

ACT & gedachten

In de hectische stroom van het dagelijks leven, word je vaak overspoeld door negatieve gedachten die je zelfbeeld en welzijn kunnen ondermijnen. Acceptance & Commitment Therapy (ACT) biedt krachtige technieken om deze gedachten te beheren en je mentale gezondheid te verbeteren. Een van deze technieken is het geven van een naam aan je gedachten.

In deze blog gaan we dieper in op hoe deze eenvoudige maar effectieve strategie je kan helpen om afstand te nemen van je negatieve gedachten en meer veerkracht te ontwikkelen.

Wat is cognitieve defusie?

Cognitieve defusie is een kernonderdeel van ACT, waarbij je leert om je gedachten te zien als slechts woorden en niet als feiten. Dit helpt om de invloed van negatieve gedachten op je emoties en gedrag te verminderen. In plaats van vast te zitten in destructieve denkpatronen, kun je een stap terug doen en je gedachten observeren zonder erin meegezogen te worden.

Het effect van het geven van een naam aan je gedachten

Het geven van een naam aan je gedachten is een creatieve manier om cognitieve defusie te beoefenen. Door je gedachten te labelen, creëer je een gezonde afstand tussen jezelf en je gedachten. De volgende effecten helpen je bij het toepassen van defusie.

- **Verhoogd bewustzijn**
Door je gedachten een naam te geven, word je je meer bewust van de patronen en herhalingen in je denken. Dit verhoogde bewustzijn is de eerste stap naar verandering.
- **Vermindering van de impact van negatieve gedachten**
Het benoemen van je gedachten helpt om hun kracht te verminderen. Bijvoorbeeld, als je merkt dat je vaak denkt "Ik ben niet goed genoeg", kun je deze gedachte benoemen als "de ik-ben-niet-goed-genoen-verhaal". Hierdoor erken je dat het slechts een verhaal is, en niet de absolute waarheid.
- **Creëren van afstand**
Door je gedachten te labelen, creëer je een emotionele en mentale afstand. Dit kan je helpen om minder reactief te zijn en beter te kiezen hoe je wilt reageren op deze gedachten.
- **Vergroten van je emotionele veerkracht**
Het ontwikkelen van een gewoonte om je gedachten te benoemen, kan je emotionele veerkracht vergroten. Je wordt minder snel overweldigd door negatieve gedachten en beter in staat om je te richten op constructieve acties.

Praktische tips om te beginnen

1. Identificeer terugkerende gedachten

Neem een moment om na te denken over de negatieve gedachten die vaak in je opkomen. Schrijf ze op en bedenk passende namen voor deze gedachten.

2. Gebruik humor

Het gebruik van humor kan het proces lichter en aangenamer maken. Geef je gedachten grappige of absurde namen om hun invloed te verminderen.

Bijvoorbeeld, je kunt een negatieve gedachte over je prestaties benoemen als "de angsthaas".

3. Wees consistent

Maak er een gewoonte van om je gedachten te benoemen zodra ze opkomen.

Consistentie is de sleutel tot het ontwikkelen van deze nieuwe manier van denken.

4. Oefen aandachtsoefeningen

Combineer het benoemen van je gedachten met aandachtsoefeningen. Dit helpt je om in het moment te blijven en je niet te laten meeslepen door negatieve gedachten.

Voorbeeld

Stel je voor dat je vaak denkt "Ik ga falen in mijn presentatie". In plaats van deze gedachte voor waar aan te nemen, kun je hem benoemen als "het angsthaas verhaal". Telkens wanneer deze gedachte opkomt, zeg je tegen jezelf: "Oh, daar is het angsthaas verhaal weer". Dit eenvoudige labelen kan je helpen om de gedachte te herkennen als een terugkerend patroon, en niet als een feit.