

HET KRUISPUNT

Op elk moment kies je iets – maar hoe weet je of dat de juiste keuze is? Het Kruispunt maakt dat zichtbaar, het brengt in beeld waar een keuze toe leidt.

Vanuit het kruispunt ligt eerst gedoe, de hindernis die kiezen lastig maakt. Wil je dat gedoe uit de weg gaan, dan beland je in de Rotonde – je blijft er rondjes draaien, omdat je steeds weer uitkomt bij hetzelfde gedoe, ander gedoe, of zelfs meer gedoe.

Ga je het gedoe wel aan, dan kom je op het Hartenpad, het pad waarop je omgaat met jezelf, anderen en de wereld om je heen zoals je dat het liefste wilt.

ACT4LIFE de podcast



aflevering 1:

WELKE KANT GA JIJ OP?

VERMIJDING

ACT heeft als doel waardegericht gedrag. Vermijding krijgt daardoor soms het stempel van iets fouts, iets dat altijd moet veranderen.

Maar vermijding heeft een functie. Het is niet voor niets zo gegroeid – niet voor niets dat je juist die keuze maakt. Daar zomaar mee stoppen is dan ook niet eenvoudig. Het is daarom goed om vanuit dat perspectief te begeleiden, daarom staat de rotonde ook zo prominent op het Kruispunt.

Het gaat dus niet om of bepaald gedrag altijd goed of fout is, maar of het voor je werkt of niet. Wat op vermijding lijkt, kan in een andere situatie juist heel waardegericht zijn – vermijding is soms gewoon heel goed.

SYMBOOLFIGUREN

Elk figuur staat symbool voor een van zes elementen van gedrag. Gezamenlijk bieden ze overzicht en structuur – één beeld vat een heel proces samen. Je kunt ze ook metaforisch gebruiken, dan komen ze tot leven en maken ze de binnenwereld voelbaar en zichtbaar, wat vooral voor kinderen vaak helpend is.

WAT KUN JE MET ACT4LIFE?

Het ACT4life-model is voornamelijk gebaseerd op Acceptance & Commitment Therapy, maar het is méér dan dat. Het heeft drie lagen om mee te werken.

- Begrijpen – waarom doe ik wat ik doe?
- Verkennen – welke opties heb ik hier eigenlijk?
- Doorbreken – welk patroon herhaalt zich, en wat heb ik nodig om iets anders te doen?

ACT4life kun je gebruiken voor jezelf, je kind, leerling of cliënt. Alleen of samen met een therapeut, collega, partner of coach. Het is voor iedereen, overal en altijd.

VRAAG VOOR DE LUISTERAAR:

onderzoek bij een keuze die je maakt: is deze keuze misschien korte termijn pijn, maar lange termijn fijn – of is het andersom?

