

Gijs Jansen | Tim Batink

Time to ACT!

Werkbladenbundel
Zelf als Context



THEMA. ■



Hoe overtuigingen ontstaan

Je weet nu dat controle er juist voor zorgt dat de problemen groter worden. Als je angstige gedachten probeert te onderdrukken, een verslaving probeert te overwinnen, of als je tijdens een feestje driftig probeert om de leukste en vrolijkste persoon op aarde te zijn; vroeg of laat krijg je dan een tegenreactie waardoor je juist bang wordt, terugvalt in je verslaving of ineens een heel sombere bui krijgt. Het is daarbij de extreme poging je gedachten, gevoelens en gedrag te willen controleren, die zorgt voor een evenredig sterke tegenreactie. Het is als het weggoien van een boemerang: hoe harder je gooit, hoe harder hij daarna ook weer tegen je hoofd aanvliegt.

Het negatieve geloof

De meeste mensen die dit lezen voelen diep van binnen dat dit klopt. De vraag is nu: hoe kan het dat we dan tóch zo geneigd zijn controle uit te oefenen, terwijl we heel goed weten dat dit eigenlijk niet of zelfs averechts werkt? Het antwoord zit hem in de manier waarop wij als mensen leren wat we wel en niet moeten doen. Als kind ben je de eerste jaren van je leven totaal onbevangen. Je wordt als baby niet gestoord door al die regels van volwassen mensen. Als kind ervaar je alles heel direct, zonder dat het denken daarbij een grote rol speelt. Als je als kind verdrietig bent of pijn hebt, dan huil je. Als je blij bent schater je het uit en als je een rammelaar ziet, kun je daar gerust een uur mee spelen. Zonder gedachten, onbevangen en vooral ook ongeremd. Geen verstand dat roept wat je wel en niet moet doen. Als kind ben je. Dit kunnen kinderen omdat ze hun identiteit nog niet ontwikkeld hebben. Een kind ziet zichzelf niet als iets unieks binnen zijn omgeving, maar ervaart vooral de omgeving zelf. Kinderen hebben een zogenaamde externe focus: ze reageren op prikkels van buitenaf. Externe prikkels zijn bijvoorbeeld de ouders die gekke bekken trekken boven de wieg, een rammelaar, of het gevoel van een vieze luier. Zodra een kind zo'n prikkel krijgt, zal het direct reageren met een emotie.

Deze spontane, ongeremde en onbevangen manier van doen, duurt maar kort: al na anderhalf jaar leert het kind dat het niet altijd spontaan mag zijn: het leert dus zich in te houden. Het leert bijvoorbeeld om stil te zijn als er bezoek is en alleen op gepaste momenten om eten te vragen. Langzaam maar zeker vormt zich de identiteit van het kind, en krijgt het een interne focus: door goed na te denken probeert het kind precies dat te doen, waarvoor het niet wordt afgewezen. Het kind leert dus zich te gedragen op basis van regels.

Dit verhaal is niet bedoeld als een analyse van een moeilijke jeugd. Het enige punt is dat we van jongs af aan geleerd hebben ons in te houden. Het negatieve geloof ontstaat, omdat we door negatieve signalen leren wat we wel en niet moeten doen.

Ga maar na: als een kind vervelend is, krijgt het meestal te horen dat het stil moet zijn. Wat hoort het als het alleen en rustig zit te spelen? Als het kind niemand stoort, hoort het meestal ook niets. Opgeteld krijg je als kind dus vooral te horen wat je niet moet doen. Je leert dat je je moet inhouden en dat je niet spontaan en ongeremd mag zijn. Het negatieve geloof is de optelsom van al die negatieve boodschappen, waardoor uiteindelijk de overtuiging ontstaat dat je slecht, zwak, dom of slap bent.

Ieder mens heeft dit negatieve geloof in zich. Natuurlijk krijg je als kind ook heel veel liefde en positieve feedback. Maar uiteindelijk krijg je echter veel vaker te horen wat je niet goed doet dan wat je wel goed doet. De belangrijkste reden hiervoor is praktisch: goed gedrag heeft geen vervelende gevolgen die je beter kunt voorkomen. Bijvoorbeeld: een kind dat vlakbij de open haard aan het spelen is, kan zichzelf pijn doen. Daarom grijpt een van de ouders in door te zeggen dat het kind daar niet mag spelen.



Als het kind op een veilige plek aan het spelen is, is er geen reden om in te grijpen omdat het kind niemand stoort en gewoon lekker aan het spelen is.

Bovendien hebben ouders een beperkte hoeveelheid tijd omdat ze er ook nog een eigen leven op nahouden. En dus zullen ze vooral aandacht besteden aan hun kind wanneer het gecorrigeerd moet worden. Het kind krijgt dus vooral te horen wat het beter niet kan doen. Het is niet de bedoeling dat je nu gaat analyseren hoe jouw jeugd is geweest, en wat je ouders bijvoorbeeld goed of fout hebben gedaan. Daar gaat het namelijk niet om. Het negatieve geloof ontstaat door een mechanisme dat achter elke opvoeding schuilt, namelijk dat we vooral leren door negatieve bekrachtiging. Als je dat weet en begrijpt, snap je ook hoe het kan dat je jezelf niet vertrouwt.

Leren op basis van straf

De manier waarop we oorzaak-gevolg relaties leggen (dit mag wel, dat mag niet) gebeurt voornamelijk op basis van straf. We denken daardoor goed te kunnen functioneren omdat er op die manier duidelijke grenzen worden gesteld aan wat wel en niet mag. Toch heeft straffen vrijwel altijd het tegenovergestelde effect. Buiten het feit dat je mensen als individu klein houdt (waardoor ze een negatief geloof ontwikkelen), zullen mensen zich op den duur juist tegen je keren. Als je kinderen hebt, zul je dit verhaal herkennen. Hoe strenger je straft, hoe groter de kans dat het kind uiteindelijk stiekem toch doet wat niet mag.

Het verleidelijke aan straffen is dat het op de korte termijn vaak wél werkt. Als je je partner of beste vriend(in) boos toespreekt omdat ze iets verkeerd gedaan hebben, zullen ze in eerste instantie vaak met spijt reageren. Op de lange termijn zullen mensen je dan echter gaan mijden. Dus: als je in een relatie zit waarbij de een de ander regelmatig bestraft (of dit nu je baas is of jij zelf de baas bent, je partner jou straft of jij je partner), dan is de kans groot dat de afstand tussen jullie beiden groot is. Ken je een voorbeeld van iemand in je omgeving met wie je zo'n relatie hebt? Probeer dan bewust te kijken of je dit verhaal in die relatie terugziet. Zorgt het straffen ervoor dat je nader tot elkaar komt, of zorgt het juist voor meer afstand?

Straffen uit noodzaak (bijvoorbeeld omdat iemand de wet heeft overtreden) is iets anders dan dat je straffen bewust gebruikt om het gedrag van jezelf en anderen te beïnvloeden. Weet dat dit niet en zelfs averechts werkt en durf dit idee aan de persoon in kwestie voor te leggen. Kijk dus of je nader tot elkaar kunt komen door samen te erkennen dat straffen niet werkt, zonder dat je vervalst in verwijten of schuldgevoelens.

De belangrijkste oorzaak voor de meeste psychische problemen is het geloof dat je zwak, slecht, dom, slap, waardeloos of niet goed genoeg bent. Door dit geloof denk je dat je regels en controle nodig hebt om jouw 'slechte ik' in toom te houden, zodat je geen gekke of domme dingen doet.

Het gevolg is dat je vroeg of laat niet aan die veel te strenge en onrealistische regels voldoet, waardoor je negatieve geloof juist wordt bevestigd. Omdat je verwoede pogingen je gedachten, gevoelens en gedrag te controleren niet werken, concludeer je opnieuw dat je zwak, slecht, dom, slap, waardeloos of niet goed genoeg bent. Zie hier hoe het negatieve geloof zichzelf op die manier versterkt.



Metafoor & Oefening: De Buschauffeur

Stel je voor dat je de bestuurder bent van een bus. De plekken waar je met de bus naartoe wilt rijden, staan symbool voor je waarden, doelen en dromen. Naast je in de bus zit je grootste angst, bijvoorbeeld de angst om te falen, om afgewezen te worden, of de angst voor een paniekaanval. Wat is jouw grootste angst? Wie zit er naast jou in de bus? Hoe ziet die angst er precies uit?

En het blijft niet bij die ene angst. Achter je zitten nog een paar andere passagiers, die zich bemoeien met de keuzes die je probeert te maken. Al deze passagiers staan symbool voor de gedachten in je hoofd. De één roept dat je toch vooral niet te hard moet rijden, dat je voorzichtig moet zijn, enzovoort. Weer een ander roept dat je linksaf moet, terwijl je eigenlijk liever rechtsaf zou slaan (bijvoorbeeld: hij zegt dat je beter veilig in je huidige baan kunt blijven, in plaats van dat je doet wat je eigenlijk wilt: een andere baan zoeken). Al die mensen in de bus bemoeien zich overal mee en wat je ook doet, nooit is iedereen tevreden. Is dit herkenbaar als je kijkt naar de stemmen in je hoofd? Is er een angst die altijd naast je zit op je weg, en zijn er allerlei stemmen die van alles roepen?



Wat als je naar iedereen zou luisteren? Wat als je linksaf en rechtsaf zou gaan, rechtdoor en achteruit, hard en zacht? Je zou waarschijnlijk verward stil blijven staan met je bus. Is dit vergelijkbaar met de verlamming die je soms in je hoofd ervaart?

De moraal van dit verhaal is: jij bent de bestuurder. Er is maar één stuur in de bus en dat heb jij in handen. Wat de passagiers vooral doen, is heel hard roepen. Zelfs je grootste angst bepaalt niet welke richting jij op gaat. Dit gebeurt alleen als je denkt dat die angst de bestuurder is. Toch is dit niet zo. Als je bereid bent om je grootste angst naast je en de andere passagiers achter je te laten schreeuwen en mopperen, dan kun je vervolgens zelf je eigen richting bepalen.



<p>Wie zit er naast jou in de bus?</p>	<p>Welke gedachten zitten er op de eerste rij?</p>	<p>Welke gedachten zijn minder sterk en zitten op de tweede rij?</p>	<p>Welke overige gedachten roepen achter in de bus ook nog mee?</p>
<p>Grootste angst (naast je):</p>	<p>Rechts achter je:</p>	<p>Rechts achter je:</p>	<p>Rechts achter je:</p>
<p>Jij (aan het stuur):</p>	<p>Achter je:</p>	<p>Achter je:</p>	<p>Achter je:</p>



Oefening: Met jezelf door de tijd

Doel: het constante, onveranderlijke stuk in jezelf ervaren.

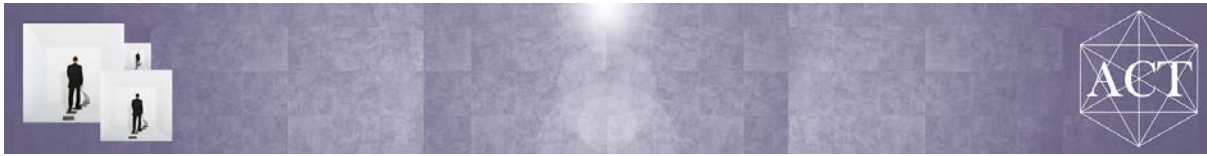
Tijdens deze oefening staan we stil bij de constante die in ons leven aanwezig is. Dit doen we door op drie verschillende momenten naar je leven te kijken: de periode van toen je op de basisschool zat, de periode toen je rond de twintig jaar oud was, en nu. Tip: zoek bij elke periode een karakteristieke foto op (en voeg deze toe aan deze oefening), om de periode zo helder mogelijk voor de geest te halen.

Moment 1: Periode basisschool

Beschrijf jezelf:

Wat waren toen je angsten, wat waren toen je dromen?

Wat deed je allemaal in die periode? Met wie ging je voornamelijk om?

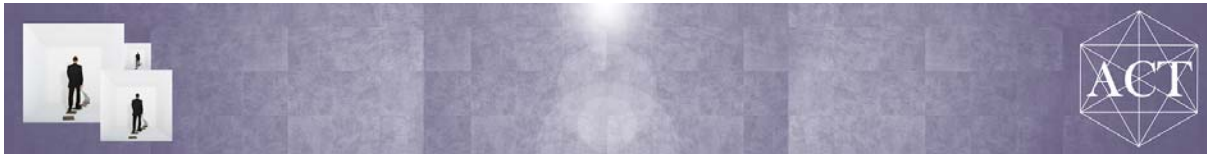


Moment 2: Toen je rond de twintig jaar oud was

Beschrijf jezelf:

Wat waren toen je angsten, wat waren toen je dromen?

Wat deed je allemaal in die periode? Met wie ging je voornamelijk om?



Moment 3: Nu
Beschrijf jezelf:

Wat zijn je angsten, en wat zijn je dromen?

Wat doe je nu allemaal? Met wie ga je voornamelijk om?

Je leven is in de loop van de tijd veranderd. Er is ongetwijfeld veel gebeurd. In de verschillende rollen die je in je leven vervult, vertoon je verschillend gedrag. Maar is er ook een deel van jou dat er altijd al was, en er altijd zal zijn? Je bent niet je lichaam, je bent niet de gebeurtenissen in je leven, je bent niet de gedachten en gevoelens die voortdurend komen en gaan, je bent niet het gedrag dat je in verschillende situaties vertoont. Jij bent degene die alles ziet, er altijd is geweest en er altijd zal zijn. Je hebt het vermogen te observeren en bewust te zijn. Je bent.



Oefening: Ik ben ...

Doel: ervaren hoe makkelijk je fuseert met je zelfbeeld.

Probeer jezelf te beschrijven, door de 'ik-ben's' aan te vullen. Er zijn geen goede of foute antwoorden, je hoeft ze verder met niemand te delen. Vul het eerste in wat in je opkomt. Beschrijf zowel een aantal positieve als negatieve dingen van jezelf.

1. Ik ben _____

2. Ik ben _____

3. Ik ben _____

4. Ik ben _____

5. Ik ben _____

6. Ik ben _____

7. Ik ben _____

8. Ik ben _____

Streep vervolgens één voor één je beschrijvingen weg, tot je alles hebt doorgestreept. Wat blijft er over? Simpelweg: ik ben. Je bent dus niet de woorden waarmee je jezelf beschrijft. Je bent vooral wat je in de praktijk doet. Je zult waarschijnlijk hebben gemerkt dat het wegstrepen van de positieve dingen moeilijker ging dan het wegstrepen van de negatieve dingen. Dit komt omdat we gehecht zijn aan de positieve taal waarmee we onszelf beschrijven. Toch zijn ook positieve beschrijvingen enkel woorden. Het gaat erom wat je daadwerkelijk doet om je identiteit kleur te geven.



Oefening: Regels versus de Realiteit

Doel: de discrepantie weergeven tussen wat je moet zijn van jezelf en wat je in werkelijkheid bent.

Hieronder staat een tabel met strenge verwachtingen die we ons opleggen, en de menselijke werkelijkheid die daarachter schuilgaat. Vink de uitspraken aan die op jouw leven van toepassing zijn.

Strenge verwachting		Menselijke werkelijkheid	
	Ik moet altijd goed zijn voor anderen.		Ik ben meestal goed voor anderen, maar soms stel ik anderen teleur.
	Ik mag geen negatieve gedachten hebben over mijn leven.		Ik heb af en toe negatieve gedachten over mijn leven.
	Ik moet het altijd goed doen.		Ik doe het niet altijd goed.
	Ik moet spontaan, grappig, slim en sexy overkomen.		Dit lukt zelden, zeker niet alle vier tegelijk.
	Ik mag geen angst hebben.		Ik ben af en toe behoorlijk bang.
	Ik moet dankbaar zijn voor wat ik allemaal heb.		Soms mis ik de voldoening in mijn leven.
	Ik moet me niet aanstellen.		Af en toe vind ik het leven knap ingewikkeld.
	Ik moet goed voor mezelf zorgen.		Af en toe schiet gezond eten er gewoon bij in.
	Ik moet niet steeds van die rare dingen denken.		Je wilt niet weten wat ik soms allemaal denk.
	Het gaat met mij altijd goed.		Je moest eens weten hoe het soms met mij gaat!
	Iedereen moet mij aardig vinden.		Wat ik ook doe, nooit lukt het mij om iedereen tevreden te stellen.

Herkenbaar? Ja? Gefeliciteerd! Je bent dus net als ik een mens. En dus zijn de dingen waarop jij jezelf zo bekritiseert, eerder normaal dan raar. Want hoe graag je ook perfect zou willen zijn, in de praktijk werkt het kennelijk niet zo. Je hebt dus geen last van wie je bent, maar van wie je van jezelf moet zijn! Het toelaten van gedachten over je eigen menselijkheid is een grote stap in de richting van zelfcompassie. Als je ziet dat imperfecties niet raar maar zelfs heel normaal zijn, wordt het misschien makkelijker om je menselijkheid te omarmen.



Oefening: Falen

Doel: defusie van de taal als het gaat om onze prestaties.

Omdat we zulke strenge, perfectionistische regels hebben, is falen eigenlijk geen optie. En als je dan faalt, leer dan in ieder geval hoe je het de volgende keer wél goed doet. Een ezel stoot zich ook geen twee keer aan dezelfde steen. En dus mogen we alleen falen onder hele strenge voorwaarden. Een kind kent dat probleem niet. Dat gaat gewoon lekker een keer of negentig de fout in, zonder dat het zich dom of schuldig gaat voelen. Jaloersmakend, niet? Maar we kunnen deze wijsheid alsnog afkijken en terugkrijgen. Dit lukt niet door een alternatieve spreuk te adopteren, zoals 'Als je niet faalt, kun je ook niet leren'. Het lukt wel als je echt open staat voor ervaringen die je laten voelen dat falen mag. Dit begint met het woord zelf.

Pak een pen, laat hem op de grond vallen en roep hardop: 'Och nee toch, ik heb gefaald! Wat vreselijk! Wat nu?' Spreek jezelf vervolgens streng toe: 'Nou goed dan, voor deze ene keer zien we het door de vingers, maar de volgende keer dat je een pen laat vallen, zwaait er wat, begrepen!?' Doen. Ja echt, eerst doen.

Hoe voelde dit? Een beetje belachelijk? Het doel van deze oefening is dat je de strenge taal doorziet. Want hoe belachelijk het ook mag klinken of voelen, dit is wel de manier waarop je vaak met jezelf omgaat. Als je jezelf de volgende keer weer zo streng op je donder geeft, gaat er misschien een klein lichtje branden dat zegt: 'Joh, doe eens niet zo serieus'.

Bron: Omarm jezelf.