

ACT & Hokusai

ACT is een vorm van therapie die zich richt op het accepteren van wat buiten onze controle ligt en het zich committeren aan actie die ons leven verrijkt. Het gaat erom psychologische flexibiliteit te bevorderen door middel van zes kernprocessen: acceptatie, cognitieve defusie, het zelf als context, hier en nu, waarden, en toegewijde actie.

Hoewel Hokusai en zijn kunst uit een heel andere context komen, zijn er verrassende parallellen te trekken tussen zijn werk en de principes van ACT:

Hier en Nu

Hokusai's werken, vooral zijn landschappen en natuurstudies, leggen een sterk accent op het moment. Ze vangen de vluchtige schoonheid van een bepaald tijdstip of een specifieke plek. In ACT is "hier en nu" een centraal concept, waarbij cliënten aangemoedigd worden om in het huidige moment te leven en volledig aanwezig te zijn. De aandacht voor detail en het vastleggen van de tijdelijkheid in Hokusai's kunst kan gezien worden als een vorm van mindfulness, een belangrijk aspect van ACT.

Acceptatie

Hokusai's werken, zoals "De grote golf van Kanagawa," kunnen ook geïnterpreteerd worden als een erkenning van de krachten van de natuur en het accepteren van wat buiten menselijke controle ligt. In ACT wordt cliënten geleerd om onvermijdelijke negatieve ervaringen te accepteren in plaats van ertegen te vechten. De rust en het evenwicht in veel van Hokusai's landschappen weerspiegelen een harmonieuze acceptatie van de natuurlijke wereld.

Cognitieve defusie

ACT richt zich op het loskoppelen van gedachten van hun inhoud om psychologische flexibiliteit te bevorderen. Hokusai's kunst nodigt uit tot een verschuiving in perspectief; door de natuur vanuit verschillende hoeken en gezichtspunten weer te geven, moedigt hij de kijker aan om hun vaste ideeën en overtuigingen los te laten en de wereld op een nieuwe manier te zien.

Waarden

ACT benadrukt het identificeren en nastreven van persoonlijke waarden. Hokusai's langdurige toewijding aan zijn kunst en zijn streven naar perfectie weerspiegelen een diepgewortelde waardering voor esthetiek, natuur, en vakmanschap. Zijn werk kan inspireren om persoonlijke waarden te ontdekken en na te streven, net zoals hij zijn leven wijdde aan het volgen van zijn artistieke visie.

Toegewijde actie

Hokusai's leven en werk zijn een getuigenis van voortdurende inzet en harde arbeid. Ondanks tegenslagen en veranderingen in zijn leven, bleef hij productief en

vernieuwend. Dit resoneert met het ACT-principe van toegewijde actie – het nemen van concrete stappen in lijn met persoonlijke waarden, zelfs in het licht van moeilijkheden.

Zelf als context

In ACT wordt het concept van het "zelf" benaderd als iets dat flexibel en veranderlijk is, in plaats van vast en onveranderlijk. Hokusai's voortdurende verandering van zijn artistieke naam en stijl weerspiegelt een soortgelijk begrip van een veranderlijk zelf. Zijn vermogen om zich steeds opnieuw uit te vinden en zich aan te passen aan nieuwe omstandigheden en inspiratiebronnen, toont een vloeibaar en adaptief zelfconcept.

Hoewel Hokusai's werk en ACT uit verschillende culturele en historische contexten komen, kunnen de kernwaarden en benaderingen van beide werelden elkaar overlappen en elkaar aanvullen. Hokusai's kunst kan dienen als een visueel en filosofisch voorbeeld van veel van de principes die centraal staan in ACT.