Misverstanden over ‘creatieve hopeloosheid’

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving

Het gemak dient de mens en we zijn omringd door allerlei snufjes en mogelijkheden om ons leven makkelijker te maken. We hoeven de zanderige andijvie van het land niet meer zelf te wassen (en te wassen en te wassen) en te snijden, het ligt kant en klaar voor ons in de winkel. We hoeven niet uren te lopen naar een waterput, het water stroomt zomaar uit de kraan. Als we geen zin hebben om te koken, zijn er legio mogelijkheden om makkelijk te eten. Al dat gemak heeft een prijs: we putten de aarde uit en vervuilen haar. En er is ook een psychologische prijs voor het uit de weg gaan van ongemak en onprettige gevoelens of gedachten. Die prijs bestaat eruit dat we vervreemden van ons eigen innerlijke leven, van elkaar en van dat wat het leven zinvol en betekenisvol maakt. Een makkelijk leven is niet noodzakelijkerwijze een vitaal leven. In ACT proberen we mensen, die hun leven in dienst gesteld hebben van het vermijden van ongemak en onprettige ervaringen, bewust te maken van dat proces en de prijs die ze betalen. Dit proces wordt creatieve hopeloosheid genoemd.

Er zijn een aantal misverstanden over wat het proces van ‘creatieve hopeloosheid’ wel en niet is. Eerder schreven we al een blog over de term en waarom het belangrijk is de term goed te begrijpen: <https://www.actcursus.nl/?page_id=1274>. Sommige therapeuten schrikken ervan terug om met iemand in gesprek te gaan over de hopeloosheid van de strategieën, die hij of zij toepast (meestal onbewust) om innerlijke ervaringen onder controle te krijgen. Ze zijn bang dat de client zich hopeloos gaat voelen over zichzelf, de therapie of het leven. Wanneer cliënten een einde aan hun leven zien als enige optie om zichzelf te bevrijden uit de immense worsteling die zij dagelijks ondergaan, zul je als therapeut voorzichtig willen manoeuvreren met het proces van creatieve hopeloosheid, om te voorkomen dat de client versterkt wordt in zijn idee dat zijn leven hopeloos is. De meeste mensen kunnen de confrontatie echter best aan en dat het leven of de persoon hopeloos is, is zeker niet de boodschap die we willen overbrengen met dit proces.

Het proces van creatieve hopeloosheid valideert dat mensen lijden en dat ze al veel geprobeerd hebben om hun lijden te verlichten. Het valideert de ervaring dat wat ze al geprobeerd hebben, niet tot het gewenste resultaat geleid heeft. En het biedt hoop. Hoop dat er een ander pad mogelijk is, door te stoppen met vechten met je eigen innerlijke ervaringen, dus met jezelf. Door de focus te verleggen van ‘dit moet weg’ naar ‘van deze waardevolle zaken wil ik meer’ worden nieuwe opties zichtbaar. Door het loslaten van de pogingen innerlijke ervaringen onder controle te brengen, krijgen mensen de controle over hun leven, hun doen en laten terug. De vuile pijn, de pijnlijke consequenties van het niet accepteren van de pijn die bij het leven hoort, zal afnemen als iemand de strijd kan loslaten. Die hoop mag je als therapeut bieden. Soms hoor ik dat therapeuten menen dat zij cliënten eerst alle hoop moeten ontnemen en volkomen hopeloos de deur uit moeten laten gaan. Dat is niet waar het proces van creatieve hopeloosheid over gaat. Het gaat om het inzicht, niet rationeel, maar op ervaringsniveau, dat het maar beperkt mogelijk is om je eigen innerlijke ervaringen te sturen. Dat veel tijd en energie steken in controle van je ervaringen leidt tot afname van (werken aan) wat het leven waardevol en zinvol maakt.

Wanneer cliënten gaan inzien, dat hun acties om meer controle te krijgen over hun ervaringen niet werken, stellen ze vaak de vraag: wat moet ik dàn doen? In de ACT boeken wordt gesuggereerd om deze vraag als therapeut niet beantwoorden. Allereerst zou het antwoord gemakkelijk ertoe kunnen leiden dat iemand het advies opvolgt in de hoop alsnog meer controle te krijgen. Daarnaast proberen we in ACT de ervaringswijsheid van iemand aan te boren in plaats van deze wijsheid ‘aan te bieden’ in de vorm van een advies. Maar er is ook geen eenvoudig antwoord. Acceptatie is niet het antwoord op de vraag: wat dan wel? Je zou kunnen zeggen dat psychologische flexibiliteit het antwoord is. Het samenspel van de zes processen, waar acceptatie er één van is. In de therapie maak je gebruik van de andere processen om loslaten en toenaderen (acceptatie) mogelijk te maken. Wanneer iemand bijvoorbeeld de angst uitspreekt dat het nooit meer goedkomt, dan is het niet de bedoeling dat iemand deze angst accepteert. In de angst zit namelijk een overtuiging waar iemand mee fuseert en die de lijdensdruk, de aversiviteit van de ervaring vergroot. Door defusie wordt de angst teruggebracht tot een emotie, een lichamelijk gevoelde ervaring, die makkelijker te dragen is.

Creatieve hopeloosheid is niet een toestand, waar we de client met één of een paar interventies in brengen, waarna de client voorgoed de strijd met zijn eigen ervaringen heeft losgelaten. Het is een proces, waar je vaker op terugkomt. Het is een golfbeweging die mensen tijdens een behandelsessie en tijdens een behandelproces doormaken. Soms lukt het beter en soms is het lastiger. Het is belangrijk dat therapeut en client het eens zijn over het doel van de behandeling: niet symptoomvermindering, niet ‘beter worden’, niet meer controle over je denken en voelen, maar mee keuzemogelijkheden krijgen om je meer bezig te kunnen houden met je waarden. Met het proces van creatieve hopeloosheid motiveren we iemand om het pad van meer controle over zijn ervaringen te verlaten en het pad van een waarde gericht leven op te stappen.