



VRAAG EN ANTWOORD

Annemarie de Jager van Buro Bloom past al een poosje ACT4kids toe in haar praktijk. Ze stelde ons per mail een aantal vragen, waarop jij misschien ook wel graag het antwoord zou willen lezen. Dit is mijn versie, hoe zou jij zelf antwoord geven op Annemarie's vragen? Of op die van jezelf?

Monique Samsen

Illustraties: Hester van de Grift

-Ik merk dat met name jongeren het verhaal van het eiland wat vaag vinden. Bijvoorbeeld dat het er tegelijk dag is en nacht en regent en de zon schijnt. Ik vind het lastig uit te leggen. Kan je mij hier meer over vertellen, wat de achterliggende gedachte is van het eiland?

Het eiland in het model staat symbool voor jouw leven. Je leven duurt van nog voor je geboorte tot aan je dood: heel veel tijd dus. Waarin er van alles gebeurt. Jouw leven is een optelsom van alle ervaringen/gebeurtenissen die geweest zijn en nog gaan komen. Als we jouw leven zouden verbeelden in één beeld, als eiland, dan ben je daar tegelijkertijd 4 jaar oud en 44, dan ben je daar gelukkig én ongelukkig, dan is het tegelijkertijd dag en nacht en regent het, maar schijnt ook de zon.

Voor kinderen is 'het leven' een behoorlijk abstract begrip en daarom heb ik gekozen voor het eiland. Als jouw leven een eiland zou zijn, hoe ziet het er dan uit? Op welke plekken ben jij graag en waar helemaal niet? Zijn er veel mensen en waar wonen ze? Waar schijnt de zon en waar is het nacht? Het verhaal van het eiland dat je daarbij kunt gebruiken, helpt kinderen bij het vorm geven van hun eiland – maar in de praktijk merk ik dat het vaak niet nodig is om het te vertellen: kinderen beginnen vanzelf vaak te tekenen of te bouwen.

Voor jongeren is 'het leven' veel makkelijker te begrijpen. Het verhaal van het eiland wordt dan in al zijn symboliek te kinderlijk en sluit niet meer aan bij wat hun brein allemaal al kan. Ze gaan erover nadenken, merken dat het niet klopt en raken in de war. Dan ga je met die tekst voorbij aan wat je op dat moment eigenlijk wilt: de ander leren kennen. Aan jongeren vraag ik daarom: "ik wil jou heel graag leren kennen: hoe ziet jouw leven eruit? Stel dat het een eiland zou zijn.. waar ben jij dan het liefst? Welke dingen doe jij graag en wat juist niet? Welke mensen wonen er met jou op dat eiland en ben je graag bij hen in de buurt? Of plaats je ze het liefst aan de andere kant van het eiland?" enzovoort.



Bij jongeren kun je ook prima de metafoor van het eiland loslaten en ze vragen om een collage te maken, een tekst te schrijven, een playlist met muziek die heel symbolisch is voor de verschillende ervaringen, of gewoon te vertellen waarbij jij helpt met het plaatsen ("ah, dus jouw ouders staan hier bij jou en voetbal en gamen staan om jou heen, terwijl het maken van huiswerk de hele tijd in jouw nek staat te hijgen en je het liefst zou willen dat het hélemaal daar aan de andere kant staat").

Ik pak dan vaak duplofiguurtjes, stenen, blokjes of dat wat er in de buurt staat om dit uit te beelden. Meestal bouwen jongeren op een gegeven moment met mij mee, om nog beter uit te kunnen leggen aan mij hoe ze het zelf ervaren. "nou, zij stond eerst hier heel dichtbij mij, maar nu niet meer en dat vindt mijn uil heel lastig, ik word daar erg verdrietig van".

- Klopt het dat sommige elementen op elkaar lijken? Bijvoorbeeld tussen het waardeermeer en het hart (hoewel we eerste meer gaat over wie wil je zijn maar ook wel over wat vind je fijn om te doen?) en tussen het whaaa woud en de uil? Ik denk dat ik het anders uit moet leggen maar nu

schrijven kinderen er vaak veel dezelfde dingen op. Bijvoorbeeld bij het whaawoud, logeren en bij de uil 'logeren is eng'.

Dat klopt precies! Wat mooi dat je de overeenkomsten ziet. De elementjes zoals 'het waardeer-meer' en 'het whaaa-woud' kun je inzetten om een kind te leren kennen, maar ook om de ACT4kids vaardigheden te versterken. 'Het waardeer-meer' is bij uitstek een harten-oefening en 'het whaaa-woud' een uil-oefening: waar gaat jouw uil van fladderen? In de hand-out ACT4kids (ook te downloaden in het openbare gedeelte van de ACTbox) zie je nog meer elementjes verbonden aan de ACT4kids-vaardigheden. Zo kun je met het maken van het eiland meteen ook een eerste inschatting maken van de wijze waarop de ACT4kids-vaardigheden al ontwikkeld zijn en ingezet worden.



- ik vind het verschil tussen de olifant en de boom ook wat lastig omdat beiden om mindfulness gaan? Er zit wel een verschil natuurlijk omdat de olifant gaat over verdragen maar in de oefeningen gaat het bij allebei om mindfulness?

Om mindfulness te beoefenen heb je inderdaad alle ACT (en dus ACT4kids) vaardigheden nodig. Dus bijvoorbeeld boomvaardigheden om los van je oordeel (uil) ook naar je (feitelijke) omgeving te kunnen kijken en dus in het hier-en-nu te zijn, en olifantenrugvaardigheden om de lastige emoties die er eventueel zijn te kunnen meedragen/accepteren.

Misschien dat het begrip 'mindfulness' in het ACT4kids model wel het meest bij de 'ik' past: de jij die dit allemaal doet. Russ Harris noemt ergens op zijn website dat 'mindfulness' en 'zelf-als-context' hetzelfde zijn en dat je hiervoor 'defusie', 'hier-en-nu' en 'acceptatie' als procesvaardigheden inzet.

- Ik begrijp niet helemaal de rol van de kat in ACT. De eigenwijze kant....waar staat dat binnen de ACT voor?

Allereerst: ACT4kids is geen letterlijke omzetting van de 6 procesvaardigheden naar de ACT4kids figuren. Zo vind je de uil niet terug in de hexaflex bijvoorbeeld. Ik heb vooral gekeken naar de samenwerking van de procesvaardigheden in je dagelijks leven en hier een model omheen ontworpen, waardoor het makkelijker wordt om met de vaardigheden te oefenen en ze toe te passen.

Een mooi voorbeeld hiervan, is dat door je uil te leren kennen, je meteen ook defusie toepast, vanuit het zelf-als-context en in het hier-en-nu.

Wanneer de uil kletspraat vertelt en hij hier stiekem helemaal niet het hart mee volgt, dan wil jij uiteindelijk een andere keuze maken. Tegen het advies van de uil in. Hiervoor heb je de kat nodig.

De kat is eigenwijs, en helpt je dus tegen het advies van de uil in te gaan.

De kat is nieuwsgierig en richt zich op hartenfluisteren: wat gebeurt er als ik door het gedoe heen ga, kom ik dan het hart tegen?

En de kat staat voor zelfcompassie/zelfzorg: met gedoe en een tegenspuiterende uil onderweg gaan, is soms heel erg moeilijk en lastig. Die uil blijft maar moeilijk doen. Mag je dat dan ook moeilijk vinden van jezelf en een beetje voor jezelf zorgen?

Nieuwsgierig zijn en eigenwijs zijn raken wellicht het meest aan 'toegewijde actie' in de hexaflex.

Voor compassie is er niet een directe plek in de hexaflex. Uit onderzoek blijkt dat zelfcompassie vergroot wordt (en zelfhaat bv afneemt) wanneer mensen ACT toepassen en dat dit wellicht te maken heeft met de oefening in het zelf-als-context: door op afstand naar je oordelen en gevoelens te kijken en te ervaren dat jij dat niet bent, wordt dat oordeel ook als minder invloedrijk ervaren en komt er meer plaats voor een gevoel van medeleven met jezelf (ik heb het best zwaar eigenlijk, met zo'n rotgevoel en innerlijke criticus die mijzelf de hele dag naar beneden praat).

Daar komt de kat dus ook om de hoek kijken en tegelijkertijd ook een beetje olifantenrug: wanneer je erkent dat jij het lastig hebt en dat dus meedraagt, kun je rouwen om jouwzelf die zolang in de rotonde heeft gezeten, terwijl je eigenlijk het liefst je hartenpad had willen volgen.



- de ACT is anders dan bijvoorbeeld CGT en er wordt gezegd bij helpende gedachten ben je nog steeds met die gedachten bezig. Maar in de ACT is dat toch eigenlijk ook zo? Alleen je probeert de gedachten niet te vervangen maar ze na te praten bijvoorbeeld. Is dat niet gewoon een andere manier van met die gedachten bezig zijn? :) Dit is meer een algemene ACT vraag haha maar probeer het te begrijpen.

Het grote verschil tussen de klassieke CGT en ACT (dat als nieuwe generatie CGT wordt gezien) is dat je op een andere manier omgaat met gedachten en gevoelens.

Gedachten en gevoelens vinden plaats in de context van gebeurtenissen om jou heen en in de context van jouw leergeschiedenis. Herinner je je het relationeel frame? Om 'ik' kan een heel zelfbeeld ontstaan van positieve relaties, maar ook negatieve relaties. En na verloop van tijd lopen die 'ik' en het zelfbeeld in elkaar over, ga je ze als hetzelfde zien (ontstaat er dus fusie).

Wat de klassieke CGT dan doet, is dat relationeel frame veranderen door er een hoop helpende relaties aan toe te voegen met als doel dat het ik gefuseerd raakt met de nieuwe helpende relaties en er een positiever of helpender zelfbeeld ontstaat.

ACT wil in eerste instantie bereiken dat de 'ik' en het zelfbeeld los van elkaar komen (defuseren), zodat je op een afstandje naar dat zelfbeeld kunt kijken en kunt zien dat het slechts gedachten en gevoelens zijn. Een veel voorkomende manier om defusie toe te passen, is door een perspectief toe te voegen aan het relationeel frame dat zo anders is dan wat er al is, dat daardoor alle associaties vanuit een ander perspectief gezien worden.

Voorbeeld: Je bent zo gewend om je innerlijke criticus serieus te nemen, dat het lijkt alsof het de waarheid of werkelijkheid is. Ik BEN stom, niet goed genoeg, een loser. En dus zal iedereen dat ook vinden, ik kan niet geloven dat het anders is dan dat. Ik heb alle bewijs, want ook

alles wat ik meemaak en wat mij overkomt, zie ik vanuit datzelfde perspectief. Ik ga er daardoor steeds meer in geloven.

Bij klassieke CGT probeer ik nu mijn eigen gedachten te corrigeren, maar daarmee ga ik er nog steeds vanuit dat een oordeel over mijzelf heel belangrijk is. Eigenlijk verander ik daardoor niet écht van perspectief, ik leer mijzelf vooral iets nieuws aan. In de hoop dat ik er op een gegeven moment in ga geloven.

Bij ACT zou je als oefening je gedachten na kunnen praten met een gek stemmetje (of je gedachten en gevoelens als een uil kunnen zien) waardoor je iets doet met die gedachten en gevoelens wat je nog nooit eerder hebt gedaan. Je hoort ze op een andere manier, ervaart ze op een andere manier. Opeens zijn die gedachten en gevoelens out of context. En kun je er lossen van komen.

Binnen ACT ben je dus inderdaad nog steeds met gedachten en gevoelens bezig, maar op een hele andere manier. Een voordeel van defusie is dat de niet helpende relaties worden losgeweekt, waardoor er meer ruimte ontstaat voor het herkennen van helpende relaties. Zo vertellen veel cliënten dat ze na defusie, meer in het hier-en-nu kunnen staan los van het negatief oordeel en juist opeens dan zien dat ze ook heel veel dingen wel goed hebben gedaan. Ik denk zelf dat er een eerlijker beeld ontstaat, dat negatief mag zijn, maar dus ook positief mag zijn. Een beeld dat niet afhankelijk is van wat je vindt en voelt op basis van gewenning en van wat je geleerd hebt over jezelf. Maar afhankelijk van wat je wilt en wat er daadwerkelijk feitelijk gebeurt.

