

Psychologische flexibiliteit binnen ACT

Wat betekent 'psychologische flexibiliteit'?

- **Definitie**

- Psychologische flexibiliteit is het vermogen om volledig bewust in het huidige moment aanwezig te zijn, en je gedrag aan te passen of door te zetten in dienst van je gekozen waarden.
- In simpele termen: **Houd je vast aan wat belangrijk is, en houd al het andere licht vast.**
- Het is het tegenovergestelde van psychologische *rigiditeit* (vastzitten in patronen, vermijding en regels).
- Het betekent niet dat je altijd gelukkig bent, maar dat je veerkrachtig bent: je kunt meebuigen met de stormen van het leven zonder te breken.

- **Doel van psychologische flexibiliteit**

- Het leiden van een waardevol en vitaal leven, ongeacht de omstandigheden.
- Ruimte creëren om te *reageren* op een situatie (bewuste keuze) in plaats van te *reageren* vanuit een automatisme (impuls).
- Het integreren van de drie pijlers: Open staan (acceptatie/defusie), Aanwezig zijn (hier en nu/zelf als context) en Doen wat ertoe doet (waarden/actie).

- **Metaforen voor psychologische flexibiliteit**

- **Het bamboe:** In een zware storm breekt de starre eik, omdat hij zich verzet tegen de wind. Het bamboe buigt mee tot aan de grond, beweegt met de wind, maar breekt niet en veert weer terug zodra de storm gaat liggen.
- **De kapitein op zee:** Een flexibele kapitein vaart niet alleen als de zon schijnt. Hij vaart ook in de regen en storm. Hij verandert zijn zeilen (gedrag) op basis van de wind (omstandigheden), maar zijn kompas (waarden) blijft altijd op dezelfde koers gericht.

Hoe zet je psychologische flexibiliteit in?

Omdat dit de som is van alle delen, gebruiken we hier vaak de "Triflex"-indeling: Open, Aanwezig en Betrokken.

Stap 1: Openstaan (Open)

- Voel je weerstand of pijn?
- In plaats van te vechten: maak ruimte. Erken dat het er is (Acceptatie) en merk op dat jij niet je gedachten bent (Defusie).
- Vraag: "Kan ik ruimte maken voor dit gevoel terwijl ik doe wat nodig is?"

Stap 2: Aanwezig zijn (Aware)

- Waar is je aandacht? In het verleden of de toekomst?
- Kom terug naar het nu (Hier en Nu) en voel de stabiele waarnemer in jezelf (Zelf als context).
- Vraag: "Wat gebeurt er *nu* echt, binnen en buiten mij?"

Stap 3: Doen wat ertoe doet (Engaged)

- Wat is nu belangrijk?
- Verbind je met je drijfveren (Waarden) en zet een concrete stap (Toegewijde Actie).
- Vraag: "Welke kleine stap kan ik nu zetten die mijn leven verrijkt?"

Drie oefeningen om flexibiliteit te trainen

Oefening 1: De 'STOP'-oefening

Een snelle manier om flexibiliteit in het moment toe te passen.

1. **Stop:** Stop even met wat je doet.
2. **Take a breath:** Adem een paar keer rustig in en uit.
3. **Observe:** Wat voel je? Wat denk je? Wat doe je? (Even uitzoomen).
4. **Proceed:** Ga verder, maar nu op een manier die past bij je waarden. Wat is *nu* het handigste om te doen?

Oefening 2: Het Wisselperspectief

Oefen in het schakelen tussen focus (hier en nu) en het grotere plaatje (waarden).

1. Kijk naar een probleem waar je mee zit.
2. **Zoom in:** Wat voel je precies in je lichaam? Welke gedachten heb je? (Acceptatie/Defusie).
3. **Zoom uit:** Als je over 10 jaar terugkijkt, hoe zou je dan willen dat je hiermee was omgegaan? (Waarden/Zelf als context).
4. **Actie:** Wat kun je nu doen dat past bij dat toekomstbeeld?

Oefening 3: De 'Naar Links of Naar Rechts' keuze

Visualiseer je keuzemomenten gedurende de dag.

1. Teken op papier een Y-splitsing.
2. De weg naar **links** is de weg van 'vermijding en controle' (weg van ongemak, maar ook vaak weg van wat je wilt).
3. De weg naar **rechts** is de weg van 'toewijding en bereidheid' (naar je waarden toe, inclusief het ongemak dat je tegenkomt).
4. Sta meerdere keren per dag stil bij een klein keuzemoment (bijv. opstaan, iets zeggen, iets eten) en vraag jezelf: "Beweeg ik me nu naar links of naar rechts?"
5. Flexibiliteit is het vermogen om op dat punt 'rechts' te kiezen, zelfs als je neiging 'links' schreeuwt.