

ACT & Allan Carr

Hoe je effectiever kunt stoppen met verslavingen

Als je worstelt met een verslaving, zoals roken, heb je vast al eens gehoord van Allen Carr's methode, bekend van het boek *Stoppen met roken*. Carr's aanpak heeft miljoenen mensen geholpen om hun verslaving te doorbreken zonder dat ze afhankelijk waren van pure wilskracht. Maar wist je dat er een krachtige overlap is tussen zijn visie en de principes van Acceptance & Commitment Therapy (ACT)? In deze blog duik ik in de verbinding tussen deze twee methodieken en hoe ze elkaar kunnen versterken in het proces van gedragsverandering.

Wat is de methode van Allen Carr?

Allen Carr's methode helpt mensen hun verslaving te doorbreken door inzicht te geven in de psychologische valkuilen die verslaving in stand houden. Hij legt uit dat veel verslavingen gebaseerd zijn op irrationele overtuigingen, zoals:

- “Roken helpt me ontspannen.”
- “Ik heb het nodig om met stress om te gaan.”

Carr leert mensen dat deze overtuigingen niet waar zijn en dat het verlangen naar een sigaret slechts een tijdelijke reactie is. Door deze illusies te doorbreken, helpt hij mensen los te komen van hun verslaving zonder dat ze een continue strijd hoeven te voeren.

Hoe sluit ACT hierbij aan?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) biedt een wetenschappelijk onderbouwde aanpak voor gedragsverandering, waarbij de nadruk ligt op acceptatie van ongemak en het leven naar je waarden. ACT leert je om op een andere manier om te gaan met cravings, gedachten en emoties die bij een verslaving komen kijken.

Hier zijn enkele belangrijke raakvlakken:

1. *Het doorzien van gedachten*

Zowel Allen Carr als ACT richten zich op het herkennen van gedachten die je gevangen houden in een verslaving. Waar Carr deze gedachten direct probeert te ontkrachten, leert ACT je om gedachten te zien als mentale constructen die niet per se de waarheid vertegenwoordigen. Je hoeft ze niet te bevechten, maar je hoeft er ook niet naar te handelen.

2. *Acceptatie van cravings*

Carr benadrukt dat het verlangen om te roken tijdelijk is en minder krachtig wordt als je het niet voedt. ACT gaat hierin nog een stap verder: je leert ongemak of cravings te accepteren als normale reacties van je brein. Dit voorkomt dat je in gevecht gaat met jezelf.

3. *Leven naar je waarden*

Een kernonderdeel van ACT is het leven naar wat écht belangrijk voor je is. Voor velen is dat gezondheid, vrijheid of meer tijd met familie. Door je waarden centraal te stellen, kun je gemotiveerd blijven tijdens het proces van

gedragsverandering. Dit sluit aan bij Carr's focus op de voordelen van een verslavingsvrij leven.

Hoe kun je deze methodieken combineren?

Als ACT-therapeut zie ik veel waarde in het combineren van Carr's aanpak met ACT. Hier zijn enkele praktische tips:

- *Doorbreek je overtuigingen:* Schrijf alle gedachten op die je verslaving in stand houden. Bijvoorbeeld: "Ik heb dit nodig om te ontspannen." Stel jezelf vervolgens de vraag: *Is dit écht waar?* Gebruik Carr's methode om deze gedachten uit te dagen.
- *Sta open voor ongemak:* Wanneer je een craving ervaart, probeer deze niet weg te duwen. In plaats daarvan kun je oefenen met het observeren van de fysieke sensaties zonder erop te reageren. Dit noemen we in ACT *acceptatie*.
- *Verbind je met je waarden:* Maak een lijst van wat belangrijk voor je is. Hoe zou een leven zonder je verslaving eruitzien? Wat kun je winnen? Gebruik deze waarden als motivatie om stappen te zetten.

Waarom werkt dit?

De combinatie van Carr's inzichten en ACT helpt je niet alleen om los te komen van een verslaving, maar ook om op een gezondere manier met jezelf om te gaan. Je leert niet alleen om te stoppen, maar ook om meer flexibiliteit te ontwikkelen in hoe je omgaat met cravings en moeilijke emoties.



Bij Jouw Keuzepunt begeleid ik mensen die worstelen met verslaving of andere gedragsveranderingen. Met behulp van ACT leer ik je vaardigheden waarmee je je leven kunt vormgeven op basis van je waarden, zonder verstrikt te raken in oude patronen.

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

Rob van der Laan
ACT therapeut