

ACT & de bus

De metafoor van de bus wordt vaak gebruikt in Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Het idee is dat je de bestuurder van je eigen 'levensbus' bent, met verschillende passagiers die je gedachten, gevoelens en herinneringen vertegenwoordigen. Deze metafoor kan helpen om de zes kernprocessen of zuilen van ACT te illustreren:

1. **Defusie:** Stel je voor dat de passagiers (je gedachten) luidruchtig zijn en je proberen te vertellen welke kant je op moet gaan. Cognitieve defusie betekent dat je deze gedachten opmerkt, maar ze niet laat bepalen waar de bus naartoe gaat.
2. **Acceptatie:** Dit betekent dat je de passagiers (ongemakkelijke gevoelens en emoties) erkent en accepteert. Ze mogen in de bus zijn, maar ze bepalen niet de richting.
3. **Aanwezigheid in het moment:** Dit is als het bewust rijden van de bus, aandachtig en bewust van de omgeving en wat er gebeurt, zonder te worden meegesleurd door de passagiers (gedachten over het verleden of de toekomst).
4. **Zelf als context:** Hierbij zie je jezelf als de buschauffeur, los van de passagiers. Je bent niet je gedachten, gevoelens of herinneringen; je bent degene die deze ervaringen heeft.
5. **Waarden:** Dit zijn de bestemmingen die je voor de bus kiest. Het zijn de richtingen die belangrijk voor je zijn en die je leven richting en betekenis geven.
6. **Toegewijde actie:** Dit gaat over het sturen van de bus in de richting van je waarden, zelfs als de passagiers (gedachten en gevoelens) je iets anders proberen te vertellen.

Door deze metafoor te gebruiken, kun je leren om afstand te nemen van je gedachten en gevoelens en je meer te richten op wat echt belangrijk is in je leven, in overeenstemming met je waarden.