

Relational Frame Theory (RFT)

Voor normale mensen zoals ik, met een IQ beneden de 170

Gijs Jansen

De eerste twee jaar dat ik ACT beoefende, liep ik met een grote boog om alles wat RFT was heen. Ik vond het verschrikkelijk ingewikkeld, en voelde me klein en dom als ik Hubert De Mey er zo vrijuit over hoorde praten. 'Het is eigenlijk heel simpel', zei hij dan, waarna hij een uitleg gaf die me deed denken aan hoe mensen in Thailand praten: Je hoort een heleboel klanken, maar je begrijpt er helemaal niets van.

Toch bleef ik vragen, en met engelengeduld bleef Hubert het me uitleggen. Ik voelde dat ik de rode draad van ACT miste, en dat ik deze misschien wel binnen RFT zou kunnen ontdekken. Langzaamaan werd mij duidelijk dat de échte oorsprong van ACT hem zat in een duidelijke, wetenschappelijk onderbouwde visie op menselijk gedrag.

De definitie van gedrag

Het belangrijkste dat we in therapie proberen te doen, is in de eerste plaats *iets anders*. Het huidige gedragspatroon van de cliënt is kennelijk niet toereikend, anders was iemand niet bij jou gekomen. En dus is het in de basis belangrijk om te experimenteren met nieuw gedrag.

Maar wat *is* gedrag eigenlijk? Als je naar dieren kijkt is deze definitie vrij gemakkelijk te maken. Dieren doen dingen, met hun poten en lijf. Op basis van de consequenties van dit gedrag, leren ze in de praktijk wat ze beter wel en niet kunnen doen. Gedrag kan op verschillende manieren aangeleerd zijn. Binnen de gedragstherapie maken we hierin een onderscheid tussen *klassieke* en *operante conditionering*.

Klassieke conditionering gebeurt op basis van associatie. Mijn golden retriever puppy heeft bijvoorbeeld geleerd dat, als ik zijn etensbak pak, er waarschijnlijk echt eten zal volgen. Er ontstaat dus een associatie tussen de bak en het voer. Voordat je het weet, reageert de pup op het bewegen van de voerbak alsof hij op echt voer reageert.

Een menselijk voorbeeld van klassieke conditionering, is dat een liedje je bijvoorbeeld herinnert aan een geweldige avond met je vrienden, omdat dit toen op de achtergrond speelde. Het belangrijkste bij klassieke conditionering is dat er relaties worden gelegd tussen stimuli, die op het moment dat er iets belangrijks gebeurt (vaak toevallig) gezamenlijk voorkomen. Dat liedje speelde die avond toevallig, en door de koppeling met de vriendelijke sfeer van die avond, krijgt het liedje daardoor een hele andere lading.

Operante conditionering gebeurt op basis van beloning/reinforcement of straf/punishment. Je doet iets, dit heeft een gevolg/consequentie, en dat bepaalt of het gedrag herhaald wordt of verdwijnt.

Bijvoorbeeld: Mijn puppy krijgt een brokje en verschillende knuffels als hij gaat zitten. Als hij de bank aanziet voor een bot, schalt er heel hard 'Nee!' door het huis en pakken we hem bij z'n lurven.

Bij mensen is de wereld van operante conditionering uiteraard nog veel groter. Dit gaat van het krijgen van geld voor het werk dat je doet, tot het veroorzaken van een ongeluk als je door rood rijdt (of het krijgen van een boete).

Er zijn vormen van beloning en straf die niet direct zichtbaar zijn. Dit komt omdat iemand gewend is geraakt aan iets, waardoor het uitblijven ervan kan voelen als beloning of straf. Een paar voorbeelden:

Ik ben gewend aan het drinken van koffie bij het ontbijt. Als dan de koffie ineens op blijkt te zijn, voelt dat voor mij als een straf.

Of: Als je elke dag door je partner wordt beledigd, dan kan het uitblijven van een belediging voelen als een compliment.

TIP:

Dit zijn belangrijke processen om te herkennen als therapeut. Iets dat voor jou kan voelen als een beloning, is voor een ander heel gewoon. En iets dat voor jou kan voelen als een straf, is voor een ander een neutrale maandagmiddag. Kijk dus bij het analyseren van gedrag wat door je cliënt wordt ervaren als beloning of straf. Alleen die waarheid telt in therapie.

Je zou denken dat we hiermee de theorie over gedrag wel rond hebben. Maar helaas: Wij mensen hebben daaromheen ook nog eens een hele verbale wereld gecreëerd. We doen niet alleen, we denken er ook nog bewust over na. Binnen RFT wordt dit ook wel *verbaal gedrag* genoemd. Het idee is dat taal een soort extra ingrediënt is in de mensenwereld. Dit ingrediënt zorgt er vervolgens voor dat alles wat we doen en meemaken een andere kleur krijgt.

Bijvoorbeeld: Een tijdje geleden maakte ik volgens mijn vrouw landelijk gezien 'de domste opmerking van 2017', en dat terwijl het pas september was. Soms voel je gewoon dat je de bodem al bereikt hebt. Nu word jij natuurlijk nieuwsgierig. Ik zal het je vertellen. Wij waren in de stad om te lunchen. Dit duurde lang en liep uit, waardoor we uiteindelijk drie uur weg waren van huis. Onze golden retriever van net vier maanden oud was niet mee, en zat dus thuis op ons te wachten. Nu de domme opmerking, komtie: 'Hij zal wel chagrijnig zijn dat we zo lang weg zijn gebleven'.

Ja dat is dom hè. Ik zei het ook nog hardop, tot groot vermaak dus van mijn vrouw. We kwamen vervolgens thuis en het beest was super blij en vrolijk. Ik weet zeker dat ik zelf heel boos was geworden als mijn vrouw mij zomaar 3 uur lang in de keuken had opgesloten.

Taal kan zorgen voor een versterking en verdraaiing van wat je meemaakt. Door taal kun je in principes en gevoelens blijven hangen, die bijvoorbeeld zeggen dat mensen op tijd thuis moeten komen. Die donkere wereld van woorden bestaat niet voor mijn puppy, en dus heeft hij de vrijheid om oordeel-loos te spelen in het hier en nu. En tegelijkertijd zorgt diezelfde taal ervoor dat ik de baas ben, en hij niet.

Taal is verweven in alles: In de bomen die we (met taal) bomen noemen, en in de interpretatie van alles wat we goed, slecht, lekker, vies, fijn of vervelend vinden. Overal waar we gaan, loopt de taal met ons mee en bij alles wat we doen is de taal betrokken. Zelfs als je tijdens het mediteren je hoofd probeert 'leeg' te maken, doe je dit begeleid door taal.

Direct en afgeleid leren

Taal kan begeleidend zijn bij het ontstaan van gedrag, maar ook bepalend. Veel van wat we leren gebeurt direct: We krijgen een compliment als we iets goed doen, of geld voor het werk dat we verrichten. Het is dan een 'echte' consequentie die ons gedrag mede bepaalt. Net als bij dieren heb je dan dus te maken met een aanwijsbaar gevolg van gedrag, waardoor dit gedrag zich al dan niet zal herhalen. Dit noemen we ook wel *direct leren*.

Het grootste voordeel van taal is dat we daarnaast ook dingen kunnen leren, zonder dat we deze eerst hoeven uit te proberen. Vaak kan de taal ook zonder de directe ervaringen effect hebben op ons gedrag. Als ik op het station een bordje zie met de tekst: 'Incheckpoortje staat onder stroom! Niet aanraken!', dan ga ik dat niet doen ook. En als een wetenschappelijk artikel schrijft dat vitamine C cruciaal is voor de weerstand, dan loop ik direct naar de drogist.

Belangrijk in dit voorbeeld is dat niet de consequentie van het gedrag, maar taal bepaalt of we dit gedrag gaan vertonen. We leren dus niet *direct* door de gevolgen van ons gedrag te ondervinden, maar *afgeleid* doordat de taal ons zegt wat we wel of niet moeten doen.

Je ziet hier dat taal de directe ervaring volledig kan overrulen. Vaak is dit heel handig en voorkomt het stroomstoten of griep. Maar vanuit RFT gezien is dit tevens dé verklaring voor het menselijk lijden. Want diezelfde taal maakt ook dat we, los van wat we daadwerkelijk meemaken, urenlang kunnen piekeren over het verleden en de toekomst. Taal maakt dat we ons angstig of depressief kunnen voelen door negatieve gedachten. Dezelfde woorden die we gebruiken om onze kennis te vergroten, kunnen ons ook vertellen dat we slecht zijn, waardeloos of niet goed genoeg. Laten we kijken hoe dit samenspel van taal en non-verbaal gedrag in de praktijk werkt.

Klassiek, operant en verbaal gedrag: Het samenspel van context en taal

Gedrag vindt steeds plaats in een bredere *context*. Hiermee bedoelen we: *Het geheel van interne en externe stimuli die gezamenlijk invloed uitoefenen op ons gedrag.*

Voorbeelden van interne stimuli zijn: Gedachten, fysieke pijn of juist euforie, disfuncties in het brein, een lastige leergeschiedenis, de hoeveelheid suiker in je bloed, hormonen, enzovoort.

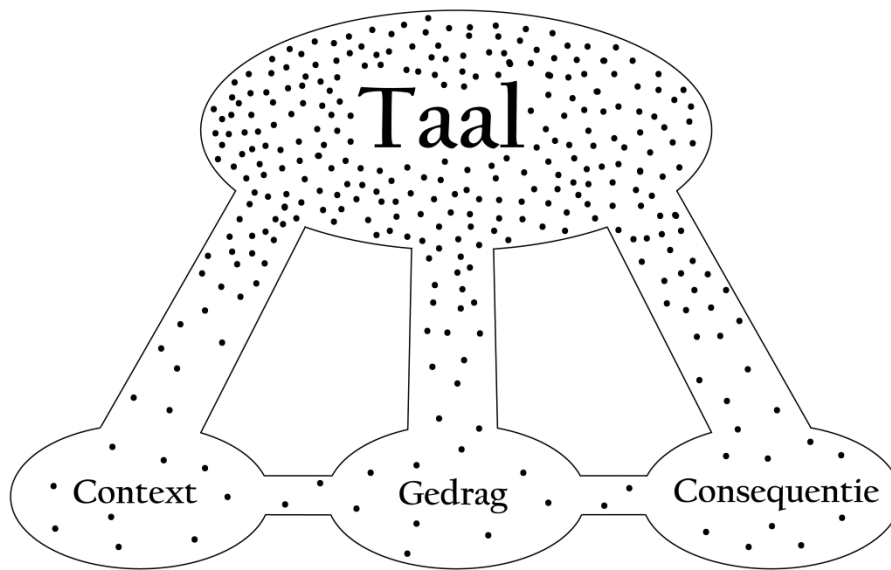
Voorbeelden van externe stimuli zijn: reclames, het gedrag van de mensen om je heen, dit boek lezen, eten, drinken, het weer, geld, enzovoort.

Het idee is dat deze context *als geheel* het gedrag veroorzaakt, als een cocktail van omstandigheden. Verander je 1 element binnen die cocktail, dan verander je het gedrag, of op z'n minst de beleving van dat gedrag.

Bijvoorbeeld: Het is vandaag 15 oktober 2017, zondagochtend. Ik kijk naar de vallende bladeren en werk aan mijn boek, zoals ik dat iedere zondagochtend doe. Maar vandaag laat de zomer haar laatste zucht en wordt het vanmiddag 24 graden. Dat wetende maakt dat ik heel anders op deze stoel zit (blij voor wat gaat komen) dan normaal gesproken (depressief, suïcidaal, is dat boek nou nog niet af ☺).

Ik vind het altijd erg relativerend om te merken dat cliënten in het voorjaar de therapie veel vaker afzeggen. Het terras lonkt dan, vitamine D en vrolijke hormonen worden door de zon gratis thuis bezorgd, en ineens lijkt een probleem veel minder heftig te zijn. Dit samenspel van contextuele factoren is cruciaal als je gedrag wilt begrijpen.

In hoofdstuk 4 werk ik dit idee verder uit in een praktisch toepasbaar model. In opbouw daar naartoe is het goed om de theorie te verkennen. Die komt hier op neer:



www.how2act.nl

1

Context = Alle interne en externe stimuli die ons gedrag gezamenlijk bepalen, PLUS taal

Gedrag = het gedrag dat deze stimuli uitlokken, PLUS taal

Consequentie = Het gevolg van het gedrag, ook weer beïnvloed door taal.

Taal: Alles wat je in woorden zegt, denkt, voelt en ervaart. Dit kan dus ook een directe, overheersende invloed hebben op de context, ons gedrag en de consequenties daarvan.

Het verhaal begint dus bij de context. Vervolgens reageren we hier op met gedrag, wat weer gevolgen heeft. Bijvoorbeeld: De aanwezigheid van een trillende telefoon (context) kan ervoor zorgen dat we deze oppakken (gedrag), maar na een moeilijk gesprek met je moeder (consequentie), laat je de telefoon de eerstvolgende keer dat ze belt (context) liggen.

Als blijkt dat iemand anders je belt, pak je de telefoon juist wél op, misschien wel om met een vriendin uitgebreid over je moeilijke moeder te kunnen praten. Hier zie je dat 'wie er belt' een belangrijke onderscheidende factor is binnen de context. Ook het tijdstip van bellen kan bepalend zijn, bijvoorbeeld wanneer je net naar bed gaat of aan het werk bent.

Het is dus het samenspel en de optelsom van omstandigheden die je gedrag bepaalt. Vervolgens zorgen de consequenties van dit gedrag ervoor of dit gedrag wordt herhaald, wordt aangepast, of verdwijnt.

Je kunt de taal (zoals gezegd) niet los zien van wat dan ook. Zelfs de echte gevoelsmensen onder ons, zullen moeten toegeven dat ze veel woorden gebruiken om hun gevoelens mee te kunnen beschrijven. Ongewild hechten deze mensen zich daarmee aan het *verbale* label 'gevoelsmens' (sorry!).

¹ Voor de volledigheid: Dit is mijn eigen model gebaseerd op RFT, vandaar dat er geen bronvermelding bij staat.
© Gijs Jansen 2018 www.how2act.nl www.act-opleiding.nl www.actencoaching.nl

In het model staat taal boven de drie elementen, afzonderlijk verbonden met zowel context, gedrag en de consequenties van dit gedrag. Taal is verweven met de context. Het zijn dus niet alleen de omstandigheden die ons beïnvloeden. Alles wordt begeleidt en (mede) veroorzaakt door taal.

Bijvoorbeeld: Je bent bang om in de auto te zitten. Een eerder ongeluk heeft ervoor gezorgd dat je dit een ingewikkelde context vindt. Toch zit je in de auto, dapper en bereid als je bent. Gedachten en gesprekken met vrienden hebben je ervan overtuigd dat het goed is om toch weer in de auto te stappen.

Je ziet een bord met 'Pas op! Kans op file!' langs de weg. Je hart gaat ineens als een razende tekeer. Je schrikt op dat moment van de taal op het verkeersbord. Dit komt omdat het ongeluk dat je in het verleden hebt meegemaakt ook in een file is ontstaan. Je zet de auto aan de kant en hebt gedachten die zeggen dat je waardeloos en slap bent, en dat je hebt gafaald.

In dit voorbeeld zie je dat taal zowel in de context, het gedrag en de consequenties van het gedrag verweven zit. Met andere woorden: *Alles wordt altijd door de taal gekleurd.*

Dit kan zelfs zo ver gaan dat de taal helemaal centraal staat, en dat ze context, gedrag en consequentie primair bepaalt. Het idee is dat de realiteit het gedrag niet langer het gedrag veroorzaakt, maar dat de taal an sich dat doet. Bijvoorbeeld: Iemand leest een boek waarin staat je je bovenlijf elke dag moet insmeren met pindakaas. Als je dat een half uur laat zitten, is dat heel goed voor de doorbloeding (context, taal). Hij doet dat (gedrag) en merkt al snel dat hij huidschilfers krijgt, en jeuk. Het kost tijd, moeite en gedoe bij het douchen, de geur hangt overal in huis (consequenties), maar toch blijft hij het doen. Dit komt omdat hij denkt dat het gedrag op de lange termijn alsnog een positieve consequentie zal hebben.

Hier zie je dat het gedrag primair gestuurd wordt door taal. De rest van de context is er wel, maar heeft weinig tot geen effect op het gedrag. Zelfs de directe, negatieve consequenties zorgen er niet voor dat het gedrag verdwijnt, omdat iemand vanuit de taal is gaan geloven dat iets werkt.

Taal speelt dus zowel binnen de context, het gedrag en de consequenties van gedrag een nimmer afwezige rol. Daarnaast kan de taal context en consequenties als het ware overrulen, door op eigen houtje dingen te beweren die helemaal niets met de realiteit te maken hoeven te hebben.

Ik hoop dat dit stuk je wat inzicht heeft gegeven in de bedoeling van de theorie achter ACT. Als je weet dat je gedrag voortvloeit uit de context waarin je leeft en dat taal hierin altijd een mede- of zelfs allesbepalende factor is, dan ga je beter begrijpen waarom we doen wat we doen.

Oplossingsgerichte VS coping gerichte focus

Als je een ziekte hebt, dan wordt gekeken of iemand daarvan kan worden genezen. Hier past een klachtgerichte benadering van de problemen, aangezien je vaak ook daadwerkelijk lichamelijke klachten kunt oplossen. Bij de behandeling van psychologische klachten is dit echter niet altijd een werkzame strategie.

Belangrijk om te vermelden is dat we binnen ACT niet vies zijn van het oplossen van klachten. We vragen ons alleen af, of de strategieën die iemand gebruikt om van zijn

klachten af te komen ook echt effect hebben. Dat is wat we telkens weer toetsen: *Of het werkt wat je doet.*

Vaak focussen we ons binnen therapie op de klacht zelf, in de hoop dat we deze kunnen vermijden of bestrijden.

Maar van een aantal dingen weten we dat de kans klein is dat je ze ooit helemaal kunt vermijden. Even een aantal van die dingen op een rijtje:

Dingen die verdomd lastig te vermijden of te bestrijden zijn

Gedachten

Emoties

Lichamelijke sensaties zoals paniekgevoelens en vermoeidheid

Lastige situaties zoals een scheiding, of erachter komen dat je je werk niet meer leuk vindt

Pijnlijke herinneringen

Pijnlijke gebeurtenissen (ziekte, overlijden van ouders)

Bepaalde omstandigheden zoals

- Fysieke (chronische) pijn
- Aanleg voor stressgevoeligheid, verslavingen e.d.
- Het gedrag van de mensen om je heen (partner, kinderen, familie)
- Je eigen sterfelijkheid en die van de mensen waar je van houdt
- Een zieke partner of een gehandicapt kind
- Oorlog, ongelukken

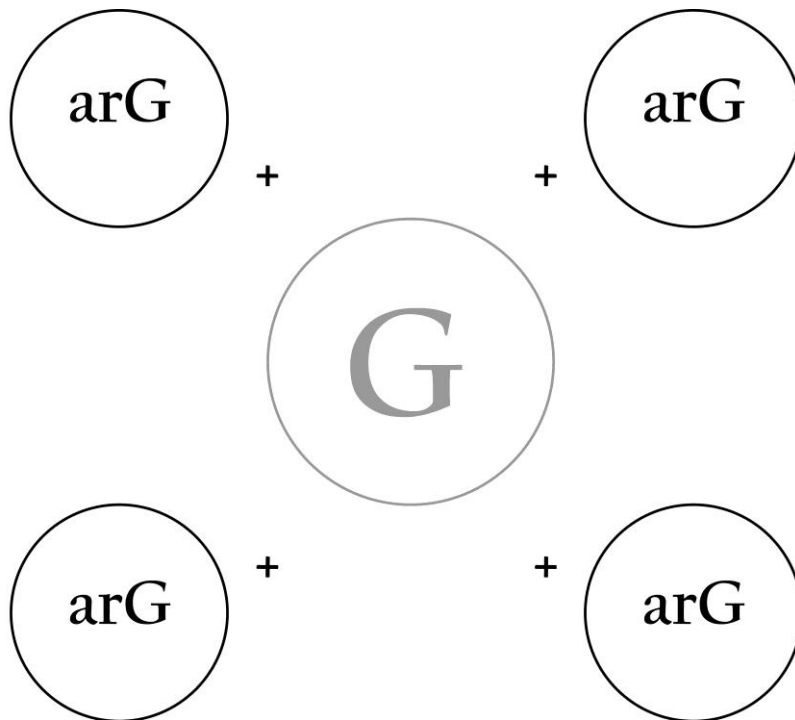
Je voelt al dat veel van deze dingen redenen zijn voor mensen om een professional zoals jij op te zoeken. En omdat we deze moeilijke dingen vaak niet kunnen oplossen, is het veel handiger om mensen te leren hoe ze het beste met die moeilijke dingen om kunnen gaan.

Transformatie van stimulusfuncties

De focus op coping zegt eigenlijk dat het niet je doel is om de klacht te bestrijden, maar dat je de manier waarop we met klachten omgaan wil veranderen. In de praktijk zie je dat proces binnen ACT overal terug. Als het bijvoorbeeld gaat over moeilijke gedachten en gevoelens, dan weten we dat we deze maar moeilijk kunnen vermijden of bestrijden. In plaats daarvan willen we daarom kijken of we deze gedachten en gevoelens wat meer ruimte en bestaansrecht kunnen geven.

Dit is een duidelijk andere strategie in vergelijking met veel cognitieve therapieën. Daarin proberen mensen vaak om negatieve gedachten te vervangen door positieve. Het lastige is alleen, dat we al 60 jaar weten dat dit helemaal niet kan. Als een gedachte eenmaal in je hoofd zit, dan krijg je hem er nooit meer uit. De bewering dat je irrationele gedachten kunt vervangen voor alternatieve rationele gedachten, is dus wetenschappelijk gezien een onjuiste bewering.

Veel cognitieve therapeuten zeggen daarom ook (terecht) dat ze irrationele gedachten niet willen vervangen, maar willen *beconcurreren* met alternatieve rationele gedachten. Je krijgt dan als het ware een inhoudelijke discussie, waarbij de ratio het uiteindelijk moet winnen van de angstige illusies.



www.how2act.nl

Je ziet hier dat de irrationele gedachte (G) nu vergezeld wordt door alternatieve, rationele gedachten (arG's).

Het probleem hierbij is dat het dan juist *nóg* drukker wordt in je hoofd, en dat je je irrationele gedachte iedere dag weer moet overschreeuwen met alternatieve rationele gedachten. Vaak houden mensen dit maar tijdelijk vol, en komt er een moment waarin mensen geen energie meer hebben om hun cognitieve ecologie op orde te brengen.

Binnen ACT en RFT denken we dat er een eenvoudigere manier bestaat om met moeilijke gedachten om te gaan. In plaats van dat je deze probeert te bestrijden of te overschreeuwen, kun je ook de gedachte zelf in een ander perspectief plaatsen.

Wat wij daarom doen, is dat we kijken naar de rol of functie van een gedachte. De functie van zo'n gedachte kan bijvoorbeeld zijn dat je haar erg serieus neemt. Met als gevolg dat de gedachte bepaalt wat je wel en niet mag doen, en dat een gedachte allerlei emoties oproept.

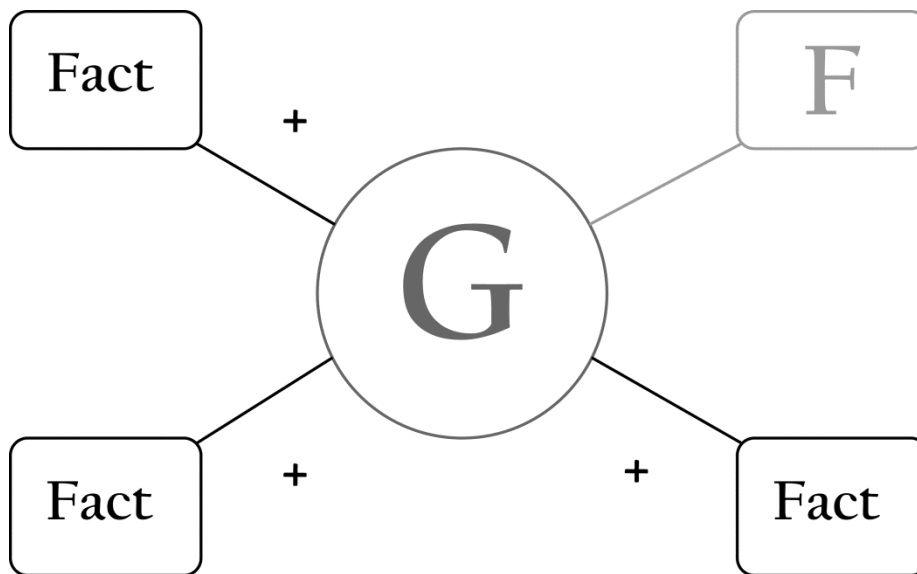
Om het proces van ACT goed te kunnen begrijpen, is het cruciaal dat je het begrip *transformatie van stimulusfuncties* kent. Dit is misschien wel de belangrijkste term die binnen RFT gebruikt wordt. *Een stimulus is een prikkel in de uitwendige of inwendige omgeving waarop iemand reageert. Voorbeelden van stimuli zijn: Een situatie, een gebeurtenis, een pijnprikkel, een gevoel of een gedachte.*

Binnen ACT proberen we meestal niet om de stimulus zelf weg te nemen, aangezien dit binnen psychologische processen vaak niet mogelijk is. Wat wel kan, is dat je de stimulus andere functies geeft. Door anders om te gaan met wat je denkt, voelt en ervaart binnen een bepaalde situatie, krijgt de ingewikkelde stimulus als het ware een andere lading. Gedachten zijn er dan nog wel, maar zitten je

minder in de weg. Gevoelens van bijvoorbeeld angst, pijn en paniek voel je nog steeds, maar omdat dit nu mag van jezelf, krijgen die gevoelens een totaal andere lading/rol/functie. En ook het oefenen binnen moeilijke situaties kan ervoor zorgen dat de situatie zelf minder beladen wordt.

In plaats van dat we dus proberen om ingewikkelde gedachten, gevoelens en omstandigheden te vermijden of te bestrijden, richten de technieken van ACT zich op de transformatie van stimulusfuncties. Hierdoor krijgt de stimulus een andere lading. Zo kun je door defusie-oefeningen leren dat gedachten 'maar' gedachten zijn, in plaats van dat je ze de hele tijd zo serieus loopt te nemen. Binnen acceptatie en mindfulness leren we mensen om gedachten de ruimte te geven. Op die manier transformeren we de rol of betekenis (= de functie) van deze gedachten.

In vergelijking met het cognitieve model ziet dit er dan als volgt uit:



www.how2act.nl

Stel dat je een gedachte hebt (G) die je heel serieus bent gaan nemen (F). En stel dat je dan drie verschillende defusie-oefeningen doet met die gedachte, waardoor je ook ervaart hoe het is om deze gedachte niet zo serieus te nemen (Fact staat voor functies toegevoegd door ACT). Je ziet dan als het ware dat de gedachte andere tentakels krijgt, en er daardoor anders uit gaat zien. Er komen dus geen nieuwe gedachten bij, de bestaande gedachte krijgt andere functies.

Je ziet in dit beeld dat de oude functie blijft bestaan en dat deze ook tegenovergesteld kan zijn aan de nieuw toegevoegde functies. Met andere woorden: Daar waar de gedachte eerst de functie 'serieus nemen' had (F), kunnen defusie-oefeningen zorgen voor toevoeging van de functie 'niet serieus nemen' (Fact).

Hoewel dit tegenstrijdig lijkt, werkt het in de praktijk als een optelsom. De functie aangeleerd uit het verleden was, is en blijft. De nieuwe functie komt erbij en zorgt ervoor

dat de stimulus (in dit geval de gedachte) een iets andere rol of betekenis krijgt. Daar waar je de gedachte eerst alleen maar serieus nam, heb je nu ook een ervaring met het niet serieus nemen van die gedachte. Hoe vaker dit gebeurt, hoe groter de kans wordt dat je deze gedachte minder serieus zult nemen als deze weer eens door je hoofd schiet.

Het grootste verschil met cognitieve technieken, is dat we geen inhoudelijke strijd gaan voeren met moeilijke gedachten. Ik ga mijn cliënten dus niet proberen te overtuigen dat ze niet bang hoeven te zijn. In plaats daarvan willen we de moeilijke gedachte zelf zoveel mogelijk uit haar serieuze context halen, waardoor het erg lastig wordt om haar nog langer serieus te nemen.

Bijvoorbeeld: Iemand is bang om een hartaanval te krijgen. Hier is geen enkele reden toe, hij is kerngezond. Het is dan verleidelijk om iemand inhoudelijk te proberen te overtuigen dat hij zich eigenlijk druk maakt om niets. Je gaat dan de strijd aan met de irrationele gedachte, door bijvoorbeeld samen te formuleren: 'De kans dat ik een hartaanval krijg is feitelijk te verwaarlozen.' In het cognitieve model is dit het toevoegen van een arG.

Wat wij dan doen, is de gedachte zelf proberen uit zijn verband te trekken. We zeggen bijvoorbeeld 90 seconden lang de zin 'Ik ben bang om een hartaanval te krijgen' met de stem van Bert en Ernie. Op die manier krijgt de gedachte zelf dus andere functies (Fact), in plaats van dat je nieuwe inhoudelijke gedachten toevoegt.

Bottom line:

Bij cognitieve therapie probeer je gedachten met andere gedachten te lijf te gaan, en met ACT probeer je de gedachte zelf andere functies te geven.

Stimuli zijn niet alleen gedachten, maar kunnen ook situaties zijn, pijnprikkels, of de mensen om je heen. Verschillende technieken binnen ACT zorgen ervoor dat verschillende stimuli andere functies krijgen. Defusie doet dit met gedachten, en bij waarden gaan we op een andere manier kijken naar wat jij werkelijk wilt doen met je leven. Bereidheid zorgt voor het toevoegen van ervarende functies aan moeilijke (pijnlijke) stimuli, en daden van compassie zorgen voor nieuwe functies binnen de vriendschapsband met jezelf. We zijn dus vooral op zoek naar nieuwe ervaringen, die binnen ACT nieuwe functies toevoegen aan bestaande stimuli, waardoor bijvoorbeeld stimuli zoals pijn, bepaalde gedachten, dromen of de mensen om je heen, op den duur een andere rol gaan vervullen in je leven.

Dit stukje bevat de kern van RFT en mag je best nog een keer lezen, ook als je verstand zegt dat je het na 1x lezen al moet snappen (ik heb het zelf 16x herschreven, dus dan mag jij het wat mij betreft best 16x lezen). Neem hier dus gerust even wat extra tijd om dit in je op te nemen.

In de praktijk impliceert dit verhaal ook, dat we het verleden niet kunnen uitwissen. Je leergeschiedenis zal dus altijd blijven nagalmen in je hoofd. Als je ooit heel pijnlijk afgewezen bent door iemand, dan zul je waarschijnlijk gevoelig zijn (en blijven) voor afwijzing. Hier kunnen we ook met ACT weinig aan veranderen. Als moeilijke gedachten

eenmaal in je programmering zitten, dan is het onmogelijk om ze te laten verdwijnen, en is het heel lastig om ze structureel met andere gedachten te overschreeuwen.

We kunnen wél zorgen dat de taal die gekoppeld is aan de ervaring uit het verleden andere functies krijgt (defusie). We kunnen daarnaast van alles doen om in het hier en nu en in de toekomst meer lucht te geven aan je pijn. Maar, en dat is een belangrijk punt: De pijn uit het verleden zal altijd onderdeel blijven van je leergeschiedenis.

Zelf probeer ik dit leerproces altijd te zien als een blik zwarte verf (het verleden), waar we met ACT wat lichtere verf bij mengen. In het begin zie je daar niet zoveel van. Maar hoe meer lichte verf erbij komt, hoe lichter de verf gaat kleuren. Helemaal wit zal hij nooit worden, maar helemaal zwart zal hij dan ook nooit meer zijn.

Je kunt het proces van transformatie van stimulusfuncties binnen ACT dus zien als het toevoegen van nieuwe ervaringen, die zorgen voor meer lucht en lichtheid in je leven. Of je nu therapeut bent of cliënt; dit werkt voor ons allemaal zo, dus dan spreek ik in dit geval liever jou persoonlijk even aan. Misschien is het mooi om eens te kijken naar een probleem of worsteling in jouw leven, en de donkere kleur die je verleden hieraan gegeven heeft.

Zelf heb ik bijvoorbeeld ooit een totale black-out gehad tijdens een presentatie op de middelbare school (denk aan wegrennen uit de klas, huilen, niet meer naar school durven, enzovoort). Een andere factor uit het verleden was dat ik heel vaak, en uit verschillende onafhankelijke bronnen, hoorde dat ik toch wel echt heel erg lelijk was. Dit klinkt schrijnend en zielig, maar zo bedoel ik het hier niet. Het gaat om de erkenning dat dit duidelijk aanwijsbare, moeilijke ervaringen zijn uit mijn verleden, die mijn sociale- en spreekangst sterk hebben gevoed. En er is geen enkele therapie die ervoor kan zorgen dat dit verleden kan worden herschreven. Wat was, dat is, en zal altijd zijn.

Maar gelukkig hebben we altijd nog het heden om op terug te kunnen vallen.

En wat ik in dat heden en in de toekomst doe, is dat ik veel enge dingen niet meer vermijd. Ik geef lezingen en workshops, waarbij ik bereid ben om paniekaanvallen op de koop toe te nemen. Ik heb dingen aan mijn uiterlijk veranderd, en ik heb ook defusie gedaan met woorden als 'lelijk' en 'scheel'. De spreekangst is er nog steeds, maar iedere presentatie die ik geef, zorgt voor weer wat extra lichte verf in dat van oorsprong donkere blik.

De kern van dit verhaal, nog één keer, om het af te leren:

➔ *ACT richt zich op het toevoegen van nieuwe ervaringen in het hier en nu, waardoor bestaande gedachten, gevoelens en situaties andere functies krijgen.* ←