

ACT & memento mori

Het stoïcijnse idee van memento mori (herinner je sterfelijkheid) kan helpen bij het cultiveren van een gevoel van urgentie en betekenis in het leven, wat overeenkomt met ACT's focus op het volledig aanwezig zijn in het huidige moment en het naleven van je waarden. Het idee is jezelf eraan te herinneren dat je tijd op aarde beperkt is, wat kan helpen om je perspectief te verscherpen, je te motiveren om te leven naar je waarden en het loslaten van triviale zorgen. Hieronder een aantal concrete voorbeelden.

1. Helderheid en prioriteiten stellen

Memento mori helpt je om je leven vanuit een breder perspectief te bekijken.

Door na te denken over je sterfelijkheid, word je bewust van wat echt belangrijk voor je is. Dit kan leiden tot betere beslissingen en het prioriteren van acties die werkelijk betekenisvol zijn.

Praktijkvoorbeeld: denk na over wat je zou willen doen als je nog maar een jaar te leven hadden. Wat zouden je veranderen? Wat zou je loslaten? Deze oefening kan helpen om duidelijkheid te krijgen over je kernwaarden en doelen.

2. Motivatie om te leven volgens waarden

Memento mori herinnert je eraan dat het leven niet eindeloos is en dat elke dag een kans is om betekenisvolle stappen te zetten. Dit motiveert je om actie te ondernemen in lijn met je waarden in plaats van je leven uit te stellen of vast te zitten in routines die niet bijdragen aan je welzijn.

Praktijkvoorbeeld: als je worstelt met uitstelgedrag, kan je reflecteren op hoe belangrijk deze uitgestelde taken zijn in het grotere geheel van je leven. Dit perspectief kan je aanmoedigen om vandaag actie te ondernemen, wetende tijd kostbaar is.

3. Loslaten van onnodige zorgen

Memento mori kan ook dienen als een manier om je te helpen om onnodige zorgen en piekeren los te laten. Wanneer je realiseert dat veel van je zorgen in het licht van je sterfelijkheid triviaal zijn, kan je leren om je minder druk te maken over zaken die weinig invloed hebben op je levenskwaliteit.

Praktijkvoorbeeld: wanneer je vastzit in een patroon van overmatig piekeren over kleine details of de mening van anderen, kan je reflecteren op hoe belangrijk deze zorgen zijn als je je sterfelijkheid in gedachten houdt. Dit kan je helpen om je te concentreren op wat werkelijk van betekenis is.

4. **Vergroten van psychologische flexibiliteit**

In ACT draait het om het vergroten van psychologische flexibiliteit, het vermogen om veerkrachtig om te gaan met de ups en downs van het leven. Memento mori kan hierbij ondersteunen door je eraan te herinneren dat lijden en tegenslag een onvermijdelijk onderdeel van het leven zijn, en dat je kunt kiezen hoe je hiermee omgaat.

Praktijkvoorbeeld: bedenk dat zelfs negatieve ervaringen waardevolle leermomenten kunnen zijn in een kort en betekenisvol leven. Dit kan je helpen om een houding van acceptatie te ontwikkelen, waardoor je minder geneigd bent om je te verzetten tegen moeilijkheden en in plaats daarvan flexibel en waardevol te reageren.

5. **Bewust leven en aanwezigheid in het heden**

Memento mori moedigt aan om volledig aanwezig te zijn in het moment. Het besef dat het leven eindig is, helpt mensen om hun tijd bewuster door te brengen en zich meer te verbinden met het hier en nu, een kernprincipe van ACT.

Praktijkvoorbeeld: oefeningen zoals mindfulness kunnen worden verdiept door je bewust te zijn dat elk moment kostbaar is. Dit kan helpen bij het vergroten van je focus en aanwezigheid, zowel in alledaagse activiteiten als bij belangrijke levensbeslissingen.

6. **Reflectie en dagelijkse oefeningen**

Memento mori kan worden geïntegreerd in dagelijkse reflectie-oefeningen, waardoor je regelmatig stilstaat bij je sterfelijkheid en de betekenis van je keuzes. Dit kan bijvoorbeeld via journaling, waar je dagelijks nadenkt over wat je hebt gedaan, hoe dit in lijn was met je waarden en hoe je je tijd nog betekenisvoller kan besteden.

Praktijkvoorbeeld: stel voor dat je een dagboek bijhoudt waarin je elke avond kort reflecteert op je dag door vragen te beantwoorden zoals: "Wat als dit mijn laatste dag was? Heb ik geleefd volgens mijn waarden? Waar wil ik morgen anders mee omgaan?" Deze eenvoudige oefening kan een krachtige reminder zijn om waardevol te leven.

Conclusie

Memento mori biedt een diepgaande en krachtige manier om je te helpen je leven op een meer waardevolle, veerkrachtige en betekenisvolle manier te leiden. Door regelmatig te reflecteren op je sterfelijkheid, kan je helderheid, motivatie en wijsheid vinden om je tijd op aarde te benutten voor wat echt belangrijk is. Integratie van dit concept binnen de uitgangspunten van ACT kan je helpen om niet alleen te accepteren

wat je niet kan veranderen, maar ook om je leven te verrijken door te focussen op wat je wel kan beïnvloeden.