

.....

Met ACT je balans terugvinden

.....

Bespreking van

Denise Matthijssen & Els de Rooij (2021). *ACT in balans – Doen wat werkt voor jou in een ‘maakbare’ wereld*. Boom. 271 pp., € 28,95.
ISBN 9789024438273

VINCENT VAN BRUGGEN

Een leuk formaat en mooi vormgegeven, dat is het eerste wat opvalt bij het boek *ACT in balans*. De afgelopen tijd lag het geregeld op mijn bureau. Wie langskwam op mijn kamer pakte het vaak op om het even in te zien. Voor een zelfhulpboek is aantrekkelijkheid natuurlijk een belangrijk voordeel. Ook inhoudelijk heeft het boek veel te bieden, zoals een groot aantal oefeningen. Met icoontjes is gemarkeerd of een oefening vooral te maken heeft met waarden en doen wat je wilt doen, met het richten van je aandacht of – als derde mogelijkheid – met zelfliefde. Veel oefeningen worden herhaald, vaak met variaties. De lezer komt hierdoor op onderwerpen terug en kan het eigen proces volgen. Een belangrijke oefening is bijvoorbeeld het ‘meng-paneel’. Hierin geeft de lezer herhaaldelijk aan in hoeverre hij bepaalde gedragsuitersten bij zichzelf herkent, zoals ‘altijd alles zelf regelen’ versus ‘altijd alles voor me laten doen’.

Het boek richt zich op lezers die hun leven meer in balans willen brengen. Hieronder verstaan de auteurs een waardevol en zinvol leven, waarin iemand zijn tijd en energie kan verdelen zoals hij of zij zelf wil (p. 13). Het boek is opgebouwd uit zeven stappen, die elk in een periode van ongeveer een week (of langer) doorlopen kunnen worden. Elke stap bevat een aantal oefeningen, aangevuld met audiobestanden, die van een internetsite gedownload kunnen worden. In de eerste van de zeven stappen onderzoekt de lezer de eigen balans. Hij ontdekt wat hierin niet in orde is en ook, als hij daar zelf benieuwd naar is, hoe dat zo gekomen is. In de volgende stappen

gaat de lezer aan de slag met de belangrijkste waarden in zijn leven en maakt hij keuzes om hier ook naar te handelen. Vaak zal dit betekenen dat er juist meer onrust ontstaat, en dat bijvoorbeeld negatieve gedachten over zichzelf en de eigen mogelijkheden worden geactiveerd. De lezer wordt geholpen om dit te observeren, te verdragen en afstand te nemen van gedachten die een remmende invloed hebben. Dit laatste valt binnen ACT onder de zogeheten ‘defusietechnieken’.

In de zevende stap wordt de lezer bij de hand genomen in het toelaten van emoties. Ik vond het mooi dat dit punt uitgebreid aandacht krijgt. In ACT-literatuur wordt meestal uitgelegd dat het geen zin heeft om emoties onder controle te houden en dat verdragen beter werkt. De auteurs van dit boek gaan dieper op het onderwerp in. Ze laten de lezer bijvoorbeeld ook ontdekken dat emoties vaak gelaagd zijn en dat de ene emotie de andere kan oproepen. Inzicht hierin kan helpen bij het verdragen van emoties. De lezer kan hierdoor bijvoorbeeld ontdekken dat hij boosheid probeert te verdragen, maar onderliggende schaamte nog steeds vermijdt, waardoor het toch nog veel energie blijft vragen om met gevoelens om te gaan. Ook zullen emoties vaak een signalerende functie hebben. Ze kunnen iemand ervan bewust maken dat het belangrijk is een actie te ondernemen die past bij een belangrijke waarde.

De zeven stappen en de vele oefeningen bieden de lezer veel handreikingen om aan de slag te gaan met de eigen balans. Ik kan het boek dan ook zeker aanraden aan mensen die uit balans zijn geraakt. En wie overkomt dat niet van tijd tot tijd? Door de omvang en de vele (zich herhalende) oefeningen zal het boek van de lezer wel doorzettingsvermogen vragen of de flexibiliteit om zelf af en toe een route te kiezen. Voor dit laatste geven de auteurs overigens ook suggesties. Het boek is bedoeld als zelfhulpmethode, maar zou ook een therapie- of coachingstraject kunnen aanvullen (p. 16). Het boek bevat geen aanwijzingen voor therapeuten of coaches over hoe gesprekken en het gebruik van het boek met elkaar te combineren zijn.

Zelf maak ik al jarenlang zowel persoonlijk als in mijn werk enthousiast gebruik van een andere ACT-zelfhulpmethode, namelijk *Voluit leven* (Bohmeijer & Hulsbergen, 2009). Een methode die de afgelopen tien jaar (mede door wetenschappelijk onderzoek en online versies) in Nederland brede bekendheid heeft verworven. Bij het schrijven van deze recensie van *ACT in balans* kon ik het dan ook niet laten om een vergelijking te maken.

Allereerst vallen een aantal overeenkomsten op. Beide boeken bieden ACT op een toegankelijke manier aan en verdelen de oefeningen over zeven stappen. Ook horen bij beide boeken audiobestanden met mindfulnessoefeningen. *ACT in balans* legt wat meer nadruk op het ‘weer in balans komen’, dat een rode draad vormt door het boek. In *Voluit leven* wordt meer ingegaan op de tragische aspecten die nu eenmaal met het leven verbonden zijn. Leven volgens de principes van ACT is namelijk nog steeds leven met ongemak,

tegenslagen, beperkingen en een aantal onafwendbare zekerheden, zoals de eindigheid van het bestaan. Dit laatste maakt *Voluit leven* meer levensbeschouwelijk, terwijl *ACT in balans* in mijn ogen een meer pragmatische insteek heeft. Wat het meeste aanspreekt, zal per lezer verschillen. De boeken bieden beide genoeg uniek materiaal om na de afronding van het ene boek ook van het andere te kunnen profiteren.

Vincent van Bruggen is supervisor bij de VGCT en is werkzaam als gz-psycholoog bij GGZ Centraal, Marina de Wolfcentrum. Hij geeft daarnaast les in CGT. *Correspondentie*: v.vanbruggen@ggzcentraal.nl.

Literatuur

Bohlmeijer, E., & Hulsbergen, M. (2009). *Voluit leven: Mindfulness of de kunst van het aanvaarden, nu als praktisch hulpboek*. Boom.