

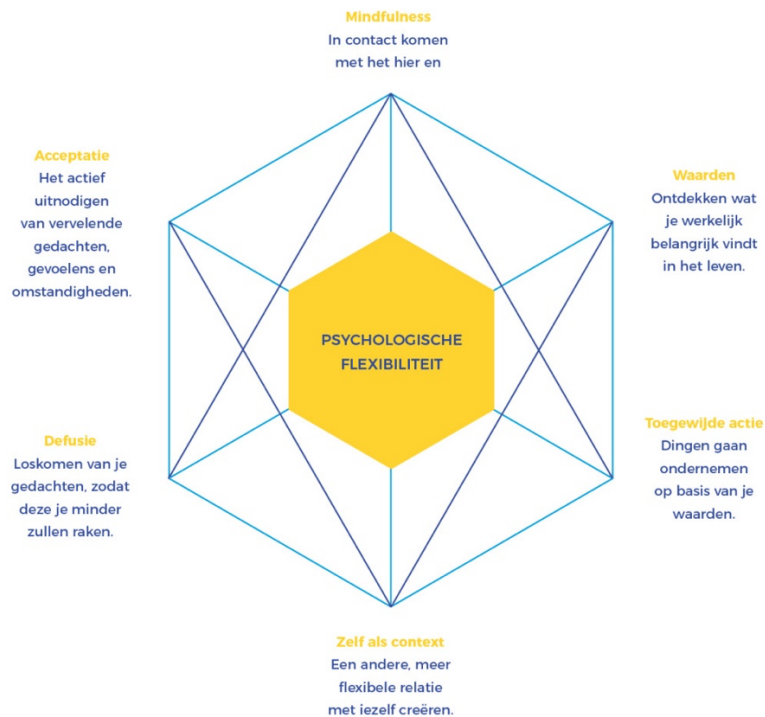
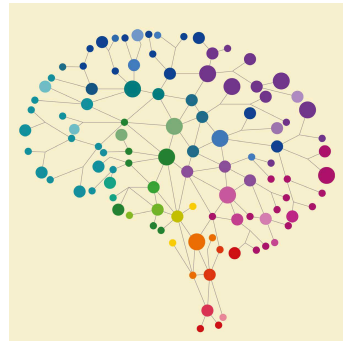
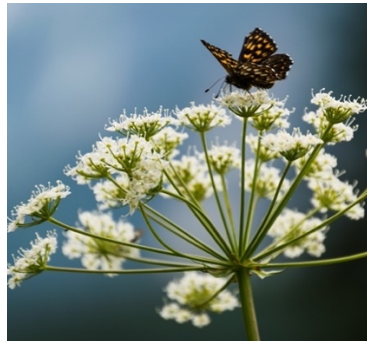
ACT - TSM

Acceptance and Commitment Training

met aanvullingen uit

Trauma-Sensitieve Mindfulness

Polyvagale theorie



Een verkenning in 5 dagdelen van **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**, gecombineerd met oefeningen uit de **Trauma-Sensitieve Mindfulness (TSM)**.

Even voorstellen

Ik werk sinds 1995 als lichaamsgerichte psychotherapeute en coach, in de loop der jaren tevens als traumatherapeut, mindfulness-/compassietrainer en als stress- en burn-out coach.

De ervarings- en lichaamsgerichte psychotherapie gaat uit van een samenhang tussen lichaam, gevoelens, gedachten, gedrag en bewustzijn. Therapie en veranderingsprocessen zijn het meest effectief, wanneer al deze aspecten hierbij betrokken zijn. Zo kun je je lichaam en geest leren om gezond en heilzaam om te gaan met stress, somberheid of angst. Of bij het omgaan met verlies, het wegvallen van zekerheid of een dierbare.

Mindfulness-based programma's, Acceptance and Commitment Therapy, plus de moderne vormen van traumatherapie die zijn gebaseerd op recent neurologisch wetenschappelijk onderzoek, onderschrijven de waarde van deze benadering.

Het is me dan ook een genoegen om met jullie deze combinatie van ACT-TSM te verkennen!

ACT heeft een waardevol model ontwikkeld met veel verrassende werkvormen, o.a. uit de Cognitieve gedragstherapie en Mindfulness.

TSM biedt een waardevolle aanvulling op ACT, met nieuwe meditaties en een lichaamsgerichte, neuro-fysiologische benadering bij het 'verstrakken en verruimen' in ons denken, voelen en handelen. Dit kan bijdragen aan verdieping, nuance en een goede afstemming: *Welke ingang of werkvorm is op dit moment passend en haalbaar, en op welke manier?* TSM is gebaseerd op de Polyvagale Therapie van o.a. Porges en Deb Dana. Deze elementen voegen we toe vanwege de belangrijke rol van het lichaam (embodiment) en het autonome zenuwstelsel op ons ervaren, handelen en ontwikkelingsvermogen.

Deze dagen geven een ervaringsgerichte verkenning, die uiteraard niet beide 8-weekse trainingen kan vervangen. Hopelijk inspireert het en neem je enkele aspecten ervan mee in je leven en werk. Zie linkjes in de tekst en de literatuurlijst achterin voor meer informatie.

Hantzen Stevenson

ACT helpt je een bewust en waardevol leven te leiden, door je te leren omgaan met onaangename gevoelens, een gezonde afstand te nemen van negatieve gedachten (Acceptance), remmingen weg te nemen, en je te richten op wat écht belangrijk is in jouw leven (Commitment).

TSM: Als we in balans zijn zorgt ons autonome zenuwstelsel ervoor dat we actief en levendig kunnen zijn, en dat we ook weer tot rust en ontspanning kunnen komen. We ervaren een soort 'levensgemak', waarin we soepel kunnen omgaan met uitdaging en tegenslag. Als we langdurig stress ervaren zonder ruimte voor rust en herstel, raakt het natuurlijke ritme van ons zenuwstelsel verstoord. We kunnen leren 'neuro-sensitief' te navigeren naar integratie van stress en herstellen van balans.

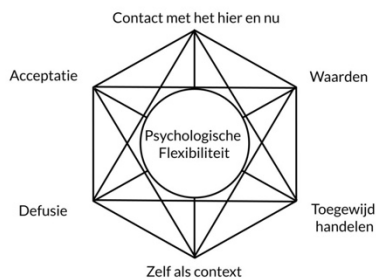
INHOUD

Inleiding	3
De 6 zuilen van ACT	4
Mindfulness en TSM + 4 stappen oefening	5
Acceptatie , Vermijden en Controle	6
Regelboekje	8
Pijn en lijden, de 2 pijlen	9
ACT metaforen + linkjes	10
Bereidheid en acceptatie oefenen	11
Meer over Acceptatie + korte oefeningen	13
Vervolg Mindfulness en TSM	
Autonoom zenuwstelsel, 4+5 stappen oefening	16
Zelfregulatie, Co-regulatie, ontmoeten in 2 delen	18
Veerkracht en de rivier van gemak (zie handouts)	19
Defusie	20
De rol van taal, stemvormer en andere oefeningen	22
Vervolg Mindfulness en TSM	
De dubbele ladder	26
Sociale zenuwstelsel en de 'Wij-oefening'	27
Zelf als context (ook: panoramisch bewustzijn)	29
Het ACT-model, de hexaflex	31
Vervolg Mindfulness, enkele ACT-oefeningen	32
Waarden , enkele ACT-oefeningen	32
Toegewijd handelen , enkele ACT-oefeningen	33
Over het 'Keuzepunt'	34
Boeken en websites	35

INLEIDING

Deze training is gebaseerd op **Acceptance and Commitment Therapy** en elementen uit de **Trauma-Sensitieve Mindfulness (Polyvagale theorie)**.

Waar Mindfulness focust op kunnen 'zijn' met wat er is, richt ACT zich ook op het in beweging komen vanuit waarden. Trauma-Sensitieve Mindfulness voegt hier de wijsheid van het lichaam en de ondersteunende (of beperkende) rol van het zenuwstelsel aan toe.

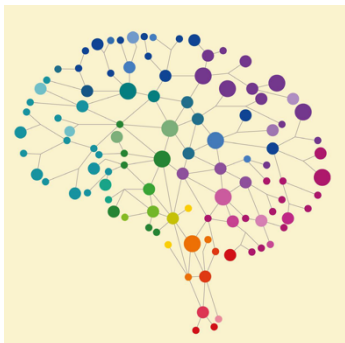


Acceptance and Commitment Therapy (ACT) *

is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie. In het Nederlands vertaald zou het 'bereidheid en toewijding' zijn. ACT wordt succesvol gebruikt bij de behandeling van chronische pijn, depressie en angst. Maar de uitgangspunten zijn ook heel bruikbaar voor persoonlijke ontwikkeling, zingeving en voluit leven.

Het doel van ACT is, een rijk en zinvol leven te krijgen, terwijl je de pijn die onvermijdelijk bij het leven hoort leert accepteren. Niet alle pijn is direct oplosbaar is (denk aan ziekte, verlies, verdriet). De vraag die je jezelf kunt stellen is:

- of je bereid bent toe te laten wat je niet kan veranderen,
- durft te kiezen om je leven te leiden in een richting die je waardevol en belangrijk vindt.



Trauma-Sensitieve Mindfulness ** is een Mindfulnessstraining met extra aandacht voor neuro-fysiologische kennis en werkvormen uit de lichaamsgeoriënteerde traumatherapie en de Polyvagale theorie (Porges, Deb Dana).

Het autonome zenuwstelsel is de basis voor onze beleving van veiligheid en onveiligheid. *Veiligheid* is essentieel voor het gevoel het leven aan te kunnen, stress te verwerken en veerkrachtig te kunnen reageren op uitdagingen.

Op een zorgvuldige en verfijnde manier leer je navigeren tussen activiteit & rust in het autonome zenuwstelsel, om zo je stabiliteit en veerkracht te vergroten. Dit helpt om wijzer te kunnen kiezen welk aspect uit ACT passend kan worden ingezet. Is er ruimte voor risico en ontdekken van:

- wat is er nodig om ons te verhouden met dat wat we niet kunnen veranderen?
- wat versterkt onze veerkracht, bezieling en toegewijd kunnen handelen?

De gewenste uitkomst is: Mindful leven, in overeenstemming met je waarden. Het gaat niet om het bestrijden van symptomen, maar om *de relatie met* je symptomen, gedachten en patronen fundamenteel te veranderen. Zodat ze je minder ervan weerhouden om vanuit je waarden te gaan leven. We kunnen leren om dat de ene keer motiverend en activerend aan te gaan, en de andere keer behoedzaam en respectvol om te gaan met onze kwetsbaarheid, grenzen en weerbaarheid.

* <https://www.actinactie.nl/time-to-act/> | ** www.openbewustzijn.nl

DE 6 ZUILEN VAN ACT

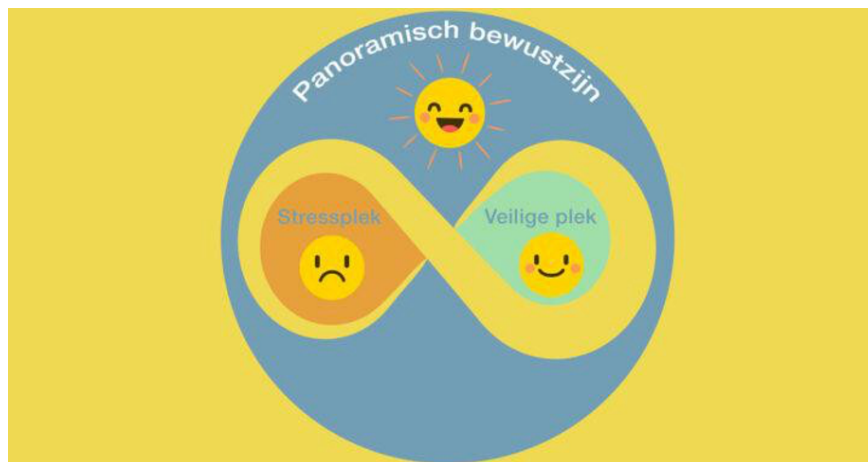
De focus van ACT ligt op het vergroten van **vitaliteit** en **psychologische flexibiliteit**.

Dit proces wordt ondersteund door zes kernprocessen, die met elkaar in verband staan:

Mindfulness	Training van open aandacht en aanwezigheid. Presence, ervaren van het hier en nu, zintuiglijk waarnemen van aanwezigheid
Acceptatie	Verzachten van innerlijke strijd. Een actieve bereidheid om ook vervelende gedachten en gevoelens te leren toestaan en ervaren.
Defusie	Afstand nemen en relativeren van overtuigingen en onwerkbare regels. Loskomen van gedachten en gekoppelde emoties, zodat ze minder raken.
Zelf	Leren gebruiken van het observerende zelf, ervaren van het aangepaste en het natuurlijke zelf. Een ruimere en meer flexibele relatie met jezelf creëren.
Waarden	Contact met betekenisvolle waarden en levensrichtingen. Ontdekken wat je werkelijk belangrijk vindt in het leven.
Toegewijd handelen	Waardengerichte acties inzetten en volhouden/steeds opnieuw hervinden. Dingen gaan ondernemen op basis van je waarden.

Bij **ACT** is het belangrijk om deze zuilen en hun samenhang niet alleen te begrijpen, maar ook om er praktisch mee aan de slag te gaan. Je wordt uitgenodigd om actief te oefenen om voorbij drempels nieuwe ervaringen op te doen. Je afstemmen op wat wezenlijk waardevol is en van daaruit vorm te geven aan je leven. Je ontwikkelt je zelfvertrouwen, eigenheid en waardengericht handelen. In dat proces wordt veel gewerkt met metaforen, beelden en opdrachten.

TSM geeft aandacht aan het ervaren van veiligheid (aarden, adem, ruimte, glimlach) in je lichaam, gemoed en gedachten. Je leert fysiologische signalen van stress en rust in jezelf te herkennen. Je vergroot je veerkracht, herstelveermogen en ruimer bewustzijn. Vanuit veiligheid kunnen we onze vitaliteit en bezieling volgen, en ook weer terugschakelen voor verstillen, integreren en verdiepen.



Van OF/OF naar EN/EN, een ruimer bewustzijn en overzicht.

Zo heeft de TSM oefening '**Jezelf in twee delen ontmoeten**' ook raakvlakken met ACT:

[https://www.actinactie.nl/attachments/File/Twee zijden van dezelfde munt 2015.pdf](https://www.actinactie.nl/attachments/File/Twee%20zijden%20van%20dezelfde%20munt%202015.pdf)

We kunnen niet alle 'zuilen' van ACT uitgebreid behandelen in deze 2,5 daagse.

Om een beeld te krijgen van de ACT aanpak vind je in deze reader sommige delen meer uitgewerkt, andere komen korter aan bod met links naar online informatie.

MINDFULNESS EN TSM

Mindfulness en Trauma-Sensitieve Mindfulness zijn een waardevolle factor in deze training. Het draagt eraan bij dat we door regelmatige oefening:

- meer ruimte en balans leren ervaren in lichaam en geest
- ons bewustzijn, lichaamsbewustzijn en reflecterend vermogen vergroten
- vanuit niet-oordelend waarnemend bewustzijn vrijere keuzes kunnen maken

Informatie en oefeningen kunnen verweven worden door het ACT-materiaal, en komen ook in deze reader op een aantal momenten tussendoor aan bod.

* DE 4 STAPPEN OEFENING (zie kaartje, audio bestanden 1+2 en info op blz. 16-17)

Oefen regelmatig met Mindfulness, bijvoorbeeld met de 4 stappen oefening. Hoe vaker je deze doet, hoe gemakkelijker je je zenuwstelsel de ervaring kunt geven van veilig, stabiel, ruim en plezierig. Dit komt ons van pas op momenten dat we ons moeten verhouden met een lastige situatie, of bij het herstellen van emoties of stress.



De aarde draagt mij.
Ik neem de tijd om te voelen
wat dit mij geeft.



Mijn lichaam ademt vanzelf.
Daar hoef ik niets voor te doen.
Hier sta ik even bij stil.



Er is ruimte om me heen:
achter, voor, links, rechts,
boven en onder me.
Fijn, om even bij stil te staan.



Ik denk nu aan iemand
die mij doet glimlachen.
Hier wil ik nu drie minuten
van genieten.

Je brein krijgt zo de kans om het positieve te onthouden.
Bij de eerste drie stappen kalmeert je hersenstam en je limbisch systeem. Door de laatste stap activeer je je prefrontale cortex en ontwikkel je gevoelens van welzijn.

Academie voor Open Bewustzijn

ACCEPTATIE, VERMIJDEN EN CONTROLE

Over vermijden en controle, verzachten en openen
Ruimte maken, ook voor moeilijke gevoelens
Bereidheid (en vermogen) om te erkennen, toelaten en accepteren wat er is

ACT over Acceptatie

Een actieve bereidheid om vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden toe te laten. Verzachten van innerlijke strijd. Leren stoppen met vechten tegen de onvermijdelijke zaken in het leven, waaronder ook menselijk leed.

Als we het hebben over ACCEPTATIE, dan hebben we het ook over de manieren waarop we moeilijke ervaringen willen voorkomen, vermijden en oplossen. Je kon je vooraf oriënteren op de rol van **vermijden**, via het bijbehorend ACT-schema. Vrijdagavond uitwisseling in tweetallen, vanuit een rustige open luisterende houding.

- wat probeer je te vermijden en hoe ('oude' oplossing)
- wat is de korte termijn winst, en het lange termijn effect
- hoe streng ben je voor jezelf hierover? (oordelen, weerstand, kwetsbaarheid)



Oefening: Het effect van vermijden

Doel: het in kaart brengen van je (subtiële) vermijdingsstrategieën.

Registreer elke dag op welke manieren je moeilijke gedachten/gevoelens/situaties et cetera uit de weg bent gegaan. Onze ervaring is dat dit het best werkt als je het bijgevoegde schema in je achterzak hebt zitten, zodat je ter plekke kunt opschrijven wat, en hoe je aan het vermijden was.

Je kunt ook een vast moment kiezen waarop je terugdenkt aan wat je die dag allemaal gedaan hebt. Zijn er dingen waar je met een boog omheen bent gelopen? Heb je geprobeerd je gedachten weg te duwen? Heb je ergens anders de veilige weg van vermindering gekozen? En wat heeft dit alles je opgeleverd? Dit is hele kostbare informatie, dus schrijf maar op!

Dag	Situatie	Wat en hoe probeerde ik te vermijden?	Wat was het effect hiervan?

Je kan ook breder kijken naar manieren waarop je gewoontes en overlevingssystemen proberen invloed uit te oefenen - dingen willen voorkomen, vermijden en **controleren**.

Dag	Situatie	Hoe probeerde ik controle uit te oefenen?	Wat was het effect van deze controle?



Voorbeelden van vermijden

Preventie	Afleiding	Verdoven
Niet meer naar buiten gaan	Televisie kijken	Drinken
Geen gesloten ruimtes betreden	Kleren gaan kopen	Roken
Bepaalde mensen vermijden	Ontkennen, doen alsof het niet bestaat	Snoepen

Metafoor: Boemerang*

* ACT werkt veel met metaforen en filmpjes, zie o.a.: <https://www.actinactie.nl/downloads/>

Controle

Wat zijn manieren waarop je jezelf, je omgeving en je gedachten en gevoelens probeert te controleren? En wat zijn de **verbale regels** waaraan jijzelf en de omgeving moeten voldoen?

Van vermijden naar bereidheid en acceptatie

We verkennen wat we geneigd zijn te vermijden en wat het oproept als we daarbij stil staan. Roept dat strengheid of oordelen op, of nieuwsgierigheid naar andere mogelijkheden? Of vermoeidheid, weerstand, kwetsbaarheid? Welke behoefte komt naar voren?

Naast kortetermijnwinst zien we misschien ook lange termijn effecten en de prijs van onze gewoontes en strategieën. Onze keuzevrijheid om voluit te leven wordt beperkt als we teveel deze vermijdingsmechanismen volgen. Het volhouden van regeltjes die we onszelf stellen, kost ook steeds meer energie (denk aan de metafoor 'de bal onder water houden').

Een oefening om ons dit meer bewust te maken is: het * **REGELBOEKJE**:

Onbewust stellen we allerlei regels voor onszelf op. Manieren om *controle* uit te oefenen en dingen willen voorkomen. Je hebt al gekeken naar manieren waarop je ongewenste ervaringen probeert te vermijden. Merk op hoe je erin verstrikt kunt raken (metafoor drijfzand).

Koop een klein notitieboekje en schrijf dagelijks over al die kleine en grotere leefregels die je jezelf oplegt, om controle te houden en/of situaties te vermijden. Bijvoorbeeld:

Ik moet niet zeuren, mensen moeten zich aan hun afspraken houden, ik moet spontaan zijn, ik moet mijn best doen, moet slank zijn, behulpzaam, ik moet op tijd zijn, ik mag niet laten zien dat ik bang ben, het huis moet altijd schoon zijn, ik ben niet gezellig op feestjes, ik mag niet luiëren, ik moet voldoende sporten, ik moet altijd water bij me hebben, enz.

Wat zijn bijvoorbeeld regels die je hanteert:

- over je relaties met anderen
- over wanneer je je slecht voelt
- over rechtvaardigheid
- over jezelf

Ontdek met een glimlach je eigen regels. Schrijf bv. 2 weken lang elke dag tot je boekje compleet is. Het zijn maar regels, dus ga niet aan de haal met schuldgevoelens. Zo word je je bewust van strengheid voor jezelf, of hoe onhaalbaar en tegenstrijdig je regels eigenlijk zijn. We kunnen tegenslag, schrik of teleurstelling niet voorkomen. Ze zijn deel van het leven, en we kunnen er mee leren omgaan. *Loslaten van de illusie van 'happiness'*.

NABESPREKEN REGELBOEKJE

Is het gelukt met het regelboekje? Bespreek wat voorbeelden.

Wat vond je daarvan? Wat als je zou MOETEN leven volgens dat boekje?

Of dat je dit nog 10-20 jaar langer zou volhouden?

Helpen deze regels problemen oplossen of creëren ze deze juist?

NB. Als het boekje af is, kun je het gaan gebruiken als jouw eigen regelboekje.

Je hoeft geen regels los te laten, je hoeft alleen maar te ervaren dat ze niet van jou zijn.

De regels zijn nu van het boekje, en het boekje is van jou.

* FILMPJES

The Happiness Trap: Evolution of the Human Mind, Dr. Russ Harris

<https://www.youtube.com/watch?v=kv6HkipQcfA>

The 3 Happiness Myths, Dr. Russ Harris

<https://www.youtube.com/watch?v=93LFNtcR1Ok>

Pijn en lijden

Iedereen heeft wel eens last van obstakels in het leven: *interne obstakels* zoals vervelende gedachten, gevoelens en sensaties, en *externe obstakels* zoals lastige situaties.

Dit noemen we ook wel onze pijn. Afhankelijk van hoe we hiermee omgaan, welke strategieën we gebruiken, kunnen er meer problemen uit ontstaan; ons lijden (gevolgen van onze eigen strategieën om pijn te vermijden). De pijn krijgt zo via het lijden nog meer impact op je leven.

Nb. denk hierbij ook aan vriendelijkheid en compassie. Begrip en respect voor autonome reacties van afweer, afkeer of weerstand, de basis voor ontstane denk- en gedragsproblemen.

Van oudsher wordt binnen Mindfulness de 2 pijlen beschreven:

De eerste pijl die ons raakt is de pijn door directe omstandigheden en deze is onvermijdelijk.

Denk aan ziekte, pech, ontslag – directe oorzaken voor onze pijn.

De tweede pijl die ons raakt is het lijden door strijd, reacties van verzet, controle en vermijden.

We doen van alles om pijn te vermijden en niet te voelen. Er niet aan denken, jezelf oppeppen en moed inpraten, niet mogen zeuren, alcohol, uitstelgedrag, piekeren etc. Een 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.

Het opmerken zonder oordeel, kan ruimte scheppen voor andere keuzes (en er hoeft niets).

ACT gebruikt hierbij graag metaforen, beelden en filmpjes

Metaforen en beelden als snelle route tot begrip, ervaren en onthouden

Een metafoor is een vorm van beeldspraak, waarbij sprake is van een impliciete (onuitgesproken) vergelijking. De metaforen helpen in contact komen met principes als controle, vermijdingsgedrag, hulpeloosheid etc. Een metafoor is als een spiegel. Vaak beeldend en herkenbaar, zetten je aan om je bewust te worden van een situatie. Metaforen zijn een mooie manier om de werkelijkheid met andere ogen te zien en een uitnodiging om anders tegen uitdagingen aan te kijken. Metaforen kunnen zo inzicht verschaffen op een laagdrempelige en vaak grappige manier.

Als trainer of coach kan je makkelijk terugkomen op metaforen die aan bod zijn gekomen: "Weet je nog van de bus-metafoor?". Of: "Wat gebeurde er toen we de metafoor van het drijfzand deden?"

Overzichtje metaforen <https://www.act-opleiding.nl/downloads/act-metaforen>

Een paar voorbeelden:

Strandbal-metafoor: zie je probleem als een 'strandbal in het water'. Je kan deze proberen onder water te drukken, maar zodra je de grip op de bal loslaat, schiet de bal weer naar de oppervlakte van het water. Zo werkt het met problemen ook. Die laten zich niet wegdrücken.

En als we dit lang blijven doen, kost het gaandeweg steeds meer energie, wat is de prijs?

Touwtrek-metafoor. In feite is het vechten met je pijn vergelijkbaar met het touwtrekken met een monster. Je denkt dat je van de rand in het ravijn valt als je niet hard genoeg trekt/vecht.

Maar hoe harder jij trekt, hoe harder het monster trekt. Het is moeilijk om op dat moment helder te zien als je niet in het gat wilt vallen, je niet hoeft te winnen met touwtrekken.

Je hoeft alleen maar het touw los te laten ...



Alarm (filmpje) https://www.actinactie.nl/attachments/File/Controle_en_Bereidheid.m4v

Alarmsysteem te sterk afgesteld – extra emoties. Kun je ondanks angst toch deur openen, ipv vermijden?

De weg van vermijding en acceptatie. Stel. Je hebt de keuze!

Linksaf is de weg van acceptatie. Deze weg is vol lastige hobbels, gevaar en verdriet. Maar ook een weg met kleur, energie, liefde en geluk. Kies je het pad van acceptatie, dan kies je voor het leven met alles erop en eraan. Rechtsaf is de weg van vermijding. De weg van vermijding is gewoon rechtdoor. Het is er saai! Niks te beleven. Geen pijn en ook geen geluk. Geen kleur, geen kraak noch smaak. Dus, stel, je staat op een kruispunt in je leven, welke weg kies jij?

De buschauffeur

Je bent de buschauffeur van je eigen leven. Jij bepaalt je koers. Waar je heen wilt, wat je belangrijk vindt. Toch zitten er in je bus veel passagiers die allemaal wat anders roepen. Naar links, naar rechts. Veel lawaai. Naar wie luister je? En wat vind jij de beste route? Iedereen kan schreeuwen wat hij wil, maar uiteindelijk zit jij achter het stuur! Je kunt zelf bepalen welke richting je op wilt gaan, door te leven in lijn met jouw waarden.

De ex op je feest

De ex-vriend in deze metafoor staat symbool voor de ingewikkelde en moeilijke omstandigheden in je leven. Ben je bereid om het aan te gaan? Of zoek je nog steeds de controle of vermijding? Wat zou er gebeuren als je alle omstandigheden in je leven zou toelaten?

De vlek

In sommige situaties geldt het volgende: hoe harder je tegen bepaalde gebeurtenissen vecht, hoe groter ze worden. Zo werkt dat ook bij innerlijke ervaringen.

Meer metaforen (vertaald van internationale site): <https://contextualscience.org/metaphors>

ACT nodigt uit om voorbij weerstand te oefenen met bereidheid en acceptatie.

Het ongemak leren waarnemen, verzachten, verruimen, toelaten. Zo vergroot je je vitaliteit en keuzemogelijkheden om te leven vanuit je *waarden* en je *natuurlijkheid*.

Creatieve hulpeloosheid

Uitkomen bij de vraag of onze controlemechanismes wel het gewenste effect hebben.

Worden problemen werkelijk opgelost met piekeren? Helpt het om emoties te onderdrukken? Verlaagt perfectionisme de hoeveelheid stress die je ervaart?

We naderen het punt van acceptatie, waarop je de controle los durft (of moet) laten, met bereidheid om je gevoelens hierbij écht toe te laten ... het niet-weten toestaan. Dit wordt binnen ACT 'creatieve hulpeloosheid' genoemd. Het punt waarop je misschien kan:

- Toegeven dat wat je tot nu toe deed niet het gewenste resultaat opleverde
- Accepteren dat je op een punt staat waar je niet wil staan
- Stoppen met je wil om te veranderen waar je nu staat
- Ontdekken wat je met je controle probeert te vermijden

Dit kan ook spelen in ons werk:

Durf het 'niet te weten'

Durf de patiënt/cliënt soms de creatieve hopeloosheid te laten ervaren

Durf niet meteen een oplossing aan te dragen, durf te leunen, vertrouwen.

Wat probeer je te vermijden? Verzorg je eigen bedding, ruimte en presence, het heeft een 'besmettelijk effect op je cliënt.

NB. Er zijn binnen ACT veel metaforen + oefeningen die deze principes naar voren brengen. Kijk wat je wanneer passend vindt ... waar is ruimte voor, en hoe creëer je een veilig en open leerveld?

Loslaten betekent: tijdelijk je (oude) houvast verliezen (belangrijk dat er voldoende steun en draagvermogen aanwezig is). De andere pijlers van ACT kunnen hieraan bijdragen, niet door angst of weerstand weg te nemen, maar bijvoorbeeld door via Mindfulness en TSM je ruimte, grounding en veilige ervaring in het hier & nu te vergroten. Door Defusie meer afstand nemen van gedachten, of vernauwende angst terugbrengen tot lichamelijk gevoelde ervaring die we kunnen dragen. *We kunnen een nieuw evenwicht vinden, afstemmen op waarden en zingeving.*

THUIS VERDER

* **FILMPJES:** Vandaag ben ik gaan lopen - Paul de Munnik
<https://www.youtube.com/watch?v=m605ve2Qe8g>

De Buschauffeur-metafoor
https://www.youtube.com/watch?v=OqqsK_7Pm38

* OEFENEN VAN BEREIDHEID & ACCEPTATIE 'Rare of ongewone dingen doen'



Vanuit ACT word je gestimuleerd om te oefenen met het opzoeken van ongewone, licht onprettige of onwennige ervaringen.

Oefenen van 'bereidheid', leren omgaan met moeilijke gevoelens, en daarmee met eenvoudige stapjes beginnen.

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 enerzijds angstige of sombere gedachten bewust toe te laten (en je ervaringen bewust waarnemen, met de steun van mindfulness en lichaamsbewustzijn) en anderzijds ook door moeilijke situaties niet voortdurend te vermijden. Als je 'bereidheid' actief wilt trainen, dan kan het helpen als je ongewone dingen uitprobeert. Dingen waarvan je verstand waarschijnlijk zal zeggen dat ze belachelijk zijn. Het zijn oefeningen die je tijdens een training kunt uitproberen, zodat de ervaringen daarna kunnen worden gedeeld en besproken.

Enkele voorbeelden

Met je handen in bakje yoghurt wroeten, naar rare muziek luisteren (bv. Duitse schlagers), in de regen lopen met ongeopende paraplu, iets eten of drinken wat je normaal nooit zou bestellen, twee verschillende sokken dragen, met een omweg naar je werk fietsen, het geluid van nagels op schoolbord bewust ervaren, een boom aaien, zout of citroen op je tong leggen.

Irritante ringtone instellen op je mobiel

Oefen elke keer dat je gebeld wordt om de irritante ervaring te verwelkomen (doet je misschien glimlachen of je ergeren, maar je kunt ook nieuwsgierig de reflexen in je lichaam, gedachten en gevoelens gaan ervaren).

Stilte ervaren

Omdat we verslaafd zijn geraakt aan prikkels, vinden we dit vaak niet leuk. Kijk of je het toch kunt doen, oefenen met bereidheid. Zet alle apparaten (behalve de koelkast) een half uur uit. Dus ook het licht, je mobiele telefoon, je tv, alles. Ga zitten en steek een kaarsje aan. Let op je ademhaling en merk op hoe de kaars brandt. Let aandachtig op dat kleine vlammetje, hoe het brandt en beweegt. Let op de geluiden om je heen. Is het stil, of hoor je juist veel herrie van buiten? Merk dit op. Als je gedachten zeggen dat dit een nutteloze oefening is of dat je je verveelt, merk het op, terwijl je rustig naar de kaars blijft kijken. Je mag alles denken en ervaren. Wees even een half uurtje wie je bent, ervaar hoe het nu is.

Douchen met yoghurt

Kies er ervoor om een keer te douchen met yoghurt. Een literpak over je hoofd en lichaam laten leeglopen. Bewust ervaren hoe dit voelt, welke lichaamssensaties, gedachten, gevoelens en impulsen neem je waar ...?

Meer oefeningen?

<https://boekvangijs.nl/wp-content/uploads/2019/05/H3.3-Bereidheid-als-vaardigheid.pdf>

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

Samenvatting: Acceptatie

Visie ACT

Het leven is geen roze wolk, pijn hoort ook bij het leven. Iedereen komt vroeg of laat iets vervelends tegen op zijn levenspad, iedereen verliest familie. ACT leert je om te gaan met de problemen die op je pad komen, zonder deze altijd direct te willen oplossen.

Er zijn altijd situaties die we niet *kunnen* oplossen, maar we kunnen leren hoe we hier goed mee om kunnen gaan (heeft te maken met onze houding ermee).

Als alternatief voor controle, wordt er acceptatie / bereidheid aangereikt.

Acceptatie betekent: Je gedachten en gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen er laten zijn zoals ze zijn, zonder je ertegen te verzetten. Ze toestemming geven er te mogen zijn, het wat ruimte geven, de strijd loslaten, er niet meer tegen vechten. Ben je bereid ruimte te maken voor dit gevoel, als je daardoor kunt doen wat echt belangrijk is voor jou?

Doel van acceptatie

De pijn beperken tot het minimaal aanwezige, het leven niet meer laten dicteren door ons verzet en controle. Door jezelf toe te staan om pijnlijke ervaringen te hebben (*en te leren hoe we deze kunnen leren bevatten, containment en veiligheid vergroten*), staan deze minder in de weg bij het streven naar de dingen die belangrijk zijn in je leven. Het doel van acceptatie is NIET dat de pijn minder wordt! Hier heb je geen grip op. Het lijden wordt wel minder.

Er wordt niet van je gevraagd om alles maar lijdzaam te ondergaan. Verander wat je kan veranderen, accepteer de rest (gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen).

VB: Iemand die wordt mishandeld door partner kan gedachten en gevoelens die dit oproept accepteren (toelaten, erkennen) en tegelijk de keuze maken om de relatie te verbreken.

Wat is acceptatie

Accepteren betekent eigenlijk 'aanpakken (erkennen) wat je geboden wordt'.

Het kan ook betekenen: verdragen of ergens in berusten. Dat bedoelen we nu juist niet.

Het is eerder 'iets nemen zoals het is'. Acceptatie is als het ware een actieve manier van omhelzen. Je nodigt in feite uit wat je eigenlijk niet zou willen ervaren, en wat je niet kunt veranderen. Hier zit 'bereidheid' in verstopt.

Van een afstand bewust worden

Je leert om actief op gevoelens en gedachten te reageren door ze echt te denken, voelen, ervaren. Je er bewust van worden. Zie het als een schilder die tijdens het schilderen even op afstand naar het geheel kijkt. Het doek zijn jouw gedachten, jij bent de schilder.

Het doel van bereidheid is niet dat je je beter gaat voelen, maar dat je beter leert voelen.

Meer ruimte voor jezelf creëren om adem te halen. Waarom bereidheid? Omdat door ertegen te vechten het alleen maar erger wordt, zoals we ontdekken. Het vechten tegen die gevoelens en gedachten wordt weer als negatief ervaren (schaamte, schuldgevoelens, gedachten als 'oh wat ben ik toch weer stom dat ik dit doe'), waardoor een negatieve spiraal ontstaat.

We kunnen bereidheid oefenen om niet volgens onze regels te leven, en je angsten en andere gevoelens en gedachten onder ogen komen. Wat houdt je tegen, en wat is behulpzaam?

Acceptatie kan soms een te grote stap zijn,

waardoor oude patronen worden versterkt. Dan kan de uitnodiging tot acceptatie leiden tot extra weerstand en zelfverwijt. (*zie je wel, ik kan het niet, ik wil het niet*). Dus oefen met bereidheid en acceptatie binnen je vermogen; deze extra stappen zijn waardevol:

Begrip voor de autonome reactie van afweer, afkeer of weerstand

Respect: afweer was intelligente reactie die ooit hielp overleven

Penduleren tussen gezond/vitaal en weerstand/kwetsbaarheid, vanuit de

Window of Tolerance (rivier van gemak): nieuwgierig naar hulpbronnen en containment.

Beschouw het niet als 'streven', een doel wat succesvol behaald dient te worden!

Herinner je de mindfulness 'helpende factoren', zoals niet-streven', open nieuwsgierigheid, vriendelijkheid en mildheid. En benut je hulpbronnen, waardoor in je lichaam en geest ruimte en draagvermogen ontstaan. Op die manier kan het 'lastige' in kleine brokjes tegelijk worden ervaren en verwerkt.

De insteek is je houding, je attitude.

Hoe ga je om met gedachten en emoties? Vanuit welk punt in jezelf neem je deze waar. Als je inzoomt op klachten, kunnen overtuigingen of gedachten je het gevoel geven vast te zitten. Als je focust op positieve kwaliteiten, eigenschappen of krachten, levert dat vaak meer flexibiliteit en veerkracht op. Je kunt dan kijken vanuit een groter en ruimer perspectief en ervaren dat er meerdere mogelijkheden zijn om met een situatie of probleem om te gaan.

Positieve emoties

Veerkracht

(Zelf)compassie

Vermijdingsstrategieën & onderliggende patronen

Zelfsturing

Posttraumatische groei en sterke kanten

OEFENINGEN EN FILMPJES

Bekijk eens de oefeningen en filmpjes rondom Acceptatie die je online en in boeken kunt vinden. Het is waardevol om te oefenen met 'acceptatie van moeilijke gevoelens' op een open verkennende manier. Mindfulness, zelfcompassie en het kunnen oefenen binnen je grenzen en vermogen zijn hierbij belangrijk! Zie bv. Russ Harris*: *Veelgebruikte acceptatietechnieken*:

Bijv: Verzachten, waar voel ik het in mijn lichaam, in het gevoel ademen, ruimte er omheen uitbreiden, warmte en vriendelijke aanraking geven, je ervoor openen, het ongewenste gevoel er laten zijn (zonder strijd en zonder het leuk te hoeven vinden), stap achteruit (observerende zelf), nieuwsgierige wetenschapper (inzoomen en onderzoeken), vechtschakelaar naar 'tolerantiepunt', normaliseren (menselijkheid), of metaforen zoals 'drijfzand', 'passagiers in de bus' of 'waden door een moeras'.

Eerst maak je ruimte voor je gevoelens, je laat ze precies zo zijn zoals ze nu zijn.

Daarna stel je jezelf de vraag: 'wat kan ik nu doen wat zinvol of belangrijk is voor mij?'

Vervolgens onderneem je passende actie.

* **Figuur 8.1 in boek Acceptatie en commitmenttherapie in de praktijk, Russ Harris**

THUIS VERDER MET KORTE ACCEPTATIE OEFENINGEN

Exploratie gevoel, ruimte maken, toestaan

Je hebt op dit moment last van een vervelende ervaring.

Opmerken. Richt je aandacht op wat de ervaring met je doet.

Wat gaat er nu op dit moment door je heen? Sta hier even bij stil.

Ademhalen. Terwijl je dit gevoel observeert, adem je ernaar toe...

Stel je voor dat je adem in en om dat gevoel heen stroomt.

Toestaan. Probeer het gevoel niet kwijt te raken of te veranderen, het mag er zijn.

Je hoeft het niet leuk te vinden, je wilt het gevoel gewoon toestaan.

Compassie

Je merkt dat je nu last hebt van een vervelende ervaring.

Leg je hand op het deel van je lichaam waar jouw gevoel het sterkst aanwezig is.

Laat het hier rusten, licht en zacht.

Voel de warmte die van je hand naar je lichaam stroomt.

Niet om van het gevoel af te komen, maar om er ruimte voor te creëren.

Om zachter, lossen en milder te worden.

Je gevoel mag er gewoon zijn, het is goed zoals het is.

Strijden vs. openstellen

Er zijn weer vervelende gevoelens aanwezig.

Wat doe je hier nu mee?

Probeer je ze te bestrijden?

Probeer je ze weg te duwen?

Lukt het je, je hiervoor open te stellen?

Emotionele obstakels

Richt je aandacht nu op datgene wat je afgelopen tijd in de weg zit, wat je belet je leven te leiden zoals jij dat wilt.

Sta stil bij welke gevoelens deze obstakels bij je oproepen. Neem de tijd.

Onderzoek deze gevoelens met nieuwsgierigheid.

Is er iets nieuws, nog onbekends te ontdekken?

Probeer bewegingsruimte te maken voor deze gevoelens.

Geef deze gevoelens de ruimte te doen wat het wil doen.

Jijzelf hoeft hier niets mee te doen.

Schaduw-zijde

Richt nu je aandacht op een stuk van jezelf, waar je niet zo blij mee bent.

Wat voor gevoelens komen er nu bij je op?

Probeer het gevoel niet te onderdrukken, geef het de ruimte.

Laat het verzet tegen dit gevoel gaan.

Waar voel je dit gevoel het sterkst in je lijf?

Sta het toe, laat het er gewoon zijn; je hoeft er verder niets mee te doen.

We deden meditaties om te landen, het AZS 'op veilig zetten in 3 lagen'. Jullie kregen achtergrondinformatie hierover, met uitnodiging om te lezen met aandacht voor innerlijke 'blokjes en kiertjes'.

Het Autonome Zenuwstelsel I

Ons autonome zenuwstelsel bestaat uit 3 verschillende zenuwsystemen, die zich in de loop van de evolutie ontwikkeld hebben om voor overleven en veiligheid te zorgen. Ze hebben de taak om gevaar te scannen en naar veiligheid te zoeken. Bij 'onprettig of onveilig' verstrakken we, bij 'prettig of veilig' ontspant en verruimt het lichaam weer.

Deze drie systemen functioneren buiten onze wil om. Ze vertalen zich in fysiologische reacties die volledig automatisch werken. Ze overkomen ons, we kunnen ze niet met onze wil aansturen. Je zou kunnen zeggen dat ze onze 'ruimtescannende automatische piloot' zijn.

Het goede nieuws is: we kunnen deze automatische lichaamsreacties erkennen en bewust opmerken, net zoals we de automatische piloot in onze gedachtewereld op kunnen merken. En dit bewust opmerken van gevoelens van veiligheid of onveiligheid biedt dan ruimte waarin we kunnen kiezen hoe we willen reageren. Zo kunnen we langzamerhand leren hoe we onszelf met onze automatische lichaamsresponsen op kunnen vangen en reguleren.

JE SYSTEEM OP VEILIG ZETTEN VIA DRIE VERSCHILLENDE ZENUWBANEN

In de '4 STAPPEN OEFENING' nodig je de fysiologie in je lichaam uit om zich op verschillende niveaus 'veilig en prettig' te gaan voelen. Helpt landen, geeft ruimte in lichaam en geest.

Ook 'LANDEN EN ONTSPANNEN' is gebaseerd op deze stressregulerende fysiologie. Hierbij is nog een extra stap toegevoegd (tussen 3-4), namelijk afstemmen op *Tevredenheid*.

Hieronder nog weer even de stappen. Op de volgende bladzijden achtergrondinformatie.

Fysieke veiligheid

Ga comfortabel zitten. Kijk of je warm genoeg bent, een prettige temperatuur ervaart. Misschien ga je nog wat verzitten of sla je iets om je heen voor warmte en omhulling.

1. Ervaar je *lichaam en de steun* die er is, de zwaartekracht en stabiliteit op dit moment.
2. Volg rustig je *ademhaling* en de kleine bewegingen die dit maakt in je lichaam.
3. Ervaar de *ruimte* om je heen... een beetje ruimte of juist groter, net wat nu comfortabel voelt

Deze stappen helpen om het meest primaire deel van ons zenuwstelsel meer te ontspannen. Misschien merk je een ontspannen zucht, laat je wat spanning los in je lijf, of je moet gapen. Het zijn signalen dat dit systeem zich veilig genoeg voelt om tot rust te komen, in plaats van alert en waakzaam te zijn.

4. **Tevredenheid**

Kunnen ontspannen door het ervaren van voldoening, dat je iets hebt of hebt gedaan wat vervullend voelt. Je hoeft niet op jacht, of je te verbeteren ... het is er al.

5. **Verbondenheid.** Neem nu de tijd om je iemand voor de geest halen die je als vanzelf doet glimlachen ... Aandacht en ruimte om de warmte van sociale verbinding te voelen, iets wat heel wezenlijk is voor een fundamenteel gevoel van veiligheid en rust.

DE 3 DELEN VAN ONZE 'RUIJNTE-SCANNER' (TSM, Polyvagale theorie, Porges)

Ons zenuwstelsel heeft 3 systemen voor 2 functies: **activeren en remmen**

- 1 *activerende* functie: de **sympaticus**
- 2 parasympatische *remmende* functies: de **dorsale vagus** en de **ventrale vagus**.

Door 4 stappen oef. en Landen en Ontspannen nodig je veiligheid uit in deze drie systemen.

Fysieke veiligheid **Dorsaal**, oudste deel van het brein.

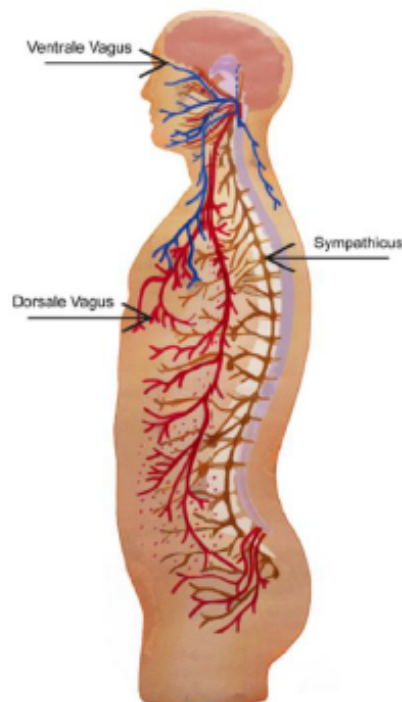
Zorgt bij veiligheid voor rust en herstel.

Tevredenheid

Sympaticus, zorgt bij veiligheid voor voldoening, kunnen pakken wat je nodig hebt, mooi resultaat kunnen behalen.

Verbondenheid

Ventraal, rondom gezicht/borst/nek. Bij veilig: Sociale verbondenheid



■ Hiernaast zie je de **blauw** getekende zenuwbanen.

Dit is het evolutionair jongste systeem - de **VENTRALE VAGUS** - ook wel 'het sociale zenuwstelsel' genoemd.

Dit deel omvat het gezicht, nek, ogen, neus, oren, kaken en hart. De vele kleine spiertjes in ons gezicht worden door dit systeem aangestuurd. Bij veiligheid zorgt het voor een gevoel van erbij horen en verbonden zijn. We leren voor veiligheid te zorgen dmv. empathische afstemming op de ander of de groep: een glimlach, vriendelijke blik of aangename stem communiceert veiligheid. We voelen ons gezien en geven signalen dat we de ander zien. Als de ventrale vagus 'op veilig' staat, dan is de rest van ons autonome zenuwstelsel ook in veilige modus. Als de communicatie met onze sociale omgeving goed gaat, hoeven we niet te vechten, te vluchten of ons stil te houden.

■ Bij sociale onveiligheid reageert de ventrale vagus ook. Een frons, naar beneden getrokken mondhoeken, een harde stem, ogen die zich afwenden - dat communiceert onveiligheid. We voelen ons dan niet gezien, afgekeurd of buitengesloten. Als het niet meer lukt om de ander met woorden en gebaren te bereiken, vallen we terug op *sympathicus* - vluchten of vechten.

■ Het **bruin-gele** systeem is de **SYMPATHICUS**.

Bij veiligheid draagt dit zenuwsysteem bij aan voldoening: we kunnen grijpen en pakken wat we nodig hebben: eten en drinken, kleren, beschutting. Maar ook immateriële behoeften zoals bevredigende lesstof, een goed gesprek met een collega of vriend of een uitdaging die tot een mooi resultaat leidt.

■ Bij onveiligheid zorgt dit systeem voor actief afweren, vechten of vluchten. We maken hiervan gebruik als onze sociale afstemmingssysteem - de ventrale vagus - niet langer meer werkt. We raken geïrriteerd of gefrustreerd, de stem wordt harder, we worden defensief, voelen ons aangevallen of we bekritisieren anderen. We onderbreken in feite het contact en dan blijft vechten of vluchten over.

■ Het **rode** systeem is de **DORSALE VAGUS**.

Bij veiligheid zorgt dit voor ontspanning, uitrusten, genieten en herstellen.

■ Bij onveiligheid zorgt dit systeem ervoor dat we 'onzichtbaar' worden door terug te trekken, of in het ergste geval te 'bevrozen' of verstarren, uiteindelijk verslappen of flauwvallen.

In het dagelijkse leven kan dit zich uiten door gevoelens van futloosheid of machteloosheid. We voelen ons leeg, zijn volgzzaam, niet in staat om te reageren. Dit is het evolutionair gezien het oudste systeem voor overleven. We gebruiken het als vechten en vluchten niet meer helpt.

Op dag 2 hadden we na de meditatie een persoonlijk deelrondje, zodat ik gericht zou kunnen kiezen uit al het materiaal 😊. Ik deelde ook mijn eigen spanningsveld tussen 2 delen:

- ❖ het meer '**bekwame, ervaren deel**' dat met enthousiasme, plezier en zelfvertrouwen deze nieuwe uitdaging aangaat (combineren van 2 trainingen voor onbekende groep)
- ❖ en het '**onzekere, onveilige deel**' dat 'huiswerk' heeft aan zo'n snelkookpan van 2.5 dag, met onbekende deelnemers die elkaar al lang kennen (en mij niet).

Er is dus nieuwsgierigheid, ervaring en vertrouwen en ook onveiligheid en spanning in deze zetting...

Een vraag vanuit TSM zou kunnen zijn: Hoe landt dit in mijn autonome zenuwstelsel?

- Wat neem ik waar aan signalen in mijn lichaam
- de effecten in stemming en sfeer van gedachten

Als ik mezelf ruimte gun om dit bewust te voelen, kan ik oude patronen opmerken die bewust en onbewust invloed uitoefenen. Een onzeker gevoel gecombineerd met enthousiasme roept bijvoorbeeld de perfectionist op, of een harde ploeteraar, etc.

En dan op zoek naar hulpbronnen:

1. Behulpzaam is het om te kunnen terugschakelen naar essentie, eenvoud en vertrouwen op wat er al is (oogst). Of de meditatie met aarde, adem, ruimte, glimlach (**zelf-regulatie**).
2. Het vragen van jullie 'duimpje' als snelle feedback na de meditatie zorgt voor meer ruimte en verbinding. Net zoals dit voorbeeld delen, wat het 'normaliseert' en menselijk maakt. Zo biedt **co-regulatie** een herstellende, verruimende bijdrage.

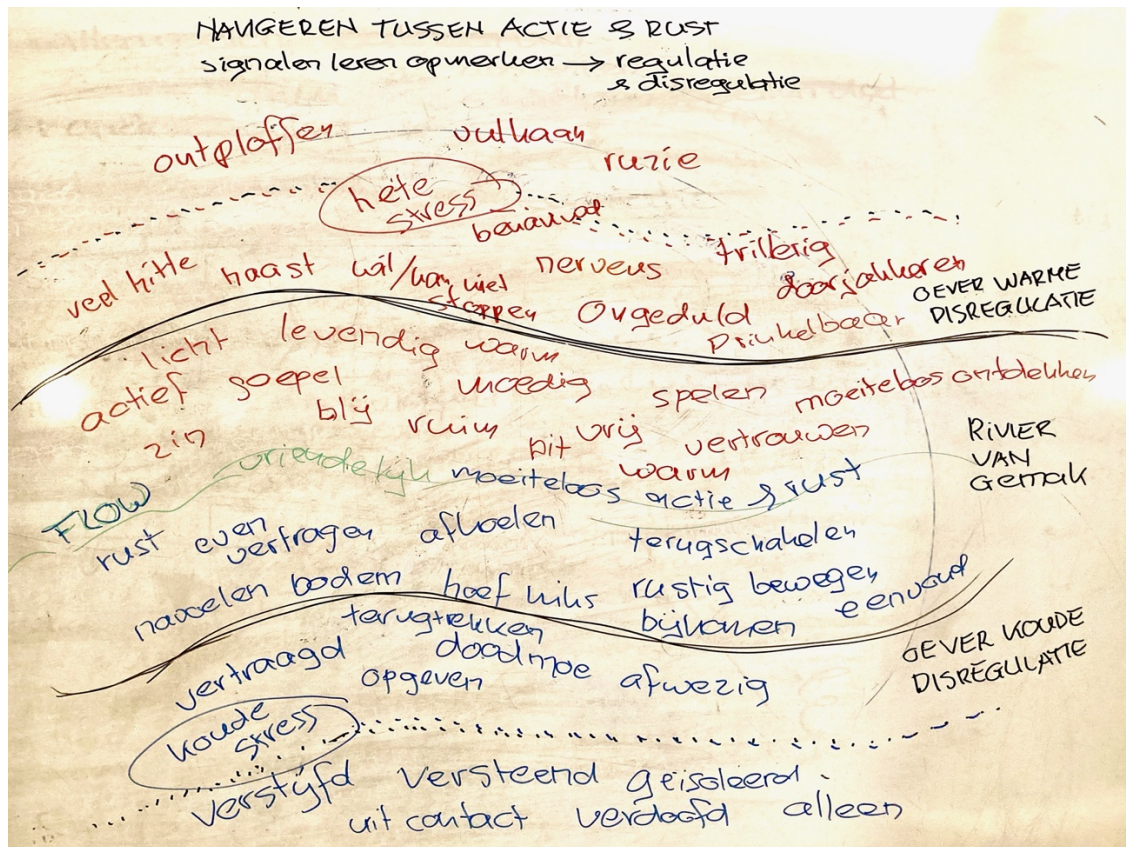
Bij herstel van balans nemen kwaliteiten zoals creativiteit, lichtheid, humor en lenigheid van geest weer toe. Ik kon vanuit rust kiezen voor een organische vorm van werken met jullie. Het is waardevol om vertrouwd te raken met deze vorm van reflectie, lichaamsbewustzijn en herstellervermogen. Later zullen we nog een oefening doen met onze 'twee delen'.



VEERKRACHT EN DE RIVIER VAN GEMAK

We hebben kennis gemaakt met 'De rivier van gemak'. Dit is een uitwerking van wat in de trauma-therapie de 'Window of Tolerance' wordt genoemd.

Je hebt daar al een hand-out van ontvangen. Dit was de tekening op het whiteboard:



De verkenning van het tolerantievenster heeft verschillende doelen:

1. Overzicht krijgen van onze 'warme' en 'koude' reacties bij stress.
2. Bewuster worden van de erbij horende lichamelijke ervaringen.
3. Bewust van gedachten, emoties en gedrag die bij de verschillende 'zones' horen.
4. Zicht krijgen op het moment dat je bij stress nog bij kunt sturen richting veerkracht.

Je kunt het tolerantievenster al **tekenend** verkennen. Dat is een vorm die voor veel mensen makkelijk te doen is, en een eerste stap om je niet af te wenden van de stress, die we in het gewone leven trachten te vermijden.

Begin met verstillen en ruimte maken. Herinner je dan 'een prettig moment' - dat je je op je gemak voelde, dat het leven zowel levendig als ontspannen was. Wat voor gedachten en beelden komen er misschien op? Hoe voelt de ruimte om me heen? En mijn lichaam? Dit is je 'veiligheidsanker', waar je tijdens het verdere onderzoek en tekenen steeds weer naar kunt terugkeren, zeker bij het verkennen in de uiterste zones (onder- en bovenin). Dus hou je grenzen en veerkracht in de gaten terwijl je aan het tekenen bent.

We hebben tijdens deze training inmiddels kennisgemaakt met diverse aspecten van TSM en tussendoor steeds links gelegd met aspecten uit ACT.

Binnen ACT zijn de 6 kernprocessen ook met elkaar verbonden.

Als we het hebben over Controle-vermijden-acceptatie, dan hebben we het ook over de rol van gedachten en regeltjes die we onszelf opleggen – patronen en verbale patronen. Een zuil die specifieker ingaat op de rol van GEDACHTEN en TAAL is:

DEFUSIE

Scheiden van cognities (kennis, ideeën, overtuigingen) en gedrag. Iets anders kunnen doen dan je gedachten zeggen. Keuzevrijheid, het 'advies' van brein al/niet opvolgen.

Voer jij ook zoveel gesprekken in je hoofd?

Als we praten gebruiken we taal en als we denken net zo goed. Het vermogen om te reflecteren, analyseren en vooruit te denken heeft ons veel gebracht. Tegelijkertijd is ons interne taalgebruik ook de reden van veel (onnodig) lijden. Dat hoeft echter niet. Denken is een vorm van praten met jezelf. Ieder mens heeft per dag zo'n 50.000 automatische gedachten. Vaak volgt uit één gedachte een keten (ingesleten spoor) van andere gedachten en overtuigingen – en daarmee emoties en gedrag. De gesprekken die je met jezelf voert kunnen je vooruithelpen bij het waarmaken van je ambities in werk en privéleven, maar ze kunnen daarbij ook flink in de weg staan.

We leren onszelf regels aan en doen ideeën op over wat 'juist' is. Sommige regels helpen ons, andere worden harde eisen die ons in de weg staan (ik moet altijd, iedereen moet). Het woord 'moeten' in onze gedachten biedt weinig ruimte om te ontspannen, of een keer een fout te maken of gewoonweg een keer iets níet te doen.

Moeilijke gedachten (h)erkennen. Ons 'hoofd' zal niet stoppen met het aanleveren van gedachten. Maar we kunnen hier wel beter op leren inspelen. De kunst is om je denkpatronen, interne taalgebruik en gevoelige snaren te leren (her)kennen en ze te erkennen. Emoties kunnen daarbij dienen als een signaal waar je even bij kunt stoppen en naar kunt luisteren. Waarna je – met wat oefening – bewuster kan kiezen voor wat je wilt doen.

We kunnen de automatische koppeling tussen denken, voelen, lichaamssensaties, associaties en de impulsen van verzet/oplossen/opgeven leren opmerken:

'neurons that fire together, wire together'

Binnen ACT wordt dat beschreven als: 'we zijn **gefuseerd** met deze gedachten en de bijbehorende gevoelens en impulsen. We nemen onze regels en overtuigingen vaak voor 'waar' aan, omdat ons gevoel en lichaamssensaties er ook zo snel op reageren.

Fusie houdt in dat ervaringen worden gekoppeld aan gedachten en emoties. Vervolgens gaan de gedachten zelfstandig dezelfde emoties opwekken als tijdens de echte ervaring. Zo ontstaat een scala aan 'afgeleide ervaringen', waarbij gedachten zelfstandig emoties als verdriet, boosheid of eenzaamheid kunnen opwekken. Dit kan disfunctioneel zijn en zorgen voor grote psychische problemen.

Defusie heeft alles te maken met ervaren, en dus met gedrag.

Je kunt er veel over lezen, maar je kan het beste vooral zoveel mogelijk oefeningen doen. Het hoofd zal een directe ervaring immers nooit helemaal kunnen begrijpen.

Defusie probeert de functie van gedachten op een indirecte manier te transformeren. Hierdoor krijgen gedachten een andere lading, waardoor ze vaak als minder ernstig worden ervaren. Je haalt d.m.v. de oefeningen de eenzijdige negatieve lading van bepaalde gedachte af, door ze in een andere context te plaatsen. Doordat je actief (via je gedrag) gaat spelen met je gedachten, worden er alternatieve verbindingen gelegd tussen die gedachten en andere stimuli, waardoor de gedachte als geheel anders wordt beleefd.

Let op het woord 'anders'. Het gaat er niet perse om dat gedachten positiever beleefd worden, maar dat de negatieve functie ervan wordt beconcurrereerd door andere functies.

Voorbeeld: opnemen van een regeltje of overtuiging

Als je je negatieve gedachten (bv: 'Ik moet alles altijd goed doen') opneemt en je eigen stem terug hoort, dan ervaren veel mensen hun eigen stem als 'raar' en 'niet mooi'. De negatieve gedachte wordt dan gekoppeld aan een negatieve andere stimulus (horen van je eigen stem). Toch zal de kracht van de negatieve gedachte hiermee verminderen, aangezien er een andere stimulusfunctie bij is gekomen. Het gevoel: ik kan het nooit goed genoeg doen) wordt nu beconcurrereerd door andere functies als 'rare, niet mooie stem'. Hierdoor zal het gevoel dat je het nooit goed genoeg kan doen de volgende keer dat de stimulus (gedachte) zich voordoet minder heftig worden ervaren. In feite vermeng je de negatieve smaak van een stimulus dus met andere smaken, die zeker niet altijd zoet hoeven te zijn. (zie oef. 'stemvormer' blz. 22).

Helpende taal: van Moeten naar Mogen & van Maar naar En

Door telkens als je iets moet van jezelf het werkwoord 'moeten' te vervangen door 'mogen', creëer je meer ruimte voor een andere keuze: Ik mag doorgaan (maar het hoeft niet).

Hetzelfde geldt voor het vervangen van 'maar' door 'én'. Vergelijk:

Ik wil wel veranderen, maar het is zo moeilijk.

Ik wil veranderen en dat is moeilijk.

Ik wil wel rust nemen, maar ik heb het heel druk (dus het kan niet).

Ja, ik heb het heel druk, én ik kan rust nemen.

Welk effect heeft dit op jou? Misschien merk je dat het je meteen iets meer ruimte geeft.

Loskomen van - haal je gedachten uit je hoofd

Met ACT verander je niet de inhoud van de gedachten, maar wel hoe je met je moeilijke gedachten omgaat. Je leert dat bepaalde negatieve gedachten en gevoelens bij het leven horen. Ook leer je om je er niet langer door te laten leiden (lijden). Bepaalde gedachten en woorden kunnen voor jou een lading gekregen hebben. Met defusie-oefeningen haal je de lading van deze gedachten en woorden af:

Schrijf de gedachten waar jij last van hebt op.

Als de gedachten blijven komen, blijf schrijven.

Observeer dan deze keten van gedachten en kijk er van een afstandje naar.

Als je bijvoorbeeld vindt dat je iets helemaal fout hebt gedaan, zeg dan:

'Ik heb de gedachte dat ik dit fout heb gedaan.'

'Ik merk op dat ik de gedachte heb dat ik dit fout heb gedaan.'

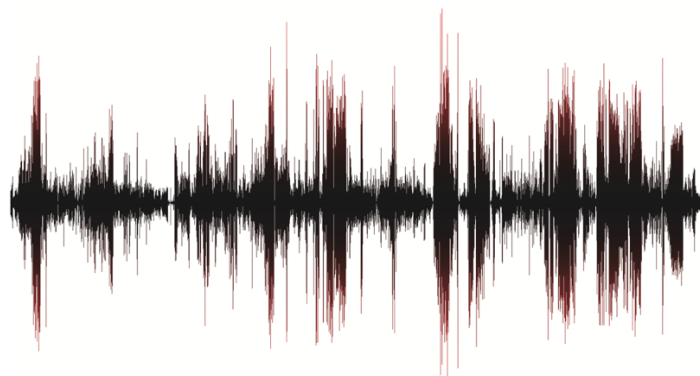
Oefening: Stemvervormer

Er zijn meerdere manieren om afstand te nemen van moeilijke gedachten. Een van de grappige manieren is middels *herhaling en vervorming*, een krachtige defusie-oefening. Je kunt dit doen door de gedachte meerdere malen op verschillende manieren uit te spreken. Bijvoorbeeld de gedachte vervormen door deze heel langzaam of juist snel uit te spreken. Ook kun je een hoge stem, of juist lage stem gebruiken. Verder zijn er digitale middelen die je hierbij kunnen helpen. Bv. met een voicerecorder je stem opnemen en vervolgens versneld of vertraagd terugluisteren. Ook zijn er apps die je hierbij kunnen helpen, zoals de Voice Changer with effects (Android), Voice Changer+ (iOS). ([googlen voor recente apps](#)).

Je zult merken, dat de gedachten op een gegeven moment niet meer zo binnenkomen en je eigenlijk alleen nog maar gekke geluiden hoort (je bent dan gede-fuseerd).

Hoe het werkt: Spreek de moeilijke gedachte waarmee je worstelt meermaals uit, waarbij je varieert in je uitspraak en doe dit tussen de 20 seconden(minimaal) en 60 seconden (optimaal). Je kunt dit natuurlijk ook voor je laten doen met een van de apps.

Beetje gekke oefening? Wel hè! En dat mag. Zolang het maar bijdraagt aan die gezonde afstand nemen van je gedachten. Het is uiteindelijk wel zo dat we luisteren naar geluidsgolven waar wij zelf die zware betekenis aan geven. Door deze oefening proberen we weer even gezonde afstand te nemen van die zware betekenis.

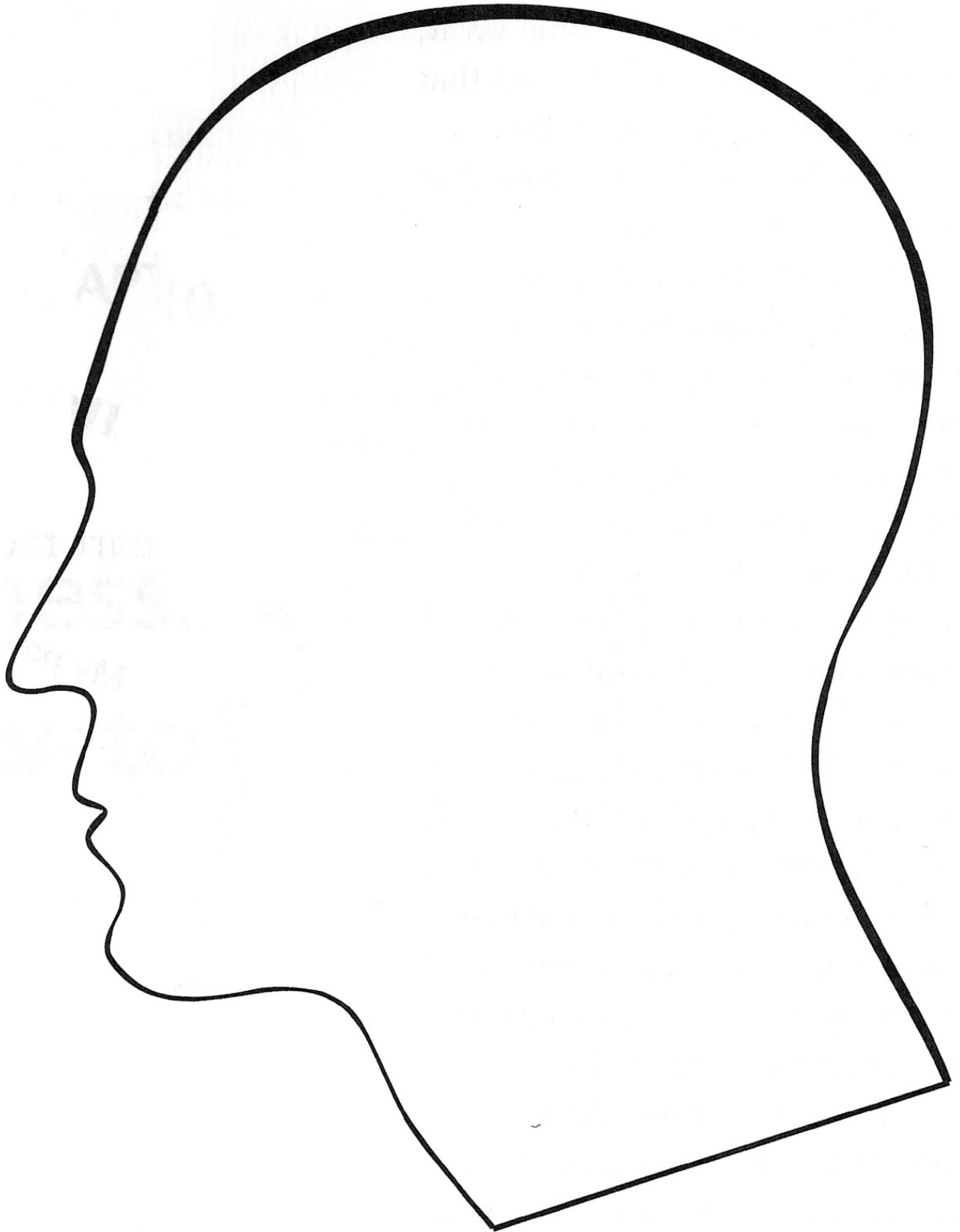


Je kunt ook 'beeldend' afstand nemen van je gedachten

https://www.actinactie.nl/attachments/File/Oefening_-_Jouw_Gedachtenwolk.pdf

Oefening: Een vol hoofd, gedachten op post-it's schrijven.

Schrijf alle gedachten die nu door je heen gaan op een post-it, en plak deze op het hoofd. Lukt deze post-it andere gedachten uit? Schrijf dit ook op en plak het erbij.



Geef je verstand een koosnaampje

Afstand nemen van je verstand door het een naam te geven kan goed werken. Geef jouw denkmachine, ook wel je 'verstand' genoemd een naam. Kies bijv. een naam die je herinnert aan iemand die je mag, maar geen echte vriend is. (*mij mij is het 'kwaak'*).

Als je verstand zegt dat je alles perfect moet doen, geen fouten mag maken, kun je zeggen: 'dank voor je advies Bert/Truus!' En als je verstand je zegt dat je dingen niet kan of aankunt, heb je de keuze om dingen toch te doen.

Merk op wanneer je luistert naar je verstand en wanneer niet. Waar zit ruimte voor keuze? *Je kunt 'kwaak' opmerken en ruimte houden om je aandacht ergens anders op te richten.*

Neem wat afstand, maar geen vijandige houding aan naar jouw verstand. Want wat je ook doet: hij/zij zal altijd met je meelopen. Je kunt verkennen of je bereid bent om te doen wat je belangrijk vindt, terwijl je verstand roept dat je dat niet aankunt ...

- Hoe heet jouw verstand en waarom?
- Wat is het voor type? (overkritisch, sussend, angstig, zeurend, pleasend ...)
- Hoe was het om het op te merken, of ermee/tegen te praten?

Gedachten op memobriefjes

Ga alleen in je kamer zitten en pak een blokje met memobriefjes of post-its erbij.

Laat je gedachten over je Zelf de vrije loop en schrijf elke gedachte op een apart memobriefje.

Plak je briefjes een voor een op een groot voorwerp in je kamer, zoals televisie, tafel, muur.

Neem de tijd, schrijf alles op wat in je opkomt en neem voor elke gedachte een apart briefje.

Als je denkt: 'Wat een rare oefening', schrijf het op en plak het erbij. Als je wilt stoppen met de oefening: schrijf het op! Ook dit is een gedachte die je verstand produceert. Hou de oefening vol, tot het voorwerp waar je de memobriefjes op plakt helemaal volgeplakt is met gedachten.

Wat denk je en voel je allemaal als je zo eens rustig naar je creatie kijkt?

Is het een gek gezicht, of misschien zelfs grappig?

Een raar idee dat je verstand dit eigenlijk dagelijks doet met jouw hoofd. Je hoofd wordt dag in dag uit behangen met memobriefjes die zeggen wat je wel en niet moet doen en voelen. Eigenlijk doet je verstand dus van binnen wat je nu naar buiten toe hebt uitgebeeld.

Het doel van defusie (loskomen van gedachten) is niet om van (vervelende) gedachten af te komen, dit is niet mogelijk! Het doel van defusie is dat je loskomt van je denken, waardoor al deze gedachten je niet beperken om het leven te leiden zoals JIJ dat belangrijk vindt.

Zelfcompassie

Vaak zijn we strenger voor onszelf dan voor anderen. Wat kun jij doen om wat aardiger voor jezelf te zijn? Waar word je blij van, waar ontspan je van? Als het lukt om beter voor jezelf te zorgen en meer te ontspannen, wordt het piekeren vaak minder. Wees net zo vriendelijk tegen jezelf als dat je tegen een vriend of vriendin zou zijn.

MINDFULNESS EN ACT

Ook binnen ACT worden mindfulness oefeningen aangeboden.
Je vindt ze online + een kleine selectie op bladzijde 33.

Mindfulness en meditatieoefeningen dragen bij aan het verruimen van aandacht, en het ontkoppelen en verzachten van patronen en gedachten.

Je kunt **kijken naar je gedachten als voorbijrijvende bladeren** op een rustig stromende rivier. Of als nieuwsgierige wetenschapper kijken naar je denken:

Kijken naar je denken

Ga ontspannen rechtop zitten, je schouders wat laten zakken, afstemmen op dit moment. Neem even tijd om te ervaren hoe je zit, voel je ademhaling.

De volgende minuten ga je je ademen observeren, bestuderen, kijken hoe de lucht naar binnen en naar buiten stroomt. Observeer alsof je een nieuwsgierige wetenschapper bent die nog nooit iemand heeft zien ademen.

Verplaats je aandacht nu van je adem naar je gedachten en kijk of je je gedachten kunt observeren. We noemen wat mogelijkheden op waarmee je rustig je 'denken' kunt verkennen.

Waar zitten je gedachten? Waar in de ruimte lijken ze zich te bevinden?

Als je gedachten een stem zijn, waar zit die stem dan? Midden in je hoofd of aan een kant?

Let op de vorm van je gedachten: zijn het beelden, woorden of geluiden?

Staan je gedachten stil, of bewegen ze? Als ze bewegen, hoe snel doen ze dat, en welke kant gaan ze op? Als ze stilstaan, waar zijn ze dan?

Wat zit er boven en onder je gedachten? Zitten er gaten tussen?

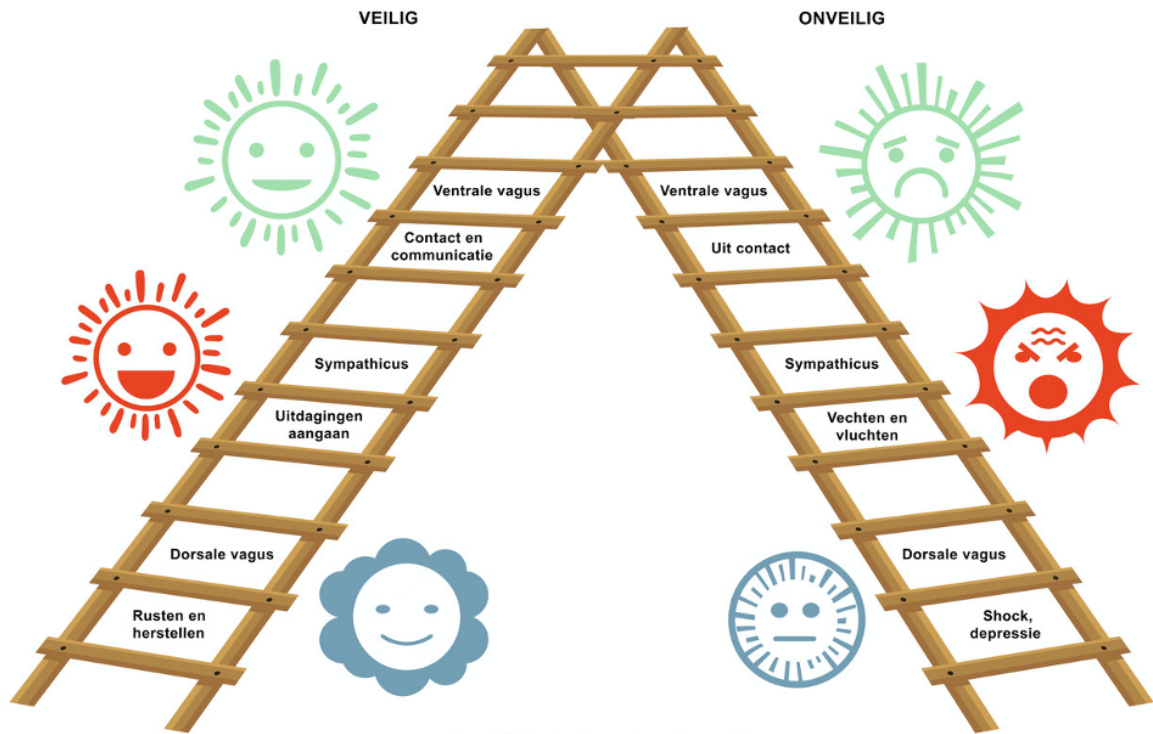
Observeer de komende minuten de gedachten die komen en gaan alsof je een nieuwsgierige wetenschapper bent die nog nooit zoiets heeft gezien.

Soms raak je verstrikt in de je gedachten en vergeet je de oefening. Dat is normaal en logisch, het zal wel vaker gebeuren. Zodra je je realiseert wat er gebeurt, erken je het en begin je opnieuw met de oefening.

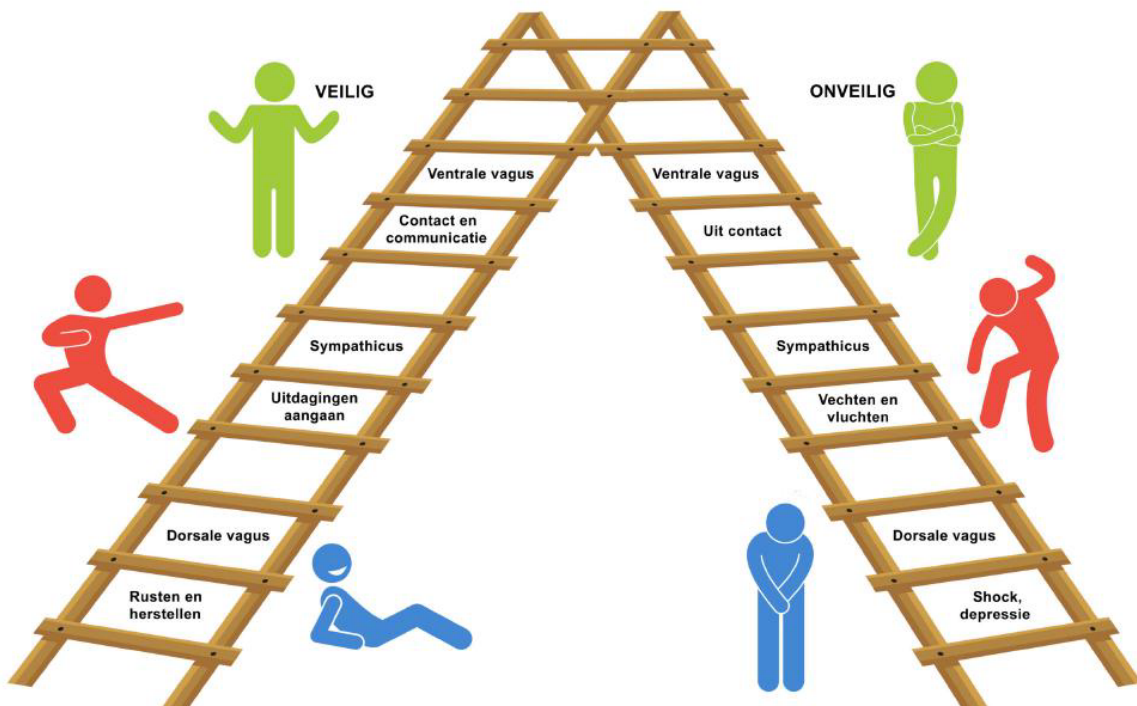
Blijf dit komende paar minuten voor jezelf doen

DE DUBBELE LADDER

Binnen TSM is er veel aandacht voor de rol van ons lichaam en Autonome Zenuwstelsel. Ook het sociale zenuwstelsel (ventrale vagus) speelt een belangrijke rol. Deze 'dubbele ladder' laat zowel de kwaliteiten-kant (*veilig*) zien van ons AZS en de belemmerende kant (*onveilig*).



Copyright Academie voor Open Bewustzijn



MEER OVER TRAUMA-SENSITIEVE MINDFULNESS (TSM)

Op de website van Dorle Lommatzsch (Academie voor Open bewustzijn) vind je diverse blogs, meditaties en E-boeken voor informatie + oefeningen uit TSM en de Polyvagale Theorie.

<https://openbewustzijn.nl>

<https://openbewustzijn.nl/product/e-book-trauma-sensitieve-mindfulness/>

<https://openbewustzijn.nl/blog/>

We deden dit weekend o.a. **2 meditaties** (4+5 stappen, audio 1+2), '**Zitten in je midden**' en op dag 3 de oefening '**Jezelf ontmoeten in twee delen**' (audio 4).

Ook hebben we het gehad over de '**Wij-oefeningen**' en Co-regulatie. Op rustige meditatieve en luisterende manier met elkaar in gesprek gaan over enkele vragen. Hieronder een beschrijving van een versie daarvan. Je vindt meer informatie in de blogs en in dit E-book:

<https://openbewustzijn.nl/product/e-book-mindfulness-in-relaties/>

DRIE DIMENSIES VAN HET 'WIJ'

Deze partner-oefening kun je doen met een veilige partner op een rustige plek.

- Spreek met elkaar af wie als eerste gaat spreken.
- Spreek af welk teken je gaat gebruiken om aan te geven, dat je voldoende tijd hebt gehad om de zin uit te spreken, aan te vullen en om stil te staan bij dat wat is gezegd.

Neem tijd om een *comfortabele afstand en hoek* tot elkaar te bepalen. Vertrouw daarbij op de natuurlijke sensitiviteit van je lichaam - je voelt en merkt wat ok en rustig is. Als je een prettige manier van samen zitten hebt gevonden, neem dan een moment van stilte om in contact te komen met een *veilig anker*, misschien je handen, voeten, of je ademhaling

Neem tijd om de gezamenlijke *ruimte* van aanwezigheid op te merken, bewust van 'wij-zintuig'

Degene die uitnodigt vraagt: 'vertel me over veiligheid'. De andere persoon begint dan met: '*ik voel me veilig als*' en vult de zin aan. Gun jezelf tijd om stil te staan bij wat zich aandient, niet gelijk hoeven weten ('vertrouwen wat opkomt'). Ervaar ook je lichaam, gevoelens en de sfeer van je gedachten. Als tijd en de stilte voldoende 'rond' is, geef je je teken.

Deze cyclus wordt 3x gedaan. Wees daarna even stil, en ga dan verder naar de volgende zin.

De drie zinnen zijn:

- *ik voel me veilig, als*
- *ik voel me tevreden, als*
- *ik voel me verbonden, als*

Gun jezelf en elkaar het verstillen en vertragen, om de woorden tot je door te laten dringen.

Na een moment van gezamenlijke rust, wissel je van rol en volg je deze cyclus opnieuw.

Als luister- en spreekpartners zijn jullie open voor de aanwezigheid en woorden van elkaar.

Neem de sfeer waar, die er in jou is in resonantie op jullie samenzijn.

Merk op hoe je reageert op fijne of ongemakkelijke momenten in het onderzoek van je partner.

Kun je present blijven? Blijf contact houden met je eigen lichaamsgevoel met je veilige anker.

Breng de aandacht steeds terug naar open en ontvankelijk luisteren en spreken.

Rond af door met elkaar uit te wisselen wat dit spreken en luisteren met je doet.

Via Mindfulness en TSM-oefeningen trainen we onszelf om informatie op te merken

op verschillende lagen, bijvoorbeeld:

- de sensaties in je lichaam
- op gebied van je stemming en emoties
- gedachten, verhalen, associaties en spinsels in je hoofd
- indrukken binnenin jezelf, patronen en impulsen in jezelf
- je vrije en aangepaste 'zelf'
- indrukken buiten jezelf (natuur, aarde, ruimte, geluid, interactie met anderen)

Dit kan helpen om minder automatisch te zijn overgeleverd aan de koppelingen ertussen + onvrije patronen en impulsen. Ook onderstaande ACT-oefening richt zich op *ontkoppelen*.

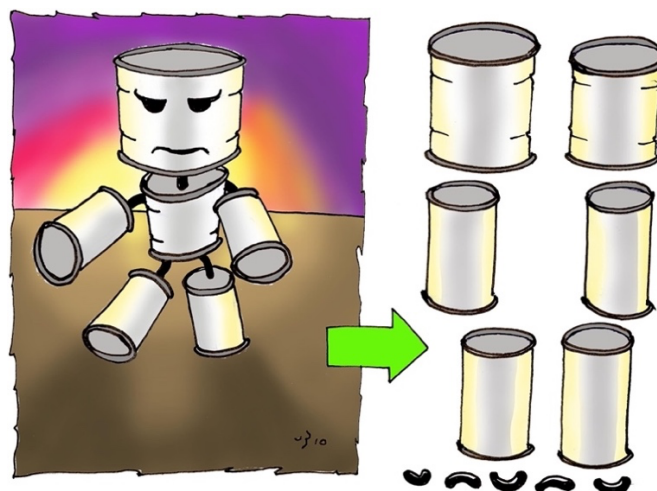
Blikken Monster

Het onder ogen komen van onze problemen, is als het onder ogen komen van een enorm monster, bestaande uit blikken en touwtjes. Het monster ziet er overweldigend uit, en je denkt wel twee keer na om het daar tegenop te nemen. Als we hem echter uit elkaar halen, houden we alleen nog maar blikken en touwtjes over en kunnen we er veel beter mee omgaan.

We gaan kijken naar de verschillende dimensies van het probleem, en proberen ze één voor één te ervaren. Zo wordt een groot probleem gereduceerd tot diverse kleinere problemen waar je makkelijker mee om kunt gaan, die je gemakkelijker kunt toelaten en ervaren.

Denk nu aan je probleem: jouw pijn (*kies een behapbaar voorbeeld, bv 3-4 op schaal van 10*)

- Focus op je Herinneringen, vecht er niet tegen, laat ze er zijn.
Probeer elk gevoel apart te ervaren.
- Focus op je Gedachten, vecht er niet tegen, laat ze er zijn.
Probeer elk gevoel apart te ervaren.
- Focus op je Emoties, vecht er niet tegen, laat ze er zijn.
Probeer elk gevoel apart te ervaren.
- Focus op je Lichamelijke gevoelens, vecht er niet tegen, laat ze er zijn.
Probeer elk gevoel apart te ervaren.
- Focus op je Gedragingen / handelneigingen, vecht er niet tegen, laat ze er zijn.
Probeer elk gevoel apart te ervaren.



Door de oefeningen en meditaties vergroten we ons vermogen om waar te nemen en te schakelen:

- tussen verstrakken en verruimen, ontspanning en actie
- oude patronen en nieuwe mogelijkheden
- ons aangepaste zelf, met automatische reflexen en overlevingsmechanismen
- en ons vrijere natuurlijke zelf, wat zich opent als we ons vrij en veilig voelen, verbonden met wat wezenlijk van waarde voor ons is.

ACT staat hierbij stil in het volgende kernproces (zuil):

ZELF ALS CONTEXT

Ontwikkelen van ons Observerende Zelf.

Bewust worden van je eigen bewustzijn, leren jezelf van een afstand te bekijken.

De vraag is of je kan zien welke rollen we onszelf toedichten (vb. vriendelijk, goede moeder) en in welke moeilijke posities ons dit kan brengen.

Eerst een stukje hoe ik ermee zou werken. We deden een **kleine oefening met onze handen:**

Eerst je rechterhand als 'mooi strak klauwtje' plaatsen op je rechterbeen, en je aandacht helemaal daarheen brengen (*gefocust bewustzijn*). Losschudden, navoelen.

Dan je linkerhand idem op linkerbeen, je aandacht richten op de gespannen linkerhand EN tegelijkertijd kijken of je de rest van je lichaam zo ontspannen mogelijk kunt houden.

In het nabespreken merkten we op dat er dan een meer ruimtelijk bewustzijn werd aangesproken. Scannen en verkennen, zowel naar de hand als naar de rest van het lichaam.

Een deel van ons weet de opdracht, en let op of we ons eraan kunnen houden (linkerhand spanning, rest ontspannen). Dit zouden we 'waakhond-bewustzijn' of *perifeer* bewustzijn kunnen noemen, met een wakker meekijkende, observerende kwaliteit.

Dit kan een kritische waakhond zijn, maar we kunnen dit verruimen naar een vriendelijke, meer omvattende kwaliteit van waarnemen, die ook de waakhond waarneemt.

Dit bewustzijn is verbonden met 'zijn', essentie, wijsheid, empathie en begrip.

We noemen dit wel '*panoramisch bewustzijn*'. Hierin zit zowel het EN/EN als het 'geheel'.

Ons vermogen tot panoramisch bewustzijn * zetelt in de *prefrontale cortex* in ons brein.

Het stelt ons in staat overzicht te houden, plannen maken en kiezen. Het is ook het gebied dat je in staat stelt je in te leven in anderen en empathie en compassie te ontwikkelen.

Het is dus een bewustzijn, dat in staat is het geheel te overzien, vooruit- en terug te kijken.

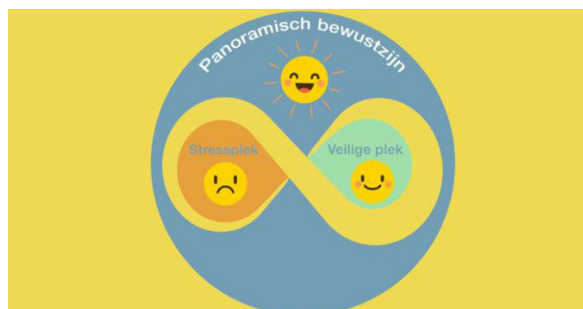
Een bewustzijn dat ons in staat stelt om keuzes te maken vanuit overzicht. Verschillende beelden kunnen ons daarbij tijdens meditatie helpen:

- De adelaar, die over het landschap vliegt en het hele land overziet, maar ook in staat is om het kleinste muisje in het gras op te merken.
- De regisseur (of de coach, of de observator), die vanuit een afstand het hele toneel plus het spel van haar acteurs overziet.
- Het staan op een bergtop: je overziet het hele landschap, ziet allerlei details. En...er is ruimte waarin het landschap met al zijn details kan verschijnen. Wat zou het landschap zijn zonder ruimte?

*zie blog: <https://openbewustzijn.nl/het-meest-werkzame-medicijn/>

Niet 'wat' maar 'hoe'

Niet de inhoud van onze aandacht is belangrijk maar het proces en de sfeer van aandacht. Bewustzijn over het proces en de sfeer van onze aandacht geeft keuzevrijheid, oefent een fundamentele open houding en brengt overzicht.



ACT maakt onderscheid tussen verschillende vormen van zelfbesef:

1. **Het observerende zelf.** *De grotere ruimte waarin dingen worden opgemerkt; een perspectief / gezichtspunt van waaruit we de dingen kunnen waarnemen.*
2. **Observeren.** *Proces van opmerken van ervaringen.*
3. **Het denkende zelf.** *Zelfbeschrijving. Gedachten, overtuigingen en herinneringen die mijn zelfconcept / zelfbeeld vormen.*

We kunnen leren om meer afstand van onszelf te nemen. Ruimte creëren om weer in contact komen met de diepste laag van onszelf. En met het grotere geheel waar we allemaal mee verbonden zijn. Act noemt dit proces 'het Zelf als context', ons 'Observerende zelf'.

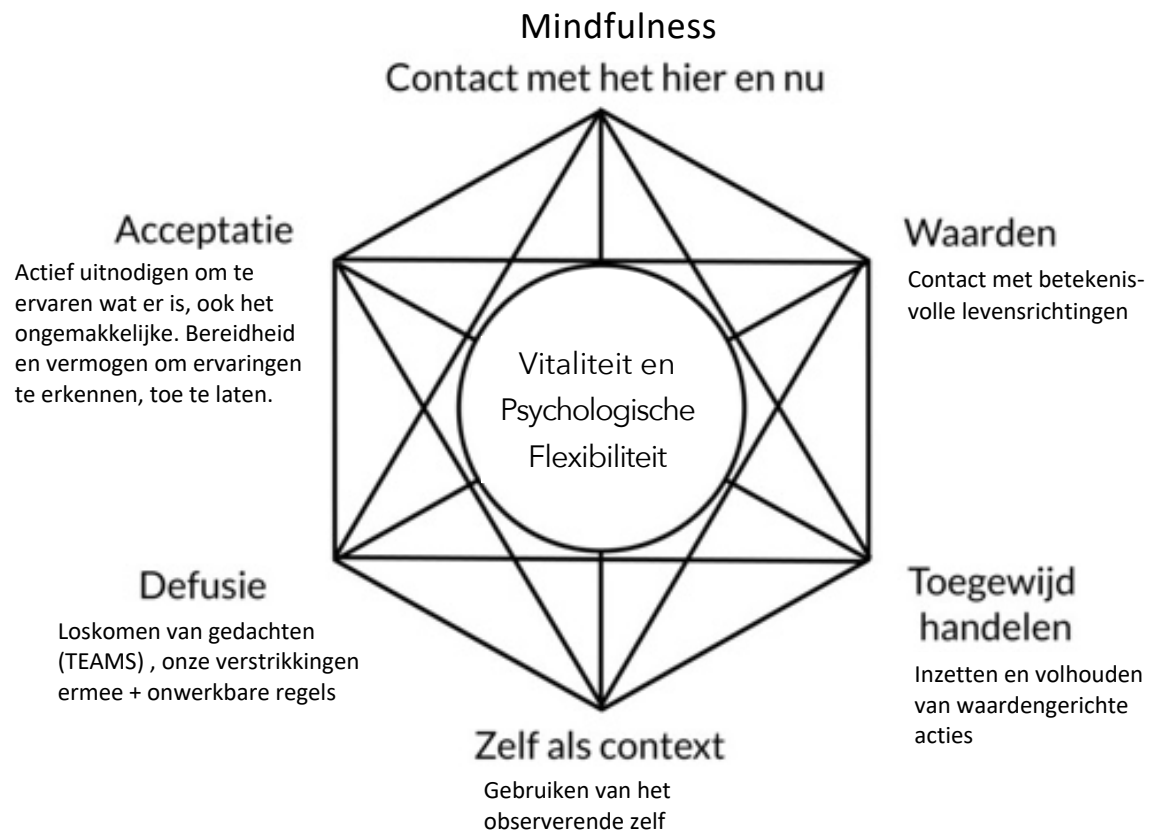
Door afstand te nemen van het denken, zijn we minder slaaf van ons verstand en kunnen we ons leven meer sturen in de richting die wij belangrijk vinden. We kunnen ook afstand nemen van ons zelfbeeld (vorm van defusie; identiteits-defusie). Doordat mensen van nature geneigd zijn om het ontwikkelde zelfbeeld in stand te houden, zie je dat we ons vaak in allerlei bochten wringen om dit beeld in stand te houden, vaak ten koste van onze kwaliteit van leven.

Contact maken met de ruimere observator gaat ook over loslaten van je zelfbeeld. Het idee hierachter is dat er meer **flexibiliteit** ontstaat. Als we ons niet hoeven vast te klampen aan trots, schuld of wat voor zelfbeeld dan ook, zijn we vrijer om keuzes te maken die op waarden zijn gebaseerd, in plaats van dat we gedrag moeten uitvoeren dat overeenkomt met ons zelfbeeld (om deze zo goed mogelijk in stand te houden).

Er zijn diverse ACT-oefeningen om je bewust te maken van bestaande 'beelden', rollen en identificaties over jezelf ... en om daar vervolgens met meer afstand naar te kunnen kijken.

Google maar eens op deze ACT oefeningen, of kijk bij: <https://www.actinactie.nl/time-to-act/>

- Drie keer het zelf
- Hoe goed past jouw zelfbeeld?
- Rollenspel 'overleven in de wildernis'
- Wie ben jij allemaal
- Met jezelf door de tijd
- De rugzak
- Omgaan met missers



TEAMS: alle verschillende aspecten van een ervaring:
Thoughts, **E**motions, **A**ssociations, **M**emories en
 (lichamelijke) **S**ensations

Je kan je voorstellen dat deze 6 kernprocessen, de zuilen van ACT, met elkaar bijdragen aan het ontwikkelen van VITALITEIT EN PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT. Een waardevol pad van zelfverkenning en ontwikkeling, dat zijn oorsprong heeft in een breed scala van achtergronden, meditaties, oefeningen en informatie.

Zoals jullie weten ben ik niet altijd gecharmeerd van de toon, aanpak en 'veelheid' die ik hierbij soms tegenkom, maar wel van de essentie van dit gedachtengoed.

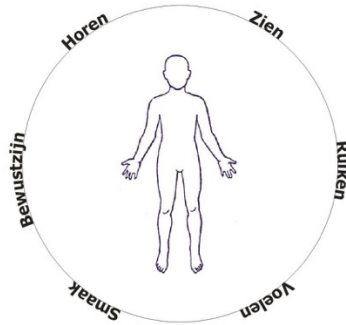
Ik wil deze reader afronden met nog enkele korte verwijzingen naar de ACT-vormen bij de zuilen: **Mindfulness** (in onze training ingevuld met oefeningen en theorie uit TSM), **Waarden** en **Toegewijd handelen**. In mijn cursussen ACT-TSM zullen de thema's *Zelf*, *Waarden* en *Toegewijd handelen* ook op deze gecombineerde wijze worden uitgewerkt.

En dit is tot hoever wij tijdens onze training zijn gekomen. Het was me een genoegen!
 Hantzen Stevenson, 29 november 2021!

Hieronder een laatste overzichtje met ACT-oefeningen; online en in boeken te vinden.

MINDFULNESS

- De speech (op de bruiloft; door alle stress en gedachten het echte feest gemist)
- Hoe herken je dat je in de Doe-modus zit? Welk gedrag, gedachten, ervaringen merk je op?
- Ook de bekende adem-oefeningen, korte bodyscan, korte loopmeditatie
- Opmerzaamheid met de zes zintuigen
- Starten met stoppen, steeds een adem-liif-pauze, als iets af is en voordat je iets nieuws begint
- Mindfulness for the road
- Mindfulness in het dagelijks leven



WAARDEN

Metafoor: Het kompas.

Waarden zijn net een kompas. Een kompas geeft je richting en houdt je op koers tijdens het reizen. Je waarden doen hetzelfde voor de levensreis. Je gebruikt ze om de richting te bepalen die je in wilt en om je onderweg op het juiste pad te houden. Wanneer je handelt volgens een waarde is het alsof je naar het westen gaat. Hoe ver westwaarts je ook reist, je komt er nooit. Je kunt altijd verder.

Doelen zijn als de dingen die je op je reis probeert te verwezenlijken. Ze zijn het uitzicht dat je wilt zien, of de bergen die je wilt beklimmen als je naar het westen reist.

Voorbeeld: Liefdevol zijn is een waarde, trouwen is een doel binnen deze waarde.



- Biografie, je waarden verhelderen
- Beschrijf je eigen grafsteen
- Top 3 grote dromen
- Waarden-volle keuzes ([download](#))
- De waarden top 10 ([download](#))
- De Waardenlijst ([download](#))
- De Waardenroos ([download](#))
- Levenskompas ([download](#))

<https://www.actinactie.nl/time-to-act/>

TOEGEWIJD HANDELEN

Door problemen die we tegenkomen in ons leven, worden we vaak afgeleid van ons pad dat leidt naar dat wij echt belangrijk vinden in ons leven.

Waarden zijn principes / levensopvattingen die je kunnen leiden en motiveren.

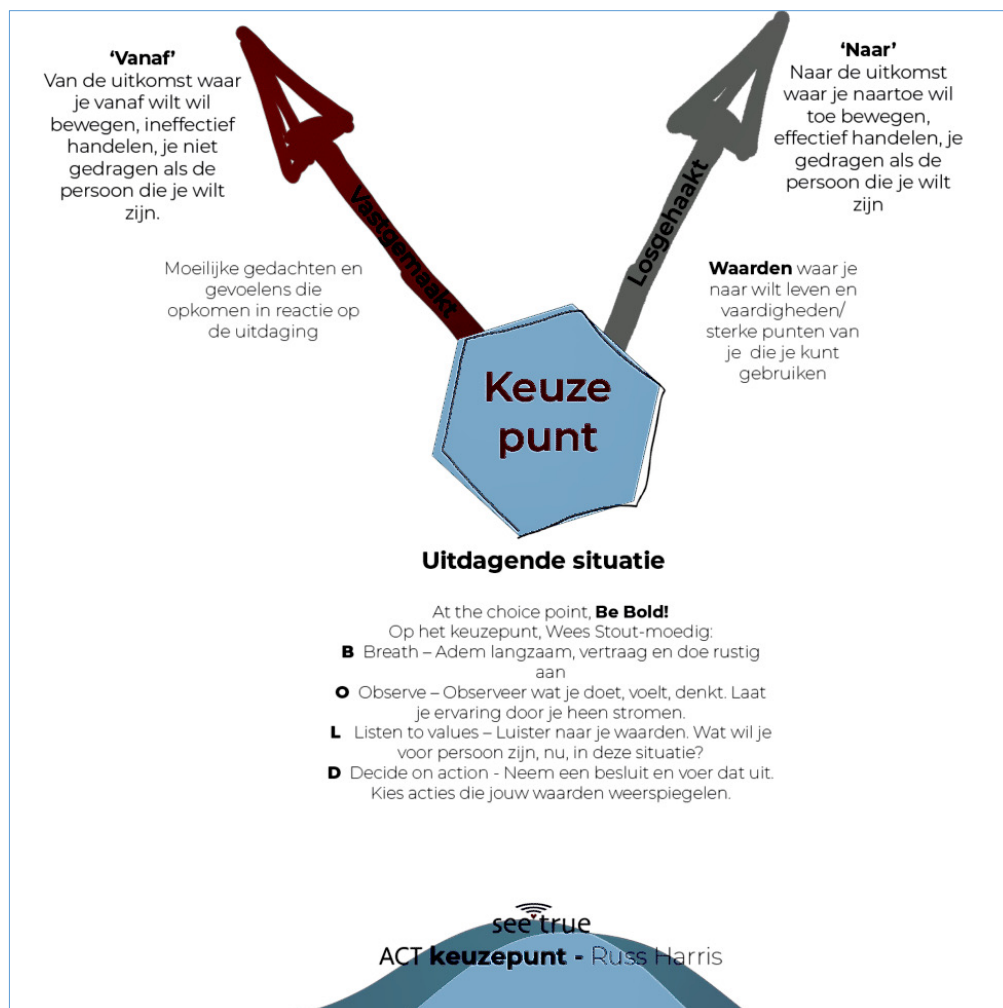
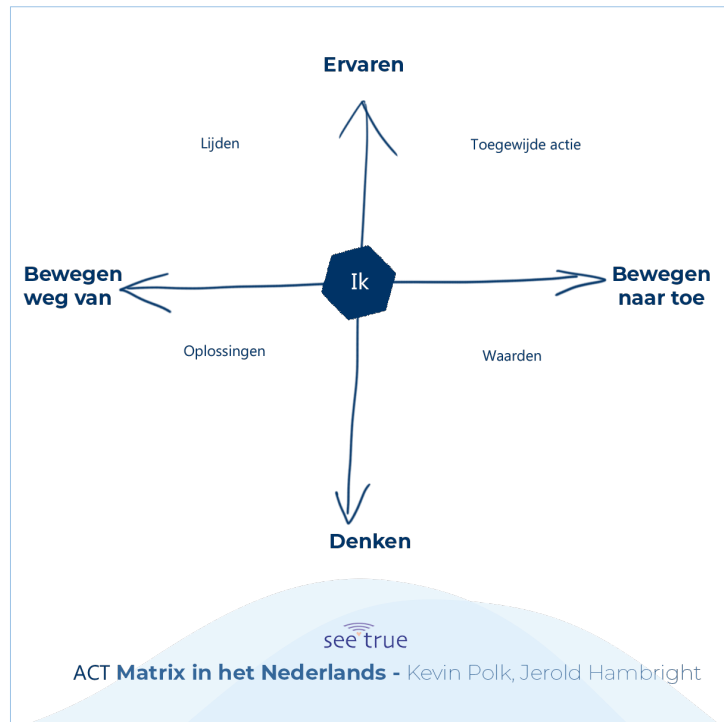
Wanneer duidelijk is wat onze waarden zijn, is het belangrijk hier ook naar te gaan handelen. Het handelen naar deze waarden, heet *'toegewijd handelen'*. Dit doen we, door concrete, haalbare doelen te stellen op basis van deze waarden, en deze doelen vervolgens te gaan verwezenlijken. Toegewijd handelen, zorgt voor concrete veranderingen in je leven. Het zorgt ervoor dat niet alles in je hoofd blijft zitten, maar dat het ook daadwerkelijk ruimte krijgt in je leven. Je zorgt ervoor, dat wat je belangrijk *vindt* in het leven ook daadwerkelijk weer in je leven *komt*.

Tijdens het uitvoeren van je doelen, zul je merken dat je obstakels tegenkomt. Dat is niet erg, dat is het leven. De uitdaging is, kijken op welke manier je deze obstakels kunt overwinnen (bv loslaten en verzachten van innerlijke strijd) en door te gaan met bewegen naar je doelen en waarden. Door te handelen vanuit je waarden, zul je zien dat je een rijk betekenisvol/zinvol leven kunt leiden. Met de voldoening dat je dingen doet die JIJ belangrijk vindt. Op het einde van je levensreis, kun je tevreden terugkijken op een vol en geleefd leven.

NB. Waar nodig ook compassie voor de menselijke maat, ons vermogen in aanleg en levensomstandigheden waarmee we te maken hebben. Afstemmen op vertrouwen en wat waardevol is. Haalbare nieuwe keuzes uitproberen, durven spelen en uitproberen, succesjes vieren en 'falen' vriendelijk bejegenen.

- Wat is de kleinste stap?
- Blijven lopen, plan van aanpak voor het naleven van je waarden
- Eigenlijk vragenlijst ([download](#))
- Barrières ([download](#))
- Omgeving, help mij ([download](#))
- Plan van aanpak ([download](#))

<https://www.actinactie.nl/time-to-act/>



BOEKEN EN WEBSITES

Er zijn talloze boeken gepubliceerd, over ACT en inmiddels ook van Polyvagale theorie. Hieronder een lijstje met boeken die jullie tijdens de training even konden doorbladeren. Via deze namen, kun je verder kijken naar hun websites en andere publicaties.

ACT in de praktijk	RUSS HARRIS
Uit je hoofd, in het leven	STEPHEN C. HAYES, SPENCER SMITH
Time to Act! + Uit Liefde voor jezelf	GIJS JANSSEN, TIM BATINK
Coachen 3.0 Acceptatie en commitment	SERGIO VD PLUIJM, JAANTJE THIADENS
E-Boek Trauma-Sensitieve Mindfulness E-Boek Mindfulness in relaties	DORLE LOMMATZSCH
Polyvagaaltheorie basisboek (+ 'in therapie', <i>50 oefeningen voor cliënten</i>) + Flipover Polyvagaal	DEB DANA
De polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid	STEPHEN W. PORGES
Activeer je nervus vagus	LUC SWINNEN
Trauma-en spanningsreducerende oefeningen	DAVID BERCELI

Websites

<https://www.actinactie.nl/time-to-act/>

<https://www.act-opleiding.nl>

<https://openbewustzijn.nl>

<https://www.werkplaatsaandachtigleven.nl>

<https://thehappinesstrap.com/my-story/>

<https://polyvagaalplatform.nl>

<https://.stevenson.nl>

Audio

Je kunt ook enkele meditaties downloaden via mijn website. Live ingesproken tijdens trainingen, dus soms met wat ruisjes, of een beetje schor. 😊

- De 4 stappen oefening
- Landen en ontspannen (5 stappen)
- Compassievol aanraken buik & hart
- Jezelf ontmoeten in twee delen