

Creatieve Hopeloosheid binnen ACT

Wat betekent 'creatieve hopeloosheid'?

- **Definitie**

- Creatieve hopeloosheid is het proces waarbij je erkent dat je huidige pogingen om van pijnlijke gedachten en gevoelens af te komen, niet werken of het probleem zelfs vergroten.
- Het betekent **niet** dat jij hopeloos bent als persoon of dat er geen hoop is voor je leven.
- Het verwijst naar de *hopeloosheid van de strategie*: het besef dat het gevecht tegen je eigen binnenwereld een strijd is die je niet kunt winnen.
- Het is 'creatief' omdat het stoppen met vechten ruimte creëert voor iets totaal nieuws: een andere manier van omgaan met jezelf.

- **Doel van creatieve hopeloosheid**

- Stoppen met energie verspillen aan controle-strategieën (vermijden, onderdrukken, afleiding zoeken) die op de lange termijn niet effectief zijn.
- Het ondermijnen van de agenda van 'controle' over emoties, zodat de agenda van 'acceptatie' en 'waarden' mogelijk wordt.
- Een openheid creëren voor nieuwe oplossingen, omdat je stopt met het herhalen van oude patronen.

- **Metaforen voor creatieve hopeloosheid**

- **De man in de kuil:** Je bent in een kuil gevallen en hebt een schep gekregen. Om eruit te komen ben je gaan graven. Maar graven maakt de kuil alleen maar dieper. De schep (je controlegedrag) is niet de oplossing, maar onderdeel van het probleem. Je moet stoppen met graven.
- **Touwtje trekken met een monster:** Je staat aan de rand van een afgrond in een touwtrek-wedstrijd met een monster (je angst/pijn). Hoe harder je trekt, hoe sterker het monster trekt en hoe dichterbij de rand je komt. De enige manier om te winnen, is het touw loslaten. Het monster is er nog, maar jij hebt je handen weer vrij.

Hoe zet je creatieve hopeloosheid in?

Stap 1: Inventariseren van pogingen

- Breng in kaart wat je allemaal al hebt geprobeerd om van je klachten (angst, verdriet, onzekerheid) af te komen.
- Denk aan zaken als: afleiding zoeken, medicatie, piekeren, situaties vermijden, positief denken, etc.

Stap 2: Beoordelen van werkbaarheid

- Stel jezelf bij elke strategie de vraag: "Heeft dit op de lange termijn gewerkt?"
- Vaak werken dingen even (korte termijn verlichting), maar komt de klacht terug of wordt deze erger.
- Wees eerlijk: als het werkte, was je nu niet hier.

Stap 3: De kostprijs bepalen

- Wat heeft deze strijd je gekost?
- Denk aan: energie, relaties, tijd, of dingen die je niet hebt gedaan omdat je te druk was met het controleren van je gevoel.

Stap 4: Erkennen van de cirkel

- Zie in dat de oplossing die je probeerde (controle), vaak het probleem in stand houdt.
- Accepteer het ongemakkelijke gevoel dat je "oude gereedschap" niet werkt.

Stap 5: Stoppen en openstellen

- Besluit om de strijd te staken (niet opgeven, maar stoppen met vechten).
- Sta open voor een alternatief: acceptatie in plaats van controle.

Drie oefeningen om creatieve hopeloosheid te verkennen

Oefening 1: de balans opmaken Pak een vel papier en maak drie kolommen:

1. **Wat heb ik gedaan?** (Schrijf hier alle strategieën op: bijv. thuisblijven, alcohol drinken, "niet eraan denken").
2. **Wat leverde het op?** (Bijv. "Even rust", "Minder angst voor 5 minuten").
3. **Wat kostte het mij?** (Bijv. "Ik zie mijn vrienden niet meer", "Ik voel me eenzaam", "Het probleem komt harder terug"). *Bekijk de lijst. Wat vertelt dit je over de effectiviteit van controle?*

Oefening 2: touwtje trekken (visualisatie)

1. Sluit je ogen en stel je voor dat je worsteling een groot, lelijk monster is.
2. Er ligt een diepe afgrond tussen jullie in. Jullie houden beiden een touw vast en trekken eraan.
3. Voel de spanning in je armen en de uitputting van het trekken.
4. Stel je nu voor dat je in plaats van harder te trekken, het touw gewoon loslaat.
5. Het monster staat er nog steeds (aan de overkant), maar jij hoeft niet meer te vechten. Kijk naar je handen: ze zijn nu vrij om andere dingen te doen. Hoe voelt dat?

Oefening 3: 'Chinese vingerpuzzel' *Dit is een mentale oefening over weerstand.*

1. Stel je een gevlochten buisje voor waar je je wijsvingers insteekt (een Chinese vingerpuzzel).
2. Als je je vingers eruit wilt trekken (weglopen van de pijn), trekt het buisje strakker. Je zit vast.
3. De enige manier om los te komen, is door je vingers naar binnen te duwen (naar de pijn toe bewegen). Het buisje wordt wijder en er ontstaat ruimte.
4. Pas dit toe op je huidige gevoel: wat gebeurt er als je stopt met 'terugtrekken' en in plaats daarvan 'leunt' in het gevoel?