

ACT

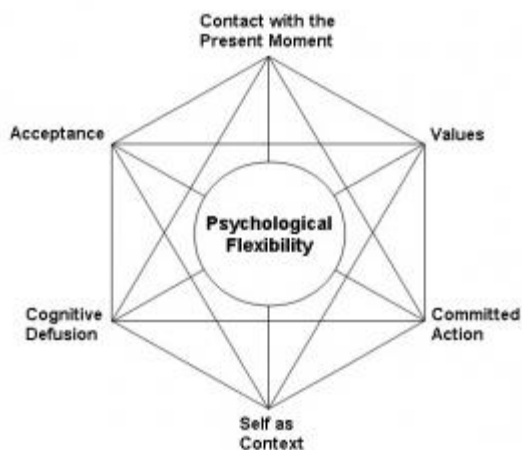
Direct Psycholoog:

ACT is een nieuwe vorm van gedragstherapie en dankt zijn naam aan één van de kernboodschappen ervan: accepteer wat u niet kunt beïnvloeden en doe de dingen die uw leven verrijken. Het doel van ACT is u te helpen een rijk en zinvol leven te creëren, en tegelijkertijd de pijn te aanvaarden die het leven onvermijdelijk met zich meebrengt. ACT doet dit door:

- u psychische vaardigheden aan te leren om effectief met pijnlijke gedachten en gevoelens om te gaan, zodat ze minder impact hebben (zogenaamde mindfulness-vaardigheden).
- u te helpen duidelijk te krijgen wat echt belangrijk en betekenisvol voor u is (uw waarden) en die kennis te gebruiken om uzelf te leiden, inspireren en motiveren om de doelen te stellen en de actie te ondernemen die uw leven verrijken.

Kernprocessen

De behandeling met ACT vindt plaats volgens zes kernprocessen, zoals in onderstaande afbeelding.



Acceptatie: uzelf openstellen en ruimte maken voor pijnlijke gevoelens, sensaties, opwellingen en emoties. U vecht er niet tegen, maar laat ze zijn wat ze zijn.

Cognitieve defusie (kijken naar uw gedachten): defusie betekent dat u leert een stap achteruit te doen en uzelf los te maken van uw gedachten, beelden en herinneringen. In plaats van helemaal op te gaan in uw gedachten of u erdoor te laten commanderen of meeslepen, laat u ze komen en gaan als wolken die voorbijrijden. Gedachten zijn niets meer en niets minder dan woorden of beelden. Contact met het hier-en-nu: bewustzijn van het huidige moment, waarbij u uw omgeving met een open en geïnteresseerde houding bekijkt, zonder een oordeel te hebben. Het betekent ook dat u uw gedachten niet laat afdrijven naar het verleden of de toekomst, of op de 'automatische piloot' staat. Zelf-als-context: ook wel 'het observerende zelf' of 'puur bewustzijn' genoemd. Het is het deel van ons dat zich bewust is van alles wat we op enig moment denken, voelen of doen. Dit in tegenstelling tot ons denkende zelf, dat altijd denkt: dat gedachten, overtuigingen, herinneringen, oordelen, fantasieën, plannen enzovoort genereert.

Waarden: weten wat ertoe doet. Waar wilt u voor staan? Wat wilt u doen met de korte tijd die u op deze planeet doorbrengt? Waarden beschrijven hoe we ons op een duurzame basis willen gedragen. Het duidelijk krijgen van waarden is een essentiële stap voor een zinvol leven.

Toegewijde actie: doen wat u moet doen om naar uw waarden te leven, ook als dat tot pijn en ongemak leidt. Dit betekent doeltreffend actie ondernemen, geleid door uw waarden.

Psychologische flexibiliteit

Alle bovenstaande processen dragen bij aan psychologische flexibiliteit: het vermogen om met het volle bewustzijn in het huidige moment te zijn en daarbij open te staan voor uw ervaring en te handelen naar uw waarden.