

MATRIX

PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT OP HET WERK

In 10 stappen door de ACT Matrix

Als je even terugdenkt aan de afgelopen week: daarin heb je ontzettend veel gedaan. Sommige van die dingen hebben je dichterbij gebracht bij de persoon die je écht wilt zijn. Andere dingen hebben je juist verder van jezelf verwijderd.

Bijvoorbeeld:

Naartoe-gedrag: *“Ik heb een lastig gesprek gevoerd met een collega, omdat ik eerlijkheid en verbinding belangrijk vind.”*

Vanaf-gedrag: *“Ik heb een belangrijk telefoontje uitgesteld omdat ik bang was voor kritiek.”*

We hebben beide soorten gedragingen nodig. Elk organisme moet – om te overleven – weten wat hij moet benaderen en wat hij moet vermijden, en wanneer. Als mens zijn we hierin niet afhankelijk van onze reflexen en kunnen we bewust kiezen. Wat we in ACT willen onderzoeken is: **hoe bouw jij een goed repertoire op van beide soorten gedragingen**, zodat je ze bewust en adequaat kunt inzetten. Een beschermingsstrategie is dus niet per definitie verkeerd. Soms hebben we het nodig om te herstellen, op adem te komen of gevaar te vermijden. En soms gebruiken we een strategie, die in de huidige context niet helpend is. Het is belangrijk dat je **bewust** weet *wanneer* je een strategie inzet – en met welk effect.

Wat we nu gaan doen:

Pak pen en papier en teken twee pijlen van links naar rechts. De linker pijl noem je **‘vanaf’** en de rechter pijl noem je **‘naartoe’**.



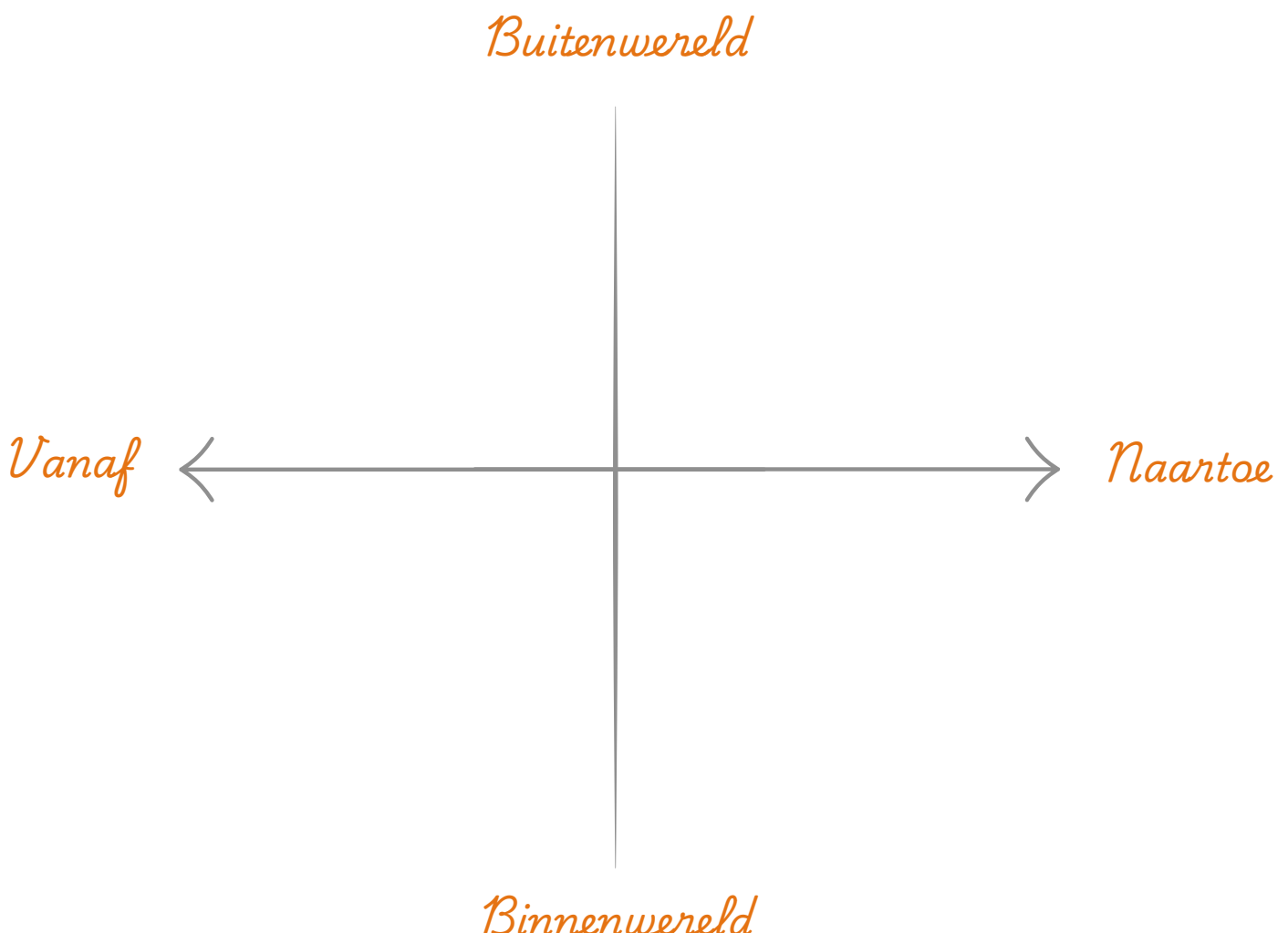


Vergeet niet: het gaat bij 'vanaf' en 'naartoe' niet over goed of fout. Ieder gedrag kan 'vanaf'- of 'naartoe'-gedrag zijn. Het gaat erom of het 'vanaf' of 'naartoe' gedrag je verder of dichterbij brengt bij wie je echt wilt zijn. Het hangt af van de **context** en de **functie** van het gedrag.

Bijvoorbeeld; Ga je graag sporten, omdat het je energie geeft en omdat je waarde hecht aan vitaliteit, dan is dat 'naar toe' gedrag (of gezond gedrag). Maar wanneer je gaat sporten, omdat je dan een tijdje minder last hebt van negatieve gedachten over jezelf, dan is het een beschermingsstrategie en 'van af' gedrag. Meestal leveren beschermingsstrategie op korte termijn iets op en hebben ze op lange termijn kosten.

Teken nu een verticale lijn van boven naar beneden, door het midden.

- **Bovenaan** schrijf je: **Buitenwereld** – dat is gedrag dat voor anderen
- **Onderaan** schrijf je: **Binnenwereld** – dat is alles wat zich in jou afspeelt: gedachten, gevoelens, overtuigingen, lichamelijke sensaties.





Vraag 1. Wie en wat is belangrijk voor jou?



Schrijf dit rechtsonder in de matrix. Wat drijft jou in je werk? Wat is hier belangrijk voor jou?

Kun je hierbij **drie waarden** benoemen?

Wat zijn waarden volgens ACT?

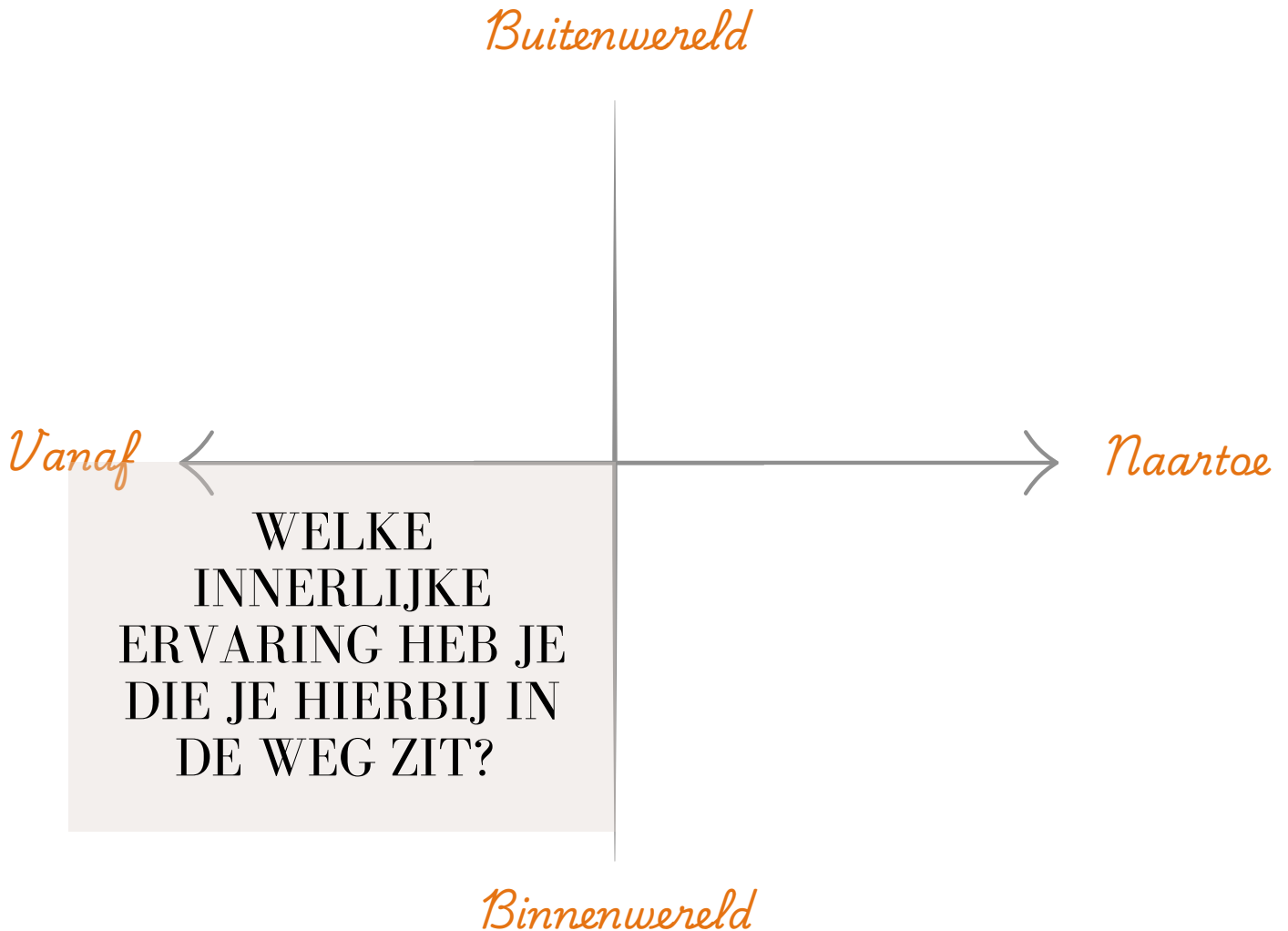
Waarden zijn *richtingen*, geen eindpunten. Ze beschrijven hoe je *wilt leven* – bijvoorbeeld met moed, vriendelijkheid, of betrokkenheid.

Een **waarde** is dus iets anders dan een **doel** (iets dat je kunt afvinken) of een **behoefte** (iets wat je mist of zoekt).

Bijvoorbeeld: **Betekenisvol werk doen** is een waardevolle richting. **"Gezien en gewaardeerd worden** door mijn leidinggevende" is een behoefte. **"Elk jaar de beste beoordeling halen"** is een doel.



Vraag 2. Welke innerlijke ervaringen komen op die je in de weg zitten?



Vul het vak linksonder in. Denk hierbij aan gedachten, emoties, lichamelijke sensaties, overtuigingen. En sta hier even bij stil. Zet je voeten stevig op de grond, adem rustig in... en uit. Geef jezelf een moment om je aandacht naar binnen te richten.

A. Wat merk je op in je lichaam?

- Waar in je lichaam voel je iets?
- Is er spanning? Tinteling? Een knoop in je maag? Een druk op je borst?
- Kun je de plek aanwijzen of beschrijven?

B. Wat merk je op in je hoofd?

- Welke gedachten komen er voorbij?

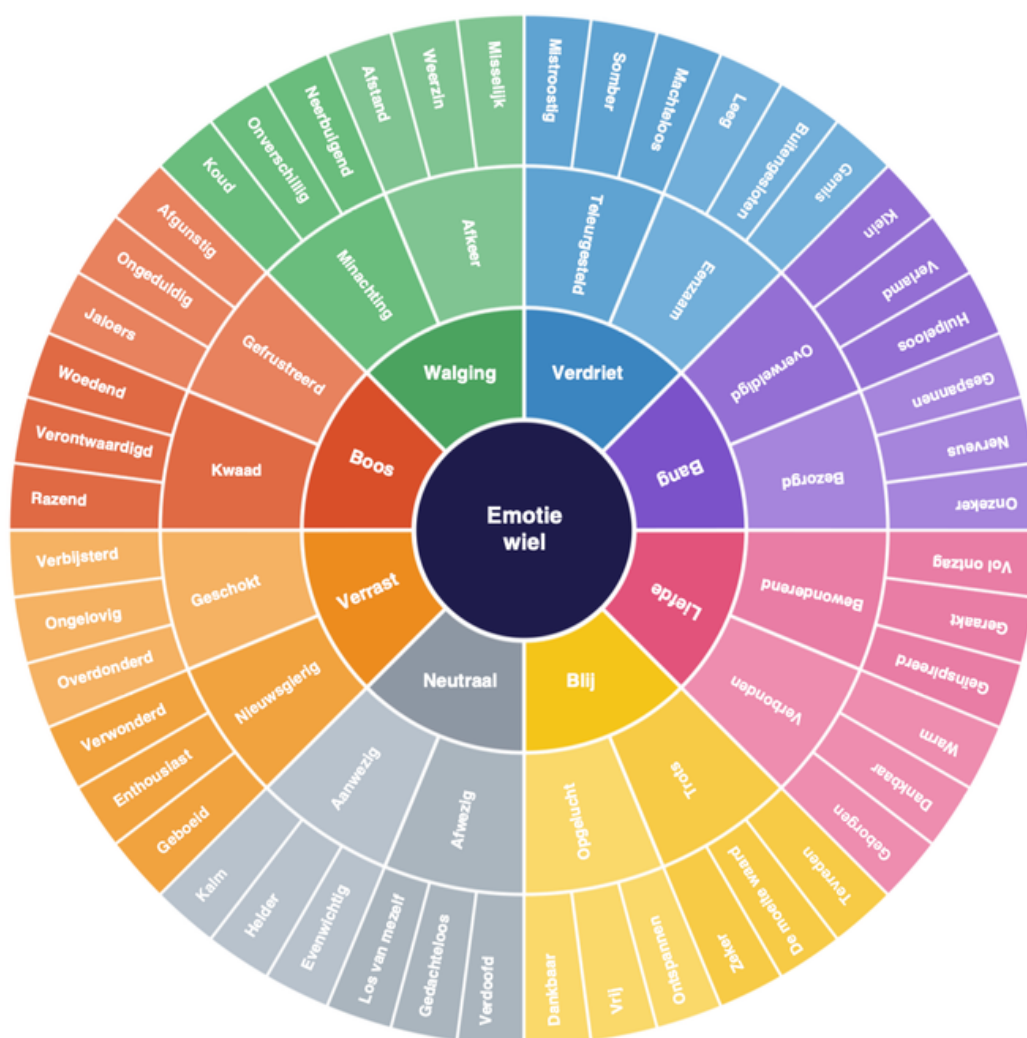


- Zijn er oordelen, overtuigingen, aannames of verhalen?

Merk je zinnen op als: “Ik moet dit goed doen”, “Dit lukt me nooit”, “Ze zullen me afwijzen”?

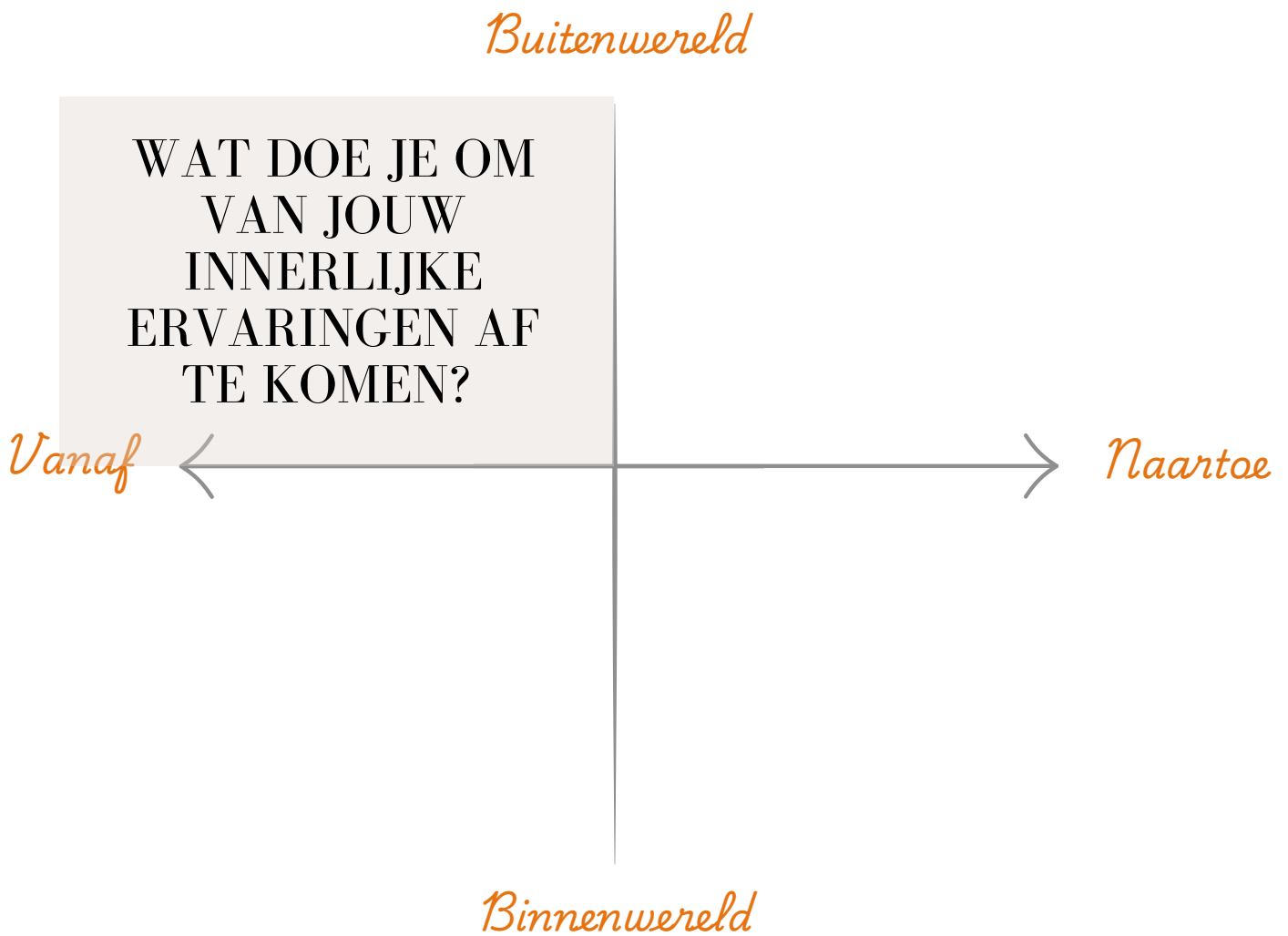
C. Wat voel je aan emoties?

- Kun je benoemen wat je voelt?
- Soms helpt het om emoties een naam te geven zoals: *verdriet, schaamte, frustratie, onzekerheid, verlangen, hoop*.
- Als je dat lastig vindt, geef je gevoel dan een kleur, temperatuur of vorm.





Vraag 3. Wat kunnen we jou zien doen om van die gedachten of gevoelens af te komen?



Wat kunnen we jou zien doen als die gedachten of gevoelens opkomen? Vul dit linksboven in.

Wat doe je om van jouw ongemakkelijke gedachten of gevoelens af te komen? Welke strategieën zet je (vaak onbewust) in om even niet te hoeven voelen wat er in je binnenwereld speelt? Op de volgende pagina vind je heel veel voorbeelden van beschermingsstrategieën op het werk. Welke herken je? En merk ook even op wat dit met je doet? Merk je dat er een oordeel over opkomt? Of angst dat iemand anders er een oordeel over heeft? Besef dan even dat we allemaal mens zijn en dat we allemaal strategieën hebben ontwikkeld om ons door moeilijke dingen heen te helpen.



Vermijden

- Taken (of werkhervatting) uitstellen of voor je uit schuiven
- Vergaderingen of gesprekken afzeggen
- E-mails niet beantwoorden of lang laten liggen
- Thuiswerken om confrontatie met collega's te vermijden
- De 'Ik weet het niet' kaart spelen en daarmee de bal bij iemand anders leggen.

Controle en perfectionisme

- Werk van anderen overdoen of niet durven delegeren
- Pas iets inleveren als het "perfect" is
- Overall bij willen zijn of alles willen weten
- Lijstjes en plannings maken en herstructureren, in plaats van gewoon beginnen

Pleasegedrag en aanpassen

- Nee niet kunnen zeggen, ook als de grens al bereikt is
- Eigen mening inslikken om conflict te vermijden
- Overwerken om goedkeuring te krijgen of teleurstelling te voorkomen
- Altijd beschikbaar zijn, ook buiten werktijd
- Problemen van anderen overnemen

Overcompensatie

- Harder werken om onzekerheid te overstemmen
- Jezelf bewijzen door meer op je te nemen dan haalbaar is
- Humor of relativering inzetten om serieuze situaties te ontwijken

Afleiding en verdooving

- Veel koffie, suiker of energie drinken om door te kunnen
- Scrollen op telefoon of sociale media tijdens werk
- Druk bezig blijven als manier om niet te hoeven voelen

Terugtrekken en isoleren

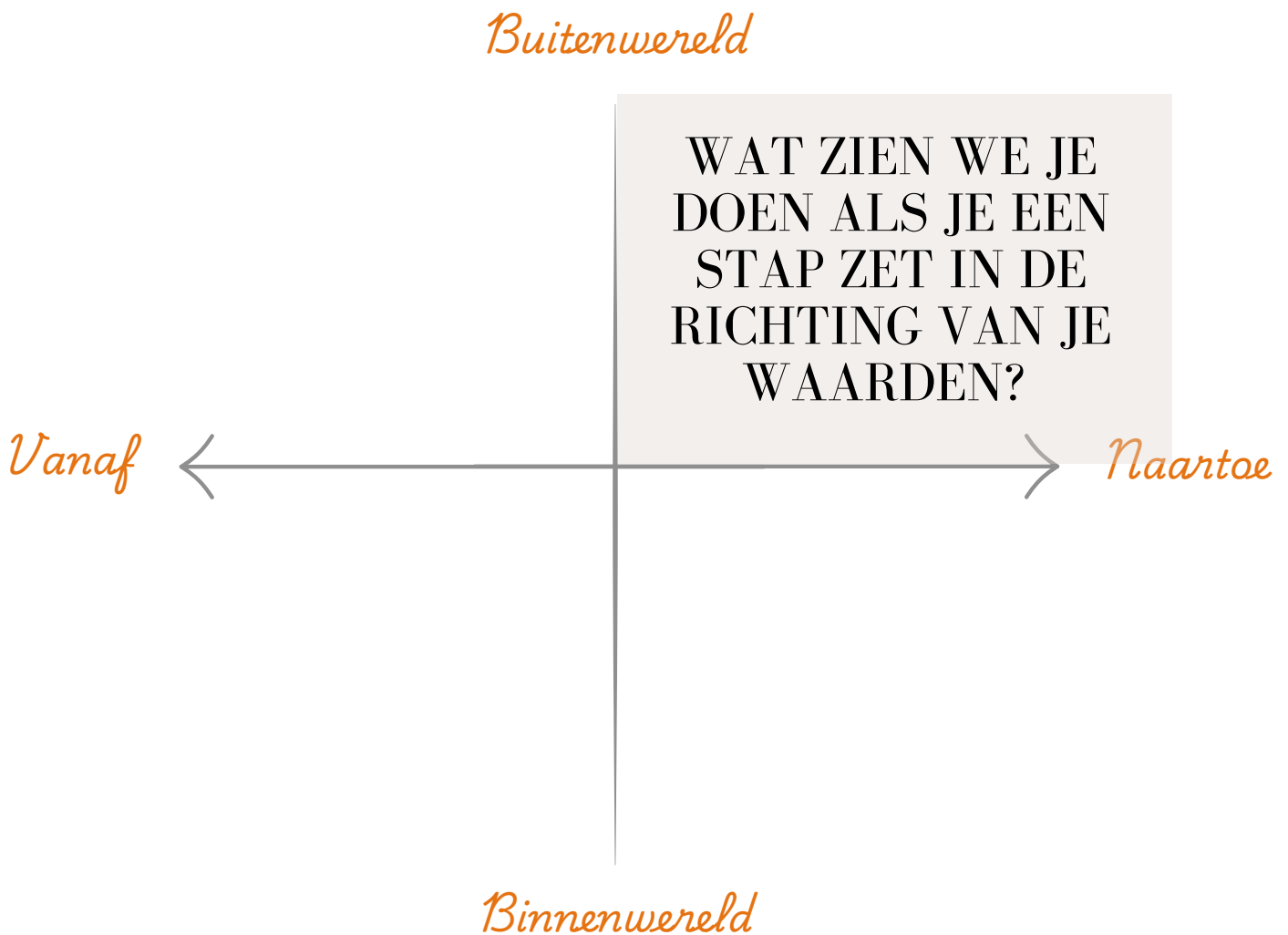
- Alleen werken, contact met collega's minimaliseren
- Niet meer naar de kantine gaan of informele momenten vermijden
- Stilzwijgend afhaken in een team zonder dat anderen het doorhebben
- Fysiek aanwezig zijn maar mentaal niet meer meedoen

Klagen en externaliseren

- Problemen toeschrijven aan de organisatie, leidinggevende of collega's zonder eigen aandeel te onderzoeken
- Veel praten over problemen zonder stappen te zetten
- Zoeken naar bevestiging bij collega's in plaats van het gesprek aangaan



Vraag 4. Wat zien we jou doen als je beweegt in de richting van wat belangrijk voor je is?



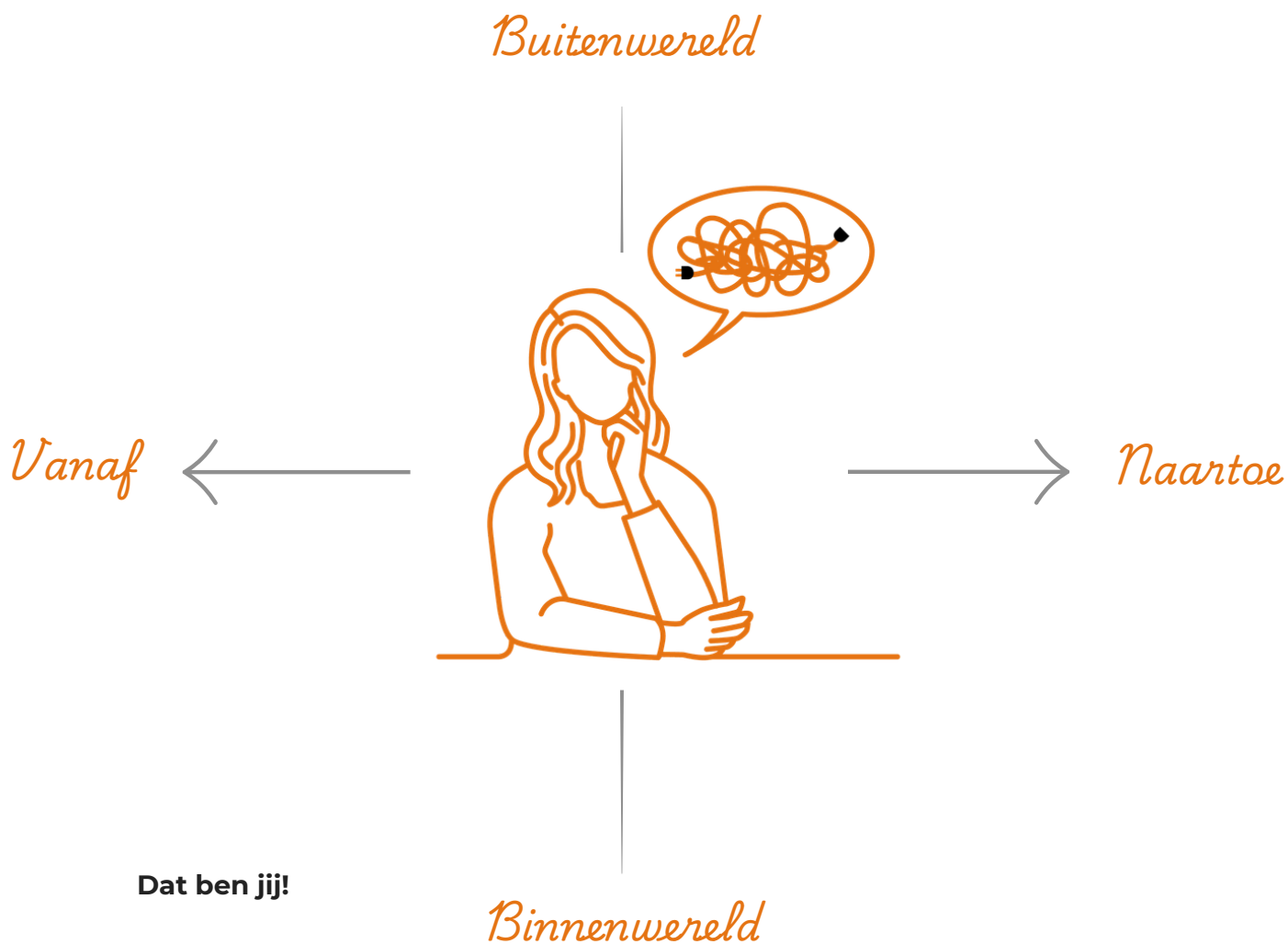
Vul het vlak rechtsboven in. Wat je zou doen als je keuzes maakt vanuit je waarden in plaats van uit jouw beschermingsstrategie?
Voorbeeld:

- Je belt toch die collega op, ondanks de spanning.
- Je neemt rust omdat je goed voor jezelf wilt zorgen, niet omdat je je overspannen voelt.

Vind je het lastig om iets in zichtbaar gedrag te beschrijven? Stel je dan voor dat ik bij je thuis met een camera mee kijk: **wat zou mijn camera registreren - in beeld en geluid - wat jij doet wanneer je leeft naar je waarden?**



Vraag 5. Als er iemand is met overzicht over dit geheel, wie is dat dan?



Dat ben jij!

Jij bent degene die hier in deze situatie op de eerste rij zit, met zicht op jouw binnen- en buitenwereld. Je bent niet je gedachten of gevoelens, je *hebt* ze. En je kunt ernaar kijken zonder ermee samen te vallen.

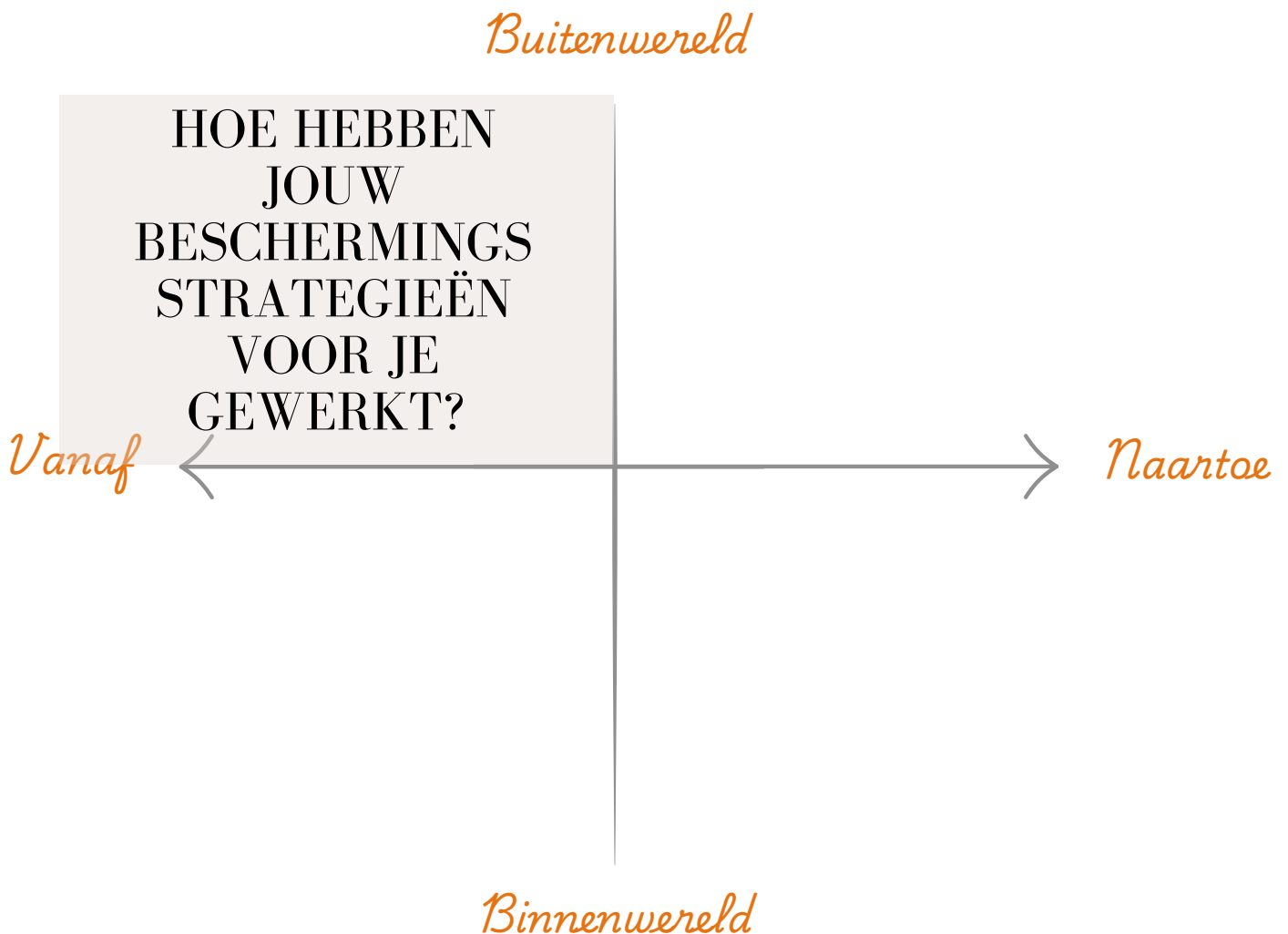
Kijk dus even naar wat je allemaal hebt opgeschreven:

- je waarden, de dingen en de mensen die je echt belangrijk vindt
- de lastige gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties die je ervaart
- het gedrag waarmee je jouw innerlijke ervaringen probeert te controleren en het gedrag wat je dichterbij brengt bij wie je echt wilt zijn.

En zeg even tegen jezelf: "En ik **ben degene die dat allemaal opmerkt.**"



Vraag 6. Hoe heeft wat je linksboven hebt opgeschreven voor jou gewerkt?

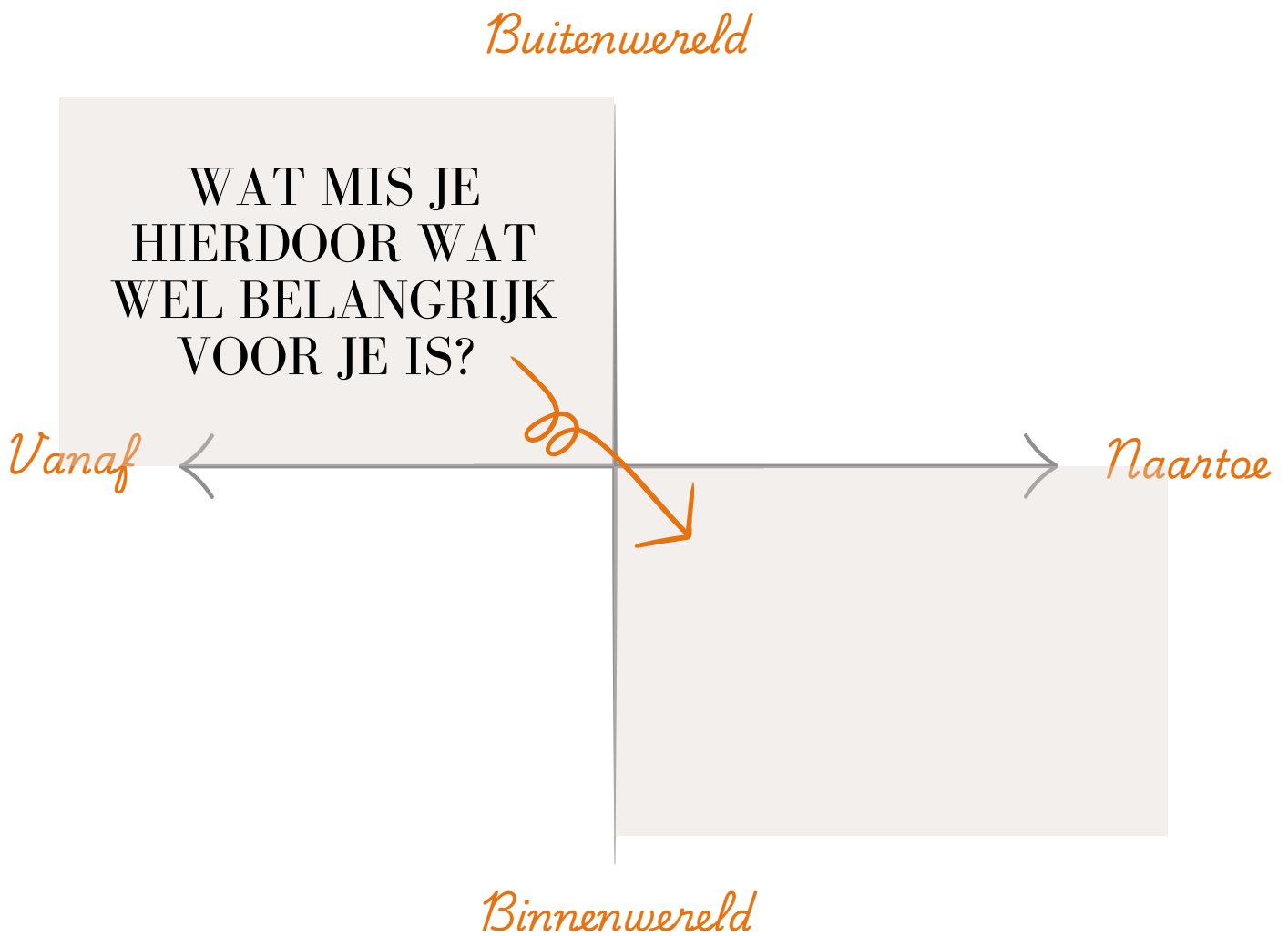


Heeft dit jouw situatie opgelost? Heeft het je dichterbij gebracht bij wat je in vraag 1 hebt opgeschreven? We stellen deze vraag niet om te oordelen, maar om te onderzoeken. We doen namelijk allemaal dingen die helpen om ons comfortabel te voelen. Wat dat dan ook is. Maar, je kunt nog zo je best doen om je ongemak te verzachten, maar heeft het je ook geholpen om dichterbij rechtsonder te komen? **Een vermijdingsreactie kan tijdelijk helpen om je minder slecht te voelen, maar helpt zelden om je beter te voelen.**

Kijk eens naar het gedrag dat je eerder linksboven in de matrix hebt ingevuld en kijk naar wat het je op korte termijn heeft opgeleverd. Het helpt om te begrijpen waarom een gedragspatroon bestaat. En kijk dan naar wat het je mogelijk kost.



Vraag 7. Aan welke waardevolle dingen ben je niet toegekomen omdat je bezig was met het vermijden van pijn of spanning?



Niet doen wat je wel belangrijk vindt....Ook dat zijn kosten. Misschien heb je verbinding gemist, kansen laten liggen, je stem niet laten horen of grenzen niet gesteld. Schrijf het op zonder oordeel, puur als observatie. Wat zou je graag willen dat er gaat gebeuren?



Stel je eens voor...

Vannacht, terwijl je slaapt, gebeurt er een kleinwonder.

Wanneer je morgenochtend wakker wordt, is het gedrag dat je nu gebruikt om pijn of spanning te vermijden — verdwenen. Het hoeft niet meer.

Wat zou er dan anders zijn?

- Wat zou je dan vandaag doen dat je anders niet had gedaan?
- Hoe zou je de dag beginnen?
- Wat zouden anderen aan je merken?
- Welke waardevolle dingen zouden dan weer ruimte krijgen?

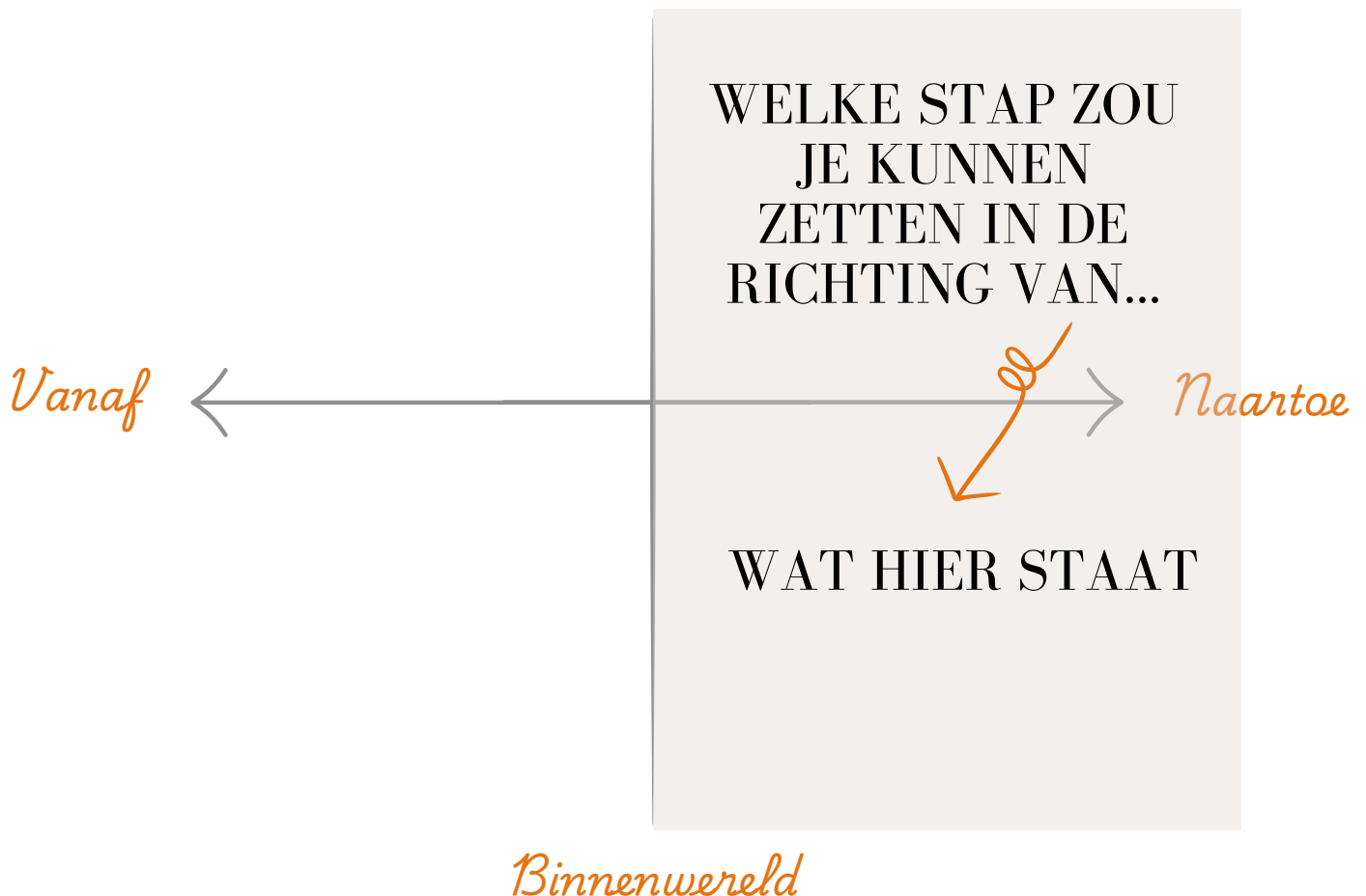
En maak het niet te groot, je hebt er niets aan als je niet bij de volgende trede kan komen.





Vraag 8. Wat zou de versie van jou die volledig naar zijn waarden leeft nu doen?

Buitenwereld



Kun je opmerken wat je denkt of voelt – en toch handelen in lijn met je waarden?

Gedrag en innerlijke ervaring kunnen naast elkaar bestaan.

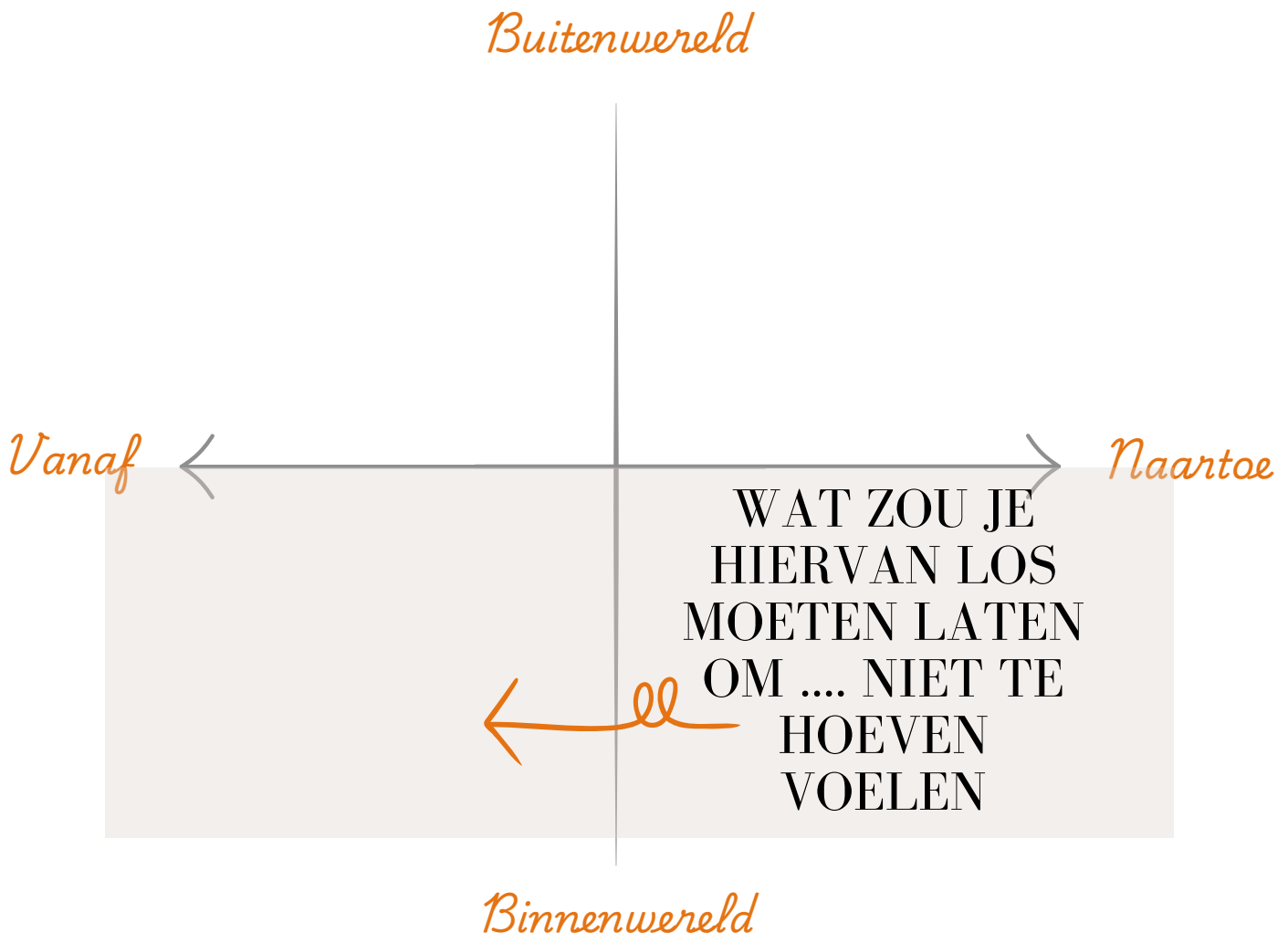
Je hoeft je niet eerst “goed te voelen” om iets waardevols te doen. Dit kan naast elkaar bestaan. **Zo kun je leren surfen over de golven:**

- **Gedachten** – wat je hoofd je vertelt
- **Overtuigingen** – diepgewortelde ideeën
- **Lichaamssensaties** – spanning, hartslag, adem, pijn
- **Verlangens** – innerlijke roep of gemis
- **Emoties** – gevoelens die komen en gaan
- **Neigingen tot gedrag** – vluchten, vechten, pleasen, controleren

En misschien zie je nu dat de golven in jouw leven er juist zijn omdat je ergens om geeft.
Bijvoorbeeld: je voelt faalangst omdat je betekenisvol werk belangrijk vindt.



Vraag 9. Wat zou je moeten loslaten om het lijden nooit meer te hoeven voelen?



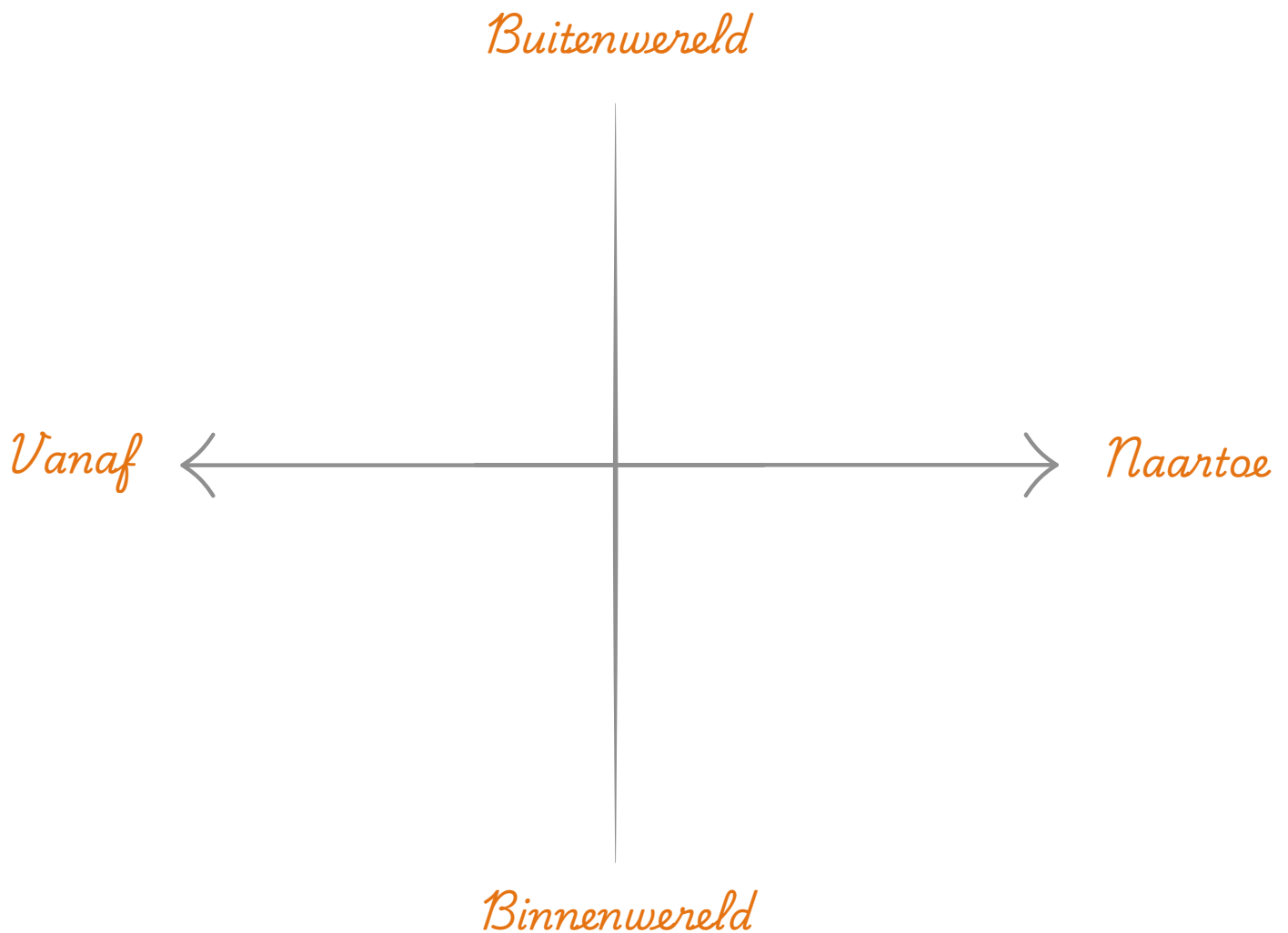
Het leven is simpel – maar niet makkelijk.

- Als je nooit meer verlies wil voelen, geef dan de mensen op die je lief zijn.
- Als je nooit meer de spanning van verantwoordelijkheid wilt, trek je dan terug uit je rol.
- Als je nooit meer het risico van falen wilt lopen, stop dan met initiatief nemen en wacht af.
- Als je nooit meer beoordeeld wilt worden, zorg dan dat niemand ziet wat je doet of kunt.
- Als je nooit meer de onzekerheid over je eigen kunnen wilt voelen, trek je dan terug in verzuim

Maar... **zou dat het waard zijn?**



Vraag 10. Als jouw lijden de prijs is van iets dat je echt belangrijk vindt ... Ben je dan bereid die prijs te betalen?



Dat is de kernvraag.

Niet: hoe kom ik van mijn lijden af?

Maar: waarvoor ben ik bereid het lijden te dragen?