

Stickers plakken, kaarsje aan, kijken naar jezelf

Deze oefening kun je toepassen bij eetproblematiek en allerlei andere verslavingen. Het idee vanuit RFT is dat je niet zozeer het gedrag probeert aan te pakken of af te nemen, maar om de context waarbinnen dit gedrag zich voordoet te veranderen. Hierdoor wordt iemand zich meer bewust van wat hij aan het doen is en zal het probleemgedrag dus in een ander daglicht komen te staan. Heel belangrijk is dus dat je niet gaat proberen om samen met je cliënt af te spreken dat er meer of minder gegeten of gedronken gaat worden, of dat er niet meer boven het toilet wordt gehangen om alle calorieën er weer uit te gooien. Laat je cliënt volledig vrij en zeg bijvoorbeeld: “Het maakt mij niet uit hoe vaak je een eetbui hebt, hoeveel je drinkt of welk ander probleemgedrag je ook vertoont. Als je maar wel doet wat ik nu voorstel.”

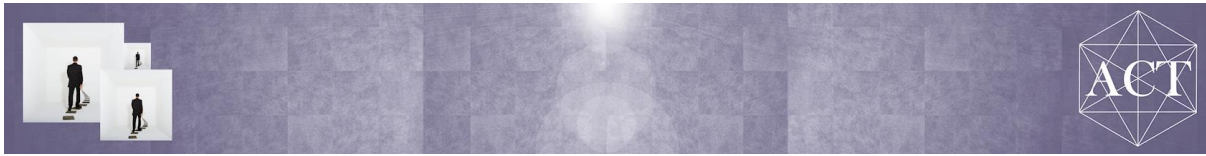
Stickers plakken

Verandering van de context van het gedrag begint met het plakken van stickers op alle stimuli die het gedrag faciliteren. Met andere woorden: Alle drankflessen, chips zakken, koekjesdozen, enzovoort. Je kunt volstaan met de sticker als symbool, maar je kunt bijvoorbeeld ook de tekst ‘Eerst voelen!’ op de stickers schrijven, zoals een cliënte van mij deed bij al haar etenswaren. Ze mocht dus eten wat ze wilde, zo lang ze maar eerst even een bewust momentje had waarin ze voelde wat ze op dat moment voelde.

Je ziet dat je op deze manier het probleemgedrag ongemoeid laat, waardoor iemand niet afhankelijk is van het (tijdelijke) effect van zelfcontrole. Ondertussen wordt de manier waarop iemand de situatie beleefd bewuster gemaakt. Een eetbui speelt zich vaak af in een vlaag van vermijding. Door de aanloop naar deze bui ervarend te maken, kan het goed zijn dat iemand zijn eigen gevoel als het ware kan betrappen.

Kaarsje aan

Vervolgens is het mooi om een ritueel in te bouwen waarbij je cliënt, net als bij een overledene, stil staat bij wat hij zichzelf aandoet en in het verleden heeft aangedaan. Mijn cliënte deed dit een week lang iedere dag bij haar wc, waar ze al die tijd op haar knieën had gezeten om haar eten eruit te gooien. Beseffen dat dit gebeurd is, stil staan bij de pijn die dit besef geeft en misschien zelfs een beetje compassie voelen met jezelf, is heel belangrijk. Deze daad kan ervoor zorgen dat de functie van die plek (de wc) transformeert, zonder dat je ooit maar iets aan het probleemgedrag zelf hebt hoeven veranderen. Mijn cliënte vertelde dat ze na dit ritueel onmogelijk nog kon purgeren op die plek, en dat terwijl ze dat best mocht. Alsof er ineens een felle lamp was gaan schijnen op die donkere vermijdingsplek.



Kijken naar jezelf

Je kunt deze ervaring verder versterken door mensen naar zichzelf te laten kijken, vanuit verschillende perspectieven. Zelf vroeg ik mijn cliënt: “Stel dat ik een camera had opgehangen in jouw toilet en ik zou je nu van bovenaf bekeken de beelden laten zien. Stel je voor dat je jezelf op je knieën voor de wc ziet zitten, terwijl je je maaltijd eruit gooit, met je vingers in je keel. Wat vind je van dat beeld? Hoe zou het zijn als je man, je dochter of je vader dit zou doen? Hoe zou je dat beleven?”

Verandering van perspectief zorgt ervoor dat iemand naar zichzelf kan kijken. Hierdoor neemt de kans toe dat iemand een nieuwe waarheid ontdekt. Door deze oefening zag mijn cliënt ineens dat haar gedrag op zijn minst opmerkelijk was te noemen. Vanaf dat moment kwam er meer ruimte voor wat ze werkelijk wilde bereiken in haar leven.