

Ligt het bewustzijn 'beyond belief'?

Zelf-als-context nader bekeken

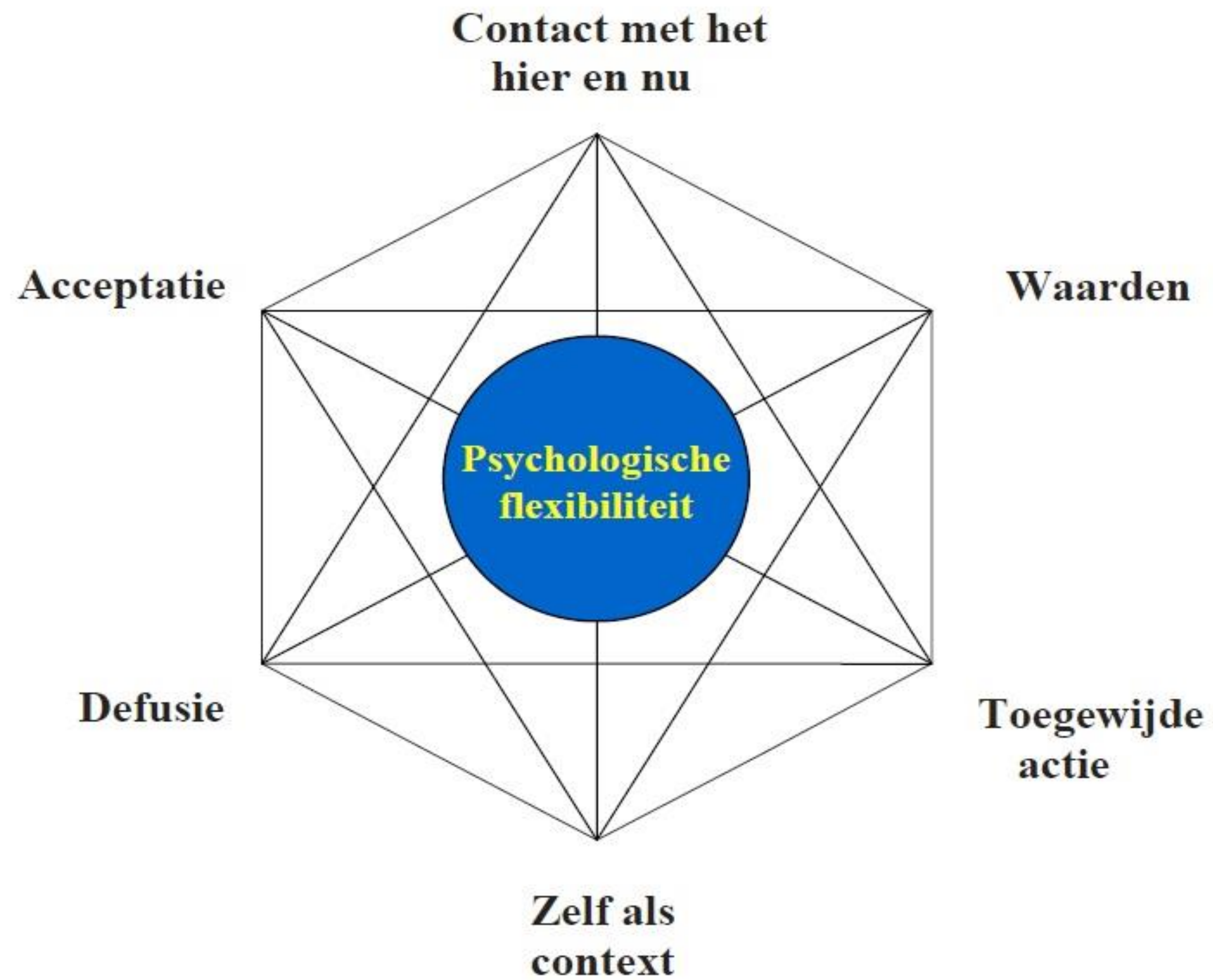
Frederiek Stapel en Marije van Yperen

- Frederiek Stapel
 - GZ-psycholoog, supervisor VGCT, opleider MBCT en ACT, mindfulnesstrainer
 - lid sectie MB-CGT en bestuur eamba
 - stapelpsychologenpraktijk@kpnmail.nl
-
- Marije van Yperen
 - psychotherapeut, opleider, supervisor en leertherapeut in ACT, mindfulness- en compassietrainingen, klimaat-emoties en -activisme
 - info@ziezee.nl



Oefening





Het zelf en de CONTEXT

- Ajax, de VGCt en een soepkom
- het “zelf” is geconstrueerd vanuit **leerervaringen**
- leerervaringen verschillen per persoon en over tijd
- condities waarin je opgroeit, wat je meemaakt en welke relaties je aangaat zijn bepalend voor het begrip wat we “**zelf**” noemen
- omdat deze condities veranderen gedurende je leven verandert ook het begrip “zelf”
- soms wordt dit **inflexibel**, star
- doel van ACT is **psychologische flexibiliteit**

Hoe klampen we vast?

- we **klampen aan van alles vast**: materie, de bijbel, academici, priesters, scholen, wetten, onze denkbeelden, moraliteit, ouders, systemen, spullen, geld, macht etc
- dogma's, overtuigingen, **vastgeroeste schema's** en leefregels, regelgestuurd gedrag
- blinde vlekken, **valkuilen**, vergissingen (vergelijk model van Beck)

inchecken bij veranderlijkheid

- je lichaam verandert continu
- je omgeving verandert continu
- de wereld verandert continu
- geen seconde is hetzelfde
- dit is slechts voor een gedeelte vast te zetten en te framen zodat we verder komen in ons leven
- dit heeft de kwaliteit van “beliefs”
- we moeten wel anders komen we tot niets



een echte of een kunstroos?

- **zintuigen** : heerlijke geur, patroon van de blaadjes, diep-rode kleur, fluweel-achtige structuur
- we voelen ons blij en ontroerd, echter de roos verwelkt en verliest zijn schoonheid, wordt bruin en gaat dood, composteert, is **sterfelijk**
- Oplossing: De **kunstroos**!
- zintuigen: geen geur, plastic, nep, wel onsterfelijk, maar is dat wel voldoende? Is dit **DE** oplossing?



Het observerende zelf

- gaat hele leven mee
- wie is dat?
- welke kenmerken heeft deze observerende zelf?
- kun je dit meten?
- valt dit te plaatsen of te verplaatsen?
- het bewustzijn zelf?

Vragenlijst SACS (R. Zettle, 2018)

vragenlijst die beoogt ZAC te meten
10 items 1-7 schaal

Voorbeeld :

1. When I am upset, I am able to find a place of calm within myself.
2. When I am upset, I am able to find a place of calm within myself.
3. Despite the many changes in my life, there is a basic part of who I am that remains unchanged.

Definitie van het bewustzijn

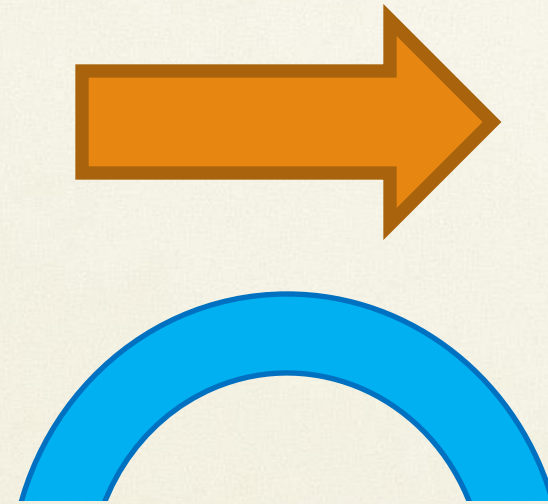
- roept veel discussie op in meerdere wetenschappelijke stromingen
- “hard problem of consciousness” (D. Chalmers, cognitie wetenschapper)
- nog onmogelijk om op **exacte** wijze de relatie tussen lichaam en ervaring vast te stellen
- nieuwe inzichten door **AI** (bewustzijn is iets levends, volgende dia over de roos)
- **innerlijke criticus** is een andere observeerder (geconditioneerd)
- zelf-als-context gaat over een **ongeconditioneerde observeerder**

Mindfulness en de FABBA's

- conditioneringen brengen we in kaart met de functieanalyse en de betekenisanalyse (ref/seq)
- waarin verschilt het aangrijpingspunt bij behandelingen die gebruik maken van mindfulnessprocessen?
- waar zit “de ongeconditioneerde observeerder” bij het in kaart brengen van de FABBA's?

Betekenisanalyse (BA)

feitelijke gebeurtenis of
situatie (CS)



cognitieve representatie van gebeurtenis of
situatie waarmee een associatie bestaat
(US/UR representatie)

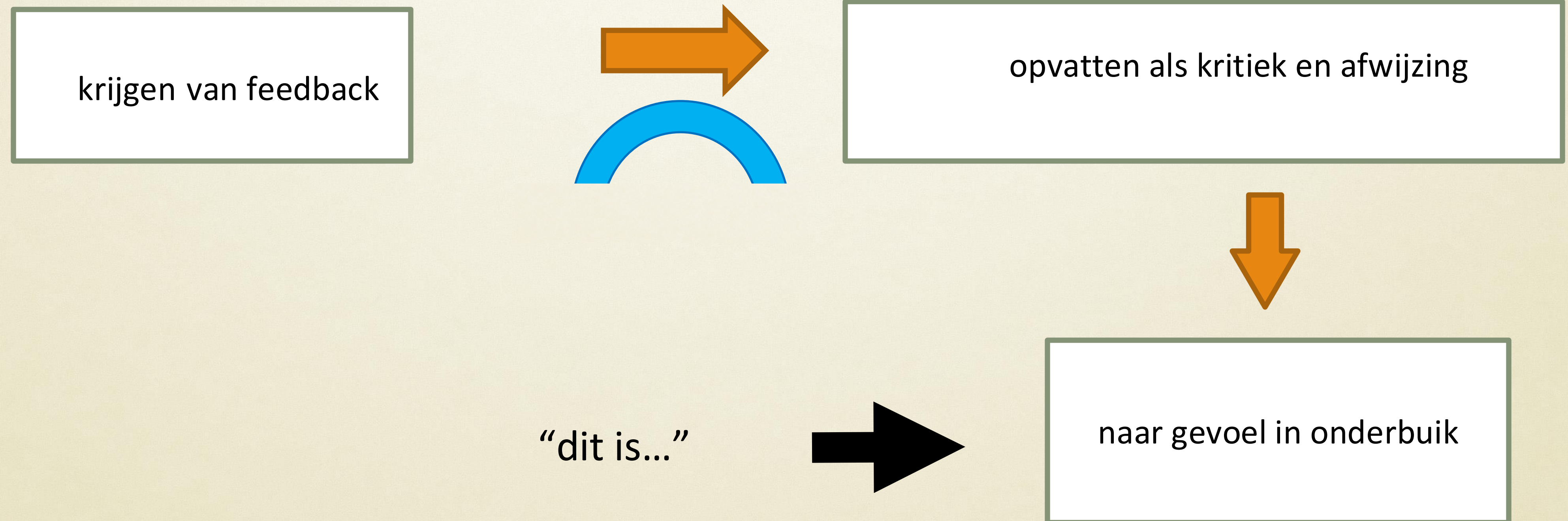


ervaren of waarneembare
emotionele toestand (CR)

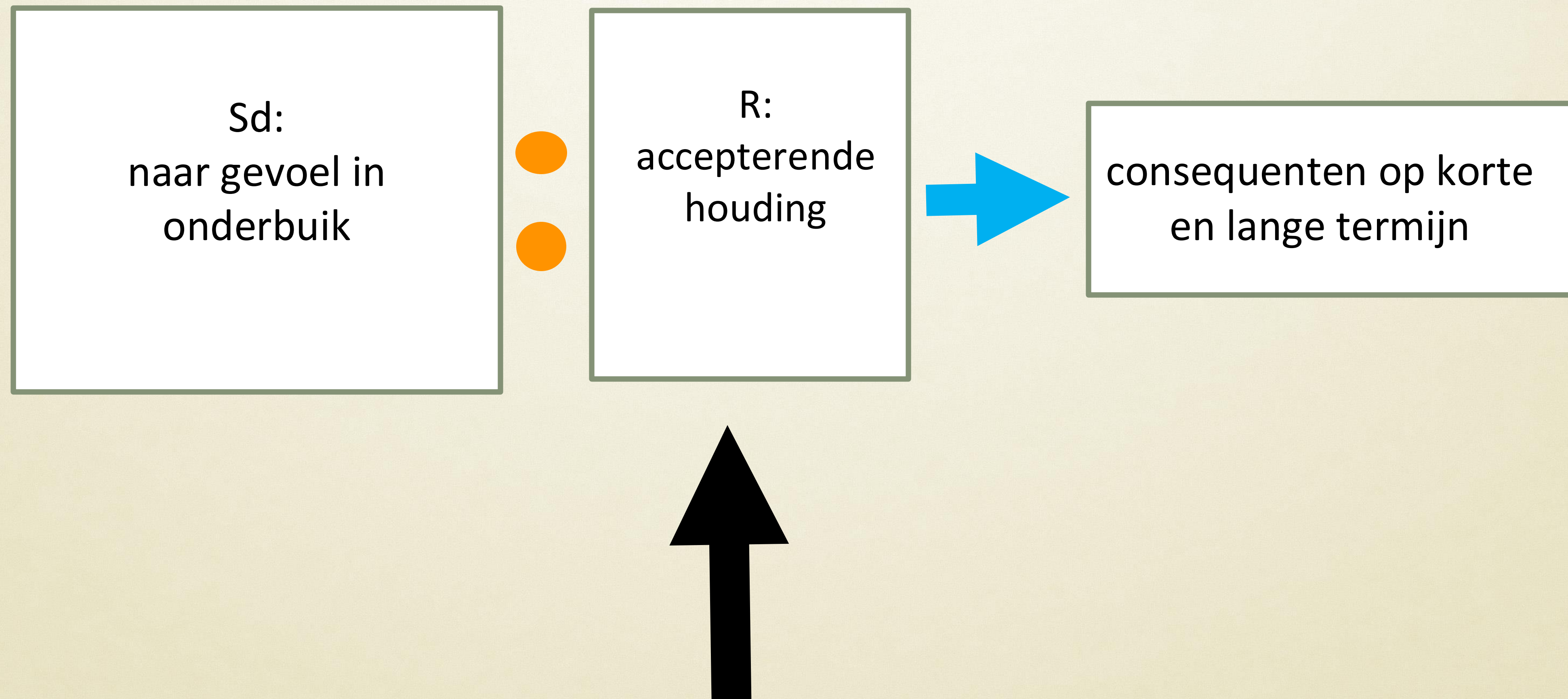
Betekenisanalyse (BA)



Betekenisanalyse (BA)



Functieanalyse (FA)



Oefenen 1

Oefenen 2

Neem je post-its mee, pak een vel papier en zoek een plek in deze ruimte

Plak post-its aan de rand van het vel, houd het midden vrij



**EN DEZE HOUDING NEEMT U AAN WANNEER
U ACUUT LAST KRIJGT VAN VLEGSCHAAMTE**



*Voorbij ideeën over goed en kwaad is een veld.
Daar zal ik je ontmoeten*

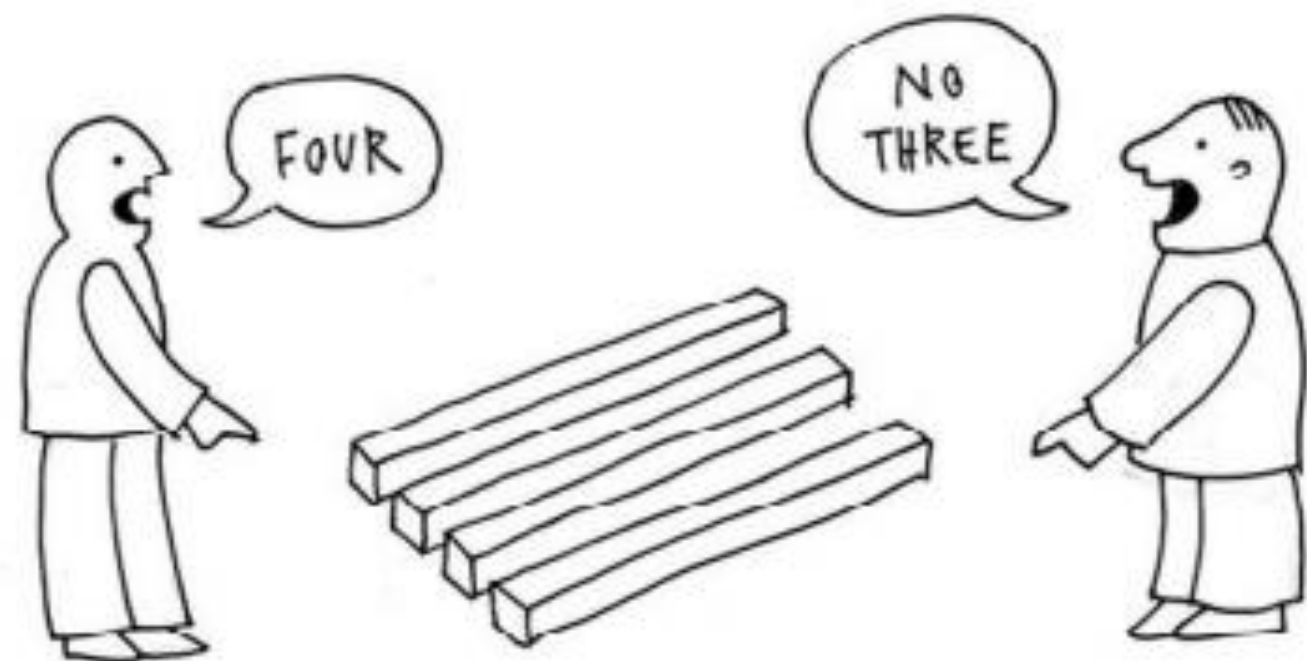
Rumi



Vragen?

Dankjewel voor je aandacht

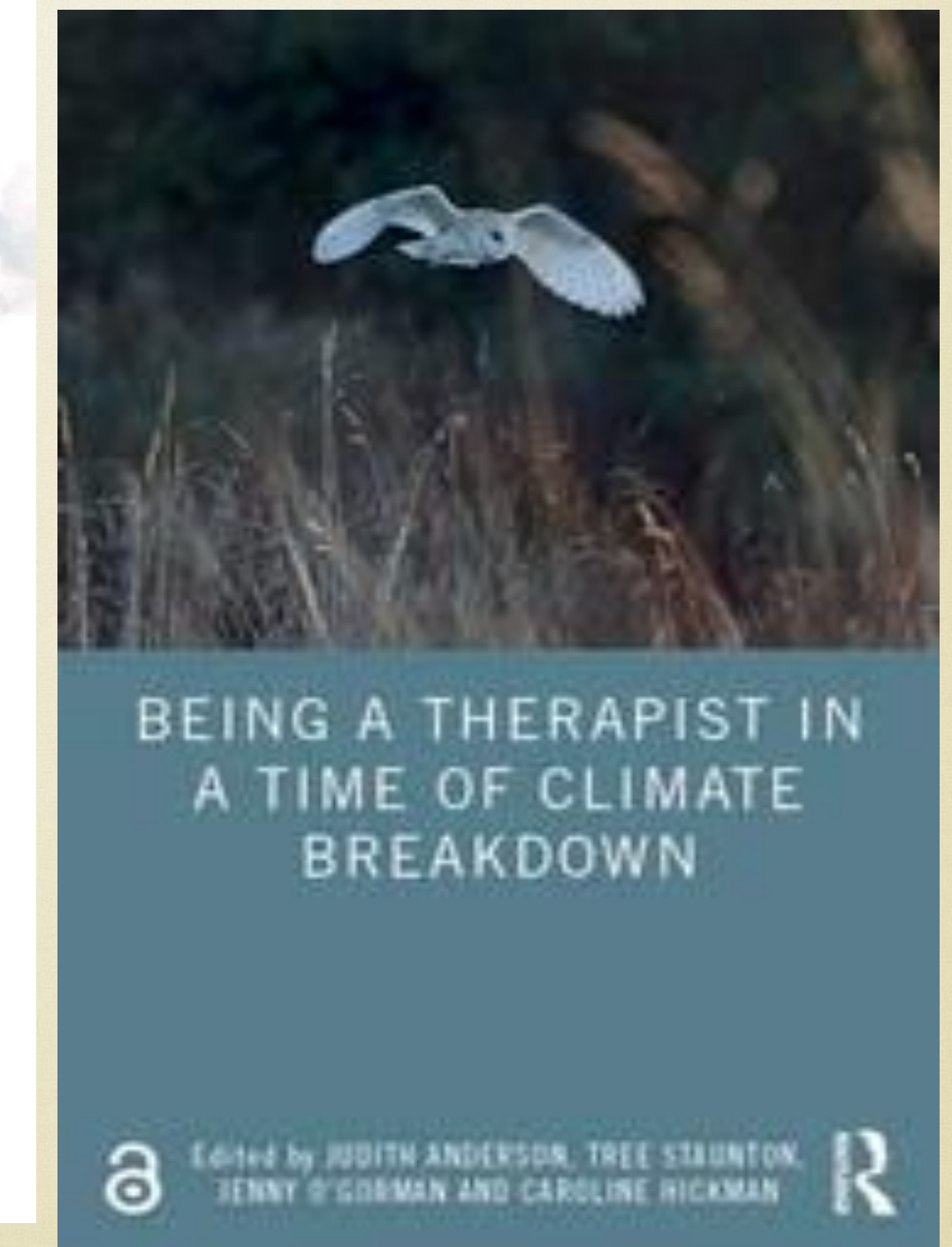
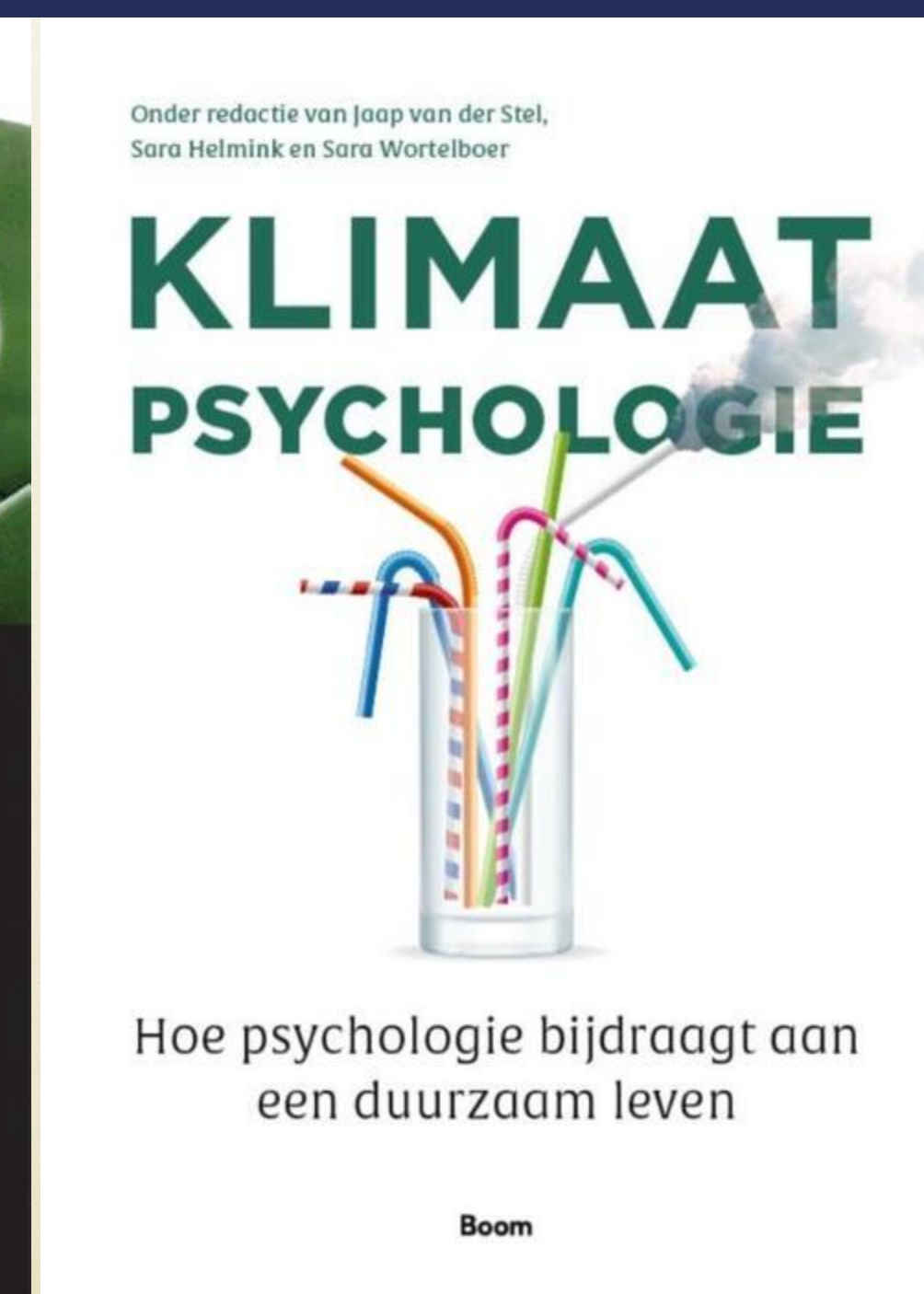
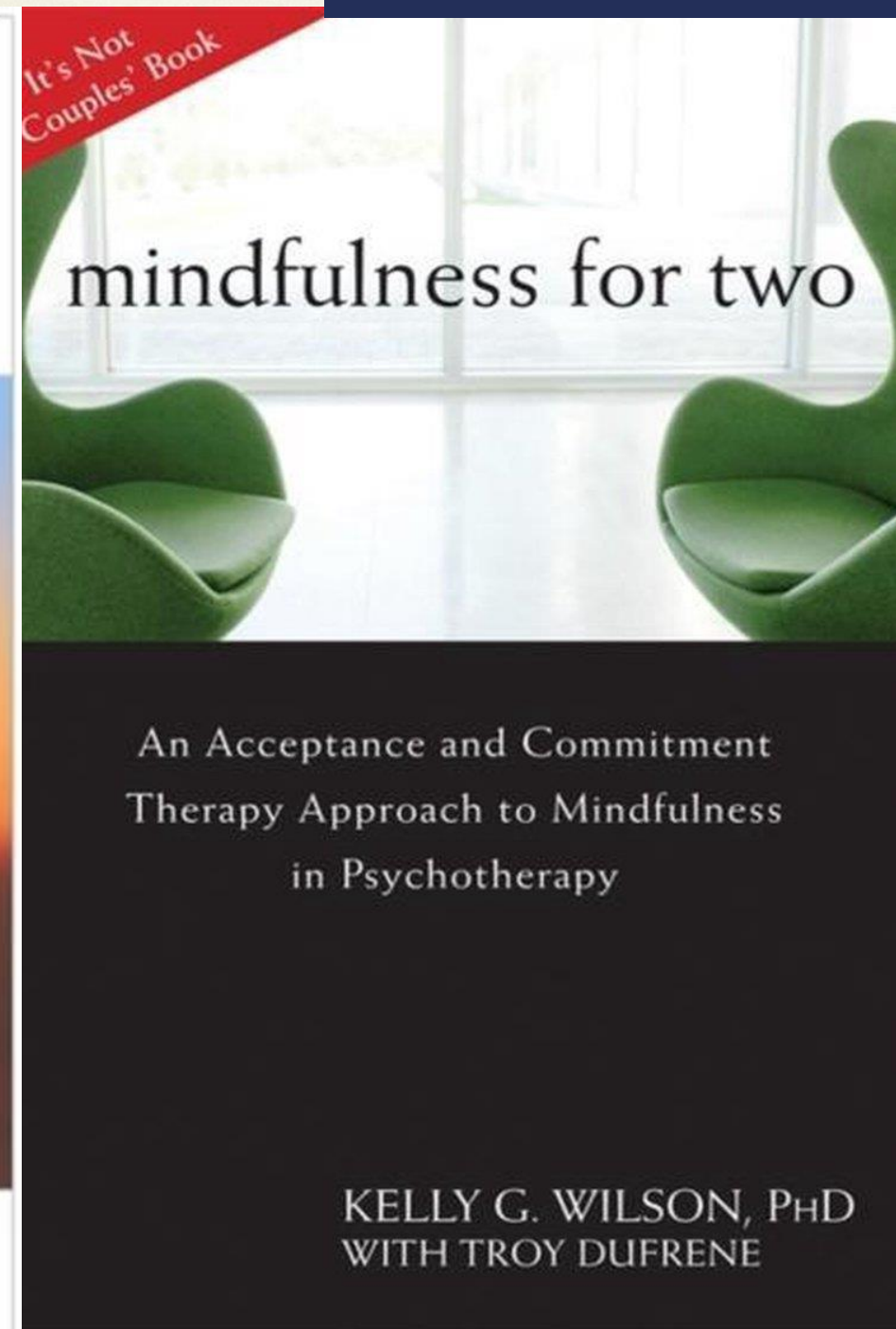
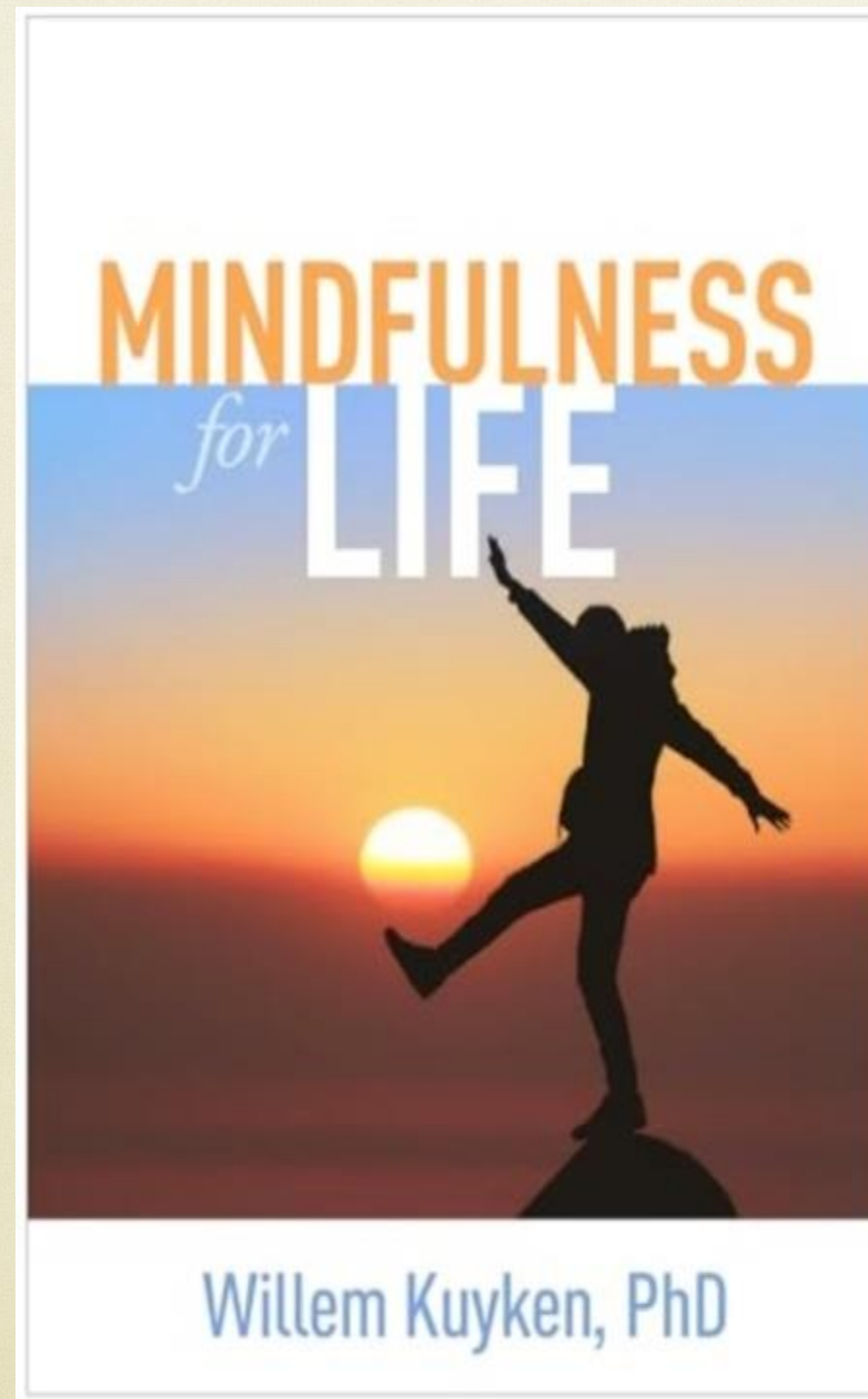
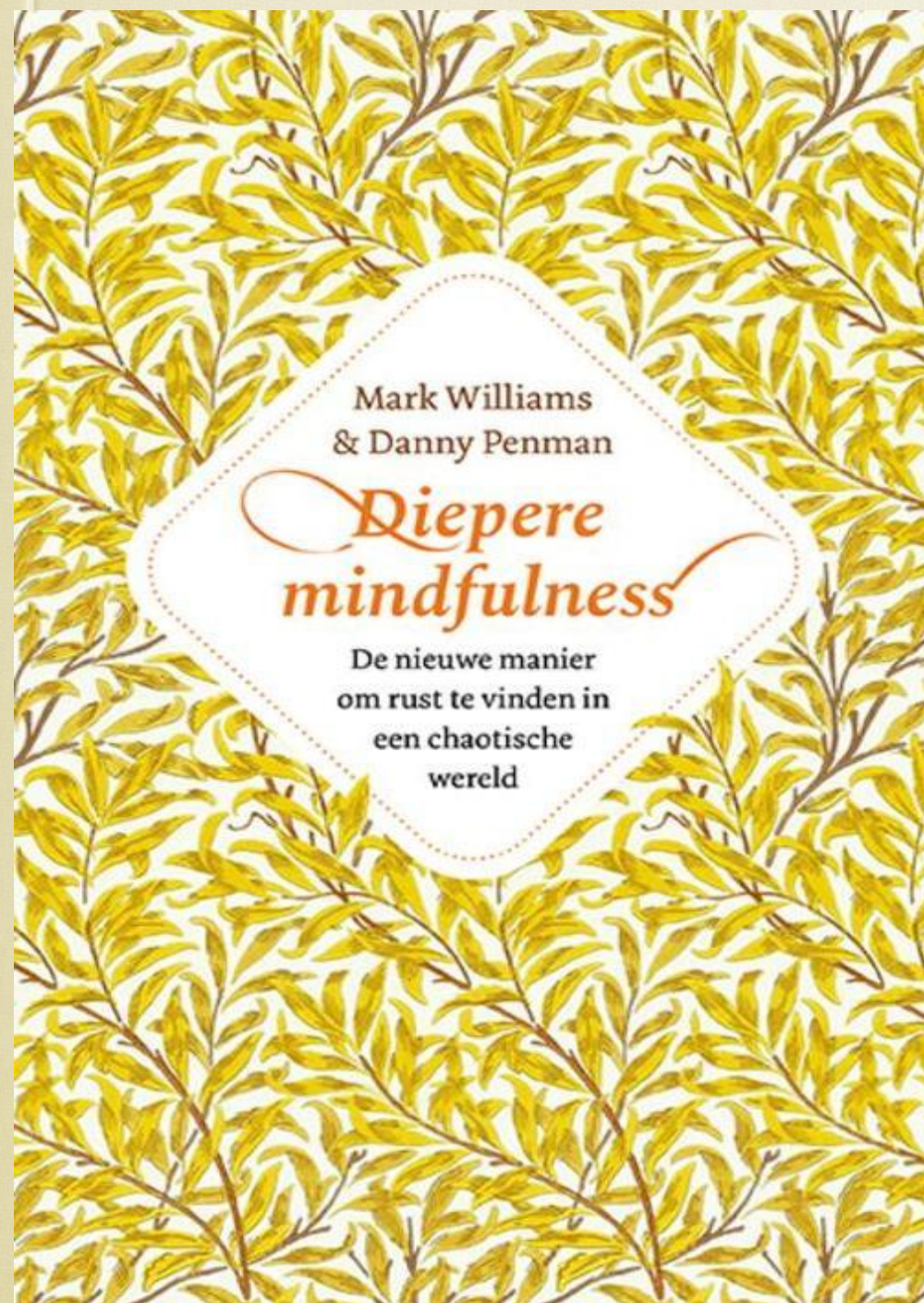
“EVERYTHING WE HEAR
IS AN OPINION, NOT A FACT.
EVERYTHING WE SEE
IS A PERSPECTIVE, NOT THE TRUTH”
— MARCUS AURELIUS —



aanraders



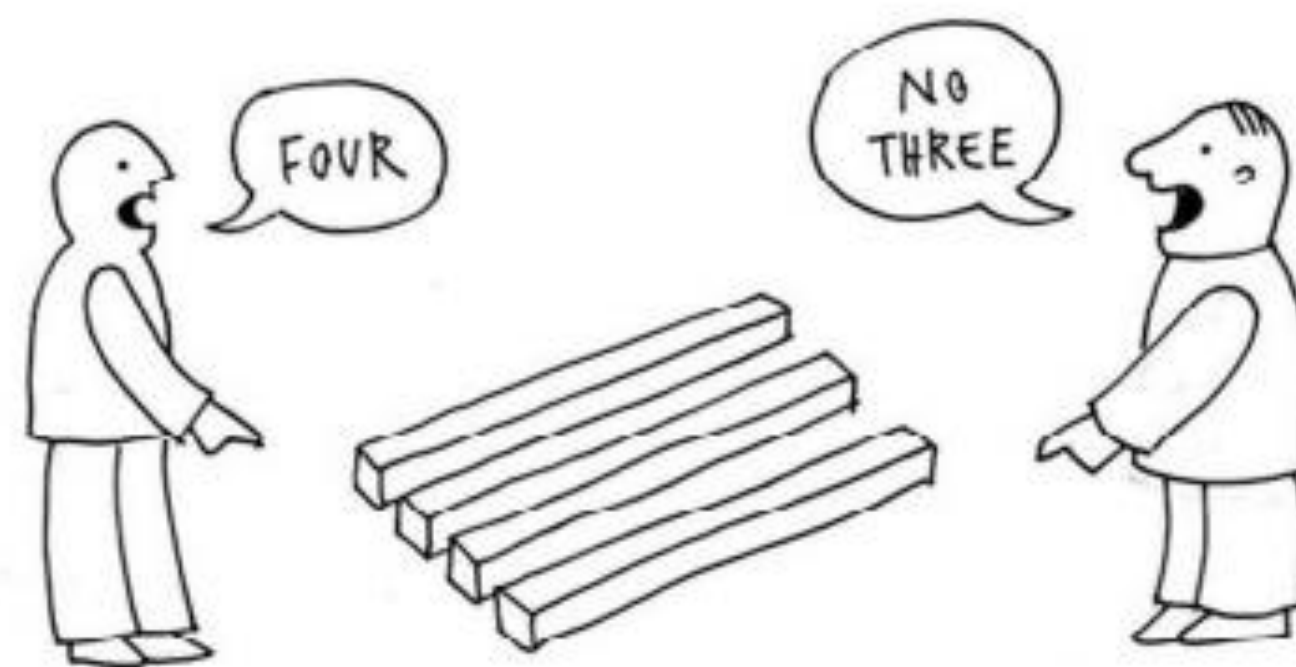
RUPERT SPIRA & BERNARDO KASTRUP PODCAST



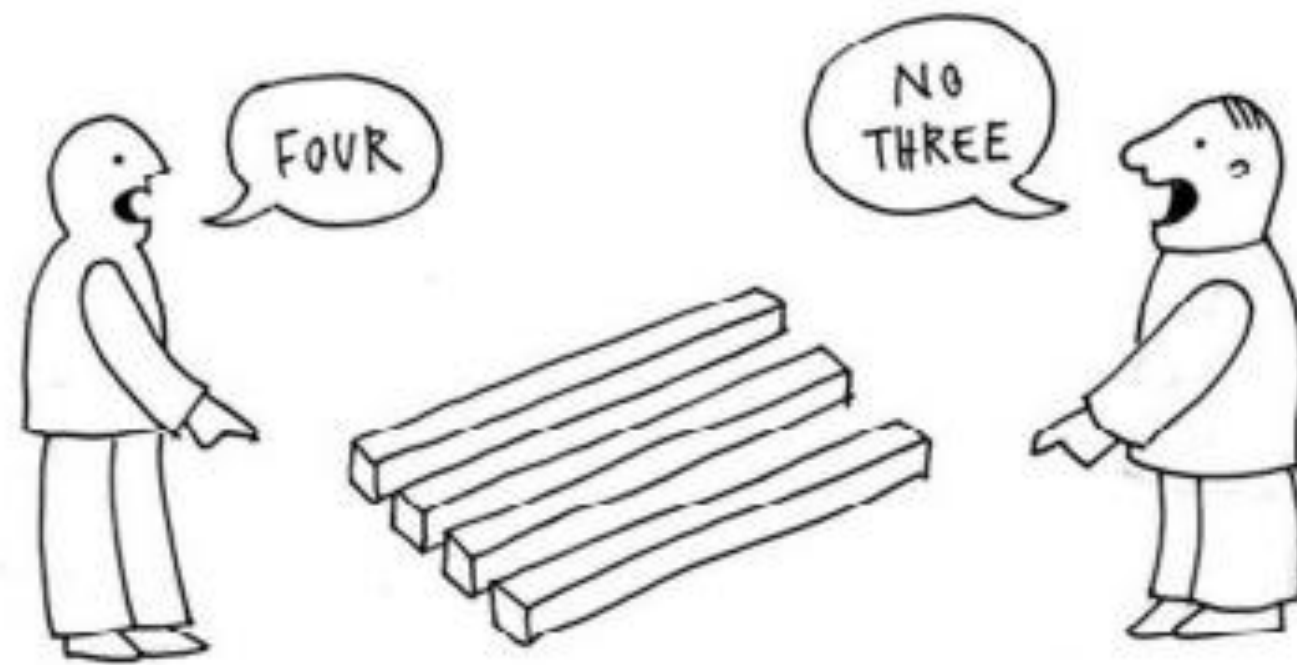
Hartelijk dank voor je aandacht!

- Frederiek Stapel
 - GZ-psycholoog, supervisor VGCT, opleider MBCT en ACT, mindfulnesstrainer
 - lid sectie MB-CGT en bestuur eamba
 - stapelpsychologenpraktijk@kpnmail.nl
-
- Marije van Yperen
 - opleider, supervisor en leertherapeut in ACT, mindfulness- en compassietrainingen, klimaat-
emoties en -activisme
 - info@ziezee.nl

“EVERYTHING WE HEAR
IS AN OPINION, NOT A FACT.
EVERYTHING WE SEE
IS A PERSPECTIVE, NOT THE TRUTH”
— MARCUS AURELIUS —



“EVERYTHING WE HEAR
IS AN OPINION, NOT A FACT.
EVERYTHING WE SEE
IS A PERSPECTIVE, NOT THE TRUTH”
— MARCUS AURELIUS —



I Am Not My Mind

