

Een ACT-zelfhulpboek

Hayes S.C. & Smith S. (2006) Uit je hoofd, in het leven. Een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. Vertaling van: Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance and Commitment Therapy (2005). ISBN 978 90 5712 227 9, 251 pagina's, prijs € 24,95.

Jacqueline A-Tjak¹

De ontwikkeling van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is ruim twintig jaar geleden in Amerika begonnen en sinds een aantal jaar is in Nederland de belangstelling voor deze derde generatie gedragstherapie groeiende. Vrij recent zijn vier Nederlandse vertalingen verschenen van Amerikaanse boeken over ACT. In onderstaande recensie zal stil gestaan worden bij zowel de Nederlandstalige als oorspronkelijke Amerikaanse versie van 'Uit je hoofd in het leven' (Hayes & Smith, 2005; Hayes & Smith, 2006).

'Uit je hoofd, in het leven' is bedoeld als zelfhulpboek. In de eerste drie hoofdstukken wordt de onderliggende theorie en de visie van ACT op lijden, de relatie tussen taal en lijden en experiëntiële vermijding uit de doeken gedaan. In hoofdstuk 3 wordt kort ingegaan op de Relational Frame Theory (RFT). In de overige hoofdstukken wordt ingegaan op de processen die kunnen leiden tot psychologische flexibiliteit in dienst van een waardevoller leven. Hoofdstuk 4 handelt over de onwerkzaamheid van experiëntiële vermijding. Hoofdstuk 5 bespreekt het alternatief: loslaten, acceptatie en bereidheid. Hoofdstuk 6 gaat over de invloed van denken op ons handelen en op de psychische pijn die we als mens ervaren. Hoofdstuk 7 behandelt het verschil tussen een gedachte hebben versus in een gedachte geloven en helpt de lezer afstand te nemen van zijn gedachten. In hoofdstuk 8 wordt een onderscheid gemaakt tussen gedachten en denker. De drie vormen van zelf die in ACT worden onderscheiden worden besproken. Hoofdstuk 9 staat volledig in het teken van mindfulness. De lezer krijgt niet alleen veel oefeningen voorgeschoteld, maar ook uitgebreide instructies hoe deze oefeningen uitgevoerd kunnen worden. In de hoofdstukken 10 en 11 komt het begrip bereidheid terug aan de orde en wordt er dieper op ingegaan. Hoofdstuk 12 en 13 gaan over waarden, waarbij de lezer wordt uitgenodigd zijn eigen waarden te verwoorden. Hoofdstuk 14 heet 'het vaste voornemen' en beschrijft wat commitment is, welke factoren commitment in de weg kunnen

1. GGZ Dijk en Duin, Postbus 1227, 1500 AE Zaandam
E-mail: jatjak@dijkenduin.nl

staan en hoe men daar mee om kan gaan. Hoofdstuk 15 vat samen waar de theorie en oefeningen uiteindelijk toe leiden: een keuze te kunnen maken voor een dynamisch leven. Het boek sluit af met een hoofdstuk, het appendix, over de wetenschappelijke insteek van ACT en aanwijzingen hoe men als hulpzoeker of als therapeut verder kan met ACT.

Een sterk punt van het boek is dat de lezer met behulp van uitleg en veel oefeningen bij de hand genomen wordt om zich de therapie eigen te maken, zowel intellectueel als door middel van ervaringen. De lezer wordt in hoofdstuk 2 bijvoorbeeld gevraagd een leedlijst op te stellen met daarin al zijn psychische problemen. In een volgende oefening wordt de lezer uitgenodigd te onderzoeken in hoeverre deze problemen doelstellingen en ambities in de weg staan. In hoofdstuk 3 verzamelt de lezer op een werkblad pijnlijke gevoelens of gedachten in samenhang met de strategieën die hij gebruikt om met deze gedachten en gevoelens om te gaan. Vervolgens scoort hij de effectiviteit van de strategieën op korte en lange termijn. In hoofdstuk 6 wordt een pijndagboek geïntroduceerd waarin de lezer kan bijhouden in welke situaties hij of zij psychische pijn ervaren heeft, waarmee de worsteling met deze pijn begon en welke gedachten daarbij opkwamen. Het boek staat vol met dergelijke oefeningen om de lezer te helpen het verband te zien met zijn eigen problemen en om de geboden aanpak er op toe te passen. In dit opzicht wordt de ACT-filosofie consequent toegepast op de manier waarop de informatie overgebracht wordt. Immers, directe ervaring wordt gezien als de belangrijkste en betrouwbaarste vorm van leren in het psychologische domein.

Ten opzichte van eerdere ACT-boeken biedt: 'Uit je hoofd in het leven' een schat aan nieuwe oefeningen. Heel illustratief is bijvoorbeeld de oefening 'bereid zijn om naar adem te snakken', uit hoofdstuk 5, om duidelijk te maken dat bereidheid een krachtige bondgenoot kan zijn om iets te bereiken. De oefening vraagt van de lezer om zijn adem zo lang mogelijk in te houden en het verschil op te merken wanneer dit zonder en met bereidheid plaatsvindt. In hoofdstuk 9 over mindfulness staat een breed scala aan oefeningen, waarmee de lezer mindfulness kan toepassen op verschillende gebieden en in verschillende vormen. De oefeningen helpen de lezer om zich bewust te worden van de werking van mindfulness. Sommige oefeningen die uit eerdere publicaties bekend waren (o.a. Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) worden in dit boek duidelijker gepresenteerd, waardoor de bedoeling ervan beter overkomt.

De Nederlandse vertaling is over het algemeen goed te noemen. Dit is geen geringe prestatie, gezien de subtiliteit van het taalgebruik. Kleine nuances, die in een Amerikaanse term aanwezig zijn kunnen in het Nederlands vertaald ten onrechte verdwijnen. Met één vertaling had ik moeite en dat is het vertalen van 'should' met 'moeten'. Navraag bij één van de oorspronkelijke auteurs (Hayes, persoonlijke mededeling) maakt duidelijk dat het woord 'moeten' niet past binnen de ACT-traditie. Het boek is bedoeld als een uitnodiging om dingen anders te zien en te doen, via directe ervaring. 'Moeten' refereert teveel

aan regels en regelgeleid gedrag, iets dat ACT juist probeert te vermijden. De Nederlandse uitgave is handzamer dan de Amerikaanse, die een ongelukkig groot formaat heeft. Door de stevigere kافت en het kleinere formaat ligt de Nederlandse uitgave prettiger in de hand.

De theorie achter ACT en RFT is niet eenvoudig te begrijpen. RFT creëert een wetenschappelijke taal met nieuwe begrippen en definities. Dat is nodig om fundamenteel onderzoek mogelijk te maken en te komen tot eenduidige operationalisaties. Het maakt RFT echter moeilijk toegankelijk. ACT als therapievorm is om een andere reden soms moeilijk te begrijpen. Het probeert een beroep te doen op directe ervaring, maar moet zich daarbij noodzakelijkerwijze bedienen van woorden. Metaforen en experiëntiële oefeningen zijn bedoeld om de brug tussen woorden en ervaring te leggen.

De auteurs maken veel gebruik van abstracte woorden en lange zinnen. Dit maakt de uitleg in het boek vaak moeilijk te vatten. Een voorbeeld van de manier waarop het boek geschreven is: 'Hoe meer je je losmaakt van de illusies van taal, hoe meer je oog krijgt voor de manier waarop je dagelijks naar de wereld kijkt, zonder je erdoor te laten bepalen. Je leert je gehechtheid aan een bepaalde cognitieve lens gaandeweg te verruilen voor een holistisch model van zelfbewustzijn. Met behulp van specifieke technieken leer je naar je pijn te kijken in plaats van vanuit je pijn naar de wereld te kijken. Als je dat doet, zul je merken dat je met het huidige moment veel meer kunt doen dan louter proberen de psychologische inhoud ervan bij te stellen.' (blz. 9).

Voor veel cliënten zal een dergelijk abstractieniveau te hoog gegrepen zijn. Daar staat tegenover dat de boodschap op veel verschillende manieren herhaald wordt zodat de lezer, wanneer hij het boek niet ontmoedigd voortijdig opzij legt, de grote lijn mogelijk wel zal begrijpen.

Een ander minpunt van het oorspronkelijke boek is dat de auteurs zich wel erg optimistisch uitlaten over de werkzaamheid van deze therapievorm. Hoewel zowel ACT als RFT zich op veel onderzoek kan bogen is nog lang niet aangetoond dat het zo goed werkt als wordt beweerd. Dit is ook geen geringe opgave, omdat het onderzoek zich uitstrekt over zoveel verschillende gebieden (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006).

Het appendix van het boek heeft de vertalers voor een grote uitdaging gesteld. Hierin wordt namelijk verwezen naar therapie en waar deze te vinden, naar trainingsmogelijkheden en websites. De vertalers hebben geprobeerd dit over te zetten naar de Nederlandse situatie. Hierin zijn zij zeer beperkt geslaagd. Dit is niet verwonderlijk gegeven het feit dat de initiatieven rondom ACT (nog) versnipperd plaatsvinden. Geïnteresseerde lezers kunnen zich het beste tot de internationale website van de ACBS (Association for Contextual Behavioral Science) wenden: <http://www.contextualpsychology.org>. Op deze site is een Nederlandstalig gedeelte dat begint met de pagina: 'ACT in België en Nederland'. De link naar deze forumpagina is: http://www.contextualpsychology.org/act_in_belgie_en_nederland.

ACT lijkt zich langzamerhand een plaats te veroveren binnen de Cognitieve Gedragstherapie in het Nederlandse taalgebied. Het recent vertaalde zelfhulpboek van Hayes en Smith (2006) kan, binnen de context van een behandelrelatie met een ACT-therapeut, cliënten veel nieuwe inzichten bieden. Voor therapeuten kan het een goede eerste kennismaking met ACT zijn, of een bron van nieuwe oefeningen. Vanwege het hoge abstractieniveau lijkt dit boek het best tot zijn recht te komen als onderdeel van een behandeling waarbij de therapeut met de cliënt samen het boek doorwerkt. Als zelfhulpboek lijkt het geschikt te zijn voor een kleine groep hulpzoekers die beschikken over een goed abstractievermogen en de moed om de oefeningen in het boek werkelijk en oprecht uit te voeren. Wanneer een lezer over deze eigenschappen beschikt kan het boek zijn doelstelling waarmaken: Niet de strijd met je eigen pijn winnen, maar de veldslag van je verstand verlaten en het leven gaan leiden dat je echt wilt, nu.

LITERATUUR

- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 1-25.
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.