

Gijs Jansen | Tim Batink

Time to ACT!

Werkbladenbundel
Acceptatie



THEMA. ■



Oefening: Pijn en lijden

Pijn is wanneer je van je fiets valt en een schaafwond hebt. Pijn is wanneer er iemand komt te overlijden. Pijn heeft dus een directe oorzaak: er is iets aan de hand wat gewoon niet leuk is. Lijden komt voort uit de pijn, vaak doordat we tegen de pijn vechten. Dit doen we omdat we de pijn willen bestrijden. Dit proberen we door vooral maar positief te blijven, door gedachten en gevoelens te onderdrukken, maar ook door situaties te vermijden die angst oproepen. Als je na je val van de fiets niet meer gaat fietsen, dan vermijd je de angst dat je wellicht ooit nog een keer van je fiets zult vallen. Het doel van deze oefening is dat jij je eigen pijn en lijden leert te herkennen.

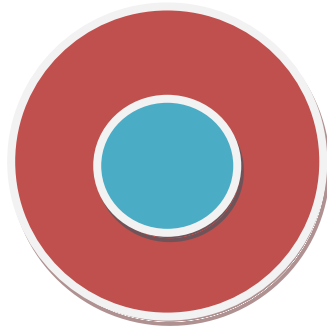
Pijn: Wat is er aan de hand in je leven? Wat vind je moeilijk, waar ben je bang voor of verdrietig over? Kijk of je een directe oorzaak kunt vinden voor het feit dat je bang, somber, gespannen of verdrietig bent.

Lijden: Hoe ga je om met je pijn? Hoe probeer je je pijn te bestrijden of te vermijden? Hoe voer jij het gevecht tegen alles wat je liever niet wilt ervaren?

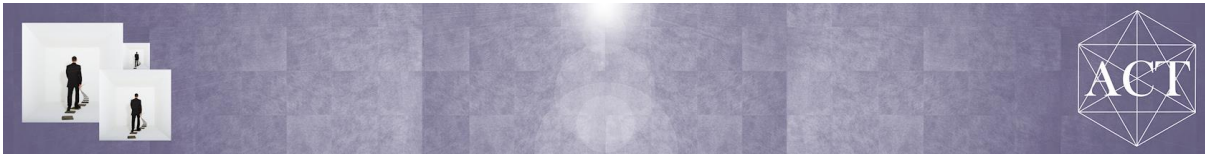
Cirkel van pijn en lijden: de grote cirkel is lijden, de kleine binnenste cirkel is pijn.

Voorbeeld:

- Mijn pijn: mijn chronische pijnklachten.
- Mijn lijden: in de avond niet meer op stap gaan, weinig met vrienden afspreken, altijd op tijd naar bed gaan.



Stel jezelf dus de volgende vragen: Wat is jouw probleem, en hoe ga je ermee om? Wat is jouw pijn, wat is jouw lijden? Zie je het verschil tussen die twee?



Oefening: Rare dingen doen

De bereidheid om dingen te denken en voelen die je liever niet zou willen ervaren, is een vaardigheid die je kunt trainen. Dit kun je doen door angstige en deprimerende gedachten bewust toe te laten, of door situaties die je moeilijk vindt niet langer te vermijden. Bereidheid is een vaardigheid. Als je dit actief wilt trainen, dan helpt het als je rare dingen gaat uitproberen. Dit zijn dingen waarvan je verstand waarschijnlijk zal zeggen dat ze belachelijk zijn. Enkele voorbeelden:

- met je handen in een bakje met yoghurt gaan wroeten
- naar rare muziek luisteren (bijvoorbeeld Duitse schlagermuziek)
- in de regen lopen met een ongeopende paraplu
- iets eten of drinken wat je normaal gesproken nooit zou bestellen
- een keer twee verschillende sokken dragen
- met een omweg naar je werk fietsen
- het geluid van nagels op een krijtbord ervaren
- een boom aaien
- zout of citroen op je tong leggen
- ...

Oefening: Regels doorbreken

Kijk naar je regelboekje en naar wat je allemaal moet van jezelf. Kijk vervolgens of je wat ruimte kunt creëren, door sommige regels eenmalig te doorbreken. Natuurlijk betekent dit niet dat je regels worden afgeschaft. Het is bijvoorbeeld heel handig dat we de regel hanteren 'dat we op tijd moeten komen'. Het moeten zorgt er alleen wel voor dat er geen ruimte is voor uitzonderingen. En die ruimte gaan we nu creëren, door te ervaren dat niet alles altijd volgens de regels hoeft te gaan. Neem jezelf voor om de komende tijd een beetje baldadig te worden ten opzichte van je strenge regels, door bijvoorbeeld:

- een keer te laat te komen
- je één keer niet voor te bereiden op een vergadering
- te laat of te vroeg naar bed te gaan (volgens de regels van je verstand)
- een keer niet je tanden te poetsen (of als je nooit je tanden poetst, een keer wel)
- een dag niet naar het journaal te kijken of de krant niet te lezen
- je een dag ziek te melden (als je niet ziek of zwak mag zijn)
- een keer een dag niet douchen (als dit elke dag moet van jezelf)
- een ochtend geen koffie te drinken (als reactie op de regel: ik moet 's ochtends eerst een kop koffie hebben, anders ben ik niet te genieten)
- een keer een andere route naar je werk te rijden/fietsen/lopen
- bewust een fout te maken (ik mag geen fouten maken)
- je partner of kinderen iets laten doen wat volgens jouw regels niet mag
- ...

Door jezelf deze ruimte te geven word je minder streng voor jezelf, en mag je meer.