DEFUSIE OEFENINGEN

**Defusie introduceren**

"Voor deze kleine oefening wil ik je uitnodigen om je voor te stellen dat je handen je gedachten zijn en breng ze dan bij elkaar, met de palmen naar boven, alsof ze de bladzijden van een boek zijn. Laat ze rusten in je schoot. En merk nu meteen op dat je niet gevangen zit in je gedachten; je kunt de kamer rondkijken, het allemaal zien, en mij gemakkelijk je volledige aandacht geven. Breng nu heel rustig je handen richting je gezicht... tot ze je ogen bedekken. Dus nu ben je helemaal gevangen in je gedachten. In ACT noemen we dat fusie, we zeggen dat je gefuseerd bent met je gedachten.

Ik nodig je uit drie dingen op te merken. Als eerste sta stil bij hoeveel je nu mist. Hoe is je uitzicht op de kamer? Hoe is je uitzicht op mijn gezicht? Je mist een hoop. Ten tweede, merk op hoe afgeleid je bent en niet in contact. Stel je eens voor dat je je favoriete film zou kijken, een sport zou beoefenen, een maaltijd eten, een boek zou lezen of met iemand zou praten van wie je houdt terwijl je dit doet. Hoe moeilijk zou het zijn om je bezig te houden met wat je aan het doen bent en je volle aandacht te geven aan de taak? Ten derde, merk op hoe dit je gevangen houdt, hoe moeilijk het is om effectieve actie te ondernemen, om de dingen te doen die je werken in je leven. Stel je voor dat je probeert een auto te besturen, avondeten te koken, op een computer te typen, naar de sportschool te gaan, een baby te knuffelen als je er zo bij zit.

Maak nu heel rustig de ruimte tussen jouw en je gedachten groter (tot ze in de schoot van de cliënt rusten, doe dit voor als therapeut)... en merk op wat er gebeurt met jouw uitzicht op de kamer. Merk op als je los komt van je gedachten en je bezig gaat houden met de wereld rondom je hoeveel rijker en voller je ervaring is. We noemen dit defusie. En nu je gedefuseerd bent van je gedachten, merk op dat je niets meer mist, je bent niet langer afgeleid of uit contact. Nu ben je volledig aanwezig. Je kunt nu je volledige aandacht geven aan alles wat je doet: een boek lezen, een film kijken, praten met iemand om wie je geeft. En merk ook op dat je nu veel effectiever kunt handelen; het is nu veel makkelijker om te fietsen, in een auto te rijden, avondeten te koken, iets op een computer typen of iemand van wie je houdt te knuffelen.

En mag ik je vragen om nog 1 ding op te merken? Je handen zijn er nog steeds. Je hebt ze er niet afgehaald. Als er iets nuttigs is wat je ermee kunt doen, dan kun je ze gebruiken. Als ze niet nuttig zijn, kun je ze daar laten rusten. En in ACT doen we hetzelfde met onze gedachten. Als ze bruikbaar zijn gebruiken we ze en laten we ze ons leiden in ons gedrag. Maar als ze niet bruikbaar zijn, dan laten we ze hun eigen ding doen: we laten ze rondhangen, komen en gaan, op hun eigen tijd zonder dat we ons erdoor laten inpakken."

Later kunnen we teruggrijpen op de metafoor. "Kan ik je uitnodigen om op te merken hoe aanwezig je nu bent. Als dit (houd je handen over je ogen) totaal losgeraakt van de wereld om je heen is, helemaal gevangen in je gedachten en dit (je handen in je schoot leggen) is helemaal aanwezig zijn en er met je volle aandacht bij zijn kun je dan met je handen laten zien hoe aanwezig jij nu bent?"

**Informele defusie**

Door opmerken, erkennen en zonder oordeel te benoemen: Merk je op hoe jouw verstand ons hele gesprek heeft overgenomen en het onderwerp heeft veranderd? "Ik geloof dat ik je kwijt ben". "Het lijkt erop dat je verstand je beetgenomen heeft, waar was je met je gedachten?"

Door de cliënt te vragen om zijn gedachten waar te nemen: "Kun je opmerken wat je verstand je nu te zeggen heeft?" "Merk je dat die ene gedachte weer is opgedoken?

En vervolgens de cliënt er verder bij stilzetten:"hoe oud is die gedachte?" "Hoe vaak duikt die gedachte op?" "Wat gebeurt er als je vast komt te zitten in die gedachte?" Hoe denk je dat we het beste kunnen reageren op deze gedachte"zullen we onze tijd en energie steken in ermee aan de gang te gaan, of zullen we doorgaan met waar we mee bezig waren?"

**Werkbaarheid bevragen**

1. Merk de gedachte op
2. Vraag je af of het werkzaam zou zijn om ernaar te handelen

Vergeet niet om de cliënt te laten weten dat zijn gedachten perfect normaal en een natuurlijk onderdeel van het mens-zijn zijn. En koppel de werkzaamheid aan de waarden en toegewijde acties van de cliënt.

Kijk uit voor **pseudo defusie**: als de cliënt defusie inzet om zich beter te gaan voelen of alleen nog maar positief te gaan denken.

**Gedachten opschrijven**

Stel dat je cliënt zegt: deze therapie is zonde van mijn tijd. Het leven is waardeloos , de therapie is waardeloos en jij bent waardeloos (over jou als therapeut)

Dan kun je zeggen: OK, is het goed als ik even opschrijf wat je verstand zegt?

Cliënt vraagt waarschijnlijk: waarom?

Dan kun je zeggen: Zodat we er beter naar kunnen kijken en kunnen kiezen hoe we erop zullen reageren. (schrijf de gedachten op). Dus hier is wat je verstand allemaal zegt: *deze therapie is zonde van mijn tijd. Het leven is waardeloos , de therapie is waardeloos en jij bent waardeloos*

Nu hebben we een aantal opties. We kunnen een discussie houden om vast te stellen of deze gedachten waar zijn. Ik zou in de verdediging kunnen gaan of geïrriteerd raken of proberen te bewijzen dat ik niet waardeloos ben. We kunnen de zitting beëindigen omdat jouw verstand zegt dat het zonde van de tijd is. Of we kunnen erkennen dat dit jouw gedachten zijn die een moment geleden zijn boven gekomen en ze gewoon laten komen en gaan en gewoon doorgaan. Wat denk jij dat het meest behulpzaam zal zijn?

**Als je zelf vast komt te zitten**: breng je aandacht naar dit moment.

**Respectvol onderbreken**

Mag ik je even onderbreken?

(een manier om ACT te demonstreren in je eigen gedrag als therapeut): Er is iets dat ik opmerk dat gebeurt in de kamer, iets dat een beetje lastig is. En ik wil dit graag met je delen. Mijn verstand vertelt mij dat je het misschien vervelend vindt of kwetsend om te horen of dat je boos wordt over wat ik te zeggen heb. Ik voel er angst bij, mijn maag krimpt samen, mijn hart klopt sneller. En ik moet zeggen dat ik de neiging heb om mijn mond te houden en niets te zeggen. Maar mijn doel in deze kamer is om mensen te helpen om een beter leven te kunnen leven. Dus als ik hier zit en niks zeg over wat ik opmerk, dan zou ik niet trouw zijn aan mijn waarden als therapeut. En ik zou jou geen dienst bewijzen. Dus ook al voel ik me zenuwachtig en vertelt mijn verstand dat ik me stil moet houden, ga ik je vertellen wat ik opmerk.

Vraag om toestemming om te onderbreken

Wees bereid om je te vergissen

Geef een uitleg waarom je onderbreekt

Stel samen een teken vast dat je kunt gebruiken om in de toekomst te kunnen onderbreken  
Als clienten veel moeite hebben om zich te laten onderbreken, als je er als therapeut bijna niet tussen komt kun je dit bespreken:

Misschien zie ik het verkeerd en daartoe ben ik bereid, maar het lijkt erop dat als je verstand jou vertelt dat je iets moet zeggen, dan moet je het ook zeggen. Het is alsof je er geen keuze in hebt. Je moet gewoon doen wat je verstand zegt. Een van de dingen die ik denk dat heel behulpzaam zullen zijn is als we samen eraan kunnen werken dat jij weer controle terugkrijgt over wat je doet. Op dit moment lijken je gedachten en gevoelens vooral de baas over jouw handelen en dat werkt duidelijk niet al te best voor jou. Ik zou je graag helpen om meer controle te nemen over je acties zodat je dingen kunt doen die je echt wilt doen, diep in je hart. Hoe klinkt dat?

Als de client akkoord gaat: Mooi. Dus op die momenten waarop ik denk dat jouw verstand het gesprek heeft overgenomen en de baas speelt is het dan OK als ik je onderbreek? Ik zal mijn hand opsteken op deze wijze (doe een gebaar voor) en als ik dat doe, betekent dat dat we vijf seconden stoppen met praten en opmerken wat ons verstand doet en wat we in ons lichaam voelen. Is dat OK? Ik weet dat het een beetje vreemd klinkt, maar het is een simpele krachtige eerste stap in de controle terug te nemen over jouw acties. Als ik mijn hand opsteek zul je nog steeds een sterke neiging voelen om te blijven praten en je kunt leren dat je niet op deze neiging hoeft te reageren.