



Acceptatie en commitment- therapie

voor
dummies[®]

Freddy Jackson Brown
Duncan Gillard



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2019

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Aan de slag met acceptatie- en commitmenttherapie	5
HOOFDSTUK 1: Kennismaken met ACT	7
HOOFDSTUK 2: Inzien dat een beetje ongelukkig zijn normaal is	17
HOOFDSTUK 3: Mentale flexibiliteit opbouwen	29
HOOFDSTUK 4: Een zinvol leven leiden	47
HOOFDSTUK 5: Toegewijde actie ondernemen	61
HOOFDSTUK 6: Hindernissen nemen die een zinvol leven in de weg staan ..	73
HOOFDSTUK 7: Mindfulness: bewust aanwezig zijn in het nu	89
HOOFDSTUK 8: Inzicht in de drie aspecten van je 'zelf'	103
Deel 2: De principes en zienswijzen van ACT	119
HOOFDSTUK 9: Wat het je kost als je jezelf vermijdt	121
HOOFDSTUK 10: Het verband tussen geest en bewustzijn	133
HOOFDSTUK 11: De oorsprong van ACT en Relational Frame Theory	145
Deel 3: ACT in het dagelijks leven	163
HOOFDSTUK 12: Stress op het werk overwinnen	165
HOOFDSTUK 13: Liefde en relaties vanuit ACT bekeken	177
HOOFDSTUK 14: Omgaan met problematische woede	193
HOOFDSTUK 15: Leren leven met chronische pijn	209
Deel 4: ACT's visie op psychische problemen	221
HOOFDSTUK 16: Angst aanpakken met ACT	223
HOOFDSTUK 17: Depressie, acceptatie en toegewijde actie	235
HOOFDSTUK 18: Omgaan met een verslaving	251
HOOFDSTUK 19: Herstellen van een psychose	265
Deel 5: Het deel van de tientallen	275
HOOFDSTUK 20: Tien korte oefeningen die je helpen aandachtiger te leven ..	277
HOOFDSTUK 21: Tien tips voor een leven dat op waarden is gebaseerd	285
HOOFDSTUK 22: Tien manieren om fusie en experiëntiële vermijding te overwinnen	293
Bijlage: Aanvullende bronnen	303
Index	307

Inleiding

A cceptatie- en commitmenttherapie (uitgesproken als één woord: ACT) is een op evidentie gebaseerde psychologische behandeling die gebruikmaakt van acceptatie- en mindfulnessmethoden en gedragsveranderingsstrategieën. ACT wil je helpen een leven te leiden dat harmonieert met wat voor jou echt belangrijk is. Gebaseerd op recent verkregen inzicht in hoe taal werkt, biedt ACT een volstrekt originele kijk op het menselijk bestaan en op de problemen waarmee iedereen die een zinvol leven wil leiden, wordt geconfronteerd.

ACT zegt in wezen het volgende: doe de dingen die echt belangrijk voor je zijn en laat je hierbij niet belemmeren door je geest. Vaak kan je geest (je denkproces) een loopje met je nemen en je dagelijks leven verstoren. Je vereenzelvigd je zo sterk met je gedachten dat je niet altijd doorhebt wat ze doen, en belangrijker nog, wat ze je beletten te doen. Je geest is gewoon een gereedschap. En net als alle gereedschappen is je geest goed in het oplossen van bepaalde problemen, maar ronduit slecht in het oplossen van andere. ACT laat je zien hoe je je geest gebruikt voor waar hij goed in is, maar terzijde schuift wanneer je gedachten je niet helpen.

Om je te helpen je leven voort te zetten in de door jou gewenste richting, biedt ACT allerhande oefeningen die je opener, bewuster en actiever maken:

- » *Openheid* houdt in dat je je leven omarmt en alles accepteert wat het leven je voorschotelt.
- » *Bewustzijn* houdt in dat je het contact met de wereld om je heen versterkt in plaats van in je binnenwereld te leven.
- » *Actief* zijn betekent dat je de dingen doet die echt belangrijk voor je zijn.

Voor ACT is dit een opwindende tijd. Elke maand verschijnen er weer nieuwe artikelen en boeken waarin wordt beschreven hoe ACT kan worden toegepast op allerhande menselijke problemen in tal van situaties. Er worden zelfs zoveel nieuwe toepassingen ontwikkeld dat het onmogelijk is om ze allemaal te bespreken in dit boek. Daarom geven we je een algemene inleiding in ACT. Hierbij is het ons doel om je inzicht te geven in de kernprincipes, ideeën en praktijken die aan het model ten grondslag liggen. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht kan het heel moeilijk zijn

om de dingen te doen die je echt belangrijk vindt. Volgens ACT heeft taal daar mee te maken. Hoewel je dankzij taal verbazingwekkende dingen kunt doen, biedt taal je tevens de gelegenheid om te piekeren over het verleden en je zorgen te maken over de toekomst. Wanneer je te verstrikt raakt in je gedachten, stop je met het leven te leven dat je wilt leven, en wordt je leven in plaats daarvan gedictieerd door je woede, angst, zorgen en twijfels. Dit inzicht is uiteraard niet nieuw, maar het verschil tussen ACT en andere therapieën is dat ACT je leert om anders te reageren op deze negatieve gebeurtenissen. In plaats van ze uit alle macht te bestrijden, laat ACT zien dat er andere manieren zijn om met je gedachten, gevoelens en emoties om te gaan, en wel op een zodanige manier dat ze minder invloed uitoefenen op je dagelijks leven.

Over dit boek

Als je meer wilt weten over ACT en hoe je het kunt toepassen in je eigen leven, is dit het boek wat je zoekt. In grote lijnen doen we het volgende:

- » We beschrijven hoe ACT je mentaal flexibeler maakt door jezelf opener, bewuster en actiever op te stellen.
- » We verklaren de wetenschappelijke processen en begrippen waarop ACT is gebaseerd en we leggen uit hoe deze verband houden met je dagelijks leven.
- » We bieden oefeningen en activiteiten die je meer inzicht geven in ACT en je helpen positieve veranderingen aan te brengen in je leven.
- » We geven een beknopt overzicht van Relational Frame Theory (RFT), de nieuwe taaltheorie die ten grondslag ligt aan ACT.
- » We passen ACT toe op praktische problemen zoals afvallen en woedebeheersing, maar ook op ingewikkeldere psychische problemen zoals angst en depressie.

Om een andere houding te leren aannemen tegenover je eigen gedachten, gevoelens en herinneringen (bij elkaar je 'geest' genoemd), moet je oefenen, want alleen erover lezen is niet voldoende. Verstandelijk begrijpen hoe je op een andere manier om kunt gaan met je gedachten, is niet voldoende. Je moet de benodigde vaardigheden direct oefenen om dit te kunnen. Je kunt het vergelijken met leren zwemmen. Hoeveel boeken je ook leest over zwemmen en hoeveel je ook over zwemmen weet, uiteindelijk moet je te water gaan en daadwerkelijk leren zwemmen. De oefeningen in dit boek zijn bedoeld om je 'te leren zwemmen in je mentale wereld'. Ze zijn misschien niet altijd even gemakkelijk om te doen, maar ze zijn

essentieel voor ACT en we raden je dan ook aan om zo veel mogelijk oefeningen te proberen.

Hoewel je een zo volledig mogelijk beeld krijgt van wat ACT inhoudt door het hele boek te lezen, is dit niet nodig om er profijt van te hebben. Je kunt dit boek beter opvatten als een algemeen naslagwerk dan als een handboek dat je van het begin tot het eind moet doorlezen. Dat gezegd hebbende raden we je niettemin aan om de hoofdstukken in deel 1 achter elkaar te lezen, omdat we deze hebben geschreven om de belangrijkste kenmerken van het ACT-model te verduidelijken. Door deze hoofdstukken te lezen in de volgorde waarin ze werden geschreven (hoewel dat niet per se nodig is), maak je systematisch kennis met wat ACT inhoudt, zonder leemten in je kennis. De andere hoofdstukken in dit boek kun je lezen in welke volgorde je maar wilt.

Mocht je een hoofdstuk in dit boek op zichzelf willen lezen, dan kan dit want elk hoofdstuk bevat voldoende informatie om het verhaal te kunnen volgen. Een nadeel daarvan is dat we sommige ideeën vaker moeten uitleggen. We hebben dit tot een minimum proberen te beperken, maar het zal je zeker opvallen dat sommige belangrijke punten in de loop van het boek worden herhaald. Dit heeft dan weer als voordeel dat je diverse keren de gelegenheid hebt om je inzicht te verdiepen in de kernprincipes, de ideeën en de oefeningen.

Dit hele boek door vind je kaderteksten met aanvullende extra informatie. Deze zijn niet nodig om de hoofdtekst te kunnen begrijpen. Je kunt zo'n kadertekst dus lezen, maar ook gerust overslaan.

Dwaze veronderstellingen

We hebben enkele veronderstellingen gedaan over jou en waarom je dit boek leest:

- » Je hebt weinig of geen voorafgaande kennis van ACT of de ideeën die eraan ten grondslag liggen.
- » Je bent een leek en je wilt weten hoe ACT werkt en hoe je deze ideeën kunt toepassen op je eigen leven, of je bent een professioneel therapeut en je wilt je kennis uitbreiden.
- » Je bent gemotiveerd om alle oefeningen uit te proberen, want je begrijpt dat ervaren uit de eerste hand nodig is om van ACT profijt te trekken.

Ten slotte een opmerking over het jargon dat we heel af en toe hebben gebruikt. Hoewel we dat zo veel mogelijk hebben proberen te vermijden, is 'therapeutentaal' soms nodig omdat het anders niet mogelijk is om de stof volledig te begrijpen. Wanneer je technische termen tegenkomt, raden we je aan om ze voor kennisgeving aan te nemen in plaats van ze onmiddellijk te willen doorgronden. Je kunt de tekst beter een paar keer vluchtig doornemen om een algemeen beeld te krijgen dan dat je vastloopt en gefrustreerd raakt. Aangezien de ACT-begrippen in de verschillende hoofdstukken geregeld worden herhaald of nader uitgewerkt, ga je de technische details gaandeweg steeds beter begrijpen.

In dit boek gebruikte pictogrammen

In *Voor Dummies*-boeken vestigen pictogrammen je aandacht op bepaalde dingen in de tekst. We hebben de volgende pictogrammen gebruikt:



JARGON

Dit pictogram verwijst naar een nieuwe term die je misschien nog niet kent, of niet kent op de manier waarop wij hem gebruiken.



BELANGRIJK

Dit pictogram vestigt je aandacht op een belangrijk punt of op iets dat nuttig is om te onthouden voor in de toekomst.



TIP

Dit pictogram heeft betrekking op praktisch advies en richtlijnen die aangeven hoe je een ACT-principe toepast of hoe je een oefening doet.



PROBEER
DIT

Dit pictogram wijst je op praktische oefeningen en activiteiten.

En nu...

Hoofdstuk 1 is een uitstekend vertrekpunt! De elementaire ideeën die daar worden besproken, worden uitvoeriger uiteengezet in daaropvolgende hoofdstukken. Lees vervolgens de andere hoofdstukken in deel 1, zoals we aanraden, of raadpleeg de inhoudsopgave en blader naar het hoofdstuk dat voor jou op dat moment het belangrijkste is.

1

Aan de slag met acceptatie- en commitment- therapie

IN DIT DEEL . . .

Leer je de essentie van ACT en hoe je het kunt gebruiken in je leven.

Maak je kennis met de aard en oorsprong van menselijk lijden vanuit ACT-perspectief.

Ga je na hoe je ACT-methoden kunt gebruiken om een completer en zinvoller leven te leiden.

Bevorder je je welzijn met mindfulness.

Hoofdstuk 1

Kennismaken met ACT

Aceptatie- en commitmenttherapie (ACT) is een nieuwe manier om het menselijk bestaan te begrijpen. Geïnspireerd door een wetenschappelijke taalbenadering biedt ACT een radicaal andere kijk op hoe mensen denken, emoties ervaren en wanhopig streven naar geluk.

ACT is een op evidentie gebaseerde cognitieve gedragstherapie die gebruikmaakt van acceptatie, mindfulnessmethoden en gedragsveranderingsstrategieën om je te helpen leven in overeenstemming met wat voor jou echt belangrijk is. Hoewel de T in ACT de afkorting is van therapie, gaat ACT nog wat verder. Het kan je dieper inzicht verschaffen in wat het is om mens te zijn, en meer specifiek, hoe je een zinvol, open, vitaal en plezierig leven kunt leiden!

Nog nooit is ACT zo nodig geweest. Veel mensen in westerse landen zijn rijk in materieel opzicht, maar zijn in hun dagelijks leven wanhopig op zoek naar zinvolheid, geluk en voldoening. Emotionele pijn en psychische problemen zijn daar het gevolg van. ACT werd ontwikkeld (en wordt nog steeds verder ontwikkeld) als antwoord hierop.

In dit hoofdstuk leggen we uit hoe je taal (met name je vermogen om gedeelten van je ervaringen te beoordelen als negatief oftewel als iets wat vermeden moet worden) je kan belemmeren om de dingen te doen die het

belangrijkst voor je zijn. ACT laat zien hoe je flexibeler kunt reageren op je ervaringen, zodat je in plaats van te vechten tegen jezelf leeft in harmonie met wat echt belangrijk voor je is.

Doen wat het belangrijkste voor je is

Het doel van ACT is, simpel gesteld, om mensen te helpen hun waarden vast te stellen en vervolgens in overeenstemming met deze waarden te leven. Dit is belangrijk omdat je wanneer je in harmonie met je waarden leeft meer het gevoel hebt dat je leven zin heeft en ertoe doet. Omgekeerd is de kans groot dat je wanneer je niet doet wat je belangrijk vindt je gefrustreerd, onvoldaan en misschien zelfs angstig en depressief gaat voelen.

Het is toch heel gemakkelijk, denk je misschien, om te doen wat je belangrijk vindt? Helaas is dat niet zo. Mensen doen lang niet altijd de dingen die belangrijk voor ze zijn. Ze stellen uit, ze vermijden, ze houden ermee op of ze beginnen er zelfs niet aan. Voorbeelden te over. Mogelijk zijn de volgende dingen belangrijk voor je, maar doe je niettemin het volgende:

- » Je neemt niet geregeld contact op met je familie of vrienden.
- » Je stopt met een dieet.
- » Je stopt met trimmen.
- » Je houdt je baan aan, ook al heb je daar schoon genoeg van.
- » Je vermijdt het maken van afspraakjes.
- » Je maakt je woning niet schoon.

Denk eens na over je eigen leven. Wanneer vermeed je voor het laatst om iets te doen wat echt belangrijk voor je was, of stelde je het uit of stopte je ermee? Waarschijnlijk kun je daar aardig wat voorbeelden van bedenken. Vreemd eigenlijk dat het zo vaak niet vanzelfsprekend of gemakkelijk is om te doen wat belangrijk voor je is. Waarom is dat zo? Volgens ACT komt dat door experiëntiële vermijding.



JARGON

Experiëntiële vermijding (ook wel ervaringsvermijding genoemd) houdt in dat je niet bereid bent om ongewenste gedachten, gevoelens of fysieke gewaarwordingen toe te laten en dat je gedrag om ze te vermijden een averechts effect heeft (zie de kadertekst 'Experiëntiële vermijding en afwijzing' voor een voorbeeld).

Figuur 1.1 laat zien hoe mensen net als alle dieren over het algemeen toenadering zoeken tot dingen die positieve ervaringen opleveren en dingen vermijden die negatieve ervaringen tot gevolg hebben. Vanuit de evolutie gezien is het volkomen inzichtelijk dat je je op deze manier gedraagt, want het wil zeggen dat je primair gericht bent op het vermijden van gevaarlijke situaties en het aanvaarden van mensen en ervaringen die goed voor je zijn.

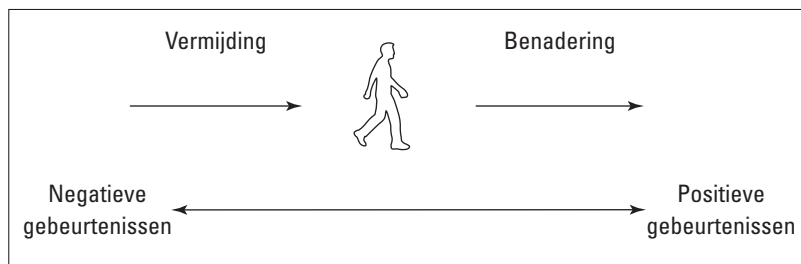
EXPERIËNTIËLE VERMIJDING EN AFWIJZING



JARGON

In een recent onderzoek onder 159 universiteitsstudenten bleek experiëntiële vermindering sterk samen te hangen met bepaalde sociale persoonlijkheidskenmerken zoals kilte, zich onttrekken aan sociale contacten en vijandigheid. De onderzoekers concludeerden dat de studenten om hun angst te verbergen zich op koele, onpersoonlijke manieren gedroegen of sociaal contact zo veel mogelijk probeerden te vermijden. Hun angst voor afwijzing stimuleerde ze om zich te gedragen op manieren die de kans op afwijzing feitelijk vergrootte. Wat relaties aangaat, kon president Franklin D. Roosevelt best eens gelijk hebben gehad toen hij zei: 'Het enige waarvoor we angst moeten hebben, is de angst zelf.'

FIGUUR 1.1: Negatieve ervaringen de rug toekeuren en de positieve opzoeken.



Bij mensen ligt het overigens wat ingewikkelder. Dankzij hun taalvermogen kunnen mensen hun gedachten en gevoelens beoordelen als goed of slecht en kunnen ze hun eigen ervaringen simpelweg verwelkomen of afwijzen, ook al is dat niet in hun beste belang. Als je een gedeelte van je ervaring als slecht bestempelt, heb je de neiging om te stoppen met de dingen te doen die de slechte ervaring tot gevolg hadden, zelfs al stop je dan tevens met te doen wat je werkelijk wilt. Neem nu een wandeling bergop. Voordat je aan de tocht begint, betwijfel je misschien of het je wel zal lukken en onderweg zul je tijdens de beklimming zeker wat lichamelijke ongemakken ervaren. Als je niet bereid bent deze negatieve gedachten en gevoelens te ervaren, weet je nooit wat het is om in de bergen te wandelen.

Figuur 1.2 brengt deze situatie in beeld. Vanwege je onwil om negatieve gedachten en gevoelens te ervaren, keer je je af van dingen die er voor jou toe doen. Het onmiddellijke probleem wordt daarmee misschien opgelost, aangezien je immers de invloed van negatieve gedachten en gevoelens op dat moment vermindert. Maar het schept helaas een nieuw probleem, namelijk dat je leven nu niet meer een waardevolle richting uitgaat. Een geval van experiëntiële vermijding!



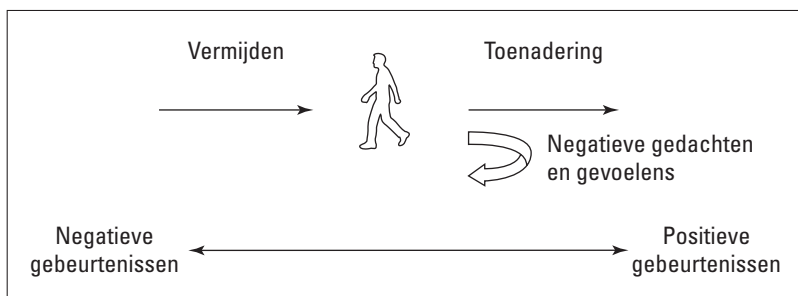
TIP

VERMIJDEN? IK NIET!

Nick, universiteitsdocent en ACT-onderzoeker, bond de strijd aan met experiëntiële vermijding. Hij beseftte dat vermijding hem belette nieuwe dingen te leren, nieuwe mensen te leren kennen en een optimaal leven te leiden. Omdat hij het belangrijk vond om mensen te ontmoeten en nieuwe vaardigheden op te doen, zette hij een radicale stap. Wanneer hij tegenwoordig weerstand voelt om iets te doen, doet hij het toch in plaats van zijn gedrag te laten dicteren door zijn gevoelens. Deze aanpak maakt zijn leven er niet altijd gemakkelijker op, maar door niet toe te staan dat zijn leven wordt gedomineerd door vermijding, gedraagt hij zich op een manier die consistent is met zijn waarden (openstaan, leren, onderzoeken en plezier maken) en daardoor slaapt hij ook nog beter!

FIGUUR 1.2:

Wanneer je negatieve ervaringen vermijdt, gaan de goede dingen des levens vaak aan je neus voorbij.



Behalve dat experiëntiële vermijding het dagelijks leven verstoort, kan het in belangrijke mate bijdragen tot psychische problemen. Alledaagse twijfels, bezwaren of emotionele ongemakken uit de weg gaan is nog tot daaraan toe, maar sommige mensen die hele nare gedachten en herinneringen ervaren, gaan nog een stap verder om deze te vermijden, bijvoorbeeld door hun heil te zoeken in overmatig drugs- of alcoholgebruik. Wanneer ze dit doen, wordt hun oplossing hun probleem.