



INTRODUCTIE VAN DE FLEXIBILITEITS INDEX TEST (FIT-60)



Als psycholoog werd ik in eerste instantie opgeleid met het idee dat psychische klachten centraal staan binnen de diagnostiek. Als je maar genoeg weet over wat iemand mankeert, dan kun je er een prachtige DSM-strik omheen doen en een klachtgericht protocol uit de kast trekken. Vervolgens behandel je iemand tot de klachten grotendeels zijn verdwenen. Weer een tevreden klant!

Tot ik op aanraden van Hubert de Mey zelf ging nadenken. We nemen altijd maar aan dat psychische klachten de oorzaak zijn van psychische problemen, maar is dat ook zo? Waar komen die klachten dan vandaan?

Binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) benaderen we mensen vanuit de context waar zij uit voortvloeien. We kijken naar directe oorzaken (pijn) van psychische klachten, en naar indirecte oorzaken die de pijn verergeren (lijden). Bijvoorbeeld: Iemand heeft onlangs zijn partner verloren aan kanker (pijn). Vervolgens stopt hij zijn verdriet weg en zegt hij tegen zichzelf 'dat hij zich niet zo moet aanstellen' (lijden). De klachten die iemand binnen deze situatie ervaart zijn volkomen normaal. Wie zou zich niet verschrikkelijk voelen als je net je partner hebt verloren, én als je dat verdriet ook nog eens niet mag voelen van jezelf?

Daar waar het traditionele (DSM) denken kijkt naar klachten als oorzakelijk en abnormaal, daar benaderen ACT-therapeuten klachten functioneel. Wat zorgt in eerste instantie voor het bestaan van al die klachten, en wat doet iemand waardoor de klachten verergeren? De relatie die we hebben naar onze klachten toe is hierin erg belangrijk. Als we mensen leren dat pijn hebben niet mag, dan leren we ze in feite om te strijden tegen een onvermijdbare en onverslaanbare vijand.

Zijn we het meest gelukkig als we vrij zijn van angst? Wat zegt angst ons eigenlijk? Voordat we al onze angsten onder het tapijt proberen te vegen, kunnen we ook eens gaan onderzoeken wat die angst ons indirect zegt. Wat zegt vlieg angst over de waarden van de cliënt in kwestie? Dat hij reizen maar niks vindt? Waarom stopt hij dan niet gewoon met reizen? Het antwoord is waarschijnlijk: omdat hij er heimelijk van droomt om ooit de hele wereld te zien.

Binnen de commitment-fase van het ACT-model wordt mensen gevraagd om verder te kijken dan de angst groot is. De eindigheid van ons bestaan wordt daarin benadrukt. Wat als dit de laatste dag is van je leven? Wat zou je dan gaan doen? Het zou mij niets verbazen als je dan direct op je waarden zou stuiten en dat je angst dan ineens een veel minder grote rol zou gaan spelen. Het is de durf om te leven mét je angst, terwijl je op weg gaat om te doen wat je eigenlijk zou willen doen. En wie weet

transformeren de functies van je angst wel als je deze durft ten toon spreidt. Wie weet ga je je angst dan op den duur gebruiken als een richtingaanwijzer, in plaats van als stopteken.

Allemaal heel leuk natuurlijk, deze praatjes, maar wat is dan het alternatief voor bijvoorbeeld een dsm-diagnose? Als onderzoeksgroep hebben wij hier de laatste twee jaar ons hoofd over gebogen. We hebben dankbaar voortgebouwd op het werk van eerdere pioniers, die al voordat we hier aan begonnen bijvoorbeeld de Acceptance and Action Questionnaire (AAQ) hebben ontwikkeld. Na twee jaar is ons kindje dan eindelijk geboren: de Flexibiliteits Index Test (FIT-60). De test beslaat 60 vragen die gaan over de manier waarop we in het leven staan en hoe we omgaan met onze gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. De test kijkt niet naar klachten, maar naar gedrag. Hierdoor krijg je een prachtig overzicht van de mogelijkheden die je cliënt heeft om zich verder te kunnen ontplooiën.

Nieuwsgierig geworden? Op www.hoeflexibelbenjij.nl kun de test (met handleiding en begeleidend artikel) downloaden. De ACT-gemeenschap is een 'open community' die tezamen werkt aan de verdere ontwikkelingen in het veld. Vanuit deze filosofie is er dan ook voor gekozen de FIT-60 gratis beschikbaar te stellen (geen restricties, anders dan dat er geen geld aan mag worden verdiend en dat bovengenoemde auteurs worden vermeld).

Tekst: Gijs Jansen

Auteurs FIT-60: Tim Batink, Gijs Jansen & Hubert de Mey

Bron: Kenniscentrum Psychologie (7 september 2012)