



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

recensie

Degelijke Nederlandse ACT

Jacqueline A-Tjak en Francis de Groot. *Acceptance & commitment therapy. Een praktische inleiding voor hulpverleners*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2008, 138 blz., € 24,50

De vorige keer dat ik een bespreking hield over een Acceptance & Commitment Therapy (ACT) boek was ik negatief (Appelo, 2007). Vooral het ingewikkelde getheoretiseer, het religieuze taalgebruik en het sektarische gedrag van sommige ACT'ers stonden me tegen. Over de inhoud van de therapie was ik positief, maar dat viel niet zo op in het licht van mijn aversie tegen de presentatie. Twee van de vier auteurs die mij toen de les probeerden te lezen over mijn boekbespreking (Kleen, A-Tjak, De Groot, & Corthouts, 2007), geven mij nu de kans om het goed te maken. En dat ga ik doen. Want A-Tjak en De Groot schreven en redigeerden een nieuw boekje over ACT, dat gaat over waar het in ons werk over hoort te gaan: de inhoud van de therapie en de manier waarop deze is toe te passen bij verschillende psychische stoornissen. Een nuchter en gemakkelijk geschreven boek over een derdegeneratiegedragstherapie die verdacht veel lijkt op contraconditioneren, maar dat natuurlijk niet is!

Het boek bestaat uit drie delen. Het eerste is vrijwel helemaal door de twee redacteurs geschreven en gaat over het therapiemodel. De ACT-theorie en -filosofie worden globaal en begrijpelijk uitgelegd in gewone, hier en daar met ACT-jargon aangevulde gedragstherapeutische taal. Vervolgens wordt ingegaan op psychologische processen die tijdens de therapie worden beïnvloed om de manier te wijzigen waarop iemand zich tot zijn klachten en problemen verhoudt. Net als bij andere derdegeneratiegedragstherapieën gaat het hier vooral over aandachtsmanipulatie door middel van acceptatie, 'mindfulness' en gedragsverandering. Daarbij wordt duidelijk dat ACT overeenkomsten vertoont met 'oplossingsgerichte therapieën' (zie bijvoorbeeld: Stams, Deković, Buist & De Vries, 2006). Het identificeren en versterken van positieve uitzonderingen vormt namelijk de kern van het 'commitment' deel van ACT.

De link naar het tweede deel over de praktijk van ACT wordt in het eerste deel mooi gelegd door de bespreking van de verschillende processen telkens te besluiten met praktische 'do's en don'ts'.

Het praktijkdeel gaat over de toepassing van ACT bij angst, depressie, pijn, trauma, psychose en complexe problematiek. Ook hier wordt weer duidelijk hoe cognitief-gedragstherapeutisch ACT eigenlijk is. In technische zin lijken alle hoofdstukken namelijk op elkaar. Dat is echter geen nadeel, omdat er steeds verschillende duidelijke oefeningen en tips worden beschreven.

In het laatste en vanwege het toch weer wat zweverige taalgebruik wat mij betreft minst boeiende deel gaat het over de therapeutische relatie en het toepassen van ACT in een multidisciplinair team.

Belangrijkste punt van kritiek is wat mij betreft dat ACT'ers, ook in dit boek, maar ongenueanceerd blijven benadrukken dat hun therapie niet is bedoeld om klachten te reduceren noch om controle te vergroten. Dit is en blijft natuurlijk een taalkwestie en ligt dus genuanceerder. ACT is inderdaad niet primair gericht op het bestrijden of controleren van de klacht waar de patiënt mee komt. Het gaat over accepteren of verdragen, loslaten en ontwikkelen van waardevol gedrag. Maar door dat te doen, raken functionele emotionele programma's geactiveerd en raken disfunctionele programma's geïnhibeerd (Brewin, 2006). Hierdoor ervaart de patiënt minder lijden en meer kwaliteit van leven. De auteurs zouden er goed aan doen dit centrale mechanisme van de derdegeneratiegedragstherapie gewoon te onderkennen. Dan zijn rare zinnestjes als 'ACT is niet gericht op symptoomvermindering maar leidt er wel toe' (blz. 2) niet meer nodig. Ik moet echter toegeven dat ik me verder niet of nauwelijks heb geërgerd.

Al met al is dit dus een toegankelijk, informatief boekje, dat gemakkelijk in één avond is te lezen. Het geeft ACT op een degelijke Nederlandse manier weer en verschaft ons gereedschap om patiënten te helpen bij het staken van het gevecht tegen klachten, het de-identificeren van problemen en het 'ondanks alles' blijven doen van waardevolle dingen.

MARTIN APPELO

Referenties

- Appelo, M.T. (2007). Op weg naar de vierde generatie gedragstherapie. Boekbespreking: Steven Hayes & Spencer Smith. Uit je hoofd in het leven. Een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie. *Directieve therapie*, 27(2), 135-139.
- Brewin, C.R. (2006). Understanding cognitive behaviour therapy: A retrieval competition account. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 765-784.
- Kleen, M., A-Tjak, J., Groot, F. de., & Corthouts, J. (2007). Reactie op

recensie van Appelo: 'Op weg naar de vierde generatie gedragstherapie'.
Directieve therapie, 27(3), 208-210.

Stams, G.J., Deković, M., Buist, K., & Vries, L. de (2006). Effectiviteit van oplossingsgerichte korte therapie: een meta-analyse. *Gedragstherapie*, 39(2), 81-94.