

## **ACT & CGT**

### **"Help, van mijn brein moet van alles perfect!"**

Als je ooit hebt gevoeld dat je een lamp vijf keer moest aanraken, omdat anders... ja, wat eigenlijk? Of misschien vind je het moeilijk om de deur uit te gaan zonder tien keer te controleren of de oven uitstaat (ja, zelfs als je vanochtend geen oven hebt aangeraakt). Dan weet je hoe het voelt om in een OCD-circus te leven.

Obsessieve-compulsieve stoornis (OCD) kan voelen als een onuitgenodigde huisgenoot – eentje die rommel maakt van je gedachten en nooit de huur betaalt. Maar wat als ik je vertel dat er een manier is om met die huisgenoot om te gaan, zonder steeds maar te proberen hem eruit te schoppen? Dat is waar ACT om de hoek komt kijken. Geen acrobatische sprongen of leeuwen door brandende hoepels – maar een ander soort ACT: Acceptance and Commitment Therapy.

### **Wat doet ACT eigenlijk?**

In plaats van je te leren vechten tegen die vervelende gedachten (wat vaak net zo effectief is als het proberen weg te duwen van een strandbal onder water), leert ACT je juist om te stoppen met dat gevecht. Het is alsof je tegen je gedachten zegt: “Oké, jullie zijn er, maar jullie krijgen niet langer de hoofdrol in mijn show.”

ACT draait om twee dingen: acceptatie en toewijding (commitment). Maar hoe kan dit dan helpen als je de drang hebt om die deur voor de elfde keer te checken? Laten we eens kijken!

### **OCD en die driftige gedachten**

Stel je voor dat je gedachten een soort vervelende pop-up advertenties zijn. Ze verschijnen zonder dat je ze hebt uitgenodigd en schreeuwen om aandacht. “Heb je wel je handen gewassen?” – “Weet je zeker dat alles veilig is?” – “Die stoel staat niet recht!” ACT leert je eigenlijk om die pop-up advertenties gewoon op te merken, in plaats van erop te klikken. Je hoeft niet meteen actie te ondernemen. Wat?! Dat klinkt toch eng, toch? Maar hier is het geheim: als je die gedachten simpelweg erkent en accepteert dat ze er zijn, verliezen ze vaak een deel van hun kracht.

### **Acceptatie: je gedachten zijn niet de baas**

Een belangrijk concept van ACT is acceptatie. Nee, dit betekent niet dat je van die vervelende gedachten hoeft te houden of dat je alles maar moet laten gebeuren zonder iets te doen. Het betekent simpelweg dat je ruimte creëert voor je gedachten en gevoelens, zonder ze te moeten controleren. Dus wanneer je OCD je vertelt dat je nog

een keer die kraan moet controleren, kun je oefenen om simpelweg die gedachte op te merken. Misschien zeg je iets als: "Hé, daar is die gedachte weer, typisch!" in plaats van direct in actie te schieten.

Het is alsof je OCD-gedachten een irritant kind zijn dat om snoep vraagt in de supermarkt. Soms werkt het beter om gewoon "Mhm, ik hoor je," te zeggen in plaats van eindeloos te onderhandelen.

### **Toewijding: doe wat echt belangrijk is (zelfs met OCD gedachten)**

Het tweede deel van ACT is commitment: je verbinden aan wat je écht belangrijk vindt. Dit kan nogal uitdagend zijn als OCD je vertelt dat je alleen gelukkig kunt zijn als alles perfect is. Maar ACT nodigt je uit om even stil te staan bij wat je waarden zijn. Wat is echt belangrijk voor jou? Wil je tijd doorbrengen met je gezin? Wil je creatief bezig zijn? Misschien wil je gewoon meer genieten van de kleine dingen in het leven.

Het idee is om je acties meer te laten sturen door je waarden dan door je angstige gedachten. Stel dat je bijvoorbeeld waarde hecht aan sociaal contact, maar je OCD vertelt je dat je geen mensen kunt aanraken uit angst voor besmetting. ACT moedigt je aan om te kijken hoe je toch kleine stappen kunt zetten in de richting van je waarde (bijvoorbeeld die knuffel geven aan een vriend), zelfs als die vervelende gedachten nog aanwezig zijn.

### **De kunst van “defusie”: OCD gedachten met een knipoog bekijken**

Een van de leukste tools van ACT is defusie. Dit betekent simpelweg het loskoppelen van jezelf van je gedachten. In plaats van vast te zitten in je hoofd, leer je om je gedachten op een afstandje te bekijken. Een populaire techniek is je gedachte een grappige stem geven – zoals Donald Duck – of je OCD-gedachte zingen op de melodie van “Lang zal ze leven.” Het klinkt misschien gek, maar door deze afstand, voel je je gedachten minder dwingend en minder serieus. Dus als je OCD je vertelt: “Check die deur! Er is iets fout!” probeer dan eens terug te zingen: “De deur is dicht, en dat is prima! Lalala!”

### **Je bent niet je gedachten**

De grootste boodschap van ACT? Jij bent niet je gedachten. Je gedachten zijn net wolken in de lucht: ze komen en gaan, en sommige zijn donkerder en zwaarder dan andere. Maar jij bent de lucht – altijd aanwezig en groter dan welke gedachte dan ook. Door ACT toe te passen, leer je je gedachten te zien voor wat ze zijn: gedachten. Ze hoeven je leven niet te dicteren.

### **Conclusie: leer te leven met je 'perfectie huisgenoot'**

OCD en ACT kunnen samen een dans doen die niet gaat om controle of perfectie, maar om acceptatie en gerichtheid op wat er echt toe doet. Door OCD niet langer de hoofdrol te geven in je dagelijks leven, maar je aandacht te richten op wat jij belangrijk vindt, kun je langzaam maar zeker loskomen van de drang om alles perfect te willen doen. Het kost tijd, oefening en geduld, maar uiteindelijk kun je leren om vriendelijker en luchtiger met je gedachten om te gaan.

Dus de volgende keer dat je OCD je overhaalt om die lichtsakelaar nóg een keer aan te raken, onthoud dan: “Ik ben meer dan mijn gedachten – en ik kies wat echt belangrijk is voor mij!”

---



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je deze concepten in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over deze thema's, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan