

Draaiboek en Abstracts van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Basis cursus

Dag 1

9.00 – 9.30 Binnenkomst met koffie en thee en registratie

9.30 – 10.15 ACT is een vorm van cognitieve gedragstherapie. Het gebruikt acceptatie en mindfulness processen en bereidheid en gedragsactivatie processen om psychologische flexibiliteit te ontwikkelen. ACT vermindert beperkende taalpatronen en -strategieën, om een open en betrokken houding ten opzichte van het leven te bereiken. Het is gebaseerd op een functioneel contextueel perspectief op menselijke aanpassing aan zijn omgeving en op menselijk lijden. Het maakt daarbij gebruik van de leerprincipes van de gedragstherapie, uitgebreid met Relational Frame Theory (RFT).

Het doel van ACT is om ons menselijk potentieel te maximaliseren, zodat we een rijk, vol en betekenisvol leven kunnen leiden. ACT helpt ons om contact te maken en te verduidelijken wat echt belangrijk voor ons is, d.w.z. persoonlijke waarden. Het gebruikt die kennis vervolgens om ons te leiden, inspireren en motiveren om ons leven te verbeteren. We leren daarbij psychologische vaardigheden om effectief om te gaan met pijnlijke gedachten en gevoelens, zodat ze minder invloed op ons uitoefenen. Deze vaardigheden noemen we ook wel mindfulness.

10.15 – 10.30 Pauze

10.30 – 12.30 Creatieve hulpeloosheid en controle

Binnen ACT ontdekt de cliënt een belangrijk ervaringsfeit: hoe harder we vechten met onze innerlijke wereld van gedachten en gevoelens, hoe minder ons leven in de hand hebben, en bovendien, hoe negatiever we onze binnenwereld gaan ervaren. Dit zal tijdens de beginfase van de begeleiding steeds duidelijker worden. ACT wil de controleagenda op een effectieve manier ondermijnen, niet verstandelijk en met argumenten redenerend, maar als ervaringsfeit. Dus is het goed om dit werk te doen zonder vooropgezette mening dat controle niet werkt. De houding is er een van een onderzoeker die opmerkt wat er gebeurt.

Het doel van deze beleving van (creatieve) hulpeloosheid is niet het ervaren van hopeloosheid. Het doel is het opgeven van nutteloze controle strategieën. Creatieve hulpeloosheid gaat over de regel: als je het probleem definieert en elimineert, dan krijg je een beter leven. Doel van creatieve hulpeloosheid is het contact maken met deze regel en met de (aversieve) gevolgen ervan. Dan kunnen we functioneel gelijksoortige pogingen van de cliënt onder een gelijke noemer groeperen: controle. Het is geen nederlaag, geen berusting in lijden. Kenmerkend in deze fase zijn drie vragen:

1. Wat wil de cliënt? Of: Wat wil je van het leven?
2. Wat heeft hij al geprobeerd? Of: Hoe heb je dat geprobeerd te bereiken?
3. Hoe heeft dat gewerkt?

We focussen op de bruikbaarheid van de pogingen. En we bespreken die beschrijvend en niet veroordelend.

12.30 - 13.30 Lunch

13.30 – 13.45 Acceptatie:

Acceptatie is een alternatief voor emotionele controle en strijd. Wat zou je moeten accepteren om verder te gaan met leven? Richt je op wat je kunt veranderen (je gedrag) en accepteer wat

je niet kunt veranderen. Acceptatie is een keuze, niet perse een rationele en weloverwogen beslissing. Acceptatie betekent niet dat je iets graag wilt, je hoeft iets niet te willen om het te accepteren. Accepteren is een gedrag, een handeling, geen gedachte of een gevoel. Kleine stapjes van acceptatie zijn erg belangrijk. Even belangrijk als acceptatie die urenlang duurt. Als acceptatie lastig is voor de cliënt, dan is perspectief nemen (defusie) een goede optie. Acceptatie is een actieve sprong. Een actieve omhelzing van het hier en nu. Volledig en zonder voorbehoud. Zeer waarschijnlijk lukt dat niet altijd. We kunnen deze houding cultiveren. En het proces oefenen. We kunnen accepteren als een keus gaan zien, waarbij we zonder verdediging contact maken met onze psychologische binnenwereld. En dat natuurlijk in dienst van onze waarden.

13.45 – 14.45 Subgroep oefening: ervaren van moeilijke gevoelens en emoties en hoe je daar met gebruik van de ‘handout acceptatie’ mee kunt werken bij een cliënt.

14.45 – 15.00 Pauze

15.00 – 15.30 Subgroep oefening in tweetallen: lopen met gedachten (20' en 10 minuten plenair nabespreken). De deelnemer leert om in contact te zijn met zijn eigen gedachten (zelf-als-proces door een meter achter de andere deelnemer te lopen) en degene die voorop loopt leert te defuseren (door te luisteren naar de stem van degene die achter hem loopt en die niet altijd te gehoorzamen).

15.30 – 16.00 Defusie is het minder letterlijk nemen van taal. Is het mogelijk om iemand met woorden al redenerend te overtuigen van het nut van defusie? Dat is lastig. Al te veel logisch en verstandelijk redeneren versterkt mogelijk de fusie van de cliënt alleen maar. De directe ervaring en beleving van de cliënt moet het defusiewerk doen. Metaforen zijn daarbij vaak bruikbaar.

Een belangrijke reden waarom we zo vaak fuseren is omdat het heel vaak sociaal beloond wordt. Mensen om ons heen belonen dat we ‘redenen geven’ en dat we ‘verhalen vertellen’. Dat we ‘verstandige dingen’ zeggen. Dat we ‘problemen oplossen’. Dat we ‘consistente dingen’ zeggen. Ze belonen het maken van plannen. We willen overigens niet zeggen dat fusie verkeerd is. Soms is fusie goed en soms is fusie niet zo handig. Dat hangt af van de omgeving waarin het plaatsvindt. Het is zaak om onze cliënt te leren wanneer fusie nuttig is en wanneer niet.

Het doel van defusie is niet om de betekenis van woorden te veranderen. Het doel is ook niet om er minder emoties bij te krijgen. Met defusie willen we geen belangrijks zaken bagatelliseren of ridiculiseren. Defusie betekent ook niet dat we de gedachten leuk moeten gaan vinden. Het enige doel is flexibiliteit. Flexibiliteit neem toe door het veranderen van de stimulusfunctie van cognities, waardoor het automatische effect van gedachten op ons gedrag verandert. Andere factoren gaan een grotere rol spelen. We defuseren alleen om nutteloze beperkingen te verminderen.

Fusie gaat over het verschil tussen een gedachte denken en het opmerken dat je een gedachte hebt. Bij dat laatste proces neem je de gedachte waar. Tegelijkertijd merk je op dat je hem zelf waarneemt.

16.00 – 16.30 Diverse plenaire oefeningen: waaronder ‘melk, melk, melk’ defusie; ‘in en uit de parade’ defusie en zelf als proces oefening.

16.30 Einde van de dag

Dag 2

9.00 – 9.30 Binnenkomst met koffie en thee en registratie

9.30 – 10.30 Diverse groepsoefeningen rond zelfprocessen en hier-en-nu processen:

Observatoroefening, zie manual; (25' en 10' nabespreken = 35'), wat zijn je zelf verhalen? ... (zelf als concept); ik heb nu de gedachte ... (zelf als proces); zelf als proces.

Contact met hier en nu

Ons verstand is heel goed in het evalueren, het vergelijken en het plaatsen van dingen in categorieën die tegenover elkaar staan. Dat is vaak heel nuttig, maar kan ons ook vervreemden van de directe ervaring omdat we dan missen wat hier en nu gebeurt. Contact met hier en nu kan je omschrijven als het bewust ervaren van interne en externe gebeurtenissen (gedachten en gevoelens en zintuiglijke gewaarwordingen) terwijl ze plaatsvinden, zonder beoordeling of evaluatie ervan. Therapeutisch betekent het dat de cliënt zijn gedachten en gevoelens en zintuiglijke ervaringen heeft zoals ze zijn en niet zoals hij denkt dat ze zijn. Het werken aan het bewustzijn hier en nu lijkt veel op mindfulness. Het bevordert een open bewustzijn en het benoemt de bewustzijnsinhouden zonder er oordelen aan toe te kennen. Het doel is om alle emoties en gedachten volledig te ervaren. We laten hem contact maken met het huidige moment als we merken dat hij: 'in zijn hoofd leeft'; veel dagdroomt; niet aanwezig is bij plezierige activiteiten; gehaast is; veel zorgelijke gedachten heeft die hem bezighouden. We merken dat de cliënt wat meer hier en nu aanwezig als we zien dat hij: zich hier aanwezig voelt; wat meer van het leven gaat genieten; kleine plezierige zaken in de omgeving opmerkt; en kan beschrijven wat hij denkt en voelt.

Zelfprocessen

Binnen ACT kennen we drie vormen van het 'zelf'.

Het conceptuele zelf, het zelf als een voortdurend proces en het observerende zelf, ook wel het zelf als context genoemd. Ons zelf als concept bestaat uit evaluaties en categorieën over ons zelf. Het zijn de antwoorden die je ervaart als iemand je vraagt om jezelf te beschrijven. Je kan zeggen, ik ben behulpzaam, rechtvaardig, gierig, altruïstisch, enzovoort. Het is vaak handig om jezelf kort te kunnen omschrijven. Zoals bij sollicitatiegesprekken. Maar het kan het gebeuren dat we aan de onze zelfomschrijvingen gehecht raken. We zijn dan geneigd veel energie te investeren hem te laten kloppen. We kunnen bijvoorbeeld overwerken tot we er bij neervallen omdat we het zelfbeeld in stand willen houden dat we loyaal zijn.

Het voortdurende gewaar zijn van onze eigen ervaringen op een niet veroordelende en op een beschrijvende manier gewaar zijn, noemen we ons zelf als proces. Het is de ervaring: 'ik denk dit of dat' of 'ik voel dit of dat', of 'ik zie dit of dat'. Als we de inhoud van ons bewustzijn hier en nu op deze wijze opmerken, dan heeft dat een belangrijk voordeel. We zijn ons beter bewust van de directe contingenties. Met andere woorden, we nemen beter de beloningen en straffen van de context waar. Hierdoor kunnen we bewustere keuzen maken.

Het zelf als context of het observerende zelf is het 'deel' van ons zelf waar we het minst mee vertrouwd zijn. En dat terwijl het voortdurend aanwezig is. Het is het consistente perspectief van waaruit we waarnemen. En dat we kunnen omschrijven als ik – hier - nu. We kunnen het ook simpeler stellen dat 'jij' dat bent die van achter je ogen kijkt. De 'jij' die zich bewust is van alles wat hij ervaart, niet de ervaringen zelf. Het is de 'plek' van waaruit we waarnemen. Ook de 'plek' van waaruit we onze 'innerlijke monsters' op een veilige manier onder ogen kunnen komen. Van waaruit volledige emotionele bereidheid mogelijk is, omdat een continu

zelf als perspectief niet bedreigd wordt door lastige emotionele inhoud. Het is aandacht zonder denken of oordelen.

Er zijn drie doelen als we werken met zelf processen. Het eerste is het ondermijnen van de versmelting met het geconceptualiseerde zelf. Het tweede is om de cliënt te helpen om een voortdurende beleving te krijgen van ervaringen. Het derde is een toename van flexibiliteit in het innemen van perspectieven. Je kunt dit soort werk overwegen als er ervaringen overheersen van een wat gehaaste en automatische piloot. Misschien ook bij een gebrek aan empathie of inlevingsvermogen.

Het werken met het zelf als observator kan nuttig zijn als de cliënt: bang is van zijn ervaringen; moeite heeft om zich te concentreren of te slapen; wil weten 'hoe hij in elkaar zit'; niet goed weet wie hij is; herinneringen heeft die hij als gevaarlijk beschouwt.

Als de volgende effecten bij de cliënt optreden, dan heb je al wat bereikt is op dit gebied: de cliënt praat over innerlijke gebeurtenissen als dingen die op dit moment optreden; hij laat zich niet meer zo belemmeren door negatieve gedachten; hij is empathisch; er is contactgroei tussen cliënt en therapeut.

10.30 – 10.45 Pauze

10.45 – 12.30 Groepsoefeningen: waarden als therapeut (10' en 5' nabespreking = 15'); 100e verjaardag; (15'); de andere kant van pijn; (10')

Waarden zijn verbaal geconstrueerde, globaal gewenste gevolgen van ons leven hier en nu. Waarden zijn de 'leidinggevende principes in ons leven' die we belangrijk vinden en die we hier en nu vormgeven in ons gedrag. Het zijn richtingen waarheen we bewegen, richtingen die we nooit kunnen bezitten of bereiken op de manier waarop we een object kunnen bezitten. Het nut van waarden is juist gelegen in het feit dat ze abstract en globaal zijn. Dit in tegenstelling tot concrete doelen. Daardoor kunnen waarden onze handelingen over een lang tijdsbestek coördineren en richten. Ze zorgen dus voor een soort verbale lijm die allerlei verschillende doelen meer coherent kan maken. Een ander kenmerk van waarden is dat ze niet volledig bevredigd kunnen worden of permanent bereikt of als voorwerp beschouwd kunnen worden. Daardoor zijn ze lange tijd en in veel situaties relevant. Ook dat zorgt voor een nuttig soort vasthoudendheid. De woorden waarmee waarden worden omschreven zijn onder andere: liefde, rechtvaardigheid, harmonie, welwillendheid, vrijheid, enzovoort. Uiteindelijk is er een waarde een aanname van waaruit je wilt leven. Ongeveer zoals een wiskundige werkt vanuit het axioma dat een punt een oneindig klein oppervlak is. Een axioma is een aanname die niet te bewijzen is. Een wiskundige kiest ervoor om daar vanuit te werken. Geen rationele keus, maar meer een 'handelen vanuit je hart' waarmee we ons leven zin geven.

Waarden zijn vooral nuttig omdat ze stimulus functies kunnen veranderen. Ze geven ons een positief alternatief voor vermijding. Technisch gesproken, een appetatief alternatief. Stel dat we iemand behandelen die niet langer eendjes gaat voeren met zijn zoontje omdat hij bang is buiten te zijn. Angst heeft in zijn leven een vermijdende functie. Exposure is moeilijk en lastig, want het betekent voor hem blootstelling aan aversieve stimuli, namelijk angstige gedachten en lichamelijke sensaties. Exposure kan dan ook appetatieve aspecten en functies krijgen als het betekent dat hij door angst toe te laten tegelijk ook werkt aan zijn waarde als vader. De waarden worden op deze manier verbonden met de angst. Exposure is dus niet in de eerste plaats iets wat we doen om de angst te verminderen. We doen het om in dienst van de waarde de angst te dragen.

Waarden verschaffen ons een richting en doelen waarin de therapie kan gaan. Zonder doel of richting is er binnen ACT gaan reden waarom we therapie geven. En we kunnen niet bepalen

of onze interventies nuttig zijn, omdat we geen maatstaf hebben. Vandaar dat waarden binnen ACT een centrale rol hebben.

Waardewerk is nodig als de cliënt: waarde toekent aan zaken uitsluitend omdat het hoort; zaken waardeert zodat hij zich niet schuldig hoeft te voelen of om schaamte niet te hoeven voelen; geen richting heeft in zijn leven; veel vermijdt; als hij een matte indruk maakt tijdens de sessies; als hij niet weet of hij eigenlijk wel therapie wil. En we merken dat het waardenwerk effect heeft gesorteerd als de cliënt: duidelijk kan aangeven wat hij wil; laat zien dat hij zich gedraagt in overeenstemming met wat hij belangrijk vindt in zijn leven (waarden); een verband kan leggen tussen zijn emotionele pijn en zijn waarden; geeft blijk van open te staan om emotionele kwetsbaarheid te ervaren als dat een waardevol leven dient.

12.30 – 13.30 Lunch

13.30 -14.30 Subgroep oefeningen: Waardenexploratie bij cliënt of bij jezelf. (twee keer 20' en 5' nabespreken en plenair 10' nabespreken = totaal 60')

14.30 – 14.45 Pauze

14.45 – 15.15 Groepsoefening: Bereidheid om waardevol gedrag bij cliënt te vertonen; (30')

15.15 – 15.45 Bereidheid en actie

Toegewijd handelen is het hart van traditionele gedragstherapie. Het is ook de kern van ACT. Als we niet langer bezig zijn met het beheersen van onze gedachten en emoties, dan kunnen we onze tijd besteden om de dingen te doen die ons leven echt belangrijk en interessant maken. Veel mensen weten wel wat ze niet moeten doen. Niet drinken, niet roken, geen dwanghandelingen uitvoeren, enzovoort. Ze doen het alleen niet omdat hun houding ten opzichte van hun eigen gedachten en gevoelens ze in de weg staat. Als we toegewijd gaan handelen, dan formuleren we doelen in de richting van onze waarden. Onderweg oefenen we acceptatie, defusie en hier en nu aandacht en perspectief nemen, zodat onze geest niet in de weg gaat staan.

De weg richting doelen is gevuld met kleine stappen. Hierbij passen we de ACT processen toe. De cliënten oefenen ze terwijl hij het gewenste gedrag vertonen. Ze bevrijden zich van hun mentale beperkingen. We gaan deze fase binnen met enkele aannames. De onbruikbare veranderingsagenda is losgelaten, er is een bepaalde mate van bereidheid gecreëerd en er zijn waardevolle richtingen gedefinieerd. Het is vooral nodig om te werken aan toegewijde actie als de cliënt: weinig doet; weinig tekenen van vitaliteit vertoont; geen huiswerk doet; toegewijd gedrag te moeilijk vindt. Hij heeft al wat bereikt op dit gebied wanneer hij: meldt dat hij uit zichzelf belangrijke activiteiten heeft ondernomen; huiswerk uitvoert; vertelt over veranderingen in zijn leven waar eerder blokkades waren.

15.45 – 16.30 Afrondende bespreking

16.30 Einde van de dag