



Creatieve hulpeloosheid:

De kracht van erkenning en samen de pijn voelen

Gijs Jansen

‘Hoe kom ik zo snel mogelijk van mijn angst af?’

Misschien is dit wel de meest voorkomende vraag in de therapiekamer. We hebben als mensen geleerd dat we vrij van angst en pijn kunnen zijn, mits we daar maar hard genoeg voor werken. De meesten van ons beginnen daarom met een spartaans dieet van positief denken, het vermijden van moeilijke omstandigheden, het controleren van lichamelijke sensaties, en uiteindelijk: het volgen van therapie.

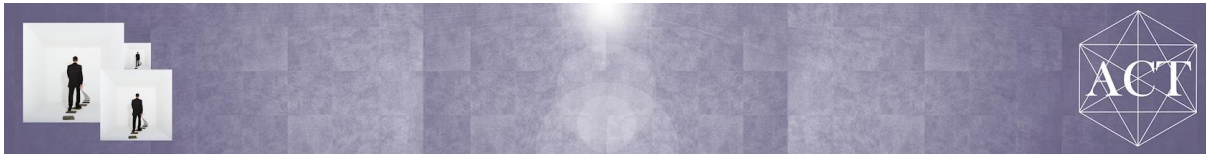
Mensen die de eerste sessie bij mij binnen komen, willen de therapie dus meestal inzetten als extra controlemiddel. Binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) zijn we daar erg alert op. De theoretische aanname is namelijk dat je juist helemaal geen controle hebt over je gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en veel van je omstandigheden. Iemand is dus eigenlijk aan het proberen om het onmogelijke te bereiken. Als je hier als therapeut in meegaat, dan help je iemand om zijn eigen psychologische graf te graven.

Uit compassie voor onze cliënten doen wij dit niet, en beginnen we met een onderzoek naar wat cliënten tot nu toe allemaal gedaan hebben om hun problemen op te lossen. Meestal zorgen deze strategieën (die als doel hebben om van je angst en pijn af te komen) op de korte termijn voor een verlichtend effect. Bijvoorbeeld: Je probeert om niet aan je overleden partner te denken, en voor even lukt dat. Of: Je vermijdt de drukke supermarkt en ploft na dit besluit opgelucht op de bank.

Het nadeel van deze strategieën is dat ze het werkelijke probleem laten bestaan, en zelfs ongezien laten doorgroeien. Want op termijn vermijd je steeds meer, en wordt je wereld alsmaar kleiner. En hoeveel positieve gedachten je ook je brein in werpt; vroeg of laat slingeren de negatieve gedachten weer als een boemerang naar je terug.

‘Maar wat moet ik dan?’, is vervolgens de meest gestelde vraag. Want als al die manieren om je angst en pijn te bestrijden dus kennelijk niet of zelfs averechts blijken te werken, wat heeft therapie dan nog voor zin? Ook in deze vraag zie je de controle-agenda terug waar mensen mee binnen komen. Alsof we eigenlijk al weten dat Sinterklaas niet bestaat, maar het geloof blijven veinzen vanwege de cadeautjes.

We doen vaak nog liever iets dat niet werkt, dan dat we niets doen. Deze fight or flight-reactie zit diep in onze biologie verankerd. Stoppen met strijden klinkt en voelt als een zwaktebod, en toch is dat het ultieme doel van *creatieve hulpeloosheid*, de eerste fase van een ACT-therapie. De erkenning dat iemand vaak zelf al hemel en aarde bewogen heeft om zijn problemen op te lossen, is hierbij erg



belangrijk. Het is niet zo dat we mensen als strenge leraren vertellen dat vechten en vermijden niet verstandig is. Veel liever willen we samen met onze cliënten stilstaan bij de pijn die ze ervaren, zónder dat we gelijk nieuwe oplossingen proberen te bedenken.

Als je samen kunt concluderen dat de strijd tegen alles wat je liever niet zou willen ervaren zinloos is, dan ontstaat er ruimte om te kunnen *zijn met je pijn*. In plaats van dat we proberen om alle omstandigheden naar onze hand te zetten, kunnen we veel beter leren hoe we met verschillende ervaringen (zoals angst en pijn) om kunnen gaan. Als je niet meer hoeft te vechten tegen je problemen, dan heb je je handen vrij om ze te kunnen omarmen.