

G I J S J A N S E N

HOW TO

---

ACT

---

DE ULTIEME GIDS VOOR  
GEVORDERDEN

THEMA.

# VOORWOORD

## *'Normale mensen in een gekke wereld'*

Binnen de psychologie staat de cliënt centraal. Dat is logisch, want de cliënt komt immers met de hulpvraag. Vervolgens wordt een diagnose gebruikt als kapstok voor de problemen die iemand ervaart. Is iemand erg somber, dan heeft hij een depressie. Is iemand bang, dan heeft hij een angststoornis. Vervolgens richt de therapie zich op het verminderen van de klachten, zodat het juk van de diagnose weer kan worden afgeworpen.

Een interessante basisaannname hierbij is dat het hebben van psychische klachten raar is, en dat we daar wat aan moeten doen. Door louter het perspectief van de cliënt aan te nemen gaan we ervan uit dat de oorzaak van de problemen bij de cliënt ligt. En dat terwijl het juist onze context is die de problemen veroorzaakt!

De centrale vraag is of wij met z'n allen nu zo gek zijn, of dat onze context niet veel te ingewikkeld is geworden. Bijvoorbeeld: tegenwoordig ben je, als je je niet sociaal gedraagt, al vrij snel slachtoffer van het label 'autisme'. Omdat je collega's hebt, Insta en feestjes, eist de context dat je je sociaal vernuftig gedraagt. Lukt dit niet, dan val je van de wagen en heb je een psychische stoornis.

Nog niet zo lang geleden hadden mensen met gebrekkige sociale vaardigheden geen enkel probleem om zich te handhaven binnen onze maatschappij. Een jaar of tachtig geleden werkten de meeste mensen op het land, zonder internet of ingewikkelde gesprekken over gevoelens. Het is dus niet het individu dat onvoldoende functioneert, maar de context die de lat voor velen tegenwoordig veel te hoog legt.

Vanuit het perspectief van de cliënt gezien moeten we alles maar aankunnen. Maar als je analyseert hoe ingewikkeld onze context de afgelopen decennia is geworden, dan snap je heel goed dat veel mensen dit tempo niet altijd kunnen bijbenen.

We vertellen mensen dat er iets mis met ze is, dat ze in therapie moeten om van hun klachten af te komen, en dat ze nóg beter hun best moeten doen om de moderne tand des tijds te trotseren. De context dwingt ons om een soort Supermensen te zijn. Het dragen van die cape is voor velen een hele zware last.

We zouden deze cape van ons af kunnen werpen door te beseffen dat we normale mensen zijn in een steeds gekker wordende wereld. Als je jezelf bekijkt vanuit de ingewikkelde context waaruit je voortvloeit, dan snap je waarschijnlijk een stuk beter dat, en waarom, je soms psychische klachten ervaart.

Als we als therapeuten een grondhouding aannemen die meer ruimte biedt aan invoelbare, verklaarbare menselijke worstelingen, wie weet zal het woordje 'stoornis' dan op termijn verdwijnen uit ons jargon.

Kan ik ook weer lekker mezelf zijn.

*Gijs Jansen, september 2019*

# OVER HOW TO ACT

'How to ACT is aan te bevelen, of je nu al wat weet over ACT of nog niet. Het boek leest als een trein en wijdt je kort en krachtig in in de principes van ACT. Ook al wist ik al best wat over ACT, het boek heeft mij echt een aantal nieuwe eye-openers gegeven.'

– *Dr. Pieterneel Dijkstra, sociaal psycholoog, auteur, trainer en wetenschappelijk onderzoeker*

'Het boek neemt je op een laagdrempelige manier mee in de wereld van ACT en daar wil je in blijven. Ik heb een vakliteratuurboek nog nooit zo makkelijk weg gelezen en waar ik oefeningen vaak oversla heb ik ze stuk voor stuk gemaakt.'

'Ik heb mezelf regelmatig betrap op een glimlach vanwege de herkenbaarheid, de grapjes van Gijs en de verfrissend realistische visie die ACT geeft op het leven.'

– *Nienke Drenkelford, ACT-coach, Happyonthemove.nl*

'Gijs weet je als geen ander met zijn schrijfwijze mee te nemen in je eigen hoofd, je eigen valkuilen en "getetter".'

– *Marianne Kleinhesselink-Koskamp, orthopedagoog en coach Centrum ACTerhoek*

'In dit boek geeft Gijs je niet alleen een vis maar leert hij je vooral vissen. Je wordt uitgenodigd om zelf actief na te denken en je eigen stijl te gebruiken.'

'Sommige oefeningen van Gijs Jansen zijn zo goed dat ik daar al jaren mee werk (en half ACT Nederland met mij).'

'De thema's worden uitgelegd op een heldere, begrijpelijke en zelfs grappige manier. En dat is knap. Heel knap want iedereen die zich verdiept heeft in de

literatuur van bijvoorbeeld RFT weet hoe technisch en ingewikkeld deze is. *How to ACT* is een groot cadeau aan de hele ACT community.'

– *Drs. Anna Berk, ACT-opleider*

'Een meesterwerk (...) het is Gijs gelukt om een zeer leesbaar boek te schrijven vol verdieping en veel nieuw materiaal.'

'Tijdens het lezen krijg je het gevoel alsof hij naast je op de bank zit en lesgeeft op de voor hem zo natuurlijke en inspirerende manier. Zelfs ingewikkelde materie als RFT is ineens begrijpelijk en volstrekt logisch.'

'Ik raad iedere professional, maar zeker ook niet-professional aan dit boek te kopen, erin te duiken en zich te laten inspireren door Gijs Jansen.'

– *Arjen van der Meulen, ACT-trainer*

# INHOUD

<b>INLEIDING</b>	<b>15</b>
<b>1 DE DENKWIJZE VAN EEN ACT-THERAPEUT</b>	<b>19</b>
1.1 Doen wat werkt	20
1.2 Acceptatie, defusie, mindfulness en het zelf (Acceptance)	23
1.3 Waarden en toegewijd handelen (Commitment)	24
1.4 Het hexaflex als geheel: psychologische flexibiliteit	24
1.5 ACT en wetenschap: analyse op procesniveau	25
1.6 Visie en focus	26
1.7 Mijn persoonlijke ervaring met pijn: de zekerheid van onzekerheid	28
1.8 De praktische implicaties van pijn en lijden	29
1.9 Het recht op pijn	31
1.10 De terechte opstand tegen het lijden	32
1.11 Het enige echte doel van een ACT-therapeut: wat de cliënt wil	34
1.12 Effectieve therapie is vaak in de basis (ook) onaangenaam, omdat verandering centraal staat	35
1.13 Verschillende werkvormen: didactisch of procesgericht	36
1.14 ACT als proces: achter de cliënt aan lopen (mèt een duidelijke agenda), in plaats van voor de cliënt uit	37
1.15 Het verschil tussen empirisch observeren en verbale assumpties	37
1.16 De ultieme bereidheidsoefening voor therapeuten: starten vanuit en zitten in onwetendheid	39
1.17 Samenvatting	39
<b>2 DE THERAPIE</b>	<b>45</b>
2.1 De therapeutische relatie	45
2.2 Het feest van (h)erkenning	46
2.3 Vraag om een mandaat	47
2.4 Je bent gelijk, maar niet hetzelfde	49
2.5 Grondhouding	50

2.6	Psychologische flexibiliteit	51
2.7	Als angst niet langer een voorwaarde is	52
2.8	Het leven is de leraar	54
2.9	Vaardigheden voor het leven	55
2.10	Het belang van het maken van (t)huiswerk	56
2.11	De cliënt laten ervaren	57
2.12	Het systeem om de cliënt heen	60
2.13	Invulling van het programma	61
2.14	Specifieke klachten	62
2.15	Specifieke settings	64
2.16	Professionele labels en contextuele belemmeringen	66
2.17	Samenvatting	67
<b>3</b>	<b>RELATIONAL FRAME THEORY (RFT)</b>	<b>71</b>
3.1	De definitie van gedrag	71
3.2	Direct en afgeleid leren	73
3.3	Klassiek, operant en verbaal gedrag: het samenspel van context en taal	74
3.4	Oplossingsgerichte versus copinggerichte focus	77
3.5	Transformatie van stimulusfuncties	78
3.6	Het belang van RFT in de praktijk	85
3.7	Het aanwenden van taal op basis van RFT	85
3.8	De kracht van omgevingsfactoren	96
3.9	Klachtgerichte versus copinggerichte focus: de oplossing is dat er geen oplossing is	97
3.10	Samenvatting	99
<b>4</b>	<b>GEDRAGSANALYSE</b>	<b>103</b>
4.1	Waarom eten wij geen noten?	104
4.2	Ieder nadeel heb z'n voordeel	104
4.3	Ieder voordeel heb z'n nadeel	105
4.4	De vuistregel	106
4.5	Maar, dus, en: waarom eet je nu geen noten?	109
4.6	Alles heeft een gevolg	109
4.7	Het model van coping en context	111
4.8	Verander wat je kunt veranderen, accepteer wat je niet kunt veranderen	118
4.9	De vrolijke illusie van onafhankelijkheid	119
4.10	De kleur van de context daadwerkelijk voelen	121
4.11	Samenvatting	122
<b>5</b>	<b>PROCESSEN BINNEN ACT</b>	<b>125</b>
5.1	Het proces per zuil	125
5.2	Creatieve hulpeloosheid	125
5.3	Acceptatie en <i>bereidheid</i>	126
5.4	Defusie	128
5.5	Mindfulness	132
5.6	Het zelf	134
5.7	Waarden	137

5.8	Toegewijd handelen	139
5.9	Psychologische flexibiliteit	140
5.10	Misschien wel het belangrijkste overkoepelende proces: verandering van perspectief	141
5.11	De klassiekers binnen ACT op procesniveau	144
5.12	Samenvatting	153
<b>6</b>	<b>PROCESGERICHTE INTERVENTIES</b>	<b>155</b>
6.1	ACT in het kortst	155
6.2	Wat zegt iemand, en wat bedoelt iemand?	157
6.3	De rol van taal herkennen	158
6.4	Oefen op basis van ervaring	160
6.5	Terechte tranen ...?	161
6.6	Procesobservaties in één beeld gevangen	163
6.7	Oefenen met procesgericht reageren	164
6.8	Het proces herkennen	173
6.9	Oefeningen en metaforen laten aansluiten op het proces	180
6.10	Zelf metaforen bedenken	182
6.11	Op naar de laatste stap	185
6.12	Samenvatting	186
<b>7</b>	<b>OMGAAN MET WEERSTAND</b>	<b>189</b>
7.1	Waardeformulering: wil je gelijk hebben of verbonden zijn?	189
7.2	Wat zijn jouw eigen gevoeligheden?	191
7.3	Mag je voelen dat mensen soms gewoon niet zo aardig zijn?	192
7.4	Het voelen van je kwetsbaarheid	193
7.5	Het benoemen van je kwetsbaarheid	195
7.6	Non-verbaal gedrag	198
7.7	Context	198
7.8	Opstellingen	199
7.9	Verandering van perspectief	200
7.10	Andere technieken	202
7.11	De waarde van weerstand	207
7.12	Samenvatting	209
<b>8</b>	<b>NIEUWE OEFENINGEN EN METAFOREN</b>	<b>211</b>
	<b>OEFENINGEN EN METAFOREN BIJ PIJN</b>	
8.1	Inhoud versus proces: durf op pauze te drukken	212
8.2	De donkerste kamer van je hart	213
8.3	De oorlog is voorbij	213
8.4	Piano-metafoor	215
8.5	Accepteren dat acceptatie niet altijd werkt	216
8.6	Ik wil weer zijn wie ik vroeger was	217
8.7	De metafoor van het bootje	218
8.8	Bereidheid en zelfcompassie: wiegen met je probleem als virtuele baby	218



8.9	Fuckitlist	219
8.10	Het huis staat in brand	220
8.11	Oefening: verbinding maken	220
8.12	Oefening: HELP! Wat voel ik allemaal!?	222
8.13	De pijn komt je toe	223
8.14	Bereidheid bij chronische pijn: op blote voeten over grind lopen	223

### OEFFENINGEN EN METAFOREN BIJ LIJDEN

8.15	Grote woorden letterlijk uitbeelden	224
8.16	Je verstand typeren	225
8.17	Schuld aflossen	226
8.18	Grote woorden opblazen	227
8.19	Oefening: als ik had kunnen kiezen, was ik iemand anders geweest	228
8.20	Oefening: on the spot defusie met een woord of zin die je tegenkomt	232
8.21	Relatietherapie met het verstand	234
8.22	Metafoor: raad van bestuur	235
8.23	Prima!	235
8.24	Kijken naar een film over je leven	236
8.25	Verplaats je in de waarheid van een ander	238
8.26	Hoe ga ik om met mijn negatieve zelfbeeld?	240

### OEFFENINGEN EN METAFOREN BIJ WAARDEN

8.27	Metafoor van de moedereend	243
8.28	De bronzen kooi	244
8.29	De hemelpoort	245
8.30	Acht A4'tjes	245
8.31	Droomchamberkamertje	247
8.32	Waarde-investering	248
8.33	Drive en overdrive	248
8.34	Erkenning van wie je werkelijk bent versus wie je pretendeert te zijn	250
8.35	Moet-waarden versus wil-waarden	250
8.36	Abstracte versus concrete waarden bij toegewijd handelen	251

### ALGEMENE, HANDIGE TOOLS

8.37	Een korte didactische uitleg per zuil	253
8.38	De rol van de technieken in één zin samengevat	255
8.39	Verkooptekst voor een training, lezing of workshop	256
8.40	Didactische checklist met je cliënt	256

### CONTEXTUELE INTERVENTIES

8.41	Het belang van de context binnen ACT-interventies	258
8.42	Het doel: bewuste keuzes maken	260
8.43	context actief betrekken bij probleemgedrag	261
8.44	De context inzetten als hulpbron	262
8.45	Samenvatting	263

<b>9</b>	<b>VEELGESTELDE VRAGEN (MET ANTWOORDEN)</b>	<b>265</b>
1.	Zijn er problemen of groepen waarbij je ACT niet kunt toepassen, oftewel: is er een contra-indicatie voor ACT?	265
2.	Wat is de rol van mindfulness binnen ACT?	266
3.	Hoe vind ik literatuur over ACT?	267
4.	Wat vindt een ACT-therapeut van Rationeel-Emotieve Therapie (RET)?	267
5.	Wat doe je met iemand die gestuurd is door zijn vrouw en eigenlijk zelf niet openstaat voor therapie?	268
6.	Hoe pas je ACT toe bij chronische pijn, ADHD, PDD-NOS, autisme, borderline, manische depressiviteit, chronische depressie, burn-out, niet-aangeboren hersenletsel, rouwverwerking, trauma's, paniekstoornis, sociale fobie, dyscalculie, hooggevoeligheid, enzovoort, enzovoort?	268
7.	Wanneer werkt ACT volgens jou niet?	269
8.	Hoe kan ik een ACT-therapeut vinden bij mij in de buurt?	270
9.	Hoe werkt ACT bij persoonlijkheidsstoornissen?	270
10.	Krijg je weleens mensen binnen die geen enkele waarde belangrijk vinden?	271
11.	Maar kun je dan uitleggen hoe dat komt?	271
12.	En kun je ook niet zo bijdehand doen en gewoon even inhoudelijk antwoord geven op m'n vraag?	272
13.	Wat is de overlap tussen ACT en neurolinguïstisch programmeren (NLP)?	272
14.	Wat doe je als ouders, bedrijfsartsen en partners druk uitoefenen op je cliënt?	274
15.	Maar kun je niet toch een idee geven van wat je dan doet bij een ernstige depressie of angststoornis?	274
16.	Wat is je ervaring met ACT in groepen?	275
17.	Hoe pas je ACT toe in multidisciplinaire teams?	276
18.	Hoe weet je welke interventie je wanneer moet toepassen?	279
19.	Wat is de overlap tussen ACT en Voice Dialogue, schematherapie, systeemtherapie, EFT, positieve psychologie, Compassion Focused Therapy, omdenken, enzovoort, enzovoort?	279
20.	Wat is geluk volgens ACT?	280
21.	Hoe staat een ACT-therapeut tegenover medicatie als antidepressiva of angstremmers?	281
22.	Wanneer ben ik nu aan het vermijden, en wanneer ben ik nu mijn waarden aan het volgen?	282
23.	Hoe ga je om met collega's, vrienden en cliënten die maar niet lijken te snappen hoe geweldig leuk ACT is?	283
24.	Wat doe je als iemand echt suïcidaal is, of psychotisch?	284
25.	Moet je altijd het hele hexaflex gebruiken?	284
26.	Hoelang duurt een traject bij jou gemiddeld?	285
27.	Wat doe ik als mijn cliënten of ik te veel dingen belangrijk vinden, waardoor je tijd tekortkomt?	286
28.	Onder welke voorwaarden mag ik jouw opensourcemateriaal zelf gebruiken?	287
29.	Hoe pas je ACT binnen je relatie en/of gezin toe?	288
30.	Wat doe je als twee waarden met elkaar in conflict zijn?	289
31.	Waar moet je op letten als je ACT doet in gesprekken via Zoom of Skype?	290
32.	Hoe werkt ACT binnen preventie van psychische problemen?	290

33.	Wat is het verschil tussen je intuïtie volgen en je waarden onderzoeken?	291
34.	Wat doe je als je cliënt een ander proces heeft dan het protocol/ programma voorschrijft?	292
35.	Hoe pas je ACT toe in relatietherapie?	293
36.	Hoe pas je ACT toe bij kinderen en jongeren?	294
37.	Wat is de rol van zelfcompassie binnen ACT?	294
38.	Hoe pas je ACT toe in teams?	295
39.	Hoe doe je onderzoek naar het effect van ACT?	296
40.	Hoe begin ik als ik zelf een lezing of workshop over ACT wil geven?	298
41.	Hoe staat ACT tegenover spiritualiteit?	299
42.	Hoe behandel je mensen met een laag intelligentieniveau met ACT?	300
43.	Hoe pas je ACT toe in het onderwijs?	301
44.	Wat is nu eigenlijk het verschil tussen defusie en cognitieve therapie?	301
	<b>DE ACT GUIDE APP</b>	<b>303</b>
	<b>TOT BESLUIT: EEN VROLIJKE BLIK OP ONZE MENSELIJKHEID</b>	<b>305</b>
	<b>HET LAATSTE WOORD</b>	<b>307</b>
	<b>LITERA TUURTIPS</b>	<b>315</b>
	<b>E-HEALTH EN WEBSITES</b>	<b>317</b>
	<b>OVER DE AUTEUR</b>	<b>319</b>
	<b>BOEKEN VAN GIJS JANSEN</b>	<b>321</b>
	<b>ACT EN COACHING</b>	<b>325</b>

# INLEIDING

Dit boek bevat geen onnodig dure taal. En omdat ook professionals gewoon mensen zijn, wil ik je graag gewoon als mens aanspreken, als je dat goed vindt. Bij dezen wil ik je dus van harte welkom heten in dit boek, dat bedoeld is als een verdieping op *het ACT Basisboek*. Hierin staan de basisbegrippen uitgelegd van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Geïnspireerd door mijn cliënten en de deelnemers uit mijn opleidingen, denk ik nu voldoende bagage te hebben om dit vervolg te kunnen schrijven. Maar desondanks is dit voor mij een onzekere speurtocht, waarvan ik niet weet waar hij uit zal komen.

15

En tegelijkertijd is dat een prachtig, en vooral eerlijk besef binnen ACT: dat onzekerheid en angst vaak verbonden zijn met sterke waarden. De ruimte die ik voel om deze onzekerheid *te mogen voelen*, is misschien wel het grootste cadeau dat ACT mij persoonlijk gegeven heeft. Voor mij is de basishouding die we binnen ACT proberen te cultiveren zo ongelooflijk belangrijk geworden: *dat je mag denken wat je denkt, dat je mag voelen wat je voelt, en dat je mag zijn wie je bent*.

In die ene zin zitten erkenning, lucht, ruimte, lichtheid en compassie. Ik hoop dat je inmiddels (vooral zelf) al een beetje gevoeld hebt wat deze grondhouding met je kan doen. In plaats van dat we ons laten *lijden* (geen typefout) door de pijn van het leven, leren we binnen ACT om deze pijn actief te omhelzen. Met als gevolg dat de pijn ons niet meer in de weg zit, aangezien we haar doelbewust met ons meedragen. Ik begin dit boek met een leeg Wordbestand, met een veel te witte pagina, die druipt van onzichtbare, hele moeilijke gedachten en gevoelens. En door ze nu gewoon op te schrijven heb ik toch maar mooi het eerste stukje tekst geschreven ☺.

Je voelt al dat ik niet echt de behoefte voel om heel professioneel, deskundig en onkwetsbaar over te komen. Ik wil dit boek schrijven op mijn eigen, menselijke manier, in verbinding met jou. Ik ga dus proberen om een persoonlijke band met je op te bouwen, alsof ik naast je op de bank zit. Ik wil dat ACT onder je huid komt te zitten, dat je het kunt voelen als je ademhaalt, en dat je intuïtief en bijna automatisch gaat dansen over de zuilen van het hexaflex.<sup>1</sup> Het belangrijkste doel van dit boek is dat je leert hoe een ACT-therapeut denkt. Je mag dus in mijn hoofd kijken en zien hoe dat hoofd werkt. Vervolgens kun je zelf beslissen wat je daarvan vindt en hoe je zelf zou willen gaan handelen.

Ik zal je vooral vragen om zelf met je lijf te gaan ervaren, door dingen eerst uit te proberen. Vaak snappen mensen de basisprincipes van ACT wel, maar echt voelen wat bijvoorbeeld defusie is, da's toch andere koek. Laat staan als je het holistisch gaat bekijken en het hexaflex durft los te laten. Wat gebeurt er als je stopt met nadenken over wat op dat moment de juiste interventie is? Wat als je zou leren om te anticiperen op wat je cliënt je ter plekke vertelt? Wat als je in staat zou zijn om volledig op te gaan in het proces van je cliënt, mét al die prachtige technieken als vertrouwd in je achterzak? Als dat klinkt als een lekker vooruitzicht, dan is dit een boek voor jou.

De manier van denken van een ACT-therapeut is op een aantal vlakken wezenlijk anders dan binnen andere therapievormen. Als je die manier van denken kent, dan is de rest een gebakken eitje. Je gaat dan als het ware automatisch redeneren vanuit een bepaalde visie, waardoor je niet meer kunt verdwalen. Heel erg belangrijk hierin is de theorie achter ACT: Relational Frame Theory (RFT). Als ik kijk naar mijn eigen werk, dan vormt RFT de werkelijke basis van de therapeutische grond waarop ik met ACT mag dansen. Als je die grond goed kent, dan wordt het dansen dus een waar feest.

Je hoeft nu niet bang te zijn dat dit een heel theoretisch boek is. Ik wil juist de visie van RFT en de technieken van ACT samenvoegen in een zo praktisch mogelijk boek. Ik ga hierin juist niet te veel begrippen noemen, of ingewikkelde artikelen als bron vermelden. In die zin is dit een boek zonder al te veel wetenschappelijke pretenties. Ik wil je gewoon vertellen wat ik weet uit de boeken, en wat ik de afgelopen vijftien jaar als therapeut en opleider heb opgestoken. Hierbij gaat het mij om jou als professional. Alles zal erop gericht zijn om jou te leren hoe ACT-therapeuten denken en redeneren.

Dit betekent dus ook dat ik niet onnodig dingen uit *Het ACT Basisboek* ga herhalen. Wel zal ik met een groot aantal nieuwe oefeningen en metaforen komen, en vooral ook met oefeningen specifiek voor jou, in de rol van professional. Ik ga je ook leren hoe je zelf je

---

1 Als je wilt weten wat het hexaflex inhoudt: eerst even *Het ACT Basisboek* of andere basisliteratuur lezen.

eigen oefeningen kunt bedenken, zodat ze nóg beter aansluiten op wat jouw cliënt op dat moment precies nodig heeft. Belangrijk daarbij is dat je telkens probeert te kijken naar de gevolgen, oftewel de consequenties van wat we doen (ik ga ook 'we' zeggen vanaf nu; je leest een vervolgboek, dus je hoort nu bij de club). Zodra je die manier van denken onder de knie krijgt, zul je veel beter begrijpen waarom we een bepaalde interventie soms juist wel, en soms juist bewust niet toepassen.

Praktisch gezien krijg je bij dit boek een digitale goodiebag op [how2act.nl](http://how2act.nl), waarin je veel oefeningen als printklare hand-outs zult vinden. Ook heb ik een aantal gesprekken opgenomen en als video en mp3 toegevoegd. Alles wat ik kan en mag delen, staat voor je klaar. Op die manier hoop ik een zo breed en compleet mogelijke steun voor je te zijn, terwijl je dit vrolijke ACT-pad bewandelt.

Als ik je een voorbeeldgesprek laat zien, of je een audio-opname laat horen van een demonstratie, dan heeft dit tot doel om jou te laten ervaren wat er in het proces gebeurt. Op die manier ontdek je spelenderwijs waarom ik welke interventie op dat moment toepas. Dit is belangrijk, omdat je dan vervolgens kunt leren hoe je dit zelf kunt doen, in plaats van dat je een-op-een probeert te kopiëren wat ik doe. Veel boeken in dit genre geven pagina's lange goedbedoelde voorbeelden, maar ik heb zelf ervaren dat mijn eigen gesprekken altijd anders verlopen dan in de voorbeelden die gegeven worden. Herkenbaar? Ik denk daarom dat het handiger is om te kijken hoe je, vanuit jouw perspectief, kunt leren in te spelen op de voorzetjes die je cliënt je geeft. De voorbeelden staan dus in dienst van dat leerproces.

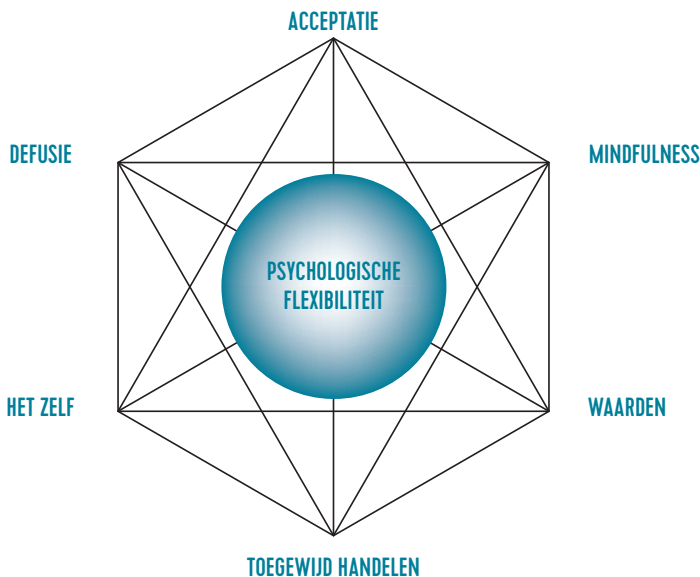
Door de opkomst van ACT in Nederland leren steeds meer mensen dat ze de pijn van het leven mogen voelen, dat ze hun gedachten niet zo serieus hoeven te nemen, en dat ze kunnen en mogen handelen vanuit hun eigen waarden. Als jij je kunt vinden in deze grondhouding, dan ben je hoe dan ook mijn bondgenoot, of je nu ACT doet of iets anders. Laten we samen optrekken in dit boek en kijken of, en hoe, we jouw werk nóg leuker, lichter en waardevoller kunnen maken.

Eigenlijk hoop ik stiekem dat ik door dit werk zelf overbodig word: dat iemand mij bijvoorbeeld mailt voor therapie, en er dan achter komt dat hij ook naar jou toe kan, veel dichterbij huis. In die zin ben ik er met dit boek op uit om mijn eigen concurrenten te creëren. Via mijn sites en de app die we binnen SeeTrue ontwikkeld hebben, krijg je bovendien toegang tot een enorme bulk aan extra en gratis materiaal, online modules en verschillende leertrajecten. Ik hoop je op die manier genoeg handvatten te geven, zodat je dit heerlijke, vrolijke gedachtegoed naar hartenlust kunt gaan toepassen. Laten we gelijk beginnen met misschien wel het belangrijkste: hoe we binnen ACT denken.

# 1

# DE DENKWIJZE VAN EEN ACT-THERAPEUT

Om te beginnen zal ik eerst nog even heel kort herhalen wat de basisprincipes van ACT zijn, omdat jij het bent. Het hexaflex ken je natuurlijk, maar voor de volledigheid:



19

- **Acceptatie:** het actief uitnodigen van vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden
- **Defusie:** loskomen van je gedachten, zodat deze je minder snel zullen raken
- **Mindfulness:** in contact komen met het hier en nu
- **Zelf als context:** een andere, meer flexibele relatie met jezelf creëren
- **Waarden:** ontdekken wat je werkelijk belangrijk vindt in het leven
- **Toegewijd handelen:** dingen gaan ondernemen op basis van je waarden

## 1.1 DOEN WAT WERKT

Niet vermeld in dit model staat de term 'creatieve hulpeloosheid'. En dat terwijl ik hieraan in *het ACT Basisboek* een heel hoofdstuk gewijd heb. Het belang van dit thema is dat mensen met de juiste werkzame agenda aan het programma beginnen. Als iemand heel graag voor eens en voor altijd van zijn angsten of moeilijke gedachten af wil komen, dan is het maar de vraag of dat gaat lukken. Mensen die als strategie hebben dat ze moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden willen *vermijden of bestrijden*, komen dikwijls tot de conclusie dat deze strategie niet of zelfs averechts werkt. En dát besef is cruciaal om open te kunnen staan voor een thema als 'acceptatie'.

Van wezenlijk belang is dat we een duidelijk idee hebben over wat we in een therapie of training willen bereiken, maar dat we dit idee niet gaan opleggen aan onze cliënten. Dat vermijden en bestrijden niet of zelfs averechts werkten, is telkens weer een *hypothese* die we bij de cliënt *toetsen*, niet iets dat we *bij voorbaat aannemen*. Een open onderzoek naar het proces van de cliënt is dus cruciaal. We zijn iedere keer weer nieuwsgierig hoe die specifieke cliënt het leven ziet, beleeft en hanteert. Als dan bijvoorbeeld blijkt dat positief denken voor die cliënt *wel* blijkt te werken (ook op de lange termijn), wie zijn wij dan om te zeggen dat je je gedachten niet kunt controleren?

De bredere, wetenschappelijke visie die ik persoonlijk omhels, is dat iedereen moet doen wat voor hem of haar het beste werkt. Iedereen heeft hierin zijn eigen manier van omgaan met moeilijke dingen. Mensen gebruiken hun eigen strategieën om verbinding te maken met zichzelf en wat ze eigenlijk zouden willen doen met hun leven. Aan ons de taak om te toetsen of die strategieën werken, en hoe we deze nóg effectiever kunnen maken.

Meestal zal de hypothese (dat bestrijding en vermindering niet of zelfs averechts werken) worden bevestigd in het gesprek. Maar blijf vooral bij iedere nieuwe cliënt open vragen stellen, in plaats van dat je bijvoorbeeld zegt: 'We weten uit onderzoek dat een gedachte niet meer je hoofd uit gaat als hij er eenmaal in zit, dus bij jou zal dat ongetwijfeld ook zo werken.' Met dit soort gesloten opmerkingen leggen we onze eigen waarheid op aan de cliënt, in plaats van dat we met open vragen onderzoeken wat de waarheid van de cliënt zelf is. Dit geldt niet alleen voor het thema 'creatieve hulpeloosheid'. Over de hele linie zul je merken dat je soms geneigd bent om de visie van ACT op te lepelen aan je cliënten, al is het maar uit overmatig enthousiasme. De uitdaging is om geduldig te zijn, en om mensen zelf te laten onderzoeken en ervaren wat ACT is.



## OEFENING: GESLOTEN OPMERKINGEN EN OPEN VRAGEN

Gesloten opmerkingen en open vragen kunnen elkaar in de praktijk uiteraard ook opvolgen en afwisselen. De balans hierin is erg belangrijk, dat je dus niet te veel in de gesloten opmerkingen blijft hangen. Als je je interventies eindigt met een open vraag, dan leg je de bal actief bij je cliënt neer. Het gaat hier om het oefenen met die open, vragende vorm. Hierbij wat voorbeelden, aan jou om de oefening af te maken:

**Gesloten opmerking:** 'We weten uit onderzoek dat je je gedachten niet kunt controleren.'

**Alternatieve, open vraag:** 'Hoe ga jij met moeilijke gedachten om? Werkt dat?'

**Gesloten opmerking:** 'Meestal heeft controle een tijdelijk positief effect op de korte termijn, maar komen gedachten op de lange termijn weer terug.'

**Alternatieve, open vraag:** 'Wat gebeurt er bij jou als je je gedachten probeert te controleren? Hoe werkt dat op de korte termijn? En op de lange termijn?'

**Gesloten opmerking:** 'Ik zie dat je ontspanning een belangrijke waarde vindt. Ga je weleens naar de sauna?'

**Alternatieve, open vraag:** 'Wat betekent ontspanning voor jou? Wat doe je dan?'

Bedenk nu zelf de open vragen:

'Meestal moeten we van alles van onszelf en mogen we helemaal niks.'

**vraag:**  
.....

'Als je bereid bent om je angst toe te laten in plaats van deze te controleren, dan geef je actief ruimte aan je angst.'

**vraag:**  
.....

'Als je nu eens begint met elke dag twee sollicitaties de deur uit te doen, dan kunnen we ondertussen aan je cv werken.'

**vraag:**  
.....

'Ik las dat je in de schuldsanering zit. Ik weet dat weinig geld hebben een behoorlijke stressfactor kan zijn in het leven van mensen.'

vraag:

---

'Hierbij wil ik met je afspreken dat je een regelboekje gaat bijhouden.'

vraag:

---

'Het is niet goed dat je aan drugs verslaafd bent, daar gaan we wat aan doen.'

vraag:

---

'Nu je defusie toepast, kun je gedachten waarschijnlijk veel meer als gedachten zien, in plaats van als waarheden.'

vraag:

---

'Als je oefent met zelfcompassie, dan kun je de relatie met jezelf verbeteren.'

vraag:

---

'Merk je dat je met mindfulness meer in het "hier en nu" komt?'

vraag:

---

'Lijkt me best zwaar, twee jonge kinderen en een baan.'

vraag:

---

'Je verstand zal wel weer gelijk gaan mekkeren als ik over je waarden begin.'

vraag:

---

'Ik neem aan dat je hier bent omdat je meer uit je leven wilt halen.'

vraag:

---

Belangrijk om te zeggen is dat ik in dit boek niet ga praten over goede en foute antwoorden. Je zou bijvoorbeeld kunnen zeggen dat die opmerking over de sauna niet helemaal

zuiver is, aangezien je de cliënt een optie geeft die waarschijnlijk vooral met jouw eigen waarden te maken heeft. In de opmerking over drugs zit de aanname dat verslaafd zijn slecht is.

In gesloten opmerkingen zitten veel aannames en die kunnen gevaarlijk zijn. Dat gezegd hebbende, wil ik me in dit boek vooral focussen op de dingen die je *beter wel* kunt doen, dan op de dingen die je *beter niet* kunt doen.

Misschien is deze oefening een open deur, maar wie weet kun je wat met het idee om in je werk nóg meer open vragen te stellen. Voor mijzelf is het vaak best verleidelijk om te veel gesloten opmerkingen te maken. Met name als het gaat om toegewijd handelen (zoals die opmerking over solliciteren), willen we als professionals nog weleens dingen voor onze cliënten gaan invullen. Dit scheelt in eerste instantie tijd: cliënten hoeven zelf niet uitgebreid na te denken over wat ze bereid zijn te doen, aangezien jij dat al voor ze hebt bedacht.

Nadeel hiervan is dat je mensen dan extrinsiek (van buiten) motiveert, in plaats van dat je de intrinsieke (eigen) motivatie stimuleert. Uit al het onderzoek blijkt dat mensen alleen blijvende veranderingen doorvoeren als ze dit ook echt zelf willen. Open vragen laten mensen actief nadenken over wat ze eigenlijk zouden willen doen met hun leven. Mensen van buitenaf motiveren werkt meestal alleen op de korte termijn. Op de lange termijn maakt het mensen juist passiever en meer afhankelijk.

## 1.2 ACCEPTATIE, DEFUSIE, MINDFULNESS EN HET ZELF (ACCEPTANCE)

En dus willen we mensen vooral zelf aan het werk zetten, zodat ze zelf ervaren wat wel en niet werkt. Als je kijkt naar hoe we dat doen, dan kun je een versimpeling maken van het hexaflex, waardoor je uitkomt bij de oorspronkelijke titel: Acceptance and Commitment. Oftewel: hoe kun je omgaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden, terwijl je doet wat je eigenlijk zo graag zou willen doen?

Het Acceptance-stuk heeft te maken met verschillende technieken die je helpen om te gaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden. Vanuit het besef dat bestrijden en vermijden vaak niet of zelfs averechts werken, kun je komen bij de optie van *acceptatie*: het actief toelaten van al die moeilijke dingen, die helaas inherent zijn aan het leven zelf. *Mindfulness* kan helpen om de focus op en het contact met wat er in het hier en nu gebeurt te versterken, en *defusie* kan ervoor zorgen dat er wat gezonde afstand ontstaat tussen ons en ons denken. Wat er dan van jou als identiteit overblijft (en vooral ook: wat de relatie is met jezelf), dat komt vervolgens aan bod binnen het thema *zelf*.