

ACT & window of tolerance

Window of Tolerance integreren binnen ACT

In de wereld van psychologische therapieën en interventies zijn er veel modellen en benaderingen die ons helpen om beter met onze emoties en gedachten om te gaan. Twee van deze benaderingen zijn de "Window of Tolerance" en "Acceptance and Commitment Therapy" (ACT). Beide bieden krachtige hulpmiddelen voor emotionele regulatie en veerkracht. In deze blog zal ik bespreken wat de Window of Tolerance inhoudt, hoe ACT werkt, en hoe deze twee benaderingen op een effectieve manier kunnen worden geïntegreerd.

Wat is de Window of Tolerance?

De Window of Tolerance is een concept dat is ontwikkeld door klinisch psycholoog Dr. Dan Siegel. Het verwijst naar de optimale staat van arousal waarin een persoon effectief kan functioneren en reageren op dagelijkse stress. Binnen deze 'window' kunnen we rustig blijven en adequaat reageren op onze omgeving. Wanneer we buiten deze window vallen, kunnen we een van de twee stressreacties ervaren:

- **Hyperarousal:** dit is een toestand van overprikkeling waarin iemand zich angstig, geïrriteerd of overweldigd voelt. Dit kan leiden tot een verhoogde hartslag, snelle ademhaling, en een gevoel van paniek.
- **Hypoarousal:** dit is een toestand van onderprikkeling waarin iemand zich verdoofd, uitgeput of afgescheiden voelt van de wereld om hem heen. Dit kan resulteren in gevoelens van depressie of dissociatie.

Wat is ACT?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een vorm van therapie die zich richt op het ontwikkelen van veerkracht. ACT heeft als doel om mensen te helpen bij het accepteren van onvermijdelijke gevoelens en gedachten, terwijl hun handelingen in lijn zijn met hun waarden. ACT bestaat uit zes kernprocessen:

1. **Acceptatie:** het openstaan voor en aanvaarden van innerlijke ervaringen zonder ze te vermijden of te controleren.
2. **Cognitieve defusie:** het leren zien van gedachten als slechts gedachten, in plaats van ze letterlijk te nemen.
3. **Het zelf als context:** het ontwikkelen van een flexibele kijk op zichzelf.
4. **Hier-en-nu aanwezigheid:** focus op het huidige moment, in plaats van vast te zitten in het verleden of de toekomst.
5. **Waarden:** identificeren wat werkelijk belangrijk is in het leven.

6. Toegewijde actie: acties ondernemen die in lijn zijn met de eigen waarden.

Integratie

Het combineren van de Window of Tolerance met ACT biedt een krachtige benadering voor het bevorderen van emotionele regulatie en veerkracht. Hier zijn enkele praktische manieren om deze integratie te bereiken:

- *Bewustwording van de Window of Tolerance*
Begin sessies met het introduceren van het concept van de Window of Tolerance aan cliënten. Help hen herkennen wanneer ze binnen hun window zijn en wanneer ze in hyper- of hypoarousal gaan. Gebruik dit als een manier om mindfulness te bevorderen, wat ook een kernproces van ACT is.
- *Mindfulness en hier-en-nu aanwezigheid*
Gebruik mindfulness-oefeningen om cliënten te helpen hun huidige staat te observeren zonder oordeel. Dit kan hen helpen om beter bewust te worden van hun emotionele en lichamelijke signalen, en om binnen hun window te blijven.
- *Acceptatie als middel voor emotionele regulatie*
Wanneer cliënten buiten hun Window of Tolerance gaan, moedig dan acceptatie aan in plaats van vermijding. Help hen hun gevoelens te erkennen zonder te proberen ze onmiddellijk te veranderen. Dit kan paradoxaal genoeg leiden tot een groter gevoel van controle en kalmte.
- *Waarden als stabilisator*
Gebruik de identificatie van waarden om cliënten te helpen focussen op wat belangrijk is, zelfs wanneer ze buiten hun window gaan. Waarden kunnen dienen als een stabiele basis en motivatie om terug te keren naar een staat van kalmte en evenwicht.
- *Toegewijde actie en stress-management*
Bespreek strategieën die cliënten kunnen gebruiken wanneer ze merken dat ze buiten hun window gaan. Dit kan ademhalingsoefeningen, beweging, of andere vormen van zelfzorg omvatten. Door deze strategieën in lijn met hun waarden te brengen, kunnen cliënten effectiever omgaan met stress.

Voorbeeld uit de praktijk

Stel dat een cliënt moeite heeft met angst en vaak in hyperarousal verkeert. Door de Window of Tolerance te introduceren, kan de therapeut de cliënt helpen begrijpen waarom ze zich soms overweldigd voelen. Vervolgens kunnen ze samen ACT-oefeningen doen, zoals het identificeren van waarden die belangrijk zijn voor de cliënt. De cliënt kan leren om acceptatie-oefeningen te gebruiken om haar angst te erkennen zonder te

proberen deze te beheersen, en om mindfulness te beoefenen om in het huidige moment te blijven.

Conclusie

Het integreren van de Window of Tolerance in ACT biedt een waardevolle benadering voor het bevorderen van emotionele regulatie en veerkracht. Door cliënten te helpen hun eigen window te herkennen en strategieën te ontwikkelen om binnen deze window te blijven, kunnen therapeuten cliënten ondersteunen bij het leven van een betekenisvol leven, zelfs in het licht van uitdagingen en stress.