Procesgericht werken met ACT: wat is dat?

Eigenlijk hoop ik dat je wenkbrauwen een beetje omhoog gaan als je de titel van deze blog leest. Procesgericht werken met ACT, is dat geen tautologie? Betekent werken met ACT niet automatisch dat je werkt middels processen?

Toch merk ik in de praktijk dat mensen die met ACT werken, soms een wat plat beeld hebben van ACT. Zij werken achtereenvolgens met de verschillende processen, soms ook in een vaste volgorde. In wezen kan dit helemaal niet. De processen van ACT zijn zo met elkaar verweven, dat je altijd meerdere processen tegelijk op gang brengt, ook al ben je je daar misschien niet van bewust. In het hoofd van de professional zijn het onderscheiden processen, waar je los van elkaar aan werkt. Daardoor krijgt ACT een wat statisch karakter en verliest het aan dynamiek. Wie zich ACT nog eigen moet maken, kan bijna niet anders, dan op een wat statische manier ACT doen. Als je echter meer ervaren raakt met ACT zou het mooi zijn, als je aanpak meer dynamiek krijgt. Ik denk dat je dan meer voor je cliënten kan betekenen.

De laatste tijd zijn er mensen, en ik ben daar zelf één van, die spreken over procesgericht werken met ACT. Hoewel ik eraan meedoe, vind ik het ook lastig. Er is geen eenduidige definitie van procesgericht werken en de vraag is ook of je zoiets zou moeten willen. Waarom spreek ik er dan toch over?

Ik merk dat een statische manier van toepassen soms leidt tot ongewenste uitkomsten. Ik krijg cliënten in behandeling, die al ACT hebben gehad. Ze hebben er niet van geprofiteerd. Ze proberen ACT te gebruiken om van nare gevoelens en gedachten af te komen en ze fuseren met opvattingen over hoe ACT hoort te werken. Bij cursisten en supervisandi merk ik soms ook dat zij fuseren met opvattingen over hoe ACT hoort te werken, of de controleagenda eigenlijk niet echt losgelaten hebben. Het zijn allemaal normale verschijnselen, omdat de wereld nu eenmaal niet perfect is en wij als professionals zijn dat ook niet. Het is echter jammer, als ACT niet in de volle diepte die het kan hebben is toegepast en cliënten (of professionals of instituten in de gezondheidszorg) zich daarom afkeren van ACT. Zeker als ze er wel van zouden kunnen profiteren.

Als ik een introductiecursus ACT geef, komt altijd het maken van een casusconceptualisatie en het daaruit volgende behandelplan aan de orde. En ik worstel dan zelf altijd met dat voor mij een casusconceptualisatie en een behandelplan maar heel beperkt richting geven aan wat ik ga doen. Bij mijn werkgever ben ik gewend om doelen te stellen tijdens de intake. Ook daar worstel ik mee. Mijn doelen zijn nooit SMART. Tijdens een cursus zei een cursist: jouw doelen zijn meer richtingen. Dat vond ik goed geformuleerd. En ik realiseerde mij dat het te maken heeft met mijn procesgerichte visie op ACT. Ik begin ergens en dan gaat het proces zich ontvouwen. Ik sluit steeds aan bij wat er zichtbaar wordt en bepaal van daaraf mijn volgende stap. Ik ben eigenlijk constant aan het analyseren, conceptualiseren, mijn focus bepalen en mijn volgende interventie.

Mijn interventies bestaan regelmatig uit metaforen, soms uit mooie, leuke experiëntiële oefeningen. Ik ben vooral in gesprek, zo goed en volledig mogelijk aanwezig bij wat er tussen mij en de client, binnen in mijzelf en zichtbaar bij de client gebeurt. Ik maak daarbij gebruik van mijn intuïtie. Jammer genoeg heeft in sommige wetenschappelijke kringen de intuïtie van de therapeut een slechte naam. Ik zie intuïtie als het samenkomen van mijn kennis uit opleiding, ervaring als therapeut, ervaring als mens en wetenschappelijke inzichten. Soms maak ik heel bewust gebruik van een therapiemodel (ACT en andere contextuele therapieën) om te begrijpen wat er gaande is, soms is dat niet zo bewust. Metaforen ontstaan in die dialoog.

Zo werken in een GGZ wereld, waar protocollair werken, volgens richtlijnen, aansluitend bij de diagnose die cliënten krijgen voorop staat, is lastig. Het druist in tegen mijn waarden om cliënten tekort te doen, door hen goede hulp te onthouden. Ik vraag me regelmatig af of ik hen iets onthoud, door weinig gebruik te maken van protocollen en mij niet bezig te houden met diagnose als leidraad voor mijn behandeling. De feedback die ik van cliënten krijg, is dat ze zich gezien en gehoord voelen. Dat ze terecht kunnen met wat hen ten diepste bezig houdt, waar ze met andere mensen niet over kunnen of durven praten. Het is mijn overtuiging, niet wetenschappelijk onderbouwd, dat in een dergelijke context we veel meer kunnen betekenen voor cliënten.

Wil je meer weten van procesgericht werken met ACT? Kijk dan eens naar ons aanbod: onze tweedaagse vervolgcursus of onze achtdaagse cursus VGCt.