



Informatiebrochure Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Beste cliënt,

Nu je een programma bent gestart op basis van ACT, is het wellicht handig om te verduidelijken wat de achtergrond is van dit gedachtegoed. Als het goed is krijg je deze brochure pas na het tweede gesprek. Waarschijnlijk heb je het thema 'controle' dus al achter de kiezen. Het is heel belangrijk dat je eerst ervaart hoe je strijdt tegen je negatieve gedachten en gevoelens. Vaak werkt dat niet, of zelfs averechts. Als je dat eenmaal ervaren hebt, dan zul je in staat zijn om de technieken van ACT naar hartenlust toe te gaan passen.

ACT is een nieuwe stroming binnen de psychologie die op een aantal vlakken verschilt van andere stromingen. Het belangrijkste verschil is dat ACT niet doet aan 'positief denken'. Vaak proberen we onze problemen te bestrijden met gedachten die zeggen 'dat het allemaal wel goed komt', 'dat de kindjes in Afrika het veel slechter hebben dan wij' en 'dat we ons gewoon niet zo moeten aanstellen'. Maar volgens ACT werkt dit helemaal niet. Je kunt wel denken dat je problemen niet bestaan, maar daarmee los je je problemen niet op. En dus help je jezelf het beste door problemen te erkennen. Dit kun je doen door erover te praten, en vooral door te proberen om *niet direct op zoek te gaan naar oplossingen*. De vraag is dus of je de komende tijd dicht bij je psychische problemen wilt blijven, hoe moeilijk dat misschien ook is. Probeer dus bijvoorbeeld om stil te staan bij de angsten en negatieve gedachten die je hebt, zónder dat je zegt: 'Ach joh, kop op! Gewoon positief blijven, dan gaat het vast vanzelf weer over'. Een andere manier is dat je gaat proberen om jezelf te overtuigen, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Maar het is tot nu toe toch altijd goed gegaan op feestjes? Waarom ben je dan nu ineens bang dat je voor paal staat?'. Ook dit is een manier om te proberen problemen op te lossen met 'anders denken'. Je helpt jezelf hier niet mee. Je hebt waarschijnlijk al ervaren dat je het denken niet kunt sturen, en dat je helemaal geen controle hebt over je negatieve gevoelens. Bestrijden heeft dus kennelijk geen zin. En dus is het heel belangrijk dat je je problemen *erkent*. Mag je pijn hebben? Mag je dingen moeilijk vinden? Mag je vervelende gedachten hebben, zónder dat deze direct overschreeuwd moeten worden door positieve gedachten? Kijk of je ruimte kunt maken voor alles wat je liever niet zou willen ervaren in je leven, én waar je geen controle over hebt.

Je zult ook merken dat ACT heel anders naar gedachten kijkt dan jij dat wellicht gewend bent te doen. Mensen die ACT bedrijven vinden gedachten eigenlijk maar rare dingen: Dingen die je vooral niet al te serieus moet nemen. Waarschijnlijk komt je therapeut, coach of begeleider met hele maffe opdrachten op de proppen. Je zult je misschien afvragen of de hulpverlener wel helemaal goed bij zijn hoofd is, dat hij dit soort dingen voorschrijft! Weet dan dat al die rare oefeningen een heel duidelijk en serieus doel hebben. ACT probeert mensen uit hun hoofd te halen, door gedachten te verdraaien. Denk bijvoorbeeld eens aan de laatste keer dat je een heel zuur snoepje hebt gegeten, en hoe dat snoepje in je mond, over je tong en langs je kiezen gleed. Voel je het zuur al in je kaken? Net echt, toch? Dit is precies wat er gebeurd is met sommige woorden in jouw hoofd. Woorden als 'paniek', 'dood' en spreuken als 'Dat kan ik toch niet' voelen daardoor heel echt. De oefeningen zorgen ervoor dat je ziet dat het 'maar' gedachten zijn.



Maar daar blijft het niet bij. Binnen het programma word je ook gevraagd om meer open te staan voor nieuwe ervaringen, hoe raar deze op het eerste gezicht ook lijken. Het begrip ‘onbevangenheid’ is hierin erg belangrijk. Naarmate we ouder worden, krijgen we steeds meer serieuze gedachten. Hierdoor zou je bijna vergeten dat het leven een speelplaats is waar gespeeld dient te worden. Door nieuwe, soms rare dingen uit te proberen kun je opnieuw leren spelen, zoals je dat als kind ook deed. Wie weet ontdek je daardoor allerlei nieuwe dingen.

Iemand die met ACT bezig is kijkt graag naar zijn waarden, doelen en dromen. Het idee is dat we opnieuw gaan onderzoeken hoe je je leven wilt leiden. En dus gaan we je leren om hardop te dromen. Een valkuil is dan dat je hoofd ‘verstandig’ gaat proberen te doen, door met argumenten te komen die beginnen met ‘ja maar...’. Bijvoorbeeld: je krijgt het idee om een wereldreis te gaan maken. Je hoofd reageert vervolgens met: ‘Ja maar, dat kan toch helemaal niet? Ik hebben twee kleine kinderen! En buiten dat is het financieel helemaal niet haalbaar’. Deze manier van reageren is heel begrijpelijk. Toch willen we je vragen om dit soort wilde plannen bespreekbaar te maken. Of het allemaal haalbaar is wat je wilt bereiken, dat zien we dan wel weer. Het gaat erom dat je leert om ‘vrij te denken’ over wat je met je leven wilt. Als je weet wat je eigenlijk zou willen doen met je leven, dan weet je ook waar je uiteindelijk het meest gelukkig van wordt. Het geeft dus niets als je dingen bedenkt die volgens je hoofd helemaal never nooit haalbaar zijn. Ons hoofd roept vaak bij voorbaat *dat iets toch niet kan*. Maar het grappige is dat ons hoofd dat helemaal niet zeker kan weten. Wie zegt dat een wereldreis op termijn niet haalbaar is? Wie zegt dat je niet die baan kunt vinden waar je al jaren van droomt? We nemen negatieve gedachten heel snel heel erg serieus, maar is dat eigenlijk wel terecht? Het idee is hier dat ons hoofd de toekomst niet kan voorspellen. Misschien is er dus wel veel meer mogelijk dan ons hoofd denkt!

Last, but not least: ACT houdt niet zo van de negatieve labels die door de hulpverlening vaak op mensen worden geplakt. Volgens ACT is het hebben van angstige en negatieve gedachten en gevoelens *heel normaal*. Het hoort een beetje bij ons mens zijn. Misschien ben jij gevoed met het idee dat psychische problemen hebben ‘abnormaal’ is, of zelfs ‘slecht’. In dat geval nodigen we jou graag uit om dit programma verder te gaan volgen. Wie weet ontdek je dan zelf hoe vrolijk en bevrijdend ACT kan zijn.

We wensen je heel veel succes en plezier toe met ACT. Dat je mag denken wat je denkt, voelen wat je voelt, en dat je mag doen wat je droomt!