

ACT & Stoïcisme

Zowel de stoïcijnse grondbeginselen als Acceptance and Commitment Therapy (ACT) zijn benaderingen die de nadruk leggen op acceptatie, bewustzijn en waarden gedreven actie om het welzijn van een individu te bevorderen. Overeenkomsten zijn:

Acceptatie

Zowel de stoïcijnen als ACT benadrukken het belang van acceptatie van wat buiten onze controle ligt. De stoïcijnse wijsheid "Sommige dingen zijn in onze macht, andere niet" en het ACT-concept van acceptatie richten zich op het loslaten van strijd tegen onveranderlijke realiteiten.

Het hier en nu

Zowel stoïcijnen als ACT leggen de nadruk op het leven in het huidige moment. Door in het moment aanwezig te zijn, kunnen mensen meer bewust en responsief zijn in plaats van reactief op hun omgeving.

Waarden gedreven leven

Beide benaderingen moedigen individuen aan om te leven in overeenstemming met hun diepste waarden en overtuigingen. Door te handelen op basis van wat echt belangrijk is, kunnen mensen een zinvol en vervuld leven leiden.

Defusie

ACT maakt gebruik van technieken om afstand te creëren tussen individuen en hun gedachten, bekend als "defusie". Dit komt overeen met de stoïcijnse praktijk om gedachten te observeren zonder er volledig door te worden opgeslokt.

Flexibiliteit van geest

Beide benaderingen bevorderen een flexibele geest, waarbij individuen leren zich aan te passen aan veranderende omstandigheden en te reageren op uitdagingen met veerkracht en vastberadenheid.

Hoewel er duidelijke overeenkomsten zijn tussen de stoïcijnse filosofie en ACT, zijn er ook verschillen in terminologie, technieken en context. Desondanks hebben beide benaderingen waardevolle inzichten en methoden die individuen kunnen helpen omgaan met uitdagingen, hun welzijn te verbeteren en een betekenisvol leven te leiden.