

Een ander voorbeeld: je leert autorijden en je denkende zelf zegt: Ik kan het niet. Het is te moeilijk. Ik ga ergens tegenop knallen! Als je observerende zelf bezig is met die gedachten in plaats van met de weg, zal het je niet meevallen goed te rijden. Met de volgende techniek leer je hoe je je gedachten kunt laten 'passeren', terwijl je je aandacht houdt bij wat je aan het doen bent. Lees eerst de instructies door en probeer het dan eens.

Tien keer diep ademen

Haal tien keer diep adem en doe dit zo langzaam als je kunt. (Misschien doe je dit liever met je ogen dicht.) Richt je aandacht nu op het op en neer gaan van je ribbenkast en op de lucht die je longen in- en uitgaat. Let op wat je voelt terwijl de lucht naar binnen stroomt: je borstkas komt omhoog, je schouders gaan mee omhoog, je longen zetten zich uit. Merk wat je voelt terwijl de lucht naar buiten stroomt: je borstkas zakt, je schouders gaan mee naar beneden, de adem verlaat je neusgaten. Let erop dat je je longen volledig leegmaakt. Duw de lucht tot het allerlaatste beetje naar buiten, voel hoe je longen leeglopen en wacht even voordat je opnieuw inademt. Merk op dat je buik een beetje naar voren komt terwijl je inademt.

Laat nu alle gedachten en beelden op de achtergrond komen en gaan, alsof het auto's zijn die je huis voorbijrijden. Verschijnt er een nieuwe gedachte of een nieuw beeld, erken dan kortweg de aanwezigheid ervan, alsof je naar een passerende automobilist knikt. Houd terwijl je dit doet je aandacht bij je ademhaling en volg de lucht die je longen in- en uitstroomt. Misschien helpt het je om steeds als er een gedachte of beeld verschijnt in stilte tegen jezelf te zeggen: denken. Veel mensen ervaren dat dit hen helpt om gedachten te onderkennen en vervolgens los te laten. Probeer het maar eens en als het je helpt, blijf het dan doen.

Af en toe zal een gedachte wel je aandacht vangen: de gedachte voert je mee en haalt je uit je concentratie, zodat je even niet meer met de oefening bezig bent. Neem, zodra je merkt dat je aandacht niet meer bij de oefening is, even de tijd om op te merken wat het is dat je afleidde; maak jezelf rustig los en richt je aandacht weer op je ademhaling.

Lees de instructies nogmaals door, leg het boek dan weg en probeer het.

Hoe ging het? De meeste mensen worden tijdens deze oefening meer keren door hun gedachten gevangen en meegevoerd. En dat is wat onze gedachten met ons doen: ze trekken aan ons en leiden onze aandacht af van waar we mee bezig zijn.

Wanneer je deze techniek regelmatig oefent, zul je je drie belangrijke vaardigheden eigen maken:

- 1 Hoe je gedachten kunt laten komen en gaan zonder er aandacht aan te schenken.
- 2 Hoe je kunt herkennen dat je door je gedachten bent meegevoerd.
- 3 Hoe je jezelf op vriendelijke wijze kunt losmaken en je aandacht weer kunt richten op wat je aan het doen bent.

Merk tijdens het oefenen met deze techniek het verschil op tussen je denkende zelf en je observerende zelf. (Het observerende zelf richt zijn aandacht op de ademhaling, terwijl het denkende zelf op de achtergrond doorgaat met babbelen.) Bedenk ook dat dit een acceptatiestrategie is, geen controlestrategie. Het gaat er niet om dat je probeert ongewenste gedachten te vermijden of ervan af te komen; je laat die gedachten er gewoon zijn, je laat ze komen en gaan zoals het ze belieft.

Gelukkig is dit een gemakkelijke techniek om te oefenen, je kunt deze oefening altijd en overal doen. Stel je daarom ten doel de oefening de hele dag door te doen, bijvoorbeeld terwijl je voor een stoplicht staat, in de rij moet wachten, in de wacht wordt gezet aan de telefoon, wacht tot je aan de beurt bent voor je afspraak, tijdens de reclame op tv en in bed, voor je gaat slapen. Probeer het gewoon iedere keer dat je er even tijd voor hebt. (Als je geen tijd hebt om de hele oefening te doen met tien keer ademhalen, kan drie of vier keer ook al nuttig zijn.) En probeer het vooral op de momenten waarop je merkt dat je helemaal gevangen zit in je gedachten. Als je deze oefening doet, maakt het niet uit hoe vaak je door je gedachten wordt meegevoerd. Iedere keer dat je dit merkt en jezelf losmaakt, ga je een waardevolle vaardigheid beter beheersen.

Laat terwijl je deze techniek toepast alle verwachtingen los; beperk je ertoe op te merken welk effect het heeft als je de oefening doet. Veel mensen ervaren deze oefening als heel ontspannend, maar beschouw haar alsjeblieft niet als een ontspanningstechniek. Bedenk dat wanneer je erdoor ontspant, dit slechts een prettige bijkomstigheid is en niet het hoofddoel. (Natuurlijk mag je ervan genieten als het gebeurt, maar ga het niet verwachten, want dan kan teleurstelling niet uitblijven.)

De voorgaande korte oefening heb ik bedacht voor drukbezette men-

Expansie

Wanneer we oefenen met expansie moeten we het denkende zelf even opzijzetten, het onbruikbare commentaar ervan naar de achtergrond laten verdwijnen alsof het een radio ergens in de verte is, en via het observerende zelf in contact komen met onze emoties. Dan wordt het mogelijk emoties direct te ervaren, ze te zien zoals ze echt zijn in plaats van zoals ze volgens het denkende zelf zijn. Het denkende zelf beschouwt negatieve emoties als gigantische, gevaarlijke demonen. Het observerende zelf echter ontmaskert die emoties en laat zien wat ze in werkelijkheid zijn: relatief klein en onschuldig (zelfs de lelijkheids).

Wanneer je dus met expansie oefent, is het doel je emoties te observeren in plaats van over je emoties te denken. Er is echter één probleem: het denkende zelf houdt nooit zijn mond! Dit betekent dat terwijl jij bezig bent expansie te oefenen je denkende zelf aan één stuk door zal proberen je af te leiden. Het kan dat doen door oordelen uit te spreken over je gevoelens, door te proberen die te analyseren, of door je er griezelige verhalen over te vertellen of je voor te houden dat je ze niet aankunt. (Of misschien zegt het tegen je: Laat die oefeningen maar zitten, erover lezen is genoeg. Misschien stelt het zelfs wel voor dat je ze op een later tijdstip wel kunt doen, in de wetenschap dat je daar waarschijnlijk niet aan toe zult komen.)

Dat hoeft allemaal geen probleem te zijn. Laat die gedachten gewoon toe en laat ze komen en gaan zoals het ze belieft. Erken de aanwezigheid ervan, maar concentreer je er niet op. Behandel ze als auto's die je huis passeren – je weet dat ze er zijn, maar je hoeft niet iedere keer dat er een langskomt naar buiten te kijken. En als je toch door een gedachte wordt gevangen (zoals het geluid van gierende banden je naar het raam kan lokken), richt dan zodra je dit in de gaten hebt, je aandacht weer rustig op datgene waar je mee bezig bent.

Eigenlijk is dit hetzelfde als de defusietechniek van tien keer diep ademhalen uit hoofdstuk 7. Mocht je die oefening nog niet regelmatig hebben gedaan, begin daar dan alsjeblieft nu mee! Ga terug naar hoofdstuk 7, lees de oefening tien keer diep ademhalen door en doe haar een week lang minstens tien keer per dag voor je verder leest. Onthoud: je hebt geen enorme haast om dit boek uit te krijgen. Zie het als een vakantie – daar haal je ook meer uit als je de tijd neemt in plaats van dat je alle bezienswaardigheden in één dag probeert te zien.

Laat dus terwijl je oefent met expansie de gedachten op de achter-

grond komen en gaan en houd je aandacht gericht op je emoties. En denk eraan:

- De essentie van een emotie bestaat uit een serie lichamelijke veranderingen.
- Deze veranderingen merken we vooral op in de vorm van fysieke sensaties.

Expansie begint met opmerken wat we in ons lichaam voelen (bewust zijn van het lichaam) en precies de plekken observeren waar deze sensaties zich afspelen. De volgende stap is dat je die sensaties meer gedetailleerd in je opneemt. Dat is de eerste stap van de vier stappen die hierna worden beschreven.

DE VIER STAPPEN VAN EXPANSIE

De vier basisstappen van expansie zijn: je gevoelens observeren, eraan toe ademen, er ruimte voor maken en toelaten dat ze er zijn. Dat klinkt eenvoudig nietwaar? En dat is het ook. En je hoeft je er ook niet voor in te spannen. Dat betekent echter niet dat het gemakkelijk is! Herinner je je het drijfzandscenario nog? Achterover gaan liggen en je laten drijven op het drijfzand is simpel en kost ook geen inspanning – en toch is het verre van gemakkelijk. Maar maak je geen zorgen. Als je een paar keer per week in drijfzand zou vallen, zou je er snel heel bedreven in raken om achterover te gaan liggen en je te laten drijven. Hetzelfde geldt voor expansie: hoe meer je ermee oefent, des te gemakkelijker (en natuurlijker) wordt het.

Eerst kijken we wat gedetailleerder naar de vier stappen en daarna is het tijd om te oefenen. Ga iedere keer dat je wordt geconfronteerd met een onplezierige emotie, de volgende vier stappen te werk.

Stap 1: Observeren

Observeer de sensaties in je lichaam. Neem een paar seconden de tijd om je lichaam van top tot teen langs te gaan. Terwijl je dit doet, zul je waarschijnlijk verscheidene vervelende sensaties opmerken. Merk op van welke sensatie je het meest last hebt. Dat kan een brok in je keel zijn, een knoop in je maag of opwellende tranen in je ogen. (Als je hele lijf vervelend voelt, kies dan het gebied waarvan je de meeste last hebt.) Richt nu je aandacht op die sensatie. Observeer deze nieuwsgierig, zoals een wetenschapper die een interessant nieuw verschijnsel heeft ontdekt. Merk op waar de sensatie begint en waar ze ophoudt. Stel dat je rondom de sensatie een lijn moet trekken, welke vorm zou die dan hebben? Bevindt de lijn zich aan de buitenkant van je lichaam of vanbinnen? Hoe ver naar binnen? Waar is de sensatie het meest

intens? Zijn er verschillen tussen het centrum ervan en de randen? Is er sprake van een puls of een vibratie? Is het een licht of een zwaar gevoel? Is het in beweging of staat het stil? Is het warm of koel?

Stap 2: Ademen

Adem naar de sensatie toe en eromheen. Begin met een paar keer diep ademhalen (hoe langzamer hoe beter) en zorg ervoor dat je bij het uitademen je longen volledig leegmaakt. Langzaam en diep ademhalen is belangrijk, omdat hierdoor de spanning in je lichaam afneemt. Je gevoelens raak je er niet mee kwijt, maar je creëert wel een centrum van kalmte in jezelf. Dat wordt een soort anker te midden van een emotionele storm: het anker kan de storm niet laten verdwijnen, maar het zorgt er wel voor dat jij standhoudt terwijl de storm voorbijtrekt. Adem dus langzaam en diep en stel je voor hoe je ademhaling de sensatie binnenstroomt en eromheen stroomt.

Stap 3: Ruimte maken

Terwijl je ademhaling in en rond het gevoel stroomt, lijkt het alsof je op de een of andere manier extra ruimte in je lichaam creëert. Rondom de sensatie open je een ruimte, waardoor je haar alle gelegenheid geeft om in beweging te komen. (En als de sensatie sterker wordt, geef je haar gewoon nog meer ruimte.)

Stap 4: Toelaten

Laat toe dat de sensatie er is, ook als je deze niet prettig vindt of niet wilt. Met andere woorden: laat de sensatie toe. Begint je geest commentaar te leveren op wat er gaande is, zeg dan alleen: Bedankt hoofd; en ga door met observeren. Het is best mogelijk dat dit je moeilijk valt. Misschien heb je een sterke aandrang om tegen het gevoel te vechten of het weg te drukken. Onderken die aandrang dan. (Onderkennen wil zeggen dat je herkendend knikt, alsof je zeggen wilt: Daar ben je, ik zie je.) Vervolgens richt je je aandacht weer op de sensatie zelf.

Denk erom: probeer niet van een sensatie af te komen of deze te veranderen. Als de sensatie uit zichzelf verandert, is dat prima. En als ze niet verandert, is dat ook prima. Het doel is niet dat de sensatie verandert of verdwijnt. Het doel is dat je er vrede mee sluit, de sensatie toelaat, ook al vind je haar niet prettig of wil je haar niet.

De tijd die nodig is om je op de sensatie te concentreren, kan variëren van een paar seconden tot een paar minuten, afhankelijk van hoe lang het duurt tot je het helemaal hebt opgegeven ertegen te vechten. Heb geduld: neem er de tijd voor die je nodig hebt. Je bent bezig je een waardevolle vaardigheid eigen te maken.

Als je dit hebt gedaan, ga dan nogmaals je lichaam langs en ga na of er nog een andere verontrustende sensatie is. Mocht dit het geval zijn, herhaal dan de procedure met deze sensatie. Je kunt dit herhalen met net zoveel verschillende sensaties als nodig is. Ga hier net zolang mee door tot je vechstandschakelaar helemaal uitstaat.

Terwijl je met deze techniek oefent, zal een van de volgende twee dingen gebeuren: je gevoelens zullen veranderen of ze zullen dat niet doen. De uitslag doet er niet toe. Bij deze techniek gaat het er niet om je gevoelens te veranderen, het gaat erom ze te accepteren. Zodra je de strijd met het gevoel echt hebt opgegeven, zal dat gevoel veel minder invloed op je hebben, of het nu verandert of niet.

En nu is het tijd om te oefenen!

Dan komen we nu eindelijk bij het praktische deel. Om met expansie te kunnen oefenen, heb je een paar onplezierige gevoelens nodig om aan te werken. Haal je dus iets voor de geest wat op dit moment een probleem is, iets waarover je je zorgen maakt, wat je stoort of stress oplevert – het soort probleem dat maakte dat je dit boek oppakte.

Wat, roep je nu waarschijnlijk, ben je gek geworden? Ik ga er echt niet voor zorgen dat ik me rot voel!

Dan ben je niet de enige. Ik ken niemand die zich onprettig wil voelen. Het gaat er meer om dat je *bereid* bent het te voelen. Iets *willen* betekent dat je dat actief leuk vindt. *Bereidheid* betekent alleen maar dat je het toelaat.

Waarom zou je bereidheid ontwikkelen? Omdat onplezierige gevoelens je hele leven de kop op zullen blijven steken. Als je ermee doorgaat te proberen die te vermijden, doe je niets anders dan er vuil ongemak aan toevoegen. Door ruimte te maken voor je gevoelens en *bereidwillig* te zijn ze te voelen (zelfs als je dat niet wilt), verander je je relatie met die gevoelens. Die worden dan veel minder bedreigend en hebben veel minder invloed op je. Daarnaast zullen ze je veel minder tijd en energie kosten.

Hoe meer we ons van onze demonen afkeren, hoe meer we ons best doen niet naar ze te kijken, des te groter en angstaanjagender gaan ze eruitzien. Dreigende schaduwen waarvan we vanuit een ooghoek een glimp opvangen, zijn veel verontrustender dan dingen waarop we een helder zicht hebben. Niet voor niets laat men in horrorfilms het monster altijd in het donker op de loer liggen. Als men het bij daglicht liet zien, zou het lang zo eng niet zijn.

Maar is dat niet allemaal een beetje masochistisch, zul je nu misschien vragen.

Pijn voelen alleen om de pijn zou inderdaad masochistisch zijn. Maar zo is het niet in ACT. Er wordt je alleen gevraagd je bloot te stellen aan ongemak als dit ten dienste van iets belangrijks gebeurt.

Stel dat je in lichte mate artritis ontwikkelt aan je linkerenkel, zodat die van tijd tot tijd dikker wordt en pijn doet. En stel vervolgens dat je dokter je voorstelt het been te amputeren. Daar zou je toch nooit mee instemmen? Maar stel nu dat je botkanker krijgt in dat been en dat amputatie je enige kans op overleving is. Dan zou je het wel doen. Je zou het ongemak van de amputatie accepteren, omdat die in dienst staat van iets belangrijks: je leven! Hetzelfde geldt voor emotioneel ongemak. Er doelloos in zwelgen, heeft geen zin. Het accepteren van ongemak heeft in ACT slechts één doel: je te helpen je leven een zinvolle kant op te sturen. Dus als je wat ongemak oproept om te oefenen met expansie, ben je bezig een vaardigheid te leren die een waardevolle rol kan spelen in het veranderen van je leven.

Genoeg gepraat nu! Het is tijd voor actie. Lees de vier stappen van expansie nog eens door. Haal je dan een belangrijk probleem uit je leven voor de geest en sta hier enkele minuten bij stil om een paar onplezierige gevoelens naar boven te halen.

Heb je een gevoel gevonden om mee te werken, oefen dan met de vier stappen: observeren, inademen, ruimte maken en toelaten. (Aangezien veel mensen het gemakkelijker vinden om door een stem door dit proces te worden geleid, heb ik deze techniek en nog enkele andere technieken op cd gezet. Zie voor de details de bronnen achterin dit boek. [Het gaat hier over een Engelstalige cd, red.]) Als je met deze techniek oefent, is het van belang om geen verwachtingen te hebben. Beperk je er in plaats daarvan toe op te merken wat er gebeurt. En mocht je op problemen stuiten, maak je dan geen zorgen. In het volgende hoofdstuk leer je hoe je die kunt oplossen.

Ik heb het al eerder gezegd en ik herhaal het nog maar eens: oefenen met expansie mag dan eenvoudig zijn, gemakkelijk is het zeker niet. Maar welke belangrijke uitdaging is dat wel? Kinderen opvoeden, in conditie blijven, een relatie onderhouden, een carrière opbouwen, een kunstwerk maken, zorg dragen voor het milieu: al deze belangrijke uitdagingen kosten enige moeite. Dus waarom zou voor oefenen met expansie iets anders gelden? Alle begin is moeilijk, dat geldt ook hiervoor, en net als voor andere vaardigheden geldt ook voor deze: oefening baart kunst. Hieronder vind je de antwoorden op veelgehoorde vragen over expansie.

Veelgestelde vragen over expansie

Ik heb geprobeerd ruimte te maken voor het gevoel, maar het overspoelde me te veel. Wat moet ik nu?

Kies nu eens één verontrustende sensatie en concentreer je daarop. Stel je ten doel alleen die ene sensatie te accepteren, ook als dat je een paar minuten kost. Als dit gelukt is, ga je door met een volgende sensatie.

Het is moeilijk om geconcentreerd te blijven op één sensatie.

Ja, dat is soms moeilijk, in het begin tenminste. Maar het wordt gemakkelijker naarmate je er meer mee hebt geoefend. Doe je best en als je aandacht afdwaalt naar een andere sensatie, richt deze dan zodra je dit in de gaten hebt, weer op de sensatie waar je mee bezig was.

Maar mijn gedachten leiden me steeds weer af.

Ja, dat is de aard van het beestje van je geest. Die leidt je steeds opnieuw af en trekt je bij je ervaring weg. Dus als hij weer begint te babbelen, zeg dan: Bedankt hoofd! Of zeg zachtjes in jezelf: Denken; en richt vervolgens je aandacht weer op de sensatie. Iedere keer dat je dit doet, maak je je twee belangrijke vaardigheden eigen: opmerken

wanneer je door je gedachten wordt gevangen (fusie) en je aandacht terugbrengen nadat die is afgedwaald.

Dat was fantastisch. Toen ik ruimte had gemaakt voor mijn onplezierige gevoelens verdwenen ze meteen. Is dit wat ik iedere keer kan verwachten?

Nee, nee en nog eens nee! Wanneer we oefenen met expansie, verdwijnen onplezierige gevoelens vaak meteen. Echter (net zoals bij de defusietechnieken), dit is niet meer dan een prettige bijkomstigheid en niet het hoofddoel. Het doel van expansie is alleen maar dat je ruimte maakt voor je gevoelens, dat je voelt wat je voelt zonder ertegen te vechten. In veel gevallen zullen die gevoelens dan heel snel in beweging komen, maar soms ook niet. Dus als je verwacht je goed te gaan voelen, zul je vroeg of laat teleurgesteld worden en weer in de vechstand terecht komen.

Eerst verdwenen de gevoelens, maar later kwamen ze weer terug.

Veel onplezierige gevoelens zullen regelmatig de kop opsteken. Als iemand van wie je hield, is overleden, kunnen er nog weken- of maandenlang golven van verdriet over je heen komen. Als je te horen hebt gekregen dat je kanker hebt of een andere ernstige ziekte, zullen angstgevoelens steeds opnieuw de kop opsteken. Die gevoelens kun je niet veranderen, maar je kunt er wel mee leren omgaan.

Ik heb ruimte gemaakt voor mijn gevoelens, maar ze veranderden niet.

Soms veranderen gevoelens heel snel, en soms ook niet. Je zult moeten accepteren dat ze zullen veranderen als voor hen het moment daar is en niet volgens een door jou opgelegd schema.

Waarom kom je toch steeds weer aanzetten met dat verhaal over actie en waarden?

Acties zijn belangrijk omdat je over je acties, in tegenstelling tot je gedachten en gevoelens, wel veel controle hebt. Waarden zijn belangrijk omdat ze een leidraad voor je kunnen zijn en je kunnen motiveren in situaties waarin je gevoelens je van je koers af zouden kunnen brengen. Handelen in overeenstemming met je eigen diepste waarden is intrinsiek bevredigend en vervullend, zelfs als je hierdoor vaak wordt gedwongen je angsten onder ogen te zien.

Plezierige gevoelens, zoals bevrediging, vreugde en liefde, zijn natuurlijke bijkomstigheden bij het leven volgens je waarden. Maar bij die prettige bijkomstigheden blijft het niet. Onplezierige emoties, zoals angst, verdriet, boosheid, frustratie en teleurstelling, horen er ook bij. Je kunt niet alleen de plezierige gevoelens hebben en al die