

De overtreffende trap van Acceptatie:

Het beste in jezelf boven halen

Gijs Jansen

Als mensen zijn we bijna continu bezig met het streven naar meer geluk. Omgekeerd betekent dit dat we er vaak ook alles aan doen om de hoeveelheid angst en negativiteit die we ervaren te verminderen. We evalueren bijna iedere dag hoe we ervoor staan en hoe het nog beter kan. We luisteren aandachtig naar de signalen die gedachten en gevoelens ons geven. Als we ons vervolgens niet goed blijken te voelen, gaan er vrijwel automatisch een aantal bellen rinkelen die zeggen dat er iets moet gebeuren.

Vervolgens gaan we druk aan de slag met het verwijderen van alles dat 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, enzovoort. Vaak doen we dit door onszelf streng toe te spreken, en door te dreigen met 'wat er zal gebeuren als we nu niet in actie komen'. We houden onszelf voor dat het mis zal gaan als we onze problemen niet per direct aanpakken; dat we weg zullen zakken in een heftige depressie, oncontroleerbare paniekaanvallen zullen krijgen, ziek zullen worden en de complete wereld om ons heen teleur zullen stellen, waardoor we uiteindelijk alleen zullen overblijven.

De menselijke neiging om hoe dan ook te reageren zit diep in onze natuur verankerd. Biologisch gezien zullen we altijd de neiging hebben om te vechten of te vluchten (de bekende fight or flight reactie), in plaats van stil te blijven staan. Het is dus belangrijk dat we die neiging erkennen, zodat we hier met bewust gedrag op kunnen anticiperen.

Het zit dus in je aard om actief te reageren op stimuli, of dit nu echte beren zijn, of beren op de weg. Hierdoor voelt het onnatuurlijk en stom om 'alles maar gewoon over je heen te laten komen'. Ons verstand zal het idee van acceptatie per definitie verwerpen en bij voorbaat negatief inkleuren. Nog voordat we hoog en breed een paar maanden hebben

uitgeprobeerd wat het effect van acceptatie is, wordt het idee door ons verstand alweer naar de prullenmand verwezen.

We zijn dus een beetje verslaafd geraakt aan 'het idee dat we iets doen'. De illusie dat vechten werkt weegt zwaarder dan het feitelijk veel sterkere effect van acceptatie. Als je kunt erkennen dat je verslaafd bent geraakt aan vechten en vermijden, dan ben je feitelijk al bezig met het toelaten van gevoelens die je liever niet wilt ervaren.

Maar zo snel werkt dat in de praktijk niet. We moeten eerst onze natuurlijke neiging om te vechten volledig doorzien, voordat we acceptatie als levenshouding kunnen toelaten in ons leven. We hebben namelijk een dusdanig groot arsenaal aan wapens waarmee we de negatieve dingen in ons leven te lijf denken te kunnen gaan, dat het bijna absurd en dom lijkt om deze wapens niet te gebruiken. Acceptatie is een houding waarbij je de vijand (negatieve gedachten, gevoelens en veel van je omstandigheden) omhelst, zodat deze je niet kan slaan. Maar als je met 20 tanks, 2 automatische geweren en een dozijn handgranaten voor de vijand staat; waarom zou je dan omhelzen? De tactiek van de verschroeide aarde lijkt dan een veel betere optie. Bovendien betekent het omhelzen van de vijand indirect dat je de vijand toelaat in je eigen leven, en dat je die vijand ook nog eens laat leven. De vijand vernietigen lijkt een veel betere strategie; dan ben je van hem af en hoef je niet meer bang te zijn dat hij ooit zal terugslaan op het moment dat je even niet oplet.

Iedereen die bewust bezig is geweest met deze manier van oorlog voeren weet echter dat het niet zo werkt. De vijand is namelijk overal. Net als je denkt dat je de strijd gewonnen hebt, steekt de vijand je in de rug met een nieuwe paniekaanval, met nieuwe gedachten en gevoelens van somberheid en met nieuwe angsten, die vervolgens weer overwonnen moeten worden. Ook als je het begrip 'acceptatie' kent, blijkt het verdomd lastig om de vijand echt, onvoorwaardelijk en zonder achterdocht te omhelzen. Meestal lukt het ons de vijand om de vijand tot op zekere hoogte te tolereren, maar stellen we alsnog duidelijke voorwaarden aan wat de vijand wel en niet mag. We sluiten als het ware een verdrag, maar doen dit vaak met tegenzin, en we blijven alert op alle bewegingen die de vijand maakt. Zodra de vijand zich op de grenzen begeeft van wat we met hem hebben afgesproken, wankelt het verdrag en halen we onze geweren alvast weer tevoorschijn, voor het geval dat.

Dit alles is gebaseerd op de assumptie dat we ons altijd goed kunnen voelen als we daar maar hard genoeg ons best voor doen. Gezien de massale manier waarop dit idee zich uit in ons gedrag en onze sociale context (zoals de media), denk ik dat deze regel de meest

belangrijke disfunctionele overtuiging is die we als mensen hebben, die in de praktijk zorgt voor de meeste algemene psychische problemen die mensen ervaren.

Acceptatie begint dus, ironisch genoeg, met een verstandelijk inzicht. Hierdoor ben je in staat om je automatische biologische reactie op situaties te vervangen door een effectievere manier van doen. Als je ten volle beseft dat je geen controle hebt over je gedachten, gevoelens en veel van je omstandigheden, pas dan wordt het idee van acceptatie bespreekbaar.

Het is heel moeilijk om zo'n abstract begrip als 'Acceptatie' in de praktijk te brengen. Het belangrijkste obstakel waar de meeste mensen (vaak bij voorbaat al) op stuiten, is het gevoel dat ze 'opgeven'. Acceptatie voelt als een zwak alternatief voor de furieuze strijd tegen negatieve gedachten, gevoelens en omstandigheden. We gaan veel liever strijdend ten onder dan dat we erkennen dat we machteloos staan tegenover een ongrijpbare vijand.

Vervolgens zit je met het probleem van de definitie van acceptatie. Is het een truc, een inzicht, of een diep verankerde vorm van levensbeschouwing? Hoe dan ook; acceptatie begint met het besef dat vechten en vermijden niet werkt en juist zorgt voor extra problemen.

Misschien kun je dit proces vergelijken met het begraven van je biologische strijdbijl. Als wij mensen standaard voorzien worden van zo'n bijl, dan moeten we dus ook standaard leren dat het biologische vechten of vluchten niet werkt als het gaat om onze gedachten, gevoelens en veel van onze omstandigheden. Hoe lekker vechten ook voelt; uiteindelijk voeren we een zinloze strijd tegen onszelf.

Voor mij betekent acceptatie: het toelaten en actief uitnodigen van alle gedachten, gevoelens en omstandigheden in je leven waar je niet voor hebt gekozen, en waar je met je gedrag geen invloed op uit kunt oefenen.

Stel je voor dat je een kamer hebt vol met spullen. Een aantal dingen heb je zelf uitgekozen, de andere dingen heb je gekregen zonder dat je daar zelf een stem in hebt gehad. Je vindt die spullen niet mooi en stapelt ze daarom op in een hoek van de kamer. Hierdoor is het standaard een zootje. Als je bereid bent om juist die spullen te verspreiden over je kamer, dan zul je misschien ontdekken 'dat die lelijke stoel eigenlijk best lekker zit'.

Ons verstand schotelt ons de illusie voor dat we de oorlog kunnen winnen door te vechten, door onze wapens tactisch te gebruiken en door de vijand van ons weg te houden. De waarheid is echter dat de vijand dat deel van onszelf is dat we niet in ons

leven willen hebben. Je sombere gedachten, je angstige gevoelens; alles waar je tegen strijdt is feitelijk al van jou. Je wilt het niet hebben, maar je zal het ook nooit kwijtraken. Jouw kamer is en blijft jouw kamer, met alle spullen die je er ongewild gratis bij hebt gekregen.

En zo diep gaat het begrip acceptatie dus. Het is niet zozeer een manier van doen. Acceptatie is het onomwonden toelaten van alles dat je verstand niet wil denken, voelen en ervaren. Acceptatie is een houding waarin 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 dat je eigenlijk niet wilt ervaren, zoals gepieker, verdriet en somberheid. Acceptatie is het onder ogen komen van de vijand, waarbij je je wapens neerlegt, zelfs (en vooral) als de vijand dit juist niet doet. Acceptatie is de erkenning van het feit dat de vijand zich in ons bevindt, en een wezenlijk onderdeel uitmaakt van wie we zijn. Onze grootste vijand is dus juist ons gebrek aan bereidheid en vermogen tot acceptatie.

Begroet de vijand, want de vijand is dat deel van jou dat je niet wilt ervaren. Als je de strijd aangaat onder de vlag van je perfectionisme, dan zul je strijden tegen niemand anders dan jezelf. Vergelijk het met iemand die probeert om zijn eigen arm te amputeren, zonder dat dit pijn mag doen. Iedere keer als hij zijn arm probeert te forceren, doet hij alleen zichzelf pijn. Iedere keer als jij probeert om gevoelens weg te drukken of te bestrijden, ben je bezig jezelf te slaan.

De oplossing? Die is er niet, dát is de oplossing! Dingen die opgelost worden verdwijnen, maar jouw vijand zal er altijd zijn. Wat zou je kunnen doen om een goede verstandhouding met de vijand te krijgen? Het antwoord: geef hem de ruimte die hij nodig heeft. Maak binnen jouw wereld genoeg tijd en ruimte vrij voor angst, somberheid, verdriet en pijn. Als je je rot voelt, dan 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 steeds 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.

Het venijnige van acceptatie zit hem in het onvoorwaardelijke karakter ervan. Het is geen onderhandelingsproces. Het is niet altijd leuk, het voelt niet altijd goed, laat staan dat het gebaseerd is op principes als rechtvaardigheid. Acceptatie is het onvoorwaardelijk toelaten van alles, en daarmee bedoel ik echt alles, maar dan ook alles dat je denkt, voelt en ervaart, omdat dat alles nu eenmaal hoort bij de persoon die je bent en het

leven dat je leidt. Ook als dit van je omgeving niet mag, en ook als het betekent dat je angsten werkelijkheid zullen worden.

De overtreffende trap van Acceptatie betekent in mijn ogen dat je bereid bent om een nieuwe, zachte relatie met jezelf te cultiveren, waarbij je jezelf zoveel mogelijk de ruimte geeft om te zijn wie je op dat moment bent. Met al je twijfels, met al je angst, met al je imperfecties en met alle negatieve dingen die je denkt en doet. Op het moment dat je niet meer gelijk probeert om iets dat je eigenlijk anders zou willen zien te veranderen, op het moment dat je van jezelf een rottag mag hebben, op het moment dat alles dat je denkt en voelt er 'gewoon' mag zijn, dan zul je merken dat het niet uitmaakt of je al dan niet voldoet aan de perfectionistische criteria van je verstand.

Het cultiveren van deze relatie met jezelf kun je versnellen door alles dat je niet wilt ervaren actief uit te gaan nodigen. Een deel van jou is soms boos, verdrietig, eenzaam en bang. Je bent niet altijd aardig, spontaan of lief. Het actief uitnodigen van alles dat je liever niet wilt ervaren betekent niet dat je bewust het negatieve groter moet maken dan het is. Het gaat erom dat, wanneer je merkt dat negativiteit de kop opsteekt, je stil blijft staan en tijd en ruimte maakt voor die negatieve gedachten en gevoelens.

Je best doen zorgt er niet altijd voor dat je je gedraagt volgens jouw ideale maatstaven, omdat er immers zoveel toevallige factoren zijn die ervoor kunnen zorgen dat de dingen anders lopen dan gepland. Acceptatie is de erkenning van het feit dat jij en het leven dat je leidt grillig en onvoorspelbaar zijn. Een handige truc daarbij is dat je acceptatie ook toepast als accepteren niet blijkt te lukken. Als je baalt omdat het je maar niet lukt om te accepteren dat het niet zo loopt zoals jij zou willen, dan mag dat. Als je merkt dat je nog steeds niet kunt accepteren dat je vorige partner vreemd is gegaan, waarom zou je daar dan niet 'gewoon' boos over mogen zijn? Als je de pest in hebt omdat je natuurlijke neiging om te willen vechten blijft overheersen, ook dan kun je jezelf toestaan die frustratie onomwonden te ervaren.

Je eigen imperfecties zijn vaak juist die dingen die je als persoon bijzonder maken. De ironie van acceptatie is dat, wanneer je volledig in staat bent om al die imperfecties hun bestaansrecht te geven, je juist het beste in jezelf boven zult halen.

Gijs Jansen is als psycholoog en docent verbonden aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Hij geeft samen met Monique Samsen trainingen op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT).



Foto: Monique Samsen

Voor meer informatie: www.denkwatjewilt.nl

A photograph of a person with long hair performing a handstand on a sandy beach. The person is wearing a green t-shirt with yellow text. The background shows the ocean and a clear sky. Overlaid on the right side of the image is the text 'DENK WAT JE WILT' in large, bold, yellow letters, with 'therapeutische trainingen' in smaller yellow letters below it. To the right of the text is a green square logo containing a yellow spiral.