

Wonderlijke binnenwereld

Wonderlijke binnenwereld

aan de slag met Acceptatie en Commitment Therapie
een lees en doeboek voor kinderen en jongeren

Maike Steeman

Cadans

Eerste druk 2016 (verschenen onder de titel *Denken, voelen, doen* |

ISBN 978 90 8560 671 0)

Tweede herziene druk 2017

Wonderlijke binnenwereld

Aan de slag met Acceptatie en Commitment Therapie

een lees en doeboek voor kinderen en jongeren

Maaïke Steeman

ISBN 978 90 8560 682 6

NUR 240

© 2017 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: Merel van Dam, Uitgeverij SWP

Illustraties: Sjeng Schupp

Tekstcorrectie: Irmaria Pennekamp

Cadans is een imprint van Uitgeverij SWP

Voor meer informatie: www.swpbook.nl

Voor België: www.epo.be

Inhoud

| | | |
|----|--|-----|
| 1 | De wonderlijke binnenwereld, wat is dat? | 6 |
| 2 | Waarom hebben we een binnenwereld? | 10 |
| 3 | Waar wordt onze binnenwereld gemaakt? Wat doen onze hersenen? | 12 |
| 4 | Kunnen we sturen wat onze hersenen doen? | 17 |
| 5 | Supergoed overleven en supergelukkig? | 31 |
| 6 | Het verstand: een ijverige Denkmachine | 38 |
| 7 | Een ijverige Denkmachine of een té ijverige Denkmachine? | 46 |
| 8 | Gedachten zijn niet wat ze zeggen dat ze zijn | 58 |
| 9 | Gevoelens: De Holbewoner | 68 |
| 10 | Hoe veroorzaakt de Holbewoner lijden? | 77 |
| 11 | Laat gevoelens golven, ze komen en gaan vanzelf | 82 |
| 12 | Alles komt samen | 92 |
| 13 | Hoe doen volwassenen dat? | 96 |
| 14 | Tot slot | 98 |
| | Voor ouders, leerkrachten, kindertherapeuten en iedereen die met kinderen omgaat | 99 |
| | Voor meer informatie | 111 |
| | Dankwoord | 115 |



samenvatting



oefeningen



kader met moeilijke woorden

1

De wonderlijke binnenwereld, wat is dat?

We gaan beginnen met een klein onderzoek in jouw binnenwereld.



Lees het volgende stukje en let goed op wat er gebeurt. Chocolade! Als je dat woord leest heb je dat woord in je hoofd, dat is een *gedachte*, je denkt aan chocolade. Je krijgt dan een *beeld* van chocolade in je hoofd. Kijk maar eens goed naar dat beeld: de kleur, de vorm en de structuur. Kun je je herinneren wanneer je het laatst chocolade at? Dat noemen we een *herinnering*.

Maar als je je nu voorstelt dat je in een chocoladebad ligt, dan ben je aan het *fantaseren*, je ligt nu niet echt in een bad met chocolade. Kijk maar eens goed naar het beeld van die fantasie: stel je voor hoe het bad eruitziet, hoe jij daar tussen de chocolade ligt, hoe de chocolade eruitziet. Stel je voor hoe dat zal ruiken, voelen, en smaken. Stel dat je erbij zou zingen, welk liedje zou je kiezen? Nu heb je naast dat bad ook *muziek* in je hoofd. Door die fantasie kan je een vrolijk, blij *gevoel in je lichaam* krijgen. En je kan trek in chocolade krijgen en het water in je mond voelen lopen. Maar als je het beeld van het bad verandert en je je voorstelt dat je daarna het bad helemaal leeg *moet* eten, dan word je misschien een beetje misselijk.

Zoals je ziet, gebeurt er van alles vanbinnen en alles reageert op elkaar. En wie merkt al die dingen? Alleen jij! Jouw Ik. In je binnenwereld reageren dingen op elkaar: Een gevoel kan een gedachte oproepen en een gedachte kan een gevoel oproepen. Je binnenwereld reageert ook op dingen buiten jou. In deze oefening zijn de zinnen die je hier nu leest in dit boek in de

buitenwereld. De zinnen die je leest gaan van buiten naar binnen en dan gebeurt er van alles in je binnenwereld.

Met de *binnenwereld* bedoelen we alles wat er vanbinnen bij je gebeurt. In de binnenwereld zit alles wat je kan zien en horen in je hoofd: gedachten, beelden, muziek, herinneringen, fantasieën. In de binnenwereld zitten ook emoties (bijvoorbeeld bang of blij), die voel je in je lichaam. Je kan ook andere dingen in je lichaam voelen zoals warmte, pijn, koorts, kriebel, honger. Dit noemen we lichamelijke sensaties. Verder hebben we het over 'Ik' als we praten over onszelf. Je binnenwereld kan je niet ontdekken door röntgenfoto's te maken of mee te kijken bij een operatie. De binnenwereld kan je alleen ontdekken door bij jezelf vanbinnen op onderzoek uit te gaan en door anderen te vragen wat er bij hen vanbinnen gebeurt. Je binnenwereld verandert steeds weer: elk moment van de dag merk je weer andere dingen vanbinnen op.

De binnenwereld = alles wat er vanbinnen gebeurt: gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, beelden, muziek, herinneringen, fantasieën, het Ik.

Lichamelijke sensatie = iets wat je voelt in je lichaam. Bijvoorbeeld: warm, koud, jeuk, honger, pijn, duizelig, moe, enzovoorts.





Zelftest:

Kruis aan of je 'ja' of 'nee' antwoord op de volgende vragen:

- ja nee Vergeet je weleens iets?
- ja nee Heb je ooit iemand gekwetst of teleurgesteld terwijl je dat niet wilde?
- ja nee Ben je weleens bang?
- ja nee Lukt het soms niet om te slapen?
- ja nee Heb je weleens verdriet?
- ja nee Heb je ooit een vervelende gedachte in je hoofd gehad, die maar niet weg wilde gaan?
- ja nee Doe je weleens iets terwijl je weet dat het eigenlijk ongezonder of niet handig is?
- ja nee Voel je je weleens onzeker?
- ja nee Zijn je gevoelens soms zo sterk dat het pijn doet?
- ja nee Heb je weleens iets niet gedaan omdat je bang was?
- ja nee Heb je weleens iets naars meegemaakt in je leven?
- ja nee Ben je soms zo in gedachten verzonken dat je niet merkt wat er om je heen gebeurt?

Heb je overal 'ja' op geantwoord? Gefeliciteerd, dan ben je een volkomen normaal mens!

Heb je ergens 'nee' geantwoord? Gefeliciteerd, je bent een volkomen normaal mens! Iedereen doet zich wel eens beter voor dan dat hij is (expres of per ongeluk).

Vaak denken mensen dat ze de enige zijn die voelen wat ze voelen en denken wat ze denken, dat ze anders zijn dan anderen of dat ze ziek zijn, waardoor ze zich zorgen maken en er niet over durven praten. Maar als je weet hoe het werkt zal je zien dat gevoelens en gedachten vaak eigenlijk heel logisch en normaal zijn. Het is zonde als mensen te weinig weten over hun binnenwereld. Alle mensen hebben een binnenwereld die hetzelfde werkt en als mensen zouden weten hoe die werkt, dan zouden ze er beter mee om kunnen gaan.

In dit boek ga ik uitleggen hoe de binnenwereld werkt, we maken een ontdekkingsstocht in de wonderlijke en interessante wereld die ieder mens vanbinnen heeft. Je draagt die wereld je hele leven met je mee, waar je ook gaat. Je gedachten en gevoelens hebben veel invloed op je gedrag en de keuzes die je elke dag maakt. Ze bepalen daardoor voor een groot deel je leven. Als je je gedachten en gevoelens beter leert begrijpen, kan je ze beter gebruiken. In het boek kom je oefeningen tegen die je kan doen. Je wordt aan het denken gezet over wie je wilt zijn en wat je belangrijk vindt in jouw leven.

We gaan dingen bespreken die best ingewikkeld zijn. Als je iets niet meteen snapt, is dat dus helemaal niet erg. Je kan hulp vragen of gewoon doorlezen, er staan genoeg dingen in die je herkent en die je kan gebruiken. Misschien krijg je tijdens het lezen antwoord op je vragen en misschien komen er nieuwe vragen bij. Zo blijf je nieuwe dingen ontdekken.

Onze binnenwereld zit wonderlijk in elkaar. Soms helpen onze gedachten en gevoelens ons, het zijn net superkrachten. Maar soms kunnen we ook veel last hebben van wat er in de binnenwereld gebeurt. Als we niet begrijpen wat er gebeurt dan kan dat heel moeilijk zijn, soms doen we daarom dingen die helemaal niet handig zijn. Als je weet hoe je krachten werken dan kan je ze goed gebruiken en kan je beter doen wat jij wilt doen.

2 **Waarom hebben we een binnenwereld?**

Je hebt in het vorige hoofdstuk gefantaseerd over het nemen van een bad in chocolade en gemerkt dat er in je binnenwereld van alles kan gebeuren. Om goed te kunnen begrijpen hoe je binnenwereld werkt, kijken we eerst waarom we een binnenwereld hebben.



Kijk eens naar je lichaam. Beweeg je handen, wiebel met je voeten, kijk om je heen met je ogen, luister met je oren, leg je hand op je borst en voel je hart kloppen. Ons lichaam is een wonderlijke machine waar we veel mee kunnen doen. Elk onderdeel helpt ons om te kunnen leven. Denk maar eens na over wat je lichaam allemaal kan: energie uit voedsel halen, die energie gebruiken om te bewegen, te groeien, warm te blijven en ziekten te bestrijden. Onze zintuigen (ogen, oren, neus, mond, huid) helpen ons om contact te maken met onze omgeving. We halen zuurstof uit de lucht, die via het bloed naar alle plekken van ons lichaam gaat. We kunnen ons bewegen, dingen pakken en dingen maken met onze handen. En nog veel meer. Ook de binnenwereld helpt ons om te overleven.

Om te kunnen overleven moeten we dingen doen. Als we de hele dag zouden blijven zitten, dan is dat niet handig. De binnenwereld met onze gedachten en gevoelens stuurt ons gedrag. De gedachte 'nu nog even mijn lunch inpakken', stuurt bijvoorbeeld je gedrag zodat je je lunch gaat inpakken. Het gevoel van schrik als er ineens een bal in jouw richting wordt gegooid, zorgt ervoor dat je bukt. Om te kunnen leven moeten we een aantal dingen doen: ervoor zorgen dat we meer krijgen van de dingen die ons helpen om te leven (bijvoorbeeld voedsel en veilig-

heid). Dingen bestrijden die ons leven bedreigen (bijvoorbeeld kou en pijn). Om die twee dingen te kunnen moeten we plannen maken, problemen oplossen en snappen hoe de wereld werkt. Tenslotte hebben we anderen nodig, we moeten samenwerken en zorgen voor elkaar. Al deze dingen kunnen wij doen omdat de binnenwereld daar voor zorgt.

Dus onze binnenwereld stuurt ons gedrag zodat we die dingen doen die ervoor zorgen dat we kunnen leven. Waar wordt die wonderlijke binnenwereld gemaakt? Onze binnenwereld wordt gemaakt in onze hersenen. In het volgende hoofdstuk gaan we kijken wat onze hersenen precies doen.

3 Waar wordt onze binnenwereld gemaakt? Wat doen onze hersenen?

Als je iemand gaat opereren en je kijkt in de hersenen, dan kan je niets zien van de binnenwereld. Niemand anders kan ooit in jouw binnenwereld kijken. Je kan er wel over vertellen, daardoor kunnen we van elkaar snappen wat er vanbinnen gebeurt.

Er is een verschil tussen onderzoeken hoe iets in elkaar zit en onderzoeken wat iets doet. Zo kan je ook een iPad op deze twee manieren onderzoeken. Je kan een iPad goed bekijken, uit elkaar halen en onder een microscoop leggen. Dan ontdek je van welk materiaal deze is gemaakt, welke onderdelen hij heeft en misschien ook hoe hij werkt. Maar je ontdekt niets van de foto's, filmpjes, muziek en spelletjes die erop staan. Die zie je pas als je de iPad aan zet en hem zijn werk laat doen. Voor dit boek is vooral dit laatste belangrijk: kijken wat de hersenen doen als ze hun werk doen.

Onze hersenen hebben een aantal taken. De binnenwereld met gedachten en gevoelens helpen bij het uitvoeren van die taken.

De taken zijn:

- ≈ *Informatie verzamelen uit het lichaam.* Er gaat allerlei informatie van je lichaam naar je hersenen. Bijvoorbeeld: temperatuur, lege maag, dorst, vermoeide spieren en nog veel meer.
- ≈ *Informatie verzamelen uit de buitenwereld.* Er komt allerlei informatie uit de buitenwereld naar binnen via je zintuigen: ogen (zien), oren (horen), huid (voelen), neus (ruiken) en mond (proeven).

- ≈ *Ordenen van de verzamelde informatie.* In de hersenen is allerlei informatie opgeslagen over de wereld en over hoe dingen werken. Je hersenen proberen nieuwe informatie te ordenen door deze te koppelen aan wat ze al weten. Soms moeten ze de informatie bijstellen om iets beter te kunnen begrijpen. Zo groeien en veranderen de verhalen over hoe de wereld in elkaar zit steeds.
- ≈ *Een reactie geven.* De hersenen zorgen ervoor dat alles in je lichaam goed werkt, dat je gezond blijft, dat je goed kan reageren op de wereld om je heen. Ze maken gedachten en gevoelens. Ze sturen je gedrag, ze zorgen ervoor dat je doet wat je doet.



Onze hersenen maken dus een binnenwereld. Het doel daarvan is dat het ervoor zorgt dat we reageren en iets gaan doen. Onze hersenen sturen via onze binnenwereld ons gedrag op zo'n manier dat we goed kunnen leven en overleven.

De mens heeft de meest ingewikkelde hersenen van alle dieren. Hoe ingewikkelder de hersenen, hoe ingewikkelder het gedrag. Het meest simpele gedrag is een *reflex*, bijvoorbeeld jezelf met je handen opvangen als je valt of je hoofd omdraaien als je ineens een harde knal hoort. Een reflex gaat supersnel; het gaat helemaal vanzelf, het is zelfs moeilijk om tegen te houden. *Automatisch gedrag* is al wat ingewikkelder. Bijvoorbeeld fietsen, ook dit gaat vanzelf, daar hoef je niet bij na te denken. Als je wel na gaat denken over wat je doet en hoe, dan heet dat *bewust gedrag*. Dat is veel ingewikkelder, zoals rekenen of het lezen van dit boek.

Je kan zien dat dieren met simpele hersenen minder kunnen. Dieren met ingewikkelde hersenen en mensen kunnen meer. Heb je wel eens naar een reptiel gekeken en gezien wat zo'n beestje kan? Hij kan de omgeving onderzoeken, eten, slapen, zich voortplanten, vluchten en vechten.

Zoogdieren zijn dieren die als levende babydieren geboren worden en gezoogd worden door hun moeder (dat betekent dat ze moedermelk krijgen), denk bijvoorbeeld aan een kat of een paard. Heb je wel eens naar een kat gekeken en gezien wat zij kan? Zij kan hetzelfde als het reptiel en daarnaast ook nog spelen en voor haar kleintjes zorgen. Katten hebben een eenvoudige taal van klanken en gebaren met oren, staart en lichaam. Zoogdieren kunnen ook iets eenvoudigs leren, zoals: als ik hoor dat mijn baasje 's ochtends de trap afkomt, dan krijg ik eten. Of: als mijn naam geroepen wordt, dan kom ik.

Apen zijn ook zoogdieren. Zij leven in groepen en hebben hersenen die meer op die van ons lijken. Zij kunnen ook de dingen die een kat kan en daarnaast vertonen ze allerlei gedrag dat nodig is om in een groep te kunnen leven. Zoals elkaar vlooiën en laten weten wat hun plek in de groep is. Ze hebben allerlei manieren om met elkaar te praten, door middel van gebaren en bewegingen. Ze kunnen meer ingewikkelde dingen leren, bijvoorbeeld kisten stapelen om bij een banaan te komen.

En wat kan jij?

Wij mensen hebben net als dieren reflexen en automatisch gedrag. Daarnaast kunnen we nog veel meer. We hebben een hele complexe taal met een heleboel

klanken. We kunnen zelfs verschillende talen leren. We kunnen lezen en schrijven. We hebben ook een cultuur met allerlei tradities en regels over hoe je je hoort te gedragen. We kunnen vriendschappen sluiten en met veel verschillende mensen omgaan en samenwerken. Verder kunnen we creatief zijn en dingen als kunst en muziek maken. Daarnaast hebben mensen gedrag dat je aan de buitenkant niet kan zien, maar wat er wel is, namelijk: denken, ingewikkelde problemen oplossen en fantaseren. Wij zijn de enige soort die weet dat we bestaan, we weten dat we leven en uiteindelijk doodgaan. Dat noem je 'bewustzijn'.

Bewustzijn = weten dat je leeft, weten dat jij jij bent en weten wat er in de binnenwereld en de buitenwereld gebeurt.

