

# De overtreffende trap van acceptatie (verkorte versie)

*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

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.

We zijn 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.

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.

En de oplossing? Die is er niet, dát is de oplossing! Dingen die opgelost worden zullen 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, en zelfs op te zoeken, dan hoeft je de strijd ermee niet meer aan te gaan, waardoor er geen strijd meer zal zijn.