

THERAPIE TO GO


Sacha Bachim

THERAPIE TO GO

Vereenvoudig je leven
met 100 technieken uit
de psychotherapie

SCRIPTUM





Oorspronkelijk titel *Therapie to go: 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag*

© 2022 Remote Verlag

Nederlandse vertaling © 2023 Scriptum

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publishers.

ISBN 978 94 6319 264 4 | NUR 770 – Psychologie algemeen

www.scriptum.nl

[Twitter.com/scriptumNL](https://twitter.com/scriptumNL)



Inhoud

Voorwoord

01	De geest van de lamp Doelen formuleren	10
02	Wie houdt er van dille? Probeer iets nieuws	21
03	Vamos a la playa! Beslissingen nemen	36
04	De duikklas Verandering aanmoedigen	51
05	De storm in het cocktailglas Gevoelens begrijpen	66
06	Geen pingpong meer! Constructief denken	75
07	De kracht van 'musturbation' Het idee van een must in twijfel trekken	90
08	Uit de doos, op tafel Verandering van perspectief	101
09	Het kan altijd erger! Verband	111
10	Het laatste stukje taart Oorzaken toeschrijven	124

11	De roze olifantencarrousel Omgaan met gedachten	134
12	Daarom denk ik, daarom ben ik, daarom denk ik dat ik ben Vastgeroeste gedachten losmaken	144
13	Headbangen op recept Hulpbronnen activeren	152
14	Tien euro is tien euro! Positieve punten waarderen	165
15	Superman op testosteron Lichaam en geest verzoenen	177
16	De sabeltandtijger in je nek Angst begrijpen	186
17	Altijd relaxed in je joggingbroek Systematisch ontspannen	198
18	Ogen open en door! Angst confronteren	211
19	Ja natuurlijk, uh nee, ik bedoel 'jee'! Zelfvertrouwen trainen	224
20	En begroet dagelijks de groundhog! Verander je gedrag in relaties	236
	Nawoord	255
	Literatuur	256

**Voor
J & M**





Voorwoord

'Weer zo'n zelfhulpverhaal', zou ik denken als dit boek in mijn handen zou vallen (en als ik niet zelf de auteur was). 'Hoe vaak moet ik nog horen (of lezen) dat ik wat meer relaxed moet zijn en eindelijk eens positief moet gaan denken? Zijn dezelfde Boeddha-wijsheden en gelukskoekjes spreuken niet vaak genoeg gerecycled? Als er iets is wat deze wereld echt niet meer nodig heeft, dan is het wel opnieuw een zelfhulpboek!'


En toch heb ik er nu een geschreven.

Als psychotherapeut¹ heb je een enorme gereedschapskist. Er zijn veel tangen, schroevendraaiers en inbussleutels die je in alle situaties kunt gebruiken. In therapie kun je patiënten helpen de juiste ventielsleutel te vinden om de gewenste drukverdeling mogelijk te maken.

Wetenschappelijk onderbouwde psychotherapeutische methoden zijn natuurlijk niet zomaar tips en trucs, maar moeten altijd geplaatst worden in de context van een klinisch behandelplan. Toch kunnen veel therapeutische ideeën en technieken ook op een heel praktische manier worden gebruikt. Ze kunnen een verandering in denken stimuleren en de algehele kwaliteit van leven helpen verbeteren. En het kan waarschijnlijk geen kwaad om preventief iets te doen om mentaal gezond te blijven, toch?

In mijn werk met patiënten heb ik geregeld momenten dat ik denk: 'Wow, dit heeft deze persoon nu echt geholpen (gelukkig maar, anders zou ik waarschijnlijk op zoek moeten naar een andere baan)!' Maar tegelijkertijd denk ik vaak: 'Eigenlijk zou dit ons allemaal kunnen helpen!'





Op de een of andere manier voel je je als therapeut in die zin soms een goochelaar. Natuurlijk heeft psychotherapie niets te maken met doorgestoken kaart of met goochelen. Maar goochelaars hebben allemaal trucs in hun mouw die ze niet mogen onthullen (erecode van de goochelaar en zo!). Hetzelfde geldt voor therapeutische benaderingen en technieken. Uiteindelijk is de therapeutenshow voorbehouden aan een elitepubliek. Een diagnose wordt als ticket gevraagd. De geheime recepten voor een gelukkiger leven worden dus achter gesloten praktijkdeuren bewaard en slechts aan één patiënt per keer onthuld, één hap per keer. Behoorlijk stom, nietwaar?

Daarom heb ik nu een zelfhulpboek geschreven. Laten we samen fluiten naar de erecode van de goochelaar en een kijkje nemen in de gereedschapskist.

Per slot van rekening zit aan ons allemaal wel een schroefje los!

¹ Voor een betere leesbaarheid wordt in dit boek alleen de mannelijke vorm gebruikt voor termen die verwijzen naar alle geslachten. Natuurlijk verwijst dit naar alle mensen en niemand mag hierdoor gediscrimineerd worden.

01 | De geest van de lamp

Doelen formuleren

'Je hebt drie wensen, kies verstandig.'
'Cheesecake. Drie maal alsjeblieft!'

- (Internetmeme, bron onbekend)

In het begin was het doel.

Zonder het verlangen naar verbetering zouden wij mensen niet geëvolueerd zijn en zouden we nog steeds lukraak rondhangen in vochtige grotten uit het Stenen Tijdperk. Doelen en voornemens geven ons steun en richting en dienen als belangrijke wegwijzers naar zelfrealisatie.

Daarbij bepalen de doelen die we bewust of onbewust voor ons zelf stellen onze reisrichting en kunnen ze ons hele leven aanzienlijk beïnvloeden. We doen er dus waarschijnlijk goed aan om wat meer na te denken bij het bepalen van onze levensdoelen dan bij het kiezen van de kleur sokken die we vandaag willen dragen.

Het zou gewoon te erg voor woorden zijn om jezelf op je sterfbed af te vragen waarom je kleuterjuf bent geworden hoewel je helemaal niet van kinderen houdt. Of waarom je al dat geld hebt verzameld alleen maar om een berg geld te hebben.

Voordat je je halsoverkop stort op het formuleren van het volgende goede voornemen, kan het de moeite waard zijn om eerst de huidige stand van zaken op te maken. Hoe kun je bepalen of je op dit moment iets in je leven wilt verbeteren? Daarvoor zou je toch eerst moeten weten hoe gelukkig, voldaan of vrij je op dit moment al bent?





Techniek 1 De vijf vrijheden

De pionier van de gezinstherapie Virginia Satir beschreef de zogenoemde vijf vrijheden die mensen kunnen helpen om hun basispotentieel te bereiken (Satir et al., 1991):

- De vrijheid om te zien en te horen wat er werkelijk is in het moment, in plaats van wat zou moeten zijn, is geweest of zal zijn.
- De vrijheid om te zeggen wat ik echt voel en denk, en niet wat er van me verwacht wordt.
- De vrijheid om bij mijn gevoelens te blijven en me niet anders voor te doen.
- De vrijheid om te vragen wat ik nodig heb in plaats van altijd eerst te wachten op toestemming.
- De vrijheid om op eigen verantwoordelijkheid risico's te nemen in plaats van altijd op veilig te spelen en niets nieuws durven proberen.

Probeer de vijf vrijheden toe te passen als criteria om je eigen vrijheid te beoordelen.

Mocht je tot de conclusie komen dat je misschien toch wat vrijer kunt leven, laat dit besef dan doorwerken in je doelen.

Het is dus het beste om doelen te formuleren die je helpen om authentiek te zijn en in het hier en nu te leven, om je ervaring te kunnen uiten en accepteren, om met meer zelfvertrouwen voor jezelf te zorgen en om angsten en onzekerheden te overwinnen.

Natuurlijk zijn er goede en slechte, concrete en vage, goed door-dachte en totaal stomme doelen.

Bovenal zijn er veel doelen die niet gerealiseerd worden.

Ik wil meer ontspannen worden!

Ik wil mijn relatie verbeteren!



- Ik wil van mijn angsten af!
- Ik wil zelfverzekerd worden!
- Ik wil evenwichtiger en tevredener zijn!

Dit zijn allemaal geweldige voorbeelden van doelen die we voor onszelf kunnen stellen. Maar de moeilijkheden bij het verwezenlijken beginnen vaak bij de formulering.

Als ik me bijvoorbeeld tot doel stel Grieks te leren, kan ik elke dag twee uur achter mijn bureau gaan zitten en precies dat doen. Als ik in de tussentijd mijn motivatie niet verlies, zal ik op een gegeven moment waarschijnlijk echt wat Grieks kennen. Dat merk ik bijvoorbeeld als ik, tegen alle verwachtingen in, het luide gekibbel van mijn Griekse burens ineens kan ontcijferen als een uitwisseling van genegenheid.

Maar met het voornemen om gelukkig te worden, liggen de zaken iets gecompliceerder. Ga ik elke dag achter mijn bureau zitten en oefenen in gelukkig zijn? Wanneer weet ik dat ik het doel bereikt heb?

Voor het succesvol stellen van doelen worden in de doelpsychologie verschillende 'smart' criteria voorgesteld.



Techniek 2 SMART-doelen

Het acroniem SMART (aangepast van Doran, 1981) staat voor doelen die de volgende kenmerken moeten hebben:

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel
- Realistisch
- Tijdgebonden

Onze voornemens moeten daarom zo concreet mogelijk geformuleerd worden, hun succes moet gemakkelijk controleerbaar zijn, de doelen moeten wenselijk zijn en aangepast aan onze realiteit, en ze moeten haalbaar zijn binnen een bepaalde tijd.

Probeer deze 'smart' criteria in de toekomst toe te passen bij het formuleren van je doelen!

In plaats van bijvoorbeeld te wensen dat je je minder eenzaam zou voelen, neem je je voor om in de komende maand ten minste één nieuwe kennis te maken.

In plaats van te streven naar het ideale bikinifiguur, kun je misschien beter plannen om de komende tien weken vijf kilo af te vallen.

Als je meer pit in je relatie wilt, neem dan tijd voor regelmatige kwaliteitsmomenten en evalueer welke activiteiten bijzonder leuk waren.

Dus in plaats van jezelf keer op keer diffuse, onrealistische of oncontroleerbare doelen te stellen, moet je gewoon een beetje meer smart zijn!



Techniek 3 Het verwachtingswaardemodel

In de motivatiepsychologie worden sinds de jaren 1950 zogenoemde verwachtingswaardemodellen beschreven om te verklaren hoe mensen doelen stellen (Atkinson, 1957). Prestatiemotivatie (dat wil zeggen, de neiging om taken die belangrijk voor ons zijn met volharding na te streven tot ze voltooid zijn) wordt bepaald door een wiskundige formule. Deze is samengesteld uit de volgende parameters: de verwachting van succes (de inschatting van de waarschijnlijkheid dat we een doel kunnen bereiken) en de waarde van succes (het idee van vreugde en trots wanneer het doel is bereikt):

M	=	V	×	W
Motivatie	=	Verwachting	×	Waarde

Stel je voor de eenvoud het volgende voor: je speelt een spelletje ringwerpen met tien stokken die op verschillende afstanden staan (0–10 meter). Je kunt kiezen op welke stok je wilt richten met je ring. De kans dat je de ringen om een houten paaltje werpt, neemt natuurlijk af naarmate de afstand toeneemt. De waarde van een succesvolle worp neemt echter toe met elke extra meter.

Je zou waarschijnlijk met grote waarschijnlijkheid de ring om het houten paaltje recht voor je werpen, maar het zou waarschijnlijk niet veel voor je betekenen, want zelfs de meest ongetalenteerde bewegingsdyslecticus zou het voor elkaar krijgen.

Daarentegen is het bijna onmogelijk de ring te werpen om de paal die tien meter verderop staat. Maar dat zou wel cool zijn, niet-waar? Een YouTube-video ervan zou snel viral gaan en van jou een internetheld maken!

Onderzoekers ontdekten dat prestatiegemotiveerde individuen zich eerder richten op doelen met een gemiddelde kans op succes, terwijl mensen met minder prestatiemotivatie eerder kiezen voor zeer waarschijnlijke of zeer onwaarschijnlijke doelen (Atkinson en Litwin, 1960). Een numeriek voorbeeld zou er ongeveer zo uit kunnen zien voor het voorbeeld van ringwerpen:

Afstand										
0	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
Verwachting (dat ik raak tref)										
100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
Waarde (wanneer ik raak)										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Motivatie (Verwachting × Waarde)										
0	900	1600	2100	2400	2500	2400	2100	1600	900	0

De maximale motivatie wordt hier dus bereikt als er wordt gericht op de paal op vijf meter afstand.

Het is duidelijk dat de formule $M = V \times W$ geen exacte wiskundige vergelijking is. Toch blijkt hieruit dat het raadzaam is om bewust een doel te kiezen met een gemiddelde moeilijkheidsgraad en een gemiddelde stimulans om de prestatiemotivatie te versterken.

Probeer mogelijke levensdoelen in de toekomst te bekijken door het vergrootglas van het verwachtingswaardemodel. Kun je zelf bijdragen aan het versterken van je motivatie om iets te bereiken? Probeer bij het formuleren van je doelen je eigen balans te vinden tussen de kans op succes en de persoonlijke waarde van succes.



Techniek 4 De wondervraag

Een eenvoudige maar zeer effectieve methode om de eigen doelen en ambities vanuit een andere hoek te bekijken en tastbaarder te maken is de zogenoemde wondervraag. Deze therapeutische techniek is ontwikkeld door de grondleggers van de oplossingsgerichte korte therapie, Steve de Shazer en Insoo Kim Berg (De Shazer, 1988):

Stel je nu een fee voor die voor je neus rond zoekt. Het kan ook een tovenaars met een lange baard zijn of een djinn uit de lamp. In elk geval wil dit magische wezen een wens van jou vervullen.

Natuurlijk denk je meteen aan veel mooie dingen die je zou kunnen wensen: onsterfelijkheid, een tiencijferige prijs in de loterij winnen, kunnen vliegen of een luxejacht dat zo groot is dat er ruimte is voor een kleiner jacht in het geïntegreerde zwembad.

Voordat je nu je kruis verschieft, stel ik voor dat je je wens bewaart voor een doel dat iets meer binnen je realistische actieradius ligt. Je hebt vast al lang een idee van wat je wilt verbeteren in je leven.

Kun je zo'n doel voor jezelf formuleren? Goed! Stel je dan voor dat je je magische wezen precies dit doel vertelt, ook al is het nog heel vaag. De fee bestrooit je met feeënstof, de tovenaars mompelt een mystieke formule in zijn baard, de geest doet precies wat een geest doet. In elk geval komt je wens die nacht uit terwijl je slaapt!

Als je bijvoorbeeld gelukkig wilt worden, stel je dan voor dat je morgen als je wakker wordt gelukkig zult zijn. Als je van je constante angsten af wilt, stel je dan voor dat ze morgen verdwenen zijn. Als je vastberadener wilt worden, dan... Ik denk dat je het begrepen hebt. Natuurlijk zullen je problemen niet verdwijnen door je voor te stellen dat je je doel al bereikt hebt. Maar verbeeldingsoefeningen kunnen ons heel verbazingwekkende perspectieven onthullen.

Ik weet dat het te mooi klinkt om waar te zijn, maar probeer het eens. Probeer je in detail voor te stellen hoe je morgen je dag begint. Wat zou het eerste zijn waarvan je merkt dat er iets veranderd is? Zou je beter geslapen hebben? Zou je meteen onder de douche springen in plaats van je telefoon steeds maar weer op sluimerstand te zetten? Zou je meer tijd nemen om te ontbijten? Zou je misschien een smoothie, pannenkoeken of roerei voor jezelf maken? Zou je misschien zelfs naar het balkon gaan met je kopje koffie? Of zou je een lekker muziekje opzetten?

Ga nu in gedachten van moment tot moment door de dag heen en schrijf alles wat in je opkomt gedetailleerd op.

Gebruik de volgende vragen als leidraad:

- Wat zou er anders zijn als je doel morgen op miraculeuze wijze zou uitkomen?
- Wat zou je specifiek anders doen? Zou je je anders gedragen in contact met andere mensen? Zou je activiteiten plannen die je nu niet doet? Zou je dingen durven doen die je nu niet durft? Wat precies? Hoe vaak? Met wie?
- Wat zou je anders denken? Bijvoorbeeld, als je minder zou willen piekeren, waar zou je dan aan denken? Hoe zou je jezelf zien? Hoe zou je over andere mensen denken? Hoe zou je je jouw toekomst voorstellen?
- Hoe zouden je gevoelens veranderen als je doel werd bereikt? Zouden onaangename gevoelens verdwijnen? Of op zijn minst in intensiteit afnemen? Zo ja, met hoeveel precies, als je je gevoelens zou evalueren op een schaal van 0 tot 10? Zouden andere gevoelens die plaats innemen? Welke precies?
- Hoe zou je je lichamelijk voelen? Zou je minder gespannen zijn? Hoeveel minder als je je fysieke spanning zou beoordelen op een schaal van 0 tot 10? Zouden onaangename lichamelijke sensaties zoals pijn misschien minder sterk worden ervaren? Of helemaal niet meer?
- Wie zou zelfs maar merken dat er iets aan je veranderd is? Je levenspartner? Je familie? Je vrienden? Je collega's op het werk? Je burens? Hoe zouden deze mensen precies merken dat er iets



veranderd is? Aan je uiterlijk? Aan je acties? Aan je woorden?
Aan je lichaamstaal? Hoe zouden deze mensen reageren op de
waargenomen veranderingen?

Heb je nu een min of meer concreet idee van hoe het zou zijn als je je doelen al had bereikt? Goed! De wondervraag oefening kan om drie redenen interessant zijn.

Ten eerste weten we van therapie benaderingen die werken met verbeeldingsoefeningen, hypnotherapeutische methoden of virtual reality dat het simpelweg verbeelden van een situatie vaak vergelijkbare emotionele reacties kan oproepen als de echte situatie zelf.

Als ik me de positieve gevolgen van een inspanning zo duidelijk mogelijk voorstel, kan dit alleen al het beloningssysteem van mijn hersenen stimuleren. Door me bewust de voldoening voor te stellen die ik voel als ik mijn doel heb bereikt, kan ik mijn motivatie en doorzettingsvermogen in het bereiken van mijn doel van tevoren versterken. Zo kan het bijvoorbeeld heel belonend zijn om me een minuut lang voor te stellen dat ik geniet van een koud biertje in mijn tuin bij de geur van vers gemaaid gras, voordat ik de gehate grasmaaier start bij een temperatuur van 35 graden.

Ten tweede fungeren alle vraagpunten die je hebt opgeschreven als criteria die je later kunnen helpen om te beoordelen of je al dichterbij je doel bent gekomen. Mocht je besluiten om je doel aan te pakken, dan heb je nu een maatstaf om je in een later stadium te leiden. Hoe concreter je idee van het 'wonder' is, hoe meetbaarder het succes van het doel zal zijn. Als je er bijvoorbeeld aan wilt werken om meer ontspannen te worden en je jezelf over zes maanden afvraagt of er al iets veranderd is, kun je in je aantekeningen over de wondervraag op zoek gaan naar concrete indicatoren. Je kunt bijvoorbeeld nagaan of je spanningshoofdpijn is afgenomen, of je eerste gedachte 's ochtends een leuke is (en niet al uit zorgen bestaat) of dat je niet meer vloekt als een bierdrinker in het verkeer. Hoewel het vreemd en arbitrair kan lijken om een getal toe te ken-

nen aan hoe je je voelt, kunnen vooral geschaalde doelformuleringen erg behulpzaam zijn. In de geneeskunde en bij pijnonderzoek wordt bijvoorbeeld om deze reden de zogenoemde pijnschaal gebruikt, waarbij patiënten herhaaldelijk wordt gevraagd om hun subjectieve pijnervaring op een puntenschaal te beoordelen. Hierdoor kunnen ze een meer gedifferentieerde lichaamswaarneming versterken, waardoor veranderingen nauwkeuriger worden gedetecteerd dan wanneer patiënten alleen wordt gevraagd om aan te geven of de pijn is afgenomen. Als je bijvoorbeeld je huidige gemiddelde basisspanning gedurende de dag op een 6 van de 10 beoordeelt en je in de vraag een gewenste toestand van 4 van de 10 voorstelt, wordt je doel plotseling meetbaarder en tastbaarder dan de vage doelformulering 'Ik wil meer ontspannen worden'.

Een derde voordeel van de vraagstelling is dat deze criteria, die je nu hebt gedefinieerd voor het bereiken van je doel, heel vaak al indicatief kunnen zijn voor de concrete realisatie van de doeltoestand.

Laten we aannemen dat je nu het volgende te weten bent gekomen door de wondervraag: als je wens uitkwam en je voelde je van de ene op de andere dag beter, dan zou je morgen vroeger opstaan om yoga te doen, jezelf op je werk meer schouderklopjes geven voor de kleine successen, eindelijk tegen je buurman zeggen dat hij zijn heg moet terugsnijden, weer gaan dansen en vaker lachen.

Maar stel je nu voor dat je morgen gewoon je wekker 30 minuten vroeger zou zetten, zelfs als je jezelf moet overwinnen om meteen op te staan als hij afgaat en – zonder twee keer na te denken – daadwerkelijk yogaoefeningen doet. Op je werk zou je jezelf morgen bewust een schouderklopje geven voor een gedeeltelijk succes, hoe klein ook. Na het werk zou je even naar de buurman gaan om je wens over de haag op een vriendelijke maar ferme manier kenbaar te maken. 's Avonds bel je naar vrienden om af te spreken om in het weekend te gaan dansen. Als je 's avonds een tv-programma kiest, kies je bewust voor een komedie in plaats van de zoveelste deprimerende documentaire (geloof het of niet, maar de kans dat het op de lachspieren werkt is groter bij een komedie).

Kun je je voorstellen hoe je je morgenavond zou voelen als je dit allemaal in praktijk zou kunnen brengen? Zou je zeggen dat je je dan zelfs beter zou voelen?

Het verband tussen de ingebeelde gevolgen van het bereiken van een doel en de doelvulling zelf kan dus in beide richtingen werken. Als het beter met me zou gaan, zou ik veel dingen anders doen. Maar als ik veel dingen anders zou doen, zou ik me ook beter voelen!

Kijk nog eens goed naar je aantekeningen over de wondervraag. Herken je criteria die je zelf zou kunnen beïnvloeden?

Zo nee, probeer dan wat specifieker te zijn. Zo ja, kun je je voorstellen dat je er morgen een of twee implementeert?

Dus als je vrijer wilt worden in het leven, wees dan wat 'smarter' bij het formuleren van je doelen. Verhoog je motivatie om te presenteren door doelen te kiezen die haalbaar en toch aantrekkelijk zijn.

Als je geen vooruitgang boekt bij het vinden van een oplossing voor een probleem, zadel het paard dan van achteren op en stel je voor hoe het zou zijn als het probleem al was opgelost. Hoewel, volgens een oud Chinees spreekwoord, een reis van duizend mijl altijd begint met de eerste stap, kan het toch nuttig zijn om af en toe met een verrekijker naar de bestemming te kijken.