

Coachen 3.0

Deel 3

Acceptatie en commitment

COACHEN 3.0



DEEL 3

ACCEPTATIE

EN COMMITMENT

Positief, effectief coachen anno nu

Sergio van der Pluijm
Jaantje Thiadens

Voor Marloes:

Dit derde en laatste boek van de trilogie draag ik met liefde op aan jou. Dank je wel voor wie je bent, hoe je bent en dat je er bent. Jij maakt alles mooier. – Sergio

Voor mijn ouders Henk en Marieke:

Mijn leven heb ik aan jullie liefde te danken waarvan ik elke dag de vruchten pluk. Jullie hebben me ieder op eigen wijze voorgedaan hoe je het leven zinvol en vol zin maakt. – Jaan

Colofon

© 2021 Sergio van der Pluijm en Jaantje Thiadens

Titel	Coachen 3.0, Deel 3 Acceptatie en commitment
ISBN	978-90-831233-6-3 (hardcover) 978-90-831233-5-6 (e-book)
Druk	1e druk, 2021
NUR	808 - Leidinggeven, coachen
BISAC	BUS106000 Business & Economics / Mentoring & Coaching

Auteur	Sergio van der Pluijm en Jaantje Thiadens
Tekstcorrectie	Rien Wisse
Omslag en illustraties	Gerdien Beernink, Stijlvol Ontwerp
Ontwerp binnenwerk	Janneke van den Biggelaar
Tekstopmaak en figuren	Manon Wentink, Lettergoed
Omslagfoto	Wijnand Geuze LINK Fotografie
Boekproductie	Het Boekenschap, www.hetboekenschap.nl

**HET
BOEKEN
SCHAP**

© 2021. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Inhoud

Voorwoord Jacqueline A-Tjak	10	De vijf basisaannames van ACT	61
Voorwoord door Monique Samsen	12	Didactisch en procesgericht	67
		Samenvatting	69
Inleiding	15	3. Aandachtig aanwezig zijn	71
Stel je voor ...	15	Inleiding	71
Psychologische flexibiliteit	15	Wat is mindfulness eigenlijk?	72
We leven in een feelgoodmaatschappij	16	Mindfulness bij ACT	75
Wat is ACT eigenlijk?	17	Voordelen van aandachtig aanwezig zijn voor de coach	76
Waarin verschilt ACT van andere coachmethoden?	20	Je eigen lichaam en geest als instrument gebruiken	77
Hoe is ACT ontstaan?	21	Mindfulness inzetten tijdens de sessie met je coachee	78
Voordelen van coachen met ACT	24	Mindfulness expliciet en impliciet inzetten	78
Een voorproefje van ACT	25	Metaforen rondom de vaardigheid 'Aandachtig aanwezig zijn'	80
Leeswijzer	26	Tips voor de begeleiding van ACT-oefeningen	81
		Mindfulnessoefeningen voor tijdens de sessie	83
1. Twee recepten voor het leven	29	Speelse oefeningen voor thuis	87
Inleiding	29	Procesgerichte vragen rondom aandachtig aanwezig zijn	90
De paradox van deze tijd	31	Samenvatting	91
Een beproefd recept voor een vermoeid en ongelukkig leven	34	4. Waarden verhelderen	93
Kortom: we doen vaak aan zelfafwijzing	40	Inleiding	93
Het ACT-recept voor een rijk en betekenisvol leven	41	Wat zijn waarden eigenlijk?	94
Kortom, we mogen compassie hebben met onszelf	46	Wat zijn waarden niet?	96
Ervaringsgericht, praktisch en toekomstproof	48	Metaforen rondom de vaardigheid 'waarden verkennen'	107
Samenvatting	49	Oefeningen om waarden te verhelderen	108
		Procesgerichte vragen rondom waarden	113
2. De basishouding van de A.C.T.-C.O.A.C.H.	51	Samenvatting	115
Inleiding	51	5. Toegewijd handelen	117
Acceptatie	53	Inleiding	117
Commitment	54	Waarom actie zo belangrijk is	118
Training of Therapie?	55	Zelfvertrouwen leidt tot actie	119
Contact	56	Inzicht leidt tot actie	119
Open	57	De rol van toewijding	121
Aandachtig aanwezig	58		
Compassievol	59		
Holding space	60		

Verschillende soorten doelen	123
W.I.S.E.-doelen stellen	126
Metaforen rondom toegewijde actie	134
Oefeningen rondom toegewijde actie	135
Procesgerichte vragen rondom toegewijde actie	138
Samenvatting	139
6. Gedachten opmerken	141
Inleiding	141
De veranderende visie op ons denken	142
Wat is defusie?	144
Waarom 'positief denken' vaak niet werkt.	147
Fusie herkennen bij jezelf en coachees	149
Het doel van defusie	151
Metaforen rondom defusie	151
Defusie oefeningen	153
Voordat je als coach defusie gaat inzetten	158
Procesgerichte vragen rondom defusie	160
Samenvatting	161
7. Actieve acceptatie	163
Inleiding	163
Vier misverstanden over actieve acceptatie	164
Waarom we neigen naar controle en vermijding	166
Vier manieren waarop we onze innerlijke ervaring vermijden	168
De prijs van vermijding in kaart brengen	171
Van vuile pijn naar schone pijn	173
Actieve acceptatie in vier stappen	175
Enkele tips bij het begeleiden van actieve acceptatie	176
Metaforen rondom actieve acceptatie	180
Oefeningen rondom actieve acceptatie	182
Procesgerichte vragen bij actieve acceptatie	190
Samenvatting	191

8. Een ruime, flexibele zelfbeleving	193
Inleiding	193
Ons geïdealiseerde zelfbeeld	194
Negatieve overtuigingen over jezelf	197
Zelfbeeld bestrijdend gedrag	198
De bril waardoor we kijken	198
Identificatie met de rollen die we vervullen	199
Hoe ontwikkel je nu een ruime, flexibele zelfbeleving?	202
Metaforen rondom een ruime en flexibele zelfbeleving	209
Oefeningen rondom een ruime en flexibele zelfbeleving	210
Procesgerichte vragen rondom flexibele zelfbeleving	214
Samenvatting	215
9. Procesgericht werken met de ACT-Matrix	217
Inleiding	217
Wat is de ACT-Matrix?	217
De vier hoofdvragen van de ACT-Matrix	221
Het observerende zelf (O.Z.)	224
Onderzoeken wat de functie van bepaald gedrag is	225
De ACT-Matrix en psychologische flexibiliteit	225
De ACT-Matrix en de zes vaardigheden van de Hexaflex	227
Extra vragen bij de ACT-Matrix	229
Vragen om het observerende zelf te versterken	233
Samenvatting	239
Verder leren	240
Nawoord door Jaan	242
Nawoord door Sergio	244
Over Jaantje	246
Over Sergio	247
Dankwoord	248
Literatuur en andere bronnen	251

Voorwoord Jacqueline A-Tjak

Toen Sergio en Jaantje mij benaderden om een voorwoord te schrijven voor hun boek *Coachen 3.0, deel 3, Acceptatie en Commitment* voelde ik mij vereerd. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een behandelvorm waarvan ik zelf veel gebruikmaak. In mijn persoonlijke leven, in mijn werk als behandelaar en als opleider heb ik de kracht van ACT kunnen ervaren. Het is heerlijk om deze passie te delen met Sergio en Jaantje en om met hen samen te mogen werken. Tijdens het lezen van de ruwe versie van het boek was ik blij dat ik had toegezegd. Wat een fijn boek om te lezen!

De ontwikkeling van ACT is ruim 35 jaar geleden begonnen en in gang gezet door Steven Hayes. In 2003 zag ik hem spreken en ik was erg onder de indruk. Hij vroeg aandacht voor de destructieve normaliteit: het gegeven dat wij mensen door het gebruik van taal grootse dingen kunnen bereiken én psychologisch kunnen vastlopen. Met behulp van taal kunnen we problemen analyseren en oplossen. En we kunnen problemen creëren, zien waar ze niet zijn en dan vastlopen in een zoektocht naar oplossingen die we niet vinden. Vooral onze eigen binnenwereld wordt een probleem zonder oplossing: angst, verdriet, boosheid, eenzaamheid, kwetsbaarheid en sterfelijkheid, allemaal zaken waar we liever niet te lang bij stilstaan. En dan is er nog die stroom aan gedachten en overtuigingen, die de hele dag door ons hoofd gaat. En die in de weg kan gaan zitten om dromen te verwezenlijken en stappen te zetten die waardevol zijn. ACT biedt tools om bewust te worden van hoe vastlopen tot stand komt en hoe je vervolgens toch dié stappen kunt zetten die je leven verrijken. ACT kan helpen om minder last te hebben van psychische of fysieke symptomen en om gezonder, bewuster en zinvoller te leven.

Wat tot nu toe ontbrak aan de omvangrijke ACT literatuur was een boek specifiek over het gebruik van ACT in de (Nederlandstalige) coachingspraktijk. Dat boek is er nu. Sergio en Jaantje nemen je mee in de ACT. Op heldere wijze bespreken zij de theorie, aangevuld met aansprekende voorbeelden van coachees, en welke processen zij in hun leven en werk tegenkomen. Deze openhartigheid past goed in een boek over ACT. Uitgangspunt is immers dat wij allemaal in hetzelfde

psychologische schuitje zitten. We zijn allemaal mens, met onze gevoelens en gedachten, onze kracht en onze fouten.

Sergio en Jaantje bieden een scala aan praktische oefeningen en metaforen aan, waarmee coachees zich de ACT-vaardigheden eigen kunnen maken. Deze oefeningen zijn niet alleen afkomstig uit de bruisende, inventieve en gulle ACT-gemeenschap, maar ook uit de koker van de auteurs zelf. Heel mooi gevonden vind ik bijvoorbeeld het acroniem W.I.S.E. om doelen te stellen voor toegewijde actie (hoofdstuk 5). Een goed acroniem bedenken is nog een hele kunst en deze vind ik zeer geslaagd.

De auteurs maken een bruikbaar onderscheid tussen het didactisch en procesgericht toepassen van ACT. Voor wie ACT wil leren is de didactische, gestructureerde versie heel geschikt. Door oefeningen 'volgens het boekje' toe te passen krijg je interventies onder de knie en ga je merken wat oefeningen tweebrengen. Langzamerhand krijg je oog voor de processen, die door de interventies op gang worden gebracht. Ook het toepassen van ACT in je eigen leven zal daarbij helpen. Een doorvoeld begrip van ACT helpt om beter en vrijer aan te sluiten bij de persoon voor je. Het boek van Sergio en Jaantje is een goed begin om met ACT aan de slag te gaan. Veel plezier!

*Dr. Jacqueline A-Tjak,
klinisch psychologe en peer reviewed ACT-trainer.*

Voorwoord door Monique Samsen

Sinds onze hersenen in staat zijn om onszelf te kunnen vergelijken met anderen of – misschien nog vervelender – met onze vroegere of toekomstige zelf, draait het in onze maatschappij om steeds maar beter zijn, sneller, groter, belangrijker, gelukkiger.

En waar dat in oertijden nog functioneel was in de strijd van eten of gegeten worden, is het tegenwoordig vaak een race tegen ons eigen spiegelbeeld en is 'goed genoeg' eigenlijk nooit meer goed genoeg. Met alle vervelende gevolgen van dien.

Misschien herken je dit wel bij jezelf en je cliënten en is dat een van de redenen geweest dat je dit boek nu voor je hebt liggen. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is namelijk een antwoord op dat steeds maar moeten overstijgen van jezelf. Misschien merk je dat je cliënten moe zijn van het op hun tenen lopen en gun je ze de rust van het aannemen van hun eigen tempo.

Toen ik zelf de eerste stappen zette in een toen nog voor een groot gedeelte onontgonnen ACT-gebied was er slechts één niet zo heel erg lijvig boekje van de heren Hayes, Wilson en Strosahl zelf. En hoewel daarin de theorie goed werd uitgelegd en er ook zeker bruikbare oefeningen en metaforen in stonden, voelde het voor mij vooral ook erg spannend en eenzaam om dat wat ik las in de praktijk te brengen.

Het genoemde boek is in de jaren daarna als voornaamste inspiratiebron gebruikt, wat ervoor zorgde dat veel boeken – met heel soms een aangename uitzondering – een kopie werden van dat eerste.

Maar voor je ligt een van de uitzonderingen: Sergio en Jaantje schreven een pracht van een boek. Als ik enkel zou schrijven dat het vooral erg leerzaam is wanneer je als coach graag voor het eerst ACT wilt gaan toepassen bij jezelf en je coachee dan doe ik jou, je coachee en Sergio en Jaantje enorm tekort.

Wat had ik graag een boek als dit gehad toen ik jaren terug de eerste stappen zette en mijn angsten onder ogen zag: het idee de cliënt te verraden door iets

nieuws uit te proberen, het gevoel van falen, wanneer ik niet precies wist wat ik deed.

Dit boek neemt je namelijk mee langs alle kernprocessen en vertelt je welke oefeningen je kunt doen, hoe het daar kan zijn, welke hindernissen je kunt tegenkomen als coach, als coachee, welke lichtpuntjes en jubelten er te vinden zijn. Sergio en Jaantje waren er al eerder en met hun flinke portie aan ervaring weten ze precies zoals jij hoe spannend het kan zijn om iets nieuws te proberen, om angst er te laten zijn in plaats van het weg te duwen en hoe kwetsbaar de coachee zich binnen een ACT-begeleiding kan voelen.

Deze kwetsbaarheid lees je terug in de persoonlijke verhalen van Sergio en Jaantje en doen je hopelijk inspireren om ook zelf ACT in de praktijk te gaan toepassen.

Ik wens je dus niet een volle toolbox toe die je in je coachingsgesprekken kunt inzetten – want die krijg je zonder twijfel met dit boek cadeau. Ik wens je een reis toe die Sergio en Jaantje, die in grote lijnen uitgestippeld hebben, maar die je uiteindelijk zelf moet gaan lopen. Ik wens je toe dat je je cliënt zult leren kennen, omdat jij jezelf leert kennen en de innerlijke processen die komen kijken bij aanvaarding van de pijn van het leven en de toewijding in het nastreven van je eigen waarden. Ik wens je toe dat je als je dit boek dichtslaat, wéét dat we allemaal mens zijn en daardoor allemaal gelijk zijn, dat jij mag falen om te kunnen slagen en dat je cliënt mag falen om te kunnen slagen.

*Monique Samsen,
psycholoog, auteur en oprichter ACT4kids.*

Inleiding

Stel je voor ...

Stel je eens voor dat er twee magische pillen zouden bestaan: eentje die ervoor zorgt dat je werkelijk gaat doen waar je van droomt en eentje die je helpt om te gaan met alle moeilijkheden die je onderweg op je levenspad tegenkomt. En stel nu dat deze pillen niet alleen echt werken, maar bovendien géén bijwerkingen kennen. Zou je overwegen om ze in te nemen? En aangezien jij een coachende professional bent: zou je ze aan je coachees willen geven?

Geloof het of niet: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) biedt je precies die twee 'pillen' aan. De ene heet 'commitment', de andere 'acceptatie'. En natuurlijk zijn het geen pillen maar *vaardigheden* – die ieder mens gewoon kan leren. Hoewel ACT officieel een therapeutische methode is, lijkt die meer op een *vaardigheidstraining*. Interessant voor jou als coachende professional is dat bijna ieder mens deze vaardigheden goed kan gebruiken. Denk hierbij aan: omgaan met negatieve gedachten en lastige gevoelens; je aandacht managen; helderheid ontwikkelen over wat er echt toe doet in je leven; dingen doen die je spannend maar belangrijk vindt; leren van wat je onderweg meemaakt; vriendelijk zijn voor jezelf – juist ook als het tegenzit.

Je kent vast wel de bekende Serenity Prayer: 'God, geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen, de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen en de wijsheid om het verschil tussen beide te zien¹.' Hoe inspirerend en aansprekend dit gebed ook is, het roept óók de vraag op: ja, maar hoe dan? ACT geeft er een compleet en praktisch toepasbaar antwoord op.

Psychologische flexibiliteit

In feite zijn alle vaardigheden die je met behulp van ACT kunt leren gericht op het vergroten van de 'psychologische flexibiliteit' van jezelf en je coachees.

¹ Bron: <https://www.guardian-angel-reading.com/blog-of-the-angels/the-serenity-prayer-full-version-7-benefits-history/?media=BLOG&campaign=the-serenity-prayer-full-version-7-benefits-history>



Hij die een 'waarom' heeft om voor te leven,
kan bijna iedere 'hoe' verdragen.

- Friedrich Nietzsche

Psychologische flexibiliteit is het vermogen om open te staan voor wat je voelt en denkt, om doelbewust aanwezig te zijn bij je beleving van het hier-en-nu en om in elke omstandigheid bewust te kiezen voor een stap in de richting van wat je belangrijk vindt². Dit is vernieuwend omdat veel mensen bij ongemakkelijke gevoelens of gedachten geneigd zijn om zichzelf af te leiden of er de strijd mee aan te gaan. Het lijkt wel alsof we in onze westerse cultuur aangeleerd krijgen dat het slecht is om je somber of verdrietig te voelen. Ook doen veel mensen niet wat ze diep in hun hart belangrijk vinden, omdat ze bang zijn om te falen, op te vallen of te worden afgewezen.

Je kunt je vast voorstellen dat de afwezigheid van psychologische flexibiliteit bij ons ten koste gaat van vitaliteit, welzijn en levenslust. Er zijn steeds meer onderzoekers, therapeuten en schrijvers die een verband leggen tussen het ontbreken van psychologische flexibiliteit en allerlei geestelijke gezondheidsklachten, zoals burn-out, verslaving, angstklachten, depressie en suïcide.

Stel je nu eens een wereld voor waarin mensen niet langer vechten tegen of vluchten voor hun innerlijke ervaring. Een wereld waarin psychologische flexibiliteit vanzelfsprekend is. Een wereld waarin mensen in contact staan met hun hart en daadwerkelijk doen wat ze belangrijk vinden. Dit is – durven wij te stellen – de visie van de wereldwijde gemeenschap van ACT-beoefenaars.

We leven in een feelgoodmaatschappij

Zoals gezegd: het is bepaald niet vanzelfsprekend dat we in onze huidige maatschappij de vaardigheden leren die samenhangen met psychologische flexibiliteit. Sterker nog, we leren eerder zaken die ons tegenwerken. De Vlaamse psychiater Dirk de Wachter verwoordt het treffend tijdens een lezing³: 'Het probleem van deze wereld is de obsessie met gelukkig zijn. We zetten in op "gelukkig zijn" als ultiem doel van ons bestaan en juist dát veroorzaakt veel misère. Want in een maatschappij die de illusie creëert dat alles fantastisch moet zijn, hebben de lastigheden geen plaats. En omdat we geluk zien als het product

van "de bv lk" worden de ongelukkigen al snel "ziek" genoemd.' Hij pleit dan ook voor een normalisering van menselijke ongemakken, zoals somberheid, teleurstelling en rouw. Die hebben immers altijd bij het aardse bestaan gehoord en pas wanneer we weer kunnen accepteren dat pijn en ongemak net zo goed bij het leven horen als geluk en succes, kunnen we er weer voor elkaar zijn, óók als het tegenzit. En juist daarin is volgens hem de zin van het leven te vinden: er *zijn* voor elkaar.

Ook onder ACT-beoefenaars wordt deze visie omarmd. De Australische arts en ACT-trainer Russ Harris noemde het dwangmatige streven naar geluk *The Happiness Trap*. Het gelijknamige boek werd een wereldwijde bestseller. Daarin beschrijft hij hoe Hollywoodfilms, reclames, sociale media en populaire tijdschriften ons voortdurend voorliegen met ideaalbeelden van hoe een mensenleven eruit zou moeten zien. Natuurlijk is er niks mis met streven naar een gelukkig leven, maar als je het nodig hebt om je voortdurend goed te voelen, raakt geluk juist steeds verder weg. Het paradoxale is dat de dingen die een mens diep geluk kunnen verschaffen, zoals een liefdesrelatie, ouderschap en betekenisvol werk verrichten, tegelijk ook de dingen zijn waarin we de grootste pijn tegenkomen. De realiteit is ook dat ieder mens weleens somber is en dat een groot deel van de mensen op een bepaald moment in zijn leven een depressie heeft.

De levenskunst die ACT mensen aanraadt, bestaat onder andere uit het aanvaarden dat ieder mensenleven vreugde en verdriet, plezier en pijn, licht en donker kent en dat dit net zo normaal is als de afwisseling van de seizoenen en het fluctueren van het weer. En naarmate je meer bereid bent om alle smaken des levens te proeven, word je steeds vrijer om te zijn wie je wilt zijn. Door deze vrijheid kun je stap voor stap steeds meer gaan doen wat werkelijk belangrijk voor je is. En hoe meer je dat lukt, hoe meer je een ander, dieper soort geluk leert kennen dat veel bestendiger is dan het oppervlakkige feelgoodgeluk dat de reclames en sociale media ons voorspiegelen.

Wat is ACT eigenlijk?

Ga doen wat je moet doen om te zijn wie je wilt zijn en maak ruimte voor ongemak en pijn – zo zouden we de boodschap van ACT in één zin samenvatten. Maar eerst even terug naar de basis: ACT staat dus voor Acceptance and Commitment Therapy. Misschien denk je nu: maar wacht eens even, als ACT

² Samenvoeging van de definities van Steven Hayes (2020) en Maaïke Steeman en Femke Klomp (2020).

³ Laat ons ook ongelukkig zijn; lezing door psychiater Dirk De Wachter voor Radboud Reflects:

https://www.youtube.com/watch?v=TX_dsdKNPGU

een *therapievorm* is, moet ik dan niet eerst een *therapeut* zijn om die te leren? Hierin kunnen we je geruststellen: ook als coach, mentor, begeleider, trainer of hulpverlener kun je er prima mee werken. ACT is namelijk geen therapievorm waarmee je gaat graven in het verleden van je coachee, maar vooral een training in levenskunst: je leert mensen nieuwe vaardigheden aan om een rijk en zinvol bestaan op te bouwen, *ongeacht* de omstandigheden.

Natuurlijk werkt een psychotherapeut die ACT inzet met andersoortige en zwaardere problematiek dan een coach. Denk hierbij aan een trauma, angststoornis, depressie of ander psychisch lijden, zoals vermeld in de *DSM-5*⁴. Maar er zijn meer dan genoeg thema's waarmee je als ACT-coach aan de slag kunt, bijvoorbeeld piekeren, perfectionisme, pleasen, *fear of missing-out* (fomo), omgaan met lastige mensen en situaties, uitstelgedrag, verlegenheid, faalangst, eenzaamheid, stress, teleurstelling, verlies, rouwverwerking, werk-privébalans en algehele richtingloosheid. Daarnaast kan ACT heel behulpzaam zijn voor mensen die niet zozeer zijn vastgelopen maar graag vooruit willen komen of bepaalde dromen of idealen willen verwezenlijken.

ACT-beoefenaars wereldwijd zijn het erover eens dat ACT altijd begint bij jezelf. Je kunt die als coach dus pas goed inzetten bij je coachees nadat je de verschillende processen zelf hebt ervaren en doorleefd. ACT gaat ervan uit dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten, oftewel: we hebben allemaal zo onze dromen, idealen en doelen aan de ene kant en angsten, beperkingen, lastige gedachten en gevoelens aan de andere kant. Het mooie is dat je zelf dus ook veel aan ACT kunt hebben. Grote kans dat ACT ook jou als persoon meer vrijheid, voldoening, betekenis en levensmoed kan geven.

Een huis op wielen, vioolspelen en harten raken

Als kind wilde ik (Jaan) zigeunerin worden: het leek me geweldig om een huis op wielen te hebben en al vioolspelend tot de harten van mensen te spreken. Vanuit een veilige, knusse plek in een steeds wisselende omgeving zou ik dan interessante mensen ontmoeten en de wereld ontdekken. Het is

⁴ DSM-5 staat voor de vijfde editie van de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

wonderlijk hoe jeugdromen heel anders kunnen lopen en dikwijls toch ook al een kern van waarheid bevatten.

Na de middelbare school was ik een tijdlang zoekende. Ik wilde weten hoe de wereld in elkaar zat en wat mensen bewoog. Ik studeerde geschiedenis, stond een tijdje voor de klas en volgde allerlei opleidingen. In 2010 startte ik een eigen praktijk waarin ik jongeren en volwassenen tot op de dag van vandaag begeleid op hun levenspad, vaak nadat ze zijn vastgelopen. Ik bleef zoeken naar methoden waarin theorie en praktijk hand in hand gaan en waarbij hoofd, hart en handen op één lijn gebracht kunnen worden. In 2012 maakte ik kennis met ACT tijdens een cursus bij Peter Baldé en vond ik wat ik zocht. Eindelijk een methode met een solide wetenschappelijke basis, verrijkt met oude wijsheid en waarbij inderdaad hoofd, hart en handen worden aangesproken.

Omdat ik het toen nog spannend vond om ACT met coachees in te zetten, besloot ik het eerst maar eens op mezelf uit te proberen en te kijken wat dat bracht. En heel eerlijk: er was genoeg in mijn leven waarop ik ACT kon toepassen. Altijd onrustig was ik in de weer, rennend van hot naar her, als een combi van een bezige bij en een vluchtige vlinder. Ik nam mijn verstand erg serieus en zat dan ook gevangen in allerlei opvattingen over mezelf en het leven. Stilstaan bij de meer duistere gevoelens (eenzaamheid, machteloosheid, verdriet, woede) vond ik lastig, want ik was als de dood dat ik in een depressie zou belanden als ik echt ging voelen. Ik droomde ervan autonomer te zijn, maar uit angst voor afwijzing stelde ik de benodigde acties uit. Mijn zelfbeeld was soms positief en soms negatief gekleurd, afhankelijk van de rol die ik op dat moment vervulde en hoe ik mezelf evalueerde.

Met behulp van ACT mocht ik een flinke groei doormaken als mens. Daardoor kan ik nu zeggen dat ik een stuk lichter tegen mezelf en het leven ben gaan aankijken. Ik onderneem nu meer actie en heb een betere relatie met het hele palet aan menselijke gevoelens. Ook ervaar ik meer rust door regelmatig bewust contact te maken met het onveranderlijke deel in mij dat alles aanschouwt.

Door ACT ben ik een aantal waarden centraal gaan stellen in mijn werk en zo kwam ik op het idee van de Coach Cabin: een coachpraktijk op wielen.

Hierin komt voor mij alles samen: de zigeunerin die ik vroeger wilde worden én de dingen waar ik nu voor wil staan, zoals ruimte, tijd, natuur, verdieping, vrijheid, praktisch handelen en verbinding vanuit autonomie.

Waarin verschilt ACT van andere coachmethoden?

Veel coachmethoden zijn gericht op het veranderen van de belemmeringen van de coachee. De coach streeft er bijvoorbeeld naar de coachee af te helpen van lastige en niet-helpende gedachten en gevoelens, en deze te vervangen door positieve gedachten en gevoelens. Dit lijkt heel logisch, maar de evolutionaire psychologie stelt dat ons brein nu eenmaal voortdurend negatieve gedachten produceert om onze kans op overleving zo groot mogelijk te maken.

De psycholoog Aart Oosterhuis legt dit in zijn blog⁵ treffend uit: 'Delen van onze hersenen en vooral de amygdala, diep in de hersenstam, zijn continu bezig alle prikkels die op ons afkomen te filteren op iets dat mogelijk gevaarlijk kan zijn. Als zoiets voorbijkomt, dan volgt een schrikrespons. Pas nadat dit gebeurd is, worden we ons bewust van wat we eigenlijk zien. Deze reactie is trager en loopt via de prefrontale cortex. Zo kan het gebeuren dat iemand kan schrikken van een tuinslang die in het gras ligt en zich er later pas van bewust wordt dat het geen gifslang is maar een tuinslang. Maar je moet je er ook van bewust zijn dat je beter een tuinslang voor een gifslang kunt aanzien, dan andersom. Het verhoogt immers je kans tot overleven. Op deze manier zijn we geëvolueerd tot een soort angsthazen. Al onze voorouders die *niet* bang waren voor de leeuwen in de omgeving zijn immers opgegeten.'

Met deze kennis in het achterhoofd kijkt ACT radicaal anders naar menselijk lijden dan de meeste therapeuten en coaches decennialang hebben gedaan. ACT richt zich simpelweg *niet* op het bestrijden van symptomen. Niet het veranderen van de *inhoud* van je gedachten is het doel, maar het veranderen van de *relatie* tot die gedachten. Niet het afkomen van lastige gevoelens is het doel, maar het *maken van ruimte* hiervoor. Gedachten willen opgemerkt worden en gevoelens willen gevoeld worden, zo simpel is het. En laten we niet vergeten

⁵ Aart Oosterhuis: <https://medische-psychologie.nl/waarom-we-zo-vaak-negatief-denken/>

dat gedachten en gevoelens ook nuttige boodschappers kunnen zijn. Als je ze wat vaker observeert, zul je bovendien merken dat ze komen en gaan. Sterker nog: als onze gevoelens vrij mogen stromen, duren ze vaak veel minder lang dan wanneer we ons ertegen verzetten. 'What you resist persists', zei Jung al.

Doordat velen van ons innerlijk ongemak vermijden, doen we vaak niet wat we belangrijk vinden. Hierin wil ACT verandering aanbrengen. Door de worsteling met onze innerlijke ervaring simpelweg op te geven, ontstaan veel meer vrijheid, vitale energie en dus speelruimte. Door tegelijkertijd te onderzoeken wat nu echt belangrijk voor je is, kunnen jij en/of je coachees deze speelruimte gebruiken om stappen te zetten in de richting van een rijk en betekenisvol leven.

Hoe is ACT ontstaan?

ACT is ontwikkeld door de psycholoog Steven Hayes en zijn collega's. Als jonge jongen maakte Steven nare dingen mee, onder andere doordat zijn vader alcoholist was en zijn ouders heftige ruzies maakten. Op dat soort momenten voelde hij zich eenzaam en machteloos; terugkijkend vertelt Steven dat toen de kiem werd gelegd voor zijn verlangen om psycholoog te worden en mensen te helpen. Later kampte hij met terugkerende paniekaanvallen die zijn carrière als wetenschapper danig in de weg stonden. In een aangrijpende TEDx-talk⁶ vertelt hij hoe hij tijdens een nachtelijke paniekaanval tot het besef kwam dat zijn innerlijke criticus behoorlijk veel macht over hem had gekregen. Maar op dat moment nam hij een besluit: hij zou nooit meer wegrennen voor zijn innerlijke ervaring.

Al snel kreeg Steven in de gaten dat vrijwel ieder mens baat zou kunnen hebben bij wat meer psychologische flexibiliteit. Omdat hij niet over één nacht ijs wilde gaan, deed hij jarenlang – samen met een team van wetenschappers – zeer grondig onderzoek naar de werking van alle ACT-processen. Ook ontwikkelden zij een onderliggende theorie over de rol van taal en cognitie: Relational Frame Theory (RFT). Daardoor kunnen we inmiddels spreken van een methode met een zeer solide wetenschappelijke onderbouwing.

⁶ Psychological flexibility: How love turns pain into purpose, Steven Hayes, TEDxUniversityofNevada
https://www.youtube.com/watch?v=o79_gmO5ppg

Laten we even uitzoomen: ACT behoort tot de derde generatie gedrags-therapieën. De eerste generatie ontstond in de jaren vijftig van de vorige eeuw onder leiding van wetenschappers zoals Skinner. Door dierexperimenten werden leerprincipes ontdekt en toegepast op het gedrag van mensen. Het idee hierbij was dat je gedrag kon beïnvloeden door straffen en belonen. Door de consequentie die volgt op gedrag (belonend of bestraffend) neemt dit gedrag toe of juist af. Zo ken je vast het onderzoek van Pavlov, waarin hij het voeren van honden combineerde met het klinken van een bel. Na een tijdje was dat klinken al voldoende om de honden te doen kwijlen.

De tweede generatie betreft de cognitieve gedragstherapieën die ontstonden vanuit onvrede met de eerste generatie, want enkel belonen of straffen bleek vaak niet voldoende om gedrag te verklaren. Kennelijk stond er nog meer in de weg om tot gewenst gedrag te komen: de manier waarop we denken. De tweede generatie stelde zichzelf ten doel om de sturende rol van onze gedachten te onderzoeken en verhelderen. Het centrale idee dat hierbij ontstond, was dat niet-helpende gedachten leiden tot niet-helpende emoties, die vervolgens leiden tot automatisch en ineffectief gedrag. Hierop voortbouwend ontwikkelden pioniers zoals Albert Ellis en Aaron Beck allerlei werkwijzen die gericht waren op het veranderen van de inhoud van niet-helpende of niet-kloppende (irrationele) gedachten. Hun aanname was dat hierdoor ook de gevoelens en/of het gedrag zouden veranderen in een constructievere richting.

Hoe logisch deze aanname ook moge klinken, toch leek er iets niet te kloppen. Steven Hayes beschrijft hoe hij merkte dat de cognitief-gedragstherapeutische (CGT-)benadering niet werkte bij zijn eigen angst- en paniekaanvallen. Omdat hij voor zijn patiënten nog steeds met CGT werkte, begon hij zich steeds meer een bedrieger te voelen. Hij besloot samen met zijn studenten grondig te onderzoeken of de aannames van de cgt wel klopten.

Een illustratief onderzoek was dat van Irwin Rosenfarb⁷. Hij herhaalde een onderzoek waarbij kinderen die bang waren in het donker langer in een donkere kamer konden blijven nadat zij een korte video hadden gezien, waarin ze

werd geadviseerd om positieve dingen tegen zichzelf te zeggen, zoals: ik ben een dappere jongen/dapper meisje en ik kan in het donker blijven! Irwin wilde onderzoeken of dit inderdaad kwam door de helpende gedachten of door iets anders. Daarom veranderde hij de condities van het onderzoek zó dat de ene helft van de kinderen (groep A) geloofde dat de onderzoeker precies wist welke video zij gezien hadden en de andere helft (groep B) geloofde dat de onderzoeker dat niet wist. En wat bleek? Alleen de kinderen uit groep A waren nu nog maar in staat om langer in het donker te blijven, terwijl alle kinderen dezelfde video hadden gezien! Door dit onderzoek – en de vele andere die volgden – kon de aanname dat het veranderen van de inhoud van gedachten ons gedrag verandert niet meer overeind blijven.

ACT behoort tot de derde generatie gedragstherapieën, evenals de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) en de dialectische gedragstherapie (DGT). Deze therapievormen gaan ervan uit dat niet de *inhoud* van belemmerende gedachten hoeft te veranderen om tot effectieve verandering te komen, maar slechts onze *relatie met* die gedachten. ACT leert mensen dus om zich niet meer zo te laten leiden door hun belemmerende gedachten. Hierdoor gaan ze hun gedachten lichter opnemen en meer zien voor wat ze zijn: voorbijgaande woorden en beelden in de geest – soms heel nuttig en soms overbodige ruis.

De belangrijkste grondleggers van ACT (Steven Hayes, Kelly Wilson en Kirk Strosahl) wonen en werken in Amerika. ACT is daar al goed ingeburgerd en wordt – behalve als therapievorm – ook steeds vaker bij coaching ingezet. De coaches die zich ermee bezighouden, zijn het erover eens dat ACT ongekende mogelijkheden biedt, juist ook voor coaching. Een verklaring hiervoor is dat ACT juist het *gezonde* deel van de mens aanspreekt en inhaakt op algemeen-menselijke processen. Volgens ons is het een kwestie van tijd totdat ACT ook in het Nederlandse taalgebied een van de belangrijkste en meest gekozen coach-methoden zal worden.

⁷ De kracht van psychologische flexibiliteit, Steven Hayes (2020), pagina 54-55.

Voordelen van coachen met ACT

ACT heeft voor coaches mooie bijkomstigheden. Wat vind je bijvoorbeeld van de volgende voordelen?

1. Je kunt alles wat je anderen leert ook prima voor jezelf inzetten. Belangrijk in ACT is dat men ervan uitgaat dat coach en coachee in hetzelfde schuitje zitten en dus vergelijkbare processen doormaken in hun hoofd. Er is geen wezenlijk verschil tussen coachee en coach; alleen hun rol van dat moment verschilt.
2. Daardoor is ACT radicaal gelijkwaardig. In ACT-gesprekken is dikwijls sprake van een besef van gedeelde menselijkheid, waardoor al snel een prettige samenwerking en een bijzondere vorm van nabijheid ontstaan.
3. Doordat ACT hinderlijke gevoelens en gedachten volkomen normaal acht, is de onderliggende boodschap: er is niets mis met jou, wij hebben dit allemaal; ACT kan jou leren om hiermee om te gaan. Hierdoor vermindert de kans op weerstand en slachtofferschap bij de coachee.
4. ACT komt voort uit een wetenschappelijke beweging die zich tot doel heeft gesteld een antwoord te vinden op het alomtegenwoordige menselijk lijden. De aanpak is gebaseerd op jarenlang zorgvuldig onderzoek en is evidence-based.
5. ACT werkt sterk empowerend. Omdat de coachee nieuwe vaardigheden voor levenskunst aanleert, heeft hij daar nog lang na de coaching plezier van, óók als zich weer nieuwe problemen voordoen. Daardoor is er vaak ook op de langere termijn een groot leereffect – na relatief weinig sessies.
6. Onderzoek laat zien dat ACT als behandelvorm bij veel soorten problematiek en diagnoses werkt, juist omdat ACT diagnose-overstijgend is. ACT wordt ook wel een transdiagnostische behandelvorm genoemd (Harris, 2020). Het gaat over de *onderliggende* processen waartegen we als mens allemaal in meer of mindere mate aanlopen. Als coach werk je in principe niet met diagnoses, maar het laat wél zien hoe breed je ACT kunt inzetten.

Een voorproefje van ACT

ACT is een ervaringsgerichte benadering. We willen in gesprek met coaches niet alleen maar praten over dingen, maar ze ook dingen laten ervaren. Denk hierbij aan nieuwe manieren om zich te verhouden tot hun denken, voelen, lichaam en handelen. Om jou als lezer ook iets te laten ervaren, nodigen we je uit voor een korte oefening waarmee je de smaak van ACT kunt proeven. Deze oefening kan natuurlijk nooit een gesprek met een echte ACT-coach vervangen, maar geeft wel een indruk. Het enige dat je nodig hebt is een paar minuten de tijd en de bereidheid om eerlijk te zijn naar jezelf.

Ready? Let's go!

Er zijn vast dingen die je diep in je hart wel zou willen doen, maar nog niet gedaan hebt. Wat komt er bij je op als je daaraan denkt? Wat maakt datgene belangrijk voor je?

Stel je voor dat je besluit dit verlangen te gaan vormgeven. Welke beren op de weg verwacht je dan tegen te komen? Welke gedachten merk je hierover op?

Wat als je kunt leren die gedachten gewoon links te laten liggen en kleine stappen gaat zetten in de gewenste richting?

Misschien komen er ook wel lastige gevoelens op.

Welk gevoel ervaar je bijvoorbeeld op dit moment?

Wat als je met dit gevoel gewoon onderweg kunt gaan? Zonder dat je hoeft te wachten totdat je je beter voelt? Misschien kun je wat ruimte maken voor dit gevoel? Accepteren dat het heel menselijk is en erbij hoort?

Dat als het niet een beetje spannend was iederéén zou doen waar jij van droomt? En is het dan eigenlijk nog wel bijzonder?

Stel dat je nu de stoute schoenen durft aan te trekken: wat zou dan een klein stapje in de gewenste richting kunnen zijn?

En? Heb je een stapje gevonden?

Zo ja: ga je het ook echt doen?

Zo nee: wat als je het stapje kleiner maakt? En een beetje ruimte maakt voor de gedachten en gevoelens die je ervan afhouden?

Tot zover de oefening. Onze complimenten als je die echt gedaan hebt.

En zo niet: geen zorgen, de oefening wacht geduldig op je.

Leeswijzer

Dit boek is als volgt opgebouwd. We beginnen in hoofdstuk 1 met twee recepten voor het leven: een recept dat leidt tot psychologische starheid en een recept dat leidt tot psychologische flexibiliteit. Dit tweede recept wordt samengevat in de zogenoemde ACT-Hexaflex. We introduceren hier de zes vaardigheden die we binnen ACT willen ontwikkelen én hun minder functionele tegenhangers. Overigens worden de ACT-vaardigheden ook wel ‘processen’ genoemd, maar wij kiezen voor ‘vaardigheden’ omdat we met name de trainbaarheid willen benadrukken. Daarna staan we in hoofdstuk 2 stil bij de kenmerken van de basishouding van de ACT-coach. In hoofdstuk 3 tot en met 8 behandelen we uitvoerig elk van de zes vaardigheden: aandachtig aanwezig zijn; waarden verhelderen; toegewijd handelen; gedachten opmerken; actieve acceptatie; een ruime en flexibele zelfbeleving. In hoofdstuk 9 behandelen we de zogenoemde ACT-Matrix, een eenvoudig, maar krachtig model dat het gehele ACT-gedachtegoed samenvat op één A4.

In dit boek spreken we van ‘coach’ voor de professional in de coachende rol. Die hoeft geen officieel geregistreerde coach te zijn, maar kan ook een docent zijn in de mentorrol, een klantmanager bij een sociale dienst, een reclasseringswerker of een coachende zorgprofessional. Bij het woord ‘coachee’ kun je denken aan de term die in jouw werk gebruikelijk is: cliënt, klant, leerling, patiënt, etc.

In deel 1 van deze serie koos ik (Sergio) ervoor om van ‘zij’ of ‘haar’ te spreken als ik het had over de coach en ‘hij’ of ‘hem’ als ik verwees naar de coachee. In

deel 2 deed ik dat andersom. In dit derde en laatste deel van deze trilogie kiezen we ervoor om beide termen door elkaar te gebruiken. Wij hebben inclusie trouwens hoog in het vaandel staan en hopen van harte dat iedereen, ongeacht gender, geloof, huidskleur of anderszins, zich in dit boek en bij onze boodschap welkom en thuis voelt.

In dit boek komen verschillende praktijkcasussen voor. Hoewel de gesprekken zijn gebaseerd op waargebeurde coachgesprekken, zijn namen en details veranderd, gesprekken ingekort en bovendien door onze subjectieve herinnering gekleurd. Ook hebben we soms bepaalde aspecten van een casus wat meer benadrukt vanuit didactisch oogpunt. Enige gelijkenis met bestaande personen berust dus louter op toeval.

In hoofdstuk 3 tot en met 8 vind je diverse oefeningen en metaforen. In sommige gevallen hebben we die zelf ontwikkeld en in andere hebben wij die ontvangen tijdens workshops en in dankbaarheid overgenomen. Als de bron ons bekend was, dan noemen we die uiteraard. Als die niet bekend was, dan mag je ervan uitgaan dat de oefening afkomstig is uit de wereldwijde ACT-gemeenschap, die erom bekendstaat dat kennis vrijelijk wordt gedeeld. Mocht je een bronvermelding missen, laat het ons dan gerust weten voor een volgende druk.

De wetenschappelijke onderbouwing van ACT is inmiddels overtuigend. Omdat we met dit boek een toegankelijke inleiding willen bieden, verwijzen we niet voortdurend naar onderzoek. Zie voor de actuele kennis over ACT de internationale website:

<https://contextualscience.org/>

We wensen je veel leesplezier, inspiratie en vooral effectieve coachgesprekken toe.

Jaan Thiadens en Sergio van der Pluijm

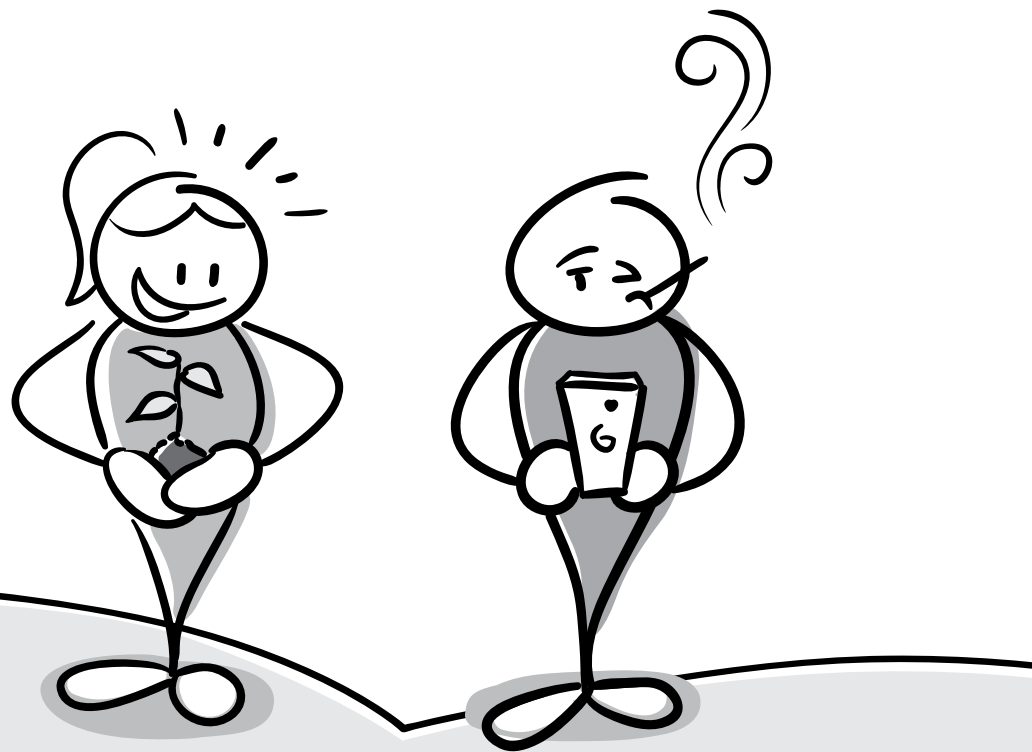
1. Twee recepten voor het leven

Inleiding

In 2008 belandde ik (Sergio) in een burn-out. Ik had heel weinig energie, voelde me somber, viel na elke maaltijd acuut in slaap en moest me – hoe lastig ik dat ook vond – ziek melden op mijn werk. Ik had daar flinke verantwoordelijkheden, bovendien had ik een jong gezin en een hypotheek, dus ik schrok hier enorm van. Zoals dat gaat belandde ik bij de bedrijfsarts en die verwees mij naar een psycholoog⁸. Op zich kwam de burn-out niet uit de lucht vallen, want ik had erg hard gewerkt in een intensief project met veel deadlines, hooggespannen verwachtingen en de hete adem van het Ministerie van Veiligheid en Justitie in onze nek. Bovendien waren er spanningen in het team. Privé kwam daar ook nog wat bij: mijn vrouw en ik hadden net een tweede kind gekregen bij wie medische complicaties ons veel zorgen baarden. En – alsof ik daar tijd voor had – ik piekerde veel over wat ik eigenlijk met mijn leven wilde. Reden genoeg voor een burn-out, zou je zeggen.

Toch leek het de psycholoog verstandig om ook nog wat te graven in mijn verleden, in de hoop dat dat mijn herstel zou bevorderen en eventuele herhaling zou voorkomen. Ik volgde haar advies op en inderdaad, daar was genoeg te vinden: een stiefvader die alcohol gebruikte als belangrijkste copingstrategie. Een lieve maar ook heel jonge moeder die hiervan baalde, met heftige terugkerende ruzies tot gevolg. En ik – als jong, redelijk gevoelig ventje – stond daar, soms letterlijk, tussen die vechtende ouders in. Terugblikkend weet ik werkelijk niet of dat graven me nu verder heeft geholpen. Misschien leverde het iets meer zelfkennis op, maar feitelijk wist ik dit alles al.

Wat hielp dan wel? Tien jaar na dato terugblikkend springen er voor mij twee dingen uit. Het eerste was het volgen van de achtweekse mindfulnessstraining en daarna ook de opleiding tot mindfulnesstrainer. Hoewel mediteren niet nieuw was voor mij – dat deed ik al sinds mijn negentiende – was de benadering



'Er zijn twee manieren om te leven:
alsof niets een wonder is
en alsof alles een wonder is.'

– Albert Einstein

⁸ Als je deel 1 gelezen hebt: die van dat klokje.

'simpelweg *zijn* met wat er is' wel nieuw. Ik had leren mediteren bij verschillende vechtkunsten en een strenge zen-school, maar nu ontdekte ik een veel ruimere en liefdevollere benadering. Mijn gepieker werd minder, ik vond rust en kreeg langzaam maar zeker weer meer energie. Maar de vraag wat ik eigenlijk met mijn leven wilde, speelde nog steeds.

En toen kwam ACT op mijn pad, puur door het lezen van de boeken van Steven Hayes en Russ Harris⁹. Er klikte iets tussen mij en ACT. Ik voelde intuïtief hoeveel wijsheid hierin zat en begon alles wat ik las toe te passen op mezelf.

Ik probeerde mijn waarden te verhelderen, mijn gedachten te observeren en mijn gevoelens te voelen. Na enkele goede gesprekken met mijn vrouw kwam er ook actie. We besloten terug te verhuizen naar Rotterdam, onze geboortestad. Vlak voor mijn 40e verjaardag meldde ik me bij de Kamer van Koophandel om – naast de baan die ik inmiddels weer had opgepakt – een eigen bedrijf te starten. Al snel gaf ik mindfulnessstraining in het buurthuis van een Rotterdamse volkswijk. Kort daarna had ik zelfs een waar bucketlist-moment: samen met twee collega's gaf ik de mindfulnessstraining in een Amsterdamse gevangenis. En voor het eerst sinds tijden voelde ik weer dat ik op een goed spoor zat. Dat het weer klopte. De energie begon te stromen en in no time voelde ik me beter dan ooit.

Het is niet bepaald een logisch recept voor bij een burn-out: ga verhuizen en start een bedrijf naast je baan en je jonge gezin. En toch werkte het voor mij, in combinatie met een periode van rust uiteraard. En dat is het mooie van ACT: die geeft geen standaardrecepten. Een ACT-coach gaat samen met zijn coachee op zoek naar antwoorden op de vragen: waarvan kom jij tot leven, en wat wil je eigenlijk met je leven? Op de een of andere manier wordt zo een bepaalde vitaliteit aangeboord, waardoor het leven weer gaat stromen.

In dit hoofdstuk laten we je zien door welke processen veel mensen vastlopen in hun leven. Daarna vertellen we je welke procesgerichte vaardigheden ACT daartegenover stelt. Hiermee krijg je alvast een overzicht van de ACT-visie op

⁹ Respectievelijk *Uit je hoofd en in je leven* en *De valstrik van het geluk*.

moderne levenskunst. In de hoofdstukken hierna gaan we dieper in op elk van die vaardigheden dieper.

De paradox van deze tijd

We leven in een maatschappij en een tijd waarin de materiële welvaart groter is dan ooit tevoren. En tegelijkertijd zitten de wachtkamers van psychiaters, psychologen, POH-GGZ'ers en coaches vol. Twintigers gebruiken massaal antidepressiva, xtc of andere 'pijnstillers'. Vele dertigers en veertigers lijden aan fomo¹⁰, rennen maar door en eindigen overspannen op de bank. Een op de drie huwelijken eindigt in een scheiding en ook ogenschijnlijk gelukkige stellen zijn niet alleen gek op elkaar maar worden ook gek van elkaar. Instellingen als de Raad voor de Kinderbescherming, de Jeugdzorg en Veilig Thuis hebben wachtlijsten. Onderzoek van Gallup¹¹ in 142 landen laat zien dat wereldwijd gemiddeld slechts 13 procent van de werknemers zich betrokken voelt bij het werk. In 2016 gaf 43 procent van de volwassen bevolking in Nederland aan eenzaam te zijn en 10 procent voelt zich zelfs ernstig of zeer ernstig eenzaam¹².

Deze en andere redenen leiden mensen naar jouw coachpraktijk. Maar voordat ze bij je aankloppen, hebben ze vaak al van alles geprobeerd. Want wie wil zich nu ongelukkig voelen in werk, ouderschap, relatie of juist het ontbreken daarvan? Om zo snel mogelijk van ons ongemak of onze pijn af te komen, gebruiken we allerlei manieren die op korte termijn even lijken te helpen, maar ons op de lange termijn verder van huis brengen.

Zo hebben wij de neiging om te gaan eten als we ons niet goed voelen; een ander gaat misschien online shoppen, netflixen, alcohol drinken of verdwijnt in zijn werk. Nu is er voor alles een tijd en een plaats. An sich hoeft er met eten, online shoppen, een wijntje op zijn tijd en hard werken niets mis te zijn. Maar als je dergelijke strategieën stelsel- en dwangmatig inzet om je maar niet rot te voelen, dan zul je daar op de lange termijn een prijs voor betalen, bijvoorbeeld overgewicht, schulden, ontevredenheid, alcoholverslaving of burn-out.

¹⁰ Fear of missing-out, een term bedacht door Patrick McGinnis.

¹¹ <https://news.gallup.com/businessjournal/165233/engaged-workplaces-engines-job-creation.aspx>

¹² <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/samenvatting>

Margriet Sitskoorn¹³ zegt het mooi: korte-termijn-fijn leidt tot lange-termijn-pijn én andersom.

In de volgende tabel zie je het grote dilemma van mens-zijn kort samengevat:

	Keuze nu	Keuze later
De meest gemakkelijke keuze	Korte-termijn-fijn 	Lange-termijn-pijn 
De meest wijze keuze	Korte-termijn-pijn 	Lange-termijn-fijn 

Hoewel vermijding en vluchtgedrag bijzonder menselijk en soms zelfs levensreddend zijn, zien we ook hun tragische kant. Alsof wij eenentwintigste-eeuwers al niet genoeg problemen hebben, maken we de zaken nog erger door gedrag te vertonen dat zich op de lange termijn tegen ons keert. Het goede nieuws is dat we mensen kunnen trainen in psychologische flexibiliteit zodat ze steeds vaker vanuit vrijheid en met moed de meest wijze keuze kunnen maken.

¹³ Ik2, de beste versie van jezelf.

Oefening: stilstaan bij vermijding

Laten we eens stilstaan bij de prijs die wij mensen betalen voor vermijding. Hierna zie je een lijst van dingen die veel mensen doen om zichzelf af te leiden van de situaties waarin ze zitten en met name van de gedachten en gevoelens die ze niet willen ervaren. Je zult zien dat sommige gedragingen onschuldiger lijken dan andere. Voor de helderheid: we laten je dit niet zien om die gedragingen of degene die ze inzet te veroordelen. Het gaat ons om de mate waarin en de intentie waarmee het gedrag plaatsvindt. Kijk eens welke dingen je regelmatig doet om jezelf af te leiden of te verdoven. En welke dingen herken je van de mensen om je heen? En van je coachees?

- Snoepen en snacken
- Voortdurend bezig zijn met wat dan ook
- Te veel of juist te weinig eten
- Extreem veel met je uiterlijk bezig zijn
- Extreem vaak fitnessen
- Blijven schoonmaken als je huis al schoon is
- Overmatig veel nieuws consumeren
- Uitstelgedrag
- Alcohol drinken
- Drugs gebruiken
- Slapen
- Pleasen
- Surfen op internet in het algemeen
- Social media consumeren
- Gamen
- Gokken (on- en offline)
- Shoppen (on- en offline)
- Zelfhulpboeken kopen
- Heel veel op Funda kijken, zonder dat je echt een ander huis zoekt
- Series bingewatchen
- Datingapps surfen
- Porno kijken
- Seks hebben (met jezelf of anderen)
- Schreeuwen tegen je kind
- Vitten op je partner
- Je terugtrekken uit het contact
- Confrontaties vermijden
- Problemen bagatelliseren
- Piekeren
- In dilemma's blijven hangen
- Je bemoeien met andermans zaken
- Anderen voortdurend willen helpen, ook als er geen hulpvraag is.
- (...)
- (...)
- (...)

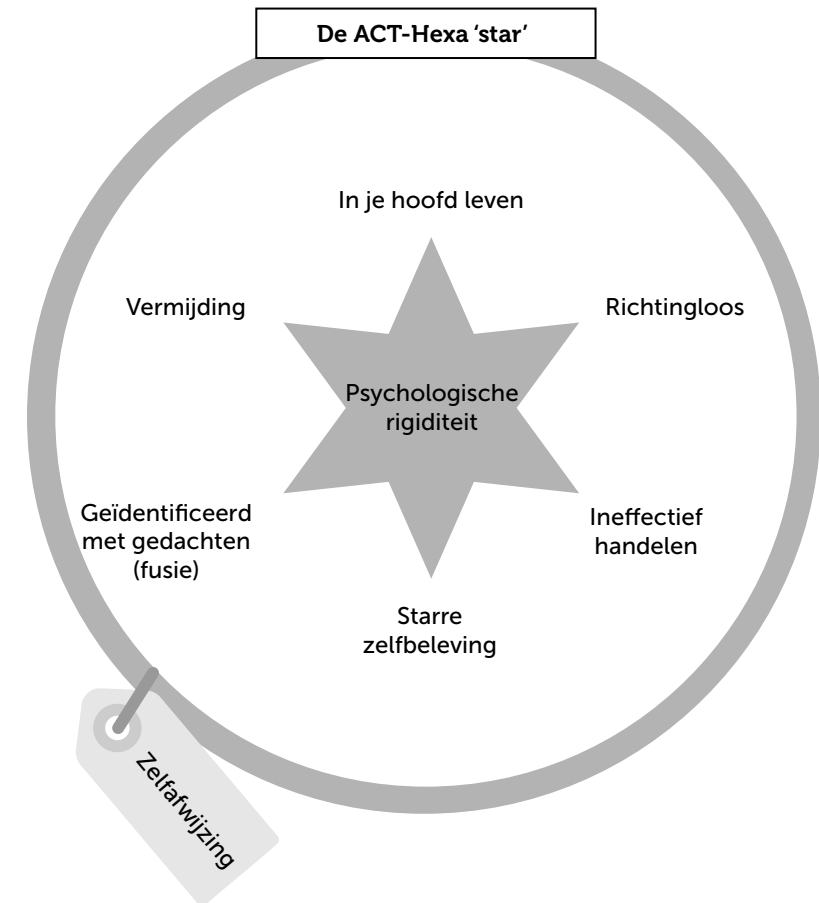
De lijst is vast niet compleet, dus vul gerust aan. En neem dan eens een moment om tot je door te laten dringen wat dit gedrag betekent. De volgende reflectievragen kunnen je daarbij helpen:

1. Welke gedachten of gevoelens wil je eigenlijk vermijden?
2. Welke prijs betaal je voor dit gedrag, met name op de lange termijn?
3. Welke negatieve gevolgen heeft dat voor je?
4. Welke mooie zaken loop je mis?
5. In hoeverre helpt het je om de gewenste versie van jezelf te zijn?
6. Hoe zou het zijn als je dergelijke zaken niet nodig had om je goed te voelen?

NB Deze vragen zijn nooit bedoeld om jezelf of anderen te berispen of veroordelen. Als je hierover met coachees in gesprek gaat, stel die vragen dan alsjeblieft vanuit een houding van oprechte interesse en zorgzame vriendelijkheid.

Een beproefd recept voor een vermoeid en ongelukkig leven

Laten we nu eens kijken wat ACT ons te bieden heeft als we in deze tijd iets van ons leven willen maken. Het bekendste ACT-model is de Hexaflex. Dit beschrijft de zes processen die we in dit boek 'vaardigheden' noemen; ACT stelt dat het ontwikkelen daarvan helpt om psychologische flexibiliteit te ontwikkelen. Je zou dit ook *levensmoed* kunnen noemen: de moed om te zijn wie je wilt zijn en te doen wat je wilt doen, óók als het tegenzit. Om deze Hexaflex op waarde te kunnen schatten, kijken we eerst naar zijn tegenpool, die wij de Hexastar hebben genoemd. Waar de Hexaflex leidt tot psychologische *flexibiliteit*, leidt de Hexastar tot psychologische *starheid*. Je zou kunnen zeggen dat de Hexastar een beproefd recept biedt voor een ongelukkig leven. Hierna zie je dit model voor een overzicht:



Figuur 1.2. De Hexastar, bron: vrij naar Steven Hayes

Laten we nu deze zes 'ingrediënten voor een ongelukkig leven' eens nader bekijken.

1. In je hoofd leven

Sharon (31) ervaart veel onrust. Ze zit niet op de goede werkplek, haar relatie is uit en ze woont samen met een huisgenoot die haar vaak stoort. Ze denkt: *Als ik een huisje voor mezelf heb, word ik wel rustig. Als ik maar ander werk heb, komt alles goed. Als ik nu eens op de goede mannen zou vallen en er eindelijk eens een tegenkom ... Ja, dan pas kan ik tot rust komen.*

Iemand die veel piekert, is eigenlijk niet beschikbaar en mist daardoor kansen om contact te maken met de wereld om zich heen. Piekeren kost bovendien veel mentale energie; die energie kun je maar één keer uitgeven. Ook brengt het mensen vaak in een sombere of licht angstige stemming. Wanneer we piekeren zijn we sterk gefocust op het verleden of de toekomst. Bij het verleden klinkt dat vaak als volgt: iets naars had niet mogen gebeuren of iets goeds had juist moeten gebeuren. En in het geval van de toekomst is dit de melodie: iets ergs mag absoluut niet gebeuren of iets fijns moet per se gebeuren. Maar zoals het gezegde gaat: *'Yesterday is history, tomorrow is a mystery, today is a gift, that is why we call it the present.'*

In het voorbeeld van Sharon zien we dat ze haar leven uitstelt tot eindelijk de ideale omstandigheden daar zijn. Helaas is de weg naar dat toekomstige geluk soms lang en is er geen enkele garantie dat de eindbestemming behaald zal worden. En zelfs als die al behaald wordt, biedt die lang niet altijd het gehoopte geluk. Ware levenskunst lijkt toch meer te gaan over het genieten van de reis en dankbaar zijn voor de kleine dingen die je onderweg tegenkomt.

Hoe verleidelijk het soms ook is om te leven in de gedachtewereld van je hoofd, er zijn heel wat dingen die je echt alleen maar kunt doen door met volle aandacht *present* te zijn, bijvoorbeeld: beschikbaar zijn en aandacht hebben voor je dierbaren; contact maken met je lijf en voelen dat je iets nodig hebt zoals rust, water, beweging, frisse lucht; opletten in het verkeer; je werk doen met aandacht en kansen zien; iets betekenen voor een ander; genieten van prettige dingen zoals lekker eten, mooie muziek, de natuur, de wind door je haar en de zon op je huid.

2. Richtingloos in het leven staan

Reint (27) meldt zich aan voor coaching. *Hij is niet tevreden met zijn huidige baan, waar hij na zijn studie min of meer toevallig is ingerold. Hij werkt er al weer vier jaar en is er maar blijven hangen, omdat hij geen idee heeft van wat hij nu werkelijk wil gaan doen. In het begin waren er nog de nodige uitdagingen, maar nu die ook zijn weggevalen, gaat hij met lood in zijn schoenen naar zijn werk.*

Veel mensen zoals Reint hebben eigenlijk nooit goed nagedacht over wat ze zelf echt belangrijk vinden in het leven. Zij laten zich leiden door verwachtingen van bijvoorbeeld hun ouders. Er zijn ook mensen die zich sterk laten leiden door 'regels', die nog verder gaan dan verwachtingen. Deze regels kunnen afkomstig zijn van hun ouders, geloof, leeftijdsgenoten, etc. Nu denk je misschien dat regels veel richting geven. Dat doen ze ook wel, maar hoe meer iemand in externe regels verstrikt raakt, hoe meer de eigen, authentieke richting uit het zicht raakt.

We kennen allemaal de verhalen van mensen die pas na een persoonlijke crisis de tijd nemen om hun leven te overdenken, soms pas in hun laatste levensfase. Stephen Covey zei hierover: *'Sommige mensen bereiken de top van een ladder en ontdekken dan pas dat hij tegen de verkeerde muur stond.'*

3. Ineffectief of automatisch handelen

Evert (44) is *neerlandicus* en is daar best trots op. *Hij is als enige in de familie cum laude afgestudeerd en gaat prat op zijn schrijfkunsten. Helaas is hij al een tijdje werkzoekend. Van het UWV moet hij minimaal vijf keer per week solliciteren en dat doet hij trouw. Hij schrijft lange en literair zeer verantwoorde sollicitatiebrieven. Na anderhalf jaar is hij nog steeds niet uitgenodigd voor gesprek.*

Ken je dat beroemde citaat van Albert Einstein? *'The definition of insanity is doing the same thing over and over again and expecting a different result.'* Hoezeer Evert ook zijn best doet: kennelijk werkt zijn huidige aanpak onvoldoende. Hij blijft doen wat voor hem vertrouwd voelt en het lukt hem niet om op eigen kracht een andere, effectievere aanpak te ontwikkelen.

Je herkent zelf ook vast dat je soms dingen blijft doen die niet werken. Dit gedrag heeft je misschien ooit geholpen om te functioneren of zelfs te overleven, maar is nu misschien gedateerd of ineffectief. Het kan ook gebeuren dat

je überhaupt niet in actie komt, terwijl je diep in je hart weet dat je je graag zou willen ontwikkelen in een bepaalde richting.

En dan hebben we nog het soort gedrag dat we min of meer automatisch vertonen. Een groot nadeel hiervan is dat het vaak wordt ingegeven door ons primitieve brein. Helaas is dit meestal niet het meest wijze deel van ons brein.

4. Een starre zelfbeleving

Steve (28) was jaren topsporter geweest tot hij zodanig geblesseerd raakte dat hij zijn carrière als sporter had te beëindigen. Hij viel in een zwart gat, was zijn structuur kwijt en dacht: er is niks meer van me over.

Ken je dat? Op sommige dagen ben je blij met wie je bent en op andere dagen baal je enorm van jezelf. Best vreemd eigenlijk, want je bent toch wie je bent? Toch is dit goed te verklaren: de ups en downs in je zelfevaluatie ontstaan door dat het leven grillig is, terwijl het beeld dat je van jezelf hebt min of meer vastligt. Ons zelfbeeld ontstaat namelijk doordat we onszelf een verhaal vertellen over wie we zijn. Dat kan een positief of negatief verhaal zijn of een mix tussen beide. Hoe meer je samenvalt met dat verhaal, hoe meer je daarin vastzit. En omdat het leven en je gedrag fluctueren, voldoe je de ene dag meer aan het verhaal over jezelf dan de andere dag.

Daarnaast kunnen mensen zichzelf identificeren met de rol die ze bekleden en daaraan hun zelfbeeld ontlenen. Zolang deze rol en dit zelfbeeld worden gevoed en ondersteund, lijkt er geen vuiltje aan de lucht. Maar als die rol niet meer passend is of niet vervuld kan worden, geeft dat problemen. Of dit nu gebeurt door een faillissement, ontslag, ongeluk, scheiding, of blessure zoals bij Steve: hoe meer men gehecht was aan de rol die men vervulde en het positieve zelfbeeld dat daarmee in stand werd gehouden, des te pijnlijker is het proces van loslaten dat onvermijdelijk volgt.

5. Vastzitten in je denken

Heleen (32) denkt vaak dat ze tekortschiet. Als moeder van een jong gezin, met een drukke baan, vriendinnen en een ambitieuze partner, probeert ze alle ballen in de lucht te houden. Dat lukt aardig en toch kijkt ze voortdurend kritisch naar zichzelf: het had beter gekund, ik doe het niet goed genoeg, ik geef te weinig

aandacht aan mijn kinderen. Het zijn gedachten die steeds terugkeren, haar beeld van de werkelijkheid kleuren, en haar gevoelens en gedrag beïnvloeden. Ze neemt deze gedachten zo serieus dat ze enorm haar best doet het tegendeel te bewijzen. Ze put zichzelf hierdoor uit en dreigt nu in een burn-out te raken.

Elke coachende professional weet dat ons denken invloed heeft op ons voelen en doen, en dat belemmerende gedachten ons flink in de weg kunnen staan. Maar niet iedereen weet dat mensen zich nogal verschillend kunnen verhouden tot hun denkwereld. Er zijn mensen die – door levenservaring, meditatie of zelfreflectie – geleerd hebben hun gedachten niet al te serieus te nemen. Maar de meesten – en zeker coaches die allerlei problemen ervaren – zitten nogal vast in hun denken. Zij zien hun gedachten min of meer als de waarheid. Mensen zijn soms stellig overtuigd van ideeën over zichzelf (ik heb altijd pech), de ander (die is tegen mij) of de wereld (die is oneerlijk). Als je daarover met ze in gesprek gaat, valt al snel op dat ze maar weinig nodig hadden om deze aannames voor zichzelf te bewijzen en dat het langzaam maar zeker de bril is geworden waarmee zij naar zichzelf, de ander en de wereld kijken.

Dit fenomeen van versmolten zijn met je gedachten wordt ook wel ‘fusie’ genoemd. Het houdt in dat iemand sterk geïdentificeerd is met zijn denkwereld en er min of meer mee samenvalt. Heleen is hiervan een goed voorbeeld. Als je dan beseft dat mensen ongelofelijk veel gedachten per dag hebben, waarvan een groot deel negatief gekleurd is, dan kun je je voorstellen dat een gefuseerd leven niet een heel fijn leven is.

6. Vermijdend in het leven staan

Rachid (33) weet best waar zijn stressklachten vandaan komen. Altijd als er een helpende hand nodig is, staat hij voor een ander klaar. Mensen weten hem dus altijd te vinden. Hij weet ook dat hij rust nodig heeft en vaker nee zou moeten zeggen, maar hij is bang dat hij mensen dan zal teleurstellen en dat zij zich van hem zullen afkeren. En dat gevoel is voor hem zo akelig dat hij dat koste wat kost probeert te vermijden.

Tot slot staan we stil bij het effect van een vermijdende levenshouding. Hoewel vermijden soms heel verstandig is, zoals bij een donkere steeg in een onbekende stad, wordt het een probleem als het een psychologische behoefte is geworden

en je ontwikkeling in de weg staat. Zoals eerder gezegd levert vermijding op de korte termijn iets op en betaal je vaak later pas de prijs.

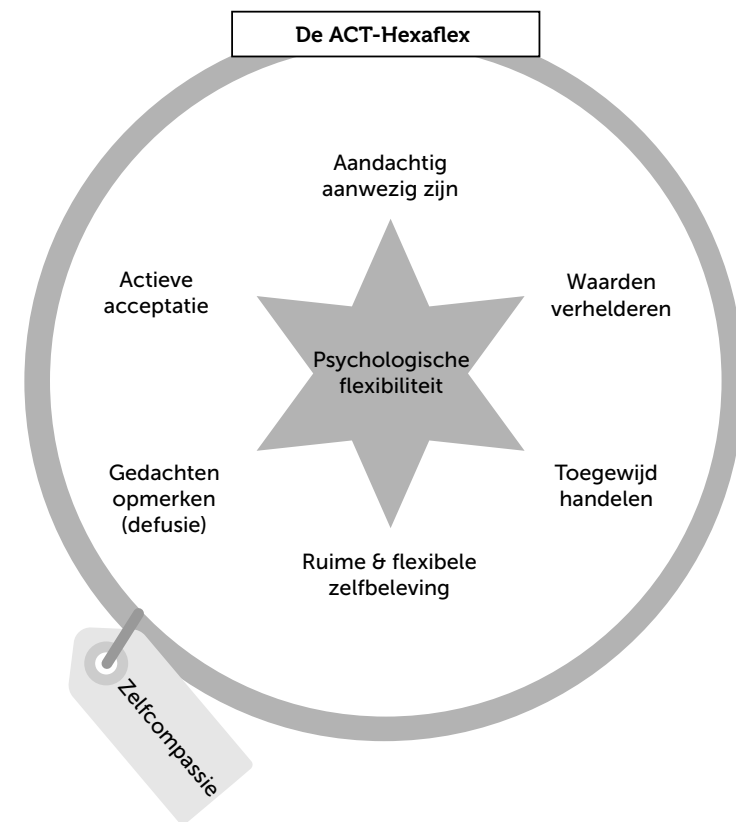
Rachid zegt altijd ja en voorkomt zo dat hij iemand moet teleurstellen. Maar zijn lichaam sputtert tegen en geeft hem stressklachten. Een student met sociale angst die een feestje afslaat is aanvankelijk opgelucht. Maar op termijn wordt zijn wereldje steeds kleiner en ligt eenzaamheid op de loer. Een manager die zowel haar teamleden als haar directeur voortdurend probeert te pleasen – en dus vermijdt om kordaat en assertief te zijn – komt vroeger of later in de problemen. En een man met relatieproblemen die steeds vaker gaat overwerken – en dus het *echte* gesprek vermijdt – stevent misschien wel af op een echtscheiding.

Kortom: we doen vaak aan zelfafwijzing

Misschien verbaast de term 'zelfafwijzing' je. En toch valt hier veel voor te zeggen. We wijzen onszelf af als we ons niet mogen voelen zoals we ons voelen. We doen onszelf tekort als we ons vastklampen aan ons zelfverhaal en zeggen: zo ben ik nu eenmaal. We ondermijnen onszelf als we niet luisteren naar de fluistering van ons hart en ons laten leiden door de regels van anderen. Door automatisch te doen wat we altijd deden wijzen we ons vermogen af om ons aan te passen aan nieuwe omstandigheden. Als ons huidige moment nooit goed genoeg is, voelen we ons continu gejaagd. Wellicht doen we verwoed ons best om positiever te denken, maar balen we van onszelf als dat niet lukt. En telkens als we een fout maken of onszelf tegenvallen, worden we ook nog eens kritisch op onszelf. We spreken onszelf dan toe zoals we nooit een goede vriend of vriendin zouden toespreken. Tenminste: niet als we die te vriend willen houden. Kortom: door te blijven hangen in de gedragingen van de Hexastar verwezenlijken we niet ons volledige potentieel. Gelukkig kan het ook heel anders. In de rest van dit hoofdstuk vertellen we je over het alternatief dat ACT ons kan bieden.

Het ACT-recept voor een rijk en betekenisvol leven

Een ACT-coach streeft naar het vergroten van psychologische flexibiliteit bij zichzelf en coachees. Hoe hoger die flexibiliteit, hoe groter de kans dat iemand uit zijn comfortzone kan stappen als hij of zij dat wil. Dit vermogen is bijzonder waardevol, zowel voor mensen die zijn vastgelopen als voor mensen die zich willen ontwikkelen of een uitdagend doel willen bereiken. Een ACT-coach bereikt dit door met de coachee te werken aan de zes vaardigheden van de Hexaflex, die je schematisch ziet weergegeven in figuur 1.3.



Figuur 1.3. De Hexaflex

We behandelen deze zes vaardigheden nu kort om je er alvast een beeld van te geven. In de komende hoofdstukken bespreken we telkens één van deze vaardigheden, op zo'n manier dat je er praktisch mee aan de slag kunt.

1. Aandachtig aanwezig zijn

De kracht van aandacht kunnen we nauwelijks overschatten. Goochelaars en zakkenrollers verdienen er hun brood mee. Voor kinderen in weeshuizen bleek het ontvangen van aandacht letterlijk levensreddend. En ja, ook de bekende achtweekse mindfulnessstraining gaat over het trainen van de aandacht. Aandacht kun je zien als een zoomlens: die kun je richten op ieder onderwerp van je keuze, maar je kunt bovendien besluiten om in- of uit te zoomen. Soms wil je een detail vastleggen, soms het hele plaatje. Bij aandachtig aanwezig zijn werkt het net zo. Het mooie is dat je dit kunt trainen.

Daar komt bij dat jouw aandacht je altijd in het hier-en-nu brengt. De beroemde zenmeester Thich Nhat Hanh zei hierover eens tijdens een retraite: 'If you are not fully present in the here and now, you miss your appointment with life.' Je kunt je voorstellen dat iemand die erg 'in zijn hoofd zit' en met zijn aandacht steeds bij het verleden of de toekomst is, veel mist van wat er hier en nu gaande is. Zo iemand mist kansen, momenten om te genieten én werkelijk contact te hebben met de mensen en de wereld om zich heen. Contact met het hier-en-nu kan een grote verrijking van je leven zijn. Daarnaast kan het werken als een anker om niet meegesleept te worden door heftige emoties of niet-helpende gedachten. En regelmatige bezinning (meditatie, wandelen, bidden, schrijven) helpt enorm bij het verhelderen van je waarden.

Spelen met aandacht

Probeer het zelf maar eens: zoom je aandacht in op je voetzolen. Voel hoe je voeten contact maken met de vloer, en het gewicht van je been dragen. Zijn ze warm, koud of iets ertussenin? Wiebel eens met je tenen. Kun je ze los van elkaar voelen? En zoom nu eens uit om je hele lichaam te ervaren. Voel hoe je hier nu zit. Merk op in welke houding je lichaam zich bevindt. Hoe je lichaam als vanzelf in- en uitademt. En zoom nog eens verder uit naar de ruimte om je heen, de geluiden die je hoort, de temperatuur van de lucht,

de kleuren en geuren om je heen ... Zie je hoe je de lens van je aandacht zelf kunt richten én in- en uit kunt zoomen?

2. Je waarden verhelderen

Waarden kunnen een mens veel inspiratie, zin en richting geven. Victor Frankl, de beroemde psychiater die de Holocaust overleefde, was sterk overtuigd van de noodzaak van richting en zin in het leven. Hij citeerde vaak Nietzsche: 'He who has a why to live can bear almost any how.' Een leuke manier om te ontdekken wat je 'why' is, is het doen van waardenonderzoek. Om een coachee te helpen zijn waarden te verhelderen, kan een ACT-coach vragen stellen zoals:

- *Wie of wat is belangrijk voor jou?*
- *Wat wil je écht, los van alle verwachtingen van anderen?*
- *Wat voor soort persoon wil je zijn in antwoord op deze uitdaging?*
- *Wat voor soort partner, vader, moeder, vriend of vriendin wil je zijn?*
- *Wat voor soort relaties wil je met je dierbaren opbouwen?*
- *Welk type werknemer, collega of zelfstandig ondernemer wil je zijn?*
- *Waar wil je dat jouw leven over gaat?*
- *Stel je voor dat er, als bij toverslag, geen belemmeringen meer zijn in je leven. Waaraan zou je dan je tijd en energie willen besteden?*
- *Hoe wil je de rest van je tijd op deze planeet besteden?*
- *Hoe wil je later kunnen terugkijken op je leven?*

Vaak zijn wijzelf en onze coachees het antwoord op deze vragen wat uit het oog verloren. ACT werkt aan hernieuwd contact hiermee. Waarden werken zoals een innerlijk kompas; tegelijk maken ze je ook wendbaar en veerkrachtig omdat je elke waarde op talloze manieren in de praktijk kunt brengen.

3. Toegewijde actie

Toegewijde actie gaat over het vertalen van waarden naar concreet gedrag. Hieruit blijkt de toewijding voor de mensen of de dingen die jij belangrijk vindt. Het aardige is dat dit gedrag niet altijd groots en meeslepend hoeft te zijn, maar juist ook heel klein kan zijn. Sterker nog, vaak zijn het de kleine dingen die het hem doen. Denk bijvoorbeeld aan korte momenten van aandacht voor je dierbaren. Dat je even je telefoon weglegt of je laptop dichtklapt als een kind, partner of vriend(in) je iets wil vertellen. Dat je die collega een bemoedigend appje stuurt omdat je weet dat ze een spannend gesprek moet voeren. Dat je een moeder met een kinderwagen helpt om de trein in te komen.

En ja, soms gaat het wel om iets groots. Dat je een gebroken hart toch weer openstelt voor een nieuwe liefde. Dat je je vol inspirerende ideeën inschrijft bij de Kamer van Koophandel zonder te weten of je het zult redden als zelfstandig ondernemer. Dat je stopt met een baan die goed verdient, maar je niet gelukkig maakt. Dat je besluit om weg te gaan bij een partner die jou respectloos behandelt. Dat je besluit om een gezin te starten terwijl je dit superspannend vindt en niet zeker weet of je ooit een goede vader of moeder zult zijn. Dat je een tijd naar het buitenland gaat voor je werk of de liefde.

Sommige dingen in het leven kun je niet een beetje doen en voelen als een sprong in het diepe. ACT helpt mensen om de moed te vinden om te leven vanuit hun hart en daarbij te zeggen: ik heb liever spijt van de dingen die ik *wel* heb gedaan, dan van de dingen die ik *niet* heb gedaan.

4. Een ruime en flexibele zelfbeleving

Officieel heet deze vaardigheid 'zelf-als-context'. Omdat wij dit boek zo toegankelijk mogelijk willen houden, hebben wij deze vaardigheid een beetje herkadert en 'een ruime en flexibele zelfbeleving' genoemd.

In plaats van een star zelfbeeld leert ACT mensen om zichzelf te zien als een soort ruimte waar het leven doorheen stroomt. Dit leidt tot een zelfbeleving die voldoende ruimte geeft aan alles wat het leven te bieden heeft, óók de ongemakkelijke zaken. En het is óók een flexibele zelfbeleving, in de zin dat je van jezelf mag veranderen in reactie op wisselende omstandigheden.

Ook is er in ieder van ons een neutrale, veilige plek vanwaaruit we die levensstroom kunnen waarnemen. Die plek, ook wel 'het observerende zelf' genoemd, was er al van jongs af aan en zal er zijn tot onze laatste levensadem. Door af en toe dit standpunt van stille getuige in onszelf in te nemen, ervaren we meer rust en kalmte. Vanuit deze positie verdringen we onze gedachten en gevoelens niet, maar we identificeren ons er ook niet mee. We zien ze simpelweg komen en gaan. Contact maken met dit 'observerende zelf' geeft ons bovendien veel meer keuzevrijheid: vanaf deze plek is het makkelijker om wijs te antwoorden op de uitdagende situaties die het leven ongetwijfeld op ons pad zal werpen.

5. Gedachten zien voor wat ze zijn

Eerder zagen we dat het nogal tricky is om je gedachten heel serieus te nemen en ermee te versmelten. De officiële naam voor dit fenomeen is 'fusie', of gefuseerd zijn met je gedachten. Nu kunnen gedachten natuurlijk ook leuk en nuttig zijn. De kunst is daarom om een gezonde afstand tot je gedachten te ontwikkelen en ze te zien voor wat ze zijn: woorden en plaatjes die je brein geheel autonoom produceert. Sommige zijn helpend en nuttig, andere niet. Je kunt het vergelijken met een radio die voortdurend speelt. Die kun je helaas niet helemaal 'uitzetten', maar wel zien als 'ruis op de achtergrond' waar af en toe iets leuks of nuttigs langskomt waarnaar je dan gericht luistert. Alsof je een mooi liedje of interessant bericht even wat harder zet.

De ACT-manier om dit te bereiken is het aanleren van defusie-vaardigheden. Je leert hiermee – vaak op speelse wijze – naar je gedachten *kijken* in plaats van je erdoor te laten leiden of beïnvloeden. In ACT gaan we nooit de strijd aan met gedachten; we gaan ook niet de discussie aan of ze waar zijn of niet. Een veel zinvollere vraag is: helpen gedachten je te leven naar je waarden?

6. Actieve acceptatie

Zoals gezegd: veel mensen zijn bij onaangename gevoelens of fysieke sensaties geneigd om te 'vechten' of te 'vluchten'. Vechten kan eruitzien als: verkrampen, boos op jezelf worden, jezelf straffen door heel veel van je lichaam te vragen. Vaak verergert dit de zaak alleen maar, omdat je dan in gevecht bent met jezelf. Bovendien is het een strijd die je nooit zult winnen, want ongemak en pijn horen nu eenmaal bij het leven. Bij vluchten kun je denken aan piekeren, jezelf verdoeven, situaties vermijden, jezelf afleiden of belangrijke dingen uitstellen.

Gelukkig is er een alternatief: als mens kun je leren om bewust *ruimte* te maken voor onaangename emoties, gevoelens en fysieke sensaties vanuit het diepe besef dat er *niets* mis is met je als je af en toe rot voelt. Hierdoor word je er veel minder door in beslag genomen. Vervolgens kun je je focus opnieuw verleggen naar je waarden. Acceptatie is overigens niet hetzelfde als lijdzaam ondergaan, maar juist een heel actief, nieuwsgierig onderzoekend proces. Vandaar dat wij spreken van 'actieve acceptatie'. Je hoeft de onaangename gevoelens ook niet prettig te gaan vinden. Je hoeft er slechts *ruimte* voor te maken.

Kortom, we mogen compassie hebben met onszelf

Waar de Hexastar wordt gekenmerkt door zelfafwijzing, is er bij de Hexaflex juist sprake van zelfcompassie. Compassie en zelfcompassie zijn sterk met elkaar verbonden. Paul Gilbert (Gilbert, 2018) definieert compassie als 'de bereidheid om aanwezig te zijn bij het lijden van een ander, met de wens dit te verlichten'. Zowel oude wijsheden als modern onderzoek stellen dat compassie iets is wat je kunt *beoefenen*. En gek genoeg begint dat bij *zelfcompassie*. Want hoe meer daarvan je aan jezelf kunt geven, hoe meer je aan anderen te geven hebt. Als je eerst je eigen kopje vult, gaat het daarna overstromen.

Kristin Neff (Neff, 2014) stelt: 'Zelfcompassie gaat over het zich openstellen voor het *eigen lijden* en bevat drie componenten: vriendelijkheid, verbondenheid en mindfulness.' Laten we elk van deze componenten eens nader bekijken:

1. Vriendelijk zijn voor jezelf. Behandel jezelf als een goede vriend(in). Oefen positieve zelfspraak. Verzorg je lichaam met aandacht. Vergeef jezelf je fouten en leer ervan. Neem tijd om te ontspannen en reflecteren. Schrijf iets constructiefs in een dagboek of lucht je hart.

2. Gedeelde menselijkheid. Dit gaat over het besef dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. Dat we veel meer gemeenschappelijk hebben dan dat we van elkaar verschillen. We zijn allemaal weleens bang, boos of verdrietig. We hebben allemaal weleens negatieve gedachten over onszelf, de ander en de wereld. We hebben allemaal dezelfde basisbehoeften. We ervaren graag autonomie, verbondenheid en competentie. We willen allemaal gezond, veilig, gelukkig, geliefd en van betekenis zijn. En zoals je weet: gedeelde smart is halve smart, dus alleen al het besef dat je nooit alleen bent in je lijden maakt het meteen wat draaglijker.

3. Mindfulness. Train jezelf in milde open aandacht hebben; wees aanwezig voor jezelf en je dierbaren, blij zo veel mogelijk met je aandacht in het hier-en-nu, vergeef jezelf als dat weer even niet lukt en begin dan weer opnieuw. Geniet van kleine dingen en tel je zegeningen. En het moeilijkste van alles: erken je emoties; benoem ze of laat ze bewust toe in je lichaam, zodat ze kunnen komen en ook weer gaan. Erken dat dingen soms zwaar zijn. Zeg bijvoorbeeld: dit is moeilijk voor me. En wens je zelf iets vriendelijks toe, zoals: moge ik mezelf accepteren, precies zoals ik ben.

Als wij het zelf even zwaar hebben, dan doorlopen we vaak in gedachten deze drie stappen en na afloop voelen we ons altijd wat lichter.

Ervaringsgericht, praktisch en toekomstproof

Wellicht klinkt het nu allemaal nog wat abstract, maar ACT-coaching is juist heel praktisch en ervaringsgericht. En wellicht moet je wennen aan bepaalde termen. Dat moesten wij ook in het begin! Maar gelukkig is er niets raars of zweverigs aan ACT. Er zit ook geen religieus of moreel tintje aan. Alles wordt zeer *down-to-earth* gebracht. Het gaat in feite om heel praktische *life skills* die wij in onze 'moderne' tijd wat vergeten lijken te zijn, die iedereen kan leren en die mensen kan helpen een rijk, waardig en betekenisvol leven te leiden. Het mooie is ook: als ze eenmaal zijn aangeleerd, neemt je coachee ze mee voor de rest van zijn leven. Hij kan er dus altijd weer op terugvallen, óók bij problemen met een heel andere inhoud. Onder andere hierom juichen wij toe dat ACT voor steeds jongere leeftijden wordt ingezet. Een mooi voorbeeld hiervan is het recentelijk verschenen boek *Psychologische flexibiliteit in het onderwijs*¹⁴, dat we van harte aanbevelen, evenals het model *ACT4kids*, ontwikkeld door Monique Samsen¹⁵.

¹⁴ Psychologische flexibiliteit in het onderwijs, Maaïke Steeman en Femke Klomp.

¹⁵ Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren, Monique Samsen en Janneke de Heus.

Samenvatting

In dit hoofdstuk lieten we je zien dat er twee heel verschillende levenshoudingen bestaan: een die leidt tot psychologische starheid en een die bijdraagt aan psychologische flexibiliteit. ACT biedt coaches een recept aan waarmee ze de tweede levenshouding kunnen ontwikkelen, zowel bij zichzelf als bij hun coachees. Garanties bestaan niet, maar het tweede recept geeft volgens ACT aanzienlijk meer kans op een vitaal en betekenisvol leven. Het bestaat uit zes vaardigheden die in principe iedereen kan ontwikkelen in zichzelf. Ze hangen onderling samen en versterken elkaar bovendien. Naast de zes vaardigheden stimuleert ACT ook dat mensen een relatie met zichzelf ontwikkelen waarin sprake is van zelfcompassie.

In het volgende hoofdstuk behandelen we de basishouding van de ACT-coach. Daarna behandelen we per hoofdstuk een van de vaardigheden.

2. De basishouding van de A.C.T.-C.O.A.C.H.

Inleiding

Tom was een van de eerste coachees die ik (Sergio) met ACT coachte en ik had het niet eerder zó sterk meegemaakt: dat een coaching echt aanvoelde als een harmonieuze samenwerking. Een samenwerking waarbij gelachen en gehuild werd en waarbij we als gelijkwaardige gesprekspartners het traject vormgaven. Het was bijna alsof we als vrienden onze ervaringen uitwisselden met betrekking tot een gezamenlijke hobby. Onze gelijkwaardigheid werd misschien benadrukt doordat Tom wist dat ik nog met ACT aan het oefenen was. Bovendien vond de coaching plaats in de praktijkruimte van zijn vrouw en dus 'op zijn terrein'. Toch was onze rolverdeling volkomen helder: ik was de coach en hij de coachee. Een leuke bijkomstigheid was dat hij op mijn advies aan het lezen was in *De valstrik van het geluk* van Russ Harris, een boek dat mij persoonlijk veel goeds gebracht heeft. Ook kon ik Toms oprechtheid, zijn gevoel voor humor en zelfspot en zijn openstaan voor nieuwe inzichten enorm waarderen. Kort gezegd was hij een droomcoachee, zeker voor het leerstadium waarin ik toen zelf verkeerde. Tot dat moment had ik met name gewerkt met mensen die qua levensvisie ver van mij af stonden. Hoewel dat ook heel bijzonder was, was dit een welkome afwisseling, en een ideale leerervaring tijdens mijn eerste stappen op het ACT-coachingspad.

Kort daarna had ik een heel andere ervaring als ACT-coach. Ik voerde zes gesprekken met Anton wiens verhaal veel bij mij losmaakte, onder andere door de intense emoties die hij ervoer. Nooit eerder stond ik bijvoorbeeld oog in oog met zulk diep verdriet en zulke intense woede en haat. Anton vertelde dat hij een jaar eerder was verlaten door zijn vrouw van wie hij zielsveel hield. Zij was verliefd geworden op een collega, verbrak haar relatie met Anton en was vrij snel daarna met haar collega gaan samenwonen. Aangezien Anton samen met haar een dochter van zes had, was zijn dochter nu de ene week bij hem en de andere week bij zijn ex-vrouw en 'die klootzak'. Anton deed uitspraken als: 'Die klootzak heeft mijn vrouw gestolen.' En: 'De man die ik haat, voedt mijn dochter op.' De communicatie tussen Anton en zijn ex verliep bijzonder stroef. Hij communiceerde deels via hun dochter (wat hij zelf ook onwenselijk vond) en deels via lange mails waarop zijn ex niet reageerde. Daar werd hij dan weer woedend van.



'Relax, nothing is under control!'

- Adi Da Samraj