

Defusie binnen ACT

Wat betekent defusie?

Definitie

- Defusie is het proces waarbij je afstand neemt van je gedachten en gevoelens, zodat je er niet langer mee samensmelt (fuseert).
- Het betekent niet dat je gedachten en gevoelens probeert te controleren, te veranderen, of te onderdrukken.
- Het gaat erom dat je gedachten en gevoelens ziet als dat wat ze zijn: mentale gebeurtenissen, geen absolute waarheden of bevelen.
- Je leert je gedachten te observeren vanuit een externe positie, als een toeschouwer.

Doel van defusie

- Het verminderen van de invloed die gedachten en gevoelens hebben op je gedrag.
- Het creëren van psychologische flexibiliteit, zodat je keuzes kunt maken die in lijn zijn met je waarden, in plaats van te worden gedreven door automatische reacties op gedachten.
- Het doorbreken van destructieve denkpatronen.

Metaforen voor defusie

- Gedachten als bladeren op een rivier: Je observeert je gedachten als bladeren die voorbij drijven op een rivier, zonder ze vast te pakken of te volgen.
- Gedachten als wolken in de lucht: Je ziet je gedachten als wolken die voorbijdrijven, zonder erin verstrikt te raken.
- Gedachten als passagiers in een bus: Jij bent de chauffeur van de bus (je leven) en je gedachten zijn passagiers. Je hoeft niet te doen wat de passagiers roepen, je bepaalt zelf de route.
- Gedachten als woorden op een scherm: Je ziet je gedachten als woorden op een computerscherm; ze zijn er, maar ze zijn niet jou.

Hoe zet je defusie in?

Stap 1: herkennen van fusie

- Bewust worden van wanneer je vastzit in gedachten of gevoelens.
- Let op zinnen als "Ik ben mijn gedachten" of "Mijn gedachten zijn de waarheid".
- Voorbeeld: "Ik ben een mislukkeling" in plaats van "Ik heb de gedachte dat ik een mislukkeling ben".

Stap 2: observeren van gedachten

- Neem een stap terug en observeer je gedachten.
- Zie gedachten als objecten, geluiden of beelden.
- Stel vragen als: "Welke gedachte heb ik nu?" of "Wat voor verhaal vertel ik mezelf?".

Stap 3: creëren van afstand

- Gebruik taal om afstand te creëren.
- Voeg zinnen toe zoals "Ik merk op dat ik de gedachte heb dat..." of "Ik heb het gevoel dat...".
- Voorbeeld: In plaats van "Ik ben waardeloos", zeg "Ik merk op dat ik de gedachte heb dat ik waardeloos ben".

Stap 4: gedachten relativieren

- Bedenk dat gedachten slechts woorden of beelden zijn, geen feiten of bevelen.
- Vraag jezelf af: "Is deze gedachte helpend?" of "Dient deze gedachte mijn waarden?".
- Herinner jezelf eraan dat gedachten komen en gaan.

Stap 5: actie opnemen op basis met waarden

- Ondanks de aanwezigheid van ongemakkelijke gedachten, toch handelen in lijn met je waarden.

- Gedachten hoeven geen belemmering te zijn voor waardevol gedrag.

Drie oefeningen om defusie te oefenen

Oefening 1: Gedachten als bladeren op de rivier

Ga comfortabel zitten of liggen.

Sluit je ogen of focus op een vast punt.

Stel je voor dat je naast een rustige rivier zit.

Elke keer dat er een gedachte bij je opkomt, plaats je die gedachte op een blad dat voorbij drijft op de rivier.

Laat de gedachte met het blad wegdrijven, zonder eraan vast te houden of het te volgen.

Als een gedachte terugkomt, plaats je die opnieuw op een nieuw blad.

Doe dit 5-10 minuten.

Oefening 2: 'Zeg het hardop'

Kies een gedachte die je vaak dwarszit (bijvoorbeeld: "Ik ben niet goed genoeg").

Herhaal deze gedachte hardop voor jezelf, langzaam en duidelijk, 10-20 keer.

Let op hoe de gedachte na een paar herhalingen zijn emotionele lading begint te verliezen en meer klinkt als een reeks geluiden.

Je kunt ook de gedachte opzeggen met verschillende stemmen (bijvoorbeeld een hoge piepstem, een robotstem) om de betekenis ervan te veranderen.

Oefening 3: Gedachten als een label

Kies een gedachte die je op dit moment ervaart.

Schrijf de gedachte op een klein briefje of stel je voor dat je het op een label schrijft.

Houd het briefje of label voor je en zeg: "Ik heb de gedachte dat [gedachte]".

Plaats het briefje of label vervolgens naast je, op een tafel, of op de grond.

Observeer het daar, als een object dat losstaat van jou.

Herhaal dit met verschillende gedachten.