaren kennen we bijna niet meer. Waar ons verstand het nu vooral druk mee heeft, is het voorkomen van allerlei schijnongelukken, met name *emotionele* pijn als de angst om afgewezen worden, depressiviteit, eenzaamheid, et cetera.

Dit boek heeft tot doel je te helpen los te komen van alle negatieve gedachten en angsten. In hoofdstuk 1 kijken we naar de manier waarop je waarneemt, en hoe je vaak alleen ziet wat je verwacht te zien. In de twee hoofdstukken daarna gaan we onderzoeken hoe jouw overtuigingen zijn ontstaan, en hoe je daardoor dingen kunt zien, horen en voelen die er helemaal niet zijn. Hoofdstuk 4 en 5 zijn bedoeld om je te helpen de macht van je gedachten te verkleinen, zodat je met een heldere blik kunt kijken naar wie je werkelijk bent. Vervolgens leg ik de nadruk op het ervaren van het heden en het zoeken naar manieren waarop je kunt gaan doen wat je eigenlijk zou willen doen. Tot slot wil ik je stimuleren meer in het heden te gaan staan, door je open te stellen voor directe ervaringen. In de bijlage in dit boek vind je daarvoor mindfulnessoefeningen.

In dit boek staan veel testjes en oefeningen die je kunnen helpen op jouw weg naar je ware identiteit. Daarvoor heb ik sommige ACT-technieken overgenomen, en zelf een aantal nieuwe ideeën, oefeningen en metaforen bedacht. Hoewel de letterlijke teksten uit dit boek auteursrechterlijk zijn beschermd, mag iedereen de oefeningen en technieken uit dit boek vrij gebruiken. Voor het gemak staan alle oefeningen en illustraties op www.denkwatjewilt.nl zodat je deze zelf kunt uitprinten.

Ik wens je veel succes!

Gijs Jansen

1 IK ZIE, IK ZIE WAT JIJ NIET ZIET

Hoe kan het dat mensen zo verschillen in de manier waarop ze dingen beleven? Hoe kan het dat we allemaal ongeveer dezelfde dingen meemaken, maar dat we allemaal een ander verhaal vertellen?

11

Met mooi weer zit ik vaak in een klein park in het centrum van de stad. In de luwte van de drukte is dit voor mij een fijne plek om even bij te komen van een lange dag werken. Vaak zit ik er gewoon maar wat om me heen te kijken. Laatst keek ik in gedachten een tijdje naar een boom. Eigenlijk was ik er in gedachten niet helemaal bij. Ik dacht na over de dingen die ik die dag gedaan had, en of ik het allemaal wel goed had gedaan. Tussendoor keek ik af en toe bewust naar de boom, maar vooral omdat hij toevallig in mijn gezichtsveld stond, en niet omdat ik de boom nu zo bijzonder vond.

Na tien minuten keek ik ineens recht in het ondeugende gezicht van een eekhoorn. Ik schrok omdat ik hem ineens zag, en omdat ik besepte dat hij al die tijd al in de boom zat, recht voor m'n neus. Pas na tien minuten kijken zag ik dat prachtige beest pas. Ik keek al die tijd al, maar zag hem niet.

Is het niet een gek idee dat we heel vaak dingen over het hoofd zien, of dat we dingen zien die er misschien helemaal niet zijn? Dit zou betekenen dat *onze realiteit afhankelijk is van de manier waarop we die realiteit benaderen*. We zijn er allemaal van overtuigd dat wat we zien 'waar' is. Op het

moment dat iemand anders dan met zijn eigen versie van het verhaal aankomt, geloven we hem vaak niet. We geloven zo sterk dat 'wat we zien en vinden echt is', dat we het al snel oneens zijn met mensen die iets anders zien en vinden.

Op die manier is iemand met een negatief zelfbeeld vaak ongevoelig voor complimenten. Deze wimpelt hij dan weg, of hij begint snel over een ander onderwerp te praten, omdat hij niet gelooft dat iemand anders iets positiefs van hem kan vinden. Hierdoor hoort deze persoon niet wat er in feite tegen hem wordt gezegd. Zo zijn er genoeg momenten waarop je niet in de gaten hebt dat je dingen ziet die er helemaal niet zijn, of dingen niet ziet die er juist wel zijn.

Hoe we waarnemen

Laten we eens kijken naar hoe ons waarnemingssysteem werkt. Eerst zijn het de ogen die zien wat er om ons heen gebeurt. Maar wat gebeurt er daarna met die film die door onze ogen wordt vastgelegd? Die film wordt verwerkt door onze kleine hersenen, in ons achterhoofd. Dit deel van ons brein verwerkt de informatie die door de ogen wordt waargenomen.



Maar nu komt het: onze hersenen kunnen niet alle informatie die de ogen ons geven, verwerken. Sterker nog: minder dan 10 procent van wat onze ogen waarnemen, verwerken onze hersenen bewust. Dit betekent dat we dus feitelijk minder dan 10 procent zien van wat we met onze ogen zien. Bijvoorbeeld: als je naar een foto kijkt, richt je je meestal vooral op een paar aspecten van die foto (bijvoorbeeld de persoon die erop staat). De rest van de foto zie je eigenlijk niet bewust.

Zo zijn er veel dingen die we niet bewust zien. Vaak hoeft dat ook niet, omdat die dingen niet altijd belangrijk zijn. Bij een foto gaat het immers meestal om de persoon die erop staat, en dan is de rest niet zo belangrijk.

Pak een aantal oude vakantiefoto's, en besteed een kwartier aandacht aan alles om de mensen op de foto's heen. Kijk naar de lucht, de wegen, de lichtval, de bergen of de dieren die op de achtergrond van de foto's staan. Doe dit zo aandachtig mogelijk en net zolang totdat je iets nieuws opvalt. Op deze manier kun je jezelf trainen om je ogen te openen voor dingen die je eerder niet zag.

Daarnaast kunnen we dingen ook op andere manieren waarnemen: door te voelen, te horen en te ruiken. Maar ook dan nemen we maar *een deel* waar van alles wat er om ons heen gebeurt. Iedereen die aan sport doet, kent het gevoel dat je alles om je heen vergeet, en dat je geen pijn of vermoeidheid voelt, terwijl die er wel moeten zijn, gezien je inspanning. Dit zijn momenten waarop je merkt dat je zo bevangen wordt door een gevoel dat je heel veel andere dingen niet meer bewust waarneemt. Zo is sporten dus ook een manier waarop je pijn en vermoeidheid weg kunt 'toveren'.

Dit mechanisme kun je ook omdraaien: het kan gebeuren dat je dingen voelt die er helemaal niet zijn. Er is eens een experiment gedaan met

mensen die dachten dat ze op dat moment sterke drank aan het drinken waren. In werkelijkheid zat er helemaal geen alcohol in de drankjes. Toch hadden vrijwel alle proefpersonen het gevoel dat ze dronken waren, en gedroegen ze zich ook op die manier. Omdat deze mensen van tevoren verwachtten dronken te worden, werden ze dat ook.

Laatst verwachtte ik bezoek van een vriendin. Ze was te laat en dat is niets voor haar. Ik ben tot drie keer toe naar de voordeur gelopen, omdat ik dacht dat ik de deurbel hoorde. Ik verwachtte zo sterk dat ze op tijd zou komen, dat ik bij het minste of geringste geluidje aan de deurbel dacht.

Met deze voorbeelden wil ik aangeven dat we soms niet zo goed beseffen wat er echt met ons en om ons heen gebeurt, ook al zijn we er op dat moment van overtuigd dat we dat wel degelijk weten.

Geef zelf een aantal voorbeelden van momenten waarop jij dacht, hoorde of voelde dat er dingen gebeurden, terwijl er eigenlijk helemaal niets aan de hand was. Dit soort voorbeelden kunnen je helpen om straks in te zien waar ik met dit verhaal naartoe wil.

Wat is waar?

Is het glas halfvol of halfleeg? Deze uitdrukking is wel een beetje afgezaagd, maar draagt een hoop waarheid in zich. Hoe je iets inkleurt, bepaalt bij veel dingen of het positief of negatief geladen wordt. Is het in Nederland 'maar' drie maanden per jaar zomer, of hebben we een kwart van de tijd mooi weer? Moeten we veertig uur per week werken, of zijn we 128 uur per week vrij? Ben jij iemand die nog veel moet leren, of doe je je best om het beste uit je leven te halen?