

Acceptance and Commitment Therapy

Een introductie

Door Luuk Harmsen¹, Toegepast Psycholoog

Inleiding

Als mens willen we ons goed voelen. Als er pijn of lijden is willen we dat herstellen, wat een logische, menselijke reactie is. We vinden het vervelend als bepaalde gedachten, emoties en ervaringen ons in de weg zitten. We zijn ons er niet altijd van bewust dat ongewenste toestanden ook onderdeel zijn van het leven. ACT gaat hier op in en laat zien dat het **accepteren van deze ongewenste toestanden** je verder kan helpen (Acceptance). Het vechten tegen deze ongewenste toestanden kost namelijk aandacht en energie. Die aandacht en energie had je immers ook kunnen steken in voor jou waardevolle dingen in het leven (Commitment). Dat betekent niet dat vervelende, nauwelijks veranderbare dingen er niet meer mogen zijn. Wat het betekent is dat er in ieder geval niet meer wordt gevochten tegen het ervaren daarvan.

Tom werkt als onderhoudsmonteur bij een groot bedrijf. De laatste tijd zijn er geluiden dat er een reorganisatie gaat plaatsvinden en dat hij mogelijk zijn baan gaat verliezen. Hij wordt hier onzeker van. Verschillende keren heeft hij aan zijn baas gevraagd wat de plannen zijn voor de toekomst, maar hij krijgt geen duidelijke antwoorden. Om zijn frustraties te koelen is hij fanatiek gaan sporten, maar ook dat levert te weinig op. Thuis kan hij niet stilzitten, blijft op zijn mobiele telefoon spelletjes spelen om zichzelf af te leiden. De onzekerheid over wat hem te wachten staat maakt Tom gek van onzekerheid. Wat hij ook doet, hij raakt die spanning maar niet kwijt.

Theorie

Je verstand creëert gedachten vanuit je eigen belevingswereld. Per dag creëer je tienduizenden gedachten die gaan over tal van onderwerpen. Je zou het kunnen vergelijken met een snelweg, waarbij je gedachten en gevoelens de voertuigen zijn. Ze komen in een razend tempo langs. Ze verschillen in kleur, in merk. Sommige auto's die langsrijden zijn groter dan andere en vallen daardoor meer op. Andere auto's rijden verschillende keren per dag over de snelweg en trekken daardoor je aandacht. Sommige auto's zijn prachtig en die wil je het liefste stoppen en in stappen. Andere auto's zijn traag, vervelend. Hun uitlaatgassen stinken en die wil je het liefste vermijden, zo snel mogelijk van de snelweg verbannen. Maar dat lukt niet zomaar. Al die moeite die je doet om vervelende auto's te ontwijken en achter mooie auto's aan te gaan, kost je veel energie. En ondertussen merk je dat de auto's zich weinig aantrekken van de moeite die je doet. Ze blijven doorrijden zoals het hen uitkomt.

1) Luuk Harmsen is in 2017 Toegepaste Psycholoog in opleiding aan Hogeschool Saxion. Hij is gespecialiseerd in Klinische Psychologie en Arbeid en Organisatie Psychologie. Daarnaast werkt hij voor CNV Vakmensen als Trainer.

Als je in een auto stapt, betekent dat dat je je met je gedachten en gevoelens identificeert. Stel dat je verdrietige gedachten en gevoelens hebt: “Ik voel me verdrietig”. Dan is het maar de vraag of jij het verdriet **bent** of dat je verdriet **hebt**. Het hebben van verdriet is iets dat ons allemaal wel eens gebeurt, of we dat nu willen of niet. Maar we kunnen er ook voor kiezen om ondanks dat verdriet, ons te richten op dingen die het waard zijn om onze energie in te steken. Wanneer we ons verdriet zien als iets dat we zijn, wordt dat een stuk moeilijker. Het verdriet wordt dan gezien als zijnde wie we zijn, en dan is het enige dat ons nog te doen staat om naar dat verdriet te handelen.

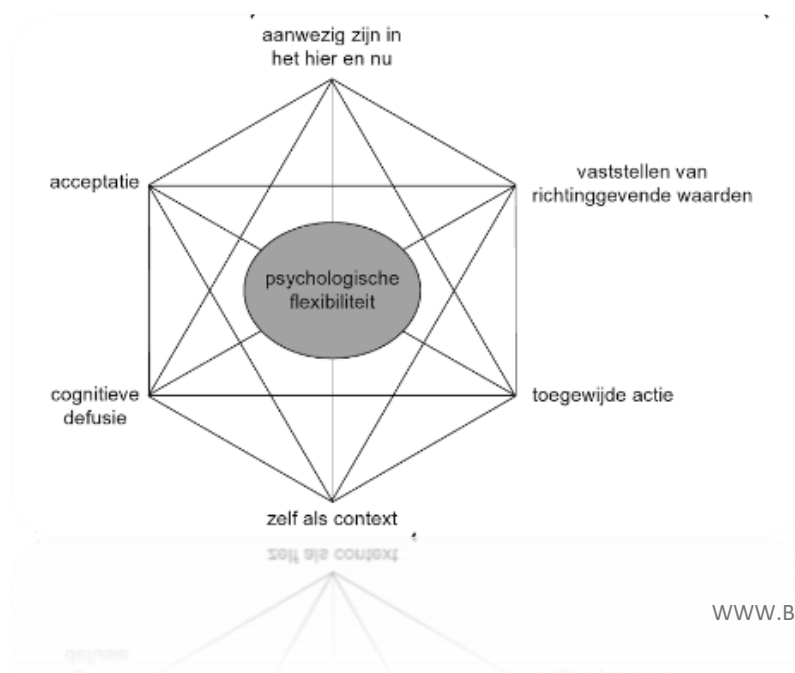
Het gevaar van het identificeren met je gedachten is, dat ze kunnen leiden tot een negatieve spiraal als ze niet kloppen. Gedachten blijven echter immers gedachten. Een betere manier om met gedachten om te gaan is ze te nemen voor wat ze zijn, te bekijken en weer naast je neer te leggen. Je gaat dus **naast** de snelweg zitten, de auto's aanschouwen, zonder in te stappen.



‘Accepteren’ en ‘Loslaten’ zijn kernwoorden. Dat zijn nu net vaardigheden waar we als mensen niet altijd even goed in zijn. Vooral niet wanneer we geconfronteerd worden met onaangename situaties, gedachten en gevoelens. Wanneer we daarmee worden geconfronteerd dan willen onszelf daarvan verlossen, om zo weer *controle* terug te krijgen. Het is echter van belang om te beseffen dat we niet altijd de controle over iets kunnen hebben. In het eerdere voorbeeld wil Tom zijn controle herstellen over de situatie rondom zijn mogelijke ontslag. Hij vraagt naar duidelijkheid, welke hij niet krijgt. Om enige grip terug te krijgen over zijn gevoelens gaat hij sporten en zoekt hij afleiding in het spelen van spelletjes. In plaats van het accepteren van zijn gedachten en gevoelens, probeert hij ze op te lossen. Dat kost energie en zorgt voor meer lijden wanneer het niet lukt.

Luoma, Hayes en Walser (2008) spreken in hun artikel over het bereiken van ‘*psychologische flexibiliteit*’ als een doel van ACT. Deze flexibiliteit bestaat uit zes processen/manieren, die je kan ontwikkelen. Die worden hieronder uitgelegd. Dit zorgt voor een vitaler leven. Je laat je niet direct uit het veld slaan door problemen. Je kan je zelfs gaan richten op, voor jou, waardevolle zaken. Tussen aanhalingstekens staat hoe Tom zou kunnen denken in bepaalde situaties.

1. Acceptatie	In plaats van ze te bestrijden, het accepteren en omarmen van gedachten, gevoelens en ervaringen. <i>“Oké, ik vind het vervelend dat ik onzekerheid heb over mijn baan. Dat is nu een gegeven.”</i>
2. Defusie	Niet meer dan nodig waarde hechten aan gedachten, gevoelens en ervaringen. Er los van kunnen staan, het niet zien als waarheid. <i>“Mijn gedachte dat ik mijn baan verlies is slechts een gedachte. Ik ben niet mijn gedachte en hoef er niet naar te handelen.”</i>
3. Zelf als context	Jezelf kunnen zien en observeren (van een afstand). <i>“Het is de ouder in mij die het vervelend vind, omdat ik graag zekerheid heb van inkomen om voor mijn gezin te kunnen zorgen. Dat is begrijpelijk.”</i>
4. Aanwezig zijn in het hier-en-nu	Met volle aandacht stil kunnenilstaan bij gedachten, gevoelens en vooral ervaringen in het moment zelf. Niet bezig zijn met de toekomst of het verleden. <i>“Ik ben aan het sporten, ik ben niet op mijn werk. Het is niet nodig om met mijn hoofd mij het mogelijke ontslag te zijn.”</i>
5. Vaststellen van waarden	De vraag en zoektocht wat jij belangrijk vind in je leven, waar jij oprecht energie van krijgt. <i>“Voor mij is eerlijkheid een belangrijke waarde. Zolang ik eerlijk kan zijn naar mijzelf en mijn gezin toe, kan ik veel tegenslagen dragen. Eerlijkheid heb ik zelf in de hand.”</i>
6. Toegewijde actie	Actief stappen (kunnen) ondernemen op basis van je waarden. <i>“Ik bespreek eerlijk met mijn partner wat onze huidige situatie is, en zal haar met haar kijken naar wat ons te doen staat.”</i>



Metafoor – bal in het water

Stel je gedachten, gevoelens en ervaringen voor als een bal die op het water ligt. Deze zijn er altijd en liggen in eerste instantie aan de oppervlakte. Als je een bal onder water drukt, zal het altijd terugkomen wanneer je het loslaat. Hoe dieper je hem drukt, hoe harder het terugkomt. Zelfs het onder water houden kost energie. Net als de bal zorgt het wegdrücken en bestrijden van (vervelende) gedachten, gevoelens en ervaringen voor onnodig lijden. Zonder weerstand kan de bal rustig op het oppervlakte drijven, door er niks mee te doen. Soms is het een kwestie van accepteren en los laten dat de bal daar ligt.



Oefeningen

Acceptance

(1). Als je vervelende gedachten, gevoelens of ervaringen hebt, probeer dan bewust te worden dat ze er zijn en er van een afstand naar te kijken. Probeer ze dan te accepteren en bij wijze van spreke te omarmen. Je kan bijvoorbeeld inbeelden dat je langs de snelweg zit, en de gedachten en gevoelens als auto's langsrijden. Je hebt een grijns op je gezicht omdat jij dáár zit en de auto's langsrijden.

Voorbeeld: Op je werk krijg je een nieuw project of taak. Je vindt het spannend en voelt je onzeker of je deze taak kunt volbrengen. Je hebt zelfs minder goed geslapen. Je kan 's nachts wakker liggen met het idee 'Ik vind het eng, die spanning wil ik niet voelen' of 'Ik vind het spannend, het mag er zijn. Misschien hoort het er wel bij.'

Commitment

(2). Je leeft vandaag. Bedenk voor jezelf wat je vandaag graag zou willen doen. Bij voorkeur iets wat jou oprecht energie geeft. Bedenk vervolgens hoe je dat kan gaan doen (toegewijde actie). Het hoeft geen grote stap te zijn, leg de lat niet te hoog.

Stel dat je wandelen een plezierige activiteit vindt, maar er niet aan toe komt omdat er elke keer dingen tussendoor komen. De ene keer belt een vriend op om af te spreken, de andere keer werk je enkele uren over of moet je nog de was doen. Dus daarom besluit je om een half uur wandelen vast in je agenda te zetten, hier prioriteit aan te geven, zodat je er werkelijk aan toekomt.

Metafoor filmpje buschauffeur

Op de website www.behandelhulp.nl staat onder het tabblad ACT een filmpje van een bus en een buschauffeur. De bus kan worden gezien als jouw brein. De mensen staan symbool voor gedachten, gevoelens en emoties. Deze kunnen jou stimuleren of remmen. Meestal geven wij gehoor aan de minder positieve gedachten, en laten ons daardoor van dingen weerhouden. Zo worden 'de wegen van risico, kansen en mogelijkheden' vermeden omdat je gedachten je tegenhoudt. Daarom blijf je 'Steeds dezelfde weg' volgen, dat is immers veilig. Nieuwe dingen passen dan niet binnen je referentiekader en zijn onbekend en onzeker.

Jij bent de chauffeur over je leven. Natuurlijk komen er gedachten langs, maar dat blijven immers gedachten. Het is hoeveel aandacht en waarde je geeft aan deze gedachten wat bepaalt hoe je leven vorm krijgt, welke wegen je inslaat.

De chauffeur gaat op een gegeven moment de strijd aan met de mensen/gedachten. Het bestrijden van je gedachten en gevoelens kost aandacht en energie. Je kan je afvragen of dat het waard is, ze zijn er toch. Hoe meer weerstand, hoe meer ze naar boven komen.

Vervolgens accepteert de chauffeur dat de gedachten en gevoelens er mogen zijn en met hem 'mee mogen rijden'. In plaats van het bestrijden, kan hij zich richten op de waardevolle dingen in het leven. Hij passeert straten zoals 'een vriend(in) bellen' of 'een afspraakje maken'.

Iedereen heeft doelen en *waarden* in zijn leven. Aan het einde raakt de bus in de modder om naar zijn doel te komen; 'iets heel anders'. De mensen/gedachten proberen te bevestigen dat de chauffeur het écht niet kan, maar desondanks rijdt hij toch door. Door te accepteren dat doelen in het leven niet altijd eenvoudig te bereiken zijn, kost het minder aandacht en energie. Hij bestuurt zijn eigen weg, door iets te doen wat volledig bij hem past.

Literatuur

Hayes, S.C., Strosahl, K. & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Hayes, S.C., & Strosahl, K.D. (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer-Verlag

Jansen, G. & Batink, T. (2014). *Time to ACT: Het basisboek voor professionals*. Thema: Zaltbommel

Luoma, J.B., Hayes, S.C., & Walser, R.D. (2008) *Leer ACT! Vaardigheden voor therapeuten*. Bohn Stafleu van Loghum: Houten