

— OEFENING · CURSUS ACT JE KOERS BEPALEN

Regels

Ons zelfgemaakte wetboek

Regels zijn zinnen van je verstand, geen natuurwetten.



Zonder dat je het doorhebt, schrijft je verstand al je hele leven mee aan een persoonlijk wetboek: een verzameling regels over hoe jij, anderen en het leven horen te zijn. In Acceptance and Commitment Therapy (ACT) zien we het verstand als een onvermoeibare regelmaker. Het wil je behoeden voor pijn, afwijzing en mislukking, en legt daarom vast wat *moet*, wat *niet mag* en wat er gebeurt *als* je je er niet aan houdt.

Veel van die regels zijn ooit nuttig geweest. Het lastige is dat het wetboek zichzelf niet bijwerkt: regels die je vroeger hielpen, blijven gelden in situaties waarin ze allang niet meer passen. Zolang je een regel voor de waarheid aanziet (in ACT heet dat *fusie*) volg je hem automatisch op, ook als hij je wegvoert van wat je werkelijk belangrijk vindt. **Het doel is niet je regels af te schaffen, maar weer te kunnen kiezen.**

Waarom schrijft je verstand regels?

Elke regel heeft een beschermende bedoeling: voorkomen dat je in contact komt met een pijnlijke overtuiging of emotionele pijn. Neem *'ik moet sterk zijn'*. Daaronder zit vaak: *als ik niet sterk ben, vinden ze me een watje, en dat doet pijn*. De regel houdt die pijn op afstand. **De intentie van je verstand is goed, alleen de manier waarop is niet altijd helpend.** Sterker nog: op den duur werkt het averechts. De pijn wordt groter, waardoor de regel nog strenger moet om die pijn uit de weg te gaan. **Zie je de vicieuze cirkel?**

ZO HERKEN JE EEN REGEL

- Er staat **moeten** of **niet mogen** in.
- Hij kent geen uitzonderingen: **altijd, nooit, iedereen**.
- Hij dreigt met straf: **als** ik faal, **dan...**
- Overtreden geeft schuld, schaamte of spanning.

Voorbeelden uit het wetboek

ARTIKEL 1

Over jezelf

'Ik moet sterk zijn.'
'Ik mag geen fouten maken.'
'Ik mag niemand tot last zijn.'

ARTIKEL 2

Over anderen

'Afspraak is afspraak.'
'Je hoort dankjewel te zeggen.'
'Wees altijd beleefd.'

ARTIKEL 3

Over het leven

'Eerst werk, dan pas rust.'
'Wat je doet, doe je goed.'
'Het leven hoort eerlijk te zijn.'

OVER DEZE OEFENING

Deze oefening maakt deel uit van de cursus 'ACT Je koers bepalen'. Verander wat je niet kunt accepteren, accepteer wat je niet kunt veranderen.

— STAP 1

Typeer je verstand

TIJD
ca. 10 minuten

Voordat je naar je regels kijkt, maak je kennis met de schrijver ervan: je verstand. Hoe zou jij het beschrijven? Is het vriendelijk of juist streng? Een perfectionist, een piekeraar, een vrije denker? **Kruis alle eigenschappen aan die je herkent.** Tegenstrijdige antwoorden mogen: een verstand kan aardig zijn én op andere momenten keihard.

MIJN VERSTAND IS

- | | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Perfectionistisch | ☐ Aardig | ☐ Streng | ☐ Lief |
| ☐ Kleinerend | ☐ Hard | ☐ Zachtaardig | ☐ Oordelend |
| ☐ Behulpzaam | ☐ Negatief | ☐ Onaardig | ☐ Belerend |
| ☐ Bazig | ☐ Onbevangen | ☐ Kwaadaardig | ☐ Positief |
| ☐ Belemmerend | ☐ Boos | ☐ Piekeraar | ☐ Doemdenker |
| ☐ Liefkozend | ☐ Blij | ☐ Vrije denker | ☐ Overheersend |

Anders, namelijk _____

Herken je deze uitspraken?

Kruis aan wat bij jouw verstand past.

- | | |
|--|--|
| ☐ Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg. | ☐ Mijn verstand haalt oude koeien uit de sloot. |
| ☐ Mijn verstand geeft me vaak complimenten. | ☐ Mijn verstand oordeelt vaak negatief over mij. |
| ☐ Mijn verstand vindt meestal alles wel best. | ☐ Bij mijn verstand moet alles volgens de regels. |
| ☐ Anderen doen het volgens mijn verstand beter. | ☐ Mijn verstand is mijn allerbeste vriend. |

Sta er even bij stil

Wat valt je op als je naar je aangekruiste woorden kijkt? Wat doet dat met je?

— STAP 2

Blader door jouw regelboek

Je kent nu de schrijver. Tijd om in het wetboek zelf te bladeren. Hieronder staan regels die veel mensen herkennen: grote, serieuze regels, maar ook kleine, bijna grappige regeltjes. **Kruis aan welke voor jou gelden en vul aan met je eigen regels.** Hoe meer je er ontdekt, hoe duidelijker je ziet hoezeer je dag van regels aan elkaar hangt, en hoe makkelijker het wordt om ze iets losser vast te houden.

WELKE REGELS GELDEN VOOR JOU?

- | | |
|---|---|
| ☐ Ik moet me goed voelen | ☐ Ik moet op tijd komen |
| ☐ Ik moet aardig zijn voor anderen | ☐ Mensen moeten hun afspraken nakomen |
| ☐ Ik moet sterk zijn | ☐ Ik mag mijn partner niet teleurstellen |
| ☐ Ik mag niet klagen | ☐ Ik moet een goede vader of moeder zijn |
| ☐ Ik mag niet om hulp vragen | ☐ Het belang van anderen gaat voor het mijne |
| ☐ Ik mag anderen niet tot last zijn | ☐ Ik moet rekening houden met anderen |
| ☐ Falen is geen optie | ☐ Ik mag niet arrogant overkomen |
| ☐ Als ik iets doe, dan doe ik het goed | ☐ Mijn huis moet altijd opgeruimd zijn |
| ☐ Ik moet nuttig bezig zijn | ☐ Ik moet minimaal acht uur slapen |
| ☐ Ik moet altijd vrolijk zijn | ☐ Ik moet twee keer per week sporten |
| ☐ Ik mag me niet zomaar ziek melden | ☐ Jongeren moeten ouderen respecteren |

Anders, namelijk _____

Maak jouw top 5

I = nauwelijks streng · IO = keihard

Kies de vijf regels die voor jou het sterkst gelden en geef elke regel een cijfer voor hoe streng hij is.

VOORBEELD *Ik mag niet om hulp vragen*

Strengheid **9**

- | | | | |
|----------|-------|------------|----------------------|
| 1 | _____ | Strengheid | <input type="text"/> |
| 2 | _____ | Strengheid | <input type="text"/> |
| 3 | _____ | Strengheid | <input type="text"/> |
| 4 | _____ | Strengheid | <input type="text"/> |
| 5 | _____ | Strengheid | <input type="text"/> |

— STAP 3

Geef je verstand een naam

Je bent er niet mee geboren

Sta hier even bij stil: toen je geboren werd, had je geen enkele regel. Een baby huilt als hij verdriet heeft, vraagt om hulp zonder zich te schamen en vraagt zich niet af of hij wel nuttig genoeg is. Het regelboek is pas later bij je gekomen. Regel voor regel, opgepikt van ouders, school, cultuur en je eigen ervaringen. ***Wat er later bij is gekomen, ben je niet zelf, en mag je dus opnieuw bekijken.***

Neem de twee strengste regels uit je top 5. Van wie of wanneer heb je ze geleerd?

Regel _____ geleerd van / toen _____

Regel _____ geleerd van / toen _____

DE SCHRIJVER KRIJGT EEN NAAM

Stel dat jouw verstand een naam zou hebben. Welke naam past bij de stem die dit allemaal voorschrijft? Kies iets wat je met een lichte glimlach kunt uitspreken.

Gerrit · Gerda · de Rechter · Meester · de Regelneef · Tante Zorg

MIJN VERSTAND HEET

Zo gebruik je de naam

- 1 **Merk op.** Hoor je 'ik moet...' of 'ik mag niet...'? Dan ligt het wetboek open.
- 2 **Benoem.** Zeg in jezelf: 'Ha, daar is [naam] weer met het wetboek.' Of: 'Dank je, [naam], ik heb je gehoord.' Vriendelijk, zonder in discussie te gaan.
- 3 **Kies.** Vraag je af: wat zou ik nu doen als ik echt naar mezelf zou luisteren in plaats van naar de regel? Zet die ene kleine stap. Dat is met toewijding handelen.

Verder oefenen

Wil je hiermee verder? In de zelfzorgomgeving van Gevoelszaken vind je de oefening **Waarden**, waarin je onderzoekt wat voor jou belangrijk is. En de oefening **Bereidheid**, waarin je leert met toewijding te handelen, zodat je dicht bij jezelf blijft.

Je bent niet je regelboek. Je bent degene die erin bladert, en die kan kiezen er naar te luisteren.