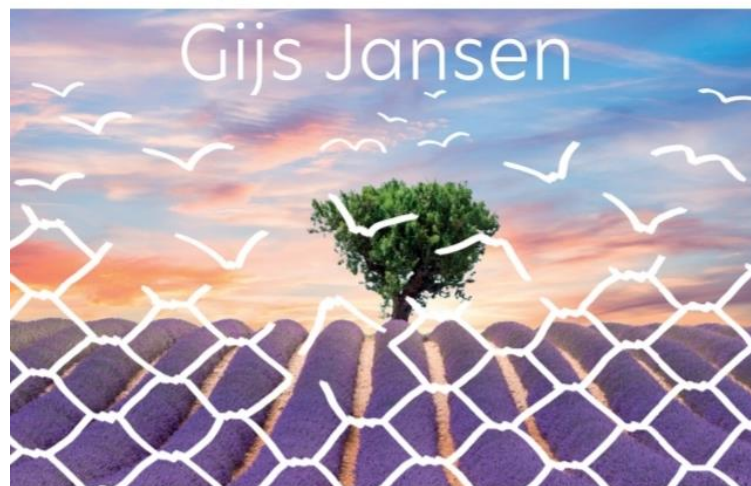


# Hand-outs van het boek 'Uit liefde voor jezelf'

## Uit liefde voor jezelf



THEMA.

*Gijs Jansen*

[www.boekvanwijs.nl](http://www.boekvanwijs.nl)

Eerste oplage

Uitgegeven door: Gijs Jansen, Time to ACT B.V.

Copyright © 2019, Gijs Jansen

Sommige rechten voorbehouden.

Op dit werk is de Creative Commons licentie CC-BY-NC-SA Versie 3.0 van toepassing . Men mag dit werk kopiëren, verspreiden, doorgeven, of afgeleide werken van maken, mits de naam van de oorspronkelijke auteurs wordt vermeld. Tevens mag het werk niet voor commerciële doeleinden worden gebruikt. Indien de gebruiker het werk bewerkt, kan het daaruit ontstane werk uitsluitend krachtens dezelfde licentie als de onderhavige licentie of een gelijksoortige licentie worden verspreid. Onder geen beding worden de intellectuele eigendomsrechten en de morele rechten van de auteurs in het gedrang gebracht.

In deze bundel vind je alle hand-outs uit mijn boek *'Uit liefde voor jezelf'*. Ik wens je ongelooflijk veel succes en vooral ook plezier toe met de oefeningen.

- Gijs Jansen

Dingen die ik graag met dit boek zou willen bereiken		
Minder piekeren	Ontdekken wat ik werkelijk wil met m'n leven	Minder stress
Beter leren omgaan met pijn	Het verleden kunnen laten rusten	Meer voor mezelf opkomen
Minder streng zijn voor mezelf	Beter slapen/meer rust nemen	Minder somber zijn
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
<p>Anders, namelijk</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		

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

Wat doe jij allemaal om je gedachten, gevoelens en omstandigheden te managen? Vink maar aan, en vul maar aan als jouw manier er niet bij staat:

Hoe ik mijn gedachten, gevoelens en omstandigheden probeer te managen		
Situaties vermijden	Proberen er niet aan te denken	Ademhalingsoefeningen
Achter in de zaal gaan zitten	Op rustige tijden naar de supermarkt gaan	Moeilijke gesprekken vermijden
Stressballen, flesjes water, een zakje voor het hyperventileren of overgeven meenemen, enzovoort	Naar muziek luisteren, klooiën op je telefoon om zo afgeleid te worden van moeilijke gedachten en gevoelens	Feestjes of verjaardagen afzeggen met een excuus
Middeltjes nemen die het scherpe randje van je angst af moeten halen, zoals valeriaan	De confrontatie met iemand uit de weg gaan	Niet op de weegschaal gaan staan, vermijden om bij te houden wat je precies eet en drinkt
Doen alsof je iets niet leuk vindt omdat je het eigenlijk gewoon eng vindt ('Nee joh, zo'n concert is niks voor mij')	Niet in de spiegel kijken	Je werk niet leuk vinden, maar dat afdoen als 'Het is nu eenmaal m'n werk'
Relatieproblemen afdoen met 'Er is overal wel wat, geen enkele relatie is perfect'	Vuile was in een kast stoppen, deur dicht, en doen alsof het niet bestaat (of een variant hierop)	Altijd maar weer positief moeten denken van jezelf, om zo het negatieve te overschreeuwen
Niet naar de huisarts gaan met (bijvoorbeeld) een verdachte moedervlek	Uitstellen: zeggen dat je dit probleem binnenkort gaat aanpakken, of dat je volgend jaar gaat stoppen met roken	Geen moment stil kunnen zitten en altijd iets vinden om in beweging te kunnen blijven

Anders, namelijk

.....

.....

.....

.....

## Vermijden mag, maar heeft vaak een prijs

Ik ken zat mensen die nooit in een vliegtuig zullen stappen, omdat ze daar gewoon geen zin in hebben. Dat ze als gevolg daarvan ook nooit naar Australië zullen gaan, zal ze waarschijnlijk aan hun reet roesten. Vaak maken mensen bewuste keuzes, en dragen ze dus ook bewust de gevolgen van die keuzes. Vermijden is dus prima, zolang je ook bereid bent de prijs van je vermijding te betalen.

Want in mijn geval was die prijs

- sociale isolatie,
- geen leuke dingen meer doen,
- carrièreambities (publiceren, lezingen geven) laten liggen, en
- niet vrij zijn.

Met name die laatste was misschien nog wel het heftigste, dat ik voelde dat mijn angst bepaalde wat ik wel en niet mocht doen. Kun jij zelf een prijs bedenken voor je vermijding?

De prijs van mijn vermijding is

.....

.....

.....

.....



Vink maar aan als je jezelf herkent in de volgende regels:

- Ik moet me goed voelen
- Ik moet aardig/lief zijn voor anderen
- Mensen mogen niet achter mijn rug om over mij kletsen
- Ik moet op tijd komen
- Ik moet sterk zijn
- Mensen moeten hun afspraken nakomen
- Ik moet een goede vader/moeder zijn
- Ik mag niet klagen
- Falen is geen optie
- Ik mag niet zwak zijn
- Ik mag anderen niet tot last zijn
- Ik mag me alleen ziek melden als het echt niet meer gaat
- Ik mag mijn partner niet teleurstellen
- Ik moet eerlijk zijn
- Mijn kinderen moeten zich netjes gedragen
- Ik moet sociaal zijn naar collega's en vrienden
- Ik moet altijd vrolijk zijn
- Mensen moeten niet gaan zitten smakken tijdens het eten
- Als ik het eten betaal, verwacht ik dat mensen dankjewel zeggen
- Ik moet minimaal 8 uur slapen om goed te kunnen functioneren
- Als ik iets doe, dan doe ik het goed
- Je mag je afkomst niet verloochenen

- Ik moet gezond eten
- Een winterjas mag niet meer dan 100 euro kosten
- Ik moet nuttig bezig zijn
- Jongeren moeten respect hebben voor ouderen
- Ik mag niet arrogant overkomen
- Zonder koffie ben ik 's ochtends niet te genieten
- Ik moet twee keer per week sporten
- Mijn ideale partner moet langer zijn dan ik, een goede baan hebben, een familiemens zijn, spontaan zijn, slank, enzovoort
- Fietsers moeten hun licht aandoen als het donker is (want je schrikt je kapot als je in de auto zit, je ziet ze gewoon echt niet)
- Mensen die mij bedienen in een restaurant moeten niet chagrijnig gaan lopen doen
- Ik moet rekening houden met de gevoelens van anderen
- Ik moet elke dag douchen
- De messen moeten rechts en de vorken moeten links liggen
- Mijn huis moet opgeruimd zijn en al helemaal als ik mensen over de vloer krijg
- Ik mag niet falen
- Het belang van mijn partner of gezin gaat voor mijn eigen belang
- Ik mag maar .... calorieën eten op een dag

Anders, namelijk

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....

Het grappige (én confronterende) aan deze oefening is dat je waarschijnlijk op den duur nog veel meer regels zult ontdekken. Dit kunnen hele grote, serieuze regels zijn (bijvoorbeeld dat je niet om hulp mag vragen), maar het kunnen ook hele kleine, stomme regeltjes zijn (bijvoorbeeld dat je altijd deodorant moet gebruiken als je opstaat). Hoe meer je ervaart dat je leven van regels aan elkaar hangt, hoe makkelijker het wordt om deze regels misschien iets lossier te gaan hanteren.

Maak nu een top 5 van regels die voor jou heel sterk gelden. Geef vervolgens een cijfer van 1 tot 10, waarbij je aangeeft hoe streng die regel is in jouw beleving (1 = totaal niet streng, 10 = superstreng). Ook hier doe ik met je mee, zoals beloofd, dus daar gaat-ie:

- 1      Ik mag niet om hulp vragen  
Strengheid van de regel: 9
- 2      Ik moet sterk zijn/Ik mag niet zwak zijn  
Strengheid van de regel: 10
- 3      Ik mag anderen niet tot last zijn  
Strengheid van de regel: 8
- 4      Ik moet echt/oprecht/eerlijk zijn  
Strengheid van de regel: 7
- 5      Ik moet mijn afspraken nakomen  
Strengheid van de regel: 8

Nu jij:

1 .....  
Strengheid van de regel:

2 .....  
Strengheid van de regel:

3 .....  
Strengheid van de regel:

4 .....  
Strengheid van de regel:

5 .....  
Strengheid van de regel:

Voor mij betekent bereidheid: *bewust contact maken met alles wat je liever niet wilt denken, voelen en ervaren.*

Het betekent in de praktijk dat je gaat oefenen met het maken van dit contact. Ik noem dit een vaardigheid omdat je het op van alles kunt toepassen, dus ook op dingen die niet direct een probleem voor je zijn.

Bijvoorbeeld: in mijn opleiding voor professionals krijgen mensen de opdracht om te douchen met yoghurt. Ze moeten dan een literpak op hun hoofd leeg laten lopen en zichzelf helemaal insmeren, en dan vooral ook bewust ervaren hoe dit voelt.

Nee, dit is geen grapje, en ja, mensen doen dit ook nog echt. Het idee erachter is dat je oefent met het toelaten van (in dit geval) rare gedachten en gevoelens, terwijl je iets lekker tóch doet. De mensen die deze oefening gedaan hebben, dachten dingen als ...

- Je mag geen eten weggooien! Ik ga dat toch niet doen, ben jij gek!
- Straks moet ik de hele badkamer schoonmaken.
- Wat zal mijn familie wel niet van mij denken?
- Straks gaat m'n haar zo stinken dat ik het er nooit meer uit krijg.
- Ik vind dit echt een stomme oefening.
- Kan ik niet gewoon iets anders doen? Hier heb ik echt geen zin in.
- Die yoghurt is hartstikke koud! Kan ik niet gewoon met warme yoghurt douchen? Dan zet ik het pak eerst lekker een uurtje op de verwarming.

En de gevoelens:

- koud gevoel;
- zure lucht;
- raar, stom;
- glibberig, glad.

Het idee van deze oefening is dat je leert om rare dingen te doen. Op die manier leer je met rare gedachten en gevoelens om te gaan. Dus: *als je bereid bent om met yoghurt te douchen, dan kan het zomaar gebeuren dat je daarna ook makkelijker met angstige gedachten en gevoelens om kunt gaan.*

Hier komt dus de aap uit de mouw. De vaardigheid is dat je leert om out of the box te gaan handelen, dus buiten je comfortzone. Enkele voorbeelden naast de yoghurt-oefening, die jij uiteraard ook gewoon kunt doen:

- iets bestellen dat je nog nooit gegeten hebt.
- Je laten verrassen met een verrassingsmenu, terwijl je daar eigenlijk een hekel aan hebt.
- Een keer bij een andere supermarkt boodschappen doen.
- Je huis een keer niet volgens een strak schema schoonmaken.
- Een keer te laat komen en dat laten gebeuren, zonder hyperventilerend en met duizend excuses ergens binnen te stormen.
- Luisteren naar een gesprek in de stiltecoupé en de frustratie daarover bewust voelen.
- Een keer een dag geen koffie drinken, als de regel zegt dat je zonder koffie niet kunt functioneren.

- Zomaar en zonder goede reden iets voor jezelf kopen (als je normaal gesproken altijd een goede reden moet hebben).
- Een afspraak afzeggen omdat je gewoon een keer geen zin hebt om de hele tijd de hele wereld te moeten pleasen.
- Gevoelens van verveling toelaten, in plaats van gelijk je telefoon te pakken.

Dit zijn voorbeelden van alledaagse dingen die iedereen wel op zijn manier zal herkennen. Als het gaat om meer problematische gedachten, gevoelens en omstandigheden, dan kun je bijvoorbeeld bereid zijn om ...

- angstige of sombere gedachten en gevoelens net wat meer ruimte te geven dan je eerst deed;
- moeilijke situaties niet meer te vermijden, bijvoorbeeld door je onvrede kenbaar te maken aan je partner, of door mét je rijangst toch in de auto te stappen;
- op de weegschaal te gaan staan en/of naakt voor de spiegel, met compassie voor wat je dan allemaal denkt en voelt;
- dingen moeilijk te mogen vinden (!);
- te praten, te huilen, te schelden en te foeteren als je daar behoefte aan hebt;
- te erkennen dat het leven soms knap ingewikkeld kan zijn;
- te voelen dat je in een lijf zit dat soms echt niet mee wil werken;
- te merken hoe, en wanneer, angstige gedachten over het verleden, het heden en/of de toekomst je weer eens ongevraagd overspoelen;
- regels te herkennen, wanneer je dus weer eens onnodig streng bent voor jezelf en/of anderen. Vervolgens kun je juist die regel bewust gaan doorbreken!

Al deze acties samen zorgen ervoor dat je wat lossier in het leven komt te staan. Als je merkt dat je de vrijheid hebt om moeilijke gedachten en gevoelens toe te laten, en dat niet alles altijd volgens de regels hoeft te gaan, dan geeft dat lucht, toch? Het is dus aan jou om die lucht actief in je leven te gaan blazen.

Wat ben je op basis van dit verhaal nu, morgen en overmorgen bereid te gaan doen?

.....

.....

.....

Je verleden heeft je niet gedefinieerd, maar geprogrammeerd. Je kunt nu, hier met mij, besluiten dat je meer lucht, licht, liefde en compassie je leven in wilt blazen. Als je kijkt naar wat jij anders zou willen doen, wat is dat dan? Wil je lossier in het leven komen te staan, of wil je meer liefde of vriendschap, of wil je vrijer zijn van angst en pijn?

Wat wil jij?
.....
.....
.....
.....

En wat zouden vervolgens stappen kunnen zijn op weg daarnaartoe? Met welke vormen van bereidheid zou jij kunnen en willen oefenen?

Mijn zelfbedachte bereidheidsoefeningen
.....
.....
.....
.....

Laat dit een begin zijn, en wacht niet met oefenen. Omhels je verleden, laat toe wie je bent en wat je voelt, en durf te ontdekken wat je allemaal kunt.

En kijk vooral voor nog veel meer tips en bereidheidstrucs op [www.boekvangijs.nl](http://www.boekvangijs.nl).

## Typeer je verstand

Om je verstand vervolgens beter te leren kennen, is de vraag of je wilt nadenken over hoe jij je verstand zou beschrijven. Heb je een vriendelijk verstand, of is het juist onaardig? Is het een perfectionist, of juist een opgevoerde hippie? Omcirkel de eigenschappen die je herkent in jouw verstand (meerdere antwoorden mogelijk, ook tegenstrijdige antwoorden, als je verstand bijvoorbeeld aardig is én soms ook onaardig):

Perfectionistisch	Aardig	Streng	Lief
Kleinerend	Hard	Zachtaardig	Oordelend
Behulpzaam	Negatief	Onaardig	Belierend
Bazig	Onbevangen	Kwaadaardig	Positief
Belemmerend	Boos	Piekeraar	Doemdenker
Liefkozend	Blij	Vrije denker	Overheersend
Anders, namelijk			
Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg		Haalt regelmatig oude koeien uit de sloot	
Mijn verstand geeft mij regelmatig complimenten		Mijn verstand oordeelt regelmatig negatief over mij	
Mijn verstand vindt meestal alles best		Mijn verstand vindt dat alles volgens de regels moet gaan	
Ik ben volgens mijn verstand nooit goed genoeg t.o.v. anderen		Mijn verstand is m'n allerbeste vriend	



Anders, namelijk

.....

.....

.....

.....

Als je zo naar de omcirkelde eigenschappen kijkt, wat valt je dan op? Wat doet het met je om je verstand zo duidelijk in kaart te brengen?

.....

.....

.....

.....

Wat vind je nu van de relatie met je verstand?

.....

.....

.....

.....

Is er iets waar je echt mee worstelt, wat je moeilijk kunt accepteren, en waar je gek van wordt als je er de hele tijd mindful bij stil zou staan?

.....

.....

.....

Wat vind je (als het gaat om dat probleem) van het idee dat je niet altijd mindful hoeft te zijn, dat het oké is dat het niet oké is, en dat het gaat om wat je daadwerkelijk doet met je leven?

.....

.....

.....

.....

Ga je op basis van dit stukje iets veranderen aan de manier waarop je met je probleem omgaat, en zo ja wat?

.....

.....

.....

.....

Situaties waarin ik merk dat ik vaak niet mindful ben en wil gaan oefenen:

.....

.....

.....

Het kan natuurlijk ook zijn dat je situaties kunt bedenken waarin je al wel mindful bent, maar waarbij het in potentie nóg leuker kan. Vaak is dat tijdens het douchen, sporten of een andere hobby.

Situaties waarin ik wel mindful ben, maar waarin het nóg leuker kan:

.....

.....

.....

Wat zou je nu concreet (anders of meer) kunnen gaan doen binnen die situaties? Zelf heb ik bijvoorbeeld laatst zes soorten douchegel gekocht, en varieer ik nu bewust, iedere keer een andere geur dus, om zo het bewuste gevoel te versterken. Je zou bijvoorbeeld ook bewust ergens kunnen gaan wandelen waar je nog nooit geweest bent, zodat je wat makkelijker mindful wordt van de nieuwe omgeving. Of je zou tijdens je werk bewuste momenten kunnen pakken, waarbij je meer mindful luncht, of waarbij je ieder uur even zo'n korte bodyscan doet.

Wat ben jij bereid te doen, boven op wat je al doet?

.....

.....

.....

Kruis maar aan welke overtuigingen je bij jezelf herkent. Hoe denk je over jezelf, en wat moet je van jezelf zijn?

Ik ben ...

Dik	Druk	Een aansteller
Lief	Niet goed genoeg	Slap
Gesloten	Een goede ouder	Een angsthaas
Zwak	Lelijk	Open
Spontaan	Sociaal	Een goede vriend
Gevoelig	Zorgzaam	Aardig
Sterk	Slecht	Oud
Dom	Positief	Waardeloos
Anders, namelijk		

Kijk even naar de overtuigingen die je hebt opgeschreven en maak een top 3 van de overtuigingen die je het meeste raken. Dit kunnen dus zowel positieve als negatieve overtuigingen zijn:

1 .....

2 .....

3 .....

De vraag is of je bereid bent om met deze drie overtuigingen net zo raar te gaan doen als met die andere gevoelige woorden van daarstraks. Zelf heb ik bijvoorbeeld een carnavalslied

gemaakt van de overtuiging 'Ik ben niet goed genoeg.' Ik zing dat regelmatig hardop (en trouwens: ik haat carnaval). Ook 'Ik ben opleider' zeg ik vaak anderhalve minuut hardop met een overdreven boers accent. Er zijn duizenden varianten te bedenken, zolang het maar raar en grappig is wat je doet.

Wat zijn voor jou vrolijke manieren om jezelf te kunnen verliezen? Misschien speel je bijvoorbeeld graag muziek. Heb je behoefte aan wat meer direct ervaren, en wil je wat minder piekeren over wie je bent? Onderzoek dan bewust die dingen waarin je jezelf wat meer zou kunnen verliezen.

Ook hier geldt: kijk naar wat je extra kunt doen, boven op de dingen die je al doet. Vaak zijn dit soort dingen in de loop der tijd een beetje ondergeschoven kindjes geworden. Zelf ga ik nu bijvoorbeeld vaker naar beneden om even met m'n hond te spelen. Ik leg m'n telefoon vaker en bewuster weg als ik eet, en ik maak altijd tijd om te fietsen. Je ziet hier de link met mindfulness. De hoop is dat deze twee technieken elkaar zullen versterken.

Dus: ben je bereid om jezelf wat vaker te verliezen, en zo ja, hoe ga je dat doen?

.....

.....

.....

## Als ik had kunnen kiezen, dan was ik iemand anders geweest

*Voor mij persoonlijk is dit de belangrijkste ontdekking geweest dankzij ACT.*

Als we proberen onszelf te accepteren, dan wordt dit al snel een nieuwe regel ('Ik moet mezelf accepteren'). Vaak komen we er dan achter dat we dit helemaal niet willen, omdat er wel degelijk allerlei kanten aan onszelf zitten die we liever anders hadden gezien. Het besef dat je niet gekozen hebt wie je bent geworden, kan zorgen voor een zee aan ruimte in je hoofd en hart.

Omdat ik je zo graag wil vertellen hoe ik dit zelf beleefd heb, wil ik je graag een stukje uit *De vonk van verbinding* voorleggen, waarin ik deze ruimte tijdens het schrijven voelde ontstaan:

*Ik schrijf dit in Harry's Bar in Byron Bay, een prachtige kustplaats in het oosten van Australië. Sinds mijn verstand die naam draagt, heb ik de gewoonte om iedere tent die Harry heet blind binnen te lopen. Ik voel dat ik bijna klaar ben met mijn verhaal, en dat er nog iets wezenlijks ontbreekt.*

*Misschien is het de eerlijke conclusie dat ik niet altijd een hele aardige jongen ben. Zachtheid en aibaarheid zijn termen waarmee ik mezelf absoluut niet zou beschrijven. De mensen om me heen zullen zeggen dat dit allemaal wel meevalt, maar het valt niet mee. Als iemand struikelt en op zijn bek gaat, is mijn eerste reactie dat ik moet lachen. Als ik denk aan het kamp met Syrische vluchtelingen bij mij in de buurt, dan denk ik ook aan de eventuele waardedaling van mijn huis. En als iemand mij pijn doet of dwarszit, dan kan ik heel vervelend uit de hoek komen.*

*De grote, pijnlijke conclusie van dit boek is dat ik niet ben wie ik zou willen zijn. Ik kan zo honderd dingen opnoemen die ik zou willen veranderen: mijn kwaadheid, mijn onredelijkheid, mijn gebrek aan geduld, mijn autistische trekken, mijn zucht naar rode wijn, mijn falen, mijn egoïsme, mijn heimelijke kwetsbaarheid, mijn mannelijke verlangen naar seks, mijn bewijsdrang, mijn maangrote ego, mijn lelijke tenen, mijn ... Zit ik al op honderd?*

*Onder het label van de alwetende Psycholoog zit een hele simpele lul-de-behanger, die maar wat graag iemand anders had willen zijn. Ik kan me afzetten tegen mijn ouders en mijn leergeschiedenis. Die strategie ken ik inmiddels. De pest is alleen dat ik daarmee ook een gedeelte van mezelf ontken: een gedeelte dat ik wel degelijk ben.*

*Als ik had kunnen kiezen, dan was ik iemand anders geweest ...*

*Ik zit in Harry's bar met een ingedeukt DNA en een vervelend verleden als vaste reisgenoten. Het besef dat ik hier niet voor gekozen heb, geeft een raar soort ademruimte in mijn lijf. Want in plaats van dat ik steeds maar weer probeer om iemand te zijn die ik helemaal niet ben, kan ik ook besluiten om te roeien met de riemen die ik heb.*

*We kunnen hier lang en breed over lullen, maar uiteindelijk zijn we wie we zijn. Voor mij was het heel belangrijk om dat te kunnen accepteren. Want hoezeer ik ook probeerde om niet op mijn vader te lijken: ik zag hem telkens weer terug in mijn eigen gedrag.*

*Ik ben wie ik niet wil zijn: hem en nog veel meer. Mijn geschiedenis is onderdeel van mij, of ik dat nu wil of niet. Ik kan proberen om met dat blok aan mijn poten te gaan lopen richting de toekomst. Dat heb ik lang geprobeerd, en het was voor mij een zeer slepend proces om telkens maar weer weg te rennen van alles. Ik ontkwam maar niet aan mijn verleden en wat ik ook deed, erin verdwalen, me schuldig voelen, ontkennen: niets hielp.*

*En toen kwam dus de vraag of ik, in plaats van weglopen, bereid was om mijn verleden juist op te pakken, en om het actief met mij mee te dragen. De bereidheid om te zijn wie je eigenlijk helemaal niet wilt zijn dus, omdat je uiteindelijk ergens heen wilt met je leven.*

*Voor mij was het erg bevrijdend om te zien dat ik heel veel dingen onvrijwillig had meegekregen. Mijn DNA, mijn ouders, het dorp waarin ik opgegroeid ben: allemaal gekregen, zonder overleg. Als ik zelf had kunnen kiezen, was ik geboren in New York, en was ik heel knap geweest en cool. Ik zou voor 70% bestaan uit Starbucks en vegan takeaway, ik zou elke dag naar de gym gaan en alleen maar lief zijn voor anderen. En ik merk dat ik al moe word als ik dit alleen al schrijf. Ik wil dat zijn, maar ik merk ook gelijk dat ik het helemaal niet ben.*

*Je kunt je leven lang bezig blijven met het (her)definiëren van jezelf. Je kunt proberen af te bakenen wie je denkt dat je bent, met alle problemen van dien. Je kunt ook halsstarrig proberen om iemand te zijn die je helemaal niet bent. En je kunt ook proberen om te erkennen wat je hebt gekregen.*

*Ken je talenten en handicaps, zeg ik nog weleens in therapie. Als je met compassie kunt kijken naar de mogelijkheden en beperkingen die je DNA en leergeschiedenis je hebben meegegeven, dan kun je hierop inspelen. In mijn geval vond ik het heel lastig om te ontdekken dat ik in sommige aspecten best wel op mijn vader lijkt. Hij heeft op zijn beurt ooit geleerd dat alles op zijn manier moest, via een vast schema. Ik had dit overgenomen. Als iemand bijvoorbeeld zonder te appen een halfuur te laat kwam, dan vond ik dat lastig. Ik heb behoorlijk wat autistische trekken, en nu ik dit schrijf, merk ik dat ik daar nog steeds moeite mee heb.*

*Ik wilde mezelf dus een beetje losweken van mijn geschiedenis. Ik wilde graag wat flexibeler zijn en aardiger voor anderen. En dus werd het mijn zelfverzonnen opdracht om met compassie naar die autistische trekken te kijken, én om te bedenken wat ik dan toch anders zou kunnen doen. Ik trainde mezelf om niet boos te worden op mensen die te laat kwamen. Ik zag dat mijn boosheid vooral met mijn eigen gevoeligheid te maken had, als bij die brandwond waar iemand per ongeluk overheen aait. Ik begon meer opdrachten te bedenken, waarbij ik rekening hield met mijn aanleg, én toch iets anders uitprobeerde.*

Kun je voorbeelden bedenken van jouw gevoeligheden? Heb je een idee van wat je kunt doen om deze met compassie te benaderen? Oftewel: mag je erkennen van jezelf dat dit nu eenmaal je DNA en leergeschiedenis zijn?

En vervolgens: kun je binnen die erkenning dingen anders doen, op basis van wat jij zelf wilt?

Het is de combinatie van erkenning en gedragsverandering die je echt ergens kan brengen. Want als je niet erkent wie je wel degelijk bent, dan probeer je halsstarrig om iemand anders



te zijn. Als je binnen de context van je DNA en programmering probeert om dingen te veranderen, dan draag je je verleden mee, op weg naar een nieuwe toekomst.

Wat zijn de dingen die je in het dagelijks leven lastig vindt, waar je dus gevoelig voor bent?

.....

.....

.....

.....

Heb je de neiging om in bepaald gedrag te vervallen (bijv. boosheid, slachtoffergedrag, middelengebruik of vermijding)?

Ik heb de neiging om ...

.....

.....

.....

.....

Wat vind je daarvan, als je kijkt naar wat je hebt opgeschreven? Voel je weerstand, neiging tot vermijding, boosheid op jezelf, of onmacht?

.....

.....

Sta even stil bij deze gevoelens, en schrijf eventueel op wat er door je heen gaat.

.....

.....

.....

.....

Ben je bereid om met compassie te kijken naar wie je bent geworden, vanuit het idee dat je daar niet zelf voor gekozen hebt? Hoe ga je dat doen?

.....

.....

.....

.....

Wat zou je, met die compassie voor jezelf als wind in de rug, toch anders willen doen de volgende keer? Wat ga je anders doen, binnen de marge van wie je bent?

.....

.....

.....

.....

Bedenk zelf waar je het laat liggen in de relatie tot jezelf, en kom vandaag nog in actie.

Even een kleine oefening. Als jij het moeilijk hebt, hoe ga je dan met jezelf om? Behandel je jezelf dan als een puppy met schaafwonden ('Ach gossie, arm hondje! Kom eens hier ... Wil je water, eten, dekentje, kluifje, kusjes?'), of ben je juist heel streng en zeg je vooral dat je je niet moet aanstellen?

En hoe is dat als je beste vriend of partner het moeilijk heeft? Ben je dan ook zo streng, of zit daar verschil tussen?

Vaak zijn we veel aardiger voor anderen dan voor onszelf. En dat is eigenlijk best gek, toch? Sta hier even bij stil, want dit kan een belangrijk besef zijn. Het betekent namelijk in feite *dat je jezelf niet hetzelfde behandelt als de mensen van wie je houdt*. En dat verschil kun je met behulp van zelfcompassie dus recht gaan trekken.

Je hoeft hiervoor niets af te leren. Je kunt gewoon blijven doen wat je al doet. En daarbovenop kun je nieuwe dingen gaan toevoegen aan je repertoire.

Even een lijst met mogelijke acties, vink maar aan welke voor jou van toepassing zijn:

Vaker in bad gaan	Je laten verzorgen als je ziek bent	Iets duurs voor jezelf kopen dat je altijd al wilde hebben
Een afspraak afzeggen voor iets waar je echt geen zin in hebt	Iets anders wél doen waar je wél echt zin in hebt	Om hulp vragen
Twee toetjes bestellen als je niet kunt kiezen	Tijd en ruimte nemen voor jezelf	Jezelf letterlijk en figuurlijk meer warmte gunnen, met een goeie jas, of door de verwarming wat hoger te zetten
Net even iets meer doen voor jezelf, zoals een kussentje vragen als je op een harde stoel zit in een restaurant. Die hele kleine dingetjes dus	Dingen doen die jij superleuk vindt, maar waarvan je weet dat anderen ze heel stom vinden	Letterlijk zorgen voor jezelf, door pijnstillers te nemen, of door yoga of andere lichaamsgerichte oefeningen te doen
Er voor jezelf zijn als je het moeilijk hebt, door tijd te nemen om stil te staan	Dit soort boeken lezen en video's bekijken over thema's als zelfcompassie (ik zet wel even wat leuke filmpjes op de site)	Bellen, appen, mensen om je heen opzoeken als je het moeilijk hebt, en ruimte nemen
Even niks hoeven	Je een keer een dag ziek	Voor jezelf opkomen

	melden, terwijl je eigenlijk gewoon echt geen zin hebt	
Anders, namelijk		

Het stomme is dat ik weet dat jij weet dat dit open deuren zijn. Je had deze lijst waarschijnlijk zelf ook wel kunnen bedenken. En toch is het dan interessant dat we veel van deze dingen uiteindelijk niet, of half doen. We weten het dus dondersgoed allemaal, maar kennelijk is het dan nog steeds lastig om daadwerkelijk te gaan bewegen.

Dit boek vormt hopelijk een brug van woorden naar daden. Besluit gewoon wat je gaat doen om de relatie met jezelf te verbeteren, en begin vandaag nog!

## Waarden

Als je echt wilt weten wat je diep in je hart zou willen doen met je leven, dan kun je beginnen met het afbakenen van *waardegebieden*. Dit zijn gebieden waarin mensen graag bewegen, zoals vriendschap, liefde, werk, hobby's, enzovoort. Aan jou de vraag om te onderzoeken wat jij belangrijk vindt.

Een voorbeeld voor het waardegebied 'Werk': ik vind mijn werk heel belangrijk en geef dat een 9. Als je dan kijkt hoeveel ik met m'n werk bezig ben in de praktijk (tweede kolom), dan is ook dat cijfer hoog: een 8 de afgelopen twee weken.

Ander voorbeeld: de waarde 'Deelname aan verenigingen' is echt niks voor mij, die geef ik dus een 1. En ik doe er ook niks mee, dus qua invulling is het ook een 1.

Bij dat invullen moet je dus kijken naar wat je de afgelopen twee weken concreet gedaan hebt om dat waardegebied in te vullen. Bij 'Familie' kun je dan denken aan bellen, samen eten of wandelen, en bij zelfzorg kun je denken aan in bad gaan, mediteren, sporten, enzovoort. Kijk dus naar wat je *echt* doet, met je handen en voeten. Vaak hebben we *het idee* dat we veel doen, omdat we veel over dingen nadenken. Maar aan iemand denken is iets heel anders dan daadwerkelijk contact maken. Voel je het verschil? Veel mensen zeggen bijvoorbeeld dat ze 'ergens mee bezig zijn', maar als je ze dan vraagt wat ze daadwerkelijk gedaan hebben de afgelopen twee weken, dan blijft het nogal eens stil.

Geef dus een eerlijk cijfer voor wat je de afgelopen twee weken daadwerkelijk hebt gedaan binnen dat waardegebied.

Over die eerlijkheid gesproken: kijk ook bij de eerste kolom of je zo eerlijk mogelijk kunt antwoorden. Hiermee bedoel ik dat mensen al snel (bijvoorbeeld) 'Ouderschap' een 10 geven, omdat ze hebben geleerd dat ze dit heel belangrijk *moeten* vinden. Als je ze dan een-op-een vraagt hoe belangrijk ze het *eigenlijk* vinden, dan gaat er meestal wat van dat cijfer af. Ik heb zelf de neiging om 'Zorg voor anderen' standaard hoog te scoren (eerste kolom), terwijl ik daar weinig aan doe (tweede kolom), en ik het eigenlijk ook helemaal niet zo belangrijk vind, als ik heel eerlijk ben. En dus kun je dan je score op de eerste kolom nog aanpassen, als je dit ontdekt.

Het gaat mij er dus puur om wat jij diep vanbinnen *echt* belangrijk vindt, niet om wat je geleerd hebt dat je belangrijk *moet* vinden.

Er zit vaak wat overlap tussen waarden (bijvoorbeeld tussen hobby's en fysieke verzorging), maar dat is niet erg. Bedenk gewoon wat er binnen dat gebied in je opkomt en geef dan een cijfer. Laatste tip: als je twijfelt wat een waardegebied precies betekent, bedenk dan wat het voor jou betekent. Je kunt bijvoorbeeld geen kinderen hebben, en toch de waarde 'Ouderschap' heel belangrijk vinden en sterk invullen, omdat je vaak op je neefjes oppast. Dus: *een waardegebied is wat het voor jou persoonlijk betekent*.

Pfff, wat een lef van een uitleg, sorry. Is het een beetje duidelijk zo? Vul maar in dan:

<b>Waardegebied</b>	<b>Hoe belangrijk vind ik dit? (1 = totaal niet belangrijk, 10 = superbelangrijk)</b>	<b>Hoe heb ik dit waardegebied de afgelopen 2 weken ingevuld? (1 = helemaal niet, 10 = heel veel mee bezig geweest)</b>
Familie (anders dan huwelijk of kinderen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Huwelijk/intieme relaties	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ouderschap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vrienden/sociaal leven	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Werk	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Scholing/training	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hobby's (anders dan verenigingen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Geloof/spiritualiteit	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Deelname aan verenigingen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Fysieke verzorging (sport, voeding, ontspanning)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zelfzorg (tijd voor jezelf)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zorg voor anderen (mantelzorg, vrijwilligerswerk)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inspiratie door schoonheid (kunst, literatuur, films, natuur)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Als je zo eens kijkt naar wat je hebt ingevuld, valt je dan iets op? Vaak zien mensen al snel dat ze hun werk en ouderschap heel fanatiek invullen, maar dat ze het op andere vlakken, zoals zelfzorg, een beetje laten liggen. Hierbij twee vuistregels die je verder kunnen helpen:

- 1 Zijn er belangrijke waarden die je te weinig invult?
- 2 Zijn er onbelangrijke waarden die je te veel invult?

Een voorbeeld van 1: je vindt 'Vrienden/sociaal leven' heel belangrijk (9 op de eerste kolom), maar je hebt je vrienden de afgelopen twee weken amper gezien (3 op de tweede kolom). Dit kan een aanwijzing zijn dat daar iets te halen valt.

Een voorbeeld van 2: je vindt je werk redelijk belangrijk (7 op de eerste kolom), en je werkt je in de praktijk helemaal te pletter (10 op de tweede kolom). En dus kun je concluderen dat je harder werkt dan je zou willen.

Binnen welke waardegebieden valt er wat te halen? Omcirkel de gebieden waar je graag wat meer zou willen doen, en ook die waar het juist wel wat minder zou mogen. Je hoeft dit alleen maar te beseffen. Als je weet waar je het ongeveer moet zoeken, dan kun je vervolgens doelbewust meer balans gaan creëren in je leven.

Omcirkel maar wat voor jou belangrijke waarden zijn:

Gezondheid	Openheid	Liefde
Gelijkwaardigheid	Echtheid, oprechtheid	Dingen delen
Vriendschap	Ambitie	Geven
Zorgen voor een ander	Lichamelijke beweging	Reizen, mooie plekken zien
Bewust ervaren	Vergeving	Plezier, gezelligheid
Verbinding maken	Ontvangen	Creativiteit
Onbevangenheid	Ruimte voor mezelf	Geraakt worden
Actief bezig zijn	Kennis opdoen, leren	Genieten
Vrede, rust, harmonie	Menselijkheid, medemenselijkheid	De schoonheid van de natuur
Humor	Idealisme	Liefdadigheid
Mededogen	Milieubewust zijn	Kunst
Dankbaarheid	Nuttig bezig zijn	Ontspanning
Redelijkheid	Verwondering	Vriendschap
Anders, namelijk		



Top 3 grote dromen:

1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

3 .....

.....

.....

Ook hier hoef je weer helemaal niets mee. Je mag gewoon dromen, daar gaat het om. Neem deze drie dingen mee in gedachten, met je verstand achter je aan, en wie weet waar je dan uit gaat komen.

## Kijken naar je eigen film

Stel dat je naar de bioscoop gaat, en gaat kijken naar een film over jouw leven. Stel je voor dat je jezelf als hoofdrolspeler ziet spelen in die film. Jij ziet je eigen levensverhaal voorbijtrekken, vanuit je eigen luie bioscoopstoel. Je hoeft niets te doen, je hoeft alleen maar te kijken naar wat je ziet.

Waar gaat de film over?

.....

.....

.....

Wat voor soort film is het? Een romantische komedie, een drama, een keiharde actiefilm, sciencefiction, of iets anders?

.....

Hoe is het voor jou om naar die film te kijken? Wat doet dit met je? Geef al deze gedachten en gevoelens actief de ruimte en blijf in de bioscoop zitten, je hoeft alleen maar te kijken naar de film en de hoofdrolspeler.

.....

.....

.....

Als je zo naar die film over jezelf kijkt, wat voel je dan in relatie tot de hoofdrolspeler? Voel je compassie met jezelf, of juist boosheid? Wat komt er in je op?

.....

.....

Het is pauze en je haalt popcorn, bier, chips, cola en een 3D-bril, wat je maar wilt. Na de pauze gaat de film verder, en vertelt hij het verhaal over jouw toekomst. De vraag is nu: hoe

zou je graag willen dat de film eindigt? Het is een film, dus alles is mogelijk. Stel dat je zelf de regisseur zou zijn, en dus zelf zou mogen bepalen hoe jouw toekomst eruit zou gaan zien. Hoe ziet die film er dan uit?

.....

.....

.....

Wat gaat de hoofdrolspeler in dat geval (anders) doen? Als jouw ideale einde van de film waarheid zou worden, hoe zou de hoofdpersoon zich dan (anders) gaan gedragen? Welke daden zijn er nodig om de film tot een goed einde te kunnen brengen?

.....

.....

.....

.....

Het is heel gek, maar door op deze manier naar je leven te kijken, kan er veel veranderen. Ik hoop dat deze techniek je helpt om met compassie naar jezelf te kijken, en om tegelijkertijd te voelen hoe het leven is dat je eigenlijk zou willen hebben.

## 'Eigenlijk'-vragenlijst

Als we het woordje 'eigenlijk' gebruiken, dan zeggen we in feite: 'Als mijn verstand even zijn mond zou houden, en als er geen obstakels zouden zijn, dan zou ik *eigenlijk* ... gaan doen.'

Dit is dus een hele mooie manier om te ontdekken wat jij heel praktisch en tastbaar zou willen veranderen binnen je leven. Overal waar je ja zegt, ligt dus ruimte.

Omcirkel 'ja' of 'nee'.

*Als er geen obstakels zouden zijn, dan zou ik eigenlijk ...*

- Ja / Nee      meer alleen willen zijn.
- Ja / Nee      meer onder de mensen willen zijn.
- Ja / Nee      meer willen lezen.
- Ja / Nee      meer willen sporten.
- Ja / Nee      meer willen dansen.
- Ja / Nee      minder willen werken.
- Ja / Nee      alleen op reis willen gaan.
- Ja / Nee      gezonder willen eten.
- Ja / Nee      vrij willen zijn van alcohol, nicotine, drugs of antidepressiva.
- Ja / Nee      vaker naar de film willen.
- Ja / Nee      vaker naar een concert willen.
- Ja / Nee      een boek willen schrijven.
- Ja / Nee      meer willen schilderen.
- Ja / Nee      willen verhuizen.
- Ja / Nee      meer tijd met mijn kinderen willen doorbrengen.
- Ja / Nee      een bepaalde opleiding willen gaan doen.
- Ja / Nee      een andere baan willen.
- Ja / Nee      het een en ander aan mijn uiterlijk willen veranderen. (Zo ja, wat? .....)
- Ja / Nee      een bepaalde hobby (.....) willen gaan uitoefenen.
- Ja / Nee      meer op de voorgrond willen staan.
- Ja / Nee      meer willen daten of actiever op zoek willen gaan naar een partner.
- Ja / Nee      vaker naar feestjes willen gaan.
- Ja / Nee      een huisdier (soort: ..... ) willen hebben.
- Ja / Nee      een nieuwe garderobe willen aanschaffen.
- Ja / Nee      meer een-op-een met mijn partner samen willen zijn.
- Ja / Nee      meer in de natuur willen zijn.
- Ja / Nee      vaker een weekendje weg willen.
- Ja / Nee      meer rust en stilte in m'n leven willen ervaren.
- Ja / Nee      meer met bepaalde vrienden willen afspreken.
- Ja / Nee      meer met geloof/spiritualiteit bezig willen zijn.
- Ja / Nee      het liefste lekker niets doen.
- Ja / Nee      meer naar muziek willen luisteren.
- Ja / Nee      meer muziek willen maken.
- Ja / Nee      een (ander) instrument willen leren spelen.
- Ja / Nee      nieuwe vrienden willen maken.
- Ja / Nee      de banden met mijn familie willen versterken.
- Ja / Nee      minder contact willen hebben met mijn familie.

- Ja / Nee vaker (een bepaald gerecht) willen eten.
- Ja / Nee een rijker seksleven willen hebben.
- Ja / Nee mijn huis totaal anders willen inrichten.
- Ja / Nee een beter dag-en-nachtritme willen hebben.
- Ja / Nee beter en/of langer willen slapen.
- Ja / Nee vaker lekker willen koken.
- Ja / Nee iets leuks voor mezelf willen kopen.

Anders, namelijk

.....

.....

.....

.....

## De hemelpoort

Achter de vraag hoe je wilt leven, zit een nog veel interessantere vraag: hoe wil je sterven?

Er is veel onderzoek gedaan naar mensen die op het einde van hun leven terugkeken op wat ze gedaan hadden. De grootste spijt die deze mensen hadden, was *dat ze te veel geleefd hadden volgens de normen en waarden van anderen*.

Met andere woorden: je eigen weg bepalen en ook daadwerkelijk volgen is cruciaal voor je levensgeluk. Stel dat je *nu* ineens bij de hemelpoort staat en Petrus je vraagt hoe je leven was. Wat zeg je dan?

Als ik nu bij de hemelpoort zou staan en alles per direct zou stoppen, dan zou ik blij zijn met:

.....

.....

.....

En ik zou spijt hebben van:

.....

.....

.....

## Je wordt wat je geeft

Ik heb lang getwijfeld of ik dit stukje zou schrijven. Ik doe het nu toch, omdat ik denk en hoop dat het iets goeds bij je los kan maken. Het is nogal persoonlijk allemaal, vandaar. Maar goed, hier gaan we dan.

Sinds een jaar voel ik me nogal vaak somber. Ik merk dan dat ik het leven eigenlijk best zwaar vind. Ik heb dan ook in korte tijd veel meegemaakt. Mijn vader is overleden, en daardoor is de relatie met mijn moeder ook op losse schroeven komen te staan. Ik heb tot twee keer toe kanker gehad en heel veel andere fysieke ongemakken. Mijn vrouw heeft ook van alles voor haar kiezen gehad, en het meeste gebeurde allemaal in ongeveer anderhalf jaar. Daarnaast ben ik 40 geworden, wat voor mij een reden was om de balans op te maken, en om te onderzoeken waar ik naartoe wil met mijn leven. Hoe noemen ze dat ook alweer? Midlifecrisis?

Je hoort het al, de vrolijkheid druipt hier niet van af. Ik merkte de afgelopen tijd dat ik een beetje vast bleef zitten in woede, verdriet en frustratie. Ik was dan vooral vaak boos op mijn ouders en op de wereld. Ergens voelde dat lekker. Je kunt dan vanuit een relatief comfortabele slachtofferpositie klagen over alles wat de wereld je heeft aangedaan, zonder dat je zelf in beweging hoeft te komen.

Dieptepunt in dit verhaal was een moment in de supermarkt. Ik laadde mijn kar vol met eten en allerlei andere lekkere dingen en realiseerde me vlak bij de kassa dat ik de basilicum vergeten was. En de basilicum staat *helemaal vooraan in de supermarkt*. Ik dus bloedpissig dat pleuriseind helemaal teruglopen. Onderweg zie ik een man met open mond om zich heen kijken. Mijn boosheid is meteen verdwenen en ik schiet in de lach, en vraag hem of hij het allemaal kan vinden. Hij blijkt uit Syrië te komen, en geen geld te hebben. Ik geef hem 20 euro en besef wat voor ondankbare, volgevreten lul ik ben geworden.

Ik was dus eigenlijk vooral kwaad op wie ik zelf was geworden: een boze zuurpruim die zijn verleden de schuld gaf van alles. Dit duurde een behoorlijke tijd, tot ik besepte dat ik ACT-therapeut ben en dat ik misschien zelf ook wel weer eens wat oefening zou kunnen gebruiken.

Wat ik toen bewust ben gaan doen, is geven wat ik graag wilde zijn. Ik wilde bijvoorbeeld aardiger en liever zijn dan mijn ouders me geleerd hadden. Vervolgens ben ik als reactie lieve appjes gaan sturen naar vrienden. En elke keer als ik nu in de supermarkt ben, zoek ik iemand die ik kan helpen. Het zijn die kleine dingetjes, van bewust een voetganger voorrang verlenen tot een fles wijn kopen voor de buurvrouw. Waarom? Zomaar. Omdat ik zomaar een wat aardiger, liever mens wil zijn.

Toen mijn focus verschoof van *boos zijn op de wereld* naar het *zelf uitdragen wat je dan wél wilt hebben*, toen pas merkte ik hoe helend daden van liefde kunnen zijn. Want doordat ik bewust aardiger was voor anderen, kwam er ook meer liefde in mijzelf vrij. Het voelde alsof ik met die daden belichaamde wie ik werkelijk wilde zijn, in plaats van dat ik bleef hangen in mijn verleden.

Conclusie: je leergeschiedenis kan je verleiden om te blijven zitten waar je zit. Als je heftige dingen hebt meegemaakt in je verleden, dan voelt het vaak alsof die dingen jou als mens

definiëren. Je verleden laat je dan geloven dat je bent wie je bent, en dat dit niet gaat veranderen. Maar dat is onzin! Je kunt wel degelijk in het hier en nu besluiten wie je zou willen zijn. Als je merkt dat je meer sociale contacten wilt, en klaagt over het feit dat niemand je belt, bel dan zelf! Als je meer liefde wilt hebben, wees dan bewust lief! Geef weg wat je wilt hebben, en ik garandeer je dat je direct krijgt waar je al die tijd naar zocht.

In die zin is geven dus een vorm van zijn. Eigenlijk geef je ook niet echt iets weg, dat je daarna kwijt bent. Door te geven cultiveer je je diepste verlangens. Geven is dus een heel actief proces, waarbij je vooral aan jezelf laat zien dat je al bent wat je eigenlijk zou willen hebben. Volg je me nog? Nee? Oké, voorbeeld:

Als je meer liefde wilt hebben in je leven, en je begint met het geven van liefde aan anderen, dan laat je aan jezelf zien dat je die liefde al in je hebt! Nog voordat je het van een ander terug hebt gekregen, ben je al precies waar je zijn moet. Je bent liefde geworden door het zelf te zijn.

Ik beloof je, zweveriger dan dit wordt het niet.

Echt geluk zit hem volgens mij in de eigen, bewuste rol die we als mensen innemen in het leven. Het gaat dus niet om wat je krijgt van anderen, maar om wat je zelf doet op basis van je waarden. Als je beseft dat je wordt wat je geeft, dan kun je dus bewust gaan uitdragen wie je zou willen zijn.

Als laatste wil ik nog toevoegen dat ik het hier niet heb over moralistische regels die zeggen 'dat je goed moet zijn voor anderen'. Geven wat je wilt hebben, doe je in eerste instantie vooral voor jezelf. Als de mensen om je heen daar vervolgens ook nog eens plezier van blijken te hebben, dan is dat natuurlijk schitterend, en geeft dat waarschijnlijk een prachtig gevoel van verbondenheid.

Zo, hèhè, dat moest er even uit. Maakt dit wat bij je los, en zo ja, wat?

.....

.....

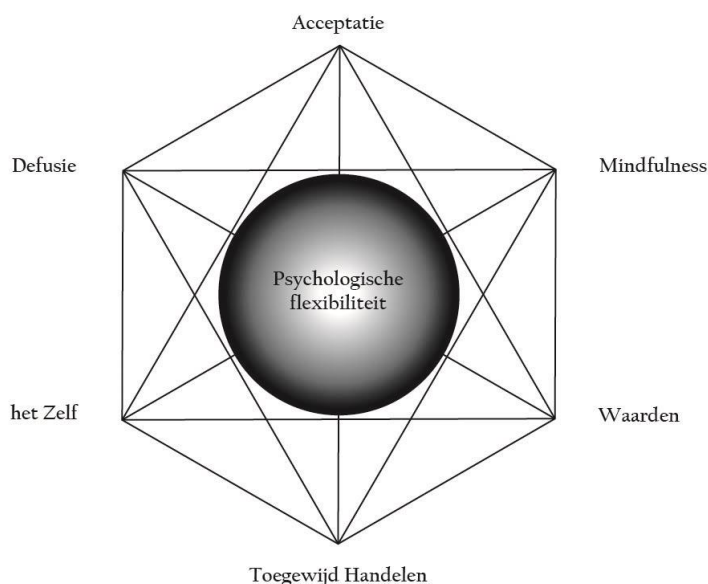
Kun je iets bedenken wat je nu zou kunnen doen, waarbij je weggeeft wat je eigenlijk zou willen hebben? Is er iemand die je wilt bellen, of iets dat je wilt gaan doen?

.....

.....



## De technieken samengevat



Dit is het basismodel van ACT. Je ziet hier alle thema's die we in dit boek besproken hebben, behalve controle en vermijding, die twee horen eigenlijk bij acceptatie.

Je ziet in dit model dat alle technieken met elkaar verbonden zijn. Dit betekent in de praktijk dat het één geheel is, en dat je dus kunt dansen met die verschillende elementen. Dit doen we vanwege het hogere doel: psychologische flexibiliteit. Al deze technieken samen zorgen er dus voor dat je lichter en lossier in het leven komt te staan.

Laten we om te beginnen al die technieken nog even heel kort aanraken, zodat je een soort samenvatting krijgt van het boek:

- Het begon allemaal met het onderzoek naar *vermijding en controle*, met de vraag of dat eigenlijk wel werkt.
- Vervolgens is *bereidheid* een mooi alternatief als vermijding en controle niet blijken te werken, en hopelijk lukt het je dan om in een staat van *acceptatie* te komen.
- *Defusie* pas je toe bij woorden en gedachten die je kunnen raken alsof ze echt zijn. Hopelijk heb je je verstand inmiddels een koosnaampje gegeven, en heb je al wat rare dingen uitgevreten met jouw serieuze gedachten.
- *Mindfulness* zorgt ervoor dat je je steeds makkelijker kunt focussen op het hier en nu, waardoor je steeds meer het gevoel krijgt dat je de dingen die je doet ook echt ervaart.
- Als je zware gedachten over *jezelf* (positief of negatief) wat minder serieus kunt nemen, en onderzoekt hoe de relatie met jezelf lichter en leuker kan, wie weet ontdek je dan hoe fijn het is om wat aardiger te zijn voor jezelf.
- *Waarden* laten je ontdekken wat jij diep vanbinnen echt belangrijk vindt, en hoe je je leven (anders) vorm zou willen geven.
- *Toegewijd handelen* is de bereidheid om dingen te doen, die op de korte termijn niet altijd goed hoeven te voelen, omdat je op de lange termijn het leven wilt hebben waar je heimelijk van droomt.

## Verplaats je in de waarheid van een ander

De positie van waaruit je naar de wereld kijkt, bepaalt wat je wel en niet ziet. Een ander ziet en vindt hierdoor vaak andere dingen dan jij. Dat begrijpen is cruciaal, omdat je dan minder snel geneigd zult zijn om het gevecht met de ander aan te gaan. Op die manier kun je je richten op het maken van verbinding met de ander, in plaats van dat je steeds maar weer je gelijk probeert te halen.

Deze inmiddels veelgeprezen oefening kan zomaar zorgen voor meer verbinding met je partner, of iemand anders met wie je in een strijd zit. Ik gebruik deze zelf ook nog steeds vaak, om even te kunnen voelen hoe de ander zich op dat moment moet voelen. Probeer het uit en kijk wat het met je doet.

Wat is jouw situatie op dit moment?

Leeftijd:

Single, relatie, getrouwd:

Kinderen:

Werk:

Sociaal leven:

Lichamelijke gesteldheid:

Ken je iemand in je omgeving met wie je worstelt, of met wie je zelfs meer verbinding zou willen? Wat is de situatie van deze persoon op dit moment?

Leeftijd:

Single, relatie, getrouwd:

Kinderen:

Werk:

Sociaal leven:

Lichamelijke gesteldheid:

Wat is in relatie tot de ander de reden waarom jullie soms moeilijkheden hebben? Zijn er bepaalde overtuigingen waar je zelf erg aan hecht, of doet de ander dingen waar jij het totaal niet mee eens bent?

.....

.....

.....

Wat is hierin het standpunt van de ander? Hoe denkt hij of zij over de dingen waar jij zo overtuigd van bent? Wat vindt de ander van jouw gedrag?

.....

.....

.....

Kun je iets zeggen over jouw leergeschiedenis? Zijn er waarheden waar je sterk aan hecht, zoals dat je eerlijk moet zijn of op tijd moet komen?

.....

.....

.....

Kun je iets zeggen over de leergeschiedenis van de ander? Zijn er waarheden waar hij of zij sterk aan hecht?

.....

.....

.....

Wat valt je op als je dit zo op een rijtje zet? Wat zijn je gedachten en gevoelens hierbij?

.....

.....

.....

Wat ga je doen als je deze persoon de volgende keer tegenkomt? Wat zou je graag willen dat er tussen jullie gebeurt? Ben je bereid om daarin zelf het initiatief te nemen?

.....

.....

.....