

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY:

Acceptance and commitment therapy (ACT - spreek uit als één woord) is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie die aan het eind van de 20ste eeuw is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Steven C. Hayes.

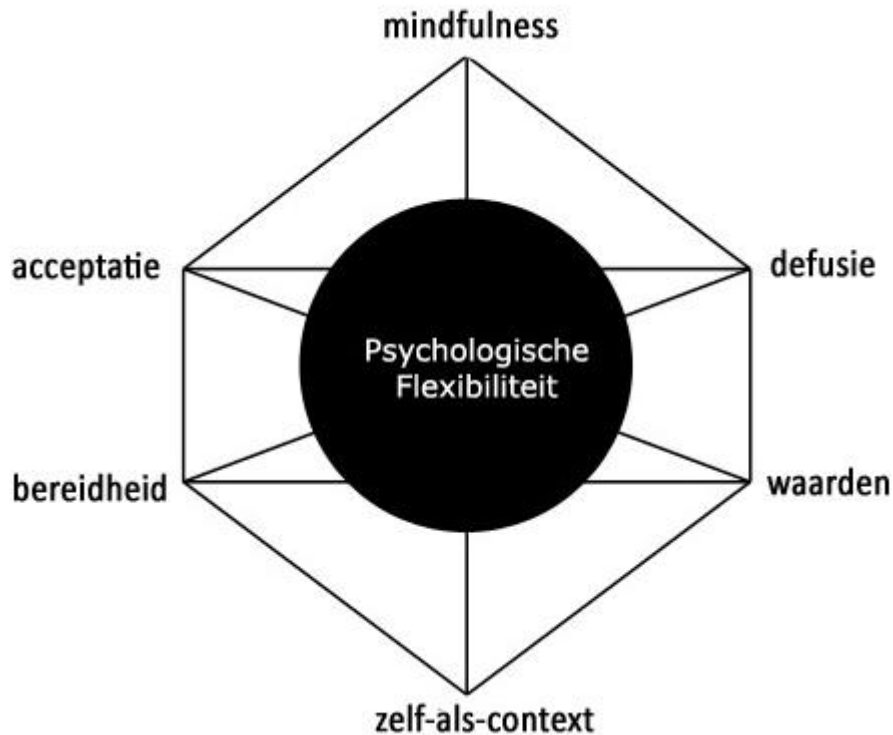
In ACT wordt mensen geleerd zich te richten op zaken die ze op directe wijze kunnen beïnvloeden, zoals hun eigen gedrag, in plaats van controle proberen te krijgen over ervaringen die niet direct te beïnvloeden zijn, zoals emoties en gedachten. Dit impliceert een acceptatiegerichte houding ten opzichte van deze emoties en gedachten. Kern van ACT is de filosofie dat het vechten tegen onvermijdelijke zaken uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven.

Kernprocessen

De behandeling vindt plaats aan de hand van 6 kernprocessen:

- **cognitieve defusie:** het leren scheiden van cognities (kennis, ideeën of overtuigingen) en gedrag. Je kunt iets anders doen dan je gedachten je ingeven, wat je dus de keuzevrijheid geeft om het 'advies' dat je brein je geeft op te volgen, of niet.
- **mindfulness:** de vaardigheid om oordeelsvrij in het hier-en-nu, je ervaringen te observeren en te ondergaan, zonder actie te ondernemen om ervaringen te vermijden, te controleren of vast te houden
- **acceptatie:** leren te stoppen met vechten tegen onvermijdelijke zaken in het leven, waaronder ook menselijk leed
- **zelf-als-context:** het jezelf leren zien in context (samenhang) met je omgeving, je problemen zijn niet wie je bent
- **verhelderen van waarden:** bepalen wat echt waardevol is in het leven, zoals gezondheid, relaties, vriendschap, ontwikkeling, spiritualiteit, creativiteit enzovoorts
- **bereidheid:** om je gedrag stap voor stap te veranderen in de richting van de waarden waaraan je jezelf verbonden hebt

Alle kernprocessen staan met elkaar in verband, ze kunnen niet los van elkaar gezien worden. In combinatie leidt het toepassen van deze processen tot het ultieme doel van ACT: psychologische flexibiliteit.



Theoretische achtergrond

ACT komt voort uit de gedragsanalyse, en is gefundeerd op de zogenaamde Relational Frame Theory (RFT). Conceptueel (met eenzelfde theoretische en filosofische grondslag) is ACT sterk verwant met andere vormen van de zogenaamde derde generatie gedragstherapie, zoals dialectische gedragstherapie (Linehan), aandachtgerichte cognitieve gedragstherapie (MBCT), gedragsactivatie en functionele analytische therapie (FAP).

Het belangrijkste onderscheid met cognitieve gedragstherapie (CGT) is dat CGT zich richt op symptoomverlichting door verandering van de inhoud van gedachten, terwijl ACT zich richt op het veranderen van de relatie die een cliënt heeft met zijn gedachten, dus het veranderen van de functie van deze gedachten.

ACT is beïnvloed door boeddhistische inzichten in de onvermijdelijkheid van menselijk leed, maar religie vormt geen onderdeel van de behandeling. Wel wordt veel gewerkt met aandachtgerichte oefeningen (mindfulness). Daarnaast wordt er veel gebruik gemaakt van metaforen, de therapeutische relatie, ervaringsoefeningen en humor.