

Uit liefde voor jezelf

Gijs Jansen

**NIEUWE EDITIE,
MEER DAN
25.000
VERKOCHT!**

THEMA.

INHOUD

	INLEIDING	9
1	WAAROM LEES JE DIT BOEK?	15
	1.1 Stilstaan	15
	1.2 Doelen stellen	17
	1.3 Het doel van dit boek	18
	1.4 Pijn en lijden	19
	1.5 Hoe lijden ontstaat	20
	1.6 Pijn zit in het basispakket	21
	1.7 De opzet van dit boek	22
	1.8 EXTRA: De ACT Guide App	23
DEEL I	HOOFD	25
2	VERMIJDING EN CONTROLE	27
	2.1 Vermijding	27
	2.2 (Hoe) werkt vermijding?	28
	2.3 Het gevolg: van schattig tiigertje naar hongerige tijger	30
	2.4 Vermijden mag, maar heeft vaak een prijs	31
	2.5 Controle	32
	2.6 Gedachten controleren	35
	2.7 Het gedrag van jezelf en anderen controleren	37
	2.8 Het doel: stoppen met wat tóch niet werkt	41
	2.9 De weegschaal-metafoor	43
3	DEFUSIE	45
	3.1 De kracht van taal	45
	3.2 Het gevaar van taal	47
	3.3 Wat is defusie?	48
	3.4 De klassieker	51
	3.5 Het effect van defusie	52

3.6	Ja maar ... heel veel dingen die ik denk zijn toch ook echt?	53
3.7	Raar en anders zijn vanaf nu je twee beste vrienden	54
3.8	De piekerfabriek	55
3.9	Let's rock and roll	55
3.10	Het belang van humor	57
3.11	Geef je verstand een koosnaampje	58
3.12	Typeer je verstand	60
3.13	De Kroeg metafoor	62
3.14	Tot de dood ons scheidt	63
3.15	Leer te spelen met taal	64

DEEL II LIJF 67

4	ACCEPTATIE	69
4.1	Stilstaan is bewegen	69
4.2	Bereidheid	72
4.3	Bereidheid als vaardigheid	72
4.4	Makkelijk gezegd, maar angst toelaten, dat is nogal wat. Hoe doe ik dat dan?	74
4.5	De zekerheid van onzekerheid	76
4.6	Oefenen in bereidheid	76
4.7	Maak een begin	78
5	MINDFULNESS	81
5.1	Mindfulness als vaardigheid	81
5.2	Het hoeft niet zo ingewikkeld te zijn	82
5.3	De metafoor van de lift	83
5.4	Mindfulness is overal	84
5.5	Mindfulness bij moeilijke dingen	86
5.6	Maar ... moet je dan altijd mindful zijn?	88
5.7	Wat is mindfulness voor jou?	91
5.8	Extra (korte) mindfulnessoefeningen	92

DEEL III HART 97

6	HET ZELF.	99
6.1	Ja maar ... wie ben ik dan?	99
6.2	De boeddhisten waren ons voor	104
6.3	Vind jezelf door jezelf te verliezen	105
6.4	Maar ... wat blijft er dan van mij over?	106
6.5	Een stukje relatietherapie	107
6.6	Op harde grond kun je niet zaaien	108
6.7	Als ik had kunnen kiezen, dan was ik iemand anders geweest	109
6.8	Bij jezelf zijn	113
6.9	De oorlog is voorbij	115

6.10	Zelfcompassie is niet denken, maar doen	116
7	WAARDEN	119
7.1	Even tussen jou en mij	119
7.2	Wat als alles mogelijk zou zijn?	120
7.3	Egoïstische week	122
7.4	Waarden	122
7.5	Wat wil je hebben, wat wil je zijn?	125
7.6	Top 3 grote dromen	127
7.7	Kijken naar je eigen film	128
7.8	'Eigenlijk'-vragenlijst	130
8	TOEGEWIJD HANDELEN	133
8.1	Door de regen naar het zwembad	133
8.2	Korte en lange termijn	134
8.3	De grootste smoes van ons verstand	136
8.4	De hemelpoort	137
8.5	Je eigen weg vinden	138
8.6	Het wantrouwen van ons verstand	138
8.7	Kiezen voor ervaren of vermijden	141
8.8	Maak een plan	143
8.9	Je wordt wat je geeft	144
9	DANSEN MET ACT	147
9.1	De technieken samengevat	147
9.2	Wat er hopelijk gaat veranderen	149
9.3	Relaties	150
9.4	Verplaats je in de waarheid van een ander	152
9.5	Werk	154
9.6	Rouw	155
9.7	Drank, drugs en eten	156
9.8	Psychische stoornissen	157
9.9	Beslisboom	159
9.10	Laat je helpen door je omgeving	162
9.11	Toewijding	162
9.12	De reis als bestemming	163
9.13	Niet ondanks, maar dankzij de angst	164
9.14	Vergiffenis	165

TOT SLOT: MIJN PERSOONLIJKE VISIE OP GELUK	167
THAT'S A WRAP!	171
E-HEALTH EN WEBSITES	173
BOEKEN VAN GIJS JANSEN	177

INLEIDING

‘Als je nu nóg een nieuw zelfhulpboek gaat schrijven, dan moet je helemaal overnieuw beginnen, en met alle kennis van nu een ultiem boek maken, waar alles in staat.’

Deze uitspraak deed mijn vrouw vorige week, en sindsdien is de beer los in mijn hoofd. Ze heeft gelijk, en ze heeft zo vaak gelijk, wat soms trouwens behoorlijk irritant is, als ik dat even mag zeggen. In dit geval zorgt haar gelijk ervoor dat de lat al vanaf de eerste alinea heel erg hoog ligt. Een ultiem boek ... Gaat dit dat worden? Ik heb werkelijk geen idee.

9

Wat ik wel voel, is dat ik op een punt ben in mijn ontwikkeling waarin alles samenkomt. Als je maar lang genoeg met iets oefent, dan gaat het op een gegeven moment heel vertrouwd voelen. Mijn zoektocht binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is daardoor de laatste jaren steeds meer een dans geworden, en misschien is de tijd daarom nu rijp om samen met jou te gaan dansen.

Ja, met jou dus, de lezer. Hoi, aangenaam, en wat fijn dat je aan mijn boek begonnen bent! Graag wil ik dit samen met jou gaan doen. En dan niet op zo'n overdreven spirituele *wij zijn zo lekker universeel en esoterisch met elkaar verbonden*-manier, nee gewoon: samen. Het gaat me hierbij niet om wat je allemaal mankeert, of om welke stoornis je eventueel toebedeeld hebt gekregen. Het gaat mij erom dat je contact maakt met alles wat je bent, denkt, voelt en ervaart.

Dit betekent dat dit boek volledig om jou draait, en helemaal alleen op jou gericht is. Het enige wat ik wil, is dat jij alles krijgt wat je van het leven verlangt. In feite wil ik dus een soort gids voor je zijn op je weg daarnaartoe.

Ik zal je daarom vaak direct aanspreken, in de hoop dat je jezelf zal herkennen in de voorbeelden die ik geef. Vervolgens krijg je alle *state-of-the-art* technieken die ACT rijk is van mij aangereikt, waardoor je leven gegarandeerd lichter zal gaan aanvoelen.

Heel belangrijk: ik ga je geen dingen beloven die ik niet kan waarmaken. Je zult bijvoorbeeld na het lezen van dit boek niet vrij zijn van angst of pijn. Veel boeken en therapieën beloven dit, maar we weten uit alle onderzoeken (en vooral ook uit onze eigen ervaringen) dat dit helaas een wassen neus is. Moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden zitten in het basispakket van het leven. En dus kun je veel beter leren hoe je hier slimmer mee om kunt gaan, in plaats van dat je probeert om vrij te zijn van angst en pijn.

Zo, de toon is gezet. Ik hoop dat je niet al te teleurgesteld bent nu. Ik wil gewoon vanaf de eerste pagina zo eerlijk mogelijk tegen je zijn. ACT kan je bevrijden en verlossen, maar niet van angst. De vrijheid zit 'm in het besef dat je in staat bent om je angst en pijn op de koop toe te nemen, dat je niet meer hoeft te vechten en te vluchten, en dat je mag zijn wie je bent.

De meeste mensen weten zelf ook wel dat het streven naar een pijnvrij bestaan eigenlijk onbegonnen werk is. Je onderdompelen in dit besef kan vervolgens (gek genoeg) zorgen voor een zee aan ruimte. Want als je je pijn de ruimte geeft, dan ontdek je vaak in die pijn de dingen die je echt belangrijk vindt.

Belangrijke dingen zijn vaak ook eng. Als je bijvoorbeeld heel veel van iemand houdt, dan kan het goed zijn dat je soms ook heel bang bent om iemand kwijt te raken. Zelf ben ik heel onzeker over het schrijven van dit boek, en tóch wil ik het dolgraag doen.

Misschien denk je nu: jaja, jij onzeker! Dat zeg je alleen maar om mij een beter gevoel te geven. Ik geloof er geen bal van dat je onzeker bent.

Vaak hebben psychologen de reputatie dat ze allesweters zijn (of juist andersom: dat we allemaal getraumatiseerde labiele softies zijn die eigenlijk vooral zelf in therapie zouden moeten).

Laat ik duidelijk zijn: als ik al iets ben, dan is het een ervaringsdeskundige. Ik ben gewoon een simpele boerenlul die toevallig veel van ACT weet. En ja, ik ben dus ook vaak bang en onzeker en in de war. Ik heb alleen ook geleerd hoe ik hier op een uiterst effectieve manier mee om kan gaan, en die manier gun ik jou ook. Daarom schrijf ik dit boek.

Je voelt al dat *menselijkheid* een heel belangrijk thema gaat zijn, als je dit samen met mij gaat doen. Het gaat er daarbij niet om of je het moeilijk hebt, het gaat vooral om *de vraag of je dingen moeilijk mag vinden*. Als je niet weet wat je nou precies wilt doen met je leven, dan is de belangrijkste vraag in dit boek *of je mag verdwalen*. De focus ligt

dus niet op het probleem, maar op hoe je met dit probleem omgaat. Dit is een cruciaal verschil in vergelijking met andere therapievormen.

Want we hebben geleerd dat we alles perfect voor elkaar kunnen hebben als we daar maar hard genoeg ons best voor doen. We moeten allemaal van die dure troep op ons gezicht smeren, want anders worden we oud en lelijk en moeten we aan de Botox en fillers en haarimplantaten. Als onze tanden zo wit zijn als de maan, dan komen de potentiële partners als vanzelf in kuddes op ons afgestormd. En als je maar hard genoeg positief denkt, dan zal alles uiteindelijk goed komen.

Met name dat laatste is een doorn in mijn licht loensende psychogenoog. Het idee dat je met positieve gedachten de realiteit kunt creëren, is 100% bewezen onzin. Hoor je dat? Iedereen die jou dit wijs probeert te maken, lult dus uit z'n nek. Dit is een belangrijk punt, omdat we vaak het gevoel krijgen dat we niet hard genoeg ons best doen, en dat het dus aan onszelf ligt dat we problemen hebben. Als dit gevoel bij jou ook speelt, dan wil ik hier graag als een grote, oudere broer voor je opkomen. Je gedachten bepalen helemaal niks en als het je niet lukt om positief te denken, dan hoeft dat dus ook niet. Oké?

En ik weet niet hoe het bij jou zit, maar ik vind het leven zelf soms al behoorlijk ingewikkeld, laat staan als ik ook nog eens m'n gedachten roze moet gaan inkleuren. Vaak lijkt het alsof mijn hoofd de dingen die ik meemaak heel negatief vertaalt, als een soort zwarte versterker van gedachten. En het lukt me op dat soort momenten echt niet om die gedachten positief te veranderen. Herkenbaar?

Voor mij is het cruciaal dat je in dit boek gelijk voelt dat je het leven soms best lastig mag vinden. Je hoeft dus niet met een soort allesreiniger door je hoofd en hart te gaan rauzen tot alles spic en span is. Net zoals bij mij thuis, mag het ook bij jou best een beetje rommelig zijn.

En natuurlijk is het leven ook vaak hartstikke leuk, en is het vooral ook prachtig om te kijken naar hoe de mooie dingen nóg mooier kunnen, en hoe je alles uit je leven kunt halen. Het is ook juist de focus op liefde en al die positieve dingen, die tijdens het lezen van dit boek de boventoon zal voeren. Maar daaromheen wil ik vooral ook heel realistisch zijn, zodat je ook wat aan dit boek hebt als het even flink tegenzit, je chagrijnig bent en geen energie hebt om van de bank af te komen. Juist op die momenten wil ik dan in gedachten naast je zitten, en wat voor je kunnen betekenen. En wie weet wat er dan gebeurt als je de wind een keer goed in de rug hebt! Laten we dus vooral samen kijken hoe de leuke dingen nóg leuker kunnen, en hoe we de zware dingen nóg beter met ons mee kunnen dragen.

De diepere vrijheid die ik je gun, is dat je mag denken wat je denkt, dat je mag voelen wat je voelt, en dat je mag zijn wie je bent.

Neem even een moment om je dat idee voor te stellen. Wat als je die vrijheid volledig zou ervaren? Geeft dat dan nieuwe mogelijkheden, denk je? En, even alvast een hele belangrijke vraag om op te kauwen:

Maakt het nog uit als je bang bent, als die angst er mag zijn?

Ik probeer je nu een beetje het gevoel te geven van wat ACT met je kan doen. Jij speelt hierin zelf de belangrijkste rol. Dit boek barst van de handige inzichten, tips, trucs en technieken, die allemaal om jouw persoonlijke ervaring heen zullen gaan draaien. Dit betekent automatisch dat je vooral die ervaring nodig hebt, wil je ook echt wat aan dit boek hebben. *Dit boek werkt, echt! Maar alleen als je de oefeningen dus ook echt zelf doet.*

Je kunt dit vergelijken met het idee dat dit boek (en de therapie of training die je daarnaast eventueel volgt) een soort tankstation is. Zodra je tank vol zit, is het de bedoeling dat je zelf gaat rijden. Als je vervolgens niet gereden hebt, heeft bijtanken geen nut, omdat je tank nog vol is.



Vaak snappen we iets wel met ons hoofd, maar voelen we het nog niet in onze buik. Door te oefenen zullen de ideeën uit dit boek echt gaan leven, en zul je ontdekken hoe vrij je eigenlijk bent. Als je dit boek alleen maar leest, dan heeft wat we nu aan het doen zijn weinig nut, en kun je beter een leuke roman pakken. Zo simpel is het.

De erkenning van wat jij diep vanbinnen zou willen doen met je leven is precies waar dit boek om draait. Ga met me mee, ontdek de enorme rijkdom aan technieken binnen ACT, en je leven zal nooit meer hetzelfde zijn. Dat is een belofte die ik je wel echt kan geven.

WAAROM LEES JE DIT BOEK?

Ik heb natuurlijk geen idee wie jij bent, wat je doet, of hoe jouw leven eruitziet. Ik probeer via dit boek verbinding met je te maken, zonder dat ik je daadwerkelijk ken.

Dit kan echter heel goed, omdat we in de kern meer gemeen hebben dan je op het eerste gezicht misschien zou denken. Onze levens verschillen niet zo sterk van elkaar. We hebben allemaal gedachten, gevoelens, emoties, een brein en een lijf. De meesten van ons hebben een sociaal netwerk van familie, vrienden, een partner, kinderen, collega's en huisdieren. We hebben allemaal dingen waar we gelukkig van worden, en dingen waar we mee worstelen. Kortom: misschien is het niet eens zo ingewikkeld om elkaar te kunnen begrijpen, als je ziet hoe sterk we eigenlijk op elkaar lijken.

1.1 STILSTAAN

Probeer eens op deze manier naar je leven te kijken, en neem even een moment om het goed in kaart te brengen. Maak even contact met je hoofd, en kijk eens goed naar je lijf, naar dat vehikel waar je in zit. Misschien beginnen je gedachten gelijk al te zeuren dat je dik of lelijk bent. Dus als dit gebeurt, merk dat dan even op (dat negatieve hoofd van jou krijgt het nog zwaar straks, geloof me ☺). Kijk vervolgens om je heen en merk op waar je bent. Denk aan het leven dat je leidt, en aan de mensen om je heen die dat leven vormgeven. Welke mensen zijn daarin echt belangrijk voor je?

En kijk vervolgens ook naar de dingen die je doet, of het nu je werk is, je hobby's, je zorg voor je kinderen, of het reizen naar verre landen. Er kunnen dingen bij zitten die heel fijn voelen, of dingen die heel pijnlijk zijn. Wat het ook is: probeer er even contact mee te maken.

Je ziet dat je op deze manier, binnen twee minuten, heel gemakkelijk een overzicht krijgt van de dingen die je leven maken tot wat het is. Vaak rennen we de hele tijd van hot naar her, en vergeten we hoe belangrijk het is om af en toe stil te staan. Want als je dat doet, kun je zien waar je bent, waar je staat, en waar je naartoe wilt met je leven.

Zelf merk ik dat ik me erg dankbaar voel als ik deze oefening doe, maar dat ik ook verdrietig word, boos en onzeker. Als ik stilsta, dan besef ik bijvoorbeeld dat ik vorige week 40 ben geworden, en dat mijn hoofd zegt dat ik oud, lelijk en afgeschreven ben. Tegelijkertijd ben ik dankbaar voor alles wat ik mag delen, ook hier in dit boek, met jou. Ik heb een vrouw die regelrecht uit de hemel is komen kletteren, en vrienden die me als een warme deken omarmen. Ik heb een hond die zo cool is, dat hij inmiddels zijn eigen Instagram-account heeft (volg Sirfinneas en je ziet waarom). Ik heb een fijn huis, en superleuke collega's.

Maar ik heb ook veel pijn. Fysiek gaat het regelmatig mis, ik heb een verleden van kanker, chronische gewrichtsproblemen, enzovoort. Mijn jeugd was verschrikkelijk, en ik maak me regelmatig zorgen, met name over mijn gezondheid in de toekomst. Ik heb een hele moeizame relatie met mijn moeder en zus, en mijn vader is inmiddels overleden.

Dit is wat er bij mij 'aangaat' als ik deze oefening zelf doe. Want zoals ik al zei: we doen dit samen, dus dan ga ik zelf ook met de billen bloot. Ik hoop dat dit jou helpt om zelf nu ook te bedenken wie en wat er allemaal speelt in jouw leven. Het helpt mij altijd heel erg om dit soort dingen ook letterlijk op te schrijven en ik hoop dat jij bereid bent dit ook te doen.

WAT KOMT ER IN JOU OP ALS JE EVEN STILSTAAT, EN NAAR JE LEVEN KIJKT?		
Leren omgaan met de moeilijke mensen in mijn leven	Minder angstig zijn	Aardiger voor mezelf zijn
Meer sociale contacten	Meer leuke dingen gaan doen	Lastige situaties niet langer vermijden
Mezelf accepteren zoals ik ben	Meer uit het leven halen	Weer wat vrolijker en meer onbevangen in het leven staan
Leren omgaan met verlies	Stoppen of minderen met roken/drinken/drugs	Dromen niet langer uitstellen

Anders, namelijk

.....

.....

Stil blijven staan is vaak niet zo aantrekkelijk voor mensen. We willen dan al snel door, zodat we een oplossing kunnen zoeken voor onze problemen. Geconfronteerd worden met de realiteit voelt niet altijd prettig, en toch is dit wel een noodzakelijk begin van onze reis samen.

1.2 DOELEN STELLEN

Vervolgens kun je uiteraard wel degelijk gaan kijken naar hoe het leuker en beter kan. Maar ik hoop nu vooral dat je echt even de tijd neemt om naar je leven te kijken, in plaats van dat je je weer laat meevoeren door de waan van de dag. *Bewustwording* is hier het toverwoord: als je ziet en voelt wat jouw leven zowel waardevol als pijnlijk maakt, dan kunnen we bewust gaan ingrijpen, daar waar jij dat nodig hebt.

Want wees eerlijk: je leest dit boek natuurlijk niet voor de lol. Je doet dit hopelijk niet omdat je verwacht dat ik straks met een hele spannende verhaallijn kom, over een psycholoog die eigenlijk een geheim agent is, en waarbij dit hele boek in code blijkt te zijn geschreven om een groot internationaal schandaal te onthullen van politici die via een terroristische cel ons drinkwater dreigen te vergiftigen met het accuzuur van elektrische auto's, om zo uiteindelijk de milieumaatregelen voor schonere auto's te saboteren (sorry, ik liet me even meeslepen).

Nee joh! Je leest dit omdat het niet goed met je gaat, of omdat je voelt dat er veel meer in je leven zit dan je er nu uit haalt, of allebei. Toch? In dat geval is het denk ik heel goed als we gewoon gelijk keihard gaan kijken naar wat jij dan precies nodig hebt en wilt bereiken.

Ik kan je die vraag open stellen, maar ik kan je ook een lekker lui invullijstje geven, waar je wellicht al wat wijzer van wordt. Jij mag kiezen.

Lui invullijstje? Nou, vooruit dan, omdat jij het bent. Dit is een lijstje van de doelen waar de meesten van mijn cliënten mee komen. Vink maar aan wat ook op jou van toepassing is:

DINGEN DIE IK GRAAG MET DIT BOEK ZOU WILLEN BEREIKEN		
<input type="checkbox"/> Minder piekeren	<input type="checkbox"/> Ontdekken wat ik werkelijk wil met m'n leven	<input type="checkbox"/> Minder stress
<input type="checkbox"/> Beter leren omgaan met pijn	<input type="checkbox"/> Het verleden kunnen laten rusten	<input type="checkbox"/> Meer voor mezelf opkomen
<input type="checkbox"/> Minder streng zijn voor mezelf	<input type="checkbox"/> Beter slapen/meer rust nemen	<input type="checkbox"/> Minder somber zijn
<p>Anders, namelijk</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		

Kijk even naar wat je hebt aangevinkt en eventueel nog extra hebt opgeschreven. Sta wederom even stil. Dit is belangrijk, want dit gaat over jou, en over hoe jij je leven (anders) zou willen gaan invullen.

1.3 HET DOEL VAN DIT BOEK

Zoals ik in de inleiding al zei, zal de focus in dit boek vooral liggen op hoe je met moeilijke dingen omgaat. Vaak willen mensen heel graag vrij zijn van angst, somberheid en pijn. Je ziet dat ook terug bij de doelen die mensen stellen, zoals minder piekeren, minder stress, minder angst, enzovoort. Het is ook prima om dat soort doelen te hebben. Maar naarmate je verder komt in dit boek, zul je ontdekken dat het mij niet zoveel uitmaakt of je bang bent. Het gaat mij erom wat je relatie is met die angst, oftewel: wat is de rol van angst in je leven?

Dit is zo belangrijk om te benoemen omdat ACT hierin heel erg verschilt van andere therapievormen. Bij de meeste therapie-instellingen krijg je, als je je aanmeldt, een klachtgerichte behandeling. Er wordt dan gekeken hoe je minder angstig kunt worden, hoe je beter kunt slapen, en hoe je van je depressie af kunt komen. En we weten dat dit helaas (vooral op de lange termijn) meestal niet, of zelfs averechts werkt.

Het grote verschil is dat wij, in plaats van een *feel good agenda*, een *live well agenda* hebben. *Dit betekent dat ik je wil leren hoe je zo slim mogelijk kunt omgaan met al die lastige gedachten, gevoelens en omstandigheden, terwijl je op weg gaat om je doelen en dromen te verwezenlijken.*

Hiermee zeg ik dus (jawel) dat je best bang en onzeker mag zijn als je nieuwe dingen gaat uitproberen. Je hoeft niet vrij te zijn van angst en pijn om te kunnen doen wat je eigenlijk zou willen doen. Dus in plaats van dat we gaan proberen om symptoomvrije supermensen te zijn, kunnen we veel beter onze menselijkheid omhelzen.

Ik hoop dat je dit proces een kans wilt geven. Symptoomgerichte benaderingen beloven vaak gouden bergen, en gaan daardoor als zoete broodjes over de toonbank. Als ik nu zeg dat je waarschijnlijk nooit van je angst af zult komen, dan denk je waarschijnlijk niet: hé wat leuk, ik lees gauw verder! Maar het fijne aan ACT is dus dat het straks niet meer uitmaakt of je bang bent, en dat je je angst zelfs kunt gaan gebruiken als gids naar je waarden toe (ja, nu wil je zeker weer wél gauw verder lezen? 😊).

1.4 PIJN EN LIJDEN

Hoe we met dingen omgaan, bepaalt voor een groot deel of iets ons in de weg gaat staan (deze zin nog een keer lezen). We maken dingen mee, en vervolgens reageren we hier op een bepaalde manier op. De pijn van het leven kan hierdoor zorgen voor (onnodig) lijden. En het is precies op dat punt waar we met ACT proberen in te grijpen.

Want het leven is voor veel mensen nou niet bepaald makkelijk, en vaak is daar een hele goede reden voor. Als ik met mensen praat die hun kind verloren hebben, of worstelen met een chronische ziekte, dan snap ik eigenlijk gelijk waarom ze het moeilijk hebben. *We hebben het soms moeilijk omdat het leven soms moeilijk is.*

Pijn kun je zien als de directe, vervelende dingen die we meemaken. Het begrip is breder dan alleen fysieke pijn. Ik bedoel hiermee bijvoorbeeld ook de angst die ik voel als ik voor een groep sta te spreken, of het gevoel van verveling als je lang moet wachten op de trein. Het zijn alle directe ongemakken, van klein tot groot, die we in het leven tegenkomen. Dus ja, ook die kleine dingetjes waar je van je hoofd niet over mag zeuren. Hou dus in je achterhoofd: we maken dingen mee, en vervolgens gaan we hier op een bepaalde manier mee om. Dat is een cruciaal onderscheid in dit boek.

Bijvoorbeeld: vorig jaar kreeg ik de diagnose ‘melanoom’. Dat is iets wat je meemaakt en wat voor niemand leuk is, toch? Sommige dingen zijn gewoon klote en daar is dit er een van, mee eens?

Oké. Dat is dus pijn. Gewoon de shit van het leven die we allemaal meemaken. Maar vervolgens ging mijn hoofd ermee aan de haal, ging ik het woord ‘melanoom’ googelen (beetje dom, weet ik), en dacht ik dat ik al zo goed als dood was voordat ik in het ziekenhuis te horen kreeg dat ik er op tijd bij was.

Misschien herken je dit, dat je hoofd enorm aan de haal gaat met iets wat je meemaakt. Een ander voorbeeld is dat je een paniekaanval voelt opkomen, dat je je hier vervolgens tegen verzet, waardoor je juist een paniekaanval krijgt.

Dat is lijden. Je zou kunnen zeggen dat we soms nogal onhandig omgaan met pijn, waardoor we onnodig lijden creëren. Kun je zelf een voorbeeld bedenken van pijn in jouw leven, en hoe je daar (misschien niet zo handig) mee omgaat?

PIJN	LIJDEN
Eigen voorbeeld: ik heb keelkanker gehad toen ik 22 was, en melanoom op m'n 38ste.	Bij het minste of geringste pijntje denk ik gelijk dat ik weer kanker heb, of zelfs uitzaaiingen, en ga ik googelen, me zorgen maken en de hele tijd m'n lijf bewust checken, en verzint m'n hoofd allerlei rampscenario's, waar ik dan nog in meega ook.
<p>NU JIJ:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

1.5 HOE LIJDEN ONTSTAAT

Eigenlijk is het dus zo dat *onze pogingen om pijn te vermijden en bestrijden zorgen voor lijden*. Dit doen we omdat we geleerd hebben dat, als we maar hard genoeg ons best doen, we vrij kunnen zijn van pijn.

Ook binnen de geestelijke gezondheidszorg (ggz) wordt nog steeds vooral gekeken naar de klachten die iemand ervaart. Is iemand angstig of depressief, dan moet een behandelprotocol ervoor zorgen dat deze klacht verdwijnt. Je krijgt dan het label 'depressie' of 'angststoornis', waardoor veel mensen het gevoel krijgen dat er dus kennelijk iets mis met ze is.

Maar gelukkig is er inmiddels een roze revolutie aan de gang binnen ons werkveld. Steeds meer psychologen erkennen dat het hebben van klachten misschien wel veel normaler is dan we al die tijd dachten. En daarnaast zorgt het gevecht tegen klachten er vaak juist voor dat de problemen alleen maar verergeren!

Kijk hierbij vooral ook naar je eigen ervaringen, en onderzoek je vermijding en worsteling. Zelf merk ik deze altijd het sterkst als ik voor een groep sta. Mijn hart gaat dan tekeer, en ik voel dat ik geen grip meer heb op mijn lijf. Als ik dan probeer om mijn hartslag onder controle te krijgen, raak ik juist nóg meer in paniek. Vervolgens kan ik het geven van lezingen gaan vermijden, waardoor ik thuiszit met een rotgevoel, omdat ik niet doe wat ik eigenlijk zou willen doen.

Misschien herken je dit en ben jij ook veel bezig met vermijding en controle. Kijk in dat geval eens goed naar het effect van wat je doet.

1.6 PIJN ZIT IN HET BASISPAKKET

Het is volkomen logisch dat we liever geen vervelende dingen willen voelen. De neiging om ten strijde te trekken tegen angst en pijn is invoelbaar en logisch. De simpele vraag is alleen of wat we doen ook werkt.

Ik baal er weleens van dat ze me op de middelbare school niet hebben verteld dat het leven soms best wel ingewikkeld kan zijn. Had ik dat van tevoren geweten, dan had ik kunnen leren hoe je moet omgaan met tegenslagen, angst, ziekte, verlies, somberheid en fysieke pijn.

Het is niet alleen de shit die je meemaakt in je leven. Ook de leuke dingen kunnen behoorlijk eng en uitdagend zijn. Die lezingen geef ik omdat ik dat zelf wil. En toch komt ook daar een berg aan angst en onzekerheid bij kijken.

Kennelijk is het dus zo dat lastige gedachten, gevoelens en omstandigheden in het basispakket van het leven zitten. Want zelfs als iets heel positief is, kan het nog steeds heel eng voelen. Je kunt knetterverliefd zijn op iemand en tegelijkertijd superbang zijn

om iemand kwijt te raken. Je kunt die geweldige baan heel erg graag willen en in je broek poepen voor het sollicitatiegesprek.

Wat vind je van dit idee? Wat als je dus bij voorbaat weet dat je altijd lastige dingen tegen zult komen in je leven? Misschien is dat nogal een teleurstelling, omdat je heimelijk hoopte dat je met dit boek van je angst af zou komen. En misschien vertel ik je iets wat je stiekem zelf ook al wel wist.

Het fijne is dat je met behulp van dit besef kunt stoppen met vermijden en bestrijden, aangezien dit toch geen nut heeft. Als de pijn van het leven er toch wel is, dan heeft het dus ook weinig zin om die pijn te ontkennen. Het stoppen met strijden is voor mij het grootste cadeau geweest dat ACT mij gegeven heeft. Aan jou de vraag of je dit ook wilt uitproberen.

1.7 DE OPZET VAN DIT BOEK

Naast pijn en lijden, zullen we het dus ook over Waarden gaan hebben. Dit zijn gebieden die voor jou persoonlijk belangrijk zijn, zoals liefde, vriendschap, je werk, hobby's, enzovoort. Het draait daarbij om alles wat je diep van binnen eigenlijk het liefste zou willen doen met je leven.

Je zou kunnen zeggen dat je pijn kunt voelen met je lijf, dat het lijden uit je hoofd komt, en dat je waarden, doelen en dromen misschien wel in je hart zitten. Toch?

Het ezelsbruggetje is dus:

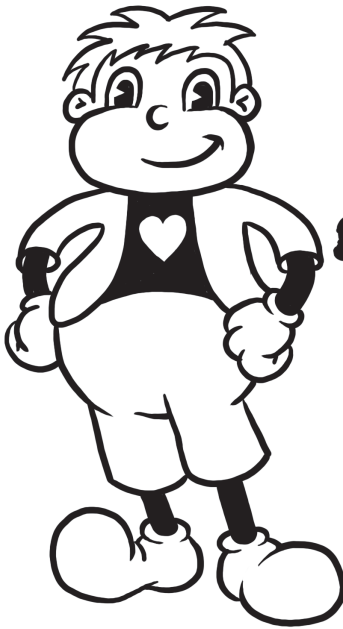
Pijn = Lijf

Lijden = Hoofd

Waarden = Hart

Op basis van deze gedachte heb ik het Hoofd-Lijf-Hart model ontwikkeld. In deze nieuwe uitgave van dit boek kon ik het niet nalaten om deze nieuwe, versimpelde manier van werken alsnog te introduceren. We beginnen daarbij met het thema Hoofd, waarbij we samen gaan onderzoeken wat je allemaal denkt, maar ook: Hoe je geneigd bent om te vermijden en te controleren. Vervolgens gaan we naar het Lijf toe, waarbij je leert om lastige dingen actief toe te laten, en waarbij je ook meer contact zult krijgen met het hier en nu. Hierdoor wordt het hopelijk makkelijker voor je om te genieten van het moment. En als laatste gaan we naar je Hart, waarbij je zult ontdekken hoe je compassiever met jezelf om kunt gaan, wat je doelen en dromen zijn, en hoe je op weg kunt gaan om al die prachtige dingen te gaan verwezenlijken.

Samengevat ziet dit er in de praktijk dan als volgt uit:



HOOFD

Onderzoeken hoe je verstand vermijdt en controleert, hoe gedachten je kunnen raken en hoe je afstand kunt nemen van je verstand.



LIJF

Het actief opzoeken van lastige en rare dingen, en de focus versterken op wat er in het hier en nu gebeurt, zowel in je lijf als in de omgeving waar je deel van uit maakt.



HART

Onderzoek naar, en handelen vanuit je waarden, in een zachtaardige relatie tot jezelf.

Ik hoop dat dit model voor jou logisch voelt, en dat het je zal helpen om al die prachtige ideeën van ACT direct in de praktijk toe te passen. In de kern hoop ik zelf dat je daardoor je hart meer spreekrecht zult geven, waardoor je als mens meer bestaansrecht krijgt. Dit gun ik je echt enorm en ik hoop dan ook dat je voelt dat dit voor mij niet zomaar een boekje is dat ik even tussendoor schrijf. Voor mij is dit persoonlijk. Ik wil dat jij alles krijgt dat je hebben wilt, en ik ga m'n stinkende best doen om je daar bij te helpen.

1.8 EXTRA: DE ACT GUIDE APP

Sinds kort kun je ter ondersteuning van je leerproces ook terecht op ons gratis kennisplatform. Als je onze ACT Guide App download, dan krijg je toegang tot een reeks aan gratis filmpjes, animaties, meditaties, metaforen en oefeningen. Bovendien kun je via de app een professional zoeken die met ACT werkt, mocht je behoefte hebben aan 1 op 1 contact. Er is dus nog veel meer mogelijk naast dit boek.

Mocht je onze app tijdens het lezen van dit boek gratis willen gebruiken, dan kun je hem hier downloaden uit de store: