Zes processen, één proces.

In de hexaflex (een bijnaam voor het ACT model) staan de zes processen afgebeeld, die leiden tot psychologische flexibiliteit. In een ACT behandeling, of andere ACT-aanpak gericht op gedragsverandering, stimuleren we deze zes processen bij de persoon, of personen, die hun gedrag willen veranderen. We spreken dus van zes processen, maar in feite is het maar één proces, dat we omwille van de werkzaamheid of didactiek onderverdelen. Van Steven Hayes is de ACT-vraag, die alle zes processen samenvat in één vraag: gegeven het onderscheid tussen jou en dat, waar je mee worstelt en wilt veranderen (zelf), ben je bereid om dat te hebben in zijn volle omvang, zonder verdediging (acceptatie), zoals het is en niet zoals het zegt dat het is (defusie) en te doen wat je brengt in de richting (toegewijde actie) van je zelfgekozen waarden (waarden), op dit moment en in deze situatie (huidig moment)? Als het antwoord ‘ja’ is, bouw je aan psychologische flexibiliteit

Hoe hangen de zes processen dan samen? Laten we eens kijken hoe de processen onderling verbonden zijn. We zullen stil staan bij hoe acceptatie samenhangt met de andere vijf processen.

Acceptatie en defusie hangen samen doordat acceptatie vergemakkelijkt wordt en alleen behulpzaam is, als het acceptatie is van onze innerlijke ervaringen als ervaring en niet acceptatie van de inhoud ervan. Een gedachte is een gedachte, de uitkomst van een proces van denken, al dan niet bewust. De inhoud ervan is meestal niet de waarheid, wat het wel kan lijken te zijn. Omgekeerd maakt acceptatie defusie makkelijker als we ons openstellen voor onze gedachten, er bij durven stil staan. Ook, of juist als gedachten accuraat zijn, betekent acceptatie het vechten tegen hoe het is, los te laten.

Acceptatie en contact met het huidig moment hangen samen doordat acceptatie in het huidig moment plaatsheeft. We kunnen en hoeven alleen te accepteren wat er zich nu aan ons voordoet aan ervaringen, van het ene moment naar het volgende moment. Door in het moment te zijn, maken we al contact met die ervaringen en dat betekent een toegewende houding. Door te benoemen wat we ervaren, een belangrijk ingrediënt van contact met het huidig moment, maken we acceptatie makkelijker. De namen, die we onze ervaringen geven kunnen als teken gaan dienen, om acceptatie toe te passen.

Acceptatie en zelf hangen samen in de zin dat we komen tot zelfacceptatie als we al onze ervaringen kunnen toestaan om er te zijn. Wij zijn, in zekere zin, onze ervaringen. Als die ervaringen er niet mogen zijn, betekent dat, dat een deel van onszelf er niet mag zijn. Zelf-als-context helpt om te ervaren dat we meer zijn dan onze innerlijke ervaringen. Hoe moeilijk die ervaringen ook zijn, we kunnen ze toelaten, veilig in de wetenschap dat we altijd kunnen terugvallen op ons observerend perspectief. De bereidheid om stil te staan bij moeilijke ervaringen neemt toe vanuit het observerend perspectief.

Acceptatie en waarden hangen samen doordat we pas bij onze waarden kunnen stilstaan, als we bereid zijn plaats te maken voor de intensiteit en pijnlijkheid van onze ervaringen, die door waarden worden losgemaakt. Je te realiseren dat je ergens om geeft, brengt je in contact met kwetsbaarheid, zoals onzekerheid, de angst voor verlies, je kunt geraakt worden. Waarden kunnen ons helpen om pijn te accepteren, de pijn die opgeroepen wordt als je ergens om geeft. Als je je realiseert dat een waarde alleen geleefd kan worden, als je jezelf toestaat kwetsbaar te zijn, krijg je een andere relatie met die emotionele pijn. Het wordt makkelijker om te dragen.

Acceptatie en toegewijde actie hangen samen doordat acceptatie alleen van ons gevraagd wordt in het kader van toegewijde actie. We hoeven niet alles wat we ervaren of meemaken, te accepteren. Als het bijdraagt aan een waardevol leven, leidt acceptatie tot meer flexibiliteit. Als we iets willen doen, dat belangrijk is, dat zin geeft, waar we voor willen staan, dan kan dat alleen als we accepteren dat we ons kwetsbaar gaan voelen. We kunnen pas bewegen, als we bereid zijn de emotionele pijn, die opduikt, mee te nemen.

Deze gedachte-oefening om de relatie tussen acceptatie en de andere processen, te onderzoeken, is niet uitputtend. Misschien zie je nog meer verbanden tussen acceptatie en de vijf andere processen. En je kunt zelf deze oefening ook voortzetten met de andere processen onderling.