



NvvK & VMBZ Voorjaarscongres

22 maart 2024

Kennismaking met ACT



Act True



Act True
The ACT collACTIVE
www.Act-True.nl

Waardenmentimeter:



WAT IS ACT?

Acceptance and commitment training (of therapy), ofwel ACT (spreek uit: EKT), is een 3^e generatie cognitieve gedragsstroming gebaseerd op de Relational Framing Theory (RFT). ACT helpt mensen een rijk, betekenisvol en waardengericht leven te leiden, terwijl ze de pijn accepteren die hier onvermijdelijk mee gepaard gaat.

Door het gebruik van onder andere mindfulness-technieken en doelgericht, op waarden gebaseerd gedrag, kunnen mensen leren de invloed en impact van pijnlijke gedachten en gevoelens te verminderen en stappen te ondernemen die hun kwaliteit van leven verrijken in plaats van verminderen.

ZES KERNPROCESSEN

De zes belangrijkste therapeutische processen in ACT zijn:

- 1. Contact maken met het huidige moment**
- 2. Defusie**
- 3. Acceptatie**
- 4. Zelf als Context**
- 5. Waarden**
- 6. Toegewijde (en betrokken) actie**



Act True
The ACT collACTive
www.Act-True.nl

WAT VEROORZAAKT LIJDEN?

ACT stelt dat de oorzaak van het meeste lijden het resultaat is van twee psychologische processen: *cognitieve fusie* en *experientiële vermijding*. Oftewel, het geloven van- en handelen naar- wat ons verstand ons vertelt en de neiging vervelende ervaringen te vermijden.

SLEUTELBEGRIPPEN/ZUILEN in ACT

COGNITIEVE FUSIE

Cognitieve fusie verwijst naar verstrikt raken in onze gedachten of deze zonder meer leidend laten zijn voor ons gedrag. Wanneer we versmelten met onze gedachten, ze als werkelijkheid aannemen, bepalen ze ons gedrag. We raken zo verstrikt in de verhalen van ons verstand, dat we ons er niet eens meer van bewust zijn dat we in beslag worden genomen door denken.

Als mensen leven we in twee verschillende werelden.

Als we geboren worden, nemen we de wereld in ons op via onze vijf zintuigen: de wereld die we kunnen zien, horen, aanraken, proeven en ruiken. Naarmate we ouder worden, leren we denken en brengen we steeds meer tijd door in de wereld van de taal.

Fusie betekent dat we **vastzitten in de wereld van taal** en zo in beslag worden genomen door de woorden en beelden die door onze geest gaan dat we het **contact met de wereld van directe ervaring verliezen**.

In een staat van fusie kan een gedachte lijken op:

- *De absolute waarheid*
- *Een bevel dat je moet gehoorzamen of een regel die je moet volgen*
- *Een bedreiging waar je zo snel mogelijk vanaf moet*
- *Iets dat hier en nu gebeurt, ook al gaat het over het verleden of de toekomst*
- *Iets heel belangrijks dat al je aandacht vereist*
- *Iets dat je niet loslaat, zelfs als het je leven verslechtert*



Act True

The ACT collACTive

www.Act-True.nl

In een staat van defusie erken je dat een gedachte:

- *geen bevel is dat je moet gehoorzamen of een regel die je moet volgen*
- *geen bedreiging is voor je*
- *los kan staan van wat er gebeurt in de zintuigelijk waarneembare wereld*
- *zich op de tijdslijn van toekomst en verleden bevindt*
- *wel of niet belangrijk kan zijn - je hebt een keuze hoeveel aandacht je eraan besteedt*
- *vanzelf kan komen en gaan zonder dat je het hoeft vast te houden of weg te duwen*
- *zich (een beperkte tijd) aan jou voordoet en dat jij de gedachte niet bént*

HIER & NU

Contact maken met hier en nu betekent aandacht geven aan 'dat wat is'. De uitnodiging is dit te doen met flexibiliteit, nieuwsgierigheid en openheid. Het gaat om het brengen van bewustzijn naar- of aandacht geven aan- de ervaring op dit moment.

Zelfs als je ervaring moeilijk of pijnlijk is, kun je ervoor openstaan en er nieuwsgierig naar zijn in plaats van ervoor weg te vluchten of ermee te vechten. Deze zogenaamde mindful houding omvat ook flexibiliteit van aandacht: het vermogen om je aandacht bewust te richten, te verbreden of te richten op verschillende aspecten van je ervaring.

Als we geen bewust contact meer hebben met onze hier-en-nu-ervaring, klampen we ons vast aan een geconceptualiseerd/bedacht verleden en toekomst: we staan stil bij pijnlijke herinneringen en herkauwen waarom de dingen zijn gelopen zoals ze zijn gegaan; We fantaseren over de toekomst, maken ons zorgen over dingen die nog niet zijn gebeurd en concentreren ons op alle dingen die we moeten doen om geen ongemak te ervaren.

Contact maken met het huidige moment betekent psychologisch AANwezig zijn: bewust contact maken met en deelnemen aan wat er op dit moment gebeurt. We brengen ons bewustzijn naar de fysieke wereld om ons heen of de psychologische wereld in ons, of naar beide tegelijk, zonder in beslag genomen te worden door onze gedachten of op de automatische piloot te werken.



Act True

The ACT collACTive

www.Act-True.nl

ACCEPTATIE & BEREIDHEID

OPEN HOUDING NAAR DE ERVARING ZOALS DEZE IS

Acceptatie betekent je openstellen en ruimte maken voor pijnlijke gevoelens, sensaties, driften en emoties. Het vermijden van een lastige ervaring heeft vaak negatieve gevolgen op de lange termijn, ook al kan het op het moment zelf een enorm gevoel van opluchting geven. In plaats van tegen ze te vechten, ze te weerstaan, ervoor weg te rennen of erdoor overweldigd te worden, geven we de ervaring **erkenning en ademruimte** en laten we ze zijn zoals ze zijn. Dit betekent niet dat je ze leuk vindt of wilt, maar alleen dat je ruimte voor ze maakt.

Experiëntiële vermijding (het tegenovergestelde van acceptatie) betekent proberen ongewenste "privé-ervaringen" (intern dus alleen voor jou waarneembaar), of gedachten, gevoelens, herinneringen, beelden, driften en sensaties, te vermijden, kwijt te raken, te onderdrukken of eraan te ontsnappen.

Hoewel gedrag dat erop gericht is om verontrustende gedachten en gevoelens te vermijden in eerste instantie tijdelijke verlichting kan bieden, is het resultaat op de lange termijn vaak meer **pijn en lijden**.

Hoe meer waarde we hechten aan het vermijden van ongemak, hoe meer we angst ontwikkelen voor angst. Een groot aantal onderzoeken toont aan dat een hogere ervaringsvermijding geassocieerd is met oa angststoornissen, overmatig piekeren, depressie, slechtere werkprestaties, hogere niveaus van middelenmisbruik, risicovol (seksueel) gedrag etc.

DEFUSIE

MIND YOUR MIND (COGNITIEVE FUSIE)

Defusie verwijst naar het leren om een stap terug te doen en onze gedachten, mentale beelden en herinneringen te scheiden of los te maken. In plaats van verstrikt te raken in onze gedachten, doen we een stap terug en observeren we ze. We zien ze voor wat ze zijn – niets meer of minder dan woorden of beelden.



Act True

The ACT collACTIVE

www.Act-True.nl

ZELF ALS CONTEXT (HET OBSERVERENDE ZELF) – ZUIVER GEWAARZIJN

We hebben allemaal een verhaal over wie we zijn - onze naam, leeftijd, geslacht en culturele achtergrond, beschrijvingen en evaluaties van onze rollen, onze relaties, onze sterke en zwakke punten, onze voorkeuren en antipathieën, onze hoop, dromen en ambities. Als we dit verhaal losjes vasthouden kan het ons een idee geven wat we willen in het leven. Maar als we ons te strak vastklampen aan dit verhaal, geïdentificeerd raken met alle woorden en beelden over onszelf (en ideeën over hoe we zouden móeten zijn of hoe wel vooral niet zouden mógen zijn), als we beginnen te geloven dat wij het verhaal *zijn*, wordt het problematisch. We kunnen bijvoorbeeld gaan geloven dat we niet goed genoeg, saai, dom, slecht, waardeloos, hopeloos, onbeminnelijk, lelijk of incompetent zijn, in plaats van te erkennen dat we los staan van onze zelfbeschrijving.

De meesten van ons zijn bekend met het deel van ons dat altijd denkt – de productie van gedachten, overtuigingen, herinneringen, oordelen, fantasieën, plannen, enzovoort. Maar weinigen van ons zijn bekend met het **observerende zelf**, het deel van ons dat zich bewust is van wat we op een bepaald moment denken, voelen, voelen of doen. Door je leven heen, veranderen je lichaam, gedachten, gevoelens en rollen. Maar de 'jij' die in staat is om al die dingen op te merken of waar te nemen, blijft constant.

WAARDEN WAARDEN ALS KOMPAS

Vanuit je waarden leven betekent dat je (blijvend) actie onderneemt die wordt geleid door- en afgestemd op- kernwaarden.

Door middel van ACT leren we onze waarden te verduidelijken, zodat we een zinvol leven kunnen creëren.

"Waar wil je dat je leven over gaat?"

"Waar wil je voor staan?" en

"Wat is echt belangrijk voor jou in het grote geheel?"

"Wat voor mens wil je zijn?"

Note: Als ons gedrag wordt gedreven door versmelting met negatieve gedachten of pogingen om aan onaangename ervaringen te ontsnappen, verliezen we vaak het contact met onze waarden. Als we niet duidelijk zijn over onze waarden, kunnen we er niet op vertrouwen dat ze ons gedrag effectief sturen.



TOEGEWIJD HANDELEN DOEN WAT ERTOE DOET

Toegewijde en betrokken handelen betekent effectieve actie ondernemen op basis van onze waarden. Waarden-gestuurd handelen roept een veelvoud aan gedachten en gevoelens op, zowel aangename als onaangename (!). Toegewijde actie betekent dus "doen wat ertoe doet" om volgens onze waarden te leven, *zelfs als het pijn en ongemak met zich meebrengt*. Het vraagt de bereidheid het ongemak te verdragen in plaats van

het je te laten beperken. **ACT**

SAMENGEVAT

Het algemene doel van ACT is om ons te helpen een rijk, vol en zinvol leven te creëren, terwijl we de pijn accepteren die het leven onvermijdelijk met zich meebrengt.

ACT gaat ervan uit dat de twee belangrijkste oorzaken van lijden *cognitieve fusie en ervaringsgerichte vermijding* zijn. Om deze bewegingen te overwinnen, zijn er zes kernprocessen die we kunnen trainen en inzetten om bewuster te leven en onze waarden te integreren in onze voortdurende acties.

Dit wordt bereikt door:

Contact met hier en nu, Acceptatie, Defusie en Zelf als Context: Het aanleren van psychologische vaardigheden om effectief om te gaan met pijnlijke gedachten en gevoelens over onszelf en de wereld, op zo'n manier dat ze minder impact en invloed hebben op ons gedrag.

Verduidelijking van waarden en Toegewijd handelen: Het contact maken met wat echt belangrijk en betekenisvol voor ons is, zodat we doelen kunnen stellen en actie kunnen ondernemen die ons leven verrijkt.

Wil je meer weten over wat wij als ACT CollACTive voor jouw organisatie kunnen betekenen? Neem contact op via:

info@act-true.nl

06 588 88 060

www.act-true.nl



Act True
The ACT collACTive
www.Act-True.nl