Het opbouwen van ACT vaardigheden en perspectief name

Afgelopen week heb ik een behandeling afgesloten en in de laatste sessie hebben we geëvalueerd. De man met wie ik werkte was geneigd om heel uitgebreid vertellen en ik vond onze gesprekken op zulke momenten vermoeiend. Ik moest erg mijn best doen om de lijn van zijn verhaal te vinden en mijn aandacht erbij te houden. Regelmatig onderbrak ik hem, om terug te keren naar de focus van dat moment. Dat vond ik lastig. Het duurde behoorlijk wat sessies voordat ik merkte dat hij korter en bondiger werd. Aan het einde vertelde hij mij dat hij er veel van geleerd had dat ik hem had onderbroken. Het had hem bewust gemaakt van wat hij nu eigenlijk wilde vertellen en dat hij niet zoveel hoefde te vertellen om begrepen te worden.

In de introductiecursussen ACT die ik geef, laat ik cursisten oefenen met in-het-huidig-moment komen. In twee- of drietallen oefenen deelnemers in therapeut-client rollen. De therapeut probeert de client(e) bij de ervaring van dat moment te brengen en daar een tijdje te houden. Hoe zoiets in zijn werk gaat, kun je zien in het eerste fragment van deze video: <https://www.youtube.com/watch?v=oT2iPNcPejA&t=301s>.

Na afloop van het oefenen vragen cursisten vaak: en nu? Nu heb ik iemand naar het hier-en-nu gebracht en hoe gaat het nu verder? Dit is vaak een concrete vraag naar hoe je de oefening afrond, maar ook naar welke betekenis deze oefening in het grotere geheel van de therapie of begeleiding heeft. Dit besefte ik mij ineens toen ik een hoofdstuk las van Kelly Wilson, als onderdeel van zijn online training ‘Working with Self and Identity in ACT’ van Praxis.

Kelly’s is een van de grondleggers van ACT en komt uit een gedragsanalytische of behavioristische traditie. Zijn grote kracht is om ingewikkelde concepten helder en begrijpelijk uit te leggen. Hij maakt zijn ACT werk veel gebruik van gedragsanalytische inzichten. Voor mij zijn deze inzichten van groot belang in mijn ACT behandelingen. Ze helpen mij om op een procesgerichte manier te werken en goed aan te sluiten bij de persoon tegenover mij.

In het hoofdstuk ‘The Self and mindfulness’ uit McHugh & Stewart, 2012: The Self and Perspective Taking (Context Press) beschrijft Kelly dat hij ‘zelf’ opvat als een werkwoord en niet als zelfstandig naamwoord. Vanuit de gedragsanalyse wordt ‘zelf’ gezien als een geïntegreerde set van gedragsrepertoires. Het is de optelsom van iemands leergeschiedenis ingebracht op het moment dat er om bepaald gedrag gevraagd wordt door de omgeving of de persoon zelf. Gedragsrepertoires helpen ons vaak om te doen wat nodig of wenselijk is, maar kunnen ook rigide en beperkend zijn. Therapie bestaat uit het uitbreiden van het gedragsrepertoire en bij ACT gaat dat over de zes processen van psychologische flexibiliteit.

En hoe doe je dat, het uitbreiden of opbouwen van gedragsrepertoire? Oefening baart kunst. Wil je piano leren spelen, dan begin je eenvoudig, je oefent, je leert er iets bij, je oefent en zo maak je je langzamerhand een vorm van pianospelen eigen, gebaseerd op je eigen leergeschiedenis met pianospelen. De oefeningen haal je uit een boek en/of krijg je op van een lerares/leraar, die jouw leerproces helpt vormgeven.

Datzelfde geldt voor de gedragsrepertoires van acceptatie, defusie, zelven, in-het-huidig-moment zijn, waarden en toegewijde actie. We helpen mensen hun repertoire uit te breiden door ze gerichte oefening aan te bieden. Deze oefening kan letterlijk uit oefeningen bestaan, zoals ‘bladeren in de stroom’ voor defusie, of een mindfulnessoefening waarin iemand leert de focus naar de ademhaling te brengen. Maar de oefening bestaat ook uit het doen tijdens de therapie. Wanneer we iemand, telkens opnieuw, uitnodigen om stil te staan bij de eigen ervaring, leert iemand stil te staan bij de eigen ervaring. Maar niet alleen dat. Iemand leert ook de aandacht bewust te richten, keuzes te maken waar men bij wil stilstaan, bepaalde patronen te herkennen in de ervaring, de pluspunten van kunnen stil staan bij de eigen ervaring. Wanneer we psychologische flexibiliteit kunnen zien als het uitbreiden van gedragsrepertoire zitten we minder vast aan bepaalde doelen en kunnen we beter aansluiten bij het leerproces van de persoon met wie we werken.

Hoe is dit nu van belang voor perspectief name? De vragen die we cliënten stellen, zijn persoonlijke vragen. Vragen waardoor iemand bij zichzelf stil gaat staan. De vraag kan alleen maar beantwoord worden vanuit het eigen perspectief. Er is één constante factor in dit proces van vraag-en antwoord en dat is dat perspectief. De manier waarop wij leren, is dat als er een constante factor is in een leerproces, dat wij die constante factor abstraheren. Misschien herken je wel dat je een woord uit een vreemde taal een aantal keren hebt horen gebruiken en ineens ‘weet’, zonder dat iemand je het vertelt heeft, wat dat woord betekent. Je hebt dat opgemaakt uit de verschillende contexten waarin je dat woord heb horen gebruiken. We leren als kind woorden als ‘ik’ of ‘jij’ juist te gebruiken, doordat we vragen krijgen die we beantwoorden vanuit ons eigen perspectief. We worden beloond als we dat goed doen en gecorrigeerd als we dat niet goed doen. Bijvoorbeeld, wanneer je aan een kind vraagt welk eten papa lekker vindt en het noemt een gerecht waar het zelf dol op is, corrigeren we: nee, dat vind jij lekker, papa houdt van ….Zo leiden ook de vragen die we als therapeut stellen tot een versterking van het contact met het eigen perspectief.

Leerprocessen leiden niet altijd tot meer flexibiliteit. Wanneer we op een evaluerende en vergelijkende manier over onszelf denken, kan dit tot rigiditeit leiden. We zien onszelf als ‘niet goed genoeg’ of een variant daarop. We kunnen ons niet vrij bewegen in ons eigen leven, omdat dat niet past bij de opvatting die we over onszelf hebben, of hoe we denken dat we gezien worden. Om dit proces niet te versterken is het daarom belangrijk dat we een breed scala van ‘inhoud’ aanraken in onze gesprekken. “Wat is belangrijk voor je in het leven, hoe is dat nu belangrijk, hoe was dat vroeger belangrijk, hoe merk je dat het belangrijk is, waar zie je het terug in je leven, waar mis je het?” Deze vragen gaan over waarden. Deze vragen gaan ook over de persoon aan wie we deze vragen stellen en we oefenen deze persoon om stil te staan bij de deiktische kaders van ‘ik’ in combinatie met ‘vroeger-nu-toekomst’ en ‘hier-daar’. Hoewel het steeds over waarden gaat, gaat het steeds over een ander aspect van waarden. Hierdoor ontstaat flexibiliteit. We vergroten de kans dat iemand zichzelf kan zien als een ‘ik’ die losstaat van de inhoud, als die inhoud steeds anders is. En dit kunnen we herhalen met vragen die gaan over vermijding of acceptatie, fusie of defusie, toegewijde actie, enz.

De oefeningen die we met mensen doen in een ACT behandeling, of dat nu concrete oefeningen zijn, of oefenen door te doen aan de hand van het proces van vraag-en-antwoord, leiden tot uitbreiding van hun gedragsrepertoire. Als we aanhouden, komt dit op gang. Dit is niet altijd meteen zichtbaar, en dat maakt onzeker. Toch is dit een belangrijk leerproces. De man met wie ik werkte heeft een inzicht opgedaan door de manier waarop we gewerkt hebben, zonder dat dit heel expliciet aan de orde kwam.