

Informatiebrochure ACT

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy, een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie die aan het eind van de 20ste eeuw is ontwikkeld door drie Amerikaanse psychologen: Steven Hayes, Kelly Wilson & Kirk Strosahl.

Sinds juli 2010 is ACT erkend als een effectief bewezen therapie voor een verscheidenheid aan problemen, bijvoorbeeld angst, depressie en chronische pijn.

Bij ACT leer je op een andere manier met je vervelende gedachten, gevoelens en sensaties om te gaan dan hun eerste automatische reactie je ingeeft: oplossen! Het blijkt namelijk dat het gevecht aangaan met gedachten en/of gevoelens (of ze juist proberen te vermijden) er vaak voor zorgt dat deze een grotere invloed krijgen op je leven. Het alternatief is acceptatie van deze vervelende ervaringen. Niet omdat deze zo leuk zijn, maar omdat je niet wilt dat ze nog meer ruimte innemen in je leven. Met de energie die je overhebt, kun je je vervolgens richten op de dingen die er wel echt toe doen!

De kern van ACT is de filosofie dat het vechten tegen onvermijdelijke ervaringen/problemen uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol en vitaal leven.

ACT bestaat uit 6 kernprocessen, die allemaal nauw samenhangen met elkaar en in wezen niet los van elkaar kunnen worden gezien. Elk proces wordt hier kort aangegeven.

Acceptatie:

Het gevecht stoppen tegen ongewenste gedachten, gevoelens en sensaties en de bereidheid opbrengen om deze vervelende interne ervaringen de ruimte te geven; ze er te laten zijn.

Defusie:

Het leren afstand nemen van je gedachten, zodat je hierdoor niet wordt meegesleept. Je leert te kijken naar je denken, in plaats van erdoor te worden rondgecommandeerd.

Zelf als Context:

Het leren jezelf van een afstand te kunnen bekijken (het observerende zelf), los van de rollen die je invult, en de eigenschappen die je jezelf toedicht.

Hier en Nu:

Psychisch aanwezig kunnen zijn; bewust stil kunnen staan bij de ervaringen van het moment in plaats van functioneren op de automatische piloot en steeds richten op de toekomst of het verleden.

Waarden:

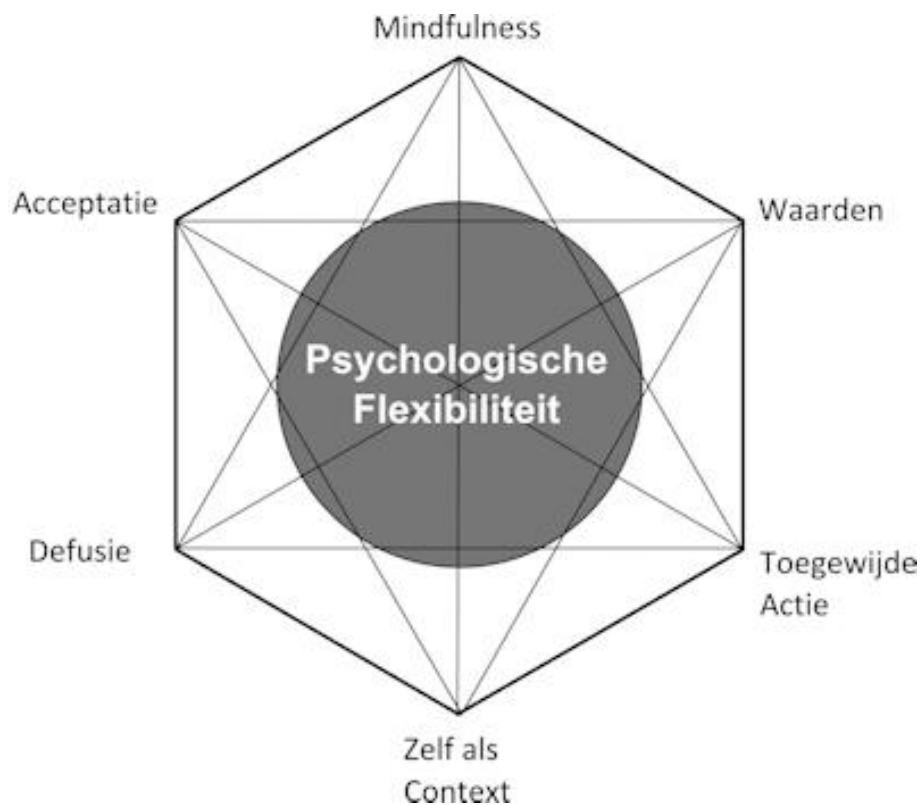
Op zoek gaan naar datgene wat er echt toe doet voor jou, wat jij als persoon echt belangrijk vindt in het leven: zoals liefde. Het duidelijk krijgen van onze eigen waarden is een essentiële stap voor een zinvol leven.

Toegewijd Handelen:

Actie ondernemen gericht op datgene wat belangrijk is voor (je waarden) en je niet laten leiden door je problemen. Kort gezegd: leven naar je waarden door ernaar te handelen.

Deze zes kernprocessen samen zorgen voor **psychologische flexibiliteit**: het vermogen om aanwezig te zijn, je open te stellen en te doen wat je moet doen. Deze flexibiliteit zorgt ervoor dat je een vitaal leven kan leiden en voorkomt dat je leven in het teken staat van de problemen die je tegenkomt op je pad.

Hierdoor kun je beter omgaan met de grillen van het leven, en zul je sneller geneigd zijn om de dingen te doen die echt belangrijk voor je zijn. ACT zorgt voor een vrolijke, speelse levenshouding, waarbij angst en pijn die inherent zijn aan het leven, op de koop toe wordt genomen.



Bovenstaand zie je het ACT-model weergegeven; het ACT-hexaflex. Het ACT-hexaflex illustreert mooi hoe alle ACT-processen met elkaar in verband staan en samen psychologische flexibiliteit vormen.

ACT is een ervaringsgerichte therapie. Hoewel de verschillende thema's theoretisch zullen worden besproken (gesteund door metaforen), is het ook erg belangrijk om op ervaringsniveau te leren. Tevens is het erg belangrijk om ook zelf aan de slag te gaan met ACT, en middels ervaringsgerichte oefeningen zelf de verschillende ACT-vaardigheden te ontwikkelen.

ACT kun je volgen als therapie (gericht op klachten), of als training (gericht op persoonlijke ontwikkeling). Dit kan zowel individueel, als in groepsverband.