

De Poortwachter & Monsters voor de poort

*De oefening 'De Poortwachter' gaat vooraf aan de oefening 'Monsters voor de poort'. In sessie 1 doe je **de Poortwachter** met de cliënt. De cliënt kan deze oefening thuis verder oefenen, waarbij het accent ligt op **mindfulness**: het bewust opmerken van gedachten en gevoelens. In sessie 2 kun je de diepte in gaan met de oefening '**De Monsters voor de poort**'. Hierbij ligt het accent op **acceptatie**: ruimte maken voor moeilijke gedachten en gevoelens.*



Sessie 1 De Poortwachter

Probeer de oefening niet voor te lezen, maar begeleid de cliënt met je eigen stem door de oefening, met voldoende pauzes.

1. Ga zitten op een manier die voor jou comfortabel is. Als het prettig voelt kun je je ogen sluiten, en als dat niet prettig voelt kun je je blik rustig laten rusten op een punt ergens voor je. Haal dan een paar keer bewust adem. Het hoeft niet te veranderen, het gaat enkel over opmerken hoe de adem nu is.
2. Dan wil ik je uitnodigen om in je geheugen te graven en te bedenken wanneer je voor het laatst een mooie oude stad hebt bezocht? Misschien ergens in Frankrijk of Italië? Bedenk eens of je tijdens dit bezoek zo'n mooie oude stadspoort gezien hebt? Zo'n stevige, mooie poort in een dikke stadsmuur. Maak er maar een beeld van in je hoofd. Het mag ook een fantasie stadspoort zijn.

3. Stel je vervolgens voor dat **deze stadspoort symbool staat voor 'jouw aandacht'**. Jij staat er als poortwachter naast en bent alert op alles wat door de poort heen wil. Dat kan van alles zijn: gedachten die opkomen ('wat een gekke oefening'), gevoelens (zoals vermoeidheid), lichamelijke sensaties (kriebel aan je neus), herinneringen, enzovoort. **Alle stukjes informatie die je bewustzijn binnenkomen, kun je zien als 'bezoekers' die de stad in willen.**
4. Probeer je in te beelden dat **jij de poortwachter bent, die naast de poort staat en alles aan zich voorbij ziet trekken**. Sommige bezoekers zijn misschien neutraal ('ik moet nog boodschappen doen'), sommige zijn zeer welkom (herinnering aan een leuke gebeurtenis) en sommige zie je liever niet aankomen (zoals rugpijn).
5. Merk op wat jouw aandacht trekt op dit moment. **Wat komt er door jouw aandachts-poort?** Wat is het eerste dat bij je opkomt? Misschien een gedachte. Misschien een geluid in de ruimte. Misschien een gevoel in je lichaam.
6. Kijk of je gedachte, sensatie of wat het ook is, rustig onder de poort door kan laten gaan. Komt er een vervelende gedachten op? Dan heb je misschien de neiging de poort dicht te gooien. Probeer zoveel mogelijk de poort open te houden. Je hoeft het leuk te vinden maar je hoeft er ook niks mee. Het passeert gewoon.
7. Probeer dit een paar minuten vol te houden. **Alsof je elke bezoeker met nieuwsgierigheid aankijkt**. Vanuit het vertrouwen dat er toch telkens weer iets nieuws komt.
8. Merk je bijv. op dat je slaperig begint te worden, dan is dat zo. Je hoeft het niet weg te drukken. Je kunt dan opmerken welke lichamelijke sensaties, gedachten en gevoelens bij deze slaperigheid horen.
9. Ook zul je **regelmatig afdwalen** in gedachten. Dat is niet erg. Zodra je dit opmerkt kun je weer bewust in je poortwachter hokje kruipen en kijken wat zich aandient in jouw bewustzijn.
10. Sluit af met drie diepe ademhalingen op jouw eigen tempo en kom met je aandacht weer terug in de ruimte.

*Vraag naar de ervaringen. Er is geen goed of fout. Er is **enkel dat wat men meegemaakt heeft tijdens de oefening**. Als de oefening van waarde is geweest kijk dan hoe dit thuis verder geoefend kan worden. Bijvoorbeeld door een paar keer per dag een aantal minuten te nemen en bewust op te merken waar de aandacht is en welke ervaringen op bezoek komen. Vraag hoe cliënt zichzelf gaat herinneren aan deze toegewijde actie? Bijv. een aantal keer per dag je alarm zetten op je telefoon of een briefje op de koelkast.*



Sessie 2 Monsters voor de poort

Let op: zet deze oefening zorgvuldig in en maak een afweging of cliënten voldoende draagkracht hebben. Getraumatiseerde cliënten en/of cliënten met een zeer geringe emotieregulatie zijn vaak meer gebaat bij oefeningen die naar buiten gericht zijn of praktisch zijn (zoals bepaalde oefeningen uit de DGT).

Kijk eerst terug op afgelopen week. Je wil altijd navraag doen over toegewijde acties (anders lijkt het niet belangrijk). Hoe is cliënt hier thuis mee bezig geweest en wat heeft hij of zij ervaren? Het is belangrijk dat de eerste stap goed gesnapt wordt voordat je verder richting acceptatie kan werken.

Voor deze oefening ga je eerst kort in gesprek met cliënt over creepy monsters uit series of films. Denk bijvoorbeeld aan de Demogorgons uit Stranger Things, de White Walkers uit Game of Thrones, of de Orcs uit Lord of the Rings. Van die wezens die opduiken uit de krochten van de aarde en je dreigen te verslinden. Kijk op welk voorbeeld cliënt aangaat en/of laat cliënt zelf iets bedenken.

*Leg uit dat onze moeilijke gedachten en gevoelens ook zo kunnen werken. Sommige ervaringen voelen prima. Andere voelen als **monsters en demonen — dingen die we eigenlijk liever niet willen voelen of denken**. Vraag cliënt voor deze oefening één van de monsters uit te kiezen en in gedachten te houden.*

1. Neem plaats op een manier die voor jou prettig en comfortabel is. Als het fijn voelt kun je je ogen sluiten. Als je dat liever niet doet, laat je blik dan rustig rusten op een punt ergens voor je. Breng vervolgens een paar momenten je aandacht naar je ademhaling. Je hoeft niets te veranderen; het gaat er alleen om op te merken hoe je ademhaling op dit moment is.
2. Ga dan nu weer terug naar het beeld van de poort. Waar gaat jouw aandacht op dit moment naar toe? Laat het maar verschijnen en weer passeren. Je hoeft niets tegen te houden en niets vast te houden. Je merkt alleen op wat er langskomt.
3. Terwijl je daar zit als poortwachter wil ik je uitnodigen om nu **je aandacht te richten op iets in je leven dat op dit moment moeilijk of ingewikkeld voor je is**. Een thema waar spanning, zorg of twijfel bij hoort. Kijk in hoeverre je uit je comfortzone wil gaan vandaag en waar je jezelf kunt uitdagen.
4. Wanneer je een moeilijk thema in gedachten neemt, kijk dan wat er onder de poort van je aandacht verschijnt. Welke gedachten komen er op? Welke beelden horen hierbij? Welke gevoelens merk je misschien in je lichaam? (langere pauze!)
5. Misschien verschijnen er dingen die lastig zijn, dingen die je liever niet zou voelen of denken. In deze oefening kun je dat zien **als een monster dat bij de poort verschijnt**. Kijk eens of je de poort open kunt laten en het monster nieuwsgierig in de ogen kan kijken. **Hoe is het om deze ervaring te hebben?**



6. Het kan ook gebeuren dat je merkt dat je de poort juist dicht wilt gooien. Dat je aan de ijzeren hendel wil trekken en de stadspoort rammelend dicht wil laten vallen om de indringers te blokkeren. Misschien horen gedachten daarbij als: **dit wil ik niet, hier wil ik weg van.**
7. Kijk of je heel bewust die poort open kan houden ongeacht wat opkomt. Wat voel je in je lijf als het moeilijk wordt? Welke beelden komen er op? Misschien merk je een golf van spanning, een knoop, of een verandering in je ademhaling.
8. Een primaire emotie (de chemische reactie in het lichaam) duurt maar circa 90 seconden. Als je pijn opmerkt, hoe is het als je eens heel bewust daarbij blijft? Hoe is het als je rustig doorademt en **de sensaties van pijn door je lijf laat spoelen**? Alsof je met nieuwsgierigheid naar alle aspecten kan kijken die op dit moment onder de poort doorkomen.
9. *Sluit aan bij wat je bij cliënt ziet gebeuren. Is er een golf van emotie gekomen? Kijk dan wat er na deze golf komt. Welke gevoelens en gedachten komen na deze ervaring? Komt er vermijding op: onderzoek dan welke gedachten en gevoelens daarbij horen. Stel vooral open vragen en laat cliënt zijn eigen ervaring onderzoeken.*
10. *Zo nodig:* Je zult ook merken dat je **afgeleid raakt**. Dat gebeurt gewoon. Er komen dingen op die over iets heel anders gaan of praktisch zijn (ik moet nog hagelslag kopen). Ook die mogen onder de poort door waarna je je aandacht weer richt op dingen die belangrijk maar dus ook moeilijk voor je kunnen zijn.
11. Laat dan de moeilijkheden en monsters weer los en blijf nog even in dit moment, **merk zonder focus op wat verschijnt en weer verdwijnt**. Zonder iets vast te houden en zonder iets weg te duwen.
12. Breng dan langzaam je aandacht weer terug naar de ruimte waar je zit. Voel de stoel onder je, misschien je voeten op de grond. Adem dan 3 keer diep in en uit. En als je ogen gesloten waren kun je ze weer rustig openen.

*Bespreek de oefening goed na en vraag de cliënt naar zijn of haar ervaring. Ongeacht het effect: geen enkele ervaring is 'fout'. Sta ook stil bij de vraag: wat gebeurt er eigenlijk als we de poort dichtsmijten? Wat doen dit soort monsters dan? Laat de cliënt(en) hier zelf over nadenken. Vaak is het antwoord dat ze andere wegen vinden. Misschien blokkeer je ze even, maar **uiteindelijk weten ze toch weer uit de diepte omhoog te klauteren en je brein binnen te sluipen.***

*Herinner de cliënt ook aan de duur van een primaire emotie: de lichamelijke reactie duurt gemiddeld 90 seconden! **Alles wat daarna blijft hangen, wordt vaak in stand gehouden door cognitieve processen zoals vermijden, interpreteren en piekeren** (Taylor, 2006). Je hoopt natuurlijk dat de cliënt heeft ervaren dat een Demogorgon in de ogen kijken minder eng is dan gedacht. Dat ze niet "opgevroten" worden en dat door een monster toe te laten de grommende druk kan afnemen. Maar garanties zijn er bij ACT natuurlijk niet.*

Als het toelaten van de ervaring helpend was, kijk dan hoe dit thuis verder geoefend kan worden. Bijvoorbeeld door op momenten dat een emotie opkomt even stil te staan (of te zitten), **de aandacht naar binnen te richten en het gevoel door zich heen te laten gaan**. Vaak zakt de emotie na een paar minuten weer en kan iemand de aandacht terugbrengen naar waar hij of zij mee bezig was. Het toepassen van de oefening op het moment dat een emotie spontaan opkomt, is vaak nog krachtiger dan een oefening waarin je een emotie op gaat roepen.

Vraag hoe cliënt zichzelf gaat herinneren aan deze toegewijde actie?

Bijv. een aantal keer per dag je alarm zetten op je telefoon of een briefje op de koelkast. Kom in de sessie hierna ook zeker weer terug op deze toegewijde actie. Deze oefening kan als een **rode draad door de behandeling lopen waarin je cliënt telkens weer uitnodigt de poort open te laten**, ook als het moeilijk wordt. Dat geldt natuurlijk ook voor jou als therapeut.

