

Ernst Bohlmeijer &
Monique Hulsbergen

Voluit leven

Mindfulness
of de kunst van
het aanvaarden

BOOM
HULPBOEK



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 te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, 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: Bart van den Tooren

Binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 2446 473 9

NUR 770

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl

www.voluitleven.nl



Inhoud

Inleiding.....	11
1 Wat is voluit leven?	
Week 1 Wat wil ik met het leven?	19
Inleiding.....	19
Een andere houding tegenover leed.....	21
Voluit leven	22
Een bevredigend leven	22
Metafoor: het landschap van voluit leven.....	27
Intermezzo	32
Week 2 Ik ben er (even) niet.....	35
Inleiding.....	35
Experiëntiële vermijding	36
Zijn vermijdende strategieën altijd slecht?	38
Conclusie	39
Je favoriete manieren van vermijding	39
Dagboek: pijnlijke momenten.....	42
Metafoor: de ongewenste gast.....	45
Mindfulness: de afgelopen week.....	46
Metafoor: de ongewenste gast (vervolg).....	50

Week 3 Gebruik niet je verstand	51
Inleiding.....	51
Inhoud van ons denken: evaluatieve en dwingende gedachten	52
Samensmelten van gedachten en werkelijkheid.....	53
Voorstellingsvermogen.....	53
Oorzaken van onze drang naar controle en beheersing.....	54
Twaalf stellingen over controle in jouw leven	57
Voorbeelden en gevolgen van controle	58
Boodschappen van vroeger	60
Dagboek: pijnlijke momenten en gedachten	61
Metafoor: touwtrekken	70
 Intermezzo	 72
Metafoor: touwtrekken (vervolg).....	73
 2 Hulpbronnen van voluit leven	
 Week 4 Hallo onzekerheid: welkom	 77
Inleiding.....	77
Acceptatie op verschillende niveaus.....	79
Bereidheid	81
Wat acceptatie en bereidheid niet zijn	82
Waarom ben je bereid?	84
Symbool van je leed: je sleutelbos	85
Geef je leed een naam	86
Acceptatie in actie	89
Metafoor: de worstelknop.....	91

Week 5 De proefballonnetjes van het verstand	95
Inleiding.....	95
Wat zijn gedachten eigenlijk?	97
Cognitieve defusie	98
Metafoor: de waterval.....	103
Metafoor: het landschap en de rugzak	103
Veelvoorkomende vragen en valkuilen.....	104
 Week 6 Wie ben ik nu eigenlijk?	 107
Inleiding.....	107
De waarde van aandacht	108
Doe-modus en zijn-modus.....	109
Het observerende zelf.....	110
Tip: klein blijven.....	121
Metafoor: de hemel.....	121
 Intermezzo	 124
 3 Voluit leven in de praktijk	
 Week 7 Hoe wil je voluit leven?.....	 129
Inleiding.....	129
Wat wil je met het leven?	130
In contact staan met je waarden maakt je sterk	132
Mitsen en maren	132
Keuze levensdomein.....	137
Je motto of lijfspreuk	142
 Week 8 Ervoor gaan.....	 145
Inleiding.....	145
Metafoor: de reisleader	150
Metafoor: de reisleader (vervolg).....	152

Week 9 Ervoor blijven gaan	153
Inleiding.....	153
Ontwikkel je eigen levensfilosofie	154
Temper je verwachtingen	155
Bereid je erop voor dat een nieuwe levenshouding consequenties heeft	156
Volhouden: je tweede natuur.....	156
Volut leven in een notendop.....	157
Checklist bij terugval.....	158
Hoe nu verder?	161
 Literatuur	 163
 Verder met Volut leven	 165
 Verklarende woordenlijst	 167
 Over de auteurs	 171

Inleiding

Dit boek gaat je niet gelukkig maken. Dat wil zeggen dat je niet leert hoe je een leven zonder teleurstelling, pijn, somberheid, angst, onzekerheid en/of twijfels kunt leiden. Toch ervaren veel mensen hun leven als onbevredigend, juist omdat zij last hebben van dergelijke klachten. Pas wanneer ik deze klachten heb overwonnen, kan ik het leven leiden dat ik graag wil leiden, is de gedachte. *Voluit leven* laat je ervaren en inzien dat dit niet werkt. Het willen vermijden van psychische of lichamelijke pijn leidt tot een krampachtige poging om een half leven te leiden. Dit versterkt op den duur het psychische leed. De methoden die in *Voluit leven* worden aangereikt, zijn gebaseerd op aanvaarding van psychisch leed en het vergroten van psychologische flexibiliteit. Aanvaarding maakt de weg vrij om met aandacht en vanuit je eigen waarden te leven. Wanneer dit lukt, ervaar je dag na dag meer vrijheid en kwaliteit in je leven.

Iedereen krijgt als kind sprookjes voorgelezen. In die sprookjes beleven prinsen en prinsessen de spannendste avonturen. En alle sprookjes lopen goed af. De prinsen ontmoeten en redden de vrouw van hun dromen. De prinsessen galopperen op de rug van een wit paard en achter de brede rug van hun held de poort van een kasteel binnen. En iedereen leeft nog lang en gelukkig.

Het geloof in een lang en gelukkig leven zit diep in ons geworteld. Dus is het niet zo gek als we ons verzetten wanneer het leven pijnlijk is. Het leven is niet gemakkelijk. Er komen onherroepelijk momenten dat we somber zijn, twijfelen, bang zijn, intens teleurgesteld of onzeker zijn. Het zijn momenten waarop het sprookje in duigen valt. Het is net als met de perfecte zonvakantie die je hebt geboekt. De zee is net wat minder blauw, die wolken stonden niet op de foto, het appartement is net wat kleiner, en die eigenaren met hun stralende glimlach komen we ook maar niet tegen. Het leven is ons voorgespiegeld als o zo mooi, maar valt tegen. We voelen ons belazerd. We leven langer dan ooit, maar permanent gelukkig willen we maar niet worden.

Maar dan worden we weer actief: zo erg kan het toch niet zijn? Er moet toch een sleutel bestaan die de deur naar het geluk opent? We gaan op zoek naar het wondermid-

del voor een lang en gelukkig leven. We verslinden boeken en cursussen die ons geluk beloven. We doen van alles om van onze depressies, angsten, pijn en/of onzekerheid af te komen. We werken ons een ongeluk. We ruilen onze prinsen en prinsessen in voor anderen. We stoppen met drinken. We doen alsof we heel gelukkig zijn. En toch wil het maar niet lukken. De donkere wolken die ons ervan weerhouden gelukkig te zijn willen maar niet verdwijnen. Of de wolken zijn eindelijk verdwenen, we zitten klaar om gelukkig te zijn, en dan gebeurt er wel weer iets anders ... een chronische ziekte, een overlijdensbericht, een slecht rapport, een economische crisis.

En wat nu?

Het probleem zit juist in het verzet tegen de pijn en het leed in ons leven. In dit boek werken we een alternatief uit: voluit leven. Het bevat drie pijlers:

- Laat het sprookje van een lang én gelukkig leven (zonder pijn) varen. Geef je verzet tegen je psychische leed op.
- Leer op te merken wat er in je omgaat en je te verbinden met wat er nu is in je leven.
- Probeer te ontdekken wat je echt belangrijk vindt in je leven en maak dat de basis van je handelen.

Waarom zijn wij ervan overtuigd dat dit helpt?

Allereerst en vooral omdat we deze principes zelf dagelijks in ons leven toepassen, met vallen en opstaan, en daar de vruchten van plukken.

In de tweede plaats omdat veel mensen die met deze methode aan de slag zijn gegaan, individueel of in een groep, enthousiast zijn. Zo schreef iemand die *Voluit leven* heeft doorgewerkt ons:

Ook nu gebeurt er nog van alles in mijn leven: leuke gebeurtenissen en heel nare gebeurtenissen. Het is zoals het is. Ik ben er. En ik verlies mijn waarden niet uit het oog en gebruik mijn waarden om ook andere dingen te doen. Ik blijf de oefeningen doen om in de zijnmodus te blijven en mijn mildheid te behouden. Zo neem ik deel aan het leven.

En tot slot omdat ook wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mensen er baat bij hebben. Psychische klachten verdwijnen niet, maar worden minder intens en van kortere duur. De vitaliteit neemt toe en mensen ervaren hun leven als bevredigender.

Het is belangrijk te vermelden dat de inzichten en vaardigheden die in dit boek worden aangereikt niet door onszelf zijn bedacht. Vele daarvan bestaan in diverse culturen al honderden of duizenden jaren. Toch zijn ze de laatste veertig jaar in een jas gestoken die ook mensen die in andere tradities groot zijn geworden goed past.

Jon Kabat-Zinn heeft meditatie zoals die al lang binnen het boeddhisme wordt beoefend, getransformeerd tot een vorm die past bij de westerse cultuur: mindfulness. Mindfulness vormt een belangrijke pijler van dit boek.

Steven Hayes en collega's als Kelly Wilson en Kirk Strosahl hebben een nieuwe vorm van omgaan met psychisch leed binnen de gedragstherapie geïntroduceerd: Acceptance and Commitment Therapie, kortweg ACT genaamd. Daarin draait het om acceptatie in plaats van om verzet. Veel oefeningen en inzichten in dit boek zijn op die methode gebaseerd.

Wij denken echter dat de principes van mindfulness en ACT niet alleen in een therapeutisch kader waardevol kunnen zijn, maar ook daarbuiten veel mensen kunnen helpen om een bevredigend leven te leiden. Dit boek is bedoeld om je stapsgewijs en op een laagdrempelige manier te leren met aandacht te leven, zonder verzet tegen psychisch leed en vanuit persoonlijke waarden. Een boek dat ons daarbij inspireerde is *The Happiness Trap* van Russ Harris. Een aantal oefeningen in dit boek zijn gebaseerd op zijn aanpak.

Voluit leven heeft twee uitgangspunten:

Vanaf de start worden mindfulness en ACT gecombineerd. Meer dan in bestaande ACT-programma's wordt gedurende het hele boek systematisch aandacht besteed aan mindfulness. Meer dan in bestaande mindfulnessprogramma's gaat de aandacht uit naar bewustwording van verzet en naar denken en leven vanuit waarden. We hebben daarbij ook geprobeerd de ideeën en inzichten met herkenbare voorbeelden en in toegankelijke taal weer te geven.

De principes van mindfulness en ACT zijn zo op toegankelijke wijze in een overzichtelijk programma verwerkt. We verwachten dat veel mensen zich met *Voluit leven* een leven met aandacht en vanuit waarden eigen kunnen maken.

Woord van dank

Allereerst willen we de vele mensen bedanken die de eerste versie van *Voluit leven* hebben uitgetest en uitgebreid de tijd hebben genomen om hun commentaar en reacties te geven. Dat geldt evenzeer voor de vele medewerkers van ggz-instellingen die *Voluit leven* in de try-outfase hebben begeleid.

Het Innovatiefonds Zorgverzekeraars en het Fonds Psychische Gezondheid willen we bedanken voor de financiële bijdrage die de totstandkoming van *Voluit leven* mogelijk maakte.

Ando Rokx en Edith Tjoa willen we graag bedanken voor hun deskundige en enthousiasmerende commentaar op de conceptversie van dit boek.

Ook Jurjen Couperus, die nauwgezet alle reacties van deelnemers verwerkte, mag in dit dankwoord niet ontbreken.

Een boek is altijd een coproductie tussen auteurs en uitgever. We willen Anne Vollaard, Regine Janssen en Barbara Kuiper daarom hartelijk danken voor hun enthousiasme en vakkundige begeleiding.

Gebruiksaanwijzing

Dit boek is bedoeld voor iedereen die zijn of haar leven als onbevredigend ervaart of worstelt met psychisch leed als somberheid, pijn, vermoeidheid, gespannenheid, onzekerheid, angst, lusteloosheid en/of verdriet. Het is goed mogelijk om het programma zelfstandig te doorlopen. Wanneer je merkt dat je dit moeilijk vindt of vastloopt, kun je ook kijken of in je omgeving *Voluit leven* als cursus wordt aangeboden of een psycholoog vinden die je individueel begeleidt bij het doorlopen van het programma. Als je last hebt van ernstige psychische klachten raden wij je af zelfstandig met dit boek aan de slag te gaan.

Het boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel onderzoek je hoe je nu met psychisch leed omgaat. In het tweede deel leer je hoe je je verzet tegen psychisch leed kunt opgeven en hoe je kunt leven vanuit de zogenoemde zijn-modus. In het derde deel onderzoek je wat jouw belangrijkste waarden zijn en hoe je je leven wilt leven op basis van die waarden. Zonder oordeel leren opmerken wat er in je omgaat (mindfulness),

vormt een rode draad in elk deel. Zonder het vermogen bewust te zijn, dat ieder mens kan ontwikkelen, is voluit leven niet mogelijk.

In dit boek gebruiken we soms ingewikkelde en kunstmatige woorden, zoals ‘cognitieve defusie’ en ‘experiëntiële vermijding’. Het zijn woorden die typisch bij ACT horen en we hebben er daarom voor gekozen ze niet te vervangen. Achter in het boek is een verklarende woordenlijst opgenomen.

Tot slot willen we nog één ding benadrukken: wat je in dit boek leert, is eerder een levenswijze dan een truc. Het zal je leven waarschijnlijk meer veranderen dan je denkt of je in eerste instantie lief is. Daarmee bedoelen we het volgende. Je kunt op dit moment al allerlei vastomlijnde doelen (verwachtingen) hebben die voor jou horen bij het sprookje van een lang en gelukkig leven. Misschien hoop je in dit boek vooral trucjes en technieken te leren die dat mogelijk maken. We willen je echter uitnodigen om met een open *mind* te beginnen. Maak voldoende ruimte en tijd in je leven. Probeer doelen en verwachtingen die je nu hebt los te laten en er een ontdekkingsreis van te maken. We verwachten dat dit boek je dan het meeste zal bieden.



1

Wat is voluit leven?

Week 1 Wat wil ik met het leven?

Leven is het meervoud van lef.

– Loesje

Inleiding

Is er niet iets geks aan de hand in de westerse wereld? De levensstandaard is over het algemeen hoog. We hebben bijna allemaal een dak boven ons hoofd, huizen die we kunnen verwarmen in de winter. We lopen een paar keer per week een supermarkt binnen waar we kunnen kiezen uit dertig soorten jam, tien soorten chips, twintig wasmiddelen. Na ons werk en onze zorgtaken kunnen we lekker netflixen of een boek lezen. In Nederland is er geen directe oorlogsdreiging en een relatief kleine kans op grote natuurrampen. Wat willen we nog meer? En toch liegen de cijfers er niet om. Onderzoek laat zien dat ruim 20 procent van de volwassen Nederlanders last heeft van psychische klachten. Dat wil zeggen dat ze bijvoorbeeld langere tijd depressief en angstig zijn. Dit betreft dus ruim twee miljoen mensen. Nederland kent ruim een miljoen probleemdrinkers. Dat zijn niet de mensen die van een dagelijks glaasje wijn houden, maar mensen die niet zonder kunnen om zich goed te voelen. In Nederland doen ongeveer honderd-duizend mensen daadwerkelijk een suïcidepoging elk jaar, maar het aantal mensen dat serieus denkt aan suïcide is vele malen groter. Depressie en angst behoren tot de grootste veroorzakers van menselijk leed, vergelijkbaar met ziekten als kanker, Alzheimer of welke chronische ziekte dan ook. We willen je niet verontrusten. Cijfers zijn maar cijfers. Maar toch, als we de cijfers even op ons in laten werken, schrikken we en moeten we ons afvragen wat er aan de hand is.

Materieel hebben we het nog nooit zo goed gehad als in deze tijd. We kunnen bijna allemaal voorzien in al onze eerste levensbehoeften: eten, drinken, veiligheid en een huis. En toch lukt het velen van ons niet om een emotioneel bevredigend leven te leiden. Wij denken dat een deel van de oorzaak is gelegen in ons fanatieke zoeken naar geluk.

We willen allemaal dat lange en gelukkige leven. En wat is daar eigenlijk mis mee? Is dat dan geen menselijk verlangen? Jawel, maar er zijn verschillende manieren waarop ons verlangen naar geluk ons juist ongelukkig kan maken.

In de eerste plaats definiëren we geluk als de afwezigheid van lijden. We willen plezier en blijheid; we willen genieten en we willen geen teleurstelling, verdriet of boosheid. We zijn intolerant geworden voor lijden. Dit is echter niet realistisch. Lijden en de bijkomende emoties horen net zozeer bij het leven als positieve emoties. Misschien komt dit wel omdat we als mensen tegenwoordig tot zo veel in staat zijn. We kunnen vliegen, er zijn computers, we kunnen kinderen verwekken in reageerbuisen. We zijn overtuigd geraakt van de maakbaarheid van de wereld. Als we dat allemaal kunnen, dan kunnen we toch zeker ook wel ons geluk maken? En juist dat valt tegen.

Onze binnenwereld¹ is veel minder maakbaar en controleerbaar dan we zouden willen. Dat maakt ons nog bozer op onszelf, nog verdrietiger of nog angstiger en onzekerder. Kortom: onze verwachtingen over een gelukkig leven zijn te hooggespannen geraakt. Geluk is een valkuil die we zelf graven, waar we vol verwachtingen in lopen en gedesillusioneerd uit klauteren. En steeds opnieuw zoeken we andere wegen naar geluk (een nieuwe relatie, meer geld, nieuw werk), maar zolang we daarnaar streven zonder acceptatie van lijden, zonder aanvaarding van de minder leuke kanten van het leven (de schaduwzijden), zonder oog voor onze slechte eigenschappen, zullen we ongelukkig blijven.

Een tweede reden is dat geluksgevoelens zo tijdelijk zijn. Het zijn momentopnamen. Hebben we eindelijk bereikt wat we graag wilden bereiken, dan kunnen we ons intens gelukkig voelen. Maar is het niet zo dat deze gevoelens snel weer weg kunnen ebbten? Zijn we na een paar dagen niet weer ontvuld? De wegen naar geluk kunnen zo lang zijn, het verblijf zo kort.

Een derde reden voor ons verlangen naar geluk is dat iedereen om ons heen zo gelukkig *lijkt*. Herken je dit niet? Op straat zetten mensen een masker op. Het lijkt zo goed te gaan met iedereen. En als je vraagt hoe het met hen gaat, zegt ook bijna iedereen automatisch: 'Goed!' We zien de auto's voor de deuren bij mensen in de buurt, we zien anderen gelukkig samen winkelen. En als iedereen om ons heen zo gelukkig is, dan moet jij dat toch ook kunnen? Maar ook dit blijkt vaak een illusie. Het is de buitenkant, de façade die we zo goed kunnen ophouden. Achter de gordijnen kunnen ruzie, teleurstelling en

¹ In dit boek gebruiken we 'binnenwereld' en 'innerlijk' door elkaar. We bedoelen daar steeds mee: onze gedachten, emoties, gevoelens.

pijn schuilgaan. Het zit in onze cultuur ingebakken om de vuile was van onze emoties niet buiten te hangen. Maar herken je niet dat wanneer je iemand langer spreekt, vriendschappelijk spreekt, wanneer je vertelt over je worstelingen, je opeens veel herkenning ontmoet? Dan blijkt dat de meeste mensen worstelen en dat het ook met hen niet van een leien dakje gaat. Dat pijn eerder regel dan uitzondering is. Terwijl het aan de buitenkant vaak precies andersom lijkt.

Een andere houding tegenover leed

Geluk is dus een heikele zaak. Niet dat we er vies van moeten zijn. Natuurlijk niet. We mogen ons zeer gelukkig prijzen wanneer we het zijn en van die momenten genieten. Maar of we het geluk zo fanatiek moeten zoeken, daar zijn wij niet zeker van. Moeten we er ons dan maar bij neerleggen dat het leven niet leuk is? Een van de boodschappen van dit boek is dat het leven aantrekkelijker wordt wanneer je stopt met het onder controle willen krijgen van je negatieve emoties, wanneer je stopt met al die worstelpartijen met je binnenwereld. Nu is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het betekent allereerst dat je – wat betreft je binnenwereld – minder moet leren vertrouwen op je verstand. En dat terwijl ons verstand altijd onze belangrijkste bondgenoot lijkt: ons dierbare gezonde verstand. Hier komen we later nog uitgebreid op terug. Het betekent ook dat je allerlei emoties leert toelaten, ze gaat ervaren in plaats van ertegen te vechten (overigens zonder ze ten volle uit te leven). En dat is moeilijk, want we willen zo graag controle.

Maar dat is niet alles. Terwijl we ons fanatieke streven naar geluk terzijde leggen, kunnen we wel streven naar een geïnspireerd leven. ‘Geïnspireerd’ betekent hier dat je ervaart dat wat je doet vanuit bezieling goed is. Wanneer we onze energie niet meer steken in het onder controle proberen te krijgen van onze binnenwereld, kunnen we de vrijgekomen energie in een waardevol leven steken. Met dit hulpboek ga je actief op zoek naar je belangrijkste waarden, word je uitgenodigd om die waarden om te zetten in plannen en om die plannen om te zetten in daden.

Voluit leven

Dat psychische klachten en verslavingsgedrag zo wijdverspreid zijn, lijkt erop te duiden dat we ons vermogen om te leven enigszins zijn kwijtgeraakt, onze levenskunst zijn verleerd. Levenskunst vatten wij op als het vermogen om voluit te leven. Voluit leven is de wil en acceptatie om positieve én negatieve emoties te ervaren. Voluit leven omvat geluk én lijden. Wanneer we proberen negatieve emoties en lijden te vermijden, vermindert dat onze psychologische flexibiliteit. Dan worden we krampachtig en krimpt onze leefruimte. Voluit leven betekent ook dat we een antwoord formuleren op de vraag wat het leven voor ons de moeite waard maakt. Dat we weten wat onze belangrijkste waarden zijn, zodat we prioriteiten kunnen stellen en ons niet zo snel door tegenslag uit het veld laten slaan. Voluit leven is op actieve wijze zin aan het leven geven en leven vanuit vitaliteit, vanuit ons hart. Voluit leven is geen leven vanuit *ja, maar ... of als ... dan ...* Het is leven vanuit *en/en*. *En* we zijn somber, gespannen, onzeker, *en* we doen intussen toch wat we belangrijk vinden. Voluit leven is ervoor gaan. Voluit leven is voorkomen dat je later met spijt terugkijkt op je leven en vooral denkt: had ik maar ...

Een bevredigend leven

In dit hulpboek krijg je handvatten om die levenskunst op te pakken, zodat je een bevredigender leven gaat leiden. De methode die we hanteren is gebaseerd op ACT en mindfulness. ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapie. Die methode is ontwikkeld in de Verenigde Staten door Steven Hayes en zijn collega's. Mindfulness is het vermogen om zonder oordeel op te merken wat zich aan je voordoet. Het is afkomstig uit het boeddhisme en is door onder meer Jon Kabat-Zinn ook buiten die context toepasbaar gemaakt.

Zes vaardigheden staan in dit boek centraal. Deze vaardigheden komen later uitgebreid aan bod.

- 1 **Acceptatie.** Allereerst werk je aan je bereidheid psychisch leed te ervaren. Met verschillende oefeningen zul je het inzicht verwerven dat strategieën gericht op vermindering of op het onder controle krijgen van psychisch leed niet of zelfs averechts

werken (niet bijdragen aan het leven dat je graag wilt leiden). Je leert situaties en emoties te verdragen die je nu probeert te vermijden.

- 2 **Cognitieve defusie.** Je leert inzien dat vermijding meestal wordt veroorzaakt door je gedachten over levenservaringen en emoties. Het doel is niet zozeer om deze gedachten te vervangen door andere gedachten (op lange termijn is dit niet effectief), maar om je niet te identificeren met die gedachten. Dit door afstand te nemen en gedachten als gedachten te zien, en niet als de realiteit. Dit wordt in ACT cognitieve defusie genoemd.
- 3 **Mindfulness.** Je leert om je in het hier-en-nu bewust te worden van je ervaringen. Dit is nodig om je bewust te worden van automatische reactiepatronen. Met volle aandacht aanwezig zijn in het hier-en-nu vergroot je flexibiliteit en innerlijke rust. Op den duur word je milder voor jezelf en je omgeving. Je gaat meer keuzevrijheid ervaren.
- 4 **Het observerende zelf.** Wanneer je ervaring opdoet met mindfulness, ga je beseffen dat je meer bent dan je gedachten en emoties. Je bent het voortdurend aanwezige vermogen om te ervaren. In ACT wordt dit het observerende zelf genoemd.
- 5 **Waarden.** Je staat uitgebreid stil bij voor jou belangrijke waarden in het leven. Je leert hoe je die waarden in je leven tot kompas kunt maken.
- 6 **Waarden in de praktijk.** Je vertaalt je waarden naar concrete acties en stappen. Door steeds meer daadwerkelijk naar je waarden te gaan leven wordt je leven steeds voller en bevredigender.

Waarschijnlijk krab je je nu achter de oren en klinken sommige begrippen vreemd. In dit boek wordt alles je stap voor stap uitgelegd en ga je uitgebreid oefenen. Iedereen kan deze vaardigheden leren. Op dit moment hoef je nog niet overtuigd te zijn. We hopen natuurlijk wel dat je nieuwsgierigheid is gewekt. We stellen je geduld nog wel even op de proef. In de komende weken ga je eerst onderzoeken wat je tot nu toe hebt gedaan om je leed te overwinnen en wat dat je heeft opgeleverd.