

Psycholoog Gijs Jansen:

# ‘Niet de omstandigheden, maar onze oplossingen zorgen voor problemen’

Veel van ons lijden veroorzaken we zelf, omdat we onze gedachten en emoties te serieus nemen. Psycholoog Gijs Jansen raakte gefascineerd door Acceptance and Commitment Therapy (ACT), studeerde erop af, schreef er boeken over en behandelt er mensen mee. ‘Gedachten zijn maar ruis op de lijn van het leven.’



Toen Gijs Jansen voor het eerst zijn hoogleraar Hubert de Meij hoorde zeggen dat emoties illusies zijn, werd hij boos. Opgeleid met het Cartesiaanse ‘Ik denk dus ik ben’, vond hij dat je mensen niet serieus neemt wanneer je ze vertelt dat hun gedachten en emoties illusies zijn. Maar toen hij zich serieus ging verdiepen in Acceptance and Commitment Therapy en het zelf ging uitproberen, ging er een wereld voor hem open. Hij raakte zo gefascineerd, dat hij er over ging schrijven en een eigen trainingsvorm ontwikkelde op basis van ACT.

## Wat is ACT, kort en helder?

‘Het belangrijkste verschil met andere therapievormen is dat je los komt van je

verstand, het verstand wordt als losstaande entiteit erkend. In *Leef!* heb ik een oefening opgenomen waarbij je je verstand een koosnaampje moet geven. Mijn verstand heet Harry. Dat klinkt grappig maar het is in feite bloedserieus. Het is ontzettend belangrijk dat je op het moment dat je gedachten weer eens op hol slaan kunt zeggen: “Oh Harry is weer bezig.” In plaats van dat je je ermee identificeert en het gevoel hebt dat je er wat mee moet. Je hoeft er helemaal niks mee. Het is maar je verstand. En je gedachten zijn maar ruis op de lijn van het leven.’

**Waarom is dat zo belangrijk, loskomen van je verstand?**

‘Als je je laat leiden door je gedachten, laat je je leiden door toeval. Gedachten ontstaan op basis van toevallige omstandigheden, dingen waar je geen controle over hebt. Ons verstand neemt ons regelmatig in de maling; het legt verbanden op basis van logische regels en kan zo tot conclusies komen die weinig over de werkelijkheid zeggen. Daarbij komt dat minimaal 70 procent van de gedachten negatief geladen zijn.’

**Ik kan me voorstellen dat het heel beangstigend is voor mensen. Als je je gedachten niet bent, wat ben je dan?**

‘Dat is zo. In het begin van de training neemt de angst meestal toe. We laten mensen die angst ook bewust voelen.

Angst is juist een hele goede manier om ergens te komen, op het moment dat je die angst toelaat. In gedachten kloppen we ons leven op, en nu kom je er dan achter: wat doe ik eigenlijk echt, wat is eigenlijk mijn realiteit? Dat is onwennig, als je zo lang in gedachten hebt gezeten heb je geen contact meer met wie je werkelijk bent, je werkelijke leven. Oefenen met er werkelijk zijn, dat is confronterend. Je ziet wat je al die tijd vermeden hebt. Sommige mensen vinden hun leven maar saai als hun gedachten wegvallen. Het is eng. Maar pijn en angst horen gewoon bij het leven. Mijn doel is niet dat mensen gelukkig worden. Ironisch genoeg is dat vaak wel een bijproduct van deze training. Maar mijn doel is dat mensen ervaringen leren toelaten. Ik heb liever dat mensen zich ongelukkig voelen dan dat ze niks voelen.'

### **Dat zal niet iedereen met je eens zijn.**

'Dan zou ik zeggen: waarom leef je dan? Om aan de zijlijn te staan en niks te voelen?'

### **Maar het is toch een normale menselijke neiging om weg te willen van pijn.**

'Je hebt pijn en lijden. Pijn hebben we allemaal, dat hoort bij het leven. De belangrijkste reden waarom je weg wilt van pijn, is dat je gelooft dat je zonder pijn kunt leven. Dat is onzin. We vallen allemaal een keer van de fiets, we verliezen allemaal onze ouders, en kan zo kan ik een heel lijstje maken van pijnlijke dingen die ik zeker zal gaan meemaken. Mensen die geen pijn willen, willen de realiteit niet onder ogen zien. Wat dat betreft

ben ik net de belastingdienst: leuker kan ik het niet maken. Maar de meeste pijn die mensen ervaren is lijden: gevebaliseerde pijn.'

### **Leg eens uit?**

'Als ik jou knijp dan heb je pijn. Dat is direct. Als jij vanavond op je kamer nog steeds zit te piekeren over waarom ik dat nou deed: dat is lijden. Ik ben er al lang niet meer en als ik niet te hard heb geknepen is de pijn ook weg. Maar op basis van je gedachten kun je pijn terughalen. 99 procent van de tijd hebben we helemaal geen pijn.'

### **Dus jouw training is een methode om dat lijden aan te pakken?**

'Ja, en om de pijn te accepteren. Het is niet zo dat ik zeg: je moet er niet over zeiken. Pijn kan heel heftig zijn. Maar pijn kun je niet vermijden. Wat ik doe, is mensen laten zien dat de manier waarop ze pijn proberen te vermijden kennelijk niet werkt. En dat die pijn, hoe naar ook, er bij hoort. Op het moment dat mensen pijn volledig durven te ervaren, zie je dat de prikkelsterkte ervan afneemt. Dat is de ironie van deze therapie.'

### **Toch nog even terug naar 'je bent je gedachten niet'. Ik zie er veel heil in, maar je blijft achter met de vraag: wat is dan mijn essentie, mijn ware kern of ware zelf?**

'Ik zeg altijd: ik ben de optelsom van mijn omstandigheden. Het heeft te maken met het loslaten van je ego. Wie ben ik dan? Niet zo bijzonder als je al die tijd dacht. Niet zo'n losstaande entiteit als

je al die tijd dacht. Kennelijk ben je een ervaren wezen, net als iedereen. Het gaat niet om jou, het gaat om de omgeving waar je uit voortvloeit, en dat je daar contact mee maakt. Daar is mindfulness ook heel erg voor bedoeld, dat je contact maakt met die omgeving. Die zintuiglijke waarneming.

Toen ik het zelf toepaste had ik het gevoel van 'Is dit alles?' Dat hele concept van individualiteit en identiteit, dat valt weg. En daardoor kun je je heel klein voelen.

In *Leef!* vergelijk ik het met een vis die in een vissenkomp zit en zich daar machtig voelt, en dan in zee terecht komt. Die vissenkomp is jouw wereld en je hebt er controle over. Merk je in een keer dat je een heel klein visje in de hele grote zee bent, dan voel je je heel erg klein. In plaats van een heerser word je een deelnemer. Het voordeel is wel: zo'n kom is een heel klein kringetje. In zee kun je alle kanten op. De mogelijkheden worden veel groter op het moment dat je bereid bent je eigen nietigheid te erkennen. Je speelt eigenlijk een bijrol in je eigen leven.'

### **Waarom verzetten we ons zo tegen pijn?**

'Omdat we in een cultuur leven die suggereert dat we ons leven zelf in de hand hebben. Als je maar hard genoeg je best doet, kun je bereiken wat je maar wilt. Als je hoofdpijn hebt, neem je die en die pijnstillers. Dat heb ik ook tegen op zaken als *The Secret*: we worden gedruild met het idee dat we controle hebben. Maar dat is een illusie, er is eigenlijk maar heel

weinig waar we controle over hebben - niet over onze gedachten, niet over onze gevoelens, over ons DNA, onze omgeving, andere mensen. Dat is een lullige constatering, maar wel een realistische.'

**Maar een bepaalde mate van het gevoel dat je je eigen leven kunt beïnvloeden hebben mensen toch nodig, anders gaan ze zich slachtoffer voelen.**

'Je bent ook een slachtoffer: van je gedachten. De ironie is - toen ik hiermee bezig was dacht ik ook: oké ik sta dus aan de zijlijn van mijn eigen leven. Maar acceptatie is een hele actieve manier van doen. Zie het zo: de Waal stroomt naar Rotterdam, er is een vrij sterke stroming. Als je controle probeert uit te oefenen spring je in die Waal en probeer je naar Duitsland te zwemmen. Dan ben je tegen de stroom in bezig. Uiteindelijk kom je misschien tot aan de brug en dan ben je bekaf. Loslaten en accepteren dat je die controle niet hebt, is je mee laten voeren met de stroom naar Rotterdam. Je legt je er bij neer dat dat dus kennelijk je bestemming is. En moet je eens kijken hoeveel meters je dan maakt. En hoe weinig moeite het kost op het moment dat je je mee durft te laten voeren. Dat vind ik een positievere uitleg dan slachtoffer zijn. Als je zo denkt kun je net zo goed gelijk ophouden. Dit is het leven zoals je het gekregen hebt. Het leven heeft jou gekozen, jij hebt het leven niet gekozen. Waar ben je dan slachtoffer van? Dat vind ik ook weer zo'n verbalisatie. Je hebt zoveel gekregen. Het zijn jouw oordelen die het negatief maken.'

**Je gebruikt in je training ook mindfulness-oefeningen. Wat is eigenlijk het verschil met 'gewone' meditatie?**

'Meditatie heeft een bepaalde ontspanning tot doel - balans, leegheid in je hoofd. Mensen moeten hun ogen dicht doen, rustig adem halen. Mindfulness is vooral bedoeld om je te leren dat-gene te ervaren dat je eigenlijk niet wilt ervaren. Er is dus nooit een excuus om mindfulness niet te doen. Sterker nog: juist op het moment dat je je erg gestrest voelt kun je mindfulness gebruiken om dat gevoel helemaal te ervaren. Niet door rustig te gaan ademhalen, maar door te zeggen: laat ik dat gevoel nou eens helemaal uitnodigen.'

**Hoe gebruik jij mindfulness in je training?**

'Traditionele mindfulness, zoals Kabat-Zinn het gebruikt, richt zich vooral op interne prikkels, het ervaren van gedachten en gevoelens. Ik zelf ben een erge fan van oefeningen waarbij je contact maakt met je omgeving, via je zintuigen. Bewust thee drinken, bewust buiten lopen, met je blote voeten in het gras. Dat zijn van die flow-momenten, waarbij je helemaal kunt opgaan in je omgeving. De ironie is: we streven naar een groot ik, een identiteit, maar het moment waarop we helemaal opgaan in onze omgeving, dan voelen we ons het meest gelukkig.'

**Hoe kun je leren loslaten?**

'Psychische problemen willen oplossen is een vorm van controle; *willen* loslaten dus eigenlijk ook. Je wilt ergens vanaf,

alleen dat verpak je mooier. Ik zeg: het gaat je niet lukken, je komt er nooit vanaf. Ik gebruik altijd de metafoor van een rugzak. Je kunt hem niet af doen, je draagt hem altijd met je mee. Maar als hij te zwaar wordt, kun je hem misschien eens op je buik gaan dragen. En dan kun je ook eens kijken wat er in zit. Die rugzak ben jij niet. Met behulp van defusie (je verstand als losstaand van jezelf zien, KB) en acceptatie kun je hem misschien wat lichter maken. En misschien kun je op den duur je armen er omheen slaan. Maar denk niet dat je hem ooit kwijt zult raken. Ga je realiseren dat veel van je problemen veroorzaakt zijn door de manier waarop je ze probeert op te lossen.'

**De titels van je boeken: Denk wat je wilt, doe wat je droomt en Leef! Zoals je eigenlijk zou willen, suggereren dat je toch wel enige controle kunt uitoefenen.**

'Iedereen weet wat hij wil, maar denkt dat hij het niet kan, vanwege barrières die hij zelf opwerpt. De vraag is: ben je bereid er energie in te steken? Ben je bereid dingen te doen die je eigenlijk niet wilt doen? En ben je bereid eventuele onaangename gevoelens erbij te verdragen? In de film *The pursuit of happiness* zegt Will Smith tegen zijn zoontje: "If you want something, go get it." Zo is het. Je kunt beter op je bek gaan dan dingen niet doen. Je kunt beter alles meemaken, ook het allerergste, als je het maar meemaakt. De tegenstrijdigheden in ons, die hebben elkaar nodig. Liefde en angst horen bij elkaar. Angst geeft aan dat het kennelijk belangrijk voor je is, het daagt je uit. Waar ik tegen akeer, is

het idee van onafhankelijkheid. De illusie dat we het allemaal alleen kunnen. Zoals Wayne Dyer zegt: wij zijn omgevingsorganismen. Het leven is toch een lopend wonder? Alles is zo mooi. En de interactie zo onvoorstelbaar. Afhankelijkheid is helemaal niet erg. Of als ik het verbondenheid noem, is dat beter?

## ACT en mindfulness

ACT werd in Amerika geïntroduceerd door Stephen Hayes, mindfulness door Jon Kabat-Zinn.

SimplifyLife schreef er al verschillende keren over. Alles nog eens nalezen? Kijk dan hier:

- Interview Jon Kabat-Zinn  
[www.simplifylife.nl/simp-interv\\_kabatt.asp](http://www.simplifylife.nl/simp-interv_kabatt.asp)
- Leren accepteren, hoe doe je dat?  
[www.simplifylife.nl/simp-nieuws0701\\_01.asp](http://www.simplifylife.nl/simp-nieuws0701_01.asp)
- Mindfulness simpel  
[www.simplifylife.nl/simp-nieuws0610\\_01.asp](http://www.simplifylife.nl/simp-nieuws0610_01.asp)
- Aandachtstraining: accepteer je gedachten  
[www.simplifylife.nl/simp-nieuws0605\\_04.asp](http://www.simplifylife.nl/simp-nieuws0605_04.asp)
- Recensie Uit je hoofd in het leven, Stephen Hayes  
[www.simplifylife.nl/simp-boek\\_uitjehoofd.asp](http://www.simplifylife.nl/simp-boek_uitjehoofd.asp)

## CV Gijs Jansen

Gijs Jansen (29) studeerde psychologie in Nijmegen en studeerde in 2004 af op Acceptance & Commitment Therapy bij Hubert de Meij. Nu doceert hij aan de Radboud universiteit en geeft hij

therapeutische trainingen en workshops.

Jansen schreef twee boeken:

- Denk wat je wilt, doe wat je droomt (Thema, 2006)
- Leef! Zoals je eigenlijk zou willen (Thema, 2007)
- [www.denkwatjewilt.nl](http://www.denkwatjewilt.nl)