

Ervaringen van een deelnemer aan de cursus 'Acceptance and Commitment Therapy (ACT)'

“Samen met je cliënt op weg te gaan naar een waardegedreven leven”

Tekst: Dineke Bangerter-van der Molen

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een relatief nieuwe therapiemethode, ontwikkeld aan het einde van de 20e eeuw in de Verenigde Staten door psychologen Steven Hayes, Kelly Wilson en Kirk Strosahl. ACT blijkt effectief bij een verscheidenheid aan problemen, variërend van depressie en angst tot chronische pijn.



ACT helpt mensen om op een flexibele manier om te gaan met obstakels in het leven en maakt mensen ervan bewust op welke manier je kunt investeren in de dingen die echt belangrijk zijn. Het primaire doel is niet het verminderen van klachten, maar je er op een andere manier leren toe te verhouden. Ik raakte enthousiast over ACT na de workshop van Annick Seys in 2018 tijdens de studiedag Chronische pijn. Toch begon ik blanco aan de zesdaagse basiscursus en de introductie van Annick relativeerde eventuele verwachtingen: “Wees mild voor je zelf, maar ook moedig”. En: “Eén dag ACT-training is als een Amerikaanse toerist die Europa bezoekt”.

Minder vechten

Mensen gaan in het leven vaak gebukt onder lastige situaties. ACT richt zich niet op technieken om gelukkiger te worden, maar leert mensen om minder te vechten tegen gevoelens en gedachten, door bewustwording van de vermijdings- of controlestrategieën die we inzetten om onze nare gevoelens en gedachten te beheersen of te onderdrukken. ACT maakt gebruik van metaforen. Een voorbeeld is de metafoor van een toneelstuk. Zo kun je tegen een cliënt zeggen: “Dit lijkt op een toneelstuk dat je vaak speelt. Kun je mij iets vertel-

len over de titel, de muziek, de hoofdrolspeler, etc? Hoe zou het zijn om een deel van het toneelstuk te herschrijven? Of: “De schijnwerper staat nu op één bepaald aspect: een gevoel, een emotie. Maar als we alle lichten weer aandoen en we het hele podium overzien, kun je dan ervaren dat je meer bent dan dat ene gevoel of die ene situatie?”. Bij ACT gaat het om zes kernprocessen om flexibeler in het leven te staan: acceptatie, defusie, zelf als context, aandacht voor het hier en nu, waarden en toegewijd handelen.

Ruimte maken voor gevoelens en emoties

Om de ACT in te kunnen zetten bij cliënten moet je zelf ook het proces ondergaan. Het zelf oefenen met de processen, in de cursus maar ook daarna met cliënten, droeg voor mij bij aan een persoonlijke verandering. Eén van de oefeningen tijdens de cursus was om vijftien activiteiten op te schrijven die je graag doet en waar je blij van wordt. Misschien heb je ze vroeger gedaan, of doe je ze nog. Door omstandigheden kun je er nu nog maar vijf doen. Welke activiteiten houdt je over? En wat zeggen deze activiteiten over je? Door het doen van deze oefening realiseerde ik me dat ik mijn tijd en energie vooral in werk stopte. Ik kwam erachter dat ik mijn andere belangrijke rollen als moeder, echtgenote, huisvrouw, vriendin en tuinier verwaarloosde. Pas toen ik echt ruimte durfde te maken voor de gevoelens en emoties die hiermee gepaard gingen en ik ging voelen wat er in mijn lijf gebeurde, was ik in staat andere keuzes te maken. Ik kwam er achter dat de controlestrategieën die ik jarenlang succesvol had ingezet niet meer voldeden.

Krachtig en flexibel programma

Het is mooi om deze toegevoegde waarde te kunnen overdragen aan mijn cliënten. Voor ACT is er veel gratis oefenmateriaal beschikbaar en je kiest de werkvormen die bij jou passen. De kernprocessen zijn flexibel inzetbaar, er is geen vastomlijnd programma. ACT is een krachtig programma om samen met je cliënt nieuwsgierig op weg te gaan naar een waardegedreven leven. Ik verheug me inmiddels al op een eventuele verdiepingscursus! ➔