

‘Leven draait om grenzen in en tussen mensen’

Therapie & Coaching & Training in Eenvoud

www.isimoo.com 06-22454721 info@isimoo.com

Gebeurtenissen en Valkuilen

Hier en nu

Dieren hebben minstens één voordeel boven mensen: ze leven in het hier en nu.

Goedbeschouwd is dat het enige moment dat we kunnen leven, gisteren is voorbij, morgen komt nog, nu is nu en dit nu is nu alweer voorbij en nu is er een nieuw nu.

Mensen hebben minstens één voordeel boven dieren: ze hebben een neo-cortex. De neo-cortex is de buitenste laag van de hersenen. Hiermee worden we ons zaken bewust, denken en overdenken we en geven we taal vorm.

Nu heeft elk voordeel een nadeel: door onze neo-cortex kunnen wij in het verleden blijven hangen en herinneringen koesteren, verdriet hebben, ons schamen en schuldgevoelens hebben. En we kunnen een voorschot nemen op de toekomst: plannen maken, doelen stellen en ook angst ontwikkelen voor wat komen gaat of boos worden omdat we bang zijn iets te gaan verliezen.

Leven in het hier en nu (‘mindful’) is waardevol voor ons psychisch welbevinden. Al helemaal als we in het hier en nu verbonden zijn met ‘toen en daar’ en ‘daar en dan’. Balans tussen verleden, heden en de toekomst.

Een gebeurtenis in het heden

Hoe ziet een gebeurtenis in het heden eruit, laten we daar eerst eens naar kijken. Een gebeurtenis bestaat voor een groot deel uit feiten. Die feiten zijn er en het is goed om in een gesprek vast te stellen wat de feiten zijn en of we het eens zijn over de feiten. Als we dit punt overslaan komen we per definitie in lastige discussies terecht (kijk maar naar de politiek). Naast het vaststellen van de feiten is het goed om stil te staan bij je gevoel zonder dit meteen te interpreteren. Het gaat om het lijfelijke voelen. Als iemand te dichtbij staat, voel ik onrust. Komt iemand met te veel vaart op mij af, dan voel ik een bal in mijn maag. Doen mensen te veel een beroep op mij dan voel ik misschien kramp in mijn schouders. Kortom: een gebeurtenis bestaat uit feiten en een gevoel zonder interpretatie (lijfsgevoel).

Interpretatie

Stap 2 is dat we dit interpreteren: we vinden iets van die feiten en het gevoel kunnen we betekenis geven. De onrust kan duiden op het feit dat die persoon mij niet ligt. De bal in mijn maag kan duiden op angst en een vluchtneiging. De kramp duidt op overbelasting, met andere woorden de draaglast is groter geworden dan de draag- en veerkracht.

Drie opties

Nu is het de kunst om drie opties te bedenken. Opties in het hier en nu. Drie is mijn lievelingsgetal en vrij willekeurig gekozen. Bij één heb je geen keuze, bij twee is het een of-of situatie, bij drie valt er wat te kiezen en daarna wordt het wat te veel van het goede. Dus eigenlijk toch niet zo willekeurig gekozen. Drie opties dus. In het hier en nu, dus geen sabotage: ja zeggen, terwijl je toch al weet dat je het niet doet of ervoor gaan terwijl je toch al weet dat het mislukt. Formuleer dus reëel uitvoerbare opties. Wees eerlijk naar jezelf en anderen toe.

Keuze

Je kiest uit de drie opties de keuze die je het meest aanstaat of het minst afstoot. Kies bewust en niet als een slachtoffertje dat geen keuze heeft (zucht, steun, kreun).

Uitvoeren

Voer je keuze uit, stel bij als het nodig is. Zet je in en ga ervoor. Geef niet te snel op én ga niet te lang door. Geniet er vooral ook van, want je maakte bewust een keuze.

Evalueren en bijstellen

Als je klaar bent met je taak, kijk dan kort achterom: ging het zoals je gedacht en gewild had? Ben je tevreden? Stel eventueel bij voor een volgende keer.

Tussenstop

Tot zover de manier waarop je een gebeurtenis in het hier en nu oppakt. Als schrijvende schoot er iets door me heen: een herinnering is op dit moment in mijn gedachten en daarmee is het feitelijk ook een soort 'hier en nu gebeurtenis'. De inhoud van de herinnering is iets van toen en daar, de gedachte aan die herinnering denk ik nu. Ik kan dus ook van een herinnering de feiten op een rij zetten en voelen wat ik er nu nog bij voel. Als ik er weinig tot niets bij voel, dan is de herinnering verwerkt, voel ik er veel bij dan is het eigenlijk geen herinnering maar een herbeleving. En die herbeleving vindt plaats in het hier en nu en daar kan ik dus in het heden wat mee. En dus interpreteer ik de herinnering/herbeleving, kies drie opties enzovoort.

De valkuil

In het 'echte' leven gebeurt er vaak wat anders. De gebeurtenis blijft de gebeurtenis, daar hebben we vaak geen grip op en dus gebeurt wat er gebeurt. Stel dat die gebeurtenis ons – bewust of onbewust – aan een eerdere situatie doet denken dan trekt een trigger ons weg uit het hier en nu. We komen bij onze valkuil (populaire term voor een 'schema' uit de schematherapie) terecht. Voorbeelden van valkuilen zijn: verlatingsangst, wantrouwen/misbruik, kwetsbaarheid, onderwerping, zelfopoffering of onverbiddelijke normen. Zijn we in die valkuil beland dan passen we copinggedrag of -strategieën toe om met die valkuil om te gaan. Daarmee houden we die valkuil in stand en – wat belangrijker is- we reageren niet op de gebeurtenis die zich in het hier en nu afspeelt. We richten ons op gebeurtenissen die toen en daar plaatsvonden en herhalen die keer op keer op keer.

Tweede valkuil: vermenging

Een client flapte eruit: nog een valkuil. Wat is er aan de hand: ik legde een cliënt uit dat je bij dit model moet uitkijken dat je je copinggedrag niet als een van de drie opties inzet. Dat is namelijk een vorm van sabotage; het is immers geen optie in het hier en nu. Dat is met recht een tweede

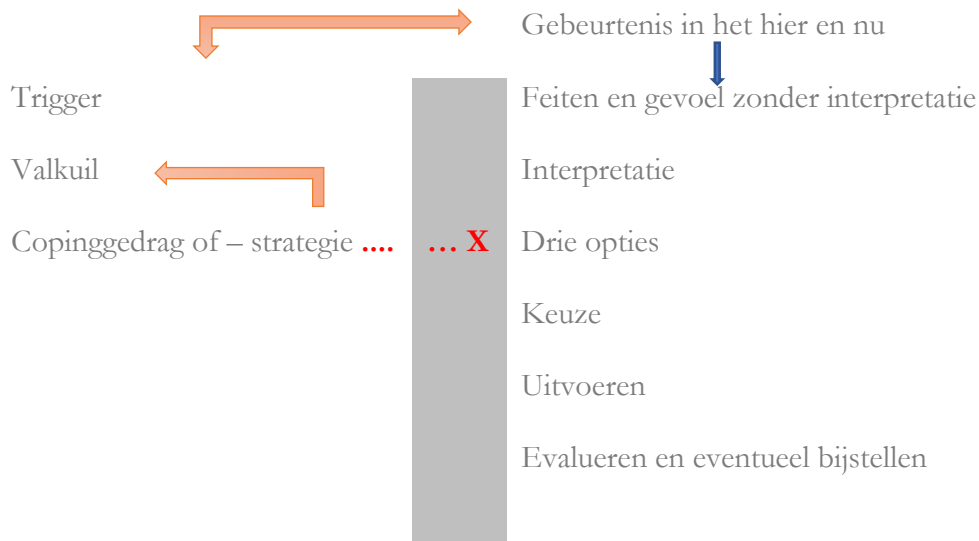
valkuil. Je komt terecht bij je valkuil en die wordt mede door deze sabotageactie in stand gehouden.

Conclusie

Leven, leren en werken in het hier en nu past het best bij psychisch gezond zijn. Pas op voor triggers die je valkuil bevestigen.

Model

In schema ziet het model er zo uit:



Toepassing

Een cliënt kijkt terug op haar leven en ontdekt dat ze bijna haar leven lang kampt met een gevoel van afwijzing. Dit blijkt haar valkuil te zijn. Ze moet uitkijken om in de dagelijkse gebeurtenissen geen afwijzing te zien of te leggen. Dus: ze mag haar bewuste energie inzetten om in het hier en nu de feiten te bekijken en die, samen met het lijfelijke gevoel dat het oproept, te interpreteren. Zo blijft ze uit haar valkuil en ontstaat er (meer) rust.

Al die keren dat ze zich niet bewust was van haar valkuil vormen samen een patroon. In haar geval een wonderlijk patroon: ze maakt zichzelf tegelijk groter en kleiner. Groter om te voorkomen dat ze afgewezen zal worden (pleasegedrag) en kleiner als ze afgewezen is of zich afgewezen voelt (teruggetrokken gedrag). Er is dus sprake van onbalans. Met het schema hierboven oefent ze om in het hier en nu te blijven en zo in te gaan tegen haar valkuil. Doel is om zo uit te komen bij balans in haar leven. Het zou mooi zijn als ze zo de laatste fase van haar leven in kan gaan. Daar doen we het voor.