

Psychologische flexibiliteit, een manier van leven

In Acceptance & Commitment Therapy (ACT) draait het niet om het verwijderen van pijn, maar om het ontwikkelen van psychologische flexibiliteit: het vermogen om aanwezig te zijn bij wat er is, en te blijven bewegen in de richting die voor jou betekenisvol is.

We raken allemaal soms verstrikt in strijd met onszelf, met gedachten, gevoelens of oude overtuigingen die ons leven smaller maken. Toch begint verandering vaak niet met méér controle, maar met nieuw bewustzijn: zien hoe we omgaan met onze ervaring, en van daaruit ruimte scheppen voor iets anders.

De onderstaande acht vragen vormen samen een kompas. Ze raken de kern van de zes ACT-processen, en voegen daar de thema's van creatieve hopeloosheid en psychologische flexibiliteit aan toe. Niet om te analyseren, maar om te ervaren, als richtingwijzers om telkens weer terug te keren naar wat werkelijk telt.

1. Creatieve hopeloosheid

Wat hebben al je pogingen om pijn te vermijden je tot nu toe écht opgeleverd?

Brengt het besef dat controle en vermijding geen duurzame vrijheid geven.

2. Acceptatie

Ben je bereid te voelen wat er in je leeft, ook als dat ongemakkelijk is, zodat je kunt bewegen richting wat belangrijk is?

Opent ruimte voor ervaring in plaats van verzet.

3. Defusie

Kun je je gedachten zien als gedachten, niet als bevelen die je moet opvolgen?

Creëert afstand van het denkverhaal en herstelt keuzevrijheid.

4. Contact met het Hier en Nu

Wat merk je, precies nú, in je lichaam, in je adem, in dit moment?

Brengt aandacht terug naar directe ervaring.

5. Zelf-als-context

Wie ben jij als je even niet gelooft wat je hoofd over jou zegt?

Doorbreekt identificatie met het verhaal en opent het perspectief van bewustzijn.

6. Waarden

Wat voor mens wil je zijn, ongeacht wat er om je heen of in je gebeurt?

Geeft richting, betekenis en inspiratie aan gedrag.

7. Toegewijd handelen

Wat is één kleine stap die je vandaag kunt zetten in de richting van dat leven dat je belangrijk vindt?

Verbindt waarden met concreet doen.

8. Psychologische flexibiliteit

Kun je aanwezig zijn bij wat er is, zonder te vechten of te vluchten, en tegelijk bewegen in de richting die ertoe doet?

Vat de essentie van ACT samen: openheid, bewustzijn en gericht handelen.

Een manier van leven

Je hoeft de antwoorden op deze vragen niet te bedenken, je kunt ze ervaren. Elke keer dat je stilstaat bij één van deze vragen, beweeg je al richting meer ruimte, mildheid en veerkracht.

Psychologische flexibiliteit is geen eindpunt maar een houding: een manier van leven waarin je kunt voelen, kiezen en doen, juist midden in alles wat menselijk is.