



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

In het moment met ACT

CAROLINE PLOEG

Kirk Strosahl, Patricia Robinson & Thomas Gustavsson (2016). *In het moment met ACT: Een gids voor therapeuten voor blijvende verandering*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. 256 pp., € 24,95. ISBN 9789492297068

Dit boek heeft een heldere opbouw. Het bestaat uit drie delen, die ieder een aantal hoofdstukken omvatten. Naast de algemene duidelijke opbouw start elk afzonderlijk hoofdstuk met een korte inleiding. Zo weet de lezer wat er komen gaat en wordt zijn aandacht gefocust. Inhoudelijk gezien is het boek opgebouwd van meer theoretisch naar meer praktisch.

In het boek wordt een methode beschreven om patiënten therapeutisch te begeleiden bij het aanleren van de vaardigheid om 'wezenlijk in het hier-en-nu' te zijn. Verder wordt beschreven hoe een therapeut een interventie kan doen 'in het huidige moment'. De methode is geschreven vanuit de ACT-benadering, en draagt tal van elementen (en technieken) uit CGT, motiverende gespreksvoering en mindfulness in zich.

Zowel het voorwoord als de inleiding is helder en beknopt geschreven. Ze zetten aan tot verder lezen en maken de lezer nieuwsgierig. De verwachting wordt gewekt dat het boek op een gemakkelijke, leesbare manier een zeer praktische handreiking biedt voor therapeuten. Er wordt aan de lezer een solide theoretisch en praktisch raamwerk beloofd, dat hem zal begeleiden bij de 'dans' die hij met zijn patiënten moet gaan uitvoeren. Het is niet de bedoeling om te praten, maar om direct te ervaren.

Het theoretische deel, dat een behoorlijke hoeveelheid neurowetenschappelijke kennis bevat, geeft een basis om de interventies en technieken die in de latere hoofdstukken worden beschreven te kunnen plaatsen en begrijpen. De verschillende deelvaardigheden die patiënten moeten aanleren, worden in het tweede deel van het boek uitgebreid uitgelegd. Per deelvaardigheid wordt de uitleg ondersteund door een verbatim weergave van dialogen tussen therapeut en patiënt.

Het laatste deel van het boek beschrijft voor een aantal psychische stoornissen hoe de methode ervoor ingezet kan worden. Op heldere wijze worden de vermeende functies van de verschillende stoornissen vanuit een neurowetenschappelijke context uitgelegd.

REFLECTIEVE SAMENVATTING

Door hun methode op bijna microanalytische manier uiteen te zetten, lukt het de auteurs om de lezer mee te nemen naar het daadwerkelijke moment van het 'nu'. Het hele boek door wordt er teruggerepen op de in het eerste deel beschreven neurowetenschappelijke achtergrondinformatie. Dit maakt dat het boek beter niet fragmentarisch kan worden gelezen, maar in zijn geheel, van voren naar achteren. Hoewel de auteurs het neurowetenschappelijke aspect van hun verhaal goed uitleggen, vergt het een behoorlijke inspanning van de lezer om dit te begrijpen. Ook de meer praktische delen van het boek vergen een behoorlijke voorkennis op het gebied van ACT, mindfulness en CGT. Waarschijnlijk is het boek dan ook het best te begrijpen door, en geschikt voor, meer ervaren therapeuten.

In het boek wordt, zeker in het eerste hoofdstuk, regelmatig verwezen naar andere boeken en artikelen die het betoog wetenschappelijk onderbouwen. Dit wekt vertrouwen, motivatie en enthousiasme bij de lezer, en geeft ankerpunten in de spirituele ervaring die de auteurs de lezer mee willen geven. Daarentegen komt in deel drie van het boek het experimentele karakter van deze methode ineens sterk naar voren. Het teruggrijpen op wetenschappelijke onderbouwing wordt daar node gemist.

De lezer krijgt in dit boek veel praktische communicatieve en gespreksvaardigheden aangereikt, die direct en breed toepasbaar zijn door therapeuten in de klinische praktijk. Denk daarbij aan het gebruikmaken van metaforen, voorbeelden van die metaforen, specifiek taalgebruik en het signaleren en gebruikmaken van non-verbale signalen van de patiënt. De verbatims zijn in dit kader zeer verhelderend en geven het boek een meerwaarde. Ze maken het betoog concreet voor de lezer.

Het boek geeft een goed inzicht in hoe therapeuten experiëntiële vermijding door de patiënt kunnen doorbreken, hoe ze de patiënt in het 'huidige moment' kunnen brengen en houden, en hoe ze hier vervolgens in kunnen interveniëren.