

ACT & CGT

ACT als alternatief voor CGT: flexibiliteit boven protocollen

In de wereld van psychotherapie zijn Cognitieve Gedragstherapie (CGT) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT) twee veelgebruikte methoden. Hoewel ze beide effectief kunnen zijn bij het behandelen van diverse psychische klachten, verschillen ze fundamenteel in hun aanpak. Waar CGT vaak protocollair en doelgericht werkt, biedt ACT een flexibelere, meer ervaringsgerichte benadering die voor sommige mensen een verrassend krachtig alternatief kan zijn.

CGT: de kracht van gedachten veranderen

CGT is een bewezen effectieve therapievorm die zich richt op het veranderen van disfunctionele gedachten en gedrag patronen. Het uitgangspunt is dat door irrationele of negatieve gedachten te identificeren en te vervangen door meer realistische, positieve gedachten, emoties en gedrag verbeteren. CGT is sterk gestructureerd en wordt vaak toegepast via protocollen en stappenplannen. Dit kan enorm behulpzaam zijn voor mensen die baat hebben bij een logische, stap-voor-stap benadering.

ACT: acceptatie en commitment in plaats van controle

ACT daarentegen gaat niet uit van het veranderen van gedachten. In plaats van te proberen negatieve gedachten of emoties weg te duwen, moedigt ACT mensen aan om deze juist te accepteren. De focus ligt op het creëren van psychologische flexibiliteit: het vermogen om aanwezig te zijn in het hier en nu, open te staan voor wat je ervaart, en te handelen naar je waarden. In plaats van te strijden tegen moeilijke gedachten of emoties, leert ACT je om er ruimte voor te maken en je te richten op wat er echt toe doet in je leven. Een belangrijk verschil is dat ACT niet werkt met strikte protocollen. Iedere cliënt brengt zijn eigen verhaal en waarden mee, waardoor de therapie aangepast kan worden op wat op dat moment nodig is. ACT biedt ruimte voor exploratie en nodigt uit om niet te vechten tegen wat je ervaart, maar juist nieuwe wegen in te slaan die meer betekenis en voldoening brengen.

Waarom ACT soms effectiever kan zijn?

Voor sommige mensen biedt ACT een effectiever alternatief, omdat het niet draait om het 'oplossen' van problemen, maar om een andere manier van omgaan met die problemen. Dit kan bijzonder nuttig zijn voor mensen die vastlopen in pogingen om controle te krijgen over hun gedachten en emoties. Het idee dat je gedachten niet hoeft te veranderen om toch zinvol te kunnen handelen, kan bevrijdend werken. Daarnaast sluit ACT beter aan bij mensen die moeite hebben met de meer cognitieve benadering van CGT, of bij wie protocollen juist weerstand oproepen. De open, niet-oordelende houding binnen ACT, en de nadruk op wat voor de cliënt belangrijk is, zorgt ervoor dat

mensen zich sneller kunnen verbinden met hun therapieproces.

ACT: meer dan een therapie

Wat ACT bijzonder maakt, is dat het niet alleen een therapievorm is, maar ook een levensfilosofie die je kunt toepassen in alle aspecten van je leven. De kern van ACT draait om mindfulness, acceptatie en leven naar je waarden, en dat zijn dingen die niet stoppen buiten de therapiekamer. Voor velen biedt ACT daardoor meer dan symptoomverlichting; het biedt een manier om anders in het leven te staan.

Conclusie

Waar CGT een sterke, wetenschappelijk onderbouwde methodiek is met een duidelijke structuur, biedt ACT een meer flexibele, waardegerichte aanpak. Voor cliënten die baat hebben bij een meer ervaringsgerichte en minder protocollaire behandeling, kan ACT een krachtig alternatief zijn. Het biedt niet de belofte dat gedachten of emoties verdwijnen, maar dat je kunt leren om op een andere, effectievere manier te leven met alles wat je tegenkomt.



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