ACT4LIFE de podcast

aflevering 2:

BOOM & UIL DE FEITEN EN HET VERHAAL



CONTEXT VAN GEDRAG

Waar komt gedrag eigenlijk vandaan? Alles begint bij informatie die je via je zintuigen uit je omgeving en je lichaam binnenkrijgt (boom). Je brein (uil) verwerkt die informatie, verbindt het met wat het al kent (levenspad) en geeft er betekenis aan. Vanuit die betekenis reageren we.



WE ZOOMEN IN OP ÉÉN GEBEURTENIS OP **KRUISPUNT**

BOOM

Het figuur “boom” staat symbool voor die dingen die je daadwerkelijk kunt waarnemen - dat wat je in je omgeving kunt zien, kunt horen, kunt aanraken bijvoorbeeld.

Ook in je lichaam gebeurt er van alles dat je kunt opmerken, al dan niet bewust. En tot slot beweeg je met je lichaam in die omgeving - en ook dat merk je zintuigelijk op.

Je kunt waarnemen dat je trui kriebelt, je op je tenen loopt, je buik leeg is, je hartslag en adem hoog of dat je op een stoel zit.

De boom gaat over feitelijkheden, enkel een duimpje als antwoord in de app, is.. een duimpje in de app. Meer (nog) niet. Maar deze informatie wordt doorgestuurd naar je brein en daar wordt het verder verwerkt.

UIL

Het figuur “uil” staat symbool voor cognitieve processen zoals gedachten en gevoelens - kortom, het is je brein.

Het is een geweldig ding dat daar in je hoofd zit, het maakt van alle losse waarnemingen razendsnel een samenhangend verhaal. Het geeft extra betekenis aan de zintuigelijk waarneembare feiten, het zorgt voor sjeu en smeuïgheid, voor kennis en handelingsadviezen. Maar soms ook voor een hoop gedoe. Zo wordt een duimpje in de app opeens hét teken dat iemand boos is - of juist heel effectief communicatief. Het is maar hoe je het bekijkt.

Afhankelijk van wat jij belangrijk vindt in een situatie kun je besluiten dat je uil je wijze raad geeft of kletspraat.



LEVENSPAD

De betekenis en handelingsadviezen vanuit je brein komen niet uit het niets. De informatie die uit zintuigelijke waarnemingen en andere sensaties bestaat, wordt doorgesluisd naar je geheugen. Daar wordt het gemixt met kennis uit eerdere ervaringen. Alles wat je hebt meegemaakt, gezien, gehoord en geleerd zit daar en kan verbonden worden met dat wat je nu in dit moment meemaakt.

Gezinsregels, cultuur, ervaringen met anderen, succes, pijn en waarschuwingen vormen samen je leergeschiedenis oftewel jouw levenspad. Daardoor kan precies dezelfde situatie bij twee mensen een totaal andere betekenis oproepen. Je verleden kleurt hoe je het heden begrijpt.



VRAAG VOOR DE LUISTERAAR:

Sta in een situatie eens stil bij:

- *Wat gebeurt er feitelijk (boom)*
- *Welk verhaal vertelt mijn hoofd hierbij (uil)*
- *Hoe kan ik dat begrijpen vanuit mijn eerdere ervaringen? (levenspad)*

Relational Frame Theory ligt aan de basis van ACT. Het stelt dat je iets niet zelf hoeft mee te maken om ervan te leren. Ons talige brein kan gebeurtenissen, woorden, herinneringen en verwachtingen met elkaar verbinden. Daardoor kunnen we betekenis afleiden, vooruitdenken en voorspellen. Dat is ongelooflijk handig, we kunnen leren zonder alles eerst zelf te hoeven ervaren. Maar dezelfde vaardigheid maakt het ook mogelijk dat je hoofd van een paar kleine stukjes informatie een complete speelfilm maakt.

RFT