

ACT

Denise
Matthijssen
en
Els de Rooij

IN BALANS

Doen wat werkt voor jou
in een 'maakbare' wereld



ACT IN BALANS

Doen wat werkt voor jou
in een 'maakbare' wereld

Denise Matthijssen en Els de Rooij

Boom

© 2021 D. Matthijssen & E. de Rooij, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslag: Bij Barbara

Foto Denise Matthijssen: René Martens

Foto Els de Rooij: Lucy Nieuwdorp

Binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 9789024438273

NUR 770

www.boompsychologie.nl/actinbalans

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
Wat is in balans leven?	13
De zeven stappen van ACT in balans	15
De inspirerende methode: ACT	17
Stap 1 Zien waarin je uit balans bent (onderzoeken)	23
Ervaringen van anderen	25
Wat is uit balans raken?	28
Ben je jezelf kwijt?	37
Wat doe je te veel?	41
Wat doe je te weinig?	45
Is je lichaam uit balans?	48
Over balans	53
Samenvatting	55
Tips voor zelfliefde	56
Stap 2 Herkennen waardoor je uit balans raakt (ontwarren)	65
Ervaringen van anderen	67
Het proces van uit balans raken	70
Hobbels	73
Je aandacht er niet bij hebben	76
Geen focus op wat waardevol is	78
Vastzitten in gedachten	80
Vastzitten in zelfbeelden	86

Controle houden over wat je voelt	93
Vastzitten in gewoonten	100
Samenvatting	105
Tips voor zelfliefde	107
Stap 3 Focussen op jouw waarden (ontluiken)	109
Ervaringen van anderen	111
Welke balans wil je nu?	112
Wat is focussen op je waarden?	116
Jouw waarden	119
Jouw focus blijven houden in de 'maakbare' wereld	128
Samenvatting	130
Tips voor zelfliefde	131
Stap 4 Doen wat werkt voor jou (ontdekken)	133
Ervaringen van anderen	135
Wat zijn waardegerichte acties?	137
ACTieplan voor balans	139
Evaluatie van waardegerichte acties	145
Samenvatting	148
Tips voor zelfliefde	149
Stap 5 Je aandacht erbij houden (opmerken)	153
Waardegerichte acties	154
ACTieplan voor balans	155
Ervaringen van anderen	158
Wat is met je aandacht erbij zijn?	161
Je aandacht trainen	162
Observatorpositie innemen	166
Evaluatie waardegerichte actie(s)	171
Samenvatting	174
Tips voor zelfliefde	175

Stap 6 Je losmaken uit gedachten (ontkoppelen)	179
Waardegerichte acties	180
ACTieplan voor balans	181
Ervaringen van anderen	184
Wat is je losmaken uit gedachten?	187
Gedachten opmerken	189
De kracht van gedachten afhalen	192
Je uit zelfbeelden bevrijden	198
Je eigen verhaal vertellen	203
Evaluatie waardegerichte actie(s)	212
Samenvatting	215
Tips voor zelfliefde	216
 Stap 7 Toelaten wat je voelt (openstellen)	217
Waardegerichte acties	218
ACTieplan voor balans	219
Ervaringen van anderen	222
Opmerken en benoemen wat je voelt	226
Onderzoeken van gevoelens en emoties	231
Bereidheid vergroten om gevoelens en emoties te ervaren	236
Evaluatie waardegerichte actie(s)	243
Samenvatting	246
Tips voor zelfliefde	248
 Blijven doen wat werkt	251
Keer op keer balans houden	253
Zelfliefde blijven ontwikkelen	259
Je grenzen respecteren	260
Samenvatting	265
 Tot besluit	267
Bronnen	268
Nawoord	269
Over de auteurs	271

Voorwoord

Er doet een verhaal de ronde over een man die een wedstrijd tussen twee meesters in het zwaardvechten bijwoonde. Na afloop van het gevecht ging de man naar de winnaar toe. Hij zei: 'Meester, ik wil graag bij u in de leer. Ik heb gezien hoe u vecht en ik ben erg onder de indruk. Niet een keer hebt u uw balans verloren!' De meester antwoordde: 'Dan hebt u niet goed gekeken. Ik verlies voortdurend mijn balans. De kunst is niet om je balans niet te verliezen, maar om hem zo snel mogelijk weer te herpakken.'

Balans is een modewoord en niet voor niets. In deze tijd en maatschappij is het gemakkelijk om de balans te verliezen, tussen werk en privé, tussen inspanning en ontspanning, tussen zorgen voor anderen en zorgen voor jezelf. We staan onder druk door wat er van ons verwacht wordt en door wat we van onszelf verwachten. Sociale media dragen eraan bij dat we het ideaalbeeld waar we aan denken te moeten voldoen opzweepen tot onhaalbare hoogten. Presteren, targets halen, efficiënt werken, op alle fronten kan het beter en meer. Tot het niet meer gaat, tot het niet meer wil.

Voor mensen die graag hun balans willen hervinden, of er beter in willen worden om op tijd te signaleren wanneer de balans weg is, is dit boek van Denise Matthijssen en Els de Rooij. Ze zijn niet de enigen die over dit onderwerp een boek geschreven hebben. Wat hun boek uniek maakt is de methodiek die zij in het boek verwerken, die mij na aan het hart ligt. Denise en Els beschrijven hoe de lezer principes uit *acceptance and commitment therapy* (ACT) kan gebruiken om tot een betere balans te komen. Stap voor stap nemen ze je mee in het je bewust worden van gedragspatronen, die leiden tot uitputting of onvrede. Ze maken gebruik van aansprekende voorbeelden die uit het leven gegrepen zijn. Daarna laten ze zien hoe je nieuwe gedragspatronen kunt ontwikkelen die leiden tot meer bevrediging en meer balans. Centraal daarin staat wat je zelf belangrijk vindt en hoe je daar meer van in je leven kunt brengen. Dat is niet altijd eenvoudig. Denise en Els heb-

ben daar oog voor. Ze beschrijven een scala aan hulpmiddelen en oefeningen die je kunt uitproberen. Zo kom je tot een eigen recept, tot wat voor jou in jouw leven werkt.

De principes van ACT hebben mij geholpen om mijn balans te vinden en steeds weer aan te kunnen passen aan de veranderende omstandigheden. In mijn werk leer ik anderen om deze principes ook toe te passen. Ik ken de kracht ervan en ik wens jou toe dat ook jij de kracht ervan gaat ervaren.

Jacqueline A-Tjak
klinisch psycholoog
peer reviewed ACT-trainer

Inleiding

Welkom. Fijn dat je de weg naar dit boek hebt weten te vinden.

Wij, Denise en Els, de auteurs van dit boek, stellen ons graag aan je voor. Wij zijn twee collega-vriendinnen en hebben jarenlange ervaring met het coachen en begeleiden van mensen die uit balans geraakt zijn. Alles wat we in dit boek vertellen, hebben we geleerd in opleidingen, van collega's, maar vooral ook door te werken met mensen die net als jij, tijdelijk hun balans kwijt waren. We hebben geluisterd naar hun ervaringen, met hen gedeeld waar we zelf uit balans geraakt zijn en hen begeleid in een leven met meer balans. Hun en onze ervaringen zijn verwerkt in dit boek.

Om je een indruk te geven vanuit welke achtergrond wij jou in dit boek begeleiden, hier kort nog iets over onszelf.

Denise Matthijssen: systeemtherapeut en ACT-therapeut. Ik heb 25 jaar ervaring met het geven van therapie aan jongeren en volwassenen. Daarnaast geef ik opleidingen, trainingen en supervisie aan collega's. Ik schreef de boeken *ACTief opvoeden* (2012), *Samen ACTief in je gezin* (2015) en *ACT your way* (2018). Ik woon in de Betuwe en houd van buiten zijn, dansen, yoga en lekker eten. Ik ben verbonden met mijn familie, de Matthijsjes: Marlies, Michel, Tiko en Carmen, en met de bonusfamilie Van der Kamp en Villada Marques met mijn vriendinnen én vrienden en mijn vriend Leo.

Els de Rooij: gz-psycholoog, psychotherapeut en coach. Ik werk in vast dienstverband en in mijn eigen praktijk in Culemborg. Verder geef ik opleidingen in ACT en ben ik co-auteur van het boek *ACT your way* (2018). Door Denise ben ik op het ACT-pad terecht gekomen en nu als co-auteur ook bij dit boek betrokken. Ik ben dankbaar voor onze fijne vriendschappelijke samenwerking, Denise! Daarnaast ben ik blij met mijn levendige gezin, familie en vrienden waarmee ik mijn levenspad mag delen en mijn fijne woonplaats Culemborg met de Lek en mijn waardevolle contacten.

Wij gaan jou, met dit boek, helpen bij het vinden van meer balans in jouw leven.

Extra informatie

Op www.boompsychologie.nl/actinbalans en op www.denisematthijssen.nl kun je het *ACTieplan voor balans* downloaden en deze aandachtsoefeningen beluisteren:

- ✓ Observeren van je lichaam
- ✓ Observeren van je ademhaling
- ✓ Observeren wat er binnenkomt via je zintuigen
- ✓ Post sorteren
- ✓ Jezelf terughalen als je afgeleid bent
- ✓ Observeren van gedachten en verhalen
- ✓ Gedachten als wolken
- ✓ Je bent niet wat je denkt
- ✓ Emoties komen en gaan als golven
- ✓ Stilstaan bij wat je behoeften zijn

Bij de oefeningen staan icoontjes afgebeeld:



staat voor alles wat te maken heeft met waarden en doen wat je wil doen of doet (gedrag);



staat voor stilstaan bij jezelf, ervaringen en de aandachtsoefeningen;



staat voor alles wat met zelfliefde te maken heeft.

Wat is in balans leven?

Als je leven in balans is, heb je een waardevol en zinvol leven waarin jij je tijd en energie zo verdeelt als *jij* dat *nu* wilt. Deze visie is het uitgangspunt van dit boek. We zullen die visie daarom in dit onderdeel eerst wat verder uitpluizen.

Een waardevol en zinvol leven leef je in meerdere gebieden: in relaties, je gezondheid, je werk en je vrije tijd. Balans in je leven gaat dan ook over al deze gebieden samen. Soms ben je op één gebied uit balans, soms op meerdere gebieden. Balans in je leven gaat bijvoorbeeld over:

- doen wat jij waardevol én zinvol vindt;
- een balans tussen inspanning (actief zijn) en ontspanning (niets doen);
- een balans in de energie die je besteedt aan je werk en je vrije tijd;
- een balans in zorg voor anderen en zorg voor jezelf;
- een balans in je aanpassen en grenzen stellen.

De balans die jij wilt, hangt ook af van de tijd waarin je leeft. De balans die je nu wilt is anders dan toen je op de middelbare school zat. Als je werk en kinderen hebt, zul je je energie verdelen tussen werk, thuis en vrije tijd. Als je (nog) geen kinderen hebt, heb je misschien meer tijd om lang te reizen en uit te gaan. Hoe jouw gewenste balans eruitziet, hangt dus af van jouw leefsituatie en de fase in je leven. Toch is een balans persoonlijk en voor iedereen anders. Hoe je balans er daadwerkelijk uitziet, bepaal je zelf. Jij kiest jouw balans!

Je vindt je balans door wat je doet te veranderen én je steeds aan te passen aan de situatie waarin je verkeert.

Hoe breng je balans in je leven?

De eerste stap om balans in je leven te brengen is onderzoeken waarin je uit balans geraakt bent. Concreet begin je met stil te staan en nieuwsgierig te kijken:

- *Stilstaan*: je neemt een rustig moment en vraagt jezelf af: hoe leef ik nu? Leef ik zoals ik wil leven? Ben ik nu tevreden? Ben ik in of uit balans?
- *Nieuwsgierig kijken*: meestal begin je met stilstaan op het moment dat je diep vanbinnen een onrustig gevoel hebt, een gevoel van: is dit het nu? Of een gevoel van onvrede of gemis. Dat herken je vast wel. Je hebt dit boek namelijk niet voor niets gepakt. Er is 'iets' wat je anders wilt. Nieuwsgierig kijken naar jezelf en naar waar je ontevreden of onrustig over bent, helpt je om te verhelderen wat je graag anders wilt. Door nieuwsgierig te kijken, kun je vaak de redenen achterhalen waardoor je uit balans geraakt bent. Als je dit weet, kun je de signalen van het uit balans raken daarna beter zien. Daarmee kun je keer op keer herkennen wanneer je uit balans dreigt te raken.

Focussen

Om meer balans in je leven van dit moment te brengen, ga je in dit boek leren te focussen op hoe jij wilt leven. Dit doe je door te kijken naar wat waardevol én zinvol is voor jou. En door te onderzoeken welke balans in tijd en energie voor jou op dit moment passend is.

Wat zinvol en waardevol is voor jou, ontdek je door jouw waarden te leren kennen. Waarden zijn de kwaliteiten die belangrijk voor je zijn. Er zijn er heel veel, maar een paar bekende voorbeelden zijn vrijheid, eerlijkheid en respect. Door jouw waarden als focus te kiezen, kun je bewuste en gerichte keuzes maken. Door bewuste en gerichte keuzes steek je tijd en energie in wat jij écht belangrijk vindt. Zo breng je balans in je leven.

Uiteraard zijn er wel altijd gedachten, gevoelens en emoties die je kunnen afleiden van jouw waarden. Je leert daarom vaardigheden om daarmee om te gaan.

Stapje voor stapje leer je zo meer te doen wat bij de balans past die jij nu in je leven wilt.

Hoe ga je het boek gebruiken?

Het boek is opgebouwd uit zeven stappen, zodat je écht stap voor stap leert. In het volgende onderdeel geven we een overzicht.