

Acceptatie binnen ACT

Wat betekent 'acceptatie'?

- **Definitie**

- Acceptatie is het actief en bewust ruimte maken voor ongewenste gevoelens, sensaties en impulsen.
- Het betekent **niet** dat je het 'leuk' moet vinden, dat je je erbij neerlegt (resignatie) of dat je de handdoek in de ring gooit.
- Het betekent 'nemen wat er wordt aangeboden': stoppen met vechten tegen je eigen ervaringen, zodat je je energie kunt steken in wat jij belangrijk vindt.
- Het is een actieve keuze: je zet de deur van je huis open voor bezoekers, zelfs voor de bezoekers die je liever niet ziet (angst, verdriet, pijn).

- **Doel van acceptatie**

- Het stoppen van de uitputtende strijd tegen emoties die je niet kunt controleren.
- Voorkomen dat 'schoon lijden' (pijn die bij het leven hoort) verandert in 'vuil lijden' (extra lijden door verzet en vermijding).
- Ruimte creëren om te bewegen richting je waarden, *met* je bagage, in plaats van te wachten tot de bagage weg is.

- **Metaforen voor acceptatie**

- **De strandbal:** Emoties onderdrukken is als een strandbal onder water proberen te houden. Het kost ontzettend veel kracht en concentratie. Zodra je even verslapt, springt de bal recht in je gezicht. Acceptatie is de bal loslaten; hij drijft dan zichtbaar op het water, maar jij hebt je handen vrij om te zwemmen.
- **De onwelkome gast:** Je geeft een feestje (je leven). Plotseling staat die vervelende buurman (angst/pijn) voor de deur. Je kunt hem tegenhouden bij de deur, maar dan mis je je eigen feestje. Of je kunt hem binnenlaten. Hij is er dan wel, en misschien is hij irritant, maar jij kunt weer terug naar je vrienden gaan en genieten van het feest.

Hoe zet je acceptatie in?

Stap 1: Opmerken en benoemen

- Scan je lichaam en merk op waar je spanning of emotie voelt.
- Geef het een naam: "Hier is angst", "Ik voel een knoop in mijn maag".

Stap 2: Toestaan (in plaats van vermijden)

- Stop met de poging om het weg te duwen.
- Laat de sensatie er zijn, precies zoals hij is. Zeg tegen jezelf: "Ik ben bereid dit nu te voelen, omdat het onderdeel is van mijn ervaring."

Stap 3: Ruimte maken

- Stel je voor dat je ruimte maakt rondom de emotie.
- Adem er naartoe. Niet om het weg te ademen, maar om er lucht omheen te creëren, zodat het niet zo beklemmend voelt.

Stap 4: Uitbreiden van aandacht

- Terwijl je de emotie voelt en toestaat, breid je je aandacht uit naar de rest van je ervaring.
- Je voelt de pijn, *en* je hoort de vogels, *en* je ziet de kamer, *en* je kunt je handen bewegen. De emotie is er, maar is niet allesomvattend.

Drie oefeningen om acceptatie te oefenen

Oefening 1: Fysicaliseren (vorm geven)

1. Sluit je ogen en focus op een ongemakkelijk gevoel in je lichaam.
2. Beeld je in dat dit gevoel een object is.
3. Vraag jezelf af: Welke vorm heeft het? Is het groot of klein? Welke kleur heeft het? Is het warm of koud? Is het oppervlak ruw of glad? Is het zwaar of licht?
4. Onderzoek het object met nieuwsgierigheid, zoals een wetenschapper die een nieuw kristal bestudeert, zonder te proberen het te veranderen.

Oefening 2: Ademruimte

1. Focus je aandacht op de plek in je lichaam waar de emotie het sterkst is.
2. Stel je voor dat je *in* en *door* deze plek heen kunt ademen.
3. Bij elke inademing stroomt er zachte, openende lucht naar de pijnlijke plek.
4. Bij elke uitademing maak je wat extra ruimte rondom de sensatie.
5. Blijf dit doen en herhaal in gedachten: "Ruimte maken, laten zijn."

Oefening 3: Het 'Ja'-knikken

1. Wanneer je merkt dat je weerstand voelt tegen een emotie (je spant je spieren aan, je denkt "nee, niet nu"), probeer dan bewust het tegenovergestelde.
2. Knik langzaam 'ja' met je hoofd (kleine bewegingen zijn genoeg).
3. Zeg in jezelf 'ja' tegen de aanwezigheid van het gevoel. Dit betekent niet "Ja, ik vind het leuk", maar "Ja, het is er nu eenmaal".
4. Merk op of dit de interne strijd iets verzacht.