

ACT & Krishnamurti

Jiddu Krishnamurti (1895 –1986) is een uit India afkomstige spiritueel leraar en invloedrijk filosoof. Zijn gedachtengoed is een inspiratie geweest voor veel mensen, waaronder Eckhart Tolle. Ook binnen Acceptance & Commitment Therapy (ACT) zijn deze invloeden terug te vinden. ACT en de filosofie van Jiddu Krishnamurti lijken op het eerste gezicht verschillende benaderingen te zijn, maar ze delen enkele onderliggende principes en doelen. Hier is een vergelijking van hoe ACT in het licht van Krishnamurti's filosofie kan worden geplaatst.

Overeenkomsten tussen ACT en Krishnamurti

- Acceptatie van innerlijke ervaringen
 - ACT: een kernprincipe van ACT is het accepteren van gedachten, gevoelens en innerlijke ervaringen zoals ze zijn, zonder ze te willen veranderen of vermijden. Dit gaat om het erkennen van pijnlijke emoties en gedachten zonder erin verstrikt te raken of ze als absoluut waar te beschouwen.
 - Krishnamurti: Krishnamurti benadrukte het belang van observeren van gedachten en gevoelens zonder oordeel of verlangen om ze te veranderen. Hij geloofde dat door volledig te accepteren wat er in de geest gebeurt, zonder weerstand, men inzicht kan krijgen in de werking van het zelf.
- Leven in het heden
 - ACT: ACT moedigt aan om aanwezig te zijn in het huidige moment, wat overeenkomt met mindfulness-praktijken. Dit is essentieel om je bewust te worden van je gedachten en gevoelens zonder automatisch te reageren.
 - Krishnamurti: Krishnamurti legde sterk de nadruk op het belang van leven in het nu. Voor hem was het huidige moment de enige realiteit, en volledige aandacht in het nu was cruciaal voor het begrijpen van jezelf en het vermijden van de valkuilen van tijdgebonden denken.
- Cognitieve Defusie
 - ACT: In ACT wordt cognitieve defusie gebruikt om afstand te creëren tussen jezelf en je gedachten, zodat je ze kunt zien als mentale gebeurtenissen in plaats van waarheden die je moeten beheersen.
 - Krishnamurti: hoewel Krishnamurti geen specifieke technieken zoals cognitieve defusie gebruikte, sprak hij wel over het belang van niet-identificatie met het denken. Hij benadrukte dat gedachten slechts een

klein deel van de werkelijkheid zijn en niet de volledige waarheid over het zelf of de wereld vertegenwoordigen.

- Vermijden van rigide patronen
 - ACT: ACT werkt eraan om psychologische flexibiliteit te vergroten, wat betekent dat men leert om niet star vast te houden aan overtuigingen of gedachtenpatronen, maar flexibel kan reageren op verschillende situaties.
 - Krishnamurti: Krishnamurti stelde dat veel van ons lijden voortkomt uit geconditioneerde patronen van denken en voelen, en dat ware vrijheid pas mogelijk is wanneer men loskomt van deze rigide conditioneringen.

Verschillen tussen ACT en Krishnamurti's filosofie

- Gebruik van technieken
 - ACT: ACT maakt gebruik van verschillende technieken, zoals mindfulness-oefeningen, cognitieve defusie en het identificeren van persoonlijke waarden, om psychologische flexibiliteit te bevorderen.
 - Krishnamurti: Krishnamurti was sceptisch ten aanzien van alle vormen van methoden, technieken of systemen om tot inzicht te komen. Hij geloofde dat dergelijke technieken mechanisch waren en konden leiden tot verdere conditionering in plaats van bevrijding.
- Therapeutisch kader
 - ACT: ACT is een gestructureerde vorm van psychotherapie, met duidelijke doelen zoals het verminderen van psychologisch lijden en het verbeteren van levenskwaliteit door actie die in lijn is met persoonlijke waarden.
 - Krishnamurti: Krishnamurti's benadering was niet gericht op therapie of zelfverbetering in de traditionele zin. Zijn doel was om mensen te helpen een radicale transformatie van hun bewustzijn te realiseren door diepgaand inzicht, zonder het nastreven van specifieke doelen of uitkomsten.
- Relatie tot het zelf
 - ACT: ACT ziet het zelf als een flexibel, voortdurend veranderend proces. Er is ruimte voor een meer pragmatische benadering van het zelf, waarin het belangrijk is om te handelen in overeenstemming met je waarden, ondanks de aanwezigheid van ongemakkelijke gedachten en gevoelens.

- Krishnamurti: Krishnamurti's benadering ging verder dan het concept van het zelf. Hij pleitte voor een volledige transformatie waarbij het idee van een geïsoleerd, afzonderlijk zelf werd gezien als een illusie die leidt tot conflict en lijden.

Conclusie

ACT en de filosofie van Krishnamurti overlappen in hun nadruk op het accepteren van de werkelijkheid zoals die is, het belang van aanwezig zijn in het huidige moment en het loslaten van starre denkpatronen. Beide benaderingen erkennen dat lijden vaak voortkomt uit onze relatie tot onze gedachten en gevoelens, en ze bieden manieren om die relatie te veranderen.

Echter, Krishnamurti's benadering is fundamenteel filosofisch en gericht op een diepgaande transformatie van bewustzijn, zonder gebruik te maken van technieken of methoden. ACT daarentegen is een pragmatische en gestructureerde vorm van therapie, ontworpen om mensen te helpen omgaan met psychologisch lijden door middel van specifieke oefeningen en interventies.

In het licht van Krishnamurti zou ACT kunnen worden gezien als een waardevol hulpmiddel voor psychologische flexibiliteit en welzijn maar te beperkt door het gebruik van technieken en het niet volledig adresseren van de dieperliggende vraagstukken van het ego en conditionering.