

GELEZEN

Russ Harris (2020). ACT in de praktijk, Een heldere en toegankelijke introductie op Acceptatie en commitmenttherapie. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. 414 pag € 35,-

Lia M.C.T. Jaeqx - van Tienen

In alle eerlijkheid durf ik toe te geven dat ik fan ben van Russ Harris. Ik heb verschillende webinars en een training van hem gevolgd. De korte animatiefilmpjes die hij op YouTube geplaatst heeft over verschillende ACT-onderdelen, gebruik ik bijna dagelijks. Hij vertelt snel, enthousiasmerend en met een goede onderbouwing. Hij weet de hoofdboodschap van vraagstukken op heldere wijze aan te grijpen en in een oefening of metafoor te laten zien. Verder heeft hij ruim twee jaar geleden een actieve Facebookgroep gestart ('ACT made simple'), horende bij de Engelse gelijknamige versie van het boek waar dit verslag over gaat. De groep is voor behandelaren, er is veel informatie te vinden over ACT, Harris discussieert er actief mee en plaatst posts die hij gemaakt heeft ter aanvulling van dit boek. Ik ben al vanaf de start lid van de groep, ondanks dat ik het boek nog niet gelezen had. Ik heb er veel aan gehad ter verdieping van mijn ACT-vaardigheden. Ik was dan ook erg benieuwd naar het boek.

De mooie groene verfvlek op de kaft trekt meteen mijn aandacht, deze is rustgevend en maakt me tegelijkertijd nieuwsgierig. Het boek is overzichtelijk ingedeeld: de 42 korte hoofdstukken zijn ondergebracht in vier delen. Het leest vlot. Als je bepaalde zaken wilt overslaan, zoals ik soms wilde bij de uitgeschreven therapiegesprekken, dan kun je de tekst daarna ook weer moeiteloos oppakken.

In de inleiding weet Harris al snel een probleem aan te kaarten dat ik herken binnen ACT, namelijk dat het vaak verwarrend gevonden wordt, door zowel collega's als patiënten. Hij benoemt dat ACT een niet-lineair proces is en hij denkt dat de verwarring komt doordat "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" (pag. 7). Vervolgens geeft hij een voor mij iets te idealistische opsomming van wat je aan deze nieuwe levenshouding kan hebben. Aan het einde van de inleiding is er een link naar een informatiebank voor uitgebreide Engelstalige werkboeken, achtergrondartikelen, audio/videomateriaal, waardenkaarten en meer. Deze toevoeging is op zichzelf al de moeite waard, omdat er zowel praktische zaken als verdiepende achtergrondinformatie in samenkomt.

Lia M.C.T. Jaeqx - van Tienen heeft als verpleegkundig specialist ggz een eigen praktijk 'The Spotlights'. Hier organiseert ze (o.a. ACT-)trainingen voor collega's en biedt ze ervaringsgerichte, psychiatrische behandelingen aan volwassenen die hoogbegaafd zijn. Daarnaast is zij voorzitter van het Landelijk Kennisnetwerk Psychiatrie en Hoogbegaafdheid (LKPHB).

E-mail ■ shine@thespotlights.nl

Deel één van het boek gaat over wat ACT is en hoe dit wordt opgebouwd. Harris beschrijft hoe hij ieder onderdeel vanuit de ACT benadert vanuit het 'keuzepunt'. Dit is een splitsing waarbij je continu bewustgemaakt wordt van de keuzes die je moet maken. Je bekijkt in hoeverre je vast (gefuseerd) of losgehaakt (gedefuseerd) bent aan je gedachten. Door, vanuit jouw waarden, te kijken naar de gevolgen van de verschillende keuzes die je hebt, kun je makkelijker beslissingen nemen. Het is verhelderend dat er categorieën benoemd worden van gefuseerde gedachten. Er kan sprake zijn van fusie met het verleden of met de toekomst, met het zelfconcept, met redenen, regels of oordelen. Ik begrijp uit dit boek dat in de eerste druk ervan het keuzepunt nog niet gebruikt werd. Dit is wel een waardevolle aanvulling die gemakkelijk te gebruiken is voor cliënten.

Harris giet het eerder ontwikkelde Hexaflex met de zes ACT-pijlers: acceptatie, hier en nu, defusie, zelf als context, waarden en toegewijde actie (Luoma, Hayes & Walser, 2009) in een nieuw jasje. Deze nieuwe versie heeft de vorm van een driehoek, met langs de lange zijden de pijlers en op de hoeken het overkoepelende begrip van de twee dichtstbijzijnde pijlers: Aanwezig zijn, Je openstellen en doen wat belangrijk is.

De auteur verrast mij met de keuze om de Relational Frame Theorie (RFT) niet te beschrijven. Hij benoemt als reden dat het 'nogal technisch is en je ervoor moet gaan zitten'. Ik snap dat je keuzes moet maken in het schrijfproces, maar dit vind ik een gemiste kans. RFT is de onderliggende theorie van de ACT. Zonder RFT voelt ACT, voor mij, als losse handvatten zonder verdere diepgang. Daarnaast kun je dan minder goed je interventies afstemmen op wat de cliënt nodig heeft (Barnes-Holmes e.a., 2017; Villatte, Villatte & Hayes, 2016). Als je kijkt naar de hoeveelheid boeken, artikelen en trainingen die de laatste twee jaar over dit onderwerp zijn verschenen, delen gelukkig verschillende ACT-ambassadeurs mijn mening daarin. Als je dit boek gelezen hebt, is het wellicht goed om daarnaar op zoek te gaan, zodat je de vele interventies die beschreven worden nog gericht kan inzetten.

Het korte tweede gedeelte van het boek beschrijft in drie hoofdstukken hoe je jezelf, als behandelaar, klaarmaakt voor het geven van ACT-behandelingen. Er wordt gestart met een valkuil van de meeste ACT-behandelaren, namelijk het niet goed opzetten van de sessies. Vervolgens beschrijft Harris hoe je bepaalde zaken in therapeutische contexten kan aanpassen, bijvoorbeeld welke gedragsdoelen je kan stellen bij mensen met een depressie of een verslaving. Daarnaast krijgt de therapeutische relatie veel aandacht. Heel belangrijk als je het mij vraagt, omdat een goede therapeutische relatie de kans op slagen van een behandeling vergroot. Harris is, om een goede therapeutische relatie op te bouwen, scherp, betrokken, hij toont begrip voor pijn in het leven en hij maakt onnodig lijden op humoristische wijze bespreekbaar. Hij demonstreert dit in zijn schrijfstijl, regelmatig tovert hij tijdens het lezen een lach op mijn gezicht, zonder dat hij de onderliggende boodschap daarmee tenietdoet. Dit tweede deel is erg praktisch van aard en helpt om het ACT-proces op te starten voor beginnende ACT-behandelaren.

Het zeer uitgebreide derde deel wordt 'Spijkers met koppen' genoemd. Het beschrijft in maar liefst 21 korte hoofdstukken allemaal kleine onderdelen van ACT. Enkele titels van de hoofdstukken ('Creatieve wat?!', 'Vijftig tinten acceptatie' en 'Schaamte, boosheid en andere 'probleememoties') trekken al mijn aandacht voordat ik aan het boek begin. Harris breekt de traditie van verschillende ACT-voorgangers om per hoofdstuk of deel één ACT-pijler te

behandelen. Hij beschrijft alles in kleinere, behapbare stukjes. Dit leest prettig, maar maakt het moeilijker om iedere afzonderlijke pijler goed te herkennen.

Natuurlijk wordt gestart met de creatieve hulpeloosheid als zijnde het klaarstomen van de cliënt om met ACT aan de slag te kunnen gaan. Zonder dat de interventies als nieuw controlemiddel gebruikt worden om van klachten af te komen, want dat is niet waar ACT voor bedoeld is. Harris gebruikt de letters ADOZ (afleiding, opgeven, denken, zelfdestructie) als leidraad om controlestrategieën in kaart te brengen en uit te pluizen met een cliënt alvorens met de zes pijlers aan de slag te gaan.

De pijler 'defusie' krijgt veel aandacht. In vier hoofdstukken beschrijft hij hoe je meer afstand creëert van je verstand, hoe je dat proces kunt verdiepen en wat hierin obstakels kunnen zijn. Gelukkig geeft hij in een apart hoofdstuk ook aan dat je niet alle interventies moet gebruiken. Hij wil vooral een palet aan keuzes geven, zodat je gericht kunt kiezen wat past bij een cliënt.

De pijlers 'hier-en-nu' en 'het zelf' worden minder uitgebreid uitgelegd, maar komen daarentegen in verschillende hoofdstukken terug, zodat deze gedurende de gehele behandeling een rol spelen en niet alleen als losstaande pijlers.

Vervolgens komen de pijlers 'waarden', 'toegewijd handelen' en 'acceptatie' aan de orde. Het voelt vreemd dat acceptatie als laatste pijler aan de beurt is, omdat ik dat meestal in een eerdere fase van de behandeling inzet, maar in het boek 'leest' het wel logisch. Daarnaast kun je de pijlers altijd in willekeurige volgorde gebruiken tijdens de ACT-behandeling. Naast de gebruikelijke ACT-metaforen vind je in deze hoofdstukken regelmatig ervarings- en lichaamsgerichte oefeningen, die je gemakkelijk kunt toepassen. Dat is iets waar ik enthousiast van word, want als je mensen kan laten ervaren wat je samen bespreekt, blijft het leermoment veel beter hangen in het geheugen. Hoewel Harris in het boek niet schrijft over de polyvagaaltheorie, merk ik dat hij hier kennis over heeft en dat meeneemt in deze oefeningen. Speelsheid, het gebruik van veiligheidsankers in het nu en het gebruik van ritme en regelmaat komen in verschillende oefeningen terug – allemaal belangrijke elementen die in het zenuwstelsel zorgen voor een veiliger gevoel (Dana, 2019). In de eerdergenoemde Facebookgroep refereert Harris regelmatig aan de polyvagaaltheorie. Hij zet dergelijke oefeningen met name in als de cliënt tijdens de ACT-behandeling niet komt tot flexibele exposure en daardoor lijkt vast te hangen in het proces.

Ik ben blij dat Harris een apart hoofdstuk wijdt aan weerstand, emoties en schaamte, daar deze zaken veelvuldig tijdens ACT-behandelingen naar boven komen en zodoende zeker geadresseerd mogen worden. Hij biedt hierbij praktische werkbladen aan om direct te gebruiken.

Vervolgens is deel vier de korte hekkensluis van het boek. Hier wordt opnieuw aandacht besteed aan de therapeutische relatie, waarbij een houding op basis van mindfulness wordt geadviseerd. Tevens is het volgens de auteur van belang om de cliënt herhaaldelijk om toestemming te vragen om bepaalde vragen te mogen stellen, zeker bij pijnlijke ervaringen. Harris stimuleert speelsheid in de behandeling en dat je, als behandelaar, zaken over jezelf vertelt, zij het op gepaste wijze en enkel als het in dienst staat van de behandeling van de cliënt. Ook stimuleert hij behandelingen om vermijdend gedrag bespreekbaar te maken. Tot slot wordt stilgestaan bij het afronden van de behandeling en bij je eigen reis als ACT-behandelaar in het proces.

Samenvattend is het een mooi en overzichtelijk boek voor de beginnende ACT-behandelaar. Het is praktisch zeer toepasbaar en bevat een rijk overzicht aan interventies. De uitgeschreven therapeutische gesprekken kunnen helpend zijn om te zien hoe een collega zaken ter sprake brengt. Vooral voor behandelaars die ACT net in de vingers krijgen en het zich meer eigen willen maken, vormen de vele handvatten in het boek een prettige hulp. Voor de meer ervaren ACT-behandelaar heeft het boek, denk ik, wat minder meerwaarde, omdat het weinig diepgang biedt. Ook vind ik een en ander wat te langdradig uitgeschreven. Ik mis in het boek een beetje de vlotheid die Harris heeft tijdens trainingen en in de vele animatiefilmpjes die hij maakte. Desalniettemin is dit boek zeker waardevol dankzij de praktische toepasbaarheid, de goede opbouw en de vele oefeningen die in het boek beschreven worden.

LITERATUUR

- Barnes-Holmes D., Barnes Holmes Y., Luciano, C., & McEnteggart, C. (2017). From the IRAP and REC model to a multi-dimensional multi-level framework for analyzing the dynamics of arbitrarily applicable relational responding. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6, 434-445.
- Dana, D. (2019). *De polyvagaaltheorie in therapie; het ritme van regulatie*. Eeserveen: Uitgeverij Mens.
- Luoma J.B., Hayes, S.C., & Walser R.D. (2009). *Leer ACT! Vaardigheden voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Villatte, M., Villatte, J.L., & Hayes, S.C. (2016). *Mastering the clinical conversation. Language as intervention*. New York: Guilford Press.