

Radical Acceptance is mogelijk de enige manier om te dealen met dingen waar je geen invloed op hebt, schrijft coach en psycholoog Gerda Bos. Ze legt in tien stappen uit hoe je hiermee aan de slag gaat.

STOP MET PIEKEREN, BEGIN MET RADICAAL ACCEPTEREN

Gisteren stuurde mijn dochter me een filmpje waarin Oprah Winfrey een interview heeft met Lady Gaga. In het interview vertelt lady Gaga dat ze altijd pijn heeft en een periode niets meer kon behalve liggen. Ze heeft toen psychische hulp gezocht, is medicatie gaan slikken en heeft de Radical Acceptance-therapie omarmd. In eerste instantie met flinke tegenzin.

Ik deel graag met jullie wat Radical Acceptance is, omdat ik erin geloof dat het misschien wel de enige manier is om te dealen met de dingen die je overkomen in je leven, waar je geen invloed op hebt. Denk bijvoorbeeld aan een organisatieverandering waardoor je baan op het spel komt te staan, of dat je een nieuwe collega krijgt, waardoor de sfeer op de afdeling verandert. Of in de privésfeer, doordat jou of de mensen van wie je houdt een ongeluk of ernstige ziekte overkomt.

Volgens Steven Covey (in *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*) moet je proberen je 'cirkel van invloed' zo groot mogelijk te maken door te accepteren wat onveranderbaar is en te zoeken naar de maximale invloed die je kunt creëren. Zo heb je minder last van omstandigheden die je overkomen. Als je bijvoorbeeld een rodde-lende collega hebt, kun je er 's nachts van wakker liggen. Maar je kunt ook het gesprek aangaan met je collega of met je leidinggevende. Of als je ziek bent, kun je zoeken naar een arts met veel kennis van jouw ziektebeeld.

Maar wat nou als je te maken hebt met onheil dat je echt niet kunt beïnvloeden, bijvoorbeeld het feit dat je partner een ander heeft, dat je huis is afgebrand of dat je lichaam pijn doet? Of dat de baan waarop je solliciteerde naar je collega gaat? Binnen je cirkel van invloed kun je bij je partner weggaan of hem of haar het huis uitzetten, maar de relatie, zoals deze was, ben je kwijt. Je kunt in een ander huis gaan wonen, maar je verbrande spullen zijn en blijven weg. Je kunt boos worden op de pijn in je lichaam, maar die blijft gewoon aanwezig. Je kunt een andere baan zoeken, maar die ene leuke baan is voorlopig niet voor jou.

ACCEPTEREN ZONDER VERZET

De kern van Radical Acceptance is niet dat je de situatie leuk of goed vindt, maar dat je volledig aanvaardt dat de situatie is zoals deze is, zonder de intentie te hebben deze te bevechten of te willen veranderen. Je erkent de realiteit zonder verzet. Daarmee voorkom je dat je gaat piekeren, gefrustreerd wordt of dat jouw machteloosheid met je aan de haal gaat. Het zorgt er dus voor dat de pijn die bij het leven hoort, niet leidt tot lijden. De pijn mag er zijn, maar niet het lijden dat er vaak op volgt doordat je gedachten er zoveel aan toevoegen. Zoals 'als dit niet gebeurt was, dan...' of 'als ik toen niet...'. Je verspilt dus minder energie aan piekeren en mopperen. Natuurlijk komen er bij levenspijn ook allemaal emoties los. Bij Radical Acceptance laat je die gewoon komen, in volle acceptatie dat ze er zijn.



De pijn mag er zijn, maar niet het lijden dat er vaak op volgt

Andrew Harris beschrijft op de website hopeway.org in een blog welke tien stappen je moet volgen. Onderstaand beschrijf ik deze tien stappen van Radical Acceptance en geef ik voorbeelden hoe je de stappen in de praktijk kunt brengen.

- 1. Krijg door wanneer je de realiteit** probeert te ontkennen, bevechten of veranderen. Krijg door wat je denkt. Hoor je jezelf denken dat het niet eerlijk of rechtvaardig is, of dat het zo toch niet had moeten gaan? Merk je dat je boos bent op jezelf omdat je bang bent of verdrietig? Wees je dan bewust dat je je verzet tegen de realiteit.
- 2. Herinner jezelf eraan** dat de realiteit onplezierig is, maar wel precies is zoals die is. En dat deze niet kan worden veranderd. Benoem de feiten zoals ze zijn. Laatst vroeg ik een vriendin die veel zorgtaken heeft: “Denk je

nooit: wanneer mag ik nou mijn eigen leven leiden?" Ze zei: "Ik heb besloten te denken: ik vind het niet altijd leuk, maar dit is mijn leven."

3. Herinner jezelf eraan dat er een of meerdere oorzaken zijn voor de realiteit zoals deze is. Leg jezelf uit hoe het zo gekomen is. Vertel jezelf bijvoorbeeld steeds opnieuw: "Ik wilde me weer jong en jeugdig voelen. Daarom ben ik op de motor gestapt." (En nu is mijn been op vijf plaatsen gebroken.) Of: "Mijn leidinggevende is ook afhankelijk van zijn leidinggevende. Daarom krijg ik niet wat ik graag wil."

4. Oefen, oefen en oefen om je hele systeem (lichaam, geest en ziel) te laten accepteren dat dit is wat het is. Gebruik bijvoorbeeld self-talk, zoals: "Het is oké. Het is wat het is. Het is logisch dat ik bang ben. Het komt goed. Alles is precies zoals het moet zijn. Ik heb er vrede mee, ook al voelt het nog niet zo." Doe ontspanningsoefeningen, mindfulness of geleide meditaties. Zo help je jezelf om rustiger te worden.

5. Maak een lijstje met het gedrag dat je zou laten zien als je de feiten zou accepteren. En doe vervolgens wat op het lijstje staat alsof je de feiten al geaccepteerd hebt. Als je bijvoorbeeld bent afgewezen voor die ene leuke interne baan en je hebt besloten dat je dat volledig wilt accepteren, dan staat er op je lijstje waarschijnlijk: aardig doen tegen de collega die de baan heeft gekregen, extern gaan solliciteren, feedback vragen aan de sollicitatiecommissie of mijn leidinggevende, stage lopen op een afdeling waar ik iets bij kan leren, of een studie volgen. Plan deze activiteiten en ga aan de slag alsof je de situatie al geaccepteerd hebt zoals deze is.

6. Stel je voor hoe je je zou voelen als je zou kunnen accepteren wat nu nog onacceptabel voor je voelt. Als je bijvoorbeeld in een reorganisatie terecht komt en je wilt je baan absoluut niet kwijt. Stel je dan voor dat je over een jaar ergens anders rondloopt en andere werkzaamheden doet en toch blij bent. Vóél hoe positief je je dan voelt. Hoe je opgelucht terugkijkt naar nu, terwijl je je realiseert dat het inderdaad anders is dan je wilde, maar dat het toch goed gekomen is.

7. Wees je bewust van je lichamelijke sensaties als je denkt aan iets waarvan je niet wilt dat het zo is. Voel bijvoorbeeld de spanning bij je schouders of dat je je adem inhoudt, zodra je aan de situatie denkt. Voel het verdriet in je hart of de boosheid in je buik.

8. Sta jezelf toe om alle gevoelens te ervaren. Of het nou gaat om teleurstelling, verdriet of rouw. Laat ze maar komen en kijk ernaar. Doorvoel ze. Een emotie die gevoeld wordt is 'energy in motion'. Zolang energie in beweging is, kan het verwerkingsproces doorgaan. Als je dingen vastzet, kan de beweging niet plaatsvinden en voel je je letterlijk 'gevangen of vastzitten'. Er zijn veel medi-

Ga aan de slag alsof je de situatie al geaccepteerd hebt zoals deze is

taties waarin je emoties kunt leren voelen. Op Spotify of YouTube heb je de Magische Momenten-podcast. Dolly Heuveling van Beek heeft al meer dan 160 meditaties beschikbaar gesteld, waaronder een aantal waarin je leert om emoties te doorvoelen.

9. Erken dat het leven het waard is om geleefd te worden, ook als er verdriet en pijn is. In elk leven komen pijn en stress voor. In elk leven zijn mooie én nare gebeurtenissen. Bij leven hoort pijn. Focussen op de pijn maakt dat het mooie niet meer te zien is. Dus realiseer je dat je leven het waard is om geleefd te worden, ook als het tegenzit. En vergeet niet dat we de belangrijkste levenslessen leren door de pijn die op ons pad komt. En dat we daardoor onze kracht leren kennen en onze kwaliteiten volop zichtbaar worden.

10. Weeg de voors en tegens af van wel of niet accepteren als je merkt dat je je verzet tegen de situatie zoals deze is. Denk bijvoorbeeld tijdens een scheiding: "Ik ben hartstikke bang voor alle veranderingen die me te wachten staan. Ik ervaar geen controle en dus ga ik piekeren en word steeds prikkelbaarder. Dat is niet goed voor mijn gezondheid en mijn kinderen. Als ik dit kan accepteren, blijf ik meer ontspannen, kan ik mijn kinderen helpen om te gaan met hun zorgen en verdriet, en kan ik beter een relatie houden met hun vader/moeder."



Gerda Bos is coach, psycholoog, relatietherapeut en trainer.
www.coachzoetermeer.nl