

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

.....

ACT-behandeling: niet praten, maar ervaren

.....

Bespreking van

Russ Harris (2020). *ACT in de praktijk: Een heldere en toegankelijke introductie op acceptatie- en commitmenttherapie*. Hogrefe Uitgevers. 414 pp., € 35,00. ISBN 9789492297327

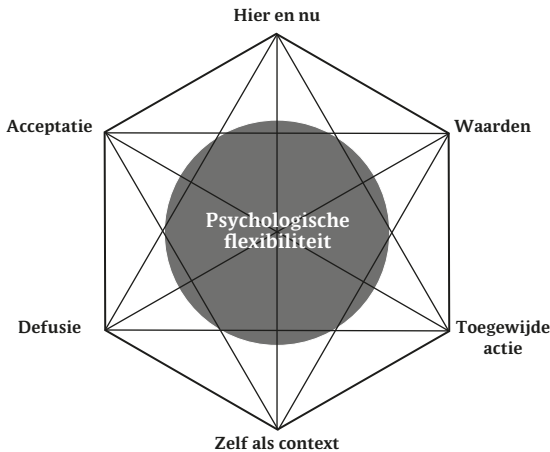
IRIS TIMMERMAN

De laatste jaren krijgt acceptatie- en commitmenttherapie (ACT) steeds meer voet aan de grond binnen de Nederlandse psychologische behandelpraktijk. Voor wie ACT niet kent: bij ACT leert de therapeut cliënten hoe ze impact en invloed van pijnlijke gedachten en gevoelens kunnen verminderen (acceptatie), en daarnaast actie kunnen ondernemen om een compleet en betekenisvol leven op te bouwen (commitment). Doel is om psychologisch flexibel te worden, wat inhoudt dat de cliënt flexibel kan omgaan met zijn eigen gedachten en gevoelens, en tegelijkertijd betekenisvolle keuzes kan maken.

Het boek *ACT in de praktijk* omschrijft zichzelf als ‘dé introductie voor therapeuten die kennis willen maken met acceptatie- en commitmenttherapie’ en ‘voor meer gevorderden biedt het inspirerende nieuwe inzichten en handvatten’. Het boek is de geheel herziene en uitgebreide editie van het in 2010 verschenen boek *Acceptatie- en commitmenttherapie in de praktijk: Een heldere en toegankelijke introductie op ACT*. Aan de huidige versie zijn hoofdstukken toegevoegd over onder andere zelfcompassie, schaamte, flexibel perspectief nemen en werken met trauma. Het boek belooft 60% nieuw materiaal te bevatten en lijkt daarmee ook interessant voor mensen die de eerste versie al in de kast hebben staan.

Het boek bestaat uit vier delen. In het eerste deel (hoofdstukken 1 tot en met 4) wordt het ACT-model uitgelegd en de onderliggende theorie besproken. Het tweede deel (hoofdstukken 5 tot en met 7) gaat over de uitvoering

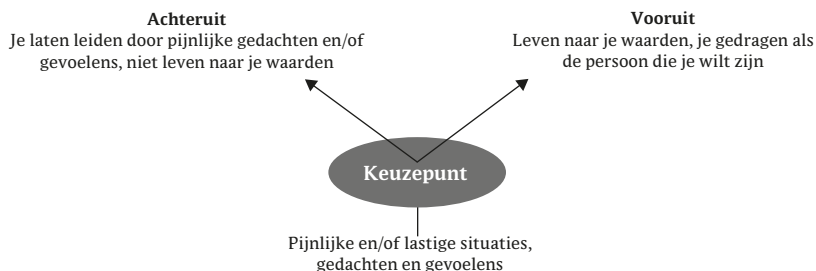
van een ACT-behandeling: hoe begin je en hoe bouw je je sessies op? In het derde deel (hoofdstukken 8 tot en met 29) worden de zes kernprocessen van ACT (zie figuur 1) uitgelegd aan de hand van klinische problemen. Het vierde en laatste deel (hoofdstukken 30 tot en met 32) gaat over de therapeutische relatie en de valkuilen voor de therapeut. Het boek is logisch opgebouwd en neemt je mee in de wereld van ACT. Daarnaast is het ook voor de therapeut die al bekend is met ACT een mooie aanvulling, vanwege de vele onderwerpen met bijpassende praktijkvoorbeelden.



FIGUUR 1 *De zes kernprocessen van ACT (Harris, 2020)*

Een belangrijke toevoeging aan de huidige uitgave ten opzichte van de editie uit 2010 is het 'keuzepunt' (zie figuur 2). Het keuzepunt is een simpele en gemakkelijke tool om cliënten te helpen om ACT snel en doeltreffend toe te passen. Schrijver Russ Harris geeft aan tegenwoordig al zijn cliënten ACT te leren aan de hand van het keuzepunt. Het keuzepunt gaat ervan uit dat je in elke situatie een keuze kunt maken om naar je waarden toe te bewegen of van je waarden af te bewegen. In de ACT-behandeling bepaalt de therapeut samen met de cliënt welke waarden deze heeft. Dit klinkt simpel en in theorie is het dat ook. Leven naar je waarden is echter zo makkelijk nog niet. Dat maakt dat de uitleg van het keuzepunt aan het begin van dit boek erg verhelderend is om ACT (beter) onder de knie te krijgen.

ACT wordt door sommige therapeuten en cliënten gezien als een complexe of zweverige behandelvorm. De auteur van dit boek, Russ Harris, is het daar niet mee eens. Deze nuchtere Australiër weet ACT op een duidelijke manier uit te leggen aan therapeuten en cliënten. Het doel van het boek is dan ook om je kennis te laten maken met ACT, de belangrijkste ideeën te veren-

FIGUUR 2 *Het keuzepunt (Harris, 2020)*

voudigen en je er snel mee aan de slag te laten gaan. In mijn ogen slaagt Harris daarin. Het boek bevat veel oefeningen die je zo in de praktijk kunt gebruiken. Deze concrete oefeningen helpen mij als ACT-therapeut om mijn cliënten ACT echt te laten ervaren. Want ACT is echt een gedragstherapie: niet praten, maar ervaren is belangrijk bij ACT. Daarmee is ACT minder cognitief dan de meeste vormen van CGT. Ik zou het echter niet als zweverig of ingewikkeld omschrijven.

Mocht je nog twifelen, dan kun je dit boek ook gebruiken om zelf met ACT aan de slag te gaan. Ik gebruik het keuzepunt in zowel mijn werk als mijn privéleven om bewustere keuzes te maken. Dat maakt het voor mij makkelijker om naar mijn waarden te leven. Zo ook bij het schrijven van deze boekbespreking. Ik was er namelijk al enige tijd geleden aan begonnen, was er echter niet tevreden over en had het weer aan de kant gelegd. Toen de deadline in zicht kwam, merkte ik op dat ik geneigd was om niets in te leveren. Ik hoopte dat dit niemand op zou vallen en dat ik de angst dat mijn bespreking niet goed genoeg zou zijn, kon vermijden. Dit gaat echter in tegen een van mijn waarden: betrouwbaarheid. Het keuzepunt heeft mij in deze situatie duidelijk gemaakt dat ik mijn waarde belangrijker vind dan de angst om negatief beoordeeld te worden. Gelukkig heb ik mijn boekbespreking op tijd kunnen inleveren. Het ook zelf toepassen van ACT is een kant van ACT die mij als behandelaar erg aanspreekt. ACT heeft mij geleerd om met meer zelfcompassie naar mezelf en mijn behandelingen te kijken. In de behandeling kan ik nu de 'pauzeknop' indrukken, wanneer een cliënt gevoelens lijkt te vermijden door eroverheen te praten, en kan ik het goede voorbeeld geven door ook kwetsbare kanten van mezelf met cliënten te delen.

Hoewel ik durf te zeggen dat ik een fan ben van de manier waarop Russ Harris ACT uitlegt, vind ik het jammer dat er in dit boek voor gekozen is om alle hoofdstukken metaforische titels te geven. Gezien de belangrijke plek die metaforen binnen ACT innemen, lijkt dit een logische keuze. Het maakt echter het opzoeken of terugzoeken van bepaalde oefeningen of processen een stuk lastiger. Daardoor is het boek iets minder praktisch als naslagwerk.

Naast dit boek zijn er op YouTube verschillende filmpjes te vinden waarin Russ Harris ACT nog eens extra verduidelijkt. Deze filmpjes zijn een mooie aanvulling in een behandeling en zeer helpend bij het verduidelijken van de verschillende ACT-processen en -oefeningen voor cliënten.

67

Mijn conclusie is dat *ACT in de praktijk* een fijn en verhelderend boek is, dat zeker geschikt is voor therapeuten die zich (verder) in ACT willen verdiepen. Daarbij is het relatief betaalbaar ten opzichte van andere ACT-boeken. Mocht je als beginnend ACT-therapeut op basis van dit boek met ACT aan de slag willen gaan, dan adviseer ik je om de verschillende ACT-oefeningen ook werkelijk – zoals de schrijver aanraadt – eerst zelf uit te proberen. Want ook los van dit boek is het voor het geven van een goede ACT-behandeling belangrijk dat je als therapeut de zes kernprocessen van ACT ook zelf binnen je eigen ACT-behandeling toepast. Ik kan er nog lang over schrijven, maar in het kader van ACT lijkt het mij passender als je er zelf mee aan de slag gaat. Veel plezier!

Iris Timmerman is psycholoog in opleiding tot gz-psycholoog en cognitief gedrags-therapeut VGCT in opleiding. Ze is werkzaam bij Psychotherapy & Movement in Amsterdam. *Correspondentieadres:* Sarphatistraat 27A, 1018 EV Amsterdam.
E-mail: iris@psychotherapymovement.nl.