

## Defusie oefeningen

---

We kunnen defusie-oefeningen inzetten om de volgende redenen:

- A. Het verzwakken van de letterlijke betekenis van onze ‘interne’ ervaringen
- B. Het kunnen onderscheiden van Jouw/JIJ (het Zelf) en je ervaringen
- C. Ruimte creëren tussen deze ervaringen en jouw/JIJ/het Zelf
- D. Het verminderen van de gedragsmatige controle van deze ervaringen

Aangezien sommige oefeningen mogelijk ongemakkelijk kunnen zijn, is het aan te raden om de context waarin geoefend kan worden zo veilig mogelijk te maken. Dit kan bijvoorbeeld door de oefening samen met de ander te doen

### Woord hardop herhalen

Doe als therapeut mee met het hardop herhalen van het woord.

Doe de oefening eerst met een voor jou neutraal woord, bv melk. Schrijf eens een aantal associaties op die je hebt met het woord melk. Zeg dit woord vervolgens ongeveer 1 minuut hardop en zo snel als je kunt. Wat merk je? Wat is er gebeurd met het woord? De letters? Je beleving bij het woord “melk”? Welke associaties heb je nu? Doe deze oefening nu eens met een voor jou ‘moeilijk’ woord bv “dood”, “kanker”, “sukkel”. Schrijf eens op welke associaties je hebt. Zeg nu ook dit woord ongeveer een minuut lang hardop en zo snel als je kunt. Wat merk je? Wat is er gebeurd met het woord?

Woorden helpen ons en soms ook niet. Een oefening als deze kan ruimte creëren tussen jou en je gedachten waardoor je vrijer bent te kiezen wat je werkelijk wilt doen, in plaats van dat je je laat leiden door het woord an sich.

### Stenograaf van je gedachten

Schrijf de komende 5 minuten alle gedachten op die nu door je heen gaan. Wat die gedachte ook is. Dus als je denkt: ‘uhm wat denk ik nu eigenlijk?’, dan is dat wat je opschrijft. Zonder nuanceren en zonder dat je je gedachten groepeerd: bv “werk”. Als dat de gedachte is, schrijf je hem zo op, maar als de gedachte is: ‘wat moet ik nog veel doen op mijn werk’, dan schrijf je dat op. Ga door tot de 5 minuten om zijn. Als je even geen gedachten hebt, wacht je rustig af, ze komen vast wel weer.

Merk na afloop op hoe deze oefening voor je is geweest? Wat ervaar je als je zo naar je gedachten die je hebt opgeschreven kijkt?

Deze oefening kan helpen om je bewust te worden dat gedachten hun eigen gang gaan. Ze komen en gaan en komen wellicht weer. Ze zijn te volgen en soms ook niet. Soms zijn ze wijs, soms onzinnig. Gedachten leiden als het ware een eigen leven. Kun je dit opmerken en kiezen of je je gedachten volgt of niet?

### APP: Voice Changer

Als je een smartphone hebt dan kun je in de app store de 'Voice Changer' app vinden. Deze app kun je gebruiken om gedachtes of overtuigingen over jezelf die steeds terugkomen, bv "ik doe het nooit goed", of "niemand vindt mij leuk", of "ik ben fantastisch" in te spreken.

Vervolgens kun je kiezen hoe het ingesproken bericht afgespeeld wordt. Kies er bijvoorbeeld voor om het bericht met een Helium stem af te laten spelen. Luister elk ingesproken bericht een paar keer achter elkaar af. Wat ervaar je als je je gedachten op een andere manier hoort?

Een oefening als deze zorgt voor ruimte tussen jou en je gedachten. Die ruimte maakt het mogelijk om te zien dat er meer is dan deze gedachte, dat jij meer bent dan deze gedachte. En mogelijk geeft hij ruimte om te doen wat er werkelijk toe doet voor jou.

### Letterlijk afstand nemen van je gedachten

Dit is opnieuw een oefening die ruimte kan creëren tussen jou en je gedachten. Bij deze oefening kun je werken met een gedachte die erg veel in je hoofd terugkeert en je gedrag sterk bepaalt. Bijvoorbeeld de gedachte: 'ik moet nog zoveel doen'.

Ga eens staan en spreek die gedachte dan 3x hardop uit: "ik moet nog zoveel doen". Voel even hoe dat voelt voor je wanneer je dit zegt. Zeg het dan nog eens 3x hardop: "ik moet nog zoveel doen". (NB: Je kunt eventueel de desbetreffende zin ook opschrijven op een A4 en deze net voor je neerleggen zodat je hem kunt zien.)

Neem nu een stap naar achteren en zeg 3x hardop: "ik heb de *gedachte* dat ik nog zoveel moet doen". Voel opnieuw even wat dit met je doet. Zeg dan nogmaals 3x hardop: "ik heb de gedachte dat ik nog zoveel moet doen".

Neem nu nog een grote stap naar achteren en zeg 3x hardop: "ik *merk op* dat ik *de gedachte* hebt dat ik nog zoveel moet doen". Voel ook nu even goed wat dat met je doet. Zeg dan nogmaals 3x hardop: "ik *merk op* dat ik *de gedachte* hebt dat ik nog zoveel moet doen".

Wat merk je? Wat merk je ten aanzien van de gedachte die jou hinderde? Ervaarde je een verschil in de 3 verschillende posities? Is er ruimte ontstaan tussen jou en je gedachte? In die zin dat je kunt zien dat het iets is wat je jezelf vertelt en dat jijzelf nog steeds een keuze hebt wat je nu gaat doen: de gedachte volgen of niet.

### **Sta/zit oefening**

Ga eens staan en zeg hardop en langzaam: “Ik sta, ik sta, ik sta”. Voel hoe je voeten stevig op de grond staan... voelen dat je staat. Zeg nogmaals hardop: “Ik sta, ik sta, ik sta”. Ga dan nu zitten en doe hetzelfde: zeg langzaam en hardop: “Ik sta, ik sta, ik sta”. Voel dat je zit en zeg nogmaals hardop: “Ik sta, ik sta, ik sta”.

Wat merk je? Ervaar je verschil tussen beiden?

Misschien merkte je wel wat ongemak toen je “sta” zei terwijl je zat. Misschien merkte je wel dat je bij de tweede situatie meer gedachten had zoals bv: ‘ik zeg wel dat ik sta, maar ik weet dat ik zit’.

Misschien merkte je helemaal niets, of was je je niet bewust van enig verschil, hoe klein dan ook. In dat geval zou je de oefening nogmaals kunnen doen en dan bijvoorbeeld met stilstaan en bewegen. Zeggen: “ik sta stil”, terwijl je stilstaat en vervolgens zeggen: “ik sta stil” en rondlopen door de ruimte.

Dit kan een krachtige oefening zijn die ons laat ervaren dat gedachten op zichzelf geen invloed uit hoeven te oefenen op ons gedrag. Je kunt je anders gedragen dan wat de gedachten in je hoofd tegen je zeggen. Tevens kan de oefening je laten ervaren hoe we geneigd zijn om de realiteit en onze gedachten overeen te laten komen.

### **Van een afstand naar je gedachten kijken**

We maken allemaal verhalen en dus ook over onszelf. Dat verhaal zouden we kunnen samenvatten in een zin beginnend met: “ik ben”. Voorbeelden zijn: ‘ik ben niet goed genoeg’, ‘ik ben slecht’, ik ben dom’, ‘ik ben perfect’, ‘ik ben een mislukkeling’ etc.

Schrijf eens op een vel papier welk verhaal jij jezelf vertelt.

Kijk eens een tijdje naar de zin die je hebt opgeschreven. Wat doet dat met je?

Draai vervolgens het vel papier om en schrijf op de achterzijde dezelfde gedachte, en begin de zin nu met ‘Ik heb de gedachte dat ik...’, bijvoorbeeld: ‘Ik heb de gedachte dat ik een mislukkeling ben’. Kijk opnieuw een tijdje naar deze zin. Wat merk je als je naar deze zin kijkt en deze op je in laat werken?

Is er verschil tussen de twee zinnen? Zo ja, wat maakt de zinnen anders voor jou? Woorden helpen ons en soms ook niet. Een oefening als deze kan ruimte creëren tussen jou en je gedachten waardoor je vrijer bent te kiezen wat je werkelijk wilt doen: je gedachten volgen ...of niet.