



Stap 4 Deel 2

De oorzaak van stress:

de illusie dat we controle kunnen hebben

als we maar genoeg ons best doen.

4.2.1 Controle willen houden over wat je denkt en voelt

Je hebt al gelezen dat gedachten waar je in vastzit, veel invloed kunnen hebben op wat je doet. Ook gevoelens kunnen veel invloed hebben op wat je doet. Om te beginnen lees je zo eerst iets over de manier waarop onze gevoelens opgeschud kunnen raken. Deze informatie helpt je om te begrijpen waardoor we de neiging hebben om controle te houden.

Emotioneel opgeschud raken door wat we meemaken

Situaties die we meemaken (dit noemen we ook wel triggers) hebben invloed op wat we denken en voelen. Wat we denken en voelen heeft vervolgens weer invloed op wat we doen. Positieve situaties zorgen voor positieve gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Negatieve situaties geven vaak negatieve gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Stel dat jij een dagje vrij bent van school, je hoeft even niks, de zon schijnt en je gaat leuke dingen doen met vrienden. Dan zal je verstand waarschijnlijk gedachten produceren als dit is fijn en zorgen voor een ontspannen, tevreden en rustig gevoel van binnen. In deze situatie zullen jouw kritische monsters zich gedeisd houden en zul je waarschijnlijk rustig en geduldig reageren.

Maar stel dat je stress hebt omdat je heel veel voor school moet doen of omdat het samenwerken met klasgenoten stroef gaat. Of je hebt stress omdat leerkrachten/je ouders jou de hele tijd in je nek zitten dan is de kans groot dat je negatieve gedachten hebt als dat wordt helemaal niks zo of je faalt, je kunt het beter opgeven. Dan is de kans groot dat jij je geïrriteerd of gefrustreerd voelt en daar boos of fel op gaat reageren.

Opgeschud als een sneeuwbol

Je gedachten en gevoelens worden dus beïnvloed door wat er in een situatie gebeurt. Wat er buiten je gebeurt (situatie) heeft zo invloed op jouw binnenkant (jouw denken en voelen). In sommige situaties blijft alles rustig van binnen, maar in andere situaties worden we behoorlijk

onrustig of gespannen. Dan lijkt het wel alsof we zo'n sneeuwbol zijn. Zo'n speeltje waarin je de sneeuw kunt opschudden zodat alles door elkaar heen dwarrelt. Ken je die speeltjes? Hoe harder je ermee schudt, hoe heftiger de vlokjes gaan schudden. Zo is het bij ons soms ook. Hoe pittiger de situatie die je meemaakt, hoe meer het van binnen opgeschud wordt. Om goed van jezelf te weten welke situaties bij jou juist snel voor opschudding zorgen doe je de volgende oefening.

Kijken naar situaties en gedachten die bij jou voor opschudding zorgen? *(Kruis aan welke situaties en gedachten bij jou vaak voor emotionele opschudding zorgen)*

Situaties die mij emotioneel opschudden:

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Meningsverschillen |
| <input type="checkbox"/> | Discussies met elkaar |
| <input type="checkbox"/> | Als we allemaal iets anders willen doen |
| <input type="checkbox"/> | Als we elkaar niet goed begrijpen |
| <input type="checkbox"/> | Als ik zie dat anderen problemen hebben of een ander zich ongelukkig voelt |
| <input type="checkbox"/> | Als ik me niet serieus genomen voel |
| <input type="checkbox"/> | Als ik het idee heb dat de ander niet respectvol met mij omgaat |
| <input type="checkbox"/> | Als anderen iets leuks doen met elkaar en ik ben daar niet bij |
| <input type="checkbox"/> | Als anderen iets goed kunnen waar ik minder handig in ben |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

Gedachten die zorgen voor emotionele opschudding:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Anderen zijn beter dan ik |
| <input type="checkbox"/> | Anderen krijgen meer aandacht dan ik |
| <input type="checkbox"/> | Ik hoor er niet echt bij |
| <input type="checkbox"/> | Ik ben niet goed genoeg |
| <input type="checkbox"/> | Ik faal |
| <input type="checkbox"/> | Ik ben een ongeduldig iemand |
| <input type="checkbox"/> | Ik ben slap |
| <input type="checkbox"/> | Anderen zijn tegen mij |
| <input type="checkbox"/> | Anderen nemen mij niet serieus |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

Sanne werd opgeschud door situaties waarin ze iets moest regelen of keuzes moest maken. Gek werd ze er van! Alles wat ze zou regelen kon mis gaan. Aan alle keuzes zat wel het risico dat iemand anders dat stom zou vinden en daarom kritiek op haar zou hebben. Of erger nog dat anderen niet meer met haar zouden willen omgaan, want dat was telkens Sannes grootste angst. Bij het idee alleen al werd Sanne heel erg onrustig van binnen. Meestal besloot ze daarom dingen maar niet aan te pakken en om keuzes maken maar voor zich uit te schuiven.

Kijken naar gevoelens die bij jou vaak worden opgeschud

Kijk naar het rijtje gevoelens hieronder. Kruis aan welke gevoelens bij jou vaak door de hier bovengenoemde situaties of gedachten worden opgeschud.

Gevoelens die worden opgeschud

Welke gevoelens worden bij jou vaak opgeschud? Kruis aan welke jou snel opschudden.

| | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Angst | <input type="checkbox"/> Frustratie | <input type="checkbox"/> Schrik |
| <input type="checkbox"/> Bedroefd | <input type="checkbox"/> Hulpeloos | <input type="checkbox"/> Schuld |
| <input type="checkbox"/> Blijheid | <input type="checkbox"/> Irritatie | <input type="checkbox"/> Sombor |
| <input type="checkbox"/> Boosheid | <input type="checkbox"/> Liefde | <input type="checkbox"/> Vreugde |
| <input type="checkbox"/> Chagrijnigheid | <input type="checkbox"/> Machteloos | <input type="checkbox"/> Waardeloos |
| <input type="checkbox"/> Eenzaamheid | <input type="checkbox"/> Paniek | <input type="checkbox"/> |



Ongewenste gasten

Zoals je nu weet hebben situaties (triggers) en gedachten (overtuigingen) invloed op jouw gevoelens. Positieve gedachtes leiden vaak tot een fijn gevoel: dat we willen houden. Maar gedachtes over falen, machteloos zijn of tekortschieten: die hebben we niet graag. Negatieve gevoelens zien we vaak als een soort ongewenste gasten. Ze doen waar ze zin in hebben, gaan compleet hun eigen gang en verstoren de boel.

Wat we niet willen, gaan we controleren

Het feit dat we negatieve gedachten en gevoelens niet willen hebben, roept de neiging op om er controle over te willen houden. Ons verstand speelt daar een grote rol in. De oplossingenmaker van ons verstand heeft namelijk een mooie truc voor deze ongewenste gasten bedacht. We gaan enorm ons best doen om ze weg te maken door er controle over te houden. Kijk voor een voorbeeld hiervan het het filmpje 'De ongewenste gast' bij stap 4 op de website www.samenactiefinjegezin.nl

De neiging om controle te houden, heeft iedereen. Een voorbeeld dat veel mensen wel kennen is: proberen ergens niet aan te denken als je wakker ligt. Ken je dat? Dat je jezelf toespreekt door te zeggen: Niet aan denken! Niet aan denken! Meestal is het zo dat als je ergens niet aan probeert te denken dat het daardoor alleen maar erger wordt. Ken je dat? Als je ruzie hebt met een vriendin/vriend en je zit daar mee, en je wil er niet aan denken, juist dan ga je erover piekeren. Als iemand je nu zou zeggen; denk niet aan de roze olifant dan ga je er ook juist aan denken! Ken je dat ook? En wat is jouw ervaring? Werkt het om niet te denken aan iets waar je niet aan wil denken? Of werkt het om iets wat je vervelend vindt om te voelen, niet te voelen?

Nee toch? Het kan ook niet werken. Gedachten zijn er! En gevoelens ook. Ook al zouden we heel erg ons best doen, we krijgen gedachten en gevoelens niet weg. Hoe graag je het ook wilt, we kunnen onze gedachten en gevoelens niet onderdrukken. Ze zijn er. Ze blijven er. Het enige wat je kunt doen, is ze toelaten en er niet teveel energie in steken om ze weg te stoppen.

Wordt jouw controle neiging een automatische pilootreactie?

Controle willen houden, is dus de neiging om te willen voorkomen dat je die negatieve gedachten en gevoelens krijgt of ze weg te maken als je ze hebt. Vaak hebben we twee soorten reacties vanuit onze controleneiging. We gaan vluchten (ik wil dit niet) of vechten (ik moet dat voor elkaar krijgen).

- Vluchten staat voor vermijdende reacties als: het opgeven, jezelf terugtrekken en/of klagen maar niets doen.
- Vechten staat voor dwingende reacties: dominant, bemoeizuchtig of sturend reageren.

Oefening: Kijken naar jouw reacties vanuit de neiging om controle te houden.

Iedereen heeft zo zijn/haar eigen neigingen om controle te houden over gedachtes en gevoelens. Om je meer bewust te worden van jouw controleneigingen, doe je de volgende oefening. Lees onderstaande voorbeelden door en kruis aan welke controlereacties jij bij jezelf herkent.

| Vermijdende reacties | Dwingende reacties |
|---|--|
| <p>In mezelf:</p> <p><input type="checkbox"/> Negatieve gevoelens wegstoppen/ontkennen</p> <p><input type="checkbox"/> Mezelf afleiden door overmatig veel gamen, computeren, sporten of leren</p> <p><input type="checkbox"/> Dagdromen om niet te hoeven voelen</p> <p><input type="checkbox"/> Blijven hangen in dilemma's en twijfels</p> <p><input type="checkbox"/> Mezelf met drank/drugs beter proberen te voelen</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>In relatie tot anderen:</p> <p><input type="checkbox"/> Passief zijn of afwachtend reageren</p> <p><input type="checkbox"/> Geen confrontaties of conflicten aangaan</p> <p><input type="checkbox"/> Me terugtrekken uit contact met anderen</p> <p><input type="checkbox"/> Me bescheiden opstellen/mening niet zeggen</p> <p><input type="checkbox"/> Overdreven aardig proberen te zijn zodat ik geen kritiek krijg</p> <p><input type="checkbox"/> Me altijd door anderen laten helpen</p> <p><input type="checkbox"/> Opgeven als iets moeite kost</p> <p><input type="checkbox"/> Volgen wat anderen voorstellen/willen</p> <p><input type="checkbox"/> Bemoei me niet met anderen</p> <p><input type="checkbox"/> Doen alsof niets me kan schelen</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>In mezelf:</p> <p><input type="checkbox"/> Veel/weinig eten als ik me rol voel</p> <p><input type="checkbox"/> Bepaalde dingen dwangmatig moeten doen (dingen tellen, aantikken, schoonmaken, opruimen)</p> <p><input type="checkbox"/> Piekeren over hoe ik mezelf kan verbeteren</p> <p><input type="checkbox"/> Alles doen (harder leren/werken) om de beste te willen zijn</p> <p><input type="checkbox"/> Voortdurend kritisch zijn op mezelf</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>In relatie tot anderen:</p> <p><input type="checkbox"/> Me altijd met anderen bemoeien, betuttelen, te beschermend zijn</p> <p><input type="checkbox"/> Anderen proberen te veranderen</p> <p><input type="checkbox"/> Problemen van anderen willen oplossen of overnemen</p> <p><input type="checkbox"/> Wijs hulp van anderen af</p> <p><input type="checkbox"/> Pushend en controlerend doen naar anderen</p> <p><input type="checkbox"/> Autoritair of dominant doen naar anderen</p> <p><input type="checkbox"/> Veel kritiek geven op anderen</p> <p><input type="checkbox"/> Bij conflicten altijd per se moeten bemiddelen</p> <p><input type="checkbox"/> Fel en boos op anderen reageren</p> <p><input type="checkbox"/> Me afreageren op iemand anders</p> <p><input type="checkbox"/> Me niet aanpassen aan anderen</p> <p><input type="checkbox"/> Me verzetten tegen anderen</p> <p><input type="checkbox"/> Moet altijd het laatste woord hebben/mijn punt maken</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> |

Veel jongeren proberen net als jij ook controle te houden. Bijvoorbeeld: jongeren die denken dat hun lichaam niet mooi genoeg is (ik ben te dik, ik ben niet mooi genoeg), gaan vaak proberen daar iets aan te doen door controle te houden over hun gewicht (zoals lijnen, laxeren of braken). Andere jongeren proberen zichzelf minder slecht te voelen door zich terug te trekken uit contact met leeftijdsgenoten en gezinsleden. Weer anderen proberen de onzekerheid (pijn) te verminderen door overmatig te gaan gamen of door alcohol en/of drugs te gebruiken of door zelfbeschadiging. Herken jij dit soort dingen ook? Sta er gewoon alleen even bij stil. Wat herken jij van dit soort dingen?

Als je wilt, kun je hier opschrijven wat jij herkent.

Wat ik net als deze andere jongeren doe is:

Wat herken jij van de neiging om controle te houden?

Herken jij dat je geregeld emotioneel opgeschud raakt?

- Ja
- Soms
- Nee

Herken je dat je de neiging kunt hebben om controle te hebben over wat jij denkt/voelt?

- Ja, heel erg
- Ja
- Een beetje
- Nee

Nog even alles op een rijtje

De neiging om controle te houden zorgt er voor dat jij vooral bezig bent met het wegmaken/onderdrukken van jouw negatieve gedachten en gevoelens, in plaats van te reageren op een manier die past bij hoe jij in een situatie wilt reageren. Je steekt onbewust veel energie in wat niet weg te maken is waardoor je minder energie over hebt om te doen hoe je wel wilt doen.

4.2.2 Geen heldere koers volgen

Je hebt nu geleerd hoe jouw reacties op de automatische piloot beïnvloedt worden vanuit de neiging om:

- Je aandacht er niet bij te hebben
- Vast te zitten in overtuigingen
- Controle te willen houden over wat je denkt/voelt

Vooraf de neiging om vast te zitten in overtuigingen en de controleneiging zijn twee belangrijke motoren van jouw reacties op de automatische piloot. Gelukkig hebben we ook altijd nog iets wat ons zou kunnen bijsturen. Die manier om bij te sturen zouden onze waarden kunnen zijn. Waarden zijn onze gedachten over hoe we willen zijn en datgene wat wij echt belangrijk vinden in ons leven. Helaas is het vaak zo dat wanneer onze emoties opgeschud zijn, we onze waarden snel uit het oog kunnen verliezen. De laatste neiging die we daarom beschrijven is de neiging om geen koers te houden, geen helder doel of richting te hebben in onze reacties.

Wat gebeurt er als jij jouw koers niet helder hebt?

Als jij jouw koers niet helder hebt, word je sneller afgeleid door jouw overtuigingen, het emotioneel opgeschud raken en je neiging om controle te willen houden. Je hebt dan geen helder idee over hoe je wilt zijn.

Dit kun je bijvoorbeeld zien aan de reactie van Sanne die het maken van keuzes voor zich uit schuift en zich aanpast aan anderen. Je kunt het ook zien bij Lenny, die bang is in grote groepen en wel met vrienden naar een festival wil, maar dat (nog) niet doet. Of bij Joost die zich keer op keer liet verleiden tot schreeuwen naar zijn moeder en zich terugtrekken en op een gegeven moment als een halve kluizenaar in zijn kamer leefde.

Allemaal waren zij terecht gekomen in een “soap” die ze niet wilde. Allemaal wilden ze liever een andere rol spelen, maar hadden niet helder genoeg voor ogen wat ze precies wilde.

Onderweg zonder duidelijke richting

Geen contact hebben met jouw waarden (niet weten hoe jij wilt zijn) zorgt ervoor dat jij onderweg bent zonder duidelijke richting. Als jij geen idee hebt van de kant die jij uit wilt gaan (waarden), kun je jouw eigen reacties niet doelbewust kiezen en daardoor de interacties ook niet sturen. Je bent als chauffeur van jouw bus onderweg zonder helder te hebben waar jij heen stuurt. Daardoor blijf je hangen in die daar gaan we weer rondjes. Kijk voor een voorbeeld hiervan de filmpjes ‘geen heldere koers volgen 1 en 2 op de website www.samenactiefinjegezin.nl bij stap 4.

Heb jij jouw koers helder?

Wat is jouw indruk? Heb jij altijd helder voor ogen hoe jij wilt doen?

- Ja
- Niet altijd
- Nee

Wat is jouw inschatting, reageer jij vaak op de automatische piloot omdat je niet helder hebt hoe jij wilt reageren?

- Ja
- Vaak
- Soms
- Nee, ik weet altijd heel goed hoe ik wil reageren

Hoe nu verder?

Hoe vond je het om dit te lezen? Herken je dat je op de automatische piloot bent gaan reageren? Baal jij hier ook zo van? Veel jongeren reageren net als jij zonder dat zij zich er bewust van zijn, automatisch dus. Daar is niets gek aan. Het fijne is trouwens: Je hoeft er niet in te blijven hangen. Er is iets aan te veranderen! En dat is precies wat we jou ook willen meegeven. Het feit dat je reacties beïnvloedt worden door je gedachten en gevoelens, wil namelijk niet zeggen dat dit altijd zo hoeft te blijven! Jij kunt jouw automatische piloot stoppen. Je kunt leren bewust voor een reactie te kiezen waarmee je anderen positief versterkt.



4.2.3 Joww automatische piloot paspoort.

Er zijn altijd situaties (triggers) die ons meer opschudden dan andere en ons daardoor verleiden tot reageren op de automatische piloot. (jouw rode knop situaties, weet je nog?) Je gaat nu een oefening doen waarmee je een paspoort gaat maken die jij de komende tijd bij je kunt houden en die je helpt om te herkennen wanneer je op de automatische piloot dreigt te gaan reageren.

Oefening: Mijn automatische piloot paspoort Vul het volgende schema in.

Automatische piloot paspoort

| Situaties waarin ik vaak op de automatische piloot reageer <i>(Bijvoorbeeld wanneer we afspraken maken hoe laat ik terug moet zijn, wanneer ik net uit school kom en iemand begint te zeuren, wanneer ik kritiek krijg, wanneer anderen niet naar me luisteren.)</i> | Overtuigingen die veel invloed op mijn reactie hebben <i>(Bijvoorbeeld de overtuiging ik ben te onzeker, ik ben niet goed genoeg, ik moet aardiger zijn, ik moet alles zelf kunnen oplossen, ik moet helemaal niets.)</i> | De manier waarop ik controle probeer te houden over wat ik denk en voel <i>(Bijvoorbeeld: proberen niet te denken aan de zorgen die ik heb, iets waar ik bang voor bent gaan oplossen voordat het misgaat.)</i> | Mijn automatische piloot reacties zijn vaak <i>(Bijvoorbeeld: mezelf afleiden door overmatig veel gamen, computeren, sporten of leren, alles voor me uit schuiven, confrontaties of conflicten uit de weg gaan, me terugtrekken , opgeven als iets moeite kost, me met anderen bemoeien, kritiek geven op anderen, boos afreageren.)</i> |
|---|--|---|--|
| | | | |

Jouw aandeel vanuit de automatische piloot?

Bekijk het bovenstaande overzicht nog eens goed. Welke dingen die jij op de automatische piloot doet komen overeen met jouw aandeel in de onhandige interacties (kijk wat hij hebt ingevuld als jouw aandeel in de onhandige interacties bij stap 3). Schrijf de overeenkomsten hieronder op.

Mijn aandeel in de onhandige manieren is:

Wat valt je op? Zitten er veel overeenkomsten tussen jouw aandeel en de automatische piloot reacties?

-
-

Ja
Nee

Met welke automatische piloot reacties wil jij de komende tijd stoppen?

- Ik ga stoppen met:

Kijk de komende week af en toe naar jouw automatische piloot paspoort en kijk of je herkent dat je de neiging hebt om automatisch te reageren. Door jezelf bewust te blijven van jouw automatische piloot maak jij jezelf hier heel alert op. Je kunt op deze manier steeds opletten dat je niet terugvalt in jouw aandeel in jullie onhandige manieren.



Mindfulnesssoefening 6 Post sorteren

Vragen na de mindfulnesssoefening Post sorteren

- Lukte het om gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties in de postvakken te sorteren?
- Wat merkte je op toen je de gedachten, gevoelens en sensaties in de postvakken had gedaan? Was er een poosje niets of kwam er snel weer een andere gedachte, gevoel of sensatie?

Door op deze manier te sorteren wat er allemaal in je hoofd en lijf omgaat, ga je vanzelf meer opmerken welke gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties jij hebt. Hoe meer jij je hiervan bewust bent, hoe makkelijker je uiteindelijk kunt leren zien welke gedachten je bijvoorbeeld aanzetten tot piekeren (Hayes & Smith, 2006).

What to do next?

Hierna ga jij jezelf trainen in een aantal ACT-vaardigheden zodat je daardoor weer flexibel kunt kiezen voor jouw acties. Als jij flexibel voor jouw acties kunt kiezen, kun je daarmee de door jullie gekozen wens gaan realiseren.