

## Wat houdt ACT therapie in?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT, spreek uit als ekt), is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie. Een Nederlandse vertaling voor 'Acceptance and Commitment' zou 'Bereidheid en Toewijding' zijn. ACT therapie is een praktische en concrete methode om tot acceptatie te komen en te doen wat echt belangrijk voor je is.

Veel mensen worstelen met emoties of gedachten die ze liever niet willen hebben; niemand wil pijn, verdriet, somberheid, zelfkritiek, negatieve gedachten, angst of onzekerheid in zijn leven, maar het is er wel. Het gevecht tegen emoties of gedachten die je liever niet wilt hebben kost energie en is niet te winnen. Sterker nog: de worsteling levert meer ellende op. Hoe meer je probeert negatieve emoties eronder te houden, hoe sterker ze worden.

ACT therapie helpt om uit dit gevecht te stappen. Het gaat ervan uit dat negatieve ervaringen bij het leven horen, en dat niet alle pijn direct oplosbaar is. De vraag die in ACT wordt gesteld, is of je bereid bent alles toe te laten wat je niet kan veranderen, en ervoor durft te kiezen om je leven te leiden in de richting die jij waardevol en belangrijk vindt. Mindfulness oefeningen zijn een belangrijk onderdeel van deze therapievorm.

### ACT bestaat uit zes verbonden componenten:

**Acceptatie:** ruimte maken voor vervelende ervaringen en emoties;

**Defusie:** gezonde afstand nemen van vervelende gedachten;

**Het Zelf:** flexibel omgaan met je zelf(beeld);

**Hier en Nu:** meer leven in het Hier en Nu;

**Waarden:** stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt in het leven;

**Toegewijd Handelen:** actief investeren in je waarden.

Informatievideo: <https://www.youtube.com/watch?v=986gQHORhhQ>