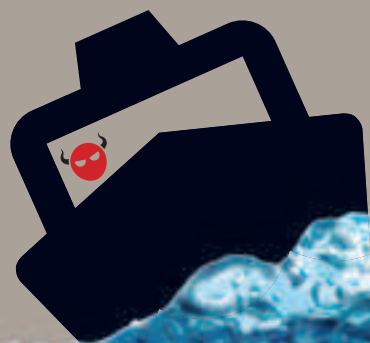


En ze leefden nog lang en gelukkig... OF NIET?

WAAROM IS
STREVEN NAAR
GELUK EEN
PROBLEEM?



Gelukkig zijn is normaal. Als je niet gelukkig bent, is er iets mis met je. Je moet positief denken en zorgen dat je je goed voelt. Je moet gevoelens en gedachten onder controle houden. Dat is het recept dat de meeste kinderen voorgeschreven krijgen. Maar werkt dat wel? Uit onderzoek blijkt dat te gespannen vasthouden aan het streven naar geluk leidt tot destructieve gedragspatronen die je beperken in je leven. Acceptatie en Commitment Therapie biedt een alternatief.

Wij mensen zijn experts in overleven, maar we krijgen geen grip op geluk. Ons verstand maakt ons wijs dat wij het geluk zullen vinden als er maar voldaan wordt aan bepaalde voorwaarden. Maar het werkelijke leven laat zich niet dirigeren. Als er wél momenten zijn waarbij alles op zijn plaats valt, dan kunnen we die niet vasthouden. Aangezien we in ons hoofd bezig zijn met perfectie, kunnen mensen zelfs ongelukkig zijn op goede momenten. Ons overlevingssysteem zit ons in de weg als we streven naar geluk. Het ziet momenten van ongemak, pijn en imperfectie als een bedreiging van geluk en reageert daarop door vecht- en vluchtreacties in gang te zetten. Dit gaat automatisch, zo zitten we nu eenmaal in elkaar. Op korte termijn zorgen die reacties voor een gevoel van controle, een prettig gevoel. Uit onderzoek blijkt echter dat hoe harder je vecht of vlucht, des te meer lijden je veroorzaakt bij jezelf en anderen, vooral op lange termijn.

Wat is het alternatief?

Bij Acceptatie en Commitment Therapie (ACT) wordt gestreefd naar een

waardevol leven in plaats van naar geluk. Dat doe je door iemands psychologische flexibiliteit te verhogen. Hoe hoger de psychologische flexibiliteit, des te beter iemand in staat is nare innerlijke ervaringen te aanvaarden (er dus niet mee te worstelen) en zijn energie en aandacht te richten op acties in de richting van waarden. Er wordt gewerkt aan een breed en flexibel gedragsrepertoire, waarbij de werkelijke ervaring belangrijker is dan de gedachten over de ervaring. De basis van ACT is leertheorie (net als Cognitieve Gedragstherapie) met bijzondere aandacht voor conditioneringsprocessen op het gebied van taal en denken. Die processen maken duidelijk hoe mensen gevangen kunnen raken in de binnenwereld en overlevingsreacties. Bijvoorbeeld de gedachte: 'Ik moet nu niet angstig worden, want door de spanning zal ik het fout doen.' Woorden als 'angst', 'spanning' en 'fout' hebben een bepaalde betekenis die via conditionering gekoppeld is aan herinneringen en negatieve emoties die een angstreactie kunnen oproepen. En voilà: je krijgt precies dat wat je niet wilt.

Als kinderen op jonge leeftijd leren omgaan met nare innerlijke ervaringen



door Maaïke Steeman



worden ze veerkrachtiger en hebben ze meer controle over hun gedrag. Wij volwassenen zijn in belangrijke mate de context waarin de binnenwereld en gedragspatronen bij het kind gevormd worden, dus het is belangrijk om bij onszelf te beginnen.

De demonen op de boot

In ACT wordt veel gewerkt met metaforen en één daarvan is 'Demonen op de boot'. Je vaart op een boot en jij staat aan het roer. De reis die de boot

ervaringen uit het ruim op je dek komen. Dat noemen we demonen. Het zijn je angsten, pijnlijke herinneringen, schaamte, somberheid, kwetsbaarheid, onmacht, onzekerheid, lichamelijke pijn, enzovoort. Een heel logische en menselijke reactie is om tegen deze demonen te gaan vechten of er van weg te vluchten. Ik noem dit: de koers zetten richting geluk, streven naar een schoon dek. Daar zit een belofte in: 'Pas als de demonen weg zijn en ik mij goed voel, dan kan ik leven zoals ik

koers varen die je diep van binnen eigenlijk niet wilt, geeft ook innerlijke pijn. Als je die dan op dezelfde manier gaat bestrijden kom je in een vicieuze cirkel terecht. De demonen zijn niet het probleem, maar de strijd tegen de demonen, het streven naar geluk, is het probleem.

In ACT werk je ernaar toe dat je als stuurman opmerkzaam bent, in contact met jezelf en je omgeving en je gedrag stuurt in de richting van je waarden. Daarbij accepteer je dat de

op lange termijn is het ondermijnend. Het kost tijd, energie en aandacht, het gaat ten koste van andere waardevolle activiteiten. Max zal nooit gehele controle krijgen over de demonen, wat een gevoel van machteloosheid en falen kan oproepen. Het bevestigt het idee dat hij alleen oké is als de presentatie goed gaat, hij zelfvertrouwen heeft en anderen tevreden zijn. Het maakt hem afhankelijk van bevestiging van anderen. Hij volgt de regel: 'Als het slecht voelt is het slecht/ben ik slecht en als het goed voelt is het goed/ben ik goed.' Hij neemt zijn demonen te serieus, daardoor kijkt hij met een gekleurde bril en is de kans groot dat negatieve cognities bevestigd worden. Bij eerdere presentaties ging het eigenlijk best goed, maar Max ziet in elk foutje de bevestiging dat hij een loser is. Opmerkingen van anderen – 'Maak je niet druk, je bent te groot om zo te reageren, daar hoeft je niet bang voor te zijn, stel je niet aan, daar moet je niet aan denken' – versterken psychologische inflexibiliteit. Ook de nadruk op het vergroten van zelfvertrouwen door goedbedoelde complimenten versterkt het idee dat je pas iets kan doen als je zelfvertrouwen hebt. Dat is niet handig.

Psychologische flexibiliteit

Je kunt hem als volwassene helpen door de nadruk te leggen op zijn inzet en niet op de uitkomst. Je kunt samen de focus verleggen van het dek naar de horizon: wat zou het geven van de presentatie waardevol kunnen maken? Wat kun je ervan leren, wat vind je interessant, welke creatieve ideeën kun je erin kwijt? Laat hem weten dat het heel normaal is om gespannen te zijn bij een presentatie, en dat jij dat ook bent.

Je kunt met elkaar onderzoeken: welke gedachten zijn er? Welke gevoelens zijn er? Wat gebeurt er echt? Zet de gekleurde bril af en gebruik je zintuigen. Max leert dan woorden te geven aan wat hij ervaart en neemt automatisch een observerend perspectief en een accepterende houding aan. Nieuwsgierigheid is het beste medicijn tegen vechten en vluchten. Max laat psychologische flexibiliteit zien als hij aangeeft dat hij bang en onzeker is en dat dat oké is. Dat hij bereid is die onaangename dingen te ervaren omdat hij het belangrijk vindt om de presentatie te geven. Als hij geïnteresseerd is in het onderwerp en graag wil laten zien wat hij geleerd heeft, is de bereidheid groter. Als hij die houding aanneemt, is het altijd goed, hoe de presentatie ook gaat. Dan volgt hij de regel: 'Iets kan naar voelen én waardevol zijn.' Daardoor kan hij beter koers houden, ook als er demonen verschijnen.

Flexibele systemen

Deze processen zie je ook in systemen (scholen, gezinnen, instellingen). Soms ligt er te veel nadruk op het krijgen van een schoon dek: geen fouten, alles onder controle, regels worden opgevolgd. Regels en afspraken geven structuur en maken de koers richting waarden concreet, maar als regels te

star worden, dan kunnen waarden uit het oog worden verloren. Dresseren door straffen en belonen versterkt de focus op 'dat doen wat op korte termijn goed voelt' in plaats van 'dat doen wat van binnenuit waardevol is'. Het is van belang om flexibel met regels en doelen om te gaan zodat je kunt bijsturen in de richting van waarden. Er zit waarde in het leerproces, fouten maken, verschillende meningen. Je kunt beter met iemand met afwijkend gedrag omgaan als je je hem niet ziet als stoorzender, maar als waardevol persoon die zich (net als jij) wel eens in woelig water bevindt en demonen op het dek heeft.

Conclusie

Hoe groter de psychologische flexibiliteit, hoe groter de kans op een waardevol leven. Kinderen leren dit als ouders, leerkrachten, therapeuten en systemen die ruimte geven. En ze leefden nog lang... en een waardevol leven! ★

MAAIKE STEEMAN is gezondheidszorgpsycholoog BIG, eerstelijnspsycholoog NIP en heeft een eigen praktijk in de GBGGZ. Zij schreef het boek *Denken, voelen, doen. Aan de slag met Acceptatie en Commitment Therapie. Een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren.* (Amsterdam: Uitgeverij SWP, 2016).



'NIEUWSGIERIGHEID is het beste medicijn tegen vechten en vluchten'

maakt, is jouw leven. Er is een aantal elementen dat de koers van de boot bepaalt: de 'gezondheid' van je boot/je lichaam, de voor- en tegenspoed op je reis, de invloed van andere boten en de keuzes die je zelf als stuurman maakt. Als je reis voorspoedig verloopt, dan stuurt je stuurman met gemak naar dat wat belangrijk is voor jou, je waarden. Maar dat zal niet altijd zo gaan. In het ruim van de boot zitten al je innerlijke ervaringen: gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, herinneringen, beelden. Afhankelijk van waar je vaart met je boot en wat je tegenkomt in het leven komen er positieve, negatieve of neutrale ervaringen op het dek. Als ze zich op het dek bevinden, dan zijn ze hier en nu aanwezig. Als ze positief of neutraal zijn, is er niets aan de hand en blijf je varen. Maar bij alle mensen zijn er ook momenten dat er negatieve

wil en dan ben ik gelukkig.' Eén strategie om dat te doen is je roer los te laten en demonen te gaan bestrijden. Daar zijn allerlei manieren voor: afleiding zoeken, piekeren, erover praten, te veel eten, spullen kopen, gamen, jezelf een positieve peptalk geven, alles onder controle houden, je afreageren op anderen. Een andere strategie is je koers te veranderen naar een koers die zo veilig mogelijk is waardoor er zo min mogelijk demonen op je dek komen. Dan ga je keuzes maken in het leven die voorspelbaar en veilig zijn; je gaat uitstellen, vermijden, terugtrekken, aanpassen, opgeven. Zo blijf je binnen je comfortzone. Deze strategieën helpen vaak tijdelijk, maar je zult merken dat demonen zich niet voor eeuwig laten bestrijden. Ze komen steeds opnieuw op het dek. Bovendien creëer je nieuwe demonen. Want het doel is om rondobberen of een

demonen er zijn, maar laat je ze niet de koers bepalen.

Psychologische inflexibiliteit

Max van 10 is angstig om te spreken voor de klas. Als hij denkt aan de presentatie staan de demonen al op het dek: angst, onzekerheid, spanning, rampscenario's. De stuurman komt in actie, hij wil de demonen weg hebben en zelfvertrouwen oproepen. Dan gaat hij heel goed voorbereiden, piekeren over wat er mis zou kunnen gaan, bevestiging vragen. Of hij gebruikt vermijdingsstrategieën: er niet aan proberen te denken, uitstellen, niet voorbereiden, tegen zijn moeder zeggen dat hij te ziek is om naar school te gaan. Dit gedrag geeft allemaal een kort gevoel van controle en veiligheid, maar

LITERATUUR

A-Tjak, J. (2015). *Acceptance & Commitment Therapy, theorie en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
Harris, R. (2009). *De valstrik van het geluk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
Wilson, K. (2008). *Mindfulness for two. An Acceptance and Commitment Therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland: New Harbinger publications.