

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

.....

De belofte van een waarde(n)vol leven

.....

Bespreking van

Steven Hayes (2020). *De kracht van psychologische flexibiliteit: Richt je meer op de dingen die er voor jou toe doen*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. 352 pp., € 27,52. ISBN 9789492297129

ELLEN VERHAEGEN

Acceptance and commitment therapy (ACT) kent de laatste jaren een sterke opmars in het klinische werkveld, mede dankzij auteurs als Steven Hayes en Russ Harris, die het ACT-gedachtegoed introduceerden bij klinici en het ruimere publiek. Ondertussen zijn er tal van boeken over ACT verschenen, gaande van specifieke toepassingsdomeinen tot geheel herziene en uitgebreide edities van eerdere uitgaven. Het in 2020 verschenen boek *De kracht van psychologische flexibiliteit* is mijns inziens op te vatten als een herwerking van Hayes' in 2005 verschenen boek *Uit je hoofd, in het leven*. Hier en daar worden zaken anders benoemd, maar de essentie en de kernbegrippen van ACT zijn niet veranderd. Ook de rationale rond ACT en haar ontstaansgeschiedenis worden uitgebreid beschreven, en de basisassumpties rond lijden, zich relationeel anders verhouden, en acceptatie in plaats van experiëntiële vermijding blijven centraal gesteld. Psychologische flexibiliteit wordt beschreven als een transdiagnostische factor, waarbij Hayes benadrukt dat de vaardigheden die deze psychologische flexibiliteit onderbouwen niet enkel een meerwaarde vormen bij het hanteren van klachten of problemen, maar ook – en misschien bovenal – bijdragen aan een waardevol leven, waarin mensen zich richten op de dingen die er voor hen toe doen.

Het boek is inhoudelijk verdeeld in drie grote delen, die ruwweg te interpreteren zijn als: (1) een inleiding over het belang en de noodzakelijkheid van ACT, (2) een meer theoretisch middenkader, dat alle ACT-vaardigheden – in dit boek beschreven als ‘wendingen’ – bespreekt, en (3) een ruime finale

die de mogelijkheden van psychologische flexibiliteit op tal van levensdomeinen kort toelicht. Deze finale bevat niet alleen een gedreven pleidooi om de behandelde inhoud toe te passen, maar doet ook een krachtige oproep om die inhoud verder uit te dragen.

Het boek kan gelezen worden vanuit drie perspectieven. Het eerste perspectief is het boek te beschouwen als een zelfhulpboek. Lezers die het boek vanuit deze optiek lezen, worden meegenomen in een verhaal in begrijpelijke taal en met tal van voorbeelden. De wendingen naar meer psychologische flexibiliteit worden afzonderlijk besproken en aan het einde van elk hoofdstuk staan verschillende oefeningen beschreven. Het boek benoemt heel wat maatschappelijke pijnpunten waarin de zelfhulp zoekende lezer zichzelf zeker kan herkennen. Hierbij dient wel de bezorgdheid genoemd te worden dat deze duidingen hier en daar wat scherp gesteld zijn. Soms lijken de aangehaalde praktijkvoorbeelden en onderzoeksstudies een belofte van succes te garanderen en kunnen ze bij de lezer te optimistische verwachtingen wekken.

Als je het boek leest vanuit een hulpverlenersperspectief en meer als een handboek beschouwt, riskeer je het met een onvoldaan gevoel dicht te slaan. Juist omdat het boek breed toegankelijk geschreven is, mis je als professioneel lezer vaak diepgang en wetenschappelijke onderbouwing. Wat Hayes in het boek aanhaalt over mindfulness, namelijk dat het 'vele mogelijkheden biedt, maar dat er in ons beeld een onhandige simplificatie geslopen is', riskeert hij hier zelf met betrekking tot ACT. Wel verwijst hij in een opmerking vooraf naar een aantal websites en downloadbare eindnoten die raadpleegbaar zijn voor de in ACT geïnteresseerde lezer, zoals ik. Desalniettemin betrapt ik me tijdens het lezen van dit boek regelmatig op de gedachte of het boek uitlezen niet in strijd was met mijn eigen wens om 'me meer te richten op wat er voor mij toe doet'. De lezer met al enige notie van ACT zal naar mijn mening eerder zijn meug vinden in boeken die meer technisch verdiepend of klinisch gespecialiseerd zijn, zoals het boek van Törneke (2010) over *relational frame theory*, de onderliggende theorie van ACT.

Tot slot zou dit boek ook gelezen kunnen worden als een soort autobiografie van Hayes. Doorheen het boek vertelt hij over zijn persoonlijke ervaringen met psychische problemen en gezondheidsklachten, zijn opgroeien en zijn huidige gezinsleven. Hij beschrijft uitgebreid hoe hij 's nachts liggend op de vloer na een ernstige paniekaanval besliste dat zaken anders moesten en een omwenteling doormaakte die aan de basis van het ACT-gedachtegoed zou komen te liggen. Daarnaast krijg je ook een idee van de vele domeinen waarin Hayes actief geweest is, en over zijn academische prestaties en samenwerkingen. Bovenal krijg je een beeld van hoe ACT onlosmakelijk met Hayes' leven verbonden is en omgekeerd: hoe Hayes een zeer prominente plaats inneemt in de ontstaansgeschiedenis en het uitdragen van het ACT-gedachtegoed.

Als je als professional al vertrouwd bent met ACT, voegt dit boek niets nieuws toe. Het is ook niet mijn eerste keuze om aan te raden aan cliënten, hun geef ik als eerste kennismaking met ACT liever *De valstrik van het geluk* van Harris (2009) mee. Wat Hayes' boek wel biedt, is een ruim overzicht van de ontstaansgeschiedenis van ACT en heel wat persoonlijke informatie over zijn leven en werken. Ben je vooral daarin geïnteresseerd, dan is het boek wel degelijk een aanrader.

Ellen Verhaegen is als klinisch psycholoog en gedragstherapeut verbonden aan de Mind Body Unit van het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven en daarnaast werkzaam in een eigen praktijk. *Correspondentieadres:* MBU, Herestraat 49, 3000 Leuven. E-mail: ellen.verhaegen@upckuleuven.be.

Literatuur

Harris, R. (2009). *De valstrik van het geluk: Hoe je kunt stoppen met worstelen en beginnen met leven*. Bohn Stafleu van Loghum.

Hayes, S. C. (2005). *Uit je hoofd, in het leven: Een werkboek voor een waar-*

devol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie. Uitgeverij Nieuwezijds.

Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. New Harbinger Publications.