

# PsychoPraxis

## Artikelen

### Acceptance and Commitment Therapy: hoe nieuw taalgebruik kan bijdragen aan een rijker leven

Jacqueline A-Tjak\*

*Psychopraxis* jaargang 11, nummer 4 p. 124-130

**Trefwoorden:** ACT, Relational Frame Theory, functioneel contextualisme, hexaflex

#### Inhoud

- 1 [Wat is het functioneel contextualisme?](#)
- 1 [Relational Frame Theory \(RFT\)](#)
- 1 [Acceptance and Commitment Therapy](#)
- 1 [Therapeutische consequenties](#)
- 1 [Zes kernprocessen](#)
- 1 [ACT in de praktijk](#)
- 1 [Conclusie](#)

Jan is een pittige chauffeur. Hij mag graag wat harder rijden dan is toegestaan. Hij draagt daarbij nooit een autogordel, want autogordels zijn voor watjes. Op een dag vertelt zijn broer Kees hem dat hij een auto-ongeluk gehad heeft. Dankzij de autogordel heeft Kees het ongeluk overleefd. Vanaf die dag draagt Jan wel een autogordel. Er is bij Jan sprake van een toevallige gedragsverandering. De vraag hoe wij vanuit onze therapiekamers gericht het gedrag van cliënten buiten de therapiekamer kunnen beïnvloeden, heeft geleid tot de ontwikkeling van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Dit is een nieuwe vorm van cognitieve gedragstherapie, gefundeerd in de wetenschapsfilosofische traditie van het functioneel contextualisme (FC).

#### Wat is het functioneel contextualisme?

De traditie van het FC begint bij Skinner. Om gedrag te kunnen beïnvloeden vond Skinner dat men altijd moet zoeken naar factoren in de omgeving, die buiten een persoon en zijn gedrag liggen. Deze factoren vormen de afhankelijke variabelen die gemanipuleerd kunnen worden, waardoor veranderingen in de onafhankelijke variabele (het gedrag) mogelijk worden.

Met de naam 'functioneel contextualisme' benadrukt men dat gedrag altijd in zijn context wordt bestudeerd en dat de functie van het gedrag centraal staat. <sup>1</sup> Ter illustratie: wanneer iemand in zijn bed blijft liggen, omdat hij tegen de dag opziet of iemand gaat niet meer naar de supermarkt uit angst voor een paniekaanval, dan kun je dit opvatten als verschillende gedragingen. Het ene gedrag past meer bij een depressie en het andere gedrag meer bij een paniekstoornis. Binnen het FC worden deze gedragingen echter gezien als *functioneel identiek*: ze hebben (min of meer) dezelfde functie, namelijk vermijding.

De context is datgene wat geen gedrag is, maar het gedrag beïnvloedt. Over het algemeen gaat het hier om de huidige situatie en de leergeschiedenis van iemand. Als we kijken naar het voorbeeld van Jan, dan is de huidige situatie bijvoorbeeld dat hij een auto heeft met een autogordel, die het mogelijk maakt een gordel om te doen. Daarnaast heeft hij een leergeschiedenis, o.a. het verhaal van Kees, dat ertoe leidt dat hij die gordel gaat dragen.

Binnen het FC wordt wetenschap bedreven met het uitgangspunt dat we op zoek zijn naar 'wat werkt'. Daar wordt mee bedoeld dat we binnen de psychologie in staat willen zijn om het gedrag van mensen te kunnen voorspellen én beïnvloeden. Dat laatste maakt het ons immers mogelijk om als hulpverlener andere mensen te kunnen helpen. Als wetenschappelijke methode is gekozen voor de gedragsanalyse: gebruik maken van klassieke en operante leerprincipes als verklaringsmodel. Operante leerprincipes kunnen ons helpen te begrijpen wat cognities zijn en hoe denken verloopt.

#### Relational Frame Theory (RFT)

RFT houdt zich bezig met de vraag hoe denken verloopt, hoe taal en denken ons gedrag beïnvloeden. <sup>1</sup> Het beschouwt denken als gedrag-in-context. Denken is iets wat we doen, omdat de situatie en onze leergeschiedenis daar aanleiding toe geven. De uitkomst van dat denken zijn gedachten, cognities. Om gedrag van mensen te kunnen voorspellen en beïnvloeden is die uitkomst echter minder interessant dan het proces dat aan die uitkomst voorafgaat.

Denken wordt opgevat als het leggen van verbanden tussen dingen. Bijvoorbeeld: we kunnen een verband leggen tussen een woord en het ding dat met dat woord wordt aangeduid. We kunnen ook een verband leggen tussen woorden. In het voorbeeld van Jan is een verband gelegd tussen Jan en Kees. Kees is de broer van Jan. Jan is de broer van Kees. Kees en Jan zijn broers. U denkt misschien dat ik drie keer achter elkaar hetzelfde zeg. Maar binnen de RFT zeg ik drie keer iets anders. En omdat u in staat bent razendsnel, automatisch en onbewust verbanden te leggen, komt het over als drie keer hetzelfde.

## Wederkerige verbanden

Als Kees de broer is van Jan, dan moet Jan de broer zijn van Kees. Dat is logisch. Zo logisch dat verborgen blijft, dat hieraan een leerproces voorafgegaan is. Een leerproces waarin u geleerd heeft dat als A verband houdt met B, B ook verband moet houden met A. Het lijkt zo vanzelfsprekend. Bij dieren zien we echter dat zij kunnen leren dat A verband houdt met B en zij dan niet automatisch ook geleerd hebben dat B verband houdt met A. Het leggen van een wederkerig verband tussen twee stimuli wordt *wederkerige implicatie* genoemd. Het verband tussen A en B impliceert een verband tussen B en A. Er zijn vele soorten verbanden mogelijk tussen A en B, bijvoorbeeld: familierelatie, groter dan, anders dan, onderdeel van, tijdsrelaties, etc. Een belangrijke is het verband tussen een woord en datgene waar het woord naar verwijst: een verband van coördinatie. Dit verband maakt taalgebruik mogelijk.

## Verbanden tussen meer dan twee stimuli

Jan heeft een zus: Marie. U weet ook al dat Jan de broer is van Kees. Het is niet moeilijk om de conclusie te trekken dat Marie ook de zus is van Kees. Dat kan niet anders. En ook hier geldt: daar is een leerproces aan vooraf gegaan. Een leerproces dat u vertelt dat als er een relatie is tussen A (Kees) en B (Jan) en een relatie tussen B (Jan) en C (Marie), dat er dan ook een relatie moet zijn tussen A (Kees) en C (Marie). Dit verband hebt u razend snel, automatisch en onbewust gelegd. U legt het verband omdat u dat geleerd heeft en omdat de woorden u daartoe uitnodigen. En u begrijpt ook dat Kees en Jan beiden broers van Marie zijn. De omgekeerde relatie van: Marie is de zus van Kees en Jan. Wanneer er een verband is tussen A en B en een verband tussen B en C dan leggen wij als mensen, als de context ons daartoe uitnodigt, een verband tussen A en C, tussen C en A, tussen B en A en tussen C en B. Dit noemen we *combinerende implicatie*. Merk op dat er maar twee relaties gegeven hoeven te worden tussen drie stimuli om zelf vier relaties af te kunnen leiden. Hebben we met meer stimuli en relaties te maken dan kunt u nog veel meer relaties zelf afleiden. Probeer het maar eens hiermee: Marie heeft een zus: Annet.

## Hoe woorden ons kunnen raken

'Wie bovenstaande niet begrijpt is dom'. Wat vindt u van die uitspraak? Misschien vindt u deze uitspraak onaangenaam, irriteert het u, of verontrust het u. Misschien vraagt u zich af waar die opmerking op slaat. Waarschijnlijk heeft u zich even afgevraagd of deze opmerking op u betrekking heeft. Woorden doen iets met ons. Ze raken ons, ze brengen ons in beweging, ze zetten ons aan het denken.

Wiebo vensta aand eni etbe grijpti sdom. In voorgaande zin staan dezelfde letters als in de eerste zin van dit stukje, met alleen de spaties op andere plekken. Daardoor heeft het u waarschijnlijk anders geraakt. Hoe kan het dat woorden ons raken? Dit heeft volgens de RFT te maken met *de transformatie van stimulusfuncties*. Laten we eerst eens kijken wat stimulusfuncties zijn. Hiermee worden de psychologische functies bedoeld die een stimulus kunnen hebben. Bijvoorbeeld, op de basisschool worden vaak stickers met grappige plaatjes gebruikt om een kind te belonen voor goed werk. De sticker heeft dan een belonende functie. Stimuli kunnen waarnemingsfuncties hebben: we kunnen iets zien, ruiken, proeven. Stimulusfuncties kunnen veranderen door de relatie die een stimulus heeft met een andere stimulus. Wanneer ik u vraag aan een roos te denken, kan het woord 'roos' het beeld van een roos oproepen. De stimulusfunctie van een echte roos (hoe deze eruit ziet) wordt overgedragen op het woord roos. Voor Jan had een autogordel eerst een aversieve functie: autogordels zijn voor watjes. Later kreeg de autogordel een toenaderingsfunctie: autogordels kunnen je leven redden. Voor Jan heeft er een verandering van stimulusfuncties plaatsgevonden met betrekking tot autogordels. Dit leidt tot een verandering in zijn gedrag. In het geval van het gebruiken van woorden (of andere symbolische weergaven van zaken) zal er een overdracht van stimulusfuncties zijn tussen de zaak en het woord/het symbool. Daardoor kunnen woorden ons raken. En daardoor kunnen wij geraakt worden door dingen uit het verleden of uit een denkbeeldige toekomst. Herinneringen kunnen ons ontroeren of pijn doen, door deze functie van taal.

## Eigenschappen van stimuli

Wanneer we een relatie leggen tussen twee of meer stimuli, doen we dat op grond van eigenschappen tussen die stimuli. Bijvoorbeeld: we kunnen een relatie van gelijkheid leggen tussen een voetbal en een tennisbal op grond van de eigenschap 'rond'. Dit is een waarneembare eigenschap, een fysieke eigenschap. We kunnen echter ook relaties leggen tussen stimuli op grond van arbitraire eigenschappen. Deze eigenschappen bestaan bij de gratie van ongeschreven sociale regels en afspraken, die weinig of geen relatie hebben met fysieke aspecten. Een euro is in economische waarde groter dan een dollar. Dat ze de eigenschap 'economische waarde' hebben is louter gebaseerd op afspraken tussen mensen. Wanneer iemand veel geld betaalt voor een 'echte' Picasso, maar niet voor een reproductie, heeft dit waarschijnlijk te maken met de eigenschap 'echtheid', die we aan een afbeelding toekennen. De titel 'klinisch psycholoog' achter mijn naam is een arbitraire eigenschap.

## Relationeel kaderen

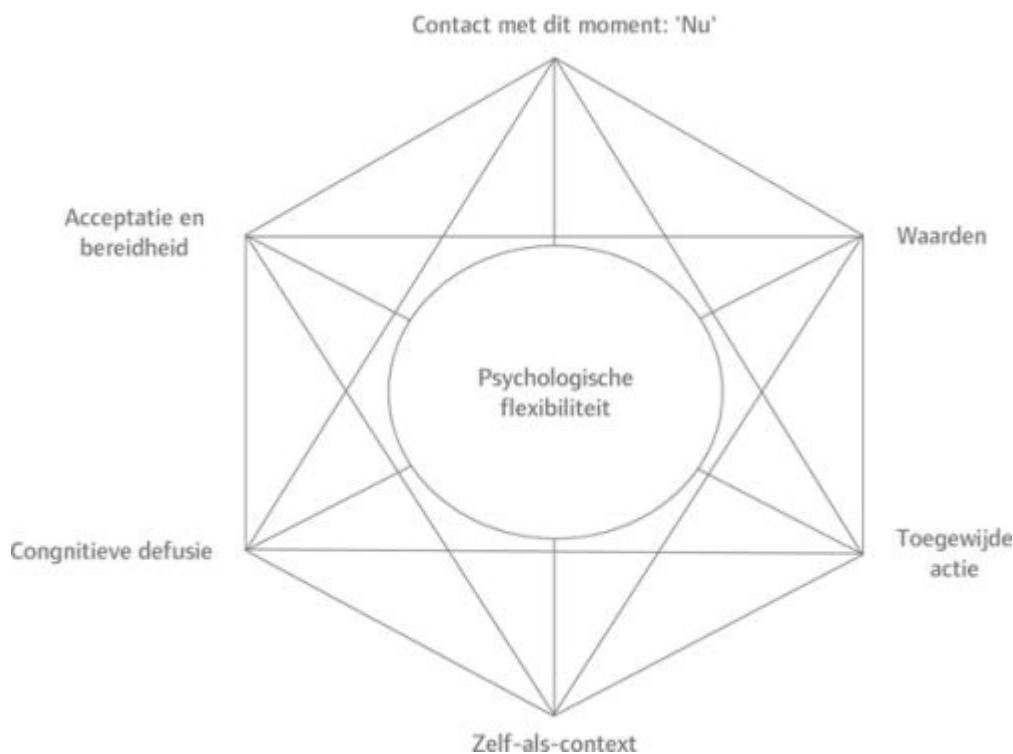
We spreken van relationeel kaderen als er sprake is van het leggen van verbanden tussen twee of meer stimuli, op grond van arbitraire eigenschappen en van wederkerige en/of combinerende implicatie en transformatie van stimulusfuncties. Wanneer we denken zijn we bezig met relationeel kaderen. Dit kaderen gebeurt meestal automatisch, zonder dat we er ons van bewust zijn.

## Acceptance and Commitment Therapy

Hoe helpt deze omschrijving van denken en deze opvatting van taal en cognities ons in de dagelijkse praktijk als hulpverlener? ACT is gebaseerd op de RFT. <sup>2</sup> Het gaat er van uit dat taal, het leggen van verbanden, ons in staat stelt om problemen op te lossen. We kunnen ons immers een voorstelling maken van de toekomst, van oplossingen, die we denkbeeldig kunnen uitproberen, waarbij we ons de consequenties kunnen voorstellen, totdat we een bruikbare oplossing gevonden hebben. Dat is de positieve kant van taal. Tegelijkertijd kunnen we ons ook bezig houden met problemen in de toekomst, die nooit zullen voorkomen of kunnen we blijven terugdenken aan nare ervaringen die voorbij zijn. Dit vooruit- en terugdenken aan nare dingen roept nare emoties op. Wij lijden onder iets dat er niet is, maar zou kunnen zijn of geweest is. Dat is de negatieve kant van taal. Veel van wat naar of aversief is nodigt uit tot een vermijdingsreactie, een manier om het weer kwijt te raken, het onder controle te houden. Dat mechanisme heeft een overlevingsfunctie: door te gaan eten als ik honger heb, weg te rennen als iemand mijn leven bedreigt, zorg ik ervoor dat ik overleef. Het probleem volgens ACT schuilt erin, wanneer wij vermijding proberen toe te passen op iets dat niet te vermijden is: onze innerlijke leefwereld. Als ik mijn eigen gevoelens moet vermijden, dan moet ik dus een deel van mijzelf vermijden. En dat werkt vaak averechts. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat wie probeert ergens niet aan te denken, er juist veel meer aan moet denken. <sup>3</sup> Tot slot is een probleem aan het vermijden van de eigen leefwereld dat het ons handelen enorm beperkt. Wie zich bedreigd voelt, heeft nog maar één missie: overleven. Alle andere handelingen worden uitgesteld tot het weer veilig is. Ook dat heeft overlevingswaarde. Probleem hierbij is echter dat wij ons bedreigd kunnen voelen door zaken die geen bedreiging zijn: woorden en gedachten.

## Therapeutische consequenties

In een ACT-therapie wordt geprobeerd de negatieve, belemmerende aspecten van taal zichtbaar te maken en de invloed ervan te doen afnemen. Daarnaast wordt ernaar gestreefd de cliënt meer controle te geven over zijn handelen: dat wat hij doet en laat met zijn handen, voeten en mond. Mensen kunnen twee bewegingen maken: ergens naar toe of ergens vanaf. De cliënt wordt hiervan bewust gemaakt, zodat hij een keuze krijgt en niet automatisch de ene of andere kant op beweegt. Door meer contact te maken met zijn directe ervaring wordt een proces versterkt, waarbij de cliënt leert van de effecten van zijn eigen gedrag.



**Figuur 1 De Hexaflex**

Voor ACT is psychopathologie niet voorbehouden aan cliënten. Alle mensen lopen van tijd tot tijd in meer of mindere mate vast in taalprocessen en vermijding. Dit wordt gezien als een voordeel: we weten als therapeut heel goed hoe het is om in de schoenen van de cliënt te staan, want we hebben dezelfde schoenen aan. Vanuit dit

gegeven creëert de therapeut met zijn eigen gedrag een context waarin de cliënt optimaal kan leren.

## Zes kernprocessen

Er worden zes processen binnen ACT onderscheiden (zie figuur 1), die ervoor kunnen zorgen dat de cliënt zoveel mogelijk keuzevrijheid krijgt. De therapeut past deze processen op zichzelf toe en brengt ze op gang bij de cliënt.

### Acceptatie

De inflexibele kant van dit proces bestaat uit experiëntiële vermijding: het uit de weg gaan van innerlijke ervaringen, zoals gedachten, gevoelens, herinneringen, impulsen en lichamelijke sensaties, wanneer dit niet nodig of niet effectief is, of wanneer dit ander effectiever gedrag in de weg staat. De flexibele kant van dit proces is acceptatie, ofwel het zich actief open stellen voor innerlijke ervaring, zonder deze te willen veranderen, controleren, wegmaken of beoordelen. Acceptatie is een actief proces, een vaardigheid. Om de weg vrij te maken voor acceptatie wordt eerst met de cliënt stilgestaan bij de controleagenda: de leergeschiedenis die de cliënt 'vertelt' dat hij in staat is zijn innerlijke ervaringen onder controle te houden en dat deze controle nodig is om gelukkig te zijn. Daarnaast wordt met de cliënt geïnventariseerd op welke manieren hij probeert zijn innerlijke ervaringen te controleren en of dit werkt. De ervaring van de cliënt wordt aangesproken: heeft dit gedrag je geholpen, zowel op de korte als lange termijn? Het antwoord zal meestal 'nee' zijn, anders zat de cliënt niet (opnieuw) bij een therapeut. Deze ervaring helpt de cliënt om de controleagenda op te geven en zich open te stellen voor het leren van acceptatie. Dit wordt binnen ACT 'creatieve hopeloosheid' genoemd.

### Defusie

De inflexibele kant van dit proces is fusie. Fusie betekent het samensmelten van de persoon met zijn gedachten. Fusie vindt plaats als iemand niet opmerkt dat hij denkt, in gedachten gevangen raakt, zonder meer gelooft wat hij denkt, woorden overmatig serieus neemt. Defusie betekent dat iemand onderscheid kan maken tussen woorden en de dingen waar deze woorden naar verwijzen en tussen denken en denker. Hierdoor neemt de impact van woorden en denken af. Defusie wordt tot stand gebracht door de cliënt bewust te maken van sociale conventies op het gebied van taalgebruik, door ze te bespreken, of door metaforen en experiëntiële oefeningen. Dergelijke conventies zijn bijvoorbeeld de gewoonte van mensen om elkaar naar redenen voor hun gedrag te vragen. Redenen kunnen hierdoor gaan werken als oorzaken. Als iemand Jan zou vragen waarom hij eerst geen autogordel droeg zou hij kunnen zeggen dat autogordels voor watjes zijn en hij is geen watje. Hoe logisch dit ook klinkt: Jan is in staat om een autogordel te dragen, ook als hij de gedachte heeft dat autogordels voor watjes zijn en hij geen watje is. De reden is geen oorzaak, maar wordt wel zo beleefd.

### Zelf

De inflexibele kant van dit proces bestaat uit fusie met de beelden die mensen van zichzelf hebben: onze rollen, onze identiteit. Jan lijkt aanvankelijk gefuseerd met het zelfbeeld: ik ben geen watje. Dit staat veilig gedrag in de weg. Andere voorbeelden van hoe wij onszelf kunnen omschrijven: ik ben een doorzetter, ik ben minderwaardig, ik ben heel sociaal. Door het proces van defusie te richten op de verschillende zelfbeelden die mensen hebben wordt meer flexibiliteit gecreëerd. De inhoud van het zelfbeeld hoeft niet veranderd te worden, wel de gehechtheid eraan, wanneer deze leidt tot inflexibel gedrag. Een andere manier om meer flexibel gedrag mogelijk te maken is door de cliënt in contact te brengen met het zelf-als-context. Dit perspectief nemen we in wanneer we het woord 'ik' gebruiken: ik-hier-nu. Zelf-als-context is een ervaring en de cliënt kan er het beste met oefeningen en metaforen mee in contact gebracht worden. Uitleg werkt doorgaans averechts. Het zelf-als-context is van belang omdat daarmee het onderscheid tussen denker en gedachte versterkt wordt en zo een veilige plek gecreëerd wordt van waaruit moeilijke innerlijke ervaringen gemakkelijker te accepteren zijn.

### Contact met het hier-en-nu

De inflexibele kant van dit proces bestaat eruit dat we met onze gedachten voortdurend ergens anders zijn dan in het moment zelf: we denken aan vroeger of aan een mogelijke toekomst. Maar in het moment zelf ligt de informatie die we nodig hebben om ons gedrag effectief af te stemmen op onze omgeving. Daarom helpt de therapeut de cliënt, o.a. met behulp van mindfulnessoefeningen (waaronder meditatieoefeningen), steeds weer terug te keren naar het hier-en-nu.

### Waarden

Waarden zijn levensrichtingen. Het is de grote lijn in alle handelingen die het leven zinvol en waardevol maken. Door het handelen af te stemmen op waarden kan iemand uit de korte-termijn verleiding van de experiëntiële vermijding stappen. Waarden leiden tot gedragsverbreding: het handelen is niet meer afgestemd op bedreigingen (die er niet zijn), maar op mogelijkheden (die er wel zijn). Iedereen heeft waarden, maar cliënten zijn vaak zo verstrikt geraakt in klachten en vermijding, dat zij het zicht op hun waarden zijn kwijtgeraakt of waarden onvoldoende hebben ontwikkeld. De therapeut helpt de cliënt zich bewust te worden van zijn waarden.

### Toegewijde actie

Wanneer cliënten zich ertoe gaan zetten om zich te bewegen in de richting van hun waarden, zullen innerlijke

ervaringen, die zij tot dan toe geprobeerd hebben te vermijden, zich aandienen. Dit biedt de kans om de processen van acceptatie, defusie, zelf-als-context en contact met het hier-en-nu in praktijk te oefenen. De therapeut helpt de cliënt vol te houden en zich niet te laten ontmoedigen door tegenslag. Ook wordt bij dit proces gewerkt aan vaardigheidstraining als dat nodig is. Bij dit proces wordt gestreefd naar maximale controle van de cliënt over zijn eigen handelen, door de afstemming op waarden.

## ACT in de praktijk

Meneer Hansen is (opnieuw) depressief geworden. Hij heeft al eerder een cognitieve gedragstherapeutische behandeling ondergaan en gebruikt medicatie. Hij probeert zijn gedachten uit te dagen en activiteiten te ondernemen die plezierig en zinvol zijn, in de hoop dat hij zich dan beter voelt. Eerder heeft deze aanpak geleid tot een verbetering, maar het werkt niet meer. De therapeute, die ACT gaat toepassen bij meneer Hansen, maakt allereerst een conceptualisatie van het probleem in termen van de zes processen:

- 1 *Acceptatie*: meneer Hansen heeft veel moeite te accepteren dat hij opnieuw depressief is. Veel van zijn handelen is erop gericht om zijn depressie te bestrijden.
- 1 *Defusie*: meneer Hansen fuseert met de gedachte dat zijn leven niet de moeite waard is, zolang hij depressief is. Ook is er sprake van veel zelfverwijten, omdat hij teruggevallen is in een depressie. Hij denkt dat hij misschien wel therapieresistent is.
- 1 *Zelf*: zijn zelfbeeld wordt gedomineerd door de gedachte dat hij een mislukking is. Hij heeft weinig contact met de doorgaande processen van ervaren van gedachten en gevoelens. Hij weet vaak niet wat hij voelt.
- 1 *Contact met het hier-en-nu*: hij besteedt veel tijd aan het nadenken over de oorzaken van zijn depressie en aan wat hij zou kunnen doen om van zijn depressie af te komen. Activiteiten waar hij vroeger plezier aan beleefde betekenen niets meer voor hem, omdat hij steeds zich afvraagt of hij zich al beter is gaan voelen door die activiteiten.
- 1 *Waarden*: meneer Hansen houdt erg van de natuur en van kunst. Hij heeft eerder een relatie gehad (en denkt dat hij geen goede partner kan zijn). Hij zou graag weer kunnen werken.
- 1 *Toegewijde actie*: hij gunt het zichzelf nauwelijks om activiteiten uit te voeren die met natuur en kunst te maken hebben, omdat hij vindt dat hij zou moeten werken, wat door de depressie niet meer gaat.

Op grond van deze analyse begint de therapeute met een inventarisatie van wat meneer Hansen allemaal al geprobeerd heeft om van zijn depressie af te komen. Ze stelt samen met hem vast dat al deze strategieën, zoals in therapie gaan, medicatie gebruiken, zichzelf verwijten maken, zichzelf pleziertjes misgunnen, oorzaken zoeken etc., uiteindelijk niet voldoende gewerkt hebben. Zij legt hem voor dat deze strategieën misschien niet kunnen werken en dat meneer Hansen mogelijk niet in de hand heeft hoe hij zich voelt. Dit is voor meneer Hansen een opluchting. Dit klopt met hoe het al heel lang voor hem voelt: dat hij er geen greep op heeft. Deze fase in de behandeling wordt ook wel 'creatieve hopeloosheid' genoemd. Dan gaat de therapeute in op de rol van ons verstand. Dat ons verstand ons waarschuwt, adviezen geeft, alles wat we doen en wat om ons heen gebeurt evalueert. Dat ons verstand werkt, maar dat dit niet wil zeggen dat ons verstand altijd gelijk heeft. Met behulp van experiëntiële oefeningen wordt geïllustreerd hoe we vast kunnen raken in onze hersenspinsels en hoe we daar weer afstand van kunnen nemen. Meneer Hansen zegt dat hij niet precies begrijpt hoe het werkt, maar dat hij merkt dat hij minder vast zit in de greep van zijn gedachten. Hij neemt het allemaal wat lichter op.

De therapeute bespreekt dat de gedachte 'ik ben een mislukking' toevallige programmering is. Met een andere leergeschiedenis zou hij anders over zichzelf denken. Aan de hand van gebeurtenissen die meneer Hansen in therapie bespreekt wordt blootgelegd hoe de gedachte 'ik ben een mislukking' hem in de weg staat om te doen wat hij belangrijk vindt in het leven. Met behulp van de metafoor van de passagiers-in-de-bus (zie ook p.137) wordt meneer Hansen duidelijk dat hij belangrijke dingen kan doen in aanwezigheid van gedachten als 'ik ben een mislukking'. Hij gaat meer prettige activiteiten ondernemen. Hij merkt echter dat hij er niet van kan genieten. De therapeute helpt meneer Hansen inzien dat hij tijdens prettige activiteiten er niet bij is met zijn aandacht. En dat hij zo graag wil dat deze activiteiten hem een plezierig gevoel geven, dat hij ze heel krampachtig uitvoert. Zij doet dit door meneer Hansen te vragen tijdens de therapie in gedachten terug te gaan naar momenten dat hij activiteiten uitvoerde en met hem stil te staan bij hoe dat voelt en wat hij erbij denkt. Ook staat zij met hem stil bij wat de therapie bij hem oproept, om hem vertrouwd te maken met zijn eigen denken en voelen. De therapeute vergelijkt het doen van activiteiten met het maken van een reis. Je kunt op reis gaan om ergens te komen, maar ook om op reis te zijn en te ervaren wat er allemaal gebeurt tijdens de reis. Meneer Hansen kan hierdoor het doel van 'zich beter voelen' loslaten en ervaren wat activiteiten met hem doen. Hij merkt dat zijn stemming langzaam verbetert. Als hij een dag heeft waarop zijn stemming laag is, raakt hij hierdoor niet van streek. Hij heeft ervaren dat zulke dagen voorbijgaan en zijn stemming, zonder dat hij hier actief iets aan hoeft te doen, vanzelf weer opklaart. Hij durft weer te hopen dat een relatie en terugkeer naar het werk voor hem zijn weggelegd. In de therapie wordt gewerkt aan het zetten van stappen om deze doelen te bereiken.

## Conclusie

ACT is het resultaat van het consequent analyseren van menselijk gedrag in zijn context. RFT, waarop ACT zich baseert, maakt zichtbaar hoe onze cultuur bijdraagt aan leerprocessen die lijden vergroten. Door zicht te krijgen op deze leerprocessen zijn wij in staat om een wending te geven in de richting van een rijker leven.

\* Jacqueline A-Tjak is werkzaam als klinisch psychologe bij PsyQ Alkmaar, locatie Zaandam.

Email: J.A-Tjak@psyq.nl

## Noten

1. Hayes SC ea (2001) *Relational Frame Theory: A post- Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers
2. Hayes SC ea (2006) *ACT, een experiëntiële weg naar gedragsverandering*. Amsterdam: Harcourt Book Publishers. Vertaling van: Hayes SC ea (1999) *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press
3. Wegner DM ea (1987) Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology* 53: 5–13; A-Tjak J & De Groot F (red) (2008) *Acceptance and Commitment Therapy: een praktische inleiding voor hulpverleners*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

© 2009, Bohn Stafleu van Loghum, Houten