

ACT voor groepen

Aanvullende oefeningen

Deze bijlagen zijn bedoeld als aanvullende oefeningen voor jouw ACT praktijk en om het materiaal in ons boek verder te exploreren. We hopen dat je het nuttig vindt!

Darrah Westrup en Joann Wright

Verliefd worden (nutteloosheid van verkeerd toegepaste controle)

Hayes et. al., 2011

De oefening ‘Wat zijn de getallen’ in hoofdstuk 5 toont het conflict dat ontstaat als we proberen een bepaalde gedachte niet te hebben. Deze oefening laat op soortgelijke wijze de moeilijkheden zien als we proberen om gevoelens te controleren of te creëren.

Therapeut: Laten we iets anders proberen. Wie voelt zich graag blij? *(Groep stemt snel in.)* Ik ook. Ik vind het heerlijk om mij blij te voelen! Laten we dat doen. *(Groepsleden zien er verward uit.)* Laten we ons allemaal een paar minuten blij voelen. *(De therapeut is stil terwijl ze verwachtingsvol naar de groep kijkt. De leden beginnen snel te lachen als ze beseffen hoe onmogelijk de taak is.)*

Therapeut: Goed, dan iets anders! Wat dachten jullie van verliefd worden! Dat is toch een fijn gevoel? Ik geef je een miljoen als je verliefd wordt op de eerste persoon die je na deze groep ziet. *(wacht terwijl dit bezinkt. Groepsleden gniffelen.)*

Therapeut: Ja. We weten meteen dat we dat soort gevoelens niet kunnen creëren, alsof we ze uit een emotiemenu kunnen bestellen. Maar op het moment dat we iets pijnlijks of onbehagelijks voelen. Zoals kwetsbaar, onzeker of gekwetst, wat doen we dan? We doen ons uiterste best om het weg te laten gaan!

En dan vragen we ons af waarom dat niet lukt!

Oogcontact (bereidheid is een keuze)

Hayes et. al., 1999

Deze oefening biedt nog een experiëntiële leermogelijkheid voor bereidheid, het kernproces uit hoofdstuk 5.

De therapeut verdeelt de groepsleden in koppels (en doet zo nodig mee) en vraagt om tegenover elkaar te gaan zitten, dicht bij elkaar zodat de knieën elkaar bijna raken. Het noemen van een oefening waarbij gevraagd wordt om dicht bij een ander te zitten, geeft vaak een gevoel van onbehagen. De therapeut helpt de groep bij het opmerken wat er bij hen opkomt: 'Terwijl je dit doet, merk je op wat je ervaart. Merk de gedachten en gevoelens op, zelfs de fysieke sensaties die bij je opkomen.'

Als alle koppels klaar zijn, geeft de therapeut zorgvuldige instructies: 'In deze oefening moeten jullie gewoon naar je partner kijken. Geef je partner je volledige aandacht, maar praat niet. Er mag niet gesproken worden en er mogen geen gebaren worden gemaakt. Kijk je partner in de ogen tot ik aangeef dat je mag stoppen. Begrijpt iedereen de taak? Oké. En beginnen maar.'

De leden laten gewoonlijk op verschillende manieren hun ongemak zien door te giechelen, tegen de partner te mompelen of naar beneden te kijken. De therapeut begeleidt de groep om ruimte te maken voor wat er opkomt terwijl ze iedereen stimuleert om door te gaan met de oefening. Als een koppel bijvoorbeeld begint te giechelen, kan ze herhalen: 'Merk gewoon op wat er bij je opkomt. Wat er is, mag er zijn. Als dat giechelen is, is het gegiechel. Als het zenuwachtig zijn is, zijn het zenuwen. Merk op wat er is en ga door.'

De therapeut geeft voldoende tijd voor de eerste reacties van de groep. Er zijn bepaalde aanwijzingen die de leden bij de les kunnen houden: 'Als je opmerkt wat je in dit moment ervaart, merk je hoe je er nog altijd voor kunt kiezen om je partner jouw aandacht te geven. Ondanks alle gedachten, gevoelens en sensaties kun je ervoor kiezen om bezig te zijn met je partner.' Even later gaat ze door: 'Merk dat er een medemens tegenover je zit (*pauze*). Een medemens die hoopt... die droomt... die zich angstig en bang voelt. Hier is een ander mens met dezelfde soort ervaringen als jij... die er ook voor kiest om in dit moment met jou te zijn.'

Het belangrijkste doel van deze oefening is het bieden van de gelegenheid om te kiezen voor bereidheid, ondanks de aanwezigheid van ongemakkelijke gedachten, gevoelens of fysieke sensaties. Er is echter nog een ander voordeel. Er ontstaat vaak een nieuw bewustzijn, als de groepsleden deelnemen aan de oefening. De leden zijn geroerd en rapporteren vaak een zeldzaam gevoel van verbondenheid met hun partner. De therapeut geeft veel ruimte voor deze opmerkingen, want zij laten de vitaliteit en authenticiteit zien, die mogelijk is als de leden uit hun hoofd gaan en deelnemen — of eerder, deelnemen ondanks hun hoofd. Dan rondt ze de oefening af door te vertellen dat deze oefening over bereidheid ging. Ze laat de groep zien dat ze kiezen om mee te doen ondanks hun ongemak.

Blaadjes drijvend op een beekje (defusie)

Hayes et. al., 2005, pagina 76-77

Deze oefening geeft een kans voor experiëntieel leren doordat de cliënten geholpen worden om het vermogen te ontwikkelen om hun gedachten te observeren, zoals dat besproken is in hoofdstuk 6.

Ga in een gemakkelijke houding zitten en doe je ogen dicht of laat ze rusten op een plek in de ruimte. Visualiseer jezelf terwijl je bij een kabbelend beekje zit, waar bladeren op het wateroppervlak drijven. *Pauze*

Neem elke gedachte die zich aandient en leg hem op een blad... laat het wegdrijven. Doe dit met elke gedachte – aangenaam, pijnlijk, of neutraal. Plaats ook de vrolijke of enthousiaste gedachten op de bladeren en laat ze drijven. Als je gedachten even stoppen, blijf dan naar de stroom kijken. Op een gegeven moment beginnen je gedachten weer. *Pauze*

Laat de stroom op zijn eigen tempo stromen. Probeer het niet sneller te laten gaan waar bij je gedachten ook sneller gaan. Je probeert de bladeren niet snel te laten drijven, of van je gedachten 'af te komen'. Je staat hen toe te komen en te gaan in hun eigen tempo. Als je geest zegt *Dit is stom, Ik vind het saai, of Ik doe dit niet goed*, plaats *die gedachten* ook op de bladeren en laat ze wegdrijven. *Pauze*

Als een blad vastloopt, laat het daar tot het klaar is om weg te drijven. Als de gedachte opnieuw opkomt, kijk hoe hij weer voorbij drijft. *Pauze*

Als een moeilijk of pijnlijk gevoel opkomt, erken het gewoon. Zeg tegen jezelf *Ik merk dat ik een gevoel van verveling/ongeduld/frustratie heb*. Plaats die gedachten op bladeren en laat ze wegdrijven. *Pauze*

Je gedachten kunnen je zo nu en dan afleiden van het volledig aanwezig zijn in deze oefening. Dat is normaal. Zodra je beseft dat je afgeleid bent, breng je je aandacht weer terug naar deze visualisatieoefening.

Citroen, citroen (defusie)

Eerder gepubliceerd als Melk, melk, melk. Hayes et. al., 1999

Dit is, met de oefeningen uit hoofdstuk 6, een instrument dat de therapeut kan gebruiken om defusie te laten zien.

Therapeut: Oké, laten we lekker in onze stoel gaan zitten... Neem drie of vier teugen adem, adem makkelijk in via je neus en uit via je mond... je hoeft niks te forceren, wees bewust van je ademhaling (*pauze terwijl de groep ademt en klaar is*). Als je zover bent, laat je ogen dan rustig dichtvallen... Merk hoe je bewust wordt van de sensaties in je lichaam... Merk hoe je borst rustig in- en uitzet bij elke ademhaling.

Ik wil dat je je nu voorstelt dat je naar een citroen kijkt. Stel je echt goed een citroen voor, die speciale levendig kleur geel van een rijpe citroen. Neem het helemaal in je op, de heldergele kleur... Stel je voor dat je de citroen in je hand hebt, het gewicht voelt, de temperatuur... Voel de ruwe schil... Breng het bij je neus en snuif het op... je kunt die speciale geur van citrus door de schil heen ruiken...

Leg de citroen nu in gedachte op een snijplank voor je... pak een mes en snijd hem doormidden. Stel je voor dat je dit in slow motion doet... je kunt de druppeltjes zien verstuiven, je kunt het sap over je vingers voelen... nu kun je echt die geur van citrus ruiken... pak een helft en knijp er zacht in, je ziet het sap over je vingers druipen... breng het weer naar je neus en inhaleer; de geur van citrus vult je neusgaten... Breng het nu naar je mond en neem een grot hap (*pauze*). Neem gewoon een grote hap uit die citroen en laat het je mond vullen (*pauzeer enkele ogenblikken*). Merk de sensatie een tijdje op. (*Laat de groep zitten met de ervaring*) Als je klaar bent, breng je aandacht weer naar je ademhaling. Voel de lucht in en uit gaan... neem enkele teugen adem en doe je ogen open als je klaar bent.

Op dit punt vragen we de leden om kort hun ervaring te delen, vaak gaat dit gepaard met gelach over het watertanden, hoe ze de geur lekker vonden en dergelijke. We gaan echter zonder al te veel verwerking door naar het tweede deel van de oefening:

Therapeut: Nu wil ik dat jullie allemaal iets samen met mij doen. We gaan samen een paar keer 'citraen' zeggen. Let op mijn teken, zijn jullie klaar? (*Leden knikken.*) Oké, citraen, citraen, citraen, citraen... (*De therapeut leidt en zorgt ervoor dat het volume hard en snel is. Het moet lang genoeg gedaan worden, meer dan een minuut, tot het woord 'citraen' verloren is gegaan en de groep klinkt alsof ze aan het blaten is. De therapeut geeft dan aan om te stoppen – meestal volgt dan gelach.*)

Therapeut: Wat gebeurde er met de citraen?

Groepsleden: Hij verdween!

Therapeut: Ja, wat gebeurde er?

Groepsleden: Het werd lawaai, een grappig geluid dat wij produceerden.

Therapeut: Ja, alsof we aan het blaten waren. Is dat niet verbazingwekkend? Kijk wat er gebeurde. In de eerste oefening konden we in een paar minuten de virtuele ervaring creëren van het zien, vasthouden, voelen, ruiken en zelfs het eten van een citroen. Er is hier geen citroen! Maar we *ervoeren* allemaal een citroen, die we creëerden met geluiden met onze lippen, tong, tanden... Dat is een krachtig vermogen! Veel van ons ervoeren zelfs een fysiologische verandering; we begonnen te watertanden. En in de tweede oefening werden we eraan herinnerd dat 'citraen' eigenlijk een geluid is dat we maken. (*pauzeert, laat de groep hierover nadenken*)

Therapeut: (*gaat verder en kijkt naar een bepaald groepslid als ze het over een bepaalde pijnlijke gedachte heeft*) Kijk naar wat we doen. 'Ontoereikend' is een geluid dat we hebben geleerd. Ontoereikend, ontoereikend, ontoereikend, ontoereikend... maar we zien 'ontoereikend' alsof het letterlijk echt is, alsof we 'ontoereikend' in ons kunnen vinden. Of 'giftig' (kijkt naar het groepslid dat dit pijnlijke zelf-construct heeft gedeeld).

Laten we dat eens doen (geeft de groep een teken om mee te doen): giftig, giftig, giftig, giftig (*gaat door*). We hebben geleerd om een betekenis te hechten aan dit bepaald geluid, eentje die een behoorlijk pijnlijke ervaring kan geven. En toch, waar is giftig? We doen alsof het in ons is en toch is 'giftig' eigenlijk nergens te vinden.

Hopelijk is het duidelijk hoe deze oefening voor een vruchtbare discussie kan zorgen (onopzettelijke woordspeling!) over de rol van taal. Door de experiëntiële aard kunnen de groepsleden direct contact maken met hoe taal in hun leven functioneert en, belangrijk, hoe die functie kan veranderen. De kracht van taal is aangetoond en taal is ook op zijn plek gezet.

Contact maken met het heden: mindfulness meditatie

Deze oefening geeft nog een gelegenheid om te oefenen met het contact maken met het heden, zoals beschreven in hoofdstuk 7.

Therapeut: Ga op je gemak in je stoel zitten en haal een paar keer rustig adem. Forceer niets, haal gewoon rustig adem, adem uit als je klaar ben en laat je ogen dichtvallen. (*geeft de leden de tijd om zich te installeren.*)

Therapeut: (*vervolgt*) Merk hoe je zintuigen zich verplaatsen als je je ogen sluit. Je kunt bijvoorbeeld merken dat je gehoor scherper wordt. (*pauze*) Breng je aandacht nog vollediger naar je gehoor... doe niet je best om te luisteren, maar laat de geluiden naar jou toe komen – kijk hoe open jij voor horen kunt zijn (*pauze*). Breng nu je aandacht naar je lichaam. Merk je gewicht in de stoel (*pauze*). Merk hoe je gewicht iets verplaatst bij elke ademhaling (*pauze*). Misschien merk je hoe je lichaam iets zwaarder wordt als je bijvoorbeeld uitademt. Kijk hoe volledig jij je lichaam in dit moment kunt ervaren (*blijft even stil terwijl de groep zit en ademt*). Als je gedachten je even overnemen, merk dat alleen maar op en breng je aandacht terug naar je lichaam. Als je geest gaat zwerven, merk het op en focus rustig op je lichaam in de stoel, op de sensatie van je ademhaling, in... en uit.

Deze oefening kan zo lang of kort duren als nodig is en kan zich richten op een zintuiglijke ervaring of meerdere (bijvoorbeeld fysieke sensaties, geluid, geur, aanraking, emoties). Het exacte woordgebruik is niet zo belangrijk en zal waarschijnlijk elke keer iets anders zijn wanneer je deze oefening doet. We raden aan om hiermee te experimenteren, je eigen stijl te ontdekken en te ondervinden wat het meest effectief is bij jouw groepsleden. De sleutel is het bouwen van het vermogen om doelbewust aandacht te geven op verschillende aspecten van ervaringen tijdens de oefening.

Flexibele aandacht ontwikkelen (psychologische flexibiliteit)

Dit is een eenvoudige meditatie die gebruikt kan worden om de groepsleden te leren hun aandacht op verschillende aspecten van hun ervaring te richten. Deze vaardigheid wordt besproken in hoofdstuk 7.

Therapeut: Breng nu je aandacht naar je emoties... merk ze op en kijk of je de gevoelens die er zijn kunt benoemen. (*pauze*) Breng nu je aandacht naar je ademhaling... merk hoe je je lichaam kan voelen verplaatsen met elke inademing (*ademt langzaam en hoorbaar in*)... en elke uitademing (*ademt langzaam en hoorbaar uit, pauzeert*). Breng je aandacht naar je huidoppervlak – voel de temperatuur van de lucht op de rug van je hand of je gezicht. (*geeft tijd om dit te ervaren*) Merk hoe je je aandacht op deze manier kunt richten... naar je gevoelens (*lange pauze*), naar je ademhaling (*lange pauze*), naar de lucht op je huid. Je kunt je aandacht terugbrengen naar die sliert van gedachten die altijd doorgaat; laten we inderdaad even naar onze gedachten kijken... kijk of je een of twee gedachten kunt opmerken als ze zich aandienen. (*is enkele minuten stil en rondt dan de oefening af*)

De kamer opmerken (voordelen van contact maken met het heden)

Dit is een andere oefening die laat zien hoe er meer informatie verkrijgbaar is als de groepsleden hun aandacht naar het heden brengen, zoals besproken in hoofdstuk 7.

Therapeut: Kom allemaal eens uit je stoel en maak een wandeling door de kamer. En merk de kamer op alsof je er nooit eerder in bent geweest. Kijk goed om je heen, alsof je in een museum bent en alle kunst bekijkt. Probeer meer te zien dan alleen de voorwerpen in de kamer. Let ook op de temperatuur, het licht, geluiden, geuren, kleuren, vormen enzovoorts. We gaan dit ongeveer tien minuten doen. *(Groepsleden staan op en doen tien minuten deze oefening. De therapeut laat het weten als de tijd voorbij is en vraagt of ze weer willen gaan zitten.)*

Therapeut: Ik wil dolgraag horen hoe het voor jullie was. Wat ervoer je de laatste minuten?

Gina: Ik kom al zes weken naar de groep en er waren zoveel dingen die ik nog niet eerder had gezien!

Therapeut: Wat merkte je op toen je je aandacht daar bracht?

Gina: Bijvoorbeeld het brandalarm. Het is de hele tijd al 15 centimeter van mijn hoofd! *(Groep lacht.)*

Barrie: Ik merkte het ook voor het eerst op! De kleur van de stoelen is me ook nooit eerder opgevallen!

Gina: Ik heb het schilderij dat daar hangt wel eerder gezien, maar ik zag het nooit echt – begrijp je wat ik bedoel?

Therapeut: Ik begrijp precies wat je bedoelt! Ik zie het al zo lang dat ik ook gestopt was met het zien ervan. Wat merkte je op toen je het echt zag?

Gina: Het viel me op hoeveel verschillende soorten blauw en groen er zijn, hoeveel aandacht er aan de details is besteed... het is verbazingwekkend!

Therapeut: *(staat op om het schilderij aandachtig te bekijken)* Ja, ik begrijp wat je bedoelt... Ik kan vier verschillende soorten blauw zien en hele kleine penseelstroken. *(neemt het enkele ogenblikken in stilte op)*

Een opmerking over deze interventie: de therapeut greep de kans om de horizontale relatie te laten zien die we in ACT zoeken. Ze laat zien dat ze in hetzelfde schuitje zit als de groep en dat zij iets van een groepslid kan leren. Ze wilde dit vooral aan een van de leden laten zien, namelijk Gina die aanvankelijk deelde dat ze niet in groepen deelnam omdat ze niets had dat het bijdragen waard was.

Therapeut: *(gaat terug naar haar stoel)* Wat merkten de anderen op?

Jaap: Je zei dat we op geuren moesten letten en ik merkte dat ik dat niet wilde. Ik had iets van, jakkes! (*Groep lacht.*)

Therapeut: Wat gebeurde er daarna?

Jaap: (*opzettelijk grappig*) Ik nodigde mezelf uit om bereid te zijn! (*Groep lacht weer.*) Maar serieus, dat was wel interessant... ik begon echt te ruiken en er waren allerlei verschillend geurtjes en toen bleef ik ruiken en zelfs een geur die niet zo geweldig was (ze wijst naar een opgevouwen stoel) was eigenlijk niet zo erg maar... anders – het is moeilijk uit te leggen.

Therapeut: Ik vind het fascinerend, Jaap! En een geweldig voorbeeld van wat we doen, vind je niet? Hier zijn al die dingen om te ervaren en meestal zitten we zo in ons hoofd dat we het volledig missen. Of, onze geest vertelt ons er iets over en we lopen het risico om de daadwerkelijke ervaring te missen... dit is echt geweldig.

De Tonglen meditatie (contact maken met compassie)

De Tonglen meditatie is een geleide visualisatie oefening uit het Tibetaanse Boeddhisme (*tonglen* is Tibetaans voor 'geven en ontvangen'). De therapeut introduceert deze meditatie vaak tijdens het werken met contact maken met het heden, het kernproces dat besproken wordt in hoofdstuk 7. Het helpt de leden bij het contact maken met de essentiële pijn die bij het mens zijn hoort, op een manier die helpt om contact te maken met compassie voor henzelf en anderen. Compassievol bewustzijn helpt om de gedeelde pijn toe te staan terwijl ze betrokken zijn, in hun leven bewegen en niet strijden of vastlopen in hun pijn. Hieronder staat beschreven hoe deze meditatie in een ACT groep kan worden gebruikt binnen een medische kliniek.

Neem de tijd om je op een ontspannen houding te vinden. Als je dat wilt, kun je je ogen sluiten. Focus je aandacht anders op de vloer en blijf daar even en breng je aandacht naar je ademhaling. Merk hoe je lichaam verandert bij elke inademing en uitademing. *(Pauze)*

Breng je bewustzijn naar elk ongemak dat je misschien ervaart. Het kan een gedachte zijn, een fysieke pijn, een emotie of gewoon een duisternis of zwaarheid je voelt. Focus je aandacht daar. *(Pauze)*

Breid nu je bewustzijn uit naar alle mensen in deze kamer. Zie dat zij, net als jij, ook lijden ervaren. Relatieproblemen. Gezondheidsproblemen. Angst. Onzekerheid... De mogelijkheden zijn eindeloos. *(Pauze)*

Adem hun pijn en lijden in en adem zachtaardigheid, zorgzaamheid en compassie uit... wat je ook in je hebt dat nuttig kan zijn om te geven. Ga nu door en breid je bewustzijn uit naar iedereen in dit gebouw. Het is een gezondheidscentrum met mensen die hulp zoeken voor fysiotherapie, middelenmisbruik, algehele gezondheidsproblemen en emotionele problemen. Er is genoeg pijn en lijden in dit gebouw. *(Pauze)*

Voeg nu aan deze hulpzoekenden de helers toe. De artsen, verpleegkundigen. Therapeuten en secretaressen die hier bijeen zijn gekomen om anderen te helpen. Er is uiteraard ook pijn in hun levens. Uitputting. Frustratie. Depressie. Eenzaamheid. *(Pauze)*

Adem hun pijn en lijden in en adem helende gedachten van vriendelijkheid, compassie en zorg uit... *(Pauze)*

Denk nu aan deze buurt. De huizen, de school, het ziekenhuis, het verzorgingshuis, de bedrijven. Pijn en lijden komen in zoveel verschillende vormen: agitatie, vermijding, hartzeer, teleurstelling, drugsverslaving, angst, depressie, verlies. Kwalen. Adem de pijn en het lijden van de mensen in deze buurt in en adem helende gedachten van vriendelijkheid, compassie, zorg uit... *(Pauze)*

En denk nu aan het land. Alle mensen die te maken hebben met verlies, depressie, afwijzing. Dakloos zijn, fysieke pijn ervaren of verward zijn... de lijst is eindeloos. Adem de pijn en het lijden in en adem helende gedachten van vriendelijkheid, compassie, zorg uit... *(Pauze)*

En open je geest nu voor de wereld. De pijn die door alle mensen van de wereld gevoeld wordt is uiteraard onmetelijk. Wat kan jij de wereld geven? Zoveel verlies, verdriet, ziekte, angst, alcoholisme, frustratie, dakloos zijn, ondervoeding... *(Pauze)*

Adem de pijn en het lijden in en adem helende gedachten van vriendelijkheid, compassie, zorg uit... *(Pauze)*

En kom nu terug naar hier. Kom terug naar het land en de mensen erin. Adem in, adem uit. *(Pauze)*

Nu terug naar deze buurt en al het lijden. *(Pauze)*

Adem in, adem uit. *(Pauze)*

Keer terug naar dit gebouw en al het lijden hier. *(Pauze)*

Adem in, adem uit. *(Pauze)*

Terug naar deze kamer en het lijden binnen deze muren. *(Pauze)*

Adem in, adem uit. *(Pauze)*

Ga nu terug naar je stoel en elk ongemak dat jij misschien ervaart. Het kan een gedachte of een fysieke pijn zijn, een emotie of een duisternis of een last die je voelt. Focus je aandacht daar. Adem het onbehagen in, adem helende gedachten van vriendelijkheid, compassie en zorg uit. *(Pauze)*

Als je zover bent, breng je bewustzijn terug naar de kamer door je ogen te openen of op te kijken.

Deze evocatieve oefening brengt vaak sterke emoties naar boven, dus is het belangrijk dat de therapeut voldoende tijd geeft om de ervaring te verwerken en de vermogens voor te doen die ze met deze oefening hoopt te ontwikkelen. Ze zorgt ervoor dat ze ruimte maakt voor de reacties die opkomen en daarop ingaat, ook leden die van streek raken omdat ze geleid werden naar het ervaren van iets wat zo pijnlijk was. Deze reacties worden als meer van hetzelfde behandeld: deel de pijn van het mens zijn- en de therapeut luistert met respect en begrip terwijl ze niet meegaat met enige poging om de ervaring te herstellen. De leden rapporteren vaker wel dan niet een gevoel van compassie voor en verbondenheid met hun medemensen en zichzelf.

Observatoroefening

Hayes et. al., 1999

Dit is een geleide visualisatie die is bedoeld om de groepsleden contact te laten maken met hun ervaring vanuit verschillende punten in de tijd (ervaren van zelf-als-proces), door de aandacht te richten op het gezichtspunt dat altijd constant is geweest. Dit is weer een instrument om het concept van zelf-als-context te onderwijzen dat besproken is in hoofdstuk 8. Het kan behulpzaam zijn als de leden al ervaring hebben met mindfulness.

Therapeut: Laten we gemakkelijk in onze stoelen gaan zitten en als je zover bent, breng dan je aandacht naar je ademhaling. (*pauze*) Merk het regelmatige inademen... en uitademen (*geef de tijd om rustig adem te halen*). Breng je aandacht naar je ademhaling... merk hoe je lichaam bij elke inademing en uitademing beweegt (*zit enige ogenblikken stil, terwijl de groep dit doet*).

Therapeut: (*gaat verder*) Neem nu een moment en denk aan iets wat je vanochtend meemaakte. Denk aan iets wat je vanochtend deed — het kan van alles zijn — en als je het hebt, laat het me weten door je vinger op te steken. [*We vragen om dit teken in een groep om er zeker van te zijn dat we niet verder gaan voordat iedereen zover is. Gewoonlijk doen we onze ogen dicht en 'doen' we mindfulness oefeningen met de groep om onze tekens te versterken. Bij deze oefening houden we onze ogen echter open en focussen we op de voortgang van de groep via deze visuele feedback*].

Therapeut: Goed. Kijk nu hoe volledig jij dat moment kunt ervaren. Waar ben je? Wat doe je? Wat zie je? Bene je alleen of met anderen? [*Deze cues worden op rustige, ontspannen wijze gegeven met voldoende tijd om over elk onderdeel na te denken. Let op het gebruik van de tegenwoordige tijd. Dit versterkt het experiëntiële aspect van de oefening*] Wat voor gedachten heb je? Wat voel je? (*Als er tijd is, is de therapeut stil, zodat de leden contact kunnen maken met wat ze ervaren*.)

Therapeut: Nu wil ik dat je aan iets denkt wat je afgelopen weken hebt meegemaakt. Het kan van alles zijn, pak iets dat je een week geleden hebt meegemaakt. Neem je tijd — je geest kan wat rondspringen. Je kunt het eerste kiezen wat in je opkomt of iets anders, alles wat je kiest is prima. Maar als je het hebt, steek dan je vinger op. [*Deze cues zijn gebaseerd op de eerdere ervaring waarbij de groepsleden verstrikt raakten in het kiezen van de 'juiste' herinnering en druk voelden over de tijd die het kostte*.] Kijk nu hoe volledig jij jezelf in dat moment kunt plaatsen. Waar ben je? Wat kun je in dit moment zien? Welke gedachten heb je? Welke gevoelens zijn er? (*geeft tijd om volledig contact te maken met de ervaring*) Merk hoe een week geleden dezelfde jij in dat moment was die opmerkt, voelt, denkt, die ook iets deze ochtend opmerkte. Het is dezelfde jij een week geleden die vanochtend opmerkte — dezelfde jij die weet dat jij in *dit* moment bent, denkend, voelend, ervarend.

(*De therapeut gaat verder met deze cues en nodigt de groep uit ervaringen op te roepen die langer geleden zijn, zoals 'afgelopen zomer', 'op de middelbare school', 'toen je een kind was'. Ze biedt verschillende cues om de groepsleden te helpen zo volledig mogelijk contact te maken met hun ervaringen. Ze begeleidt hen naar het ervaren van zelf-als-context door ze de Opmerker te laten opmerken*.) Merk het dat jij daar op dat moment in de middelbare school was, in die ervaring afgelopen zomer, laatste week en in het moment van vanochtend. Dezelfde jij die weet dat jij in *dit* moment bent en deze oefening

doet, alle gedachten, gevoelens en sensaties opmerkt die zich aandienden. Een continu jij. Het observerende jij. Een jij die constant is en groter dan al deze ervaringen.

Nota bene: je hoeft niet deze exacte woorden te gebruiken. Als je een script woordelijk volgt dan klinkt het... tja, als een script. We raden aan dat je de juiste woorden in de praktijk opdoet met de volgende punten in je hoofd: (a) Er is een gezichtspunt dat bewust is van alle ervaringen door de tijd en (b) dat gezichtspunt blijft constant en is daardoor groter dan de gedachten, gevoelens en sensaties van het moment.

De etikettenparade (zelf-als-context)

Walser & Westrup, 2007

De etikettenparade is een bijzonder effectieve groepsoefening om het concept zelf-als-context te verduidelijken, zoals besproken in hoofdstuk 8. Het is actief, laat zowel fusie als defusie zien en toont zelf-als-context op een visuele en experiëntiële manier. Het belangrijkste idee is om het onderscheid tussen Ervaarder en ervaringen op een tastbare en visuele manier over te brengen. Dit wordt gedaan door het opschrijven van gedachten, gevoelens en fysieke sensaties van een groepslid waar hij of zij mee worstelt. Dit groepslid krijgt stukjes papier of kaartjes op geplakt met deze gedachten, gevoelens en sensaties. Vervolgens wordt de aandacht gericht op deze persoon, waarbij helder wordt dat deze niet is wat er allemaal genoteerd is (zie voor een gedetailleerd voorbeeld ook Walser en Westrup, 2007).

Voor deze oefening heb je een stapel papier nodig om op te schrijven (zoals kaartjes of post-its), iets om mee te schrijven (wij gebruiken markers omdat de woorden dan duidelijker zichtbaar zijn) en plakband. We voeren deze oefening uit in een cirkel en gebruiken een groepslid als 'helper': als we met een groepslid werken (het opwekken van de stroom van gedachten en gevoelens) voert een andere patiënt het vastplakken uit.

Therapeut: Dus Gina, je vertelde net over je ervaring dat jij er niet toe doet. Je hebt dit eerder genoemd, het is iets waarmee jij hebt geworsteld, 'er niet toe doen'.

Gina: Ja, zo voel ik mij vaak. *(De therapeut schrijft snel 'er niet toe doen' op een kaartje en geeft het aan Marie, die naast Gina zit.)*

Therapeut: *(tegen Marie)* Kan jij dit ergens op Gina plakken? *[Gewoonlijk ontstaat er wat gelach als het plakken begint. Dat is prima, in deze context kan het Gina zelfs helpen bij de defusie van gedachtes van er niet toe doen. De therapeut probeert echter zorgvuldig over te brengen dat wat Gina deelt, belangrijk is. Met andere woorden, ze gaat er respectvol mee om.]*

Therapeut: Welke andere gedachten komen erop bij 'Er niet toe doen'?

Gina: Het maakt niemand wat uit.

Therapeut: *(Knikt begrijpend)* Ja, dus 'het maakt niemand wat uit' *(schrijft 'maakt niemand wat uit' en geeft het aan Marie, die het op Gina plakt).*

Op dit punt probeert de therapeut een stroom van ervaringen op te wekken. Ze wacht niet tot men klaar is met het opplakken van een papiertje voordat ze iets anders genereert en schrijft het op de kaart. Ze vindt het zelfs prima als de gedachten en gevoelens zo opkomen dat zij het niet bij kan houden, het weerspiegelt hoe de geest en gevoelens in het echt opkomen, als een continue, doorgaande stroom. (Als ze met een minder verbaal lid werkt, helpt ze deze zo goed mogelijk om toegang tot haar ervaring te krijgen).

Therapeut: Wat komt er nog meer op bij 'het maakt niemand wat uit'?

Gina: Ik voel mij eenzaam.

Therapeut: *(schrijft 'eenzaam' op een kaart en geeft die aan Marie terwijl ze vraagt:) Hoe is het voor jou om 'eenzaam' te ervaren?*

Gina: Ik ben verdrietig. Ik wil niet meer leven. *(Therapeut schrijft 'verdriet' en 'wil niet leven' op twee verschillende kaarten en heeft ze aan Marie, die ze op Gina vastplakt.)*

Als de voor de hand liggende ruimten gevuld zijn, geeft het groepslid dat de kaartjes opplakt de resterende kaartjes aan degene die wordt ondervraagd. Deze kan ze dan zelf vastplakken. Gewoonlijk wordt de groep somberder als visueel duidelijk wordt hoe diegene aan het worstelen is. We laten alles wat zich aandient toe en weerspiegelen de pijn van wat er wordt uitgedrukt.

Therapeut: *(Heel zachtaardig) Hoe is die ervaring, 'niet willen leven'?*

Gina: Zwart *(in tranen)* Het is ... heel donker en zwaar... eenzaam. *(Therapeut schrijft in stilte 'zwart', 'duister' en 'zwaar' op en geeft de kaarten aan Marie, die ze op Gina plakt.)*

Therapeut: *(schrijft 'eenzaam' op en geeft het aan Marie) Dus we zijn terug bij eenzaam.*

Gina: *(grote zucht)* Ja.

(Op dit moment is Gina bedekt met kaartjes. De therapeut is stil en zit met Gina en de groep, modelt in het heden zijn en ervaren wat er met de oefening is opgeroepen.)

De therapeut heeft hier enkele keuzes. Ze kan doorgaan met het punt van deze oefening: dat Gina niet al de inhoud is (ze draagt het, maar is het niet). Ze kan de oefening ook uitbreiden met positieve ervaringen. Dat toont hoe makkelijk het is om dergelijke inhoud te genereren, hoe krachtig het ons kan beïnvloeden en dat we desalniettemin niet alle inhoud zijn. Onze therapeut besluit om die route te nemen. Ze denkt dat vooral Gina (bij wie ze vermoedt dat ze nog altijd wat gefuseerd is met pijnlijke zelfconcepten) hierdoor in staat is te defuseren van de inhoud van haar kaarten en zelf-als-context te ervaren.

Therapeut: Laten we nu van koers veranderen. Gina neem even tijd om iets te bedenken wat je vreugde en tevredenheid geeft. Misschien is het een bepaalde herinnering, een activiteit, iets in je leven. Neem de tijd om het op te roepen en vertel me wat het is. *(Zodra Gina iets heeft, volgt de therapeut hetzelfde proces.)* Wat zijn de gedachten die bij jou opkomen als je aan je dochter denkt? *(na Gina's reactie)* Ik zie dat je glimlacht als je over haar praat — welke gevoelens komen op? *(Terwijl de therapeut Gina helpt bij het genereren van deze nieuwe ervaringen, is ze afgestemd op de verandering in affect, in Gina en in de hele groep. De sfeer in de kamer is merkbaar lichter geworden. De therapeut sluit aan door knikken en glimlachen terwijl Gina dit deelt en ze de kaarten opplakken. Ze gaat door tot Gina bedekt is met kaarten die deze aangename ervaringen tonen en de eerdere pijnlijke ervaringen.)*

(De therapeut doet dezelfde oefening met een ander groepslid die uiteindelijk op dezelfde manier met kaarten is bedekt.)

Opmerking: Soms gebruiken we alle groepsleden. De eerste keer dat Darrah deze oefening deed, hoorde ze tot haar verrassing dat groepsleden zich 'buitengesloten' voelden omdat ze niet volgeplakt waren! Bij voldoende tijd heeft het zeker voordeel om iedereen mee te laten doen, want dit maakt de ervaring treffender. Als iedereen volgeplakt is wordt de volgende stap zelfs krachtiger.

De therapeut wil nu wijzen op het onderscheid tussen de persoon (context) en de kaarten (inhoud). Stel je voor dat ze de oefening met alle leden heeft gedaan en iedereen nu is bedekt met kaartjes. Ze verdeelt hen in twee groepen en vraagt of ze in de tegenovergestelde hoeken van de kamer willen staan en elkaar willen aankijken.

Therapeut: *(zodra de groepsleden tegenover elkaar staan en even stil zijn om de ervaring te laten bezinken)* Nou... ik ben benieuwd wat je ziet als je naar je groepsgenoten kijkt aan de andere kant van de kamer?

Barrie: Ik zie mensen met een hoop troep op hen.
(leden knikken)

Marie: Ja. Ik word er verdrietig van dat Gina al die dingen op zich heeft.

Therapeut: Is dat wat je ziet als je naar Gina kijkt? De dingen op haar kaartjes?

Marie: *(een beetje emotioneel)* Nee, ik zie mijn vriendin.

Therapeut: Dus je bent je bewust van wat ze draagt, maar als je naar haar kijkt is dat niet wat je ziet.

Marie: Nee, maar ik wilde dat ze dat niet had.

Therapeut: Ja, ik denk dat Gina dat ik niet wil! *(Gina knikt)*

Therapeut: Laten we dat toevoegen. *(De therapeut schrijft 'wilde dat het er niet was' op twee kaartjes en geeft een aan Gina en een aan Marie.)*

Therapeut: *(gaat verder als dit gedaan is)* Nu is dat er ook. We zouden zelfs door kunnen gaan, nietwaar? Kijk waar we in een paar minuten mee zijn gekomen! *(Groep knikt.)* Dit is maar een klein voorbeeld van wat we ervaren. Stel je voor dat we al onze ervaringen op deze manier kunnen vastleggen, kan je het voorstellen? *(Groep lacht.)* Maar dat kunnen we niet. En toch... zijn we hier. We hebben dit allemaal, we kunnen er vrij makkelijk mee in contact komen en toch zijn we het niet. En let op iets anders: Gina, zou je de kamer willen oversteken? *(Gina begint naar de andere groep te lopen.)* We kunnen bewegen! Zelfs met echt pijnlijke gedachten, gevoelens, herinneringen, kunnen we een kant opgaan.

De schaakbordmetafoor (zelf-als-context)

Hayes et. al., 1999

Deze metafoor wordt door ACT therapeuten vaak gebruikt om zelf-als-context te illustreren, het concept dat besproken is in hoofdstuk 8.

Als deze metafoor in een groep wordt gebruikt, plaatst de therapeut een schaakbord in het midden van de vloer. Als ze de stukken op het bord zet, gaat ze in op wat er in de vorige sessies aan bod is gekomen om de metafoor toe te lichten. Ze gebruikt bijvoorbeeld Barrie's problemen met zijn ex-vrouw en vertelt dat de schaakstukken verschillende ervaringen zijn met haar, zoals zijn gevoel van afwijzing, zijn gedachten over het einde van hun huwelijk, zijn verdriet over de kinderen enzovoort. Ze kan de stukken ook gebruiken om de ervaringen van andere leden te vertegenwoordigen. Ze groepeerde de stukken losjes, zoals de ervaringen zich aandienen, zonder al te veel toelichting. Zo staat een bepaald stuk bijvoorbeeld voor een gebeurtenis (e.g. 'die scheiding') en vervolgens zijn de andere stukken de pijnlijke herinneringen die geassocieerd zijn met die gebeurtenis, de gedachten die met de emotie opkomen, de onaangename fysieke sensaties enzovoort. Ze zorgt ervoor dat er ook aangename ervaringen zijn (e.g. 'Laten we dit stuk gebruiken voor muziek maken met je dochter. Deze stukken zijn de vreugde en het plezier dat je ervaart als jullie dat samen doen.') Als dit idee duidelijk is, kan ze werken met de stukken zodat ze de strijd vertegenwoordigen die gewoonlijk ontstaat:

Therapeut: En kijk hoe deze stukken bij elkaar staan... hoe gedachten en gevoelens die bij deze pijnlijke ervaring horen hier op het bord zijn (*ze pakt een 'pijnlijk' stuk en zet het terug*) en hoe deze stukken vaak bij elkaar staan (*ze wijst op de stukken die voor een aangename ervaring staan*).

Therapeut: En wat we meestal doen is de goede strijd aangaan! We proberen te winnen en deze moeilijke, pijnlijke, ongewenste stukken van het bord te krijgen! (*ze beweegt verschillende stukken terwijl ze verder gaat*), maar bedenk dat dit bord geen einde kent, het strekt zich in alle richtingen uit. We kunnen het verleden niet uitwissen – we pakken alleen maar meer en meer stukken op als we door het leven gaan. Maar sommige zijn moeilijk! Dus bewegen we (*laat zien*) en maken een tegenbeweging, bewegen en tegenbeweging...

Jaap: Je kunt niet winnen als de stukken niet van het bord kunnen.

Therapeut: Ah, dat klopt. We kunnen de stukken niet van het bord halen! Maar we proberen het wel, nietwaar? (*ze beweegt nog wat met de stukken*) We proberen om de moeilijke stukken van het bord te krijgen... of we bedenken dat als we meer aangename stukken erop zetten, dat de oplossing is. Als: 'Ik moet positief denken' (therapeut zet nieuwe stukken op het bord.) We zeggen tegen onszelf: 'Ik moet beter mijn best doen,' of: 'Ik moet dit oplossen.'

Barrie: Het zijn gewoon meer stukken:

Therapeut: Ja.

Op dit moment leunen we achterover en kijken we met de groep naar het bord. We kunnen zien hoe zelf-als-context wordt bevorderd door gewoon stil naar het bord kijken. Zelfs als groepsleden niet kunnen verwoorden wat er anders is door vanuit dit gezichtspunt naar dingen te kijken, is het toch een ander perspectief. Uiteindelijk willen we expliciet het belangrijkste idee van deze metafoer exploreren:

Therapeut: Dus het lijkt erop dat de juiste strijd strijden hier niet werkt. Als ik met dit paard beweeg (*wijst op het paard*) of als ik een soort schaakgrootmeester ben (*gebaart boven het bord naar zichzelf*) werkt het ook niet. Dit spel kan niet gewonnen worden. (*pauzeert en laat de groep nadenken over het bord*) Kan je iets anders bedenken wat je zou kunnen zijn? Als je bij deze metafoer blijft, kan je dan een andere positie bedenken die je zou kunnen nemen, die niet gaat over een van de stukken of de speler zijn? [*Hier wijst de therapeut op het idee om het bord te zijn en niet de speler. Ze vertelt het niet aan de groep, maar het doel van de oefening is dat ze de leden laat spelen met de metafoer en hoopt op een aha ervaring. (als niemand met het idee komt het bord te zijn, kan ze het bord optillen tot op ooghoogte.)*]

Therapeut: (*klopt zachtjes op het bord*) Welke andere positie zou je kunnen nemen als je niet de stukken of de speler bent?

Marie: (*aarzelend*) Het bord?

Therapeut: Het bord. Dat is interessant. (*pauzeert*) Wat als je het bord bent? (*De groep is stil, denkt erover na.*)

Therapeut: Wat zou het betekenen als je het bord bent waar alle stukken op staan?

Gina: Je hebt ze, maar...

Barrie: Ze zijn gewoon daar.

Therapeut: (*leunt naar voren*) Interessant. (*pauze*) Kijk hoe het bord alle stukken kan bevatten. Het staat met ze in contact, laten we zeggen dat het bord ze *voelt*, maar het *is* hen niet. (*De groep is stil terwijl dit bezinkt.*)

Therapeut: (*gaat uiteindelijk verder*) En wat merk je nog meer aan dit bord? (*klopt erop met haar knokkels*)

Marie: Het is intact. Het is sterk.

Therapeut: Het bord is *sterk*. Het is *intact*. Het is prima in staat om al deze stukken te dragen ... en de stukken die erbij komen. (*Therapeut zit stil met de groep; iedereen denkt en staart naar het bord.*)

Therapeut: En kijk wat nog meer. (*komt met het bord overeind, zorgt ervoor dat de stukken niet vallen en houdt het omhoog terwijl ze vooruit loopt*) Wat zie je nog meer aan dit bord?

Gina: Het beweegt?

Therapeut: Ja! Dit bord *kan bewegen!* Het kan deze stukken bevatten. Het kan zeker deze en alle aankomende stukken bevatten en in een beweging gaan. [*Hier wijst de therapeut op de kernprocessen waar de groep mee gaat werken: waarden en verbonden actie.*]

Net als bij al deze oefeningen bestaat de effectiviteit er niet uit dat het script uit het hoofd wordt geleerd. Er zijn vele manieren om de belangrijkste punten van deze metafoor over te brengen. We zeggen er *wel* bij dat het problematisch kan zijn als je te uitgebreid bent. We hebben therapeuten geobserveerd die met onnodige details kwamen om een beeld te schetsen (e.g., ‘en stel je voor dat deze pion je verlangen is om school te beëindigen, maar angst, deze looper hier, is sterker en slaat hem...’) Dan draait het te veel om het verhaal en niet wat het verhaal illustreert (net als de valkuil om de oefening en metaforen van ACT als de therapie te zien en niet als middelen die de therapie bevorderen). Bedenk dat het punt niet ‘Het verhaal van het schaakbord’ is, maar de ervaring van zelf-als-context.

De bergmeditatie (zelf-als-context)

Herzien van Kabat-Zinn, 1994

Deze meditatie, die genoemd wordt in hoofdstuk 9, geeft nog een mogelijkheid om zelf-als-context te ervaren, het kernproces dat in hoofdstuk 8 wordt besproken.

De therapeut vraagt of de leden willen staan en de bergpositie willen aannemen (*ze doet dit voor, met de voeten uit elkaar op schouderbreedte*). Dan nodigt ze hen uit om de ogen te sluiten en vertelt dat ze de hele oefening zo zullen staan. Wanneer iemand duizeligheid of onstabieliteit ervaart kan hij of zij de ogen open doen en een plek op de vloer uitkiezen om op te focussen. Vervolgens begeleidt ze de groep in de meditatie:

Neem enkele ogenblikken en adem. (*lange pauze – ze zal tijdens deze oefening regelmatig pauzeren om de leden rustig te laten ervaren waar zij hen doorheen begeleidt*) Breng je aandacht naar je ademhaling ... Breng nu je aandacht naar je lichaam – kijk hoe volledig je in je lichaam kunt zijn. (*lange pauze*) Breng nu je aandacht naar je voeten op de vloer... Voel hoe stevig je staat, de kracht en stabiliteit van je benen, alsof je in de vloer geworteld bent. (*lange pauze*) Stel je nu voor dat je niet op de vloer staat maar op de aarde, stevig en lang. (*lange pauze*) Je voeten zijn geworteld in de aarde... je bent geworteld in de aarde, je bent deel van de aarde... (*lange pauze*) Als deel van de aarde strek jij omhoog, rijst je in de lucht... je bent een berg. (*lange pauze*) Je lichaam is het lichaam van de berg, je hoofd is de bergtop... Haal een paar keer adem en laat deze ervaring inzinken. (*lange pauze*) Als berg heb je veel gezien. (*Therapeut brengt het volgende op rustige en ritmische toon en geeft lange pauzes tussen de ervaringen die ze beschrijft, zodat de groep voldoende tijd heeft om er contact mee te maken.*) Je hebt de seizoenen zien komen... en gaan... en komen... en gaan... komen... en gaan. Je hebt de warmte van de lente gevoeld... de hitte van de zomer... Je hebt de koelte van de herfst gevoeld... de kou van de winter. Je hebt elke morgen en elke nacht gevoeld... Elke ochtend... Elke schemer... Elke zonsopkomst... Elke zonsondergang. Talloze nachten heb je de maan en de sterren boven je gezien... Je hebt de groei gevoeld van elk nieuw grassprietje. Je hebt het krioelende leven op je oppervlakte gevoeld, op je heuvels en in je dalen... Je hebt vele wezens voelen komen en gaan, voelde hen als ze met hun dingen bezig waren. Je voelde hen, ongeacht hun grootte, soort, boodschap... jij herbergde hen, want jij bent de berg. Jij herbergt hen nog altijd... En je hebt stormen gezien...! Je hebt de regen voelen neerkomen, de schroeiende steek van de bliksem, de overstromingen ... wind die door je bomen gierde... En toch ben je hier, want jij bent de berg... En je kent ook die heilige stilte, de diepe stilte die met de sneeuw komt ... (*heel lange pauze*) Jij bent de berg, de toeschouwer, de ervarder. (*lange pauze*) Jij bent degene die al die dingen herbergt, maar je bent zoveel meer dan een van die dingen. Jij bent de berg.

We adviseren opnieuw sterk dat deze oefening niet als een script wordt uitgevoerd. Darrah heeft hier poëzie gewoven omdat ze dol op deze metafoer is, maar in werkelijkheid zijn haar woorden elke keer anders als ze de oefening doet. Jouw woorden zullen perfect zijn voor je groep en jou.

Kostbaarheden in het vuilnis (waarden als een proces, niet een uitkomst)

Losjes gebaseerd op Folette & Pistorello, 2007

Deze oefening is nog een instrument dat de therapeut kan gebruiken als een experiëntieel leermoment bij het concept waarden, zoals besproken in hoofdstuk 9.

Zij helpt bij het ondermijnen van het idee dat waarden een manier zijn om geluk, of een dergelijke ‘bestemming’, te bereiken. Het verduidelijkt de rol van bereidheid in een leven volgens waarden, de alomtegenwoordigheid (en schoonheid) van menselijk lijden en de kracht in het kiezen voor het leven met onze waarden. (Onze therapeut legt die allemaal echter niet van te voren uit. Dit is een van de oefeningen waarmee ze liever meteen begint en ze plant na afloop zelfs erg weinig verwerking.)

Therapeut: *(geeft elk lid een kaartje, een pen en een boek om op te schrijven)* Oké... Ik heb jullie dit allemaal gegeven, maar ik wil graag dat jullie nu even je ogen dicht doen. *(Leden doen wat gevraagd wordt.)* Haal nu een paar keer rustig adem. *(pauze)*... Ik wil dat jullie nu enkele ogenblikken denken aan iemand die je dierbaar is. Dat kan een geliefde zijn, iemand om wie je geeft, iemand die belangrijk voor je is *(pauzeert even en geeft de groep ruim de tijd om aan iemand te denken)*. Kijk hoe volledig je deze persoon in je bewustzijn kunt brengen *(pauze)*. Oké, haal een paar keer adem en als je zover bent, open dan je ogen. *(Groepsleden openen hun ogen, een aantal glimlacht, een of twee met een zucht.)* Nu wil ik dat jullie je ogen weer sluiten... *(wacht tot de leden dit doen)* en dat jullie contact maken met de grootste angst rondom deze persoon. (De therapeut kijkt naar de groep en ziet verontruste gezichtsuitdrukkingen.) Breng je aandacht naar de angst van binnen, net zoals je net deed bij je gevoelens van dierbaarheid. Laat jezelf volledig contact maken met die angst *(pauze)*. Haal nu een paar keer adem en open je ogen. *(De therapeut ziet verwarring, angst, verdriet en wat nieuwsgierigheid als de groepsleden hun ogen open doen.)*

Therapeut: *(op serieuze toon, zonder ruimte te geven voor gebabbel)* Oké, schrijf nu die angst op het kaartje. Je kunt het verwoorden zoals je wilt, een of meerdere woorden, dit is voor jou. *(wacht terwijl de leden na enige aarzeling beginnen met schrijven. Als de laatste persoon klaar is gaat ze verder):* Een laatste instructie. Neme enkele ogenblikken en haal de waarde tevoorschijn die in deze angst vertegenwoordigd is. Dit kan in het begin moeilijk lijken, maar kijk of je kunt achterhalen waarom dat is wat je vreest. Iets waar je om geeft is daar, wat is dat? *(Leden aarzelen, beginnen dan met schrijven. De therapeut kijkt zorgvuldig toe als ze het doen. Ze ziet dat Marie het moeilijk heeft, alsof ze tegen haar tranen vecht.)*

Therapeut: Marie, wat verwacht je?

Marie: *(in tranen)* Ik... dit is zo — (schiets vol, kan niet praten. De therapeut is stil, kijkt met veel medeleven naar Marie en maakt duidelijk dat er ruimte is voor wat er zich bij haar aandient.)

Marie: *(gaat uiteindelijk verder)* Het is mijn dochter. Ik houd zoveel van haar! Als er iets met haar zou gebeuren — *(stopt, kan niet praten)*.

Therapeut: Dus je hebt een dochter, wat is haar naam?

Marie: Laura.

Therapeut: Je hebt Laura als iemand waar je om geeft en de angst is haar te verliezen? Als in dood?

Marie: Ja!

Therapeut: En was je in staat om contact te maken met de waarde die daarin zit?

Marie: Natuurlijk! Ik houd van haar!

Therapeut: Schreef je dat op de kaart? (Marie schudt met haar hoofd.) Als je wilt, kun je 'Houden van mijn dochter' op de kaart schrijven. (Marie schrijft het op de kaart.)

Therapeut: (tegen de groep) Hebben anderen ook zulke dingen op hun kaart? (De meeste leden knikken. De therapeut maakt zich geen zorgen of iedereen hetzelfde heeft, of dat ze hun waarden al volledig hebben gedefinieerd... ze is op zoek naar iets groters.) Bedankt daarvoor. En nu ga ik iets doen. Ik ga jullie een zeer ongewone gelegenheid geven. (De therapeut staat op, loopt naar de vuilnisbak bij de deur en brengt het naar de groep. Ze zet het in het midden op de vloer.) Ik ga jullie de kans van je leven geven. Kijk naar de angsten die je op je kaart geschreven hebt. (Leden kijken naar hun kaarten, Marie snikt nog) Ik ga jullie de kans geven om die kaarten weg te gooien (leden kijken verrast op). Hier en nu. (tegen Marie) Je kunt die pijnlijke, pijnlijke angst rond het verliezen van je dochter weggooien. (pauze voor effect) Maar hier is een ding. Weet dat als je die angst weg gooit, de waarden ook gaan. (pauze, laat het bezinken) Als je de angst om je dochter te verliezen weggooit, moet de liefde gaan. De angst voor verlies, verlies op zichzelf, komt uit liefde. (de therapeut kijkt onderzoekend naar Marie, wacht.)

Marie: (schudt haar hoofd en houdt de kaart tegen haar borst) Absoluut niet.

Therapeut: (knikt naar Marie, nog altijd serieus) Iemand anders? (Stilte in de kamer, niemand doet zijn kaart in de vuilnisbak.)

Therapeut: (na voldoende tijd voor de groep om hierbij te zitten) We vergeten soms, of beseffen niet, wat het eigenlijk zou betekenen als onze levens zonder pijn, verlies of angst zouden zijn. We vergeten wat het ons brengt om om iemand te geven.

Stel je bedoelingen vast (verbonden actie)

Deze oefening kan de therapeut uitvoeren om intenties voor verbonden actie te bepalen, het kenproces dat wordt behandeld in hoofdstuk 10.

Ga gemakkelijk in je stoel zitten en sluit je ogen, of focus op een klein gebied voor je. Haal een paar keer diep adem en focus je aandacht op je ademhaling. *(Pauze)* We gaan naar een nieuwe dag, op een nieuwe reis. Het enige wat we echt in het even hebben is dit moment. *(Pauze)* Zie hoe dit moment naar het volgende leidt en het volgende en zo gaat het verder... en die momenten rijgen zich vandaag aaneen. Vandaag leidt naar morgen. Een nieuwe dag ligt voor ons en wacht op ons. Wat wil jij doen met deze dag. Er zijn nieuwe mogelijkheden in dit moment. En dit moment. En dit moment. Vraag jezelf af terwijl jij de momenten van deze dag met elkaar verbindt, wat jij wilt dat deze dag zich aandient. Hoe ben jij van plan je tijd vandaag te gebruiken? *(Pauze)* Bedenk hoe jij doel kunt geven aan je tijd hier op deze dag. Stel je bedoelingen vast. *(Pauze)* Breng je aandacht terug naar de kamer als je zover bent.

Mijn verbonden actie (verbonden actie)

Ga gemakkelijk in je stoel zitten en sluit je ogen, of focus op een klein gebied voor je. Haal een paar keer diep adem en focus je aandacht op je ademhaling. *(Pauze)* We gaan ons richten op het bepalen van verbonden acties in het licht van onze waarden. Neem de tijd om te focussen op je waarden, misschien degene die het diepste weggezonden is. *(Pauze)* Besef nu dat je je geest hebt, je zintuigen, je woorden, je handen en je voeten om te bewegen in de richting van een betekenisvol leven... dichterbij naar het leven van jouw keuze. *(Pauze)* Stel je voor hoe je dichterbij je waarden komt. *(Pauze)* Wat dient zich voor je aan? Opwinding? Angst? Vreugde? Vrees? Wat zich ook aandient, het is deel van het proces. Merk nu de Opmerker op. Breng je bewustzijn naar het jij, dat weet dat dit iets is wat jij ervaart. Naar het jij dat groter is dan deze gedachten en gevoelens, een jij dat ervoor kiest om het te omhelzen. *(Enkele ogenblikken pauze om het te laten bezinken.)* We maken ons klaar om met beide voeten in het leven te springen. *(Pauze)* Open je ogen en kom terug naar de kamer als je er klaar voor bent.

Passagiers in de bus

Overgenomen van Hayes et. al., 2011

Deze metafoor wordt besproken in hoofdstuk 10. Het is een voorbeeld van hoe de passagiers in ons leven – onze privé gebeurtenissen (gedachten, behoeften, pijnlijke herinneringen, etc.) – vaak onze keuzes lijken te bepalen. We laten hier zien dat de persoon (de chauffeur) de richting van de bus kan bepalen, ongeacht de aandrang van de passagiers om een andere route te nemen *mits* iemand bereid is hen mee te nemen (en niet ingaat op nutteloze pogingen om hen van de bus te krijgen of zich te laten gedragen en stil te zijn). Passagiers in de bus is niet alleen een ACT-metafoor, maar kan ook worden gebruikt als een experiëntiële oefening die gebruik maakt van *alle* kernprincipes van ACT (e.g. bereidheid om in de richting van de waarden te gaan met verbonden actie, via contact maken met het huidige moment en defusie van privé-gebeurtenissen).

Maak met de stoelen een ‘bus’ in het midden van de kamer. Afhankelijk van je groep wil je vier tot zes ‘passagiers’ voor de bus en een ‘chauffeur.’ Vraag om vrijwilligers die passagier of chauffeur willen zijn. Als ze klaar zitten, leg het volgende uit: (tegen de chauffeur). ‘Ik wil dat je denkt aan iets wat jij wilt bereiken of waar je naartoe wilt gaan, maar je innerlijke stemmen weerhouden je ervan om daar te komen.’ (Als de chauffeur een keuze heeft gemaakt). ‘Al je passagiers staan voor de gedachten die in je weg komen. Kijk naar je groepsleden en geef elk een van die gedachten.’ (de chauffeur kijkt naar de passagiers en geeft elk van hen een gedachte, zoals *je bent incompetent. Je bent niet slim genoeg, niemand vindt je aardig* en dergelijke.) Geef de volgende aanwijzingen: ‘Jij rijdt de bus naar je verbonden actie van [wat de chauffeur gekozen heeft e.g. inschrijven voor de universiteit, een nieuwe baan, een boek schrijven], wat daar ligt [wijst naar de muur voor de bus]. Maar, voordat je vertrekt, moet je eerst de passagiers oppikken. Kijk naar ze, luister naar wat ze te zeggen hebben en antwoord: ‘Stap alsjeblieft in.’ Passagiers, jullie doen dat en blijf flink kletsen! Je hoeft hetzelfde woord niet keer op keer te herhalen, gerelateerde woorden zijn ook prima!’ Als de chauffeur bijvoorbeeld *je bent stom*, aan jou heeft gegeven, kan je doorgaan op dat thema met: ‘Je bent echt stom. Je snapt ook niets! Het is een wonder dat jij je veters kunt strikken, etc.’ Chauffeur, als al je passagiers in de bus zijn kijk je vooruit en rijd je je bus naar je verbonden actie.

Verwerk deze activiteit na afloop met vragen als: ‘Chauffeur, wat wilde je doen?’ Gewoonlijk zijn er reacties als: ‘Ik wilde de bus stoppen en wegrennen,’ of: ‘Ik wilde me omdraaien om ze het zwijgen op te leggen,’ of: ‘Stoppen en ze van de bus schoppen’. Bespreek wat er gebeurt met het bewegen naar je plan als je een van die dingen doet. Bespreek ook de ervaringen van de passagiers. Dit kan heel moeilijk voor hen zijn. Groepsleden zeggen vaak dat ze zich gemeen voelen, of dat ze niet bot willen zijn. Vergeet niet om feedback van de hele groep te vragen, hoe zij het vonden om het te zien of deel te nemen aan deze activiteit. Vraag ook of ze het herkennen bij hun eigen gedachten die interfereren.

Neem je geest mee uit wandelen

Hayes et. al., 2011

Deze oefening kan bij verschillende soorten ACT groepen worden gebruikt, ook bij groepen met een beperkt aantal sessies zoals we zagen in hoofdstuk 11. Deze leuke oefening, een ACT steunpilaar, krijgt onze groep in beweging en helpt de leden te begrijpen wat er wordt bedoeld met defusie van onze geest.

Verdeel de leden voor deze oefening in koppels (als er een oneven aantal is, kan de therapeut meedoen). Geef de koppels de volgende instructies: 'Een van jullie is jezelf, de ander is de geest van die persoon. Dus hebben we in elk paar een "persoon" en een "geest". Neem even de tijd om te besluiten wie de persoon is en wie zijn geest.' (*Alle koppels volgen de instructie op.*) 'Geesten, dit is jullie taak. Loop achter je persoon en wees een geest! Babbel er op los! Doe wat de geest doet, bemoei je met alles! Heb commentaar, oordeel... probeer de persoon te overtuigen waar hij moet lopen, waar naar te kijken, wat te doen, plaag, leid af, vermaak... Blijf doorgaan tot ik een teken geef dat je moet stoppen. Personen, dit is jullie taak. Ga waar je wilt gaan, doe wat je wilt doen en probeer geen aandacht te besteden aan je geest terwijl je dat doet! Praat niet terug tegen je geest of sta je geest niet toe om jou te overtuigen om iets anders te doen dan jij hebt gekozen. Geesten, als de persoon deze regel overtreedt, zeg dan: 'Sla geen acht op je geest' en ga door. Personen, jullie praten niet. Na vijf minuten wisselen we. Personen worden geesten en vice versa. Oké, laten we nu onze geest me uit wandelen nemen!'

Bespreek de ervaringen van de groep na de oefening. We merken vaak dat de discussie na deze oefening levendig is en niet veel aansturing nodig heeft. Als je echter wat hulp nodig hebt om het op te starten, zijn er vragen als 'Wat vond je van het gebabbel van je geest?' 'Welke moeilijkheden had je toen je de 'persoon' was?' 'Hoe was het om de 'geest' te zijn?'

Nog een optie bij deze oefening is om, nadat beide leden zowel de 'persoon' als de 'geest' zijn geweest, ze dan te scheiden en in stilte te laten wandelen. Dit gebeurt onmiddellijk nadat aan de tweede 'geest' het teken is gegeven om te stoppen: 'Nu wil ik dat jullie allebei stil zijn en in je eentje enkele minuten gaat rondlopen. Dus geen gepraat, alleen maar in stilte wandelen tot ik aangeef dat het tijd is om weer in de groep te komen.' Bij de nabespreking observeren de leden vaak dat hun eigen, echte geest bezig blijft: ze werden weliswaar niet meer gevolgd door hun 'geest' (de partner), maar hun eigen geest bleef wel doorkletsen. Deze observatie, het opmerken van het voortdurende gebabbel van de geest, geeft aan dat het groepslid het vermogen tot defusie aan het ontwikkelen is.

Acceptance en commitment therapie (ACT)

Basisbegrippen

ACT hanteert zes kernprincipes die de cliënten helpen met psychologische flexibiliteit. De methoden verschillen enorm van andere therapievormen en er wordt taal gebruikt die waarschijnlijk nieuw voor je is. Om te kunnen beginnen worden hier enkele basisbegrippen gedefinieerd:

ACCEPTATIE: gedachten, emoties, overtuigingen, beelden, herinneringen en situaties toestaan om te komen en gaan zonder ermee te worstelen.

VERBONDEN ACTIE: doelen stellen die overeenkomen met de waarden en ze uitvoeren op een verantwoordelijke manier.

CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT: bewustzijn van het hier en nu, ervaren met openheid, interesse en ontvankelijkheid.

DEFUSIE: leren om gedachten, beelden, overtuigingen, emoties en herinneringen te zien voor wat ze zijn en niet wat ze lijken.

ZELF-ALS-CONTEXT (OF OBSERVEERDER ZELF): toegang hebben tot een overstijgend gevoel van zelf, een continu bewustzijn dat onveranderlijk is.

WAARDEN: ontdekken welke elementen van het leven het meest belangrijk zijn voor iemands ware zelf; beslissen hoe in het leven te staan.

Hand-out: werkblad voor het verhelferen van waarden

Walser & Westrup, 2007

Instructies: dit papier is een werkblad voor het verhelferen van waarden. Er staan verschillende levensgebieden in die door de meeste mensen worden gewaardeerd. Je kunt er achter komen dat jij waarden hebt in al deze gebieden, of in een paar ervan. Focus op elk gebied dat voor jou van belang is. Dit werkblad is niet een test om te zien of jij de 'juiste' waarden hebt. Probeer juist de kwaliteiten te beschrijven die jij voor jezelf in elk gebied zou willen hebben. Beschrijf hoe jij in een ideale situatie mensen zou willen behandelen, ook jezelf. Voel je vrij om uit te wijden en meer velletjes papier te gebruiken.

Om het waardenblad in te vullen:

- 1 Beschrijf je waarden alsof niemand ooit dit werkblad zou lezen. Wees stoutmoedig.
- 2 Geef een cijfer aan het belang van deze waarden met de volgende schaal: 0 = helemaal niet belangrijk; 1 = een beetje belangrijk; 2 = heel belangrijk.
- 3 Beschrijf verschillende specifieke doelen die jou kunnen helpen om volgens elke waarde te leven. Kies doelen waar regelmatig of onmiddellijk aan gewerkt kan worden.
- 4 Schrijf een gedachte of emotie op die jou van het doen van een specifiek doel zou kunnen weerhouden.
- 5 Schrijf een korte paragraaf over wat het voor jou zou betekenen om volgens deze waarde te leven en wat het zou betekenen als je het niet zou doen.

Ga met elk levensdomein aan de slag. Er is een overlap tussen verschillende domeinen. Doe je best om ze afzonderlijk te houden. Bedenk dat een waarde iets is waar je niet altijd aan kan werken – het is je kompas, niet je uitkomst. We vragen niet wat je meent realistisch te kunnen bereiken of wat jij of anderen denken dat jij verdient. We willen weten waar jij om geeft, waar jij naartoe wilt werken in de beste omstandigheden. Stel je tijdens het invullen voor dat dit is gebeurd en dat alles mogelijk is. Bespreek deze doelen en waarden in je volgende therapieessie.

Werkblad voor het verhelderend van waarden

Voorbeeld

1. Waarde: *Ik wil een liefhebbend en zachtaardige partner zijn*

Belang: 2

Doelen:

- 1 Ik zal mijn partner zeggen dat ik van hem houd.
- 2 Ik doe lieve dingen voor mijn partner, zoals zo nu en dan cadeautjes geven als verrassing.
- 3 Ik respecteer zijn mening.
- 4 Ik luister naar hem als hij een klacht heeft en praat er open over.

Gedachten en emoties die mij kunnen weerhouden van het leven volgens mijn waarden:

Angst, boosheid, gedachten dat mijn partner bijvoorbeeld zou moeten zeggen dat hij van mij houdt voordat ik dat doe.

Schrijf een kort stukje over wat het voor jou zou betekenen om volgens deze waarde te leven en wat het zou betekenen als je het niet zou doen. Met deze waarde leven zou betekenen dat ik meer verbonden met mijn partner zou zijn. Dat voelt echter als een risico omdat ik intiem zou moeten zijn. Als ik niet volgens deze waarde zou leven, zou ik verder kunnen gaan met het gevoel dat er een afstand tussen ons is.

Domeinen en waarden

1. Waarden over huwelijk/intieme relaties:

Belang:

Doelen:

Gedachten en emoties die je zouden kunnen weerhouden van het leven volgens je waarden:

Schrijf een kort stukje over wat het voor jou zou betekenen om volgens deze waarde te leven en wat het zou betekenen als je het niet zou doen:

2. Waarden over familie:

Belang:

Doelen:

Gedachten en emoties die je zouden kunnen weerhouden van het leven volgens je waarden:

Schrijf een kort stukje over wat het voor jou zou betekenen om volgens deze waarde te leven en wat het zou betekenen als je het niet zou doen:

3. Waarden over vriendschap/sociale relaties:

Belang:

Doelen:

Gedachten en emoties die je zouden kunnen weerhouden van het leven volgens je waarden:

Schrijf een kort stukje over wat het voor jou zou betekenen om volgens deze waarde te leven en wat het zou betekenen als je het niet zou doen:

4. Waarden over werk/opleiding/training:

Belang:

Doelen:

Gedachten en emoties die je zouden kunnen weerhouden van het leven volgens je waarden:

Schrijf een kort stukje over wat het voor jou zou betekenen om volgens deze waarde te leven en wat het zou betekenen als je het niet zou doen:

5. Waarden over ontspanning/burgerschap:

Belang:

Doelen:

Gedachten en emoties die je zouden kunnen weerhouden van het leven volgens je waarden:

Schrijf een kort stukje over wat het voor jou zou betekenen om volgens deze waarde te leven en wat het zou betekenen als je het niet zou doen:

6. Waarden over spiritualiteit:

Belang:

Doelen:

Gedachten en emoties die je zouden kunnen weerhouden van het leven volgens je waarden:

Schrijf een kort stukje over wat het voor jou zou betekenen om volgens deze waarde te leven en wat het zou betekenen als je het niet zou doen:

7. Waarden over goede gezondheid:

Belang:

Doelen:

Gedachten en emoties die je zouden kunnen weerhouden van het leven volgens je waarden:

Schrijf een kort stukje over wat het voor jou zou betekenen om volgens deze waarde te leven en wat het zou betekenen als je het niet zou doen:

Werkblad mijn verbonden acties

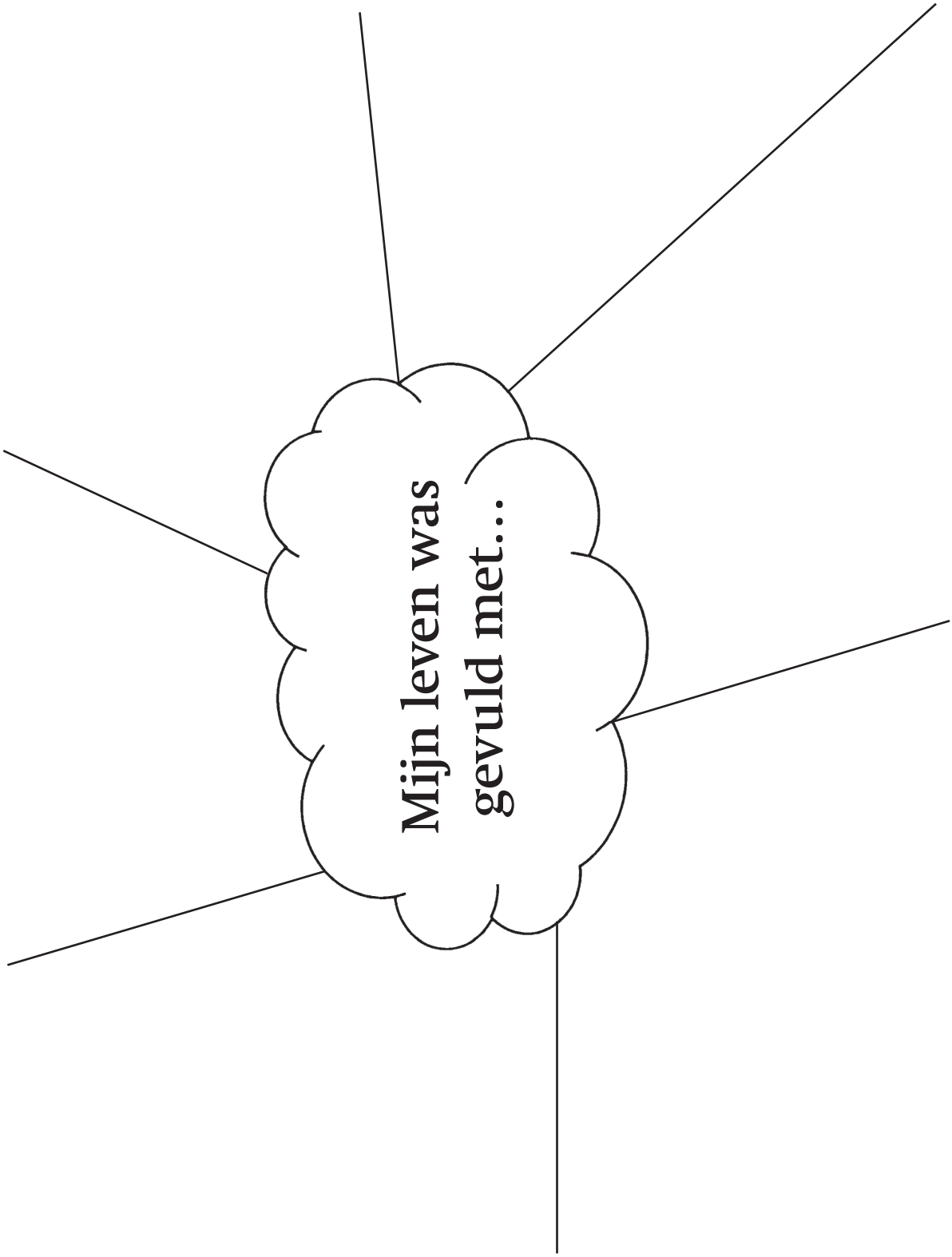
Kies een waarde waar je naartoe wilt bewegen en schrijf het in de onderstaande ruimte. Denk vervolgens over de specifieke acties die jij kunt nemen om in de richting van die waarde te bewegen. Je bijvoorbeeld verbinden aan het gaan naar de sportschool kan ten dienste staan van je waarde gezondheid.

Vul daarna de verschillende doelen in die je bereid bent te behalen op de korte termijn, middellange termijn en lange termijn.

Ten dienste van mijn waarde _____ verbind ik mij aan de volgende activiteiten

Korte termijn	Middellange termijn	Lange termijn

Hand-out: mijn wereld wordt kleiner



Hand-out: zelf-als-context formulier

Walser & Westrup, 2007

Instructies: Deze huiswerkopdracht is ontwikkeld om het contact met zelf-als-context te bevorderen of om je te verbinden met het zelf, dat gedachten, emoties en sensaties als een doorgaand proces ervaart – alsof ze door je stromen en jou niet zijn. In deze opdracht oefen je met het zijn van het observerende zelf. Begin met het kiezen van twee dagen voor de volgende bijeenkomst waarop je deze oefening gaat doen.

Dag 1 _____

Dag 2 _____

Selecteer op deze dagen drie momenten op de dag dat jij ongeveer vijf minuten pauze neemt en de tijd neemt om op te merken wat je denkt, voelt en zintuiglijk gewaarwordt. Schrijf de verschillende ervaringen op het formulier (tracking sheet). Wees beschrijvend en besteed enige tijd aan het uitweiden over deze ervaringen. Kijk aan het einde van de derde keer terug op alle drie de periodes van vijf minuten en kijken naar de onderlinge verschillen. Kijk hoe jouw ervaringen door de dag veranderen.

Als je hebt nagedacht over hoe je ervaringen door de dag veranderden, bereid je dan voor op een meditatie van vijf minuten. Begin met je ogen dicht doen en het nadenken over deze ervaringen. Breng tijdens je meditatie tijd door met het gewaarworden van het jij dat deze ervaringen heeft gehad. Kijk naar het jij dat er continu tijdens deze ervaringen is. Put troost uit het feit dat jij er altijd bent geweest – dat er een stabiel en continu jij is dat bewust is van deze ervaringen en weet dat jij groter dan deze ervaringen bent. Beëindig de meditatie met een moment om jezelf te waarderen omdat je de tijd hebt genomen om contact te maken met dit gevoel van zelf.

Schrijf je antwoorden op het formulier.

Zelf-als-context formulier

Dag 1	Dag 2
Tijd 1:	Tijd 1:
Gedachten:	Gedachten:
Gevoelens:	Gevoelens:
Lichamelijke sensaties:	Lichamelijke sensaties:
Dag 1	Dag 2
Tijd 2:	Tijd 2:
Gedachten:	Gedachten:
Gevoelens:	Gevoelens:
Lichamelijke sensaties:	Lichamelijke sensaties:
Dag 1	Dag 2
Tijd 3:	Tijd 3:
Gedachten:	Gedachten:
Gevoelens:	Gevoelens:
Lichamelijke sensaties:	Lichamelijke sensaties:

Schrijf een kort stuk over jouw meditatie ervaring van elke dag. Wat heb je ontdekt?

Hand-out: mindful actieplan

Het mindful actieplan

Ik ben nu hier,
Accepteer de manier dat ik mij voel en merk mijn gedachten op,
Terwijl ik doe waar ik om geef.

	Omgaan met de onderwerpen van de innerlijke wereld	✓
Ik ben	merk dat je wordt beïnvloed door niet helpende zelfbeschrijvingen. Geloof ze niet, maar kijk of je ze eenvoudigweg kunt opmerken en luchthartig kunt toestaan.	
Nu hier	Centreer je situationele bewustzijn op wat je doet. Wees bewust van wat er hier en nu gebeurt. Als je geest je weet af te leiden, breng je je aandacht terug naar dit moment. Focus op wat relevant is voor jouw acties.	
Accepteer	Sta jezelf toe om elke emotie te erkennen die je hebt, zonder te proberen om de emoties te controleren. Wees bereid om deze gevoelens eenvoudigweg te hebben terwijl je vooruit gaat met acties die waarde voor je hebben.	
Merk op	Bereid je voor op het opmerken van de gedachten die opkomen terwijl je doorgaat met je gewaardeerde acties. Je hoeft ze niet te geloven of met ze te worstelen. Behandel afleidende gedachten alsof ze niet verbonden zijn met de actie, terwijl je ervoor kiest om op een betekenisvolle manier te handelen.	
Doen	Welke keuze kun je op dit moment maken die je in de richting van je waarden brengt? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Waar ik om geef	Op waarden gebaseerde motivatie Persoonlijke waarden: beschrijf waarom je voor deze acties gekozen hebt. <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	