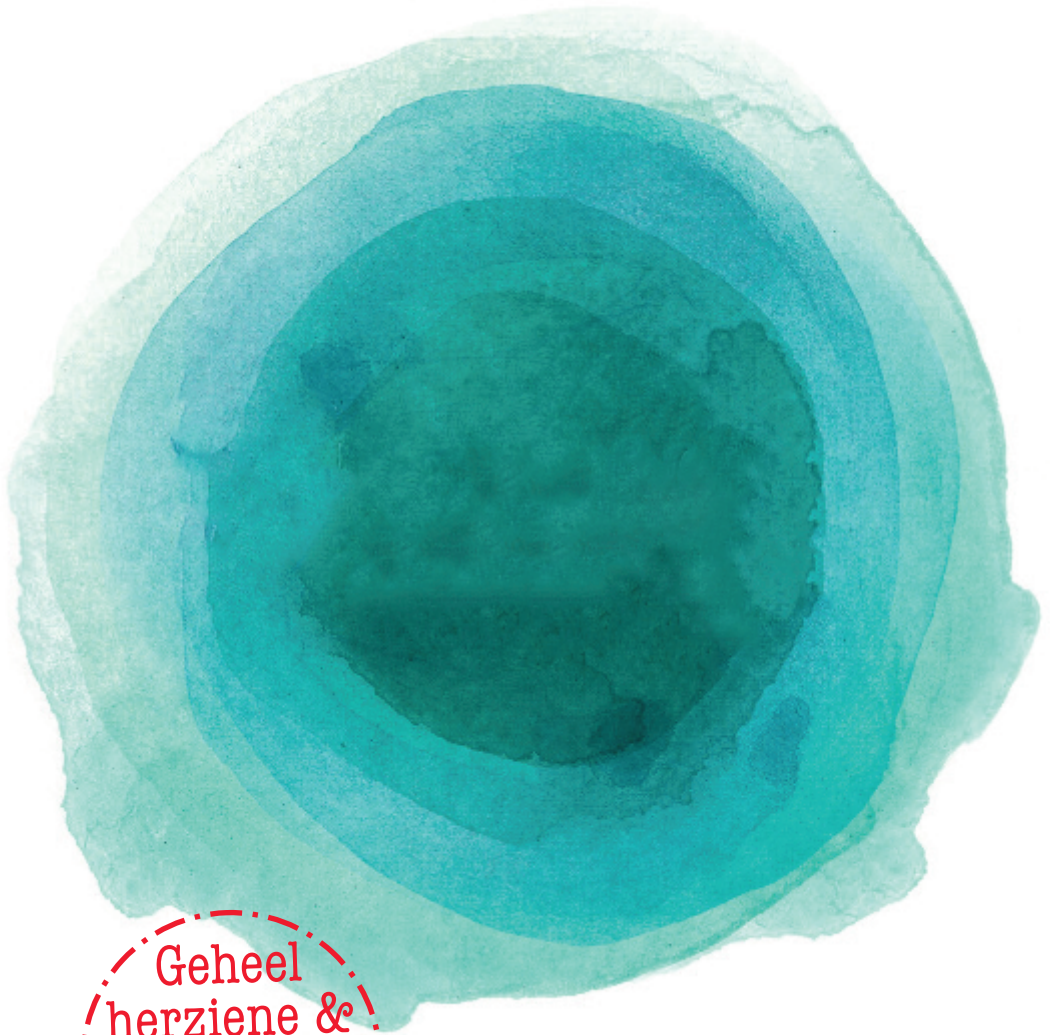


Russ Harris

ACT IN DE PRAKTIJK

Een heldere en toegankelijke introductie
op Acceptatie en commitmenttherapie



Geheel
herziene &
uitgebreide
editie

 hogrefe

ACT in de praktijk

Een heldere en toegankelijke
introductie op Acceptatie en
commitmenttherapie

Geheel herziene en uitgebreide editie

Russ Harris

Copyright © 2020 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Vertaling: Marie-Christine Ruijs, Amsterdam

Redactie: Peter Boxelaar, Groningen

Vormgeving omslag: 11, Haafden

Vormgeving binnenwerk: Annelies Bast, Amsterdam

Grafische productie: Bariet Ten Brink, Meppel

ISBN 978 94 92297 32 7

NUR 770

www.hogrefe.nl

Inhoud

Jouw keuzepunt	7
Deel 1: Wat is ACT?	
1 De menselijke uitdaging	13
2 Vastgehaakt worden	31
3 'Mindfulness' en andere enge woorden	55
4 Zet je nerd aan	61
Deel 2: Aan de slag	
5 Je klaarmaken voor succes	67
6 Wat is het probleem?	77
7 Waar moet ik beginnen?	99
Deel 3: Spijkers met koppen	
8 Creatieve wat?!	109
9 Staak de strijd	123
10 Het anker uitgooien	133
11 Merk die gedachte op	145
12 Dieper de defusie in	159
13 De defusiewaaier	169
14 Obstakels bij defusie	187
15 Bladeren, beekjes, wolken en lucht	205
16 Een overdaad aan techniek en andere gevaren	215
17 Aanwezig zijn	229
18 Houd jezelf vriendelijk vast	243
19 Weten wat belangrijk is	255

20	En als niets belangrijk is?	275
21	Doen wat nodig is	283
22	Vijftig tinten acceptatie	299
23	Emoties als bondgenoten	321
24	Wat houdt je tegen?	329
25	Het opmerkzame zelf	341
26	Flexibele exposure	357
27	Cognitieve flexibiliteit	363
28	Schaamte, boosheid en andere 'probleememoties'	369
29	Flexibele relaties	383

Deel 4: De afronding

30	Jij en ik	393
31	Je losmaken: een korte handleiding	399
32	De reis van de ACT-therapeut	407
	Literatuur	411

Jouw keuzepunt

Acceptatie- en commitmenttherapie (ACT) wordt vaak verwarrend gevonden. In dit boek staan een paar redenen genoemd: de basistheorie van cognitie waarop ACT gebaseerd is, is technisch heel nauwkeurig en de gebruikte methoden zijn niet-lineair. Maar zelf denk ik dat er nog een andere reden is: de logische geest wordt niet graag onttroond. Deze verzet zich tegen een verandering van de mentale agenda van probleemoplossing naar een vitaal leven.

ACT vraagt van cliënten om de wereld op een nieuwe en betekenisvolle manier te ervaren. In deze nieuwe wereld draait het leven er eerder om dat je geniet van een zonsondergang dan dat je een wiskundesom oplost. Een hele lijst van ongewone dingen wordt mogelijk:

- je kunt je naar je pijn toekeren en het leven zal zich openstellen;
- je kunt tegenstrijdige gedachten bewust omarmen zonder één daarvan als winnaar uit te roepen en daardoor veel coherentie en inzicht verkrijgen;
- je kunt jezelf beschouwen als een 'no-thing', als niets of non-ding, en daardoor een grote innerlijke rust en doelbewustzijn gaan ervaren;
- je merkt dat de dingen waar je heel veel om geeft gewoon recht in het zicht liggen, in je pijn, je vreugde, je bewondering of authenticiteit;
- je kunt kiezen, zelfs wanneer je verstand keuzes steeds probeert om te zetten in een logisch syllogisme.

Wat deze reis mogelijk maakt, is de vitaliteit van leven die psychologische flexibiliteit biedt. Dat is een baken voor zowel cliënten als therapeuten, wanneer je eenmaal in staat bent om voldoende door het mentale struikgewas heen te kapen om het te zien. Russ Harris heeft deze nieuwe editie van *Acceptatie- en Commitmenttherapie in de praktijk* volledig herzien rondom een instrument dat therapeuten helpt om dat op snelle en doeltreffende wijze te doen.

Het 'keuzepunt', dat door Russ, Joe Ciarrochi en Ann Bailey is ontwikkeld, helpt je om snel tot de essentie van het psychologische flexibiliteitsmodel door te dringen. Ik heb het vele malen gebruikt en ben zeer onder de indruk van de elegantie, eenvoud en kracht ervan. Therapeuten en cliënten die er gebruik van maken, zullen er snel achter komen dat het niet helpt om je van de pijn af te keren, dat werkbaarheid superieur is aan syllogismen en dat je altijd kunt kiezen. In de handen van Russ helpt het keuzepunt om dingen te vereenvoudigen zonder ooit simplistisch te zijn. Het helpt om inzicht te krijgen, maar zonder de lezer te onderschatten. Het maakt niet dom, het dringt juist door tot de kern.

Russ staat er over de hele wereld om bekend dat hij door het struikgewas heen kapt. De gedetailleerde theorie achter ACT is van belang, maar niet meteen voor iedereen op de eerste dag. Zou je ACT in de praktijk willen toepassen, dan is het vooral belangrijk om aan de slag te gaan zodat je kunt beginnen met leren. Zorg dat je dat bakken vindt. In dit boek gebruikt Russ zijn heldere stem om beginners in beweging te krijgen.

Ik heb andere pogingen gezien om ACT te vereenvoudigen, maar daarbij ging het contact met het werk verloren in de hoop dat beoefenaars het uiteindelijk wel zelf zouden uitdokteren. In mijn ervaring is dat bij Russ nooit gebeurd. Zijn methoden en zinnen kloppen. Ze zitten vol klinische wijsheden, warmte en vaardigheid. Russ begrijpt het werk tot op het diepste niveau, en de toepassing en uitbreiding ervan doet hij met de grootste integriteit. In dit boek toont hij zijn grote talent om het ACT-model helder en in duidelijke bewoordingen te presenteren, en heeft hij zijn klinische creativiteit in nieuwe methoden, instrumenten en manieren gestopt om samen met cliënten door te dringen tot de kern van hun problemen. De tweede editie staat vol met nuttige uitbreidingen op gebieden die nog niet altijd voldoende aandacht hebben gekregen, zoals boosheid, het gebruik van exposure en de wijsheid die in emoties verscholen zit.

In dit boek wordt het ACT-model op meesterlijke wijze gepresenteerd zodat je het zelf kunt gaan ontdekken. Als je weet hoeveel boeken er al zijn, weet je ook dat ACT inmiddels een breed gebied beslaat. Dat kan intimiderend zijn voor therapeuten die nog onbekend zijn met het model, maar daar sta je niet alleen in. Ik mag dan de eerste zijn die met ACT is begonnen, maar het model is door een grote groep mensen ontwikkeld en ik moet toegeven dat ik me daar soms ook geïntimideerd door voel.

Het maakt niet uit, er is een eenvoudige weg vooruit. Je houdt het nu vast. Jij bevindt je nu zelf op een keuzepunt. Je hebt dit boek opgepakt omdat je voelde dat het tijd is om je op ACT te richten. Ik ben het met je eens, sla die bladzijde maar om en ga aan de slag.

Steven C. Hayes, PhD, University of Nevada

HOE GEBRUIK JE DEZE HERZIENE EDITIE?

Als je de eerste editie van *Acceptatie- en commitmenttherapie in de praktijk* (Harris, 2010) al hebt, vraag je je waarschijnlijk af: is de tweede editie echt de moeite waard om geld aan uit te geven? Nou als je het mij vraagt, zeg ik: 'Ja, absoluut. Het is het geld dubbel en dwars waard en waarschijnlijk de beste aankoop die je dit jaar zult doen.' Natuurlijk ben ik een klein beetje bevooroordeeld, dus om je te helpen bij het nemen van deze lastige beslissing volgt hier een korte opsomming van de belangrijkste verschillen tussen editie één en editie twee.

Ten eerste vind je in deze tweede editie een enorme hoeveelheid nieuwe materialen, zoals exposure, onderwerpen op relatiegebied, flexibel denken, de kracht van emoties gebruiken, zelfcompassie, schaamte, hopeloosheid overwinnen en nog veel meer. Meer dan 60 procent van dit boek is nieuw en de rest is grondig aangepakt. In de tien jaar sinds de eerste editie heb ik zowel de manier waarop ik ACT toepas als de manier waarop ik ACT doceer, radicaal veranderd. (Eigenlijk wilde ik een totaal nieuw boek schrijven, *ACT Made Even Simpler*, maar de uitgevers hebben dat uit mijn hoofd gepraat.) In deze tweede editie vind je dus veel nieuwe oefeningen, tools, technieken, transcripten van therapie sessies, flauwe grappen enzovoorts.

Ten tweede, 'het keuzepunt': dit is de simpelste en gemakkelijkste tool met de meeste impact die ik ken om mensen te helpen om ACT snel en doeltreffend te leren en toe te passen. Het is sinds 2015 het belangrijkste instrument in al mijn workshops en online trainingen. Op dit moment ben ik al mijn boeken aan het herschrijven zodat het daarin centraal komt te staan. Als je het nog niet kent, vertrouw ik erop dat je spoedig zult zien hoe effectief het is. Ken je het wel, dan vertrouw ik erop dat je nog veel meer zult leren over het gebruik ervan voor een maximale impact. Dat gezegd hebbende, het is nou ook weer niet onmisbaar. Ik zou het vreselijk vinden als mensen denken dat ze het keuzepunt móeten gebruiken om ACT goed te doen. Ook al duikt het in een redelijk aantal hoofdstukken op, ik geef je ook meer dan genoeg alternatieven.

En, doe je mee? Zo nee, soit. Ik heb mijn best gedaan. Maar zo ja... 'Good on ya!!' zoals we hier in Australië zeggen. Ik weet zeker dat je er geen spijt van krijgt.

Is ACT totaal nieuw voor je, dan raad ik je aan het hele boek te lezen, van begin tot eind, voordat je ook maar iets gaat toepassen. De zes kernprocessen van ACT zijn onderling afhankelijk, dus kun je behoorlijk in de war raken en zomaar de verkeerde kant op gaan, tenzij je het hele model goed begrijpt en ziet hoe de verschillende onderdelen in elkaar grijpen.

Als je er klaar voor bent om ACT bij je cliënten te gaan gebruiken, dan kun je je losjes door dit boek laten leiden. Misschien laat je je liever bij alle details in

elke sessie meenemen door een op een protocol gebaseerd studieboek, dat kan ook. En als je ACT al toepast, gebruik dan elk hoofdstuk om datgene wat je al doet in je sessies nog verder te verbeteren.

Je vaardigheden aanscherpen

Onder de kopjes 'Je vaardigheden aanscherpen' worden dingen aangedragen die je kunt doen om je ACT-vaardigheden uit te bouwen. Je bent er nog lang niet als je dit boek alleen maar leest, je zult de oefeningen ook actief moeten doen. Autorijden leer je ook niet door er een boek over te lezen. Je zult in een auto moeten stappen, je handen aan het stuur leggen en het gaspedaal intrappen. Ik zal je dan ook herhaaldelijk aanmoedigen om actief te gaan oefenen met nieuwe vaardigheden, thuis en in de sessies. Deze stukjes staan in bijna alle hoofdstukken, maar ook daar waar ze niet staan, hoop ik dat je toch de werkbladen invult, de scripts leest, interventies oefent met een denkbeeldige cliënt, technieken op jezelf uitprobeert, en daarna alles in het echt doet in je sessies.

Om mee te nemen

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een onderdeel 'Om mee te nemen', een korte samenvatting van de belangrijkste punten of boodschappen.

De opbouw van dit boek

Dit boek bestaat uit vier delen. In deel 1 (hoofdstuk 1 tot en met 4) nemen we een overzicht van het ACT-model en de onderliggende theorie door. Deel 2 (hoofdstuk 5, 6 en 7) gaat over hoe je met ACT begint, experiëntiële therapie, geïnformeerde toestemming en de opbouw van je sessies.

In deel 3 (hoofdstuk 8 tot en met 29) nemen we de zes kernprocessen van ACT stap voor stap door aan de hand van een breed scala aan klinische problemen. In elk hoofdstuk ligt de nadruk op de eenvoud en de toepasbaarheid, waardoor je deze benadering meteen kunt gebruiken. (Vergeet alsjeblieft niet dat nieuwelingen eerst het hele boek moeten lezen, van begin tot eind, voordat ze ACT kunnen gaan toepassen.)

In deel 4 (hoofdstuk 30, 31 en 32) gaat het over een verscheidenheid aan belangrijke onderwerpen, zoals de relatie tussen de cliënt en de therapeut en hoe je die verbetert, veelvoorkomende valkuilen van de therapeut, obstakels voor veranderingen overwinnen, om de zes kernprocessen heen dansen en hoe nu verder op je reis als ACT-therapeut.

Alles aanpassen en veranderen

In mijn vroege dagen met ACT deed ik alles woord voor woord, precies zoals het in de boeken stond. Dat werkte niet al te best, want de manier waarop ik van nature praat, was compleet verschillend van alle scripts in de boeken. Vervolgens deed ik een workshop bij Steve Hayes, de oprichter van ACT, en maakte ik nog een grote fout: ik was zo onder de indruk van zijn unieke therapiestijl, dat ik hem ging nadoen. Ook dat werkte niet. Het probleem was dat ik niet authentiek was, maar dat ik een slechte imitatie deed van Steve.

Maar op een dag hoorde ik een citaat van Oscar Wilde: 'Wees jezelf: alle anderen zijn al bezet.' Eindelijk viel het kwartje. Ik liet de scripts voor wat ze waren en stopte met het imiteren van ACT-goeroes en vond mijn eigen manier om ACT te gebruiken. Ik ontwikkelde mijn eigen stijl en mijn eigen manier van praten, een manier die natuurlijk aanvoelde en ook paste bij mijn cliënten. Toen pas kwam ACT echt tot leven voor me. Ik wil je vooral op het hart drukken om hetzelfde te doen. Wees jezelf. Gebruik je creativiteit terwijl je dit boek leest. Voel je vrij om de tools en technieken aan te passen, te veranderen en opnieuw uit te vinden (zolang je maar trouw blijft aan het ACT-model), zodat ze aansluiten bij jouw persoonlijke stijl. Overal waar ik metaforen, scripts, werkbladen of oefeningen aandraag, kun je de woorden aanpassen aan jouw manier van praten. En als je betere of andere metaforen of oefeningen weet die hetzelfde doel dienen, gebruik die dan vooral in plaats van die uit het boek. Er is enorm veel ruimte voor creativiteit binnen het ACT-model, dus maak daar gebruik van.

Opmerkingen over de Nederlandse vertaling

Het Engelse *Mind* laat zich niet zo gemakkelijk vertalen. In de eerste editie van *Acceptatie- en commitmenttherapie in de praktijk* (Harris, 2010) is in het Nederlands gekozen voor 'geest'. In deze vertaling is gekozen voor 'verstand'.

Door de auteur is er een e-boek met extra materialen samengesteld dat *ACT Made Simple: The Extra Bits* heet. Van dit e-book is geen Nederlandse vertaling beschikbaar, maar de Engelstalige versie is gratis te downloaden op de pagina 'Free Stuff' op <http://www.actmindfully.com.au>.