

Katelijne Lauwers

Jouw zoektocht naar emotionele balans

Durf te springen met focused ACT

Panta Rhei

Jouw zoektocht naar emotionele balans – Katelijne Lauwers

© 2023 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.257.9

NUR 777

Grafische vormgeving: Michel de Boer

Illustraties: Katelijne Lauwers

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, digitalisering of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding: Durf te springen met focused ACT	9
Is dit boek iets voor jou?	15
Verdrinken in een mui of stoppen met worstelen	16
STAP 1: Bewust zijn.....	21
Drop een anker	25
Observeren	27
In het NU aanwezig zijn	29
Je hoofd en jij.....	32
Kijken naar je gedachten	34
Jij als beoordelaar of jij als observator	35
Regels, regels en regels!.....	37
Waarden	38
STAP 2: Openstaan voor	43
Blijf jij op het strand zitten?.....	48
Beter leren voelen?.....	49
Kwallen in de zee	51
Brainstormen.....	56
Ademmeditatie	63

STAP 3: Engagement	65
Hoe staan jouw voeten in je leven?.....	70
Je hebt een keuze.....	72
Durf die golf te nemen.....	76
Jouw zoektocht	77
De twee patronen van een engagement.....	83
 Elke dag ‘anders kijken & doen’!	 85
 Inzoomen op angst, boosheid en verdriet.....	 91
 Inspiratie	 99
Over de auteur.....	100

Dankwoord

In de eerste plaats gaat mijn dankbaarheid uit naar mijn cliënten die hun moeilijke gedachten en emoties met mij wilden delen. Het boek is er gekomen voor en door jullie.

Zelf worstelde ik ook met de vraag of ik een boek kon schrijven. Dank je wel Danielle Van Horenbeek en mijn partner Mike Kamphuijs, om me aan te moedigen, me het vertrouwen te geven dat dit boek uitgegeven kon worden en alles met een kritisch oog na te lezen. Het heeft me geholpen om te durven springen en op zoek te gaan naar een uitgever.

Dank je wel Annelies en Ger van uitgeverij Panta Rhei voor jullie vertrouwen en de mooie samenwerking waarvan dit boek het resultaat is.

Een welgemeende dank aan iedereen die op welke manier dan ook heeft bijgedragen aan dit boek.

Katelijne Lauwers



Voorwoord

Elk mens komt pijn en ongemak tegen in zijn of haar leven. Elk mens krijgt te maken met onaangename gedachten en emoties. Als je benieuwd bent hoe je hier op een handige en constructieve manier mee om kan gaan, dan is dit boek voor jou!

Zoals Katelijne meermaals benadrukt, leer je deze handige en constructieve manier van leven vooral door te oefenen. Want net zoals je leert fietsen door het te doen, zo neemt Katelijne je mee op een ervaringsgerichte reis waarin je er zelf achter komt hoe het voor jou werkt.

Als Doctor in de Psychologie, ACT-Therapeut, Klinisch Psycholoog en Yogadocent integreert Katelijne psychologie en neurowetenschappen in dit boek. De zee gebruikt zij om nieuwe metaforen te ontwikkelen en een rode draad in het boek aan te brengen. Chapeau Katelijne, mooi gedaan!

Dit boek is gebaseerd op focused Acceptance and Commitment Therapy (focused ACT). Over focused ACT is nog niet veel gepubliceerd in het Nederlands. Daarom ben ik blij dat dit werkboek er nu is! Hopelijk inspireert het veel professionals om zich verder te verdiepen in focused ACT.

Bedankt Katelijne, dat ik dit korte voorwoord mag schrijven. Van harte gefeliciteerd met dit mooie boek, dat hopelijk veel mensen zal helpen om minder te lijden en meer veerkracht en betekenis in hun leven te ontwikkelen!

Jan Steunenberg

*POH-GGZ - (Focused) ACT Opleider - Mindfulness Trainer
Practical ACT*



Durf te springen met focused ACT

Dit boek is een boek voor iedereen die worstelt met negatieve gedachten en moeilijke emoties; een boek voor mensen die worstelen met het leven, mensen met chronische pijn of chronische aandoeningen, maar ook voor mensen die onder hoge stress presteren, zoals CEO's of topsporters.

Het is een boek dat je leert om anders te kijken, om beter te leren voelen, om anders om te gaan met stress, ongemak, negatieve gedachten en moeilijke emoties.

Het is een echt DOE boek; het doet je voelen, ervaren, luisteren, ontdekken en doen. Hierdoor krijg jij meer balans in je leven.

De basis van dit boek ligt in focused ACT en neurowetenschappen. Focused ACT of focused Acceptance and Commitment Therapy is een derde generatie gedragstherapie, waarbij je leert omgaan met gedachten en emoties zonder deze rechtstreeks te willen veranderen. Focused ACT is ontwikkeld door Kirk Strosal en Patricia Robinson⁸. Focused ACT helpt je om op korte termijn oude patronen, die niet werken en veel energie kosten, los te laten en 'anders' om te gaan met stress en psychologisch ongemak.

Je leert dit in dit boek in 3 stappen:

Stap 1, BEWUST ZIJN, en Stap 2, OPENSTAAN voor, zijn jouw lifeline om te durven springen of om 'anders' te kijken naar psychologisch ongemak. Deze twee stappen geven je de mogelijkheid om je te engageren, om voortaan anders om te gaan met dit ongemak.

Dat leidt dan tot Stap 3: ENGAGEMENT. Je ENGAGEMENT om te doen wat er toe doet en te kiezen voor een waardengericht leven.

Misschien heb je tot nu toe altijd gekeken naar wat er mis is met je, maar focused ACT leert je 'anders kijken' naar jezelf: Je leert moeilijke emoties en ongemak normaliseren en 'bewust ervaren', 'voelen' i.p.v. er een probleem van te maken. Zo is het heel normaal dat je soms verdrietig, boos of angstig bent of dat je negatieve gedachten hebt. Als je je ertegen blijft verzetten of blijft worstelen, wordt deze negativiteit alleen maar erger.

'Je kan de golven niet stoppen, je kan wel je golf kiezen, en leren surfen', zoals Jon Kabat-Zinn (2005)⁶ het zo mooi verwoordt.

In dit boek gaan we er van uit dat je onaangename gedachten en emoties niet kan stoppen of veranderen. Sta nu even stil bij jezelf en ga na hoe vaak je dit al hebt geprobeerd? Hoe vaak heb je al geprobeerd onaangename gedachten en emoties weg te krijgen of te stoppen? Heeft het je iets opgeleverd? Ik denk het niet. Als je eerlijk bent naar jezelf toe, zal je zien dat het je alleen maar energie heeft gekost. Maar je kan het ook anders doen, dat is waar dit boek je bij kan helpen.