

ACT

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een vorm van gedragstherapie (derde generatie gedragstherapie). Hierbij leer je om dingen waar je geen controle over hebt, zoals nare gedachten, angsten of pijn te accepteren in je leven en hier anders mee om te gaan. Dit betekent dat je niet in gevecht gaat tegen gedachten, angst of pijn. Ook probeer je niet continue om vervelende dingen in je leven te voorkomen of te vermijden. Simpelweg omdat een leven zonder narigheid niet bestaat en omdat het gevecht of de vermijding tegen die narigheid veel energie kost. Energie die te koste gaat van wat waardevol is in jouw leven.

Binnen ACT leer je (vervelende) ervaringen in je leven te accepteren en afstand te nemen van het gepieker in je verstand, dat misschien wel overal commentaar op heeft, het altijd beter weet, of overal nog een extra schep ellende bovenop doet. Ook maak je contact met hetgeen je hier en nu ervaart en breng je je eigen waarden in kaart om actief en toegewijd naar deze waarden te leren handelen.

Dit alles heet het vergroten van je psychologische flexibiliteit, om dat te vergroten wordt er gebruik gemaakt van zes therapeutische processen binnen ACT.

ACT maakt gebruik van 6 processen die allemaal binnen de therapie aan de orde komen.

1. Acceptatie

Dit proces is gericht op het ontwikkelen van de vaardigheden acceptatie en actieve bereidheid. Dit betekent het actief leren toelaten van alle (ook negatieve) gedachten, ervaringen en gevoelens in ons leven zonder over te gaan op controle om dergelijke ervaringen te vermijden.

2. Defusie

Dit proces leert de cliënt een andere houding aan te nemen ten opzichte van zijn gedachten en gevoelens. Er ontstaat als het ware een ontkoppeling tussen de cliënt en zijn gedachten: hij kan er met afstand naar kijken en ze onderzoeken op hun nut in zijn leven. Dit wil zeggen dat er ruimte ontstaat en geleerd wordt gedachten te zien als gedachten in plaats van waarheden.

3. Zelf als context

In dit proces leer je vanuit een ander perspectief naar jezelf te kijken. Het proces verwijst naar de neiging van mensen om zich te vereenzelvigen met de inhoud van hun bewustzijn. Ze vallen als het ware samen met wat ze denken, voelen, zich herinneren enzovoorts. ACT helpt de cliënt de constante in zichzelf te ervaren, die niet vatbaar is voor zelfevaluaties: het perspectief dat we innemen als we "ik" zeggen. Dit perspectief is de context waarin belevingen plaatsvinden. Een ander woord voor dit perspectief is het observerende ik.

4. Contact met het hier-en-nu

In dit proces leer je contact te maken met het NU en zonder oordeel te ervaren wat er op dit moment aanwezig is. Het is het contact met het hier-en-nu dat leidt tot nieuwe ervaringen die de cliënt in staat stellen steeds vaardiger met zijn omgeving om te gaan.

5. Waarden

Dit proces is erop gericht contact te leren maken met datgene wat je echt belangrijk vindt in je leven, los van alle regels en wetten die er zijn. Cliënten worden in de therapie gevraagd nieuw gedrag te vertoan en zich open te stellen voor zijn ervaringen en belevingen, zonder deze te veranderen of te controleren. Dit is geen geringe opgave. Om dit op te kunnen brengen heeft de cliënt het nodig te weten waar hij het allemaal voor doet (bereidheid). Binnen ACT zijn dit de waarden die de cliënt nastreeft in zijn leven. Waarden zijn richtinggevendende principes, die het leven zinvol en waardevol maken. Vaak zijn cliënten het zicht op hun waarden kwijtgeraakt doordat zij al hun tijd en energie gestoken hebben in het onder controle krijgen van ongewenste belevingen.

6. Waardegerichte actie

In dit proces gaat het om het aanpassen van concreet gedrag wat gericht is op een waardegericht leven in plaats van controle krijgen over innerlijke ervaringen. Gedrag dat mensen dichterbij hun waarden brengt, brengt de cliënt tevens in contact met ongewenste belevingen. Met dit proces helpt de therapeut de cliënt om met zichzelf afspraken te maken om zijn handelen af te stemmen op zijn waarden en zich aan deze afspraken te houden. Dit betekent dat de cliënt zich niet laat ontmoedigen door mislukkingen en fouten, door tegenstand uit de omgeving en door ongewenste belevingen die opduiken door het handelen zelf.

ACT maakt gebruik van metaforen en oefeningen, die speciaal ontwikkeld zijn voor ACT of afkomstig zijn uit andere therapierichtingen. Alle interventies zijn erop gericht om de cliënt in contact te brengen met zijn eigen ervaring. Het is niet de therapeut die bepaalt wat goed is of welke richting de cliënt op moet. De cliënt wordt uitgenodigd alles wat de therapeut aandraagt te toetsen aan zijn eigen ervaringen.

Binnen de werkrelatie is het uitgangspunt van belang dat therapeut en cliënt in hetzelfde "talige" schuitje zitten: beiden staan onder invloed van de verbale gemeenschap, van regels, van de eigen leergeschiedenis. Beiden worden tijdens de therapie geconfronteerd met ongemakkelijke belevingen, die door beiden geaccepteerd kunnen worden. Wanneer therapeuten de werkrelatie willen gebruiken als therapeutisch instrument wordt dat binnen ACT vorm gegeven met interventies vanuit FAP: Functional Analytic Psychotherapy.

Therapiefilosofie

ACT is gebaseerd op het uitgangspunt dat mensen lijden onder hun bestaan omdat zij hun eigen gedachten, gevoelens, herinneringen, lichamelijke sensaties en andere innerlijke ervaringen proberen te vermijden. Dit wordt experiëntiële vermijding genoemd. Onze cultuur benadrukt dat wij als mens in staat zijn om onze innerlijke ervaringen onder controle kunnen houden. Het houdt ons voor dat onderdrukking van onze innerlijke belevingen zal leiden tot een gelukkig leven, waarin negatieve gevoelens en gedachten uitgebannen kunnen worden. Bovendien wordt het als teken van zwakte gezien wanneer mensen wel negatieve gevoelens en gedachten ervaren. Uit onderzoek blijkt dat dit echter niet wenselijk is omdat onderdrukking en vermijding leidt tot een toename van negatieve ervaringen. Angst voor de eigen negatieve ervaringen leidt ertoe dat de cliënt zijn gedrag steeds meer afstemt op het vermijden van negatieve ervaringen en steeds minder gericht is op gedrag dat zijn leven zin geeft en aantrekkelijk maakt.

Behalve experiëntiële vermijding leidt ook fusie met de inhoud van onze cognities tot problemen. Fusie wil zeggen dat wij onze gedachten letterlijk en als waarheid aannemen en de wereld bekijken vanuit deze gedachten.

Fusie en experiëntiële vermijding leiden tot een situatie waarin het hebben van negatieve ervaringen toeneemt. ACT richt zich op het doorbreken van dit proces, door te leren van negatieve ervaringen, deze te accepteren en te ontkoppelen van (de context van) letterlijkheid, evalueren en redenen geven.

Auteur: Dhr. J. Haverkamp

Bron: ACBS-BeNe