



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Reactie op recensie van Appelo: 'Op weg naar de vierde generatie gedragstherapie'

Directieve therapie, 2007, 27, 135-139

Marco Kleen, Jacqueline A-Tjak, Francis De Groot en Joris Corthouts*

Na het lezen van de recensie die de heer Appelo schreef, kunnen we maar één ding concluderen. De poging tot bekering van Appelo tot de ACT-kerkgemeenschap is jammerlijk mislukt; zijn ziel is reddeloos verloren. Deze reactie is enkel bedoeld om mogelijk nog enkele andere verdwaalde schapen het licht te doen zien.

In zijn recensie van het boek *Uit je hoofd, in het leven* van Hayes en Smith (2006) staat een aantal zaken waarover wij de heer Appelo groot gelijk kunnen geven:

- ACT is lastig te begrijpen. En meer nog: Relational Frame Theory (RFT; Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001), de onderliggende theorie van ACT is moeilijk te begrijpen. Het is daarover dat Blackledge (2003) het had, niet over ACT. Gelukkig bestaat er meer toegankelijke ACT-literatuur, zoals het in het Nederlands verkrijgbare boek over ACT bij angststoornissen (Eifert & Forsyth, 2007) of bij problematische boosheid (Eifert, Forsyth, & McKay, 2006).
- Het boek *Uit je hoofd, in het leven* is moeilijk in één ruk uit te lezen en zeker voor cliënten. Hoewel het als zelfhulpboek bedoeld is, is het daarvoor minder geschikt (zie ook A-Tjak, 2007).
- ACT brengt inderdaad spiritualiteit terug in de psychologie. Dit kan negatieve associaties oproepen. 'Spiritualiteit' is binnen deze context echter een andere benaming voor zingeving, een niet onbelangrijke nuance. Dat ACT daarmee spiritueel dolende zoekers aantrekt is misschien niet zo'n groot probleem. Liever dat, dan dat mensen met klachten en problemen die goed geholpen kunnen worden binnen de gedragstherapie, hun heil gaan zoeken bij ongekwalificeerde malafide kwakzalvers. Dat mensen door het eerder onorthodoxe tintje van ACT afgeschrikt worden en het daarom ten onrechte veroordelen zou natuurlijk jammer zijn. De kracht van ACT is echter dat het zeer uiteenlopende mensen kan aanspreken, van de meest nuchtere tot de meest emotionele. Het hier besproken boek kan inderdaad soms zweverig overkomen, zeker als men zich op sommige onderdelen gaat fixeren. (Het is overigens uniek dat een behavioristisch werk het etiket 'zweverig' krijgt.)

Na twee mislukte pogingen om een ACT-boek door te worstelen is het maar al te menselijk dat Appelo het opgeeft. Dat hij in de terugtocht dan nog snel ACT/RFT in zijn geheel wil herleiden tot systematische desensitisatie en contraconditionering, is een slimme zet. In de beperkte ruimte die deze reactie ons biedt, kunnen we niet ontgensprekelijk aantonen dat dit wetenschapsfilosofisch en theoretisch niet klopt.

* DRS. M. KLEEN, GZ-psycholoog, is werkzaam bij online psychologiepraktijk PsyAdvies.nl. E-mail: marcokleen@hotmail.com.
MW. DRS. J.G.L. A-TJAK, klinisch psychologe, is werkzaam bij GGZ Dijk en Duin, afdeling Volwassenen, te Zaandam.
DRS. F. DE GROOT, psycholoog, is werkzaam bij Psychiatrisch Centrum Broeders Alexianen Boechout (België).
DRS. J. CORTHOUTS, psycholoog/gedragstherapeut, is werkzaam als afdelingspsycholoog in St Hiëronymus, circuit Rehabilitatie, Sint Niklaas (België).

Dit zou een uitgebreide uiteenzetting over RFT vereisen. Geïnteresseerde lezers kunnen we verwijzen naar de uitstekende interactieve inleiding in RFT op de website: http://ericfox.com/elearning/rft_tutorial/rft_tutorial_v2.swf.

Om toch enige richting aan te geven, willen we kort ingaan op het zogenaamde ACT-voorbeeld dat Appelo geeft op p. 136. De gedachte 'dit is erg' noemt hij een 'aversieve ongeconditioneerde stimulus'. Binnen het leertheoretische denken betekent dit een stimulus waarvan de reactie niet aangeleerd is, maar biologisch is ingebakken. Vanuit ACT/RFT bekeken zijn gedachten helemaal geen aversieve ongeconditioneerde stimuli. Ter illustratie willen we de lezer uitnodigen om op dit moment eens enkele keren te denken 'dit is erg'. De meesten zullen daarbij geen aversieve reacties ervaren; sommigen kunnen er misschien zelfs mee lachen. Gedachten kunnen emotionele functies krijgen, omdat we geleerd hebben dat willekeurige dingen kunnen verwijzen naar andere dingen. Ook willekeurige woorden, gedachten, gevoelens en dergelijke kunnen in relatie gebracht worden met andere, al dan niet reële zaken. De psychologische betekenis van een stimulus is afhankelijk van de context waarin de stimulus in het heden of verleden verkeert (leergeschiedenis + situationele context). Binnen een context van fusie of letterlijkheid kunnen gedachten de psychologische functies van reële aversieve stimuli overnemen, een proces dat transformatie van stimulusfunctie genoemd wordt. De gedachte 'dit is erg' kan in dat geval reacties oproepen van iets dat echt 'erg' is. Binnen een context van defusie (bijvoorbeeld spelen met woorden) kan het heel andere reacties oproepen (lachen). Doel van ACT is niet de inhoud van gedachten te veranderen, maar wel de context, de relatie die men ermee aangaat. En daarmee kiest ACT voor een fundamenteel ander principe dan *competing schemas*.

De derde generatie gedragstherapie is niet gemakkelijk toegankelijk. Daar zet het ook niet op in. Het zet in op een psychologie die wetenschappelijk verantwoord is en ons vak vooruit kan helpen. Gezien de groei die het doormaakt op het gebied van enthousiaste aanhangers, theorievorming, fundamenteel onderzoek, procesonderzoek en effectonderzoek lijkt ACT daarin te slagen. Hopelijk zal meer toegankelijke literatuur sceptici helpen ACT beter te begrijpen.

Referenties

- A-Tjak, J. (2007). Een ACT-zelfhulpboek: Hayes, S.C. en Smith, S. (2006). Uit je hoofd, in het leven. Een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie. *Gedragstherapie*, 40, 71-74.
- Blackledge, J.T. (2003). An introduction to relational frame theory: basics and applications. *The Behavior Analyst Today*, 3, 421-433.
- Eifert, G.H. & Forsyth, J.P. (2007). *Acceptatie en Commitment Therapie bij angststoornissen*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Eifert, G.H., Forsyth, J.P., & McKay, M. (2006). *Boosheid de baas. ACT: een nieuwe methode om ergernis en frustratie in de hand te houden*. Zaltbommel: Thema.
- Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: a post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- 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: Nieuwezijds.