

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

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

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

.....

Dansen met ACT

.....

Bespreking van

Lieve Bruyninx, Yvonne Barnes-Holmes, Ciara McEnteggart, Roy The-
wissen & Marjolein Vleugel (2022). *ACT met hoofd en hart: Procesgericht
werken met acceptance and commitment therapy*. Boom. 224 pp., € 32,95.
ISBN 9789024448753

JACQUELINE A-TJAK

ACT met hoofd en hart is bedoeld voor hulpverleners die al met ACT werken of die met ACT willen leren werken. Hoewel voorkennis over ACT niet vereist is, lijkt het wel raadzaam om naast dit boek ook andere literatuur over ACT te bestuderen. Het ACT-model is zo rijk dat het lezen van één boek niet volstaat. Het boek beschrijft ACT als een vloeiend proces van bewustwording en gedragsverandering, waarin nauw wordt aangesloten bij de beleving van de cliënt. Het boek wil therapeuten helpen begrijpen waarom cliënten doen wat ze doen, middels analyses gestoeld op ACT en de *relational frame theory*.

In hoofdstuk 1 worden basisbegrippen uit het functioneel contextualisme geïntroduceerd. In hoofdstuk 2 staat de invloed van zelf-als-inhoud als beperkende factor op het gedrag centraal. In hoofdstuk 3 wordt ingegaan op het proces van fusie en defusie. Hoofdstuk 4 is geheel gewijd aan creatieve hopeloosheid, omdat dat volgens de auteurs een grote rol moet hebben in een ACT-behandeling. In hoofdstuk 5 wordt uitgelegd waarom werken met het proces van hier-en-nu meer is dan cliënten mindfulnesstechnieken aanleren. De hoofdstukken 6, 7 en 8 behandelen achtereenvolgens acceptatie en bereidheid, zelf-als-context en waarden in combinatie met toegewijde actie. De indeling in processen sluit aan bij de hexaflex (zie onder andere: Hayes et al., 2012), maar met eigen accenten.

Het is ingewikkeld om therapieprocessen tot leven te brengen in de lineaire context van een boek. De auteurs zijn daar wat mij betreft goed in geslaagd. Ze illustreren met voorbeelden uit hun eigen leven wat het werken

met ACT betekent. De lezer wordt middels oefeningen uitgenodigd om bij zichzelf stil te staan, om de processen van binnenuit te leren kennen. Daarnaast krijgt de lezer praktische voorbeelden van interventies die hij of zij als therapeut kan gebruiken. Aan de hand van casuïstiek wordt verduidelijkt hoe de beschreven processen er in de praktijk uitzien. De auteurs verbinden de processen uit de verschillende hoofdstukken met elkaar, waardoor duidelijk wordt hoe een behandeling zorgvuldig opgebouwd kan worden en hoe de processen elkaar versterken. Er is aandacht voor zowel de therapeutische relatie als belangrijke context, als het welzijn van de therapeut.

Het boek is een belangrijke toevoeging aan andere literatuur over ACT. De nadruk die gelegd wordt op creatieve hopeloosheid is uniek. De auteurs zeggen hierover: 'Als je als behandelaar creatieve hopeloosheid niet centraal stelt, doe je geen ACT' (p. 117). Volgens de auteurs is de essentie van een goede ACT-behandelaar het vermogen om vol overgave te worstelen met creatieve hopeloosheid, zowel bij zichzelf als bij cliënten.

Er is een heel hoofdstuk gewijd aan identiteit of zelf-als-inhoud, omdat dat volgens de auteurs een centrale rol speelt wanneer cliënten vastlopen. Bij cliënten met persoonlijkheidsproblematiek zijn er meer therapiemodellen die daar aandacht voor vragen, zoals de schematherapie (Young & Klosko, 1999). Volgens de auteurs van dit boek is het niet alleen bij persoonlijkheidsproblematiek nuttig om de beperkende invloed van identiteit te onderzoeken en aan te pakken. Dit sluit aan bij mijn eigen ervaring.

In het Nederlandse taalgebied wordt het begrip functieanalyse vaak ingevuld naar het voorbeeld van basisboeken, zoals *Inleiding tot de gedragstherapie* (Hermans et al., 2017) en *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie* (Korrelboom & ten Broeke, 2013). De auteurs van *ACT met hoofd en hart* plaatsen zich in de traditie van Skinner en de relational frame theory. De uitleg in dit boek over de vermijdingsfunctie en toenaderingsfunctie van gedrag wijkt af van de meer traditionele (Nederlandstalige) opvatting, wat tot verwarring kan leiden bij de lezer.

ACT wordt niet altijd zo intensief toegepast als de auteurs van dit boek voorstaan (er wordt vermeld dat de behandeling niet binnen 30-50 sessies is afgerond) en dat is ook niet altijd nodig. Zeker binnen de gefinancierde zorg moet goed gekeken worden naar wat nodig en haalbaar is. Tegelijkertijd biedt de benadering van de auteurs hoop en ruimte voor cliënten die niet opknappen van standaardbehandelingen, en voor hun therapeuten.

In alle hoofdstukken wordt uitleg herhaald en vervolgens wordt er een nieuw aspect aan toegevoegd, wat past bij het procesmatige karakter. In sommige hoofdstukken echter wordt naar mijn smaak te veel herhaald. Ook is de tekst soms verwarrend, zoals in het hoofdstuk over het hier-en-nu: daarin wordt niet duidelijk wat er nu wel en niet onder verstaan wordt. Verder mis ik referenties naar de interventies die niet oorspronkelijk door de auteurs zijn bedacht.

Tot slot: er zijn inmiddels al heel wat boeken geschreven over ACT. Kan een nieuw boek daar nog iets aan toevoegen? In het geval van *ACT met hoofd en hart* is mijn conclusie: zeer zeker.

Jacqueline A-Tjak is als klinisch psycholoog en supervisor VGCT werkzaam bij Skils.

Daarnaast heeft zij een eigen cursusbedrijf (ACT Cursus) en is zij peer reviewed ACT-trainer. Ze is voorzitter van de opleidingscommissie van de ACBS BeNe. *Correspondentieadres*: Skils, locatie Emmen, Hooggoorns 24, 7812 AM, Emmen.

E-mail: a-tjak.turk@planet.nl.

Literatuur

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance en commitment therapie: Veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk*. Pearson.
- Hermans, D., Raes, F., & Orlemans, H. (2017). *Inleiding tot de gedragstherapie*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Korrelboom, K., & ten Broeke, E. (2013). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie*. Uitgeverij Countinho.
- Young, J., & Klosko, J. (1999). *Leven in je leven*. Pearson.