

Verder met defusie:

Nadat je inzicht hebt gekregen in wat defusie is, hoe je fusie bij jezelf kan herkennen en kan herkennen welke gedachtepatronen bij jou tot problemen leiden, kan je verder met defusie. Hoe breng je het in de praktijk?

Je kunt letten op een aantal stappen:

- 1. Opmerken.** Train jezelf om regelmatig op te merken waar je gedachten mee bezig zijn. Als je regelmatig mindfulnessoefeningen doet train je deze vaardigheid nog extra. Op het moment dat je opmerkt wat je denkt en er als het ware naar kijkt, dan ben je al bezig met defusie. Je smelt niet samen met je gedachten, maar je kijkt er naar.
- 2. Onderscheiden.** Stel jezelf de vraag: Helpt deze gedachte mij, hier en nu, om te doen wat waardevol is voor mij? Als het antwoord “ja” is dan is er niks aan de hand, ga vooral zo door. Als het antwoord “nee” is, ga dan naar stap 3. Een andere vraag: Zijn mijn gedachten bezig met het oplossen van een wiskunde probleem (een probleem dat je met denken kan oplossen) of een zonsongang (een ervaring, die je niet kan oplossen)? Is het antwoord “een wiskunde probleem”, dan is er niks aan de hand, ga vooral zo door. Is het antwoord “een zonsongang” ga verder naar stap 3 en besteed daarna extra aandacht aan stap 4.
- 3. Defusie verdiepen.** Om de defusie verder te versterken kan je trucs gebruiken, die zijn er op gericht de aandacht te trekken naar de vorm van de gedachte (klank, letters) zodat de aandacht voor de inhoud (dat wat de gedachte zegt) doorbroken wordt. Je kunt een typetje maken van je gedachten, de gedachte zichtbaar maken op b.v. een spandoek, de gedachte op een melodietje zetten, er een stemmetje van maken, etc.. Je richt dan extra aandacht op de vorm van de gedachten en daardoor kan je ze beter ontmaskeren. Je gedachten zijn niet wat ze zeggen dat ze zijn, ze vallen niet samen met hun inhoud, ze zijn hun vorm. “Melk” is geen melk maar een woord.
- 4. Aanvaarden.** Aanvaard de gedachten en aanvaard je gevoel op dit moment. Gebruik mindfulness, doe een expansieoefening. Als je gedachten bezig waren met het oplossen van een zonsongang vraag jezelf dan af wat die zonsongang is. Wat is er gebeurd en welke betekenis heeft dat voor jou? Hoe voelt het dat het is zoals het is?
- 5. Waardegerichte actie.** Vraag jezelf af of dat wat je op dit moment aan het doen bent ook is wat je zou willen doen als je je waarden volgt. Stel zo nodig je gedrag bij of verplaats je aandacht. Richt je op die kleine stap die je hier en nu kan doen in de richting van je waarden. Gebruik daarbij je zintuigen om goed in het hier en nu te blijven.

Voorbeeld:

1. Ik merk op dat mijn hoofd vol zit met gedachten over wat ik allemaal nog moet doen.
2. Dit helpt mij niet om te doen wat ik nu doe, het leidt mij juist af.
3. Ik visualiseer dat er een stresskip door mijn kamer loopt te kakelen wat ik allemaal nog moet doen.
4. Ik zeg welkom tegen de stresskip. Ik voel nog een beetje spanning die net werd veroorzaakt doordat ik in een vol hoofd zat. Ik voel een gevoel van tekortschieten omdat ik onmogelijk kan voldoen aan alles wat moet. Ik voel ook opluchting, ik hoef nu even helemaal niets met al die gedachten over wat ik nog moet.
5. Ik kijk hoe veel tijd ik nog heb en wat ik in die tijd kan doen, de rest schrap ik of stel ik uit. (waarde: gezondheid en efficiënt met mijn tijd om gaan) Ik concentreer mij op dat wat ik nu aan het doen ben, mijn zoon helpen met tanden poetsen. Ik voel, kijk, ruik, luister terwijl ik dat doe. (waarde: zorg en aandacht voor mijn kind)

Voorbeeld:

1. Ik ga vanavond naar een verjaardag en mijn hoofd zit vol scenario's over wat anderen daar van mij zullen vinden, wat er zou kunnen gebeuren en hoe ik daar op zou kunnen reageren.
2. Mijn gedachten proberen de zonsondergang op te lossen dat ik het spannend vind om naar die verjaardag te gaan, dat ik bang ben voor afwijzing, bang ben mij buitengesloten te voelen en dat ik verdriet heb om eerdere momenten dat het niet leuk was op een verjaardag. Deze gedachten helpen mij niet, ze zorgen er juist voor dat ik nog meer tegen die verjaardag op zie en dat ik mij verkramp ga gedragen omdat ik zo in mijn hoofd zit met mijn aandacht. Verder leidt het mij af van wat ik nu aan het doen ben.
3. Superman probleemoplosser komt langs met als missie mij te behoeden voor pijn en verdriet.
4. Ik dank superman hartelijk voor zijn komst en schenk er verder geen aandacht aan want hij helpt mij niet. Ik stel mij open voor het gevoel van angst, onzekerheid en verdriet die de verjaardag oproept. Het hoort er bij, ik ben bereid er ruimte voor te maken.
5. Ik concentreer mij op mijn werk (waarde), mijn werk is nu en de verjaardag is vanavond. Ik keer steeds terug naar het hier en nu als ik merk dat mijn aandacht afgedwaald is geraakt. Ik ga mij vanavond richten op de waarden die relevant zijn voor de verjaardag (contact maken, authenticiteit).

Voorbeeld:

1. Iets gaat niet zoals ik het wil, iets lukt niet. Ik merk op dat mijn hoofd bezig gaat met de vraag "Waarom?" Ik weet dat dit vaak uiteindelijk leidt tot verhalen over wat er mis is met mij of mijn leven, als verklaring van "Waarom?".
2. Soms kan ik leren van ervaringen door goed te kijken naar wat werkt wel en wat werkt niet. Dit is een wiskunde probleem. Maar dan nog zullen er altijd dingen tegenvallen of niet lukken, dat leidt tot teleurstelling, machteloosheid, dit zijn de zonsondergangen.
3. Ik visualiseer de "Waarom?" als een enorm vraagteken dat komt en gaat.
4. Ik bedank het vraagteken voor de moeite. Maar zeg ook: "Nee, bedankt, ik ga geen antwoorden zoeken". Ik aanvaard dat teleurstelling en machteloosheid bij het leven horen en dat je niet altijd weet en niet hoeft te weten waarom dingen gebeuren. Hoe voelt dat? Ik ben mij er van bewust dat ik een mens ben met kwaliteiten en zwakke plekken en dat is goed genoeg. Hoe voelt dat?
5. Ik concentreer mij op het hier en nu, dit is een waardevol moment in mijn leven.

Voorbeeld:

1. Ik maak plannen en merk dat mijn hoofd steeds "**Ja, maar...**" zegt: Ja, maar....te moe, ik heb geen zin, niet nu, te druk, het zal niet lukken, de ander zal ... denken, dan is toch nog niet alles opgelost, dan voel ik mij nog steeds..., dan krijg ik stress, het is niet nodig, dat is te eng, dan zal...gebeuren, het heeft geen zin, etc.. Dit leidt er toe dat ik niet doe wat ik misschien eigenlijk wel zou willen doen. Uiteindelijk voel ik mij lamgeslagen en ontevreden over mijzelf.
2. Er worden door mijn hoofd een heleboel negatieve zonsondergangen voorspelt. Door het zinnetje "Ja, maar...", lijkt het alsof ik iets niet kan doen omdat er een zonsondergang zal volgen.
3. Ik maak een herformulering: "**Ik merk op dat daar de gedachte is:** "Ik heb plan A **maar** B Ik herformuleer: "Ik heb plan A **en** mijn gedachten vertellen mij B.". Ik visualiseer een parade met het spandoek "Ja, maar..." voorop, alle voorspellingen wandelen er achter aan.
4. Ik zeg: "Dankjewel voor de tip hoofd." en richt mijn aandacht op B. Ik vraag mijzelf af: Ben ik bereid A te doen **en** B te aanvaarden? Is het het waard? Hoe voelt B? Als het het waard is en ik ben bereid B te aanvaarden en A te doen, dan doe ik het. Als het het niet waard is en ik ben niet bereid, dan doe ik het niet. Dan kijk ik welke stap richting A ik wel bereid ben om te maken. Ik aanvaard de zonsondergangen (de B's) als ze komen. Bijvoorbeeld: "Ik wil naar

de sportschool **maar** het regent en ik ben moe.”. Wordt: “Ik wil naar de sportschool **en** het regent en ik ben moe. ”. “Ben ik bereid om ondanks de regen en de vermoeidheid toch naar de sportschool te gaan?”.

5. Als het antwoord “Ja” is richt dan je aandacht op de eerste stap die je moet nemen om te gaan (je spullen pakken). Maak contact met het voelen van de regen en de vermoeidheid, observeer je gedachten **en** ga naar de sportschool.