

LEEF!

... zoals je eigenlijk
zou willen



Gijs Jansen

THEMA.

VOORWOORD

5

Gijs Jansen was de eerste student klinische psychologie in Nijmegen die de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) toepaste en er zijn scriptie over schreef. Deze nieuwste vorm van cognitieve gedragstherapie is gebaseerd op moderne leertheorie, klinische praktijk, en op oude wijsheden uit het Oosten zoals het Boeddhisme en de Japanse Moritatherapie. Tevens integreert zij de beste aspecten uit de meest uiteenlopende psychotherapeutische stromingen zoals de psychoanalyse, de klassieke gedragstherapie, de Rogeriaanse therapie, de Gestalttherapie en vele anderen.

Mensen zijn voortdurend bezig zich te handhaven in een steeds veranderende omgeving. Ons verstand is voortdurend actief om te overleven: het is eten of gegeten worden.

Soms zien we echter alleen het negatieve en worden we gegeten door onze eigen praatjes. Wat ACT ons vertelt, klinkt paradoxaal: juist door te *stoppen* met jezelf proberen moed in te praten, kunnen negatieve gedachten en gevoelens verdwijnen. Moet je dat geloven?

Nee, je moet het beleven. Ervaring is de beste therapeut. Wat voor soort ervaring? Daar gaat dit boek over. Gijs brengt in *Leef!* een methode naar voren die je zal helpen om anders te kijken naar de wereld en

naar jezelf. Niet door een lange wetenschappelijke uitleg, maar met denk- en doe-oefeningen, die je anders laten aankijken tegen opdringerige gedachten, negatieve gevoelens en pijnlijke sensaties. Vooral wanneer deze je leven gaan beheersen en je ervan weerhouden om contact te maken met het hier en nu ...

Deze negatieve gedachten en gevoelens zijn producten van je verstand, dat zichzelf af en toe te serieus neemt en het zicht belemmert op de nieuwe ervaringen die we eigenlijk zo graag zouden willen opzoeken. Dit boek kan je helpen te ontdekken wie je werkelijk wilt worden.

Hubert de Mey

Dr. Hubert De Mey is universitair hoofddocent Persoonlijheidsleer bij de vakgroep klinische psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Hij introduceerde ACT in Nederland samen met grondlegger Steven Hayes op het najaarscongres van de Nederlandse Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie in 2003.

INHOUD

	VOORWOORD	5
	INLEIDING	9
1	IK ZIE, IK ZIE WAT JIJ NIET ZIET	11
2	HOE OVERTUIGINGEN ONTSTAAN	19
3	HOE WE ONZE WAARHEID SELECTEREN	29
4	WAT JE DENKT EN WAT JE DOET	43
5	DEFUSIE	59
6	WIE BEN IK ?	79
7	MINDFULNESS	101
8	WORD EEN VERZAMELAAR VAN ERVARINGEN	109
9	LAAT ZIEN WIE JE BENT	131
	TOT BESLUIT	143
	DANKWOORD	145
	BIJLAGE	147
	LITERATUUR	149
	OVER DE AUTEUR	151
	BOEKEN VAN GIJS JANSEN	153

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 auteursrechtelijk zijn beschermd, mag iedereen de oefeningen en technieken uit dit boek vrij gebruiken.

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 beseftte 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.

12

LEEF!

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?

Het uitgangspunt dat je neemt, zorgt ervoor of iets positief of negatief klinkt. Deze voorbeelden geven aan hoe wij onze eigen realiteit inkleuren. Meestal gaat het niet om wat er gebeurt, maar om hoe je die gebeurtenis onbewust interpreteert. *Dat* maakt of iets goed of slecht is volgens jou.

Wij mensen zijn geboren zwartkijkers. Al van jongs af aan leren we waar we bang voor moeten zijn, wat slecht is, wat lelijk, et cetera. We zijn erg geneigd om veel dingen (en vooral onszelf) op een negatieve manier te bekijken. Nou nee: veel positieve dingen zijn er al en beleven we als kind automatisch. We leren vooral ons spontane gedrag te begrenzen.

De vraag is nu: wat is waar? Bijvoorbeeld: als jij jezelf lelijk vindt, in welke mate ben je dat dan ook? Er zullen vast mensen in je omgeving zijn die een hele andere mening hebben over jouw uiterlijk. Er is dus hoe dan ook sprake van een dubbele waarheid.

OP ONTDEKKINGSREIS ...

Ik nodig je uit om samen met mij op zoek te gaan naar nieuwe waarheden. De meeste boeken in dit genre hebben tot doel dat je positiever gaat denken over jezelf en de mensen in je directe omgeving. Hier is het mij echter niet om te doen. Dit klinkt misschien vreemd, omdat het toch uiteindelijk de bedoeling is dat je 'beter gaat functioneren' met behulp van dit boek. Mijn doel is echter vooral dat je na het lezen van dit boek meer gedachten en gevoelens over jezelf en je omgeving *toelaat*. Het kan namelijk best dat het *wel* waar is wat je allemaal denkt. Ik ga je niet vragen om positief te gaan denken over dingen die dat misschien helemaal niet zijn. Als jij jezelf lelijk en waardeloos vindt, wie ben ik dan om dat tegen te spreken? Zonder dat ik je wil overtuigen van

het tegendeel, wil ik wel proberen om de dingen eens vanuit een andere hoek te bekijken. Wie weet kom je dan vanzelf op andere gedachten, en ontdek je waarheden die je daarvoor niet kon zien.

VAN DE ANDERE KANT BEKEKEN

Meestal geloven we zo sterk in onze eigen waarheid, omdat we gewend zijn dingen vanuit een bepaalde hoek te bekijken of te beluisteren. Vergelijk het met de momenten dat je je eigen stem hoort op een bandopname. Iedereen die zichzelf voor het eerst op die manier hoort praten, schrikt. Want het geluid van je eigen stem is in jouw beleving heel anders wanneer je zelf praat. Toch is het stemgeluid precies hetzelfde. De positie waarin je staat (praten versus luisteren) bepaalt dus in grote mate hoe je jezelf hoort praten. Kun je je voorstellen dat, als je dit idee op je gedachten, opvattingen en je manier van kijken toepast, de kans heel groot is dat je nieuwe dingen zult gaan beleven en ontdekken?

Het idee achter dit boek is dat je uiteindelijk in staat zult zijn om 'psychologisch flexibeler' te worden. Als je psychologisch flexibel bent, kun je dingen van allerlei kanten bekijken. Daardoor kun je beslissingen nemen of conclusies trekken die veel beter aansluiten bij de feitelijke situatie. Om dit te ervaren geef ik je oefeningen en tips die je trainen om gedachten, gevoelens en omstandigheden van meerdere kanten te benaderen, ongeacht of de uitkomst hiervan nu positief of negatief is. Het gaat mij er niet om of je positief of negatief bent over jezelf en je leven. Het gaat mij er vooral om dat je jezelf en het leven vaak maar van één kant bekijkt. Zie jezelf als de regisseur van de film waarin je zelf de hoofdrol speelt. Als je maar één camera hebt en alles steeds vanuit dezelfde hoek filmt, krijg je een behoorlijk eenzijdig beeld van jouw leven. Met dit boek wil ik je in staat stellen andere camera's te gaan gebruiken, waardoor jouw film er misschien een stuk interessanter uit zal gaan zien. Ik hoop dus vooral dat je door dit boek een bredere en realistischer kijk op jezelf en het leven krijgt.

SELF-FULFILLING PROPHECY

Als je openstaat voor het idee dat 'de werkelijkheid' vooral wordt gevormd door 'wat jij verwacht dat er zal gebeuren', kun je jezelf bevrijden uit je eigen 'kooi'. Hiermee bedoel ik dat we onszelf enorme beperkingen op kunnen leggen; door een negatief zelfbeeld meten we onszelf een waarheid aan die ons ongelukkig maakt. Als jij jezelf waardeloos vindt, zul je je ook op die manier blijven gedragen. Over het algemeen zal je omgeving dit idee dan alleen maar bevestigen. *Waarom? Omdat je vrijwel alleen dat uit je omgeving oppikt wat jouw verwachtingen bevestigt!*

Jouw negatieve zelfbeeld bepaalt je gevoeligheid voor je omgeving. Zie dat letterlijk als een soort allergie. Als je allergisch bent voor melk, is een klein slokje al genoeg om je ziek te maken. Als je ontevreden bent over je uiterlijk, is de minste of geringste opmerking van mensen om je heen al genoeg om je boos en verdrietig te maken.

Het medicijn tegen die allergie kan zijn dat je jezelf bevrijdt van de negatieve discussie in je hoofd. In dit boek doen we daarom vooral oefeningen die zich buiten je hoofd afspelen. Van buitenaf gaan we dan kijken naar alles wat je wereld omvat. Als je met me meegaat 'naar buiten' kan dat misschien een raar gevoel geven. Het is altijd even wennen om jezelf en de wereld vanuit een totaal andere invalshoek te bekijken (zoals dat ook is bij het horen van je eigen stem). Maar dit went, dus geef jezelf ook de tijd om te wennen.

De grote winst zal zijn dat je nieuwe dingen over jezelf en de wereld zult gaan ontdekken. Daar zullen dus ook negatieve dingen bijzitten. Ieder mens heeft zowel positieve als negatieve eigenschappen. Daar kunnen we ook in dit boek niet omheen en als je deze methode intensief gaat toepassen, zul je ontdekken dat je daar ook niet omheen hoeft. Dit is een belangrijk punt. Veel mensen die deze therapievorm hebben gevolgd, melden als grote winst dat ze de strijd tussen positieve en negatieve gedachten en omstandigheden niet meer hoefden

te voeren. Als je in strijd bent met jezelf, biedt dit boek een plan van aanpak om deze strijdbijl te kunnen begraven.

SAMENVATTING

Onze realiteit is afhankelijk van de manier waarop we die realiteit benaderen. Met onze gedachten kunnen we dingen zien die er niet zijn, of dingen niet zien die er wél zijn. We zien maar ongeveer tien procent van wat we waarnemen echt bewust. Veel van dit soort processen zijn onbewust en worden sterk beïnvloed door onze verwachtingen. Dit maakt onze realiteit erg subjectief, omdat we vaak alleen zien wat we verwachten te zien. Door doelgericht vanuit andere invalshoeken naar jezelf te gaan kijken, zul je in staat zijn om nieuwe dingen over jezelf en de wereld te ontdekken.

TIP

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 je ogen te openen voor dingen die je eerder niet zag.

2 HOE OVERTUIGINGEN ONTSTAAN

Vaak beseffen we niet hoeveel invloed we op ons leven hebben. Meestal komt dit doordat we ons niet bewust zijn van ons eigen, grote aandeel in alles wat we meemaken. Daarnaast houden we ons vooral bezig met dingen die we nu juist niet kunnen veranderen.

19

Kijk eens naar het onderstaande lijstje met argumenten. Deze gebruiken we vaak om te verklaren waarom we problemen hebben in ons leven:

- Dat komt doordat ik zo ben opgevoed.
- Ik ben nu eenmaal erg terughoudend.
- Er zijn dingen waar ik gewoon niet tegen kan.
- Ik ben gewoon van nature een piekeraar.
- Het zit me gewoon niet mee.

Dit zijn voorbeelden van aangeleerde overtuigingen over jezelf en je omgeving.

HOE WE STUKJES INFORMATIE AAN ELKAAR LIJMEN

Met name in de eerste twintig jaar van ons leven ontwikkelen onze hersenen zich tot slimme computers. En ook daarna nog blijven we

informatie opslaan waarmee we ons gedrag kunnen sturen, en waarmee we kunnen reageren op wat er in onze omgeving gebeurt.

We leren ook verbanden te leggen tussen allerlei dingen in en om ons heen. Onze ervaringen zorgen ervoor dat we leren dat bepaalde dingen bij elkaar horen, en andere dingen juist niet. Zo leer je bijvoorbeeld dat bomen horen bij begrippen als 'bos', 'frisse lucht', 'stam' en 'mos'. Je leert ook dat 'frisse lucht' weinig te maken heeft met de aanwezigheid van auto's. Waar het om gaat, is dat we leren allerlei begrippen onder te verdelen in groepen. Meestal komen hier ook nog eens gevoelens bij. Uiteindelijk ontstaat er dan een overtuiging, die er bijvoorbeeld als volgt uit zou kunnen zien:

BEGRIJP	GROEP	GEVOEL
Bomen	Bos, takken, frisse lucht, mos, stam, bladeren, wind, natuur, dieren.	Lekker uitwaaien, weg uit de drukte, vrijheid, geen stress.
Auto's	Vervuiling, drukte, verkeer, flitspalen, snelwegen, benzine.	Stress, ongezond gevoel, frustratie, uitkijken voor ongelukken.

Overtuigingen:

- Bomen: ik vind het fijn om in het bos te wandelen. Lekker even uitwaaien en weg van alle drukte. Ik houd van de geur van mos en de frisse, gezonde lucht. Door het geluid van de wind en de vogels kom ik lekker tot rust.
- Auto's: ik merk dat ik gestrest word van naar mijn werk rijden. Het is altijd zo druk op de weg, en de stank van uitlaatgassen is bijna niet te harden. Daarbij is de benzine de laatste jaren wel erg duur geworden en staan er overal flitspalen.

Dit voorbeeld geeft aan hoe één woord verbonden kan zijn met een reeks andere woorden, associaties en gevoelens. De samenstelling van