

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Minder praten, meer ACTie: ACT made simple

Harris R. (2010) *Acceptatie en commitmenttherapie in de praktijk*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. ISBN 978 90 79729 180. 320 pagina's, € 35.

Filip Raes¹

Warwick, Engeland, juli 2006. Ik nam er deel aan de jaarlijkse conferentie van onze Britse zustervereniging (British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies; BABCP). Er waren geen Vlaamse collega's mee en ik had dus best wat tijd vrij. Ik besloot de boekenstandjes af te schuimen. Ik zag er het boek van Steven Hayes en collega's (1999) liggen – het ACT-'basisboek' zo u wilt. Het was een tijd dat nog niet alle boeken over ACT en mindfulness gingen en je nog niet over Hayes' boekenstand dreigde te struikelen als je de aula verliet na een keynote van hem... Ik dacht dat het maar 'ns tijd werd om nader kennis te maken met ACT. In mindfulness was ik al wat thuis, maar ACT was nog redelijk nieuw voor me. Ik was vertrouwd met de kernideeën, en paste die ook al wel toe in mijn praktijk, maar het was duidelijk dat ik op zoek was naar meer houvast. Het boek was een redelijke eyeopener moet ik zeggen. En voor oude rotten (en iets jongere collega's) in het vak die wel 'ns zeggen (lees: zeuren) dat heel die derde generatie oude wijn in nieuwe zakken is: er zal wel iets van aan zijn, want niets komt zomaar uit het niets, maar om te zeggen dat het allemaal al bestond, daar ga ik niet in mee. Ik heb het boek (of althans sommige stukken) een aantal keren gelezen. Ik ben ook blij dat ik aan de verleiding heb kunnen weerstaan om de eerste, meer theoretische hoofdstukken over te slaan. Want het is vooral net die theoretische verankering die in vele volgende ACT-boeken vaak niet meer (zo uitgebreid) aan bod komt. Eens je ingewerkt bent in ACT zijn andere ACT-boeken zelden nog eyeopeners voor je, al kunnen ze je soms nog wel verrassen met nieuwe oefeningen, goede tips, alternatieve stappen, etc. In het slechtste geval zijn het opfrisbeurten voor de meer ervaren ACT-therapeut. Ik denk dat dat voor het huidige boek ook zo is: goede intro voor nieuwelingen (maar lees de theorie uitgebreider elders!) en een frisse 'reminder' voor ingewijden.

Het boek is van de hand van Russ Harris. Harris is geen onbekende in het ACT-wereldje. Zonder enige twijfel is hij dé ACT-man in Australië, en ook buiten de

1. Gedragstherapeut VVGT, Universitair Hoofddocent, Centrum voor Leerpsychologie en Experimentele Psychopathologie, Departement Psychologie, KULeuven. Correspondentieadres: filip.raes@psy.kuleuven.be

eigen landsgrenzen begint hij bij de grote namen in het ACT-circuit te horen. Hij geeft voortreffelijke workshops en heeft vóór dit boek al twee boeken rond ACT op de markt gebracht: 'The happiness trap' of 'De valstrik van het geluk' (Harris, 2009b) en 'ACT with love' (Harris, 2009a). Het eerste is een op ACT geïnspireerd zelfhulpboek; het tweede, eveneens 'ACT-based', is geschreven voor mensen met relatieproblemen, mensen die hun relatie willen verbeteren (verrijken), en hulpverleners die werken met koppels.

Het huidige boek heeft geen specifieke focus (het behandelt het algemene ACT-model, breed toepasbaar op diverse klachtendomeinen) en werd geschreven voor hulpverleners die nog niet heel erg vertrouwd zijn met ACT. Het boek bestaat uit 15 hoofdstukken. De eerste drie hoofdstukken behandelen het ACT-model en de onderliggende theorie (relational frame theory; RFT). Er is een kennismaking met de zes therapeutische kernprocessen van ACT (contact met het huidige moment, acceptatie, defusie, zelf-als-context, verbonden actie, en waarden; Hoofdstuk 1); er wordt vervolgens ingezoomd op de twee kernprocessen: cognitieve fusie en experiëntiële vermijding (Hoofdstuk 2); en de theoretische fundamenten van ACT worden kort geïntroduceerd (functioneel contextualisme, behaviorisme, en – uiteraard – RFT). In Hoofdstukken 4 en 5 wordt stilgestaan bij de (op)start van een ACT-behandeling: structuur aanbrengen (Hoofdstuk 4), band opbouwen, anamnese, en behandeldoelen overeenkomen (Hoofdstuk 5). De Hoofdstukken 6 tot en met 12 behandelen de zes kernprocessen van ACT. Dit gebeurt op een eenvoudige en erg toegankelijke manier. Bovendien zorgen de vele voorbeelden, stukken transcript, werk- en oefenbladen en tal van praktische tips dat de lezer er meteen mee aan het oefenen kan gaan. De laatste drie hoofdstukken behandelen nog enkele belangrijke topics zoals veel voorkomende valkuilen bij een ACT-behandeling (bijvoorbeeld bij weerstand; Hoofdstuk 13), de therapeutische relatie bij ACT (Hoofdstuk 14), en de persoonlijke stijl en aanpak van de ACT-therapeut (bijvoorbeeld over hoe andere kennis en modellen te integreren met ACT; Hoofdstuk 15).

Wat me sterk opviel en tegelijk aanspreekt in de ACT-aanpak zoals beschreven in dit boek, is de integratie van aspecten uit gedragsactivatie, oplossingsgericht werken, en (self-)compassion based approaches. Vooral de oplossingsgerichte accenten zijn opvallend, en staan veel meer op de voorgrond dan in andere ACT-boeken of –protocollen: werken met de wondervraag, inschalen, oplossingsgericht (door)vragen (bijvoorbeeld bij het werken van doelen naar waarden), het zoeken naar gebieden waar de cliënt al 'goed bezig is' (vertaald naar ACT: waar de cliënt al 'over psychische flexibiliteit beschikt'), etc. Wat bijna al deze benaderingen gemeenschappelijk hebben is het voor mij onmisbare concept van 'werkbaarheid' dat ook steeds meer en meer de kern begint uit te maken van mijn eigen praktijk. Werkbaarheid (of de *ervaring* zelf) als de eeuwige en finale toetssteen: "Helpt wat je doet (op de lange termijn) om je leven rijker en voller te maken? Brengt dit je dichterbij het leven dat wenst? Helpt dit je om de persoon te worden die je wilt zijn?" (p. 267) of, sterk vereenvoudigd:

“Werkt dit? Zo ja: meer van dat. Zo neen: stop ermee en probeer iets anders”. Ik houd heel erg van dat pragmatisme en die functionele kijk.

Waar ik dan weer wat minder van houd is dat ‘zweverige’ van heel die derde generatie. Net omdat dat eigenlijk niet de kern is, hoeft dat voor mij ook allemaal niet. En ik weet wel dat verhalen en metaforen cruciaal zijn, maar wanneer ze het hebben over samen op een tocht of menselijke reis zijn (ook in dit boek ja), dan frons ik altijd toch wel even de wenkbrauwen. Het doet me denken aan een conversatie die ik ooit had met X (een MBCT-man uit Engeland). Ik vertelde hem over een ACT-workshop die ik eerder volgde bij Y. Waarop X reageerde met: “Oh yes, Y, great guy, he’s a fellow traveller...”. En op zich heb ik ook niets tegen acroniemen, maar wanneer ik zelf een acroniem moet bedenken om alle andere acroniemen in dit boek te kunnen onthouden... Ik heb het ook altijd wat lastig gehad met die ACT-diamant, de hexaflex. Zeker als die dan ook weer verschijnt op andere plaatsen als triflex, en concepten in functionele duo’s worden samengenomen, en alle facetten onderling ook nog ‘ns op een bepaalde manier samen bekeken kunnen worden. Maar dit alles doet niets af aan de waarde van het boek.

Het huidige boek is echt gericht op het toepassen van ACT. ACT in actie dus. Voor meer theoretische onderbouwing moet de lezer zich elders wenden (zie verder). Is ACT nieuw voor u, dan kan u aan de hand van dit boek eenvoudig en op een degelijke wijze kennis maken met ACT. Voor meer ervaren ACT’ers zitten er misschien wel wat innovatieve oefeningen tussen of bepaalde zinvolle aanvullingen en suggesties vanuit de persoonlijke ervaring van de auteur. Maar veel theorie gaat u dus niet in het boek vinden. In Hoofdstuk 3 (‘Het huis van ACT’) gaat Harris kort in op de wetenschapsfilosofische en theoretische fundamenteën van ACT (RFT, functioneel contextualisme, behaviorisme), zij het wel erg kort. Hij verwijst de lezer voor meer relevante theoretische beschouwingen naar het boek ‘ABC’s of human behavior: Behavioral Principles for the practicing clinician’ van Ramnerö en Törneke (2008). De laatste van deze twee auteurs bracht overigens recent nog een ander boek uit dat in dit verband vermeldenswaard is: ‘Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application’ (Törneke, 2010). Voor een boekbespreking van het laatste werk, verwijs ik graag naar A-Tjak, Baldé en Kleen (2011).

Met deze laatste auteurs (A-Tjak et al., 2011, p. 131) deel ik overigens de overtuiging dat het voor gedragstherapeuten niet onwenselijk is mee te zijn met de theoretische fundamenteën van bepaalde therapeutische interventies die in protocollen worden opgenomen (bv. RFT en ACT-protocollen). Vooral wanneer er moet afgeweken worden van protocollen, kan een therapeut maar beter zicht hebben op de theoretische basis van de interventies die hij/zij aan het toepassen is. Zonder inzicht in die onderliggende basis wordt het lastig, lijkt mij, om protocollen en interventies doordacht en zinvol aan te passen aan welbepaalde cliënten bij wie het protocol nu eenmaal dient aangepast. En hoe vaak dient een

protocol wel niet aangepast? In het onderhavige boek geeft Harris op meerdere plaatsen expliciet aan hoe hij de verschillende facetten/stappen uit een ACT-behandeling anders op elkaar laat volgen afhankelijk van de cliënt. Vandaar dat het me zinvol lijkt dat therapeuten met interesse voor ACT niet alleen dit soort 'ACT voor dummies' boeken lezen (met 1001 metaforen en andere interventies om fusie en defusie te laten ervaren) maar ook gerelateerde werken waarin de theoretische basis veel meer aan bod komt, zoals het oorspronkelijke boek van Hayes et al. (1999) en die van Törneke (Ramnerö & Törneke, 2008; Törneke, 2010). Kan u het zich immers voorstellen dat u een klassieke exposure met responsepreventie uitvoert, zonder dat u eigenlijk goed de leertheoretische achtergrond ervan beethebt? Therapie, en zeker ad hoc aanpassen van protocollen, vergt meer bagage dan enkel wat u in dit boek vindt! Het neemt niet weg dat dit boek waardevol is. Op meerdere plaatsen heb ik aantekeningen gemaakt (uitroeptekens, allerhande pijltjes en sterretjes, etc.), die interessante interventies markeren of belangrijke caveats signaleren. En in die zin denk ik dat vele praktijkmensen weldegelijk iets aan dit boek zullen hebben. Het is echt een boek gericht op het 'aan de slag gaan', en is bedoeld als een aanvulling op andere boeken over ACT die dus meer theorie over de ACT-processen bieden.

Wat ik altijd apprecieer aan een 'hands-on' op de praktijk gericht boek als dit, is dat er ook wordt ingegaan op wat ik noem 'what if's'. Wat als de cliënt niet reageert 'volgens het boekje'? Hoe te reageren als dit of dat voorvalt? Het gaat hier om vaak voorkomende problemen bij bepaalde interventies of protocollen waar een ervaren therapeut als Harris dus uitgebreid op in kan gaan en ook doet. Ook belangrijke valkuilen en 'do's and don'ts' voor ACT-therapeuten worden verschillende keren aangestipt. De vele transcripten, oefen- en werkbladen, suggesties voor huiswerkopdrachten, en links voor meer online materiaal maken het boek alleen nog waardevoller voor de praktijk.

Over het algemeen ben ik zeer te spreken over de vormgeving en lay-out van het boek. Alleen was de opbouw van de hoofdstukken en hoe ze elkaar opvolgen niet altijd even helder, maar het stoorde niet. En helaas merkte ik nog heel wat typo's en slordigheden op, net iets te veel om het onvermeld te laten. Ik ga ervan uit dat die er tegen een volgende uitgave wel uitgehaald zullen worden.

Take-home message? ACT wordt eenvoudig en duidelijk voorgesteld, en dus een aardige kennismaking met ACT voor nieuwkomers. Niettemin ook goede opfrissing voor meer ervaren therapeuten. Veel praktijk; weinig of geen theorie. Voor dit laatste zeker elders kijken om uw ACT-praktijk meer 'fond' te geven en meer kans op slagen bij atypische cliënten.

LITERATUUR

- A-Tjak, J., Baldé, P., & Kleen, M. (2011). Skinner is dood, lang leve Skinner: een contextuele benadering van taal en cognitie. Book Review: N. Törneke (2010). Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application. *Gedragstherapie*, 44, 131-136.
- Harris, R. (2009a). *ACT with love*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Harris, R. (2009b). *De valstrik van het geluk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2008). *The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.