

TIME TO ACT!

Maak van je verstand een goede adviseur in plaats van een autoritaire baas

29 juni 2015 - Yvonne van Holsteijn

Heb je er wel eens bij stil gestaan dat je verstand zo'n 40.000 gedachten per dag produceert zonder dat je daar invloed op hebt? Als je het niet gelooft kun je het eenvoudig zelf testen. Schrijf maar eens 10 minuten lang al je gedachten op. Je zult verrast zijn. De meest 'rare', niet ter zake doende dingen komen voorbij. Gedachten, bijvoorbeeld, die helemaal niets te maken hebben met de omgeving waarin je je op dat moment bevindt of met het onderwerp dat aan de orde is. Of de gedachte: "Ja zeg, ik ga een beetje 10 minuten lang mijn gedachten opschrijven...". En zo gaat dat de hele dag maar door. De uitdrukking 'ik ben zo druk ik in mijn hoofd' wordt ineens een stuk begrijpelijker.

Waar je verstand druk mee is

In zijn boek *Leef! ...zoals je eigenlijk zou willen*, legt Gijs Jansen uit hoe het kan dat bij gezonde en gelukkige mensen 70% (!) van deze gedachten negatief geladen is: "Dat komt doordat angst de grootste motivator is voor gedrag. Dit was vroeger een noodzakelijk en handig mechanisme. Omdat er overal echte beren liepen en we dus vaak niet veilig waren, was het 'slim' om vaak bang te zijn. Maar tegenwoordig zijn de meeste dingen waar we bang voor zijn 'beren op de weg', want fysieke gevaren kennen we bijna niet meer. Waar ons verstand het nu vooral druk mee heeft, is het voorkomen van allerlei 'schijnongelukken', met name emotionele pijn als de angst om afgewezen te worden, depressiviteit, eenzaamheid, et cetera."

Stel je eens voor, je bent al een tijd niet meer echt blij met je werk. Af en toe open je een vacaturesite en dan ineens valt je oog op een functie waar je altijd al van droomde. Hij is je op het lijf geschreven en je voldoet aan de eisen. Je hart maakt een sprongetje van vreugde... tot dat je het woord 'assessment' leest. In één klap is je blijdschap voorbij. Je denkt: "Nee toch, geen assessment, dat kan ik niet, ik kan niet presteren onder die druk, dan krijg

ik een black-out. Dat was vroeger ook al zo; ik ben faalangstig, al bij de citotoets is dat begonnen." En voordat je het weet heb je handdoek in de ring gegooid nog voordat de wedstrijd is begonnen. En je verstand geeft je helemaal gelijk! Het WAS ook een slecht idee. De arbeidsmarkt IS veel te onzeker op dit moment en zodra men op het werk weet dat je om je heen kijkt, kan je je carrière verder wel vergeten.

En zo zijn er talloze voorbeelden te bedenken waarin ons verstand probeert schijnongelukken te voorkomen en ons daarmee keer op keer afhoudt van wat we het liefste zouden willen doen. Herkenbaar? Tijd om de relatie die we met ons verstand hebben eens onder de loep te nemen. Want het kan ook anders. Met ACT.

Psychologische flexibiliteit

ACT (spreek uit als het Engelse 'act') staat voor Acceptance and Commitment Therapy. ACT is een nieuwe vorm van gedragstherapie met als algemeen doel het vergroten van psychologische flexibiliteit, waardoor mensen beter met de grillen van het leven om kunnen gaan. De uitgangspunten en aanpak van ACT zijn ook bijzonder goed toepasbaar in loopbaanbegeleiding en coaching. ACT zorgt er voor, heel beknopt samengevat, dat je losser van de vele regels van je verstand komt. Je verstand wordt dan een goede adviseur in plaats van een autoritaire baas. Hoor je ondertussen trouwens je eigen verstand al druk in actie komen? "Mijn verstand een autoritaire baas? 40.000 gedachten per dag? Dat lijkt me nogal sterk. En ik BEN toch ook gewoon faalangstig".

Een mooie metafoor voor de invloed van denken op (niet-)doen, is die van 'de monsters in de boot'. Je dobbert lekker op zee, in je vertrouwde, maar misschien niet altijd even aangename routine. Je verstand ligt rustig te slapen in de kajuit. Dan besluit je koers zetten naar de kust en aan land gaan, naar die nieuwe baan, bijvoorbeeld. Zodra je koers zet naar je doel, springen er een paar monsters

uit de kajuit tevoorschijn die beginnen te schreeuwen: pas op, kijk uit, niet doen, gaat niet lukken, brengt ongeluk en rampen etc. Geschrokken zet je snel de bekende koers weer in en de monsters vallen opnieuw tevreden in slaap...

Acceptatie, bereidheid en meer...

Een fundamentele stap binnen ACT is: ontdekken dat deze monsters niet te controleren noch te vermijden zijn. Gedachten en gevoelens, zowel behulpzame als niet behulpzame, zijn er eenvoudigweg. En zullen er altijd zijn. Vaak zijn we ons er niet van bewust dat we heel veel tijd besteden aan de strijd met onze 'monsters'. Acceptatie van het feit dat dat compleet zinloos is zorgt ervoor dat je die strijd met je verstand kunt staken. De monsters schreeuwen nog wel, maar jij zet toch koers in de door jouw gekozen richting. Dat lukt overigens alleen als je bereid bent het onaangename gevoel van de schreeuwende monsters te verdragen. Bereidheid gaat verder dan acceptatie; het is het actief uitnodigen van ongemakkelijke gedachten, gevoelens en omstandigheden en er ruimte aan bieden. Opmerkelijk genoeg wordt het ongemak, bijvoorbeeld je angst, daardoor niet minder, maar vaak wel de last die je ervan ondervindt. Bereidheid is een vaardigheid die je kunt oefenen, door dingen die je normaal gesproken zou vermijden, bewust op te zoeken en te ervaren! Dat valt overigens niet mee in een maatschappij die doordrongen is van je-goed-voelen. Dit je-goed-voelen gaat namelijk veelal ten koste van 'goed voelen'. En ook dat is een vaardigheid die binnen ACT wordt getraind. Zo helpt mindfulness je in contact te komen met het hier en nu. Overigens, mindfulness gaat over ervaren en niet primair over ontspannen. Ontspanning kan wel een prettig bijverschijnsel zijn. Maar zodra ontspannen het doel van mindfulness wordt, ben je feitelijk weer bezig met de alternatieve controle-agenda van je-goed-voelen!

Wanneer je ervan doordrongen bent dat je verstand regelmatig in staat tussen jou en wat je werkelijk wilt, is het tijd om nog iets verder los te komen van je gedachten, waardoor ze je minder zullen raken. In ACT termen wordt dit defusie genoemd. Je kunt bijvoorbeeld behoorlijk gefuseerd zijn met je zelfbeeld en allerlei negatieve

gedachten hebben over jezelf. Dat wil zeggen: je verstand heeft allerlei negatieve gedachten over jouw Zelf. Een belangrijke aanname binnen ACT is dat die gedachten er a) altijd zullen zijn en b) qua inhoud niet kunnen worden veranderd. Wel kun je leren om deze gedachten veel minder serieus te nemen. Ook 'positieve' gedachten over het Zelf kunnen je behoorlijk in de weg zitten. "Ik ben sociaal" kan al gauw de regel worden: "Ik moet sociaal zijn". En het zal duidelijk zijn dat dit vroeg of laat een keer niet lukt, wat vervolgens weer nieuwe negatieve gedachten over jezelf kan opwekken.

De moeten-mogen-willen trap

Zodra we via de hierboven beschreven weg van 'moeten' (regels van het verstand) naar 'mogen' gaan, willen we dan eigenlijk nog wel hetzelfde blijven doen? En die vraag geldt voor alle levensgebieden. Stel dat je mag werken, in plaats van moet, zou jij dan het werk dat je nu doet willen blijven doen? Of zou je liever iets heel anders gaan doen? En wat dan?

Waarden wijzen je de weg naar wat je werkelijk belangrijk vindt in je leven. Zolang je verstand een autoritaire baas is, kom je helemaal niet toe aan het stilstaan bij waarden. Dan ben je bezig met alles wat moet, of je het nou leuk vindt of niet en vaak zonder dat je het beseft. Maar maak je daadwerkelijk de stap van moeten naar mogen, willen en waarden, dan komt het er ten slotte op aan dat je in actie komt. Binnen ACT hebben we het dan over toegewijde actie: dingen ondernemen op basis van je eigen waarden.

Ben je nieuwsgierig geworden? Wil je meer weten en/of ACT zelf ervaren om nu eindelijk die stap te zetten op het gebied van je loopbaan, persoonlijke ontwikkeling en/of persoonlijke effectiviteit, die je al zo lang voor je uit schuift? Bel me voor een afspraak. Time to ACT!

Yvonne van Holsteijn

Stroom Loopbaanadvies en coaching

T 06 58 81 66 96

W www.stroom-coaching.nl

Literatuur: Leef! ... zoals je eigenlijk zou willen. Gijs Jansen (2013), Uitgeverij Thema