

Trefwoorden: Onbewuste – Aangepast gedrag – Symchetypische beelden – ACT.

## Inleiding

De reden dat ACT is ontwikkeld ligt in het werk van 3 psychiaters: C.G.Jung (1875 – 1963), A.Adler (1870 - 1937) en C. Rogers (1902 - 1987). Zij hebben in hun werk grote aandacht gehad voor de onbewuste aansturing van menselijk gedrag. Gedrag is dus niet een onafhankelijk werkende grootheid maar afhankelijk van de onderliggende, onbewuste aansturing.

De basisgedachte achter ACT® is vrij simpel:

*“Alleen beelden kunnen de bewust/onbewuste barrière passeren. Psychometrische instrumenten met alleen tekst blijven cognitief en leggen daarmee geen relatie met het onbewuste”*

De ACT® meting bestaat dus uit beelden die de grens bewust/onbewust passeren en teksten die ons gedrag weerspiegelt. Beide tezamen geven het complete beeld: ons bewuste *in relatie* tot het onbewuste. Wil je onderzoeken wat ons werkelijk raakt, waar onze afweer op gebaseerd is en waar we extra energie aan kwijtraken, dan moet je onder de bewustzijns grens zoeken. Dat kan met de combinatie van beeld én tekst. Met name het (extra) kwijtraken van energie is belangrijk voor het onderzoek rondom BurnOut.

## ACT® de meting.

ACT® staat voor Analytical Competence Tool en is een meetinstrument dat door een combinatie van gekozen beelden en gekozen teksten een verband aanbrengt tussen onbewuste aansturing (beelden) en bewuste (teksten). De meting wordt via internet gedaan en bestaat uit het kiezen van bepaalde beelden (grafische afbeeldingen) en daarna het selecteren van tien competenties (teksten). Dit duurt ca. 12 minuten.

Bij elk beeld horen twee teksten (competenties). We zien dus de relatie tussen beeld en die twee competenties. De deelnemer heeft geen weet van die combinaties en kan daarmee dus niet meer manipuleren. Door de combinatie van beeld en tekst weten we dus het verband tussen innerlijke drijfveren en uiterlijk gedrag. Er zijn vier mogelijke uitkomsten:

- 1). Een beeld heeft je voorkeur en je hebt er competenties bij gekozen. Natuurlijke kracht.
- 2). Een beeld heeft je voorkeur en je hebt er geen competenties bij gekozen. Natuurlijk Potentieel.
- 3). Een beeld heeft je afkeur en je hebt er competenties bij gekozen. Prestatiekracht.
- 4). Een beeld heeft je afkeur en je hebt er geen competenties bij gekozen. Prestatieluwte.

Stel dat je bij al deze keuzes veel gekozen hebt voor competenties bij beelden die je hebt afgekeurd. Dat betekent dat je deze competenties levert (je hebt ze immers zelf gekozen) maar als prestatiekracht, als energie kostende competenties. Daarmee geeft de meting aan dat er veel energie verloren gaat aan deze prestatiekracht.

## Hoe zien die beelden eruit?

Het zijn zwart/wit beelden, zogenaamde silhouetten. Ze hebben een reële betekenis (dus geen inktvlekken of iets dergelijks) en spreken aan of stoten af. De keuze kan zowel intuïtief gebeuren als op basis van diep nadenken. Op basis van onderzoek maakt het geen verschil. De naam van de beelden is: Symchetypen, een samenvoeging van Archetypen en Symbool. Archetypen zijn voor ons allen gelijk (collectief) en symbolen zijn persoonlijk. Het zijn dus beelden die jouw persoonlijk raken in óf positieve zin, óf in negatieve zin.

## **En hoe zien de teksten er dan uit?**

Dit zijn competentieteksten met daarin kwaliteiten die je levert aan de buitenwereld. Die kwaliteiten gebruik je op je werk, bij vrienden, binnen je relatie etc. De teksten die je kiest gaan dus over jou als geheel mens en niet een bepaald deel van je, bijvoorbeeld alleen in je werk.

## **Waarom laten jullie geen voorbeelden zien?**

Om te voorkomen dat deelnemers aan de meting een soort voorkennis hebben en daarmee dus vooropgezet de meting gaan invoeren. (door teksten en/of beelden 'uit je hoofd te leren'). Daarmee zou de meting iets aan validiteit verliezen en dat is niet wenselijk.

## **Wat is het verschil met andere instrumenten?**

Andere instrumenten leggen géén direct verband tussen een kwaliteit en een aangepaste kwaliteit. Aangepaste kwaliteiten zijn, nogmaals, die kwaliteiten waarbij het innerlijke beeld niet past bij ons uiterlijk gedrag. Aangepaste kwaliteiten zijn niet zichtbaar als daar niet op wordt gemeten. Dat klinkt misschien raar maar we zijn ons niet bewust van die aanpassing. Ons hoofd maakt de wereld passend en daar hoort geen aanpassing bij!

Daarnaast is belangrijk te beseffen dat aangepast gedrag vervormt tot een negatieve kwaliteit als het onder druk of stress komt te staan. Daarmee geeft dit instrument inzicht in je schaduwdeelen. Deze houd je liever verborgen voor de buitenwereld. Het kennen en erkennen van deze delen geeft richting aan verdere ontwikkeling van je kernkwaliteiten, ontwikkelpunten en het bewust worden van de wijze waarop jij je aanpast.

Dit gaat fundamenteel verder dan menig ander instrument. Die blijven steken bij de kernkwaliteiten en ontwikkelpunten. ACT® niet omdat er wordt gewerkt met beelden waaruit je kunt kiezen en deze zijn, in tegenstelling tot teksten, niet manipuleerbaar.

## **Wat kan ACT® voor het BurnOut onderzoek betekenen?**

Omdat we nu voor het eerst een mogelijkheid hebben om ons aangepast gedrag te meten levert dit belangrijke informatie op bij het preventief inschatten van de kans op BurnOut. Voor het eerst kunnen we via ACT® het energielek laten zien waardoor mensen minder energie hebben dan normaal. En, zoals we weten, is BurnOut een gebrek aan energie.

Daarnaast zien we het totale competentieprofiel van de deelnemer en zien daarmee ook waar zijn valkuilen of hulplijnen liggen. Het is dus de analyse van het profiel in combinatie met de mogelijke energielekken die het mogelijk maakte serieus onderzoek te doen naar de relatie tussen ACT® en BurnOut.