

ACT & acceptatie

De stadia van aanvaarding: een ACT-perspectief

Heb je ooit het gevoel gehad dat je vastzit in een emotionele achtbaan? Dat je worstelt met gevoelens die je liever niet had en dat je denkt: "Waarom overkomt dit mij?" In Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kijken we naar onze relatie met ongemak op een heel andere manier. Het draait niet om het wegduwen van emoties, maar juist om ze te ontmoeten en zelfs te omarmen. Dat klinkt misschien als een grote uitdaging, maar dat is waar de vijf stadia van aanvaarding een sleutelrol spelen. Laten we eens door deze stadia lopen.

1. Verzet: "Ga weg!"

Dit is vaak onze eerste reactie wanneer we geconfronteerd worden met pijnlijke emoties of moeilijke situaties. We willen het niet voelen, dus we verzetten ons ertegen. Het kan lijken alsof dit helpt, maar in werkelijkheid vergroot het vaak alleen maar ons lijden. In ACT leren we dat vechten tegen onze emoties hetzelfde is als proberen een strandbal onder water te houden. Hoe harder je duwt, hoe meer energie het kost – en uiteindelijk plopt die bal altijd weer omhoog.

2. Onderzoeken: "Wat voel ik?"

Wanneer je stopt met vechten en in plaats daarvan nieuwsgierig wordt naar wat je voelt, maak je een belangrijke verschuiving. In plaats van je te verzetten tegen ongemak, stel je vragen: "Wat gebeurt er in mijn lichaam? Welke gedachten heb ik nu?" Dit is het moment waarop je je aandacht richt op je ervaring, zonder oordeel. Je erkent wat er is, zonder het meteen te willen veranderen.

3. Tolereren: "Ik vind dit niet leuk, maar ik kan het verdragen."

Het derde stadium is misschien wel het moeilijkst. Hier leer je om in ongemak te blijven, zonder te proberen het te fixen of weg te duwen. In ACT spreken we over het ontwikkelen van 'psychologische flexibiliteit' – het vermogen om emoties te voelen zonder dat ze je volledig overnemen. Het is oké om je ongemakkelijk te voelen, en het is nog belangrijker om te weten dat je het aankunt.

4. Toestaan: "Het is goed, ik kan hier ruimte voor maken."

In dit stadium ga je van verdragen naar het toestaan van je emoties. Je maakt ruimte voor alles wat er is, zowel de fijne als de minder fijne gevoelens. Dit betekent niet dat je blij moet zijn met negatieve emoties, maar je herkent dat ze onderdeel zijn van het leven. Het leven is een breed spectrum van ervaringen, en hoe meer je ruimte maakt voor wat er is, hoe meer vrijheid je zult voelen.

5. **Vriendschap: “Wat kan ik hiervan leren?”**

Het laatste stadium is misschien wel het mooiste. In plaats van je emoties te zien als vijanden, leer je ze te zien als bondgenoten. Wat kunnen deze ervaringen je leren? Hoe kunnen ze je helpen om meer in contact te komen met je waarden en het leven te leiden dat je echt wilt? Vanuit een ACT-perspectief gaat het hier niet om het vermijden van pijn, maar om het vinden van betekenis in onze moeilijkheden.

Elk van deze stadia is een stap dichterbij een leven vol acceptatie en psychologische vrijheid. Het proces kan uitdagend zijn, maar het mooie is dat je niet meteen bij stadium 5 hoeft te zijn. Het draait om kleine stappen, nieuwsgierigheid en de bereidheid om je ervaring volledig te omarmen, hoe ongemakkelijk die soms ook is. Dus, de volgende keer dat je jezelf voelt verzetten tegen een moeilijke emotie, vraag jezelf af: "Waar in dit proces bevind ik me nu?"