

Ashley Davis Bush

# De kracht van acceptatie



**DELTA**Σ

# INHOUD

Voorwoord 6

1

Het proces – van weerstand via erkenning naar mogelijkheid 23

2

De sleutel – zelfcompassie 49

3

Jezelf accepteren 81

4

Anderen accepteren 109

5

Je omstandigheden accepteren 133

6

Het verleden accepteren 157

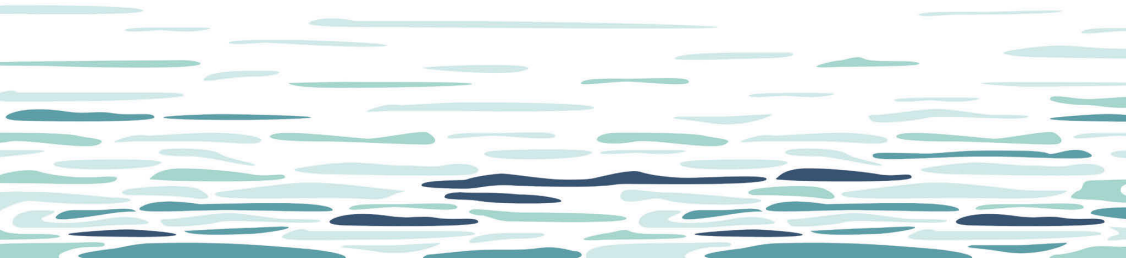
7

Een leven met mogelijkheden 183

Nawoord 210

Referenties en meer lezen 220

Dankwoord 223



## HOE DIT BOEK WERKT

Ieder van ons kan ervoor kiezen om het touw van het leven los te laten en de feiten niet te ontkennen, maar nieuwe manieren te leren om ermee om te gaan. Op de volgende bladzijden ontdek je hoe acceptatie jouw nieuwe levenswijze kan worden.

In hoofdstuk 1 bekijken we **de route van de reis**. Je leert dat acceptatie een proces is dat van weerstand via erkenning naar mogelijkheid leidt. Hoofdstuk 2 benadrukt het vermogen tot **zelfcompassie** als essentiële gids voor onderweg. Als je leert je gevoelens te aanvaarden en als je tijdens dat leerproces mild bent voor jezelf, dan ontwapen je de weerstand, waardoor je weg naar nieuwe mogelijkheden openligt.


De hoofdstukken 3 tot en met 6 onderzoeken de toepassing van acceptatie in je leven: **jezelf accepteren, anderen accepteren, je omstandigheden accepteren en het verleden accepteren**. Leuke, vrolijke dingen aanvaarden, zoals een promotie, financiële meevaller of exotische vakantie, is een fluitje van een cent, maar we weten dat het leven ook vol moeilijke situaties zit. In dat geval moeten we het dus hebben over het aanvaarden van wat *onaanvaardbaar* lijkt: misbruik, vervelende exen, ziekte, zelfhaat, verslaving, ontrouw, verlies en zelfs de dood. Zelfcompassie is echter steeds weer de aangewezen manier om het proces van acceptatie op gang te houden.

Je eigen werkelijkheid erkennen is onderdeel van de reis, maar het is niet de hele reis. Uiteindelijk kom je bij de hamvraag: ‘*Wat nu?*’ Hoofdstuk 7 gaat dieper in op deze vraag, op **de kracht van mogelijkheden**, op wat je kan veranderen en hoe. Onze cultuur heeft de neiging om weerstand en agressie te zien als de beste manieren om met verandering om te

gaan. Maar net zoals je meer vliegen vangt met stroop dan met azijn, zijn veranderingen die groeien uit acceptatie zoeter en oneindig veel lekkerder. Je zal ontdekken dat hoop de kop opsteekt.

Elk hoofdstuk is doorspekt met persoonlijke verhalen en getuigenissen van cliënten (namen en details zijn om privacyredenen gewijzigd). Ze geven de intensiteit weer waarmee we acceptatie kunnen ervaren in ons leven. Voor sommigen betekent het huidige moment, gewoon zoals het is, erkennen niet meer dan de schouders ophalen met een knikje (*Oké, het is wat het is*). Voor anderen voelt die erkenning aan als een vriendschap, een metaforische handdruk (*Oh, hallo, kom binnen*). En voor nog anderen is de ervaring iets te erkennen als een dikke knuffel, een warme omhelzing, een enthousiast welkom (*Ik vind dit zalig! Laat maar komen!*). De hoofdstukken 3 tot en met 7 eindigen elk met een bedenking over een intensere reactie. Die laat je zien hoe je **een tandje hoger kan schakelen** en je acceptatie naar een transcendentiaal niveau kan tillen.

Als besluit bij elk hoofdstuk deel ik nog onmisbare ‘**power tools**’: middelen die je helpen om de inhoud dieper in je eigen leven te laten doordringen. Ik geef je een basishulpmiddel en ook de mogelijkheid om nog verder te gaan, met twee extra hulpmiddelen.



Als je de dingen accepteert,  
verandert er niets. Maar tegelijkertijd  
verandert eigenlijk *alles*.


The background of the entire page is a dense, repeating pattern of stylized leaves in various shades of teal and green, set against a white background. The leaves are arranged in a way that creates a sense of depth and texture.

**‘De ware  
ontdekkingsreis  
bestaat niet uit  
zoeken naar nieuwe  
landschappen, maar  
uit waarnemen met  
nieuwe ogen.’**

MARCEL PROUST

# 1

HET PROCES –  
VAN WEERSTAND VIA ERKENNING  
NAAR MOGELIJKHEID



We stonden op de landingsbaan. Ons vliegtuig was net geland, maar op een andere plek dan gepland. Vanwege stormen waren we afgeweken van onze route.

De piloot kondigde aan: ‘Beste passagiers, het ziet er naar uit dat we hier een tijdje moeten blijven, vanwege de huidige weersomstandigheden. Bedankt voor uw geduld en ik kom zo bij u terug met een update.’



De mensen om mij heen begonnen op te staan. De piloot deed nog een mededeling: ‘Ik wil u er nog even op wijzen dat we het vliegtuig niet verlaten. Gelieve te blijven zitten, al mag u natuurlijk wel even opstaan om u uit te rekken.’

Ik zat op de eerste rij in het vliegtuig. Toen ik opstond om mijn benen te strekken, zag ik de onrust op de gezichten van de passagiers in het hele toestel. Een voor een kwamen mensen naar voren, om hun frustratie te spuien tegen het cabinepersoneel. De passagiers riepen: ‘Ik moet een ander vliegtuig halen! Ik wil het vliegtuig uit! Hoelang blijven we hier?’

De stewardess vlak bij mij bleef kalm en zei: ‘We vliegen zo snel mogelijk verder naar onze bestemming. Maar het weer hebben we niet in de hand.’

Eén man raakte heel erg gefrustreerd en schreeuwde tegen die arme vrouw: ‘Ik heb vanmiddag een vergadering. We moeten NU weer opstijgen!’

‘Meneer,’ zei ze met indrukwekkende zelfbeheersing, ‘we willen allemaal zo snel mogelijk verder vliegen. Maar het weer hebben we niet in de hand.’



Uiteindelijk ging de man weer zitten, met een rood hoofd. Ik keek om me heen en zag duidelijk het verschil tussen de mensen die de situatie aanvaardden en de mensen die dat niet deden. De passagiers die vastzaten in hun weerstand zagen er kwaad, onrustig, gefrustreerd, ongeduldig en uitgeput uit. De mensen die de situatie accepteerden, waren rustig, ontspannen en kalm. Ze zaten gewoon te lezen of berichtjes te sturen.

Hoe komt het dat sommige mensen in een situatie die niemand in de hand heeft bijna gegijzeld worden door hun weerstand, terwijl anderen diezelfde situatie gewoon rustig accepteren? Natuurlijk weten we allemaal dat de dingen accepteren gemakkelijker gezegd is dan gedaan. Maar als jij in dat vliegtuig had gezeten, hoe zou jij dan gereageerd hebben?

