ACT4LIFE de podcast



aflevering 4:

HART & IK HOE JIJ WIL ZIJN

VRAAG VOOR DE LUISTERAAR:

Scroll eens door de foto's op je telefoon.

Bij welke foto word je warm vanbinnen, of verlang je terug naar dat moment? Welk woord past bij wat je hart daar fluistert?

Welke kleine handeling in het teken daarvan kun je nu of morgen al doen?



HART

Het hart staat symbool voor dat wat het leven van belang maakt - binnen ACT spreken we daarom vaak van waarden. De oer-waarde van leven, is in leven zijn. Als het veilig genoeg is, dan gaat het niet langer over 'overleven' maar kun je gaan leven. Hoe wil je je dan verhouden tot jezelf, tot anderen en de omgeving om je heen. Kortom, hoe wil je zijn?

Wil je speels zijn, in beweging zijn, creatief, zorgzaam, onafhankelijk, eerlijk, ontdekkend, ondersteunend of vrij zijn?

Waarden zijn geen doel op zich. Het is geen status (zoals rijk, beroemd, geliefd, gezond of fit) dat je op een dag bereikt. Het hart geeft je juist richting. Op elk moment van de dag - en dus ook tijdens gedoe - kun je bekijken, zo wil ik nu zijn.

Het hart schreeuwt niet, het fluistert. Soms moet je goed luisteren om het te horen. Maar het is altijd daar om je de weg te wijzen.

VOOR-WAARDEN

Er zijn voor-waarden nodig om aan je waarden te kunnen voldoen. Voor 'in leven zijn' dansen alle figuren van het ACT4life-model met elkaar.
Vanuit de boom neem je zintuiglijk waar wat er in je lijf of om je heen gebeurt. Dreigt er gevaar, dan zijn er de kat en olifant om daarop te reageren en je richting veiligheid bewegen. Ofwel kom je in actie om te vechten of te vluchten, ofwel kom je tot rust om te herstellen, te eten en te verteren.
Het belangrijkste overlevingsmechanisme van de mens is de uil. Je kunt leren van je fouten en vooruitdenken en jezelf al in veiligheid brengen nog voordat er gevaar is.

Ook de andere waarden vragen om voorwaarden. Om in verbinding te zijn, heb je anderen nodig die jou zien. Om onafhankelijk te zijn, heb je voldoende middelen nodig. Voor alle waarden geldt dat je moet eten, slapen en ademen en goed voor jezelf moet zorgen.
Wordt er niet aan de voorwaarden voldaan, dan kun je je hart niet volgen en doet het pijn. Die pijn laat zien wat er voor jou op het spel staat. Duurt het lang, dan wordt je hart steeds stiller en zwaarder.

IK

De ik, dat ben jij. Het staat symbool voor je bestaan. Jij bent. Dat is een feit en je hoeft je er niet eens bewust van te zijn. Je hebt er geen woorden voor nodig. Sterker nog, het is moeilijk in woorden te vatten.

Omdat je bestaat, kun je dingen opmerken, je hebt een boom. Omdat je bestaat, heb je gedachten en gevoelens, je hebt een uil. Omdat je bestaat, heb je een kat en een olifant, waarmee je kunt bewegen of tot rust kunt komen. En omdat je bestaat, heb je een hart dat je richting geeft. Maar, je bent geen van deze figuren, je hébt ze. Je kunt ze opmerken en er ruimte aan geven. Hierdoor heb je de vrijheid om te kiezen wat je met al die informatie doet.

Jouw zijn is onvoorwaardelijk. Je mag er zijn zonder dat daar iets tegenover staat. Dat gevoel ontstaat al heel vroeg, bij mensen die je vasthouden en laten merken, je mag er zijn, ook als je het moeilijk hebt of als je moeilijk doet. Vanuit die veiligheid ga je ontdekken dat je hier bent en er verschil zitten tussen jou en je omgeving, tussen jou en de anderen, tussen jou en je gedachten en tussen jou en het verhaal dat je over jezelf kunt vertellen.

Neemt het verhaal over jezelf te veel ruimte in, dan raak je dááraan gehecht. In ACT wordt dat fusie genoemd. Het meest vrij ben je, wanneer je enkel gehecht bent aan je zijn en je diep van binnen - woordeloos - beseft dat jij mag kiezen wat je doet met alle informatie die je lichaam en je omgeving je geven.

WE ZOOMEN IN OP ÉÉN GEBEURTENIS OP HET KRUISPUNT
ACT4LIFE