Doe ik ACT?

In de cursussen en supervisies die ik geef, hoor ik deze vraag regelmatig: doe ik ACT? Is wat ik doe ACT? Hoe doe je een volledige ACT behandeling? Ook stel ik mijzelf deze vraag vaak. Wat niet meehelpt is dat de ACBS[[1]](#footnote-1), de vereniging waar ACT onder valt en derhalve de ACBS BeNe[[2]](#footnote-2), de Belgische Nederlandse ondervereniging, geen eisen stellen aan beoefenaars van ACT. Behalve het peer review trainer traject is er geen officiële toetsing van iemands ACT kwaliteiten.

In een tijd waarin het behandelen van cliënten gebaseerd is op diagnose-behandelcombinaties, richtlijnen en protocollen, is de vraag of wat je doet, wel echt ACT is, een belangrijke. Immers, de richtlijnen schrijven bepaalde, evidence-based behandelvormen voor. We moeten waken voor therapist-drift, onberedeneerd afwijken van een behandelvorm of interventie, die maakt dat wat je doet, minder effectief zou zijn. Als je zegt dat je CGT doet, moet het ook CGT zijn. En dat geldt dan eveneens voor ACT.

Machines zijn in staat om foutloos een proces te doorlopen en een perfect eindproduct te produceren. Mensen maken fouten en richtlijnen en protocollen zijn bedoeld om deze fouten zoveel mogelijk te elimineren. Dit werkt. Tegelijkertijd leren mensen niet, om te reflecteren op hun fouten en daarvan te leren. En, misschien nog wel belangrijker, ze leren niet om hun menselijkheid in te zetten als therapeutisch instrument. Onze opdracht als mens is het leven van een imperfect leven.

Soms hoor ik collega’s zeggen, dat therapeuten achter iedere nieuwe behandelvorm aanrennen. Misschien zijn er wel therapeuten, die gaan voor de kick van iets nieuws. Maar ik denk dat wat de meesten van ons drijft, is dat we ons werk goed willen doen. Dat we merken dat onze kennis tekort schiet. Dat we nog niet goed genoeg kunnen aansluiten bij cliënten. En dat nieuwe/andere therapievormen daarbij helpen. Ze laten ons de context zien, en de functie van gedrag, op een manier die we eerder nog niet gezien hadden. En ook al is een dergelijke therapievorm niet evidence-based, dan kunnen deze inzichten toch enorm waardevol zijn. Dit is niet hetzelfde als evidentie uit wetenschappelijk onderzoek negeren.

Maar hoe lever je dan kwaliteit? Hoe zorg je ervoor dat je niet ‘gewoon maar wat doet’? Als je een protocol of richtlijn loslaat, hoe mag je ervan uitgaan dat je je werk goed doet? Uit onderzoek is immers bekend dat de intuïtie van therapeuten niet betrouwbaar genoeg is om op te bouwen. We moeten leren om van onze fouten te leren. We moeten leren hoe we van onze fouten kunnen leren.

Als het Wereldcongres van de ACBS 2020 mij van iets doordrongen heeft, dan is het dat de vraag of je ACT doet, eigenlijk niet zo belangrijk is. De vraag, die veel belangrijker is, is waarom je doet wat je doet. Dit gaat over de functie van je eigen therapeut-gedrag. Wat hoop je te bereiken met een interventie? Is dit in dienst van de client en zijn of haar waarden? Sluit je goed aan bij de client, zodat je interventie ook kan landen? Weet je genoeg van je client om te kunnen aansluiten? Of handel je vanuit rigide overtuigingen, angsten, vermijding? De nadruk op dat je iets volgens de regels moet doen kan een voedingsbodem voor fusie en vermijding gaan vormen.

En daarnaast is het van belang om, van moment-tot-moment, te leren monitoren hoe de client reageert op je interventies. Hoe komt een interventie aan? Wat voor verandering is er zichtbaar? Wat betekent dit voor het proces waar je met de client inzit? Hoe brengt dit de client, uiteindelijk, dichter bij zijn of haar zelf gekozen waardegerichte doelen en een waardegericht leven?

Om clientgedrag en je eigen gedrag goed te kunnen monitoren zijn twee dingen heel belangrijk: kennis en aanwezigheid. Kennis gaat over wetenschappelijke en professionele kennis, en over kennis van de client. Hoe conceptualiseer je zijn of haar hulpvraag? Weet je genoeg om de functies van zijn of haar gedrag te kunnen begrijpen? En ook: ken je jezelf? Wat zijn jouw sterke kanten, kwetsbaarheden, worstelingen en waarden? Waar fuseer jij gemakkelijk mee? Waar wil je voor staan als therapeut en als mens? Zelfkennis is een werkwoord, een doorlopende activiteit.

Met aanwezigheid bedoel ik dat je, tijdens je therapiesessies en tijdens momenten van reflectie op de therapie en de client, met je volle aandacht, in alle openheid stil kunt staan bij wat er is. Dat je het lijden van de client en wat dat met jou doet, kunt toelaten, in zijn volle omvang. Dat je je bewust bent van wat er gaande is bij jouw client, bij jouzelf en tussen jullie. Dat het lijden van de client in de kamer mag zijn, dat er ruimte is voor zijn of haar kwetsbaarheid en kracht, en die van jou.

Doe ik ACT en doe ik ACT goed is een vraag naar waar jij voor wilt staan, welke functies van gedrag jij mee wilt brengen. Er zijn veel verschillende manieren om ACT te doen. De enige verkeerde manier is topografisch ACT doen. Daarmee bedoel ik dat je iets doet wat aan de buitenkant op ACT lijkt, omdat je metaforen of oefeningen of taal uit ACT gebruikt, maar ontdaan van de functies die deze binnen ACT hebben. Omdat je niet begrijpt wat die functies zijn, waartoe een interventie dient. Je kunt ACT ook klungelig, aarzelend, zoekend doen, als onderdeel van een proces om er beter in te worden. Dat is ACT. Je kunt ACT mixen met interventies en inzichten uit andere therapievormen. Als je zicht houdt op de functies, voor jou en de client, binnen de context van zijn of haar waarden, gericht op een waardevol leven, dan ben ik ervan overtuigd, dat wat je doet van toegevoegde waarde is.

Mocht je meer willen leren over het monitoren van functie, dan kun je de opname van een workshop terugzien van het wereldcongres van de ACBS: Shaping psychological flexibility with realtime functional feedback. Er zijn nog veel meer mooie workshops en presentaties, die de moeite waard zijn om te bekijken. Een aanrader is ook Clinical interactions and the deep feeling involved in acting in the same direction. Terugkijken kan, als je je daarvoor inschrijft. Er zijn kosten aan verbonden. Zie voor meer informatie: <https://contextualscience.org/wc2020online>.

Ben je geïnteresseerd om meer over ACT te leren, bekijk dan eens ons aanbod aan cursussen en workshops op [www.actcursus.nl](http://www.actcursus.nl).

Met dank aan Rikke Kjelgaard, Lou Lasprugato, Tom Szasbo, Barbara Kohlenberg, Carmen Luciano, Kelly Wilson, Robyn Walser en Francisco Ruiz voor de inspiratie voor deze blog.

1. [www.contextualscience.org](http://www.contextualscience.org) [↑](#footnote-ref-1)
2. [www.acbsbene.com](http://www.acbsbene.com) [↑](#footnote-ref-2)