



Albert de Folter

ACT in loopbaanbegeleiding

Albert de Folter

In dit artikel wordt het thema 'durf in loopbanen' belicht vanuit het gezichtspunt van de *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Deze relatief nieuwe therapeutische richting lijkt zowel theoretisch als methodisch goede aanknopingspunten te bieden voor loopbaanbegeleiding. Ook voor cliënten met psychische problematiek biedt ACT aan loopbaanbegeleiders handvatten voor de begeleidingspraktijk. Hoe kunnen we vanuit ACT loopbaancliënten leren omgaan met hun angsten en hoe kunnen we durf stimuleren?

'Leven is meervoud van lef'

Als leven het meervoud van lef is, zoals één van de uitspraken van Loesje luidt, dan houdt dit in dat we allemaal ook bang zijn. Anders zou er immers geen lef nodig zijn om te leven. En leven moet wel een meervoud van lef zijn, lijkt de uitspraak te suggereren. Er is inderdaad veel voor te zeggen om, vanwege de geworpenheid van ons mens-zijn, te stellen dat we als mens wel over een bepaalde levensmoed moeten beschikken. We hebben maar te leven en we doen dat, ook als we bang zijn en dat is moedig.

Naast deze meer existentiële vorm van levensduf, de aangeboren moed om te leven, bestaat er ook een meer maatschappelijk-cultureel bepaalde vorm van moed. Be-doeld wordt de durf om de eigenheid van de persoon voluit tot uitdrukking te brengen. Dit betekent gehoor geven aan de in iedere mens aanwezige – zij het veelal sluimerende – oproep tot authenticiteit. In loopbaantermen uitgedrukt zouden we kunnen spreken over de durf om onszelf en ons talent optimaal uit te drukken in de vorm van arbeid. Het is aan de loopbaanprofessional om deze lokroep uit de vraagstelling van de cliënt te filteren, misschien zelfs vooral uit diens problemen en klachten.

Gehoor geven aan een innerlijke roep kan samengaan met een gevoel van eenzaamheid. In je kracht en talent staan is prachtig. Het geeft zekerheid en vitaliteit, maar kan ook kwetsbaar maken. Het gaat immers om het naar buiten brengen van een dieper liggende eigenheid van jezelf. Daarnaast kan ook angst voor verantwoordelijkheid ontstaan wanneer iemand in het middelpunt van het eigen krachtenveld komt te staan (Derkse, 2011). Je zult wat met je kracht en talent moeten doen en je daar verantwoordelijk voor moeten voelen. Waarachtigheid lijkt zich niet zonder hindernissen te kunnen ontwikkelen, die soms met angst en beven genomen worden.

ACT

ACT biedt een kader om bovengenoemde weg te gaan, ook wanneer er geen sprake is van een psychische problematiek zoals angst. Ook de psychisch gezonde mens kan baat hebben bij de toepassing ervan. ACT is een model en geen specifieke techniek. Het omvat een zestal

processen met uiteenlopende instrumenten zoals metaforen, gesprek, educatie en oefeningen. ACT brengt een proces op gang dat leidt tot psychologische flexibiliteit, dat wil zeggen dat iemand als een bewust mens ten volle contact heeft met het hier en nu en gericht is op gedrag dat gevoed wordt door zelf gekozen waarden (Luoma, Hayes & Walser, 2007).

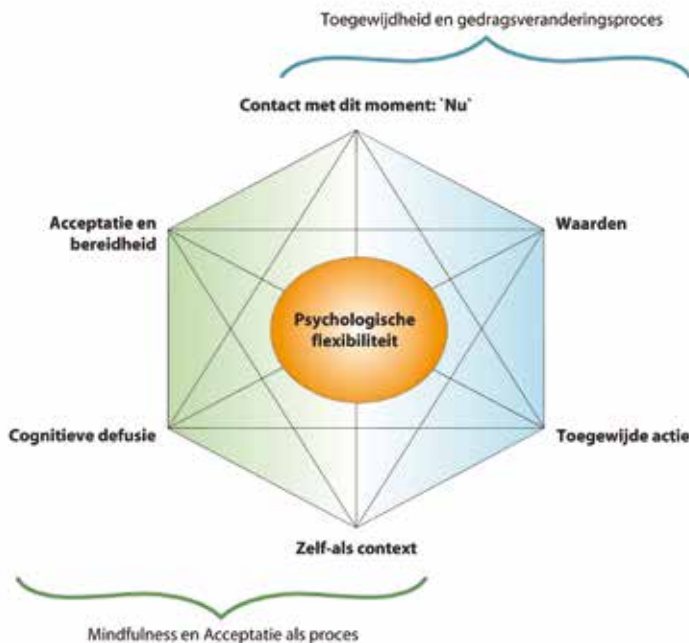
De twee hoofdbestanddelen van ACT zijn Acceptance en Commitment en zijn onder te verdelen in zes processen, ook wel ACT-zuilen genoemd (figuur 1).

Bij Acceptance horen: Zelf als context (jezelf als stille getuige die observeert), Cognitieve defusie (het loskomen van het denken), Acceptatie (aanvaarding van alle interne psychologische processen) en Contact met het hier en nu (aanwezig zijn).

Bij Commitment horen: Contact met het hier en nu, Waarden, Toegewijde actie en Zelf als context. Contact met het hier en nu en Zelf als context komen in beide polen voor. Zowel Acceptance als Commitment kunnen alleen plaatsvinden wanneer de persoon aanwezig is in het hier en nu en in staat is zichzelf als context te ervaren, dat wil zeggen los van de inhoud van het eigen zelfbeeld.

Aanvaarding

Angst en moed horen bij elkaar. Zij vormen twee polen van een schaal. Het één schuilt in het ander. Dit is een natuurlijk gegeven. En toch handelen we in ons streven naar geluk daar niet naar. Angst proberen we vaak met man en macht te bestrijden, of op z'n minst onder controle te houden. Ook in verschillende cognitief gerichte therapieën is het streven gericht op het bestrijden en onder controle houden van angst. Het is een blijvend gevecht tegen onszelf, dat we uiteindelijk verliezen. Binnen ACT gaat het erom belemmerende gevoelens en gedachten niet te bestrijden, maar te doorleven en te aanvaarden. Dit geldt ook voor de omgang met angsten. Door aanvaarding in plaats van bestrijding van onze angsten kunnen we juist beter omgaan met deze angsten. Het geeft een zekere rust, ook al is de angst niet weg. Vaak zal de begeleider de controledrang van de cliënt eerst opvoeren. Dit wordt binnen ACT 'creatieve hopeloosheid' genoemd. Het laten



Figuur 1. Hexaflex, ontleend aan de website van ACT-training.nl.

ervaren dat controle echt geen zin heeft en niets oplevert, maakt de weg vrij om angst en wat er nog meer niet lijkt te horen, er toch te laten zijn en te aanvaarden.

Met acceptatie wordt een welwillend aanvaarden bedoeld en niet een soort tolereren. Dit laatste is nog te veel gericht op controle. Bij acceptatie gaat het om de bereidheid toe te laten wat er is zonder het te willen veranderen. Het maakt je vrijer om je te gedragen in de richting die je wilt. Door aanvaarding worden voorwaarden geschapen waarbinnen nieuwe ervaringen en ook durf zich kunnen ontwikkelen. Met het omarmen van angst komt bijna als vanzelf de tegenpool durf beter tot ontplooiing. Voor dat laatste is ook het ontwikkelen van zelfgekozen waarden belangrijk.

Het proces van aanvaarden is een oefenweg, waarbij de loopbaanprofessional zijn cliënt kan helpen door hem uit te dagen gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties te ervaren en onvoorwaardelijk toe te laten. De Perzische

dichter en filosoof Rumi (1207-1273) weet dit prachtig te typeren in het volgende, op diverse internetsites te vinden gedicht:

De herberg

*Dit mens-zijn is een soort herberg,
elke ochtend weer nieuw bezoek.*

*Een vreugde, somberheid, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.*

*Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.*

*Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase.*

*De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraagt ze om erbij te komen zitten.*

*Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

Cognitieve defusie

We hebben gedachten, maar we zijn niet onze gedachten. In feite geldt hetzelfde voor onze gevoelens en ons lichaam. Bij cognitieve defusie gaat het erom los te komen van de niet aflatende stroom van gedachten die we dagelijks over van alles en nog wat hebben. Er wordt wel beweerd dat een mens zo'n 50.000 gedachten per dag heeft, sommige onderzoekers komen tot een schatting van een veelvoud hiervan (De Vos, 2006). Zolang we deze dagelijkse overvloed kunnen waarnemen als iets wat er gewoon is zonder er te veel betekenis aan te geven, is er niet direct een probleem. Nadelig of zelfs schadelijk wordt het wanneer we de inhoud van de gedachten te serieus nemen en ermee fuseren. Dit heeft tot gevolg dat we gaan piekeren. Onze leefwereld wordt erdoor versmald en er blijft nog weinig ruimte over voor andere ervaringen.

De loopbaanbegeleider kan een cliënt die te veel vanuit gedachtenconstructies leeft de volgende beknopt beschreven oefening geven. Nodig de cliënt uit om op een ontspannen manier te gaan zitten en zich een rivier voor te stellen waarin blaadjes drijven. Vraag hem vervolgens een gedachte die bij hem opkomt op een blaadje in de denkbeeldige rivier te leggen. Laat de cliënt zich voorstellen hoe dit blaadje met die gedachte langzaam stroomafwaarts drijft tot die uit het zicht verdwenen is. Ook met een volgende opkomende gedachte wordt dit gevraagd te doen. Dergelijke defusie-oefeningen (Hayes & Smith, 2011) helpen de cliënt afstand te nemen van zijn gedachten en er niet geheel in op te gaan. Hierdoor kan er ruimte ontstaan voor ervaring en ook nieuwe inzichten. Met een oefening als deze kan in korte tijd al veel bereikt worden. Dergelijke oefeningen zijn ook geschikt voor de begeleider als voorbereiding op het contact met zijn cliënt. Het helpt de begeleider los te komen van eigen denkrouines en zich meer open te stellen voor

het moment. Hiermee zijn we aangekomen bij de volgende ACT-zuil: mindfulness.

Aandachtig gewaar zijn in het moment

Loopbaanprofessionals creëren met defusie-oefeningen gunstige voorwaarden voor hun cliënten om met keuzeprocessen aan de slag te gaan. Hetzelfde kan gezegd worden over het oefenen in het aanwezig zijn. Wanneer een cliënt vanuit een open ervaren in het hier en nu aanwezig kan zijn, zal hij in een begeleidingsgesprek over het algemeen meer over zichzelf gewaar worden en opener zijn. Ook de loopbaanprofessional zelf heeft er baat bij wanneer hijzelf mindful in de begeleiding staat. Bij mindfulness gebruik je je zintuigen met volle en open aandacht. Je geeft je aandachtig over aan wat je gewaarwordt. De drie processen van accepteren, defuseren en mindfulness liggen in elkaars verlengde. Ze overlappen en versterken elkaar. Mindfulness binnen ACT onderscheidt zich van de gangbare mindfulness doordat de oefeningen veelal korter zijn. Het gaat bijvoorbeeld om het bewust gewaarworden waar je bent, ook al is dat gedurende twee minuten of om het met volle aandacht proeven en eten van rozijnen.

Het observerende zelf

Een groot deel van onze identiteit is verbaal. Als vanzelf typeren we onszelf en anderen in woorden. Deze typeringen of overtuigingen staan tussen het ervarende zelf en de werkelijkheid in, niet zelden als obstakel. Dat laatste gebeurt gemakkelijk met zelfbeelden. In de loopbaanbegeleiding worden verbaal gevormde zelfbeelden vaak te veel waarde toegekend, terwijl het werkelijkheidskarakter ervan beperkt is. Wanneer we de gehechtheid aan verbale constructies over de werkelijkheid en onszelf meer kunnen loslaten, ontstaat er net als bij de andere ACT-dimensies meer ruimte voor flexibiliteit in het denken over onszelf.

Verbale typeringen over onszelf worden in ACT het conceptuele zelf genoemd. Het is werkzaam om een cliënt oefeningen te laten doen waarbij deze het conceptuele zelf leert observeren. Hierdoor verliezen beperkende zelfbeelden al een deel van hun kracht. Dit observeren van de eigen verbale identiteit zonder deze direct te willen veranderen vindt plaats door het zogenaamde observerende zelf.

Dit zelf is een stil punt in ons dat gadeslaat wat er gebeurt en vormt een soort constante in ons bewustzijn. Het wordt niet door inhoud bepaald. Dit zelf ligt op een diepere laag dan het conceptuele zelf, dat in ons dagelijks denken en voelen alom tegenwoordig is. Door het observerende zelf te activeren, leren we inzien dat taal geen absolute waarheid is en kunnen we uit de overtuigingen komen waarmee we ons in een verbaal keurslijf houden. We zeggen dan bijvoorbeeld niet meer: 'ik ben niet zo goed', maar 'ik observeer dat ik denk dat ik niet zo goed ben'. Kunnen we het observerende zelf laten functioneren, dan zijn we in staat om taal op een zijspoor te zetten en verkeren we in een non-verbale staat van bewustzijn (Jansen, Batink, 2014). Op deze wijze kunnen we ons bevrijden van beklemmende overtuigingen over onszelf. Hierdoor kunnen met name die angsten verminderd worden die het gevolg zijn van onze talige overtuigingen.

Op weg gaan

Vanuit ACT-perspectief kunnen we zeggen dat durf in loopbanen tot uitdrukking komt in de gerichtheid op zelf gekozen waarden ondanks angst en mogelijke andere stagnaties. Durf kunnen we ontwikkelen door onze angsten te omarmen. In de erkenning van de angst begint ook moed te ontwaken. Net zoals wanneer je niet kunt slapen: niet het verzet tegen de slapeloosheid helpt, maar wel de bereidheid om wakker te liggen. Ook kan het bij het stimuleren van durf helpen om het woordje 'maar' te vervangen door 'en'. Dus bijvoorbeeld leren zeggen: 'ik wil die berg beklimmen *en* ik ben bang om te vallen' in plaats van: 'ik wil die berg beklimmen, maar ik ben bang om te vallen'. In het laatste geval is de kans groot dat de angst het van de moed zal winnen, in het eerste geval is dat eerder omgekeerd.

Bij het ontwikkelen van durf spelen ook de twee ACT-principes van Waardengerichtheid en Toegewijd handelen een rol. Waarden bieden de mens in zijn loopbaan relatief stabiele richtlijnen voor de toekomst en laten ruimte om dit op verschillende manieren en ook langs verschillende wegen te realiseren. Op deze wijze wordt in loopbanen flexibiliteit bevorderd. Eenmaal zelfgekozen waarden laten we niet gemakkelijk los, ook niet

wanneer zich weerstanden voordoen. Durf opbrengen in een loopbaanweg die gericht is op waarden is makkelijker dan wanneer die waardengerichtheid ontbreekt. Waardengerichtheid fungeert als een stip op de horizon en draagt ertoe bij dat een mens ervarend, lerend en flexibel de toekomst tegemoet kan gaan. Toegewijd handelen is daarbij een manier om ondanks angst en onzekerheid vanuit waarden op weg te gaan. Op weg naar een toekomst met overgave aan avontuur: het avontuur van de loopbaan. Er is durf voor nodig om deze eigen weg te gaan. Of zoals Acda en De Munnik het muzikaal verbeelden:

"Vandaag ben ik gaan lopen.

Ik maak me klein bij elk geluid.

Ik ben veel banger dan ik was, toen ik nog stil stond.

Mag zo wezen, maar ik kom eindelijk,

ik kom eindelijk vooruit.

Vandaag ben ik gaan lopen

En waar ik loop is van nu af aan een weg." ■

Albert de Folter is loopbaanprofessional en werkzaam geweest in verschillende managementfuncties binnen de loopbaandienstverlening. Hij is oprichter van Omega advies & coaching. Verder is hij voorzitter van de commissie kwaliteitskringen van de Noloc en lid van de Beroepenveldcommissie van de hbo-opleiding Psychologie van het Nederlands Talen Instituut (NTI).

Literatuur

- Derkse, M. (2011). *De weg ligt onder je voeten*. Kampen: Ten Have.
- Hayes, B.C., & Smith, S., (2011). *Uit het hoofd in het leven*. Amsterdam: Nieuwezijde.
- Jansen, G., & Batink, T., (2014). *Time to ACT!* Zaltbommel: Thema.
- Luoma, J.B., Hayes, S.C., & Walser, R.D. (2007). *Leer ACT! Vaardigheden voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Vos, K. de. (2006). *Brainstormen, het ultieme handboek*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.