



Wat is ACT?

ACT (uitgesproken als één woord) staat voor Acceptance and Commitment Therapy of Training. Afhankelijk van de context waarin je met ACT werkt, spreken we over therapie of over training.

ACT gaat over het menselijk leven in al zijn facetten en vertrekt nadrukkelijk vanuit het idee dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. Het leven heeft voor iedereen zijn ups en downs. In de media worden erg veel manieren gepromoot om zo snel mogelijk weg te komen van de “downs”, de pijn van het leven. In ACT worden verdriet, ontgoocheling, boosheid, angst gezien als een onlosmakelijk deel van ons bestaan. Niemand ontkomt er aan.

ACT biedt handvatten om veerkrachtig om te gaan met de moeilijkheden in het leven. Of het nu om stress op de werkvloer of het verlies van een naaste gaat, ACT helpt je op weg om te leven met je moeilijkheden in plaats van ze te bevechten. We helpen mensen om:

- Los te laten waar je geen invloed op hebt
- Te leven met of ondanks moeilijkheden
- Voluit te leven i.p.v. te overleven.
- Jezelf goed genoeg te kennen om te weten wanneer je dreigt in de ‘vechtstand’ te komen en te weten hoe je daar dan uitgeraakt.

ACT is interessant voor iedereen die flexibeler wil functioneren, die meer uit het leven wil halen. Het model helpt je als je bewuster wil leven en kan richting geven in alle levensdomeinen: werk, relaties, persoonlijke groei, ontspanning...

ACT heeft sterke banden met wetenschappelijk onderzoek. Het is een relatief jonge therapievorm. Er wordt continue onderzoek gedaan naar ACT, de effectiviteit en de houdbaarheid van het model. Blijven evalueren en evolueren op basis van meer onderzoek, ligt in de kern van ACT. Het streven naar flexibiliteit en niet vasthouden aan oude waarheden, is het fundament van deze benadering. ACT is niet “af”. Er wordt voortdurend onderzoek gedaan naar de deugdelijkheid van deze benadering en de theorieën die er aan ten grondslag liggen.

Act en CGT

Het belangrijkste onderscheid met cognitieve gedragstherapie (CGT), op dit moment de meest gebruikte vorm van gedragstherapie, is dat CGT zich richt op symptoomverlichting door verandering van de inhoud van gedachten. ACT richt zich op leren leven (accepteren) met lastige gedachten. ACT richt zich op het veranderen van de relatie die een cliënt heeft met zijn gedachten i.p.v. op het veranderen van de inhoud van gedachten. In de praktijk betekent dit leren afwisselen van de probleemoplossende modus naar een meer accepterende modus.

Situering binnen de gedragstherapie

ACT is 100% gedragstherapie. Het is een aanpak gericht op het verbeteren van psychologisch functioneren.

ACT is gebaseerd op twee belangrijke nieuwe pijlers:

1. Relational Framing Theory ([RFT](#)), een theorie die stelt dat het menselijk vermogen tot taal een belangrijk onderdeel is van psychische moeilijkheden. Deze theorie gaat ervan uit dat menselijk functioneren baat heeft bij een beter begrip over hoe taal werkt.
2. [Functioneel contextualisme](#) (FC), een wetenschapsfilosofie die stelt dat de context waarin een handeling gesteld wordt bepalend is voor het resultaat.

ACT is sterk verwant met andere vormen van de zogenaamde derde generatie gedragstherapie, zoals dialectische gedragstherapie (DBT)(Linehan), aandachtgerichte cognitieve gedragstherapie ([MBCT](#)), gedragsactivatie en functionele analytische therapie

ACT invloeden

Gelijktijdig met het ontwikkelen van de gedragstherapie ontstonden andere therapiestromingen. Een groot verschil tussen deze therapieën lag in de sterke link van gedragstherapie met wetenschappelijk onderzoek. Een ander belangrijk onderscheid werd gevormd door de expliciete gerichtheid op zingeving en op het ontwikkelen van het menselijk potentieel in de Gestalt en humanistische therapieën. Zij gebruikten daarvoor veel meer ervaringsgerichte technieken dan cognitie.

Een dertigtal jaar geleden startte binnen de gedragstherapie een zoektocht naar mogelijkheden om de wetenschappelijke basis te verbinden meer rekening houdend met de menselijke complexiteit. Er ontstond een sterke interesse voor terreinen die klassiek geen deel uitmaakten van de gedragstherapie, zoals acceptatie, de therapeutische relatie, ervaringsgerichte oefeningen en mindfulness.

ACT is beïnvloed door boeddhistische inzichten in de onvermijdelijkheid van menselijk leed, maar religie vormt geen onderdeel van de behandeling. Aandachtsgerichte oefeningen (mindfulness) is één van de (op nuchtere wijze) gebruikte technieken binnen ACT. De oefeningen worden in ACT wel veel

korter en op een concretere manier gegeven. Daarnaast wordt er veel gebruik gemaakt van metaforen, de therapeutische relatie, ervaringsoefeningen en humor.

Het verband tussen ACT en mindfulness (meditatie)

Mindfulness is een belangrijk onderdeel van ACT maar wordt op een hele andere manier gebracht dan in een traditionele mindfulnesscursus. Het oefenen van de aandacht wordt in een ACT therapie gezien als één van de middelen om je anders te leren verhouden tot je gedachten niet als een doel op zich, zoals in een meditatiecursus. In ACT wordt een arsenaal van ervaringsgerichte oefeningen, verhalen, beelden en metaforen gebruikt om je blik op de wereld en jezelf te verbreden en om je zoveel mogelijk handvatten aan te reiken om om te gaan met moeilijke gevoelens en gedachten. Als meditatie je niet ligt kan je dus ook aan de slag met andere technieken.

ACT gaat verder dan wat in de gebruikelijke mindfulnesscursus aan bod komt en is een vorm van therapie of training gericht op “leren doen wat werkt”. Mindfulness en meditatie zijn gericht op leren “beschouwen”. ACT is, waar nodig, gericht op het ondernemen van actie.