

Liggen blijven is geen optie

"Liggen blijven is geen optie" – Een ACT-perspectief op veerkracht

Soms gooit het leven je keihard tegen de grond. Wat doe je dan? Sta je op en ga je verder, of blijf je liggen? Dit is de kern van het boek *Liggen blijven is geen optie* van Alex Sijm. In dit boek vertelt hij over zijn eigen worstelingen en hoe hij ondanks tegenslag steeds weer de kracht vond om door te gaan. Zijn verhaal sluit naadloos aan bij de principes van Acceptance and Commitment Therapy (ACT), waarbij het niet gaat om het vermijden van pijn, maar om een waardevol leven ondanks moeilijke omstandigheden.

De kunst van accepteren

Eén van de belangrijkste lessen uit *Liggen blijven is geen optie* is dat tegenslagen onvermijdelijk zijn. ACT leert ons hetzelfde: pijn hoort bij het leven. De strijd tegen ongemak, pijn of verdriet maakt het vaak alleen maar zwaarder. Alex Sijm beschrijft hoe hij leerde accepteren wat hij niet kon veranderen en zijn energie richtte op wat wél in zijn invloed lag. Dit is precies waar ACT op aanstuurt: openstaan voor moeilijke emoties zonder erdoor overspoeld te raken.

Van vastzitten naar in beweging komen

In ACT maken we onderscheid tussen 'psychologische inflexibiliteit' en 'psychologische flexibiliteit'. Inflexibiliteit betekent vastzitten in negatieve gedachten, blijven hangen in wat niet lukt, en vermijden wat ongemakkelijk voelt. Alex Sijm had talloze momenten waarop hij had kunnen blijven liggen. Maar hij koos ervoor om in beweging te komen, zelfs als het moeilijk was. ACT helpt hierbij met het concept van *toegewijd handelen*: stappen zetten in de richting van je waarden, ook al voel je angst of twijfel. Dit zie je terug in Alex' verhaal: hij richtte zich niet op wat hij had verloren, maar op wat hij nog kon bijdragen.

Waarden als kompas

Een belangrijk ACT-principe is leven naar je waarden. Dit betekent dat je keuzes maakt op basis van wat écht belangrijk voor je is, in plaats van je te laten leiden door angst of pijn. Alex Sijm vond steeds opnieuw houvast in zijn passie en missie, ondanks de obstakels die op zijn pad kwamen. Zijn verhaal is een inspiratiebron voor iedereen die tegenslagen ervaart: wat je overkomt kun je niet altijd kiezen, maar hoe je ermee omgaat wél.

Conclusie: wat als jij valt?

Iedereen maakt momenten mee waarop het voelt alsof je de grond raakt. Misschien zit je vast in negatieve gedachten, worstel je met onzekerheid of heb je het gevoel dat je niet vooruitkomt. De boodschap van Alex Sijm én van ACT is helder: je hoeft niet te wachten tot je je 'goed' voelt om actie te ondernemen. Liggen blijven is geen optie. De eerste stap zetten, hoe klein ook, is vaak de sleutel tot verandering. Welke stap kun jij vandaag zetten, ondanks je twijfels.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je dit concept in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over dit thema, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan
ACT therapeut