

Acceptatie: ruimte voor



Meer dan 200.000 exemplaren zijn ervan verkocht. *Beren op de weg, spinsels in je hoofd* is al meer dan 15 jaar een echte Thema-bestseller. Het boek heeft van de RET-methode (Rationele Effectiviteits Training) een begrip gemaakt, binnen én buiten de gedragspsychologie.

Omdat we als uitgeverij dus een naam hoog te houden hebben op gedragspsychologisch vlak, zijn we trots dit najaar twee boeken over de allernieuwste en zeer succesvolle stroming op dit gebied aan te kunnen bieden: de Acceptance en Commitment Therapy (ACT). We laten de eerste Nederlandse ACT-auteur en -psycholoog Gijs Jansen dan ook graag aan het woord.

Als mensen zijn we bijna continu bezig met het streven naar meer geluk. We proberen dagelijks de hoeveelheid angst en negativiteit die we ervaren te verminderen.

We evalueren telkens hoe we ervoor staan en hoe het nog beter kan en luisteren aandachtig naar de signalen die die gedachten en gevoelens ons geven. En als we ons dan niet goed blijken te voelen, gaan er vrijwel automatisch bellen rinkelen die zeggen dat er iets moet gebeuren.

Vervolgens gaan we druk aan de slag met het verwijderen van alles wat er volgens ons op dat moment niet hoort te zijn. We peppen onszelf op, storten ons op ons werk, zeggen tegen onszelf dat we niet zo moeten zeuren, et cetera. Vaak doen we dit door onszelf streng toe te spreken. We houden onszelf voor dat het mis zal gaan als we onze problemen niet per direct aanpakken, dat we weg zullen zakken in een depressie, oncontroleerbare paniekaanvallen zullen krijgen, ziek worden en de complete wereld om ons heen teleur zullen stellen waardoor we uiteindelijk alleen overblijven.

We hebben een dusdanig groot arsenaal van dit soort 'wapens', dat het bijna absurd en dom lijkt om ze niet te gebruiken. Toch is *acceptatie* (de 'A' van ACT) een houding waarbij je de negatieve dingen, de vijand, juist omhelst, zodat hij je niet kan slaan. Het omhelzen van de vijand (de essentie van ACT) is dat je angsten en twijfels toelaat en accepteert in je eigen leven.

Dat is moeilijk, soms zelfs erg moeilijk, want de belangrijkste motor van ons gedrag is angst. We zijn als mensen vooral bezig met het voorkomen van ongelukken. Hierdoor is minimaal 70% van onze gedachten negatief geladen. In plaats van tegen deze negatieve gedachten te vechten, kun je dus maar beter accepteren dat ze er zijn: de strijd om ze te voorkomen is zinloos. Daarvoor zijn het er simpelweg te veel.

Veel van onze ideeën zijn gebaseerd op de massaal aangehangen en door de media uitgedragen overtuiging *dat we ons altijd goed kunnen voelen als we daar maar hard genoeg ons best voor doen*. Ik denk dat deze regel de meest belangrijke disfunctionele overtuiging is die we als mensen hebben. Veruit de meeste psychische problemen komen uit deze gedachte voort.

Er wordt altijd en overal gesuggereerd dat we niet bang hoeven te zijn, niet gedeprimeerd, geen hoofdpijn hoeven te hebben, et cetera. Als we maar genoeg van een bepaalde crème op ons gezicht smeren, die en die pijnstillers nemen en maar hard genoeg roepen dat we het waard zijn, hoeven we nooit meer iets negatiefs te ervaren. Maar ondertussen vergeten we dat we mensen zijn en we het leven niet naar onze hand kunnen zetten.

alles wat je denkt en voelt

De Acceptance en Commitment Therapy (ACT) is de nieuwste vorm van cognitieve gedragstherapie, gebaseerd op moderne leertheorie, klinische praktijk, en op oude wijsheden uit het Oosten zoals het boeddhisme en de Japanse Morita therapie. Tevens integreert zij de beste aspecten uit de meest uiteenlopende psychotherapeutische stromingen zoals de psychoanalyse, de klassieke gedragstherapie, de Rogeriaanse therapie en de Gestalttherapie.

Je wilt je sombere gedachten en je negatieve gevoelens niet hebben, maar je zult ze nooit kwijtraken. Simpelweg omdat ze bij je horen. Zo ontstaat er een patstelling, waarbij je de vijand bij vlagen accepteert en tolereert, maar waarbij van een echte omhelzing geen sprake is. Echte acceptatie is niet doen alsof, maar een onomwonden toelaten van alles wat je verstand wel en niet wil denken, voelen en ervaren. Acceptatie is een houding waarin je ook je paniekaanvallen warm onthaalt, zonder achterdocht of cynisme, en zonder dat je een beloning verwacht voor je dappere daad. Acceptatie is ruimte bieden aan alles wat je eigenlijk *niet* wilt ervaren, zoals gepieker, verdriet en somberheid.

De oplossing voor negatieve gevoelens? Die is er niet, en dát is nou juist de oplossing! Je zult altijd periodes van onzekerheid hebben, twijfels, angsten. Wat zou je kunnen doen om een goede verstand-

houding met deze gevoelens te krijgen? Het antwoord: geef ze de ruimte. Maak binnen jouw wereld genoeg tijd en plaats vrij voor angst, somberheid, verdriet en pijn. Als je je rot voelt, heeft dat rotte gevoel kennelijk even de ruimte nodig. Geef het die ruimte! Geef de regel dat alles altijd goed moet zijn op en omarm dat deel van jou dat je zo in de weg zit. Als je bereid bent om je grootste angsten hun bestaansrecht te geven, hoef je de strijd ermee niet meer aan te gaan, waardoor er geen strijd zal zijn.

Acceptatie is onvoorwaardelijk. Het is geen onderhandelingsproces. Er is geen weg terug. Het is niet altijd leuk, het voelt niet altijd goed, laat staan dat het gebaseerd is op principes als rechtvaardigheid. Acceptatie is het toelaten van alles, en daarmee bedoel ik echt alles wat je denkt, voelt en ervaart, omdat dat alles nu eenmaal hoort bij de persoon die je bent en het leven dat je leidt. ■



Boosheid de baas
Georg Eifert, Matthew McKay, John Forsyth
160 blz. € 19,95
ISBN 978 90 5871 316 2



Leef!
Gijs Jansen
120 blz.
€ 17,95
ISBN 978 90 5871 068 0



Denk wat je wilt doe wat je droomt
Gijs Jansen
130 blz. € 14,95
ISBN 978 90 5871 178 6