

Wees jezelf – er zijn al genoeg anderen

Deze bijdrage heeft opnieuw een Loesje-spreuk als titel. Tja, hoe makkelijk wordt het niet gezegd: 'Wees maar gewoon jezelf!' Maar wie ben je als jij jezelf bent? En hoe ben je dan?

Al in een eerder artikel besprak ik dat je niet je gedachten of gevoelens bent. Maar wat dan wel? Wie of wat is die 'jij' eigenlijk, die jij al zo lang kent en met wie jij je leven lang samen bent?

Als je vertelt wie je bent, wat zeg je dan? Je naam? Je functie, je rol, of iets anders? Maar je naam ben je niet, want de 'jij' die op jouw naam reageert is dezelfde 'jij' als de 'jij' die op een koosnaampje (of scheldnaam) reageert. En je bent ook niet je functie in een organisatie of jouw rol in een gezinssysteem, want als je die verliest, ervaar je misschien enige identiteitscrisis, maar 'jij' blijft nog steeds 'jij'. Misschien vraag je je nu af: 'Maar wie of wat ben ik dan?'

Wie of wat 'ik' ben, is niets meer en niets minder dan een mentaal vertrekpunt. Een 'perspectief' van aanwezigheid in een bepaalde context van tijd en ruimte:

- *ik* ten opzichte van *niet-ik* – oftewel jij, de ander;
- *nu* ten opzichte van *niet-nu* – oftewel dan, en
- *hier* ten opzichte van *niet-hier* – oftewel daar, elders.

'Jij' bent (net als 'ik') jouw hele leven aanwezig in het hier en nu, onderbroken door momenten dat je geestelijk elders bent. Je zou dit kunnen vergelijken met de zon die er ook altijd is, al wordt ze in onze optiek (nogal eens) onderbroken door een wolk(endek) of schaduwzijde.

Zolang je opmerkt dat je in gedachten elders bent, is er in elk geval een 'jij' die dit opmerkt. Die 'jij' is de innerlijke *observer*, je innerlijke waarnemer, jouw persoonlijke getuige van alles wat jij in jouw leven beleeft. Deze getuige speelt onder één hoedje met (zit in het zelfde hoofd als) jouw innerlijke *commentator*, die zich vaak laat horen als innerlijke criticus.

Binnen ACT wordt de innerlijke observer het *contextuele zelf* genoemd. Dit is het deel van jouzelf dat opmerkt dat je gedrag, gedachten, gevoelens en gewaarwordingen ervaart in het hier en nu. Daarentegen bevat het *conceptuele zelf* alle overtuigingen over jou in verleden of toekomst, waarmee jij jezelf vereenzelvigd. In ACT-termen: waarmee je bent *gefuseerd* (hierover kun je meer lezen in mijn vorige bijdrage). Binnen ACT wordt het als een belangrijk streven gezien om met behulp van mindfulness de observator los te koppelen (te *defuseren*) van de commentator, om zo tot meer geestelijke flexibiliteit en vrijheid te komen.

Dit vraagt allereerst om bewustzijn van de functie van onze commentator. En die is: ons beschermen tegen het uiteenvallen van ons ego, dat laagje voor laagje is opgebouwd uit eerder in ons leven (en/of in dat van onze 'voorlevers') functioneel gebleken overtuigingen. Als die overtuigingen wegvallen, is er niets meer om zekerheid aan te ontleen. We tasten dan geestelijk in een peilloze, bodemloze leegte – een 'niets' dat we kunnen (leren) associëren met mindfulness (in plaats van



angst en vrees voor paniek, zinloosheid en/of waanzin). Ja, enige mate van gemoedsrust is ons zeer welgevallig.

Uit bescherming tegen oncomfortabele zelf-concepten klampen we ons echter ook te veel vast aan de woorden van onze commentator, zoals een dronkenman aan een lantaarnpaal: meer als houvast dan ter verlichting.

Zo houden we vast aan onze commentator-overtuigingen, zelfs als die negatief of disfunctioneel zijn voor ons streven om voluit te leven. Maar... dat merken we pas als we bereid zijn om ons *conceptuele zelf* los te laten en onze aandacht te verruimen naar ons *contextuele zelf*.

Door in het hier en nu ons zelf wat meer ruimte te gunnen (ook aan oncomfortabele gedachten en gevoelens over onszelf - we hebben ze toch, of we willen of niet) en alles wat zich aandient er losjes te laten zijn (onvoorwaardelijk, dus zonder de inhoud ervan te willen verdringen, vermijden of veranderen), merken we dat deze gedachten en gevoelens slechts zijn wat ze zijn: gedachten en gevoelens over onszelf - en dus niet ons ware zelf – en kunnen we leren medemenselijk met deze gedachten en gevoelens in onszelf om te gaan. En kunnen we onze energie richten op wat er werkelijk voor ons toe doet om te doen.

Dit klinkt misschien wat filosofisch, en dat is het eigenlijk ook: de filosofie van het contextuele functionalisme en de 'Relational Frame Theory' als wetenschappelijke basis van de Acceptance & Commitment Therapie.

Hiermee gaf ik een inkijkje in het theoretische kader van ACT- héél in het kort. De volgende keer zal ik verder ingaan op loslaten, acceptatie en bereidheid.

Opmerkelijk... vanuit de ander, ben jij de ander (en niet ik).

Beste lezer, wanneer ben jij eigenlijk jezelf - en hoe merk je dan dat je echt jezelf bent?