

ERNST BOHLMEIJER
& MONIQUE HULSBERGEN

Voluit leven

Boom Hulpboek

AMSTERDAM MMXII

*Deze uitgave is mede tot stand gekomen dankzij het Innovatiefonds
Zorgverzekeraars en het Fonds Psychische Gezondheid.*

© 2009 E. T. Bohlmeijer, M. L. Hulsbergen
p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam

Tweede oplage, 2009
Derde oplage, 2010
Vierde oplage, 2011
Vijfde oplage, 2011
Zesde oplage, 2012
Zevende oplage, 2013

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without
the written permission of the publisher.*

Illustraties
Helen van Vliet, Rotterdam

Omslagontwerp & verzorging binnenwerk
René van der Vooren, Amsterdam

ISBN 978 90 8506 686 6 | NUR 770
www.uitgeverijboom.nl

Inhoud

Inleiding 11

I *Wat is voluit leven?*

Week 1 *Wat wil ik met het leven?*

Inleiding 19

Een andere houding ten opzichte van leed 21

Voluit leven 22

Een bevredigend leven 23

Oefening: de rugzak met leed 24

Oefening: de wondervraag 28

Metafoor: het landschap van voluit leven 29

De eeuwige terugkeer 31

Oefening mindfulness: de bodyscan 32

Intermezzo 33

Week 2 *Ik ben er (even) niet*

Inleiding 35

Experiëntiële vermijding 36

Zijn vermijdende strategieën altijd slecht? 40

Conclusie 40

Je favoriete manieren van vermijding 40

Dagboek pijnlijke momenten 43

6

Metafoor: de ongewenste gast 47
Mindfulness: de afgelopen week 48
Oefening mindfulness: observeren van de ademhaling 51
Een bevroren hart 52

Week 3 *Gebruik niet je verstand*

Inleiding 55
Inhoud van ons denken: evaluatieve en dwingende gedachten 57
Samensmelten van gedachten en werkelijkheid 58
Voorstellingsvermogen 58
Oorzaken van onze drang naar controle en beheersing 59
Twaalf stellingen over controle in jouw leven 61
Voorbeelden en gevolgen van controle 63
Boodschappen van vroeger 65
Dagboek pijnlijke momenten en gedachten 66
Oefening mindfulness: afwisselend bodyscan en ademhaling 72
Metafoor touwtrekken 76

Intermezzo 79

2 *Hulpbronnen van voluit leven*

Week 4 *Hallo onzekerheid: welkom*

Inleiding 85
Acceptatie op verschillende niveaus 87
Bereidheid 90
Wat acceptatie en bereidheid niet zijn 91
Waarom ben je bereid? 95
Symbool van je leed: je sleutelbos 96
Geef je leed een naam 97
Oefening mindfulness: ruimte maken en toestaan wat er is 98

Acceptatie in actie 100
Metafoor: de worstelknop 102
Levenskunst 103

Week 5 *De proefballonnetjes van het verstand*

Inleiding 105
Wat zijn eigenlijk gedachten? 108
Cognitieve defusie 110
Defusieoefening 1 111
Defusieoefening 2 113
Oefening mindfulness: observeren van denken 114
Metafoor: de waterval 115
Metafoor: het landschap en de rugzak 116
Veel voorkomende vragen en valkuilen 116

Week 6 *Wie ben ik nu eigenlijk?*

Inleiding 119
De waarde van aandacht 120
Doe-modus en zijn-modus 121
Het observerende zelf 124
Oefening mindfulness: verankeren 125
Oefening oordelen 126
Oefening vergelijken 128
Foto's en levensloop 131
Tip: klein blijven 134
Metafoor: de hemel 134
Het ego 136

Intermezzo 137

3 *Voluit leven in de praktijk*

Week 7 *Hoe wil je voluit leven?*

Inleiding 141

Wat wil je van het leven? 143

In contact staan met je waarden maakt je sterk 145

Mitsen en maren 146

Oefening overzicht levensdomeinen en waarden 148

Keuze levensdomein 151

Oefening waarden ontdekken 152

Je motto of lijfspreuk 156

Oefening mindfulness: routineoefening met aandacht 156

Authenticiteit 158

Week 8 *Ervoor gaan*

Inleiding 160

Oefening: acties bepalen 162

Oefening: mitsen en maren bepalen 163

Oefening: voer de acties uit—op weg gaan 164

Oefening mindfulness: alles in een 164

Metafoor: de reisleader 165

Sterven zonder spijt 166

Week 9 *Ervoor blijven gaan*

Inleiding 169

Ontwikkel je eigen levensfilosofie 170

Temper je verwachtingen 171

Bereid je voor op consequenties 172

Volhouden: je tweede natuur 173

Voluit leven in een notendop 173

Checklist bij terugval 175

Hoe nu verder? 179

Literatuur 183
Een vervolg op *Voluit leven* 184
Verklarende woordenlijst 185
Over de auteurs 188

Op de bijgevoegde cd:

- Track 1 Inleiding
- Track 2 Bodyscan
- Track 3 Aandacht voor de ademhaling
- Track 4 Observeren van het denken
- Track 5 Verankeren
- Track 6 Alles in één

Inleiding

Dit boek gaat je niet gelukkig maken. Dat wil zeggen dat je niet leert hoe je een leven zonder teleurstelling, pijn, somberheid, angst, onzekerheid en/of twijfels kunt leiden. Veel mensen ervaren hun leven als onbevredigend omdat zij last hebben van klachten als angst, somberheid, vermoeidheid en onzekerheid. Pas wanneer ik deze klachten heb overwonnen, kan ik het leven leiden dat ik graag wil leiden, is de gedachte. *Voluit leven* laat je ervaren en inzien dat dit niet werkt. Het willen vermijden van psychische of lichamelijke pijn leidt tot een krampachtige poging om een half leven te leiden. Dit versterkt op den duur het psychisch leed. De methoden die in *Voluit leven* worden aangereikt, zijn gebaseerd op aanvaarding van psychisch leed en het vergroten van psychologische flexibiliteit. Aanvaarding maakt de weg vrij om met aandacht en vanuit je eigen waarden te leven. Wanneer dit lukt, ervaar je dag na dag meer vrijheid en kwaliteit in je leven.

Iedereen krijgt als kind sprookjes voorgelezen. In die sprookjes beleven prins en prinsessen de spannendste avonturen. En alle sprookjes lopen goed af. De prinsen ontmoeten en redden de vrouw van hun dromen. De prinsessen galopperen op de rug van een wit paard en achter de brede rug van hun held de poort van een kasteel binnen. En alle helden leven nog lang en gelukkig.

Het geloof in een lang en gelukkig leven zit diep in ons geworteld. Dus is het niet zo gek als we ons verzetten wanneer het leven pijnlijk is. Het leven is niet gemakkelijk. Er komen onherroepelijk momenten dat we somber zijn, dat we twijfelen, bang zijn, intens teleurgesteld of onzeker. Het zijn momenten waarop het sprookje in duigen valt. Het is net als met zo'n vakantie uit een reisbrochure. De zee is net wat minder blauw, die wolken stonden niet op de foto, het appartement is net wat kleiner, en die

eigenaren met hun stralende glimlach komen we ook maar niet tegen. Het leven is ons o zo mooi voorgespiegeld, maar valt tegen. We voelen ons belazerd. We leven langer dan ooit; maar permanent gelukkig willen we maar niet worden.

Maar dan worden we weer actief: zo erg kan het toch niet zijn? Er moet toch een sleutel zijn om gelukkig te worden. We gaan op zoek naar de truc voor een lang en gelukkig leven. We verslinden boeken en cursussen die ons beloven gelukkig te maken. We doen van alles om van onze depressies, angsten, pijn en/of onzekerheid af te komen. We werken ons een ongeluk. We proberen alle oplossingen. We ruilen onze prinses en prinsessen in voor anderen. We stoppen met drinken. We doen alsof we heel gelukkig zijn. En toch wil het maar niet echt lukken. De donkere wolken willen maar niet verdwijnen, zodat we eindelijk met ons leven kunnen gaan beginnen. Of de wolken zijn eindelijk verdwenen, we zitten klaar om gelukkig te zijn, en dan gebeurt er wel weer iets anders... een chronische ziekte, een overlijdensbericht, een slecht rapport, een economische crisis.

En wat nu?

Het probleem zit juist in het verzet tegen de pijn en het leed in ons leven. In dit boek werken we een alternatief uit: *Voluit leven*. Het bevat drie pijlers:

- Laat het sprookje van 'een lang én gelukkig leven' (zonder pijn) varen. Geef je verzet tegen je psychisch leed op.
- Leer op te merken wat er in je omgaat en je te verbinden met wat er nu is in je leven.
- Probeer te ontdekken wat je echt belangrijk vindt in je leven en maak dat de basis van je handelen.

Waarom zijn wij ervan overtuigd dat dit helpt?

Allereerst en vooral omdat we deze principes zelf dagelijks in ons leven toepassen, met vallen en opstaan, en daar de vruchten van plukken.

In de tweede plaats omdat veel mensen die met deze methode aan de slag zijn geweest, individueel of in een groep, enthousiast zijn. Zo schreef iemand ons die *Voluit leven* heeft doorgewerkt:

Ook nu gebeurt er nog van alles in mijn leven: leuke gebeurtenissen en hele nare gebeurtenissen. Het is zoals het is. Ik ben er. En ik verlies mijn waarden niet uit het oog en gebruik mijn waarden om ook andere dingen te doen. Ik blijf de oefeningen doen om in de zijn-modus en mild te blijven. Zo neem ik deel aan het leven.

En tot slot omdat ook wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mensen er baat bij hebben. Psychische klachten verdwijnen niet, maar worden minder intens en van kortere duur. De vitaliteit neemt toe en mensen ervaren hun leven als meer bevredigend.

Het is belangrijk om te vermelden dat wij niet de uitvinders zijn van de inzichten en vaardigheden die in dit boek worden aangereikt. Vele daarvan bestaan in diverse culturen al honderden of duizenden jaren. Toch zijn de inzichten en vaardigheden de laatste dertig jaar in een jas gestoken die de westerse mens goed past.

Jon Kabat-Zinn heeft meditatie zoals die al lang binnen het boeddhisme wordt beoefend, getransformeerd tot een vorm die past bij de westerse cultuur: mindfulness. Mindfulness vormt een belangrijke pijler van dit boek.

Steven Hayes en collega's als Kelly Wilson en Kirk Strosahl hebben een nieuwe vorm van omgaan met psychisch leed (acceptatie in plaats van verzet) binnen de gedragstherapie geïntroduceerd: 'acceptance and commitment therapie', kortweg ACT genaamd. Veel oefeningen en inzichten in dit boek zijn op die methode gebaseerd.

Wij denken echter dat de principes van mindfulness en ACT niet alleen binnen een therapeutisch kader, maar voor veel meer mensen waardevol kunnen zijn om een bevredigend leven te leiden. Dit boek is