

Metafoor: De ACT-munt: Acceptance & Commitment

Acceptance and Commitment Therapy bestaat in wezen uit twee kernonderdelen: Acceptance and Commitment. Het Acceptance-onderdeel gaat over jouw worsteling, over wat je NIET wil in je leven. Het Commitment-deel gaat over jouw waarden, over wat je WEL wil in je leven. Beide aspecten zijn onlosmakelijk verbonden aan het leven – iedereen heeft dingen die lastig zijn en iedereen heeft dingen die belangrijk zijn voor hem. De uitdaging is, hoe je niet verstrikt raakt in een worsteling met wat je niet wil in je leven – zodat er voldoende tijd en aandacht overblijft voor wat je wel wil in je leven. De ACT-munt kan daarbij helpen.

De ACT-munt bestaat uit twee zijden:

Worsteling



Uitleg: Een gebroken hart die wordt ondersteund – als symbool voor jouw pijn.

Waarden



Uitleg: Een kompas, als symbool voor de waardevolle richting voor jouw leven.

De ACT-munt staat symbool voor het volgende onderscheid;

- Acceptance (*hoe ga je om met je pijn*) vs Commitment (*hoe ga je weer investeren in jezelf*)
- Wat wil je NIET vs Wat wil je WEL
- Worsteling vs Waarden
- Overleven vs Waardenvol en ACTief Leven

Om de ACT-munt te personaliseren, kun je overwegen om op de Acceptance-zijde (gebroken hart) met een kernwoord jouw pijn op de munt te schrijven – en op de Commitment-zijde (kompas) met een kernwoord jouw waardenvolle richting op te schrijven

Het advies is om jouw persoonlijke ACT-munt bij je te dragen, bijvoorbeeld in je broekzak, portemonnee, telefoonhoesje, of tas. Deze ACT-munt dient als fysieke reminder / cue en kan aanzetten tot een reflectiemoment. Zodra je naar deze munt kijkt, is de uitnodiging om jezelf af te vragen – handel ik nu op basis van mijn waarden of handel ik nu op basis van mijn pijn? Wil ik ergens naartoe (waarden) of wil ik ergens vanaf (pijn)? De ACT-munt kan ook waardevol zijn op een keuzemoment. Houd de munt even in je hand en vraag je af of de keuze die je wil gaan maken gebaseerd is op je pijn of op basis van je waarden?

Het met je meedragen van jouw persoonlijke ACT-munt heeft tenslotte ook een symbolische betekenis. Het staat symbool voor de bereidheid om jouw pijn met je mee te dragen – terwijl je jouw leven richting geeft op basis van de dingen die belangrijk voor je zijn – jouw waarden!

P.S. Je kunt zelf je eigen ACT-munt maken met een stukje karton. Print deze oefening uit, knip de twee zijden van de munt uit en plak ze op de uitgeknipte munt.