ACT MET HOOFD EN HART

Procesgericht werken met acceptance and commitment therapy

Lieve Bruyninx, Yvonne Barnes-Holmes, Ciara McEnteggart,
Roy Thewissen & Marjolein Vleugel

Boom

© 2022 L. Bruyninx, Y. Barnes-Holmes, C. McEnteggart, R. Thewissen & M. Vleugel p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bart van den Tooren
Binnenwerk: Simone van Rijn

ISBN 9789024448753
NUR 770

www.boompsychologie.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

8 Voorwoord
11 Inleiding

14 **1 Alles wat je moet weten om hoofd en hart van ACT te verbinden**
– Lieve Bruyninx
14 1.1 Inleiding
15 1.2 Belangrijkste uitgangspunten bij het aanleren van ACT
15 1.3 Deel 1: het hoofd van ACT
23 1.4 Deel 2: het hart van ACT
29 1.5 Tot besluit

32 **2 Het verkennen van Zelf-als-inhoud om je cliënten beter te begrijpen**
– Lieve Bruyninx
32 2.1 Casus Erik: deel 1
33 2.2 Kader voor het werken met Zelf-als-inhoud
34 2.3 De context voor ACT creëren
39 2.4 Uitpakken van het verhaal
43 2.5 Zien hoe Zelf-als-inhoud-stukken samenwerken
48 2.6 De rol van de cliënt in Zelf-als-inhoud
53 2.7 Uit Zelf-als-inhoud stappen
56 2.8 Casus Erik: deel 2
57 2.9 Tot besluit

59 **3 Begrijpen en verminderen van fusie door defusie-interventies**
– Ciara McEnteggart & Yvonne Barnes-Holmes
59 3.1 Inleiding in defusie
60 3.2 Casus Emily: deel 1

61 3.3 Wat is fusie?
66 3.4 Wat is defusie?
67 3.5 Waar defusie-interventies uit bestaan
89 3.6 Casus Emily: deel 2 en 3
91 3.7 Tot besluit

92 **4 Creatieve hopeloosheid en waarom het zo'n grote rol speelt in ACT** – *Yvonne Barnes-Holmes & Ciara McEnteggart*
93 4.1 Inleiding in creatieve hopeloosheid
94 4.2 Casus Shaun: deel 1
96 4.3 Hopeloosheid begrijpen
96 4.4 Bestanddelen van hopeloosheidsinterventies
108 4.5 Creativiteit na hopeloosheid begrijpen
115 4.6 Casus Shaun: deel 2
117 4.7 Tot besluit

118 **5 Leren om in het hier-en-nu te blijven** – *Marjolein Vleugel*
119 5.1 Casus Margriet: deel 1
119 5.2 Wat verstaan wij onder het hier-en-nu?
122 5.3 Waarom is het zo lastig voor zowel de cliënt als de therapeut om in het hier-en-nu te zijn?
128 5.4 Werken in het hier-en-nu, hoe doe je dat?
136 5.5 Verschil tussen werken vanuit je hoofd of vanuit je hart in het hier-en-nu
138 5.6 Gedrag is enkel direct te beïnvloeden vanuit het hier-en-nu
140 5.7 Casus Margriet: deel 2
141 5.8 Tot besluit

142 **6 Acceptatie en bereidheid ontwikkelen om anders met ongemak om te gaan** – *Marjolein Vleugel*
143 6.1 Casus Sofie: deel 1
143 6.2 Van acceptatie naar bereidheid
148 6.3 Acceptatie en bereidheid bij de cliënt én de therapeut
154 6.4 Hoe ziet werken met acceptatie en bereidheid eruit?
159 6.5 Wat als de bereidheid laag is?
162 6.6 We zijn nooit klaar met acceptatie en bereidheid
163 6.7 Casus Sofie: deel 2
164 6.8 Tot besluit

166 **7 Loskomen van je verhaal en weer regie over je leven nemen vanuit Zelf-als-context** – *Roy Thewissen*
166 7.1 Casus An: deel 1

167 7.2 Waarom het belangrijk is om Zelf-als-context te zien als perspectief nemen
170 7.3 Hoe kun je de brug oversteken van inhoud naar context?
179 7.4 Je cliënt wordt 'eigenaar' van zijn Zelf-als-context
187 7.5 Vanuit Zelf-als-context bewust leren kiezen
190 7.6 Casus An: deel 2
192 7.7 Tot besluit

194 **8 Waardengericht handelen vanuit Zelf-als-context** – *Roy Thewissen*
194 8.1 Casus Lisa: deel 1
195 8.2 Wat zijn waarden en hoe zijn ze gelinkt aan toegewijd handelen?
197 8.3 Hoe wil je cliënt dat zijn leven verdergaat?
209 8.4 Hoe kun je de impact van waarden als motivatie voor gedrag versterken?
212 8.5 Toewijding aan een waardengericht gedragsrepertoire
220 8.6 Vallen en opstaan
221 8.7 Casus Lisa: deel 2
223 8.8 Tot besluit

225 **9 Tot slot**

227 Literatuur
228 Register
231 Auteurs

Voorwoord

Als het erop aankomt, zo blijkt, kan een goed leven gebouwd worden met simpel en eenvoudig gedrag. Om de betekenis en het doel van ons bestaan beter voor ogen te houden, helpt het enorm als je het leven aangaat door met een nieuwsgierige en explorerende houding in het moment te blijven. Toch is het moeilijk om toegewijd te blijven aan dit eenvoudige gedrag en dit te blijven volhouden. Als mensen hebben wij een ongelofelijk vermogen om in rigiditeit te verzinken en onszelf te kooien of vast te zetten nog vóórdat we ons ooit volledig openstellen voor de wereld binnen in ons en om ons heen. Wat is deze kooi waarin we onszelf vastzetten? Deze kooi is precies waar je nu mee bezig bent bij het lezen van deze alinea: het is taal. Onze verhouding tot ons verbale Zelf, of ons verstand, geeft ons het unieke vermogen om ten volle en doelbewust te leven. Tegelijkertijd heeft taal ook het vermogen om ons gevangen te houden door middel van verhalen, gedachten, evaluaties en waardeoordelen over onszelf.

Als klinisch psycholoog ben ik getuige geweest van zowel het plezier van openheid en nieuwsgierigheid als van de pijn van starheid. Cliënten hebben tijdens hun sessies gelachen en gehuild, zijn angstig geweest en weer gerustgesteld. Ze hebben stukgezeten, en trauma, gebroken harten, dood en diepgaand verlies meegemaakt. Maar ze hebben ook ontzag, trots en verwondering gevoeld. Ze hebben barrières overwonnen in de strijd om voor zichzelf kansen te creëren om te veranderen en te groeien. In elk van hen heb ik het verlangen naar liefde en verbintenis waargenomen, het verlangen om als volledig en bekwaam gezien en erkend te worden. Toch lijden ze door hun verstand en de soms pijnlijke suggesties die het doet.

In mijn werk met Acceptance and Commitment Therapy (ACT) heb ik duurzame verandering gezien. Ik doe deze bewering met enige bescheidenheid, maar ik zal mijn claim verduidelijken. Menselijk lijden is niet altijd gemakkelijk

te benaderen en te overwinnen, vooral omdat vaak gesuggereerd wordt dat het overwinnen van pijn betekent dat je in vrede en geluk verder kunt leven. Ik verwelkom de positieve ervaringen natuurlijk ten volle, maar ik erken ook dat elk leven zijn eigen mate van hartzeer en verlies kent. Gewoon goede gedachten denken en prettige gevoelens hebben kan de aard van moeilijke ervaringen niet bestrijden. We hebben een dieper begrip nodig van wat het betekent om bewuste wezens te zijn die in aanraking komen met een wereld die soms onvriendelijk, eng of eenzaam is. We hebben een manier nodig waarop we onszelf ten volle kunnen zien voor wie we zijn, zonder dat hetgeen we zien ervoor zorgt dat we ons verbergen, vechten of vluchten, of dat we verstrikt raken in de donkere schaduwen van een klein en angstig geleid leven. Openstaan om te ervaren, gecombineerd met een breed en op waarden gebaseerd leven, brengt mij ertoe te zeggen dat ik door het werken met ACT echte en blijvende verandering zie. Het biedt ons de mogelijkheid om een bewust leven te leiden, met betekenis en keuzevrijheid.

Door ruimte te maken voor het feit dat pijn deel uitmaakt van wat het betekent om te leven en daar bewust mee om te gaan, kan een andere relatie met onze interne ervaring zich ontvouwen. Als we niet langer terugdeinzen voor pijn, zouden we kunnen zien dat pijn onderdeel is van het leven en dat dit essentiële, fundamentele boodschappen bevat, waarnaar we kunnen luisteren als we daarvoor kiezen. Dit zijn boodschappen omtrent liefde en zorgzaamheid, boodschappen over wat iets betekent voor je. Juist vanuit deze pijn en wat hij betekent, kan een doel ontstaan. Dit gevoel van betekenis en zinvolheid wordt ondersteund door het idee dat we uit meer bestaan dan alleen onze interne ervaringen; dat we wezens zijn die dynamisch en vloeiend denken, voelen en waarnemen. We zijn in beweging op alle niveaus van ons wezen, dus geen enkele ervaring is permanent, en evenmin is die de bepalende factor voor wie we zijn of moeten zijn. Mogelijkheden ontstaan; het is hier dat vrijheid leeft.

Het vertalen van deze open en bewuste benadering van menselijk lijden vanuit een ACT-perspectief vereist toewijding om de nuances ervan te begrijpen. Het vraagt ook om een coherente theoretische benadering gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, evenals een houding van compassie en bescheidenheid. In hun boek *ACT met hoofd en hart: Procesgericht werken met Acceptance and Commitment Therapy* bieden Lieve Bruyninx, Yvonne Barnes-Holmes, Ciara McEnteggart, Roy Thewissen en Marjolein Vleugel een waardevol pad voor clinici om ACT tot leven te brengen op ten minste twee manieren: via het hoofd en via het hart. Albert Einstein schreef ooit dat de mooiste ervaring die een mens kan meemaken het mysterieuze is. Het is de fundamentele emotie die ware kunst en ware wetenschap creëert. Ook *ACT met hoofd en hart* biedt deze ervaring.

Van kernassumpties over caseanalyse tot ervaringsgericht werk en Relational Frame Theory hebben deze vijf auteurs een boek voor clinici gemaakt dat hen door de verschillende componenten in ACT zal leiden en hun tegelijkertijd fundamentele vaardigheden biedt. De houding van een ACT-therapeut wordt niet alleen beschreven, maar ook op herkenbare en oprechte wijze vastgelegd en overgebracht in de tekst. De auteurs durven ook een standpunt in te nemen over creatieve hopeloosheid, een proces om controle te ondermijnen; ze noemen het een cruciaal aspect van de interventie. Als we in therapie vrijheid willen creëren voor onze cliënten, dan is het loslaten van controle essentieel. Ik ben het hier volledig mee eens en ben van mening dat als we ons op een zinvolle manier in ons leven willen begeven, controle van de pijn niet volstaat: het ontneemt ons onze vrijheid.

De auteurs bieden een ankerpunt, een plek van waaruit je kunt handelen (het Zelf) door clinici het proces van het creëren van psychologische ruimte te tonen. Hierdoor ontstaat ruimte voor alles wat mensen van binnen voelen en tegenkomen. Het krachtige bewustzijn van het Zelf als datgene wat ervaart is een kernaspect van ACT, en dat wordt uitgebreid onderzocht om clinici te helpen cliënten te ondersteunen bij het erkennen van hun ervaring en hun eigen hier-en-nu-gevoel. Dit zelfgevoel wordt vervolgens gekoppeld aan een op waarden gebaseerd leven, met vitaal en doelgericht gedrag dat betekenis geeft aan de cliënt. Ik geloof dat in deze aanpak een goed leven, een leven van ontdekking, nieuwsgierigheid en contact met het moment, kan worden gevonden.

Uiteindelijk is het doel van *ACT met hoofd en hart* om clinici een geschenk te bieden dat doorgegeven kan worden, niet alleen door de klinische inzichten die het biedt, maar ook door de link met de wetenschap. Het is een geschenk dat kan worden overgebracht van hulpverlener naar cliënt. Het zal beide helpen inzien hoe waardevol het is om te erkennen wat het betekent om mens te zijn; wat het betekent om te proeven van alles wat het leven te bieden heeft, zowel de vreugde als de pijn. Het is een geschenk dat clinici en dus cliënten helpt om de voortdurende flow van het leven te zien, de pieken en de dalen. Dit geschenk helpt hen om te blijven opmerken dat juist datgene waar we voor wegrennen hetzelfde is als dat wat we nodig hebben – pijn, zodat we ook vreugde kunnen hebben. De auteurs staan in *ACT met hoofd en hart* aan de wieg van kunst en wetenschap. Ik nodig u uit om hetzelfde pad in te slaan.

Robyn D. Walser, PhD.

Inleiding

Sinds de verschijning van het eerste boek over Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in 1999 (Hayes et al., 1999) is deze therapie wijdverspreid geraakt. Steeds meer hulpverleners gebruiken ACT voor steeds meer problematieken. De therapie wordt internationaal beschouwd als een evidence-based behandeling bij onder andere chronische pijn, depressie, gemengde angst, dwang, verslaving, eetbuien en psychose. ACT wordt echter ook vaak ingezet bij levensvraagstukken die geen diagnose hebben, omdat de aanpak in wezen transdiagnostisch is.

In essentie is ACT een ervaringsgerichte vorm van gedragstherapie die meer dan andere soorten gedragstherapie leunt op concepten uit de Relational Frame Theory (RFT). Taal en alle implicaties daarvan zijn erg belangrijk in een ACT-therapie. Het RFT-onderzoek heeft zich in de laatste jaren gelijktijdig maar niet altijd parallel met ACT ontwikkeld, en het is voor clinici vaak moeilijk om de relevantie voor de praktijk te blijven zien.

In dit boek willen we ACT weer verbinden met haar gedragstherapeutische roots en met de belangrijke basisconcepten uit RFT. Het is onze ervaring dat (gedrags)therapeuten en coaches die met ACT werken steeds vaker hun interventies bouwen op een geprotocolleerde versie van ACT. Hierdoor worden de volgorde en de vorm van de oefeningen en metaforen soms belangrijker dan de functie die ze hebben voor de cliënt. Dit heeft impact op de relatie met de cliënt en uiteindelijk ook op de effectiviteit van de behandeling.

Als de focus verschuift naar de context van de cliënt wordt het gemakkelijker om op maat van de individuele cliënt te werken. ACT vertrekt vanuit het standpunt dat enkel uit die context de functie van het gedrag van de cliënt echt te begrijpen is. Een beter begrip van de beweegredenen achter het gedrag van een individu maakt het voor jou als behandelaar mogelijk om je interventies aan te passen aan de specifieke omstandigheden van de cliënt. Dit

betekent dat je de interventie direct laat aansluiten op wat deze cliënt nodig heeft. Het helpt je ook om op elk moment te weten wat je aan het doen bent tijdens de therapie en waarom.

De shift naar gedrag-in-zijn-context zien is essentieel voor ACT-consistent werk. Het verbetert de relatie met je cliënt, omdat je door deze focus vanzelf meer vragen gaat stellen over hoe de cliënt zichzelf en de wereld ziet. Het zorgt er tevens voor dat de cliënt zich meer gezien voelt, en daarnaast kan er snel worden bijgestuurd als een cliënt niet reageert zoals je had verwacht op een metafoor of oefening.

Wat we voorstellen in dit boek is een flexibel gebruik van alle ACT-componenten, gebaseerd op een goede analyse van context en functie van het gedrag dat de cliënt laat zien, in de therapiekamer en daarbuiten. Hiervoor is een integratie nodig van de relevante basisconcepten van de gedragswetenschappen en het gedeelde mens-zijn dat centraal staat in ACT – respectievelijk het hoofd en het hart van ACT.

Een ander belangrijk focuspunt in dit boek is het belang van experiëntieel werk/goede zelfzorg voor therapeuten. Je zult zien dat alle hoofdstukken dusdanig zijn opgezet dat je eerst zelf aan den lijve kunt ervaren wat de impact van de oefeningen en interventies is. Het doel hiervan is drieledig: 1) het is belangrijk om zelf te ervaren wat je van cliënten vraagt; 2) therapeuten worden meer met menselijk lijden geconfronteerd dan gemiddeld en om die reden verdienen ze zorg en aandacht; en 3) het helpt om te weten welk ongemak van de cliënt is en welk ongemak uit je eigen geschiedenis voortkomt als je afwegingen moet maken.

Het eerste hoofdstuk bevat de kennis die noodzakelijk is vóór je je eerste ACT-gesprek met een cliënt begint. In de uitwerking van dit hoofdstuk hebben we rekening gehouden met onze ervaring dat het voor clinici belangrijk is dat deze concepten zo direct mogelijk aan de klinische praktijk gekoppeld worden.

In de daaropvolgende hoofdstukken worden vervolgens één voor één zeven belangrijke componenten van ACT op een praktische manier uitgewerkt, met veel oefeningen en voorbeelden uit onze eigen ervaring. Wie eerder een boek gelezen heeft over ACT zal merken dat we ervoor gekozen hebben om deze componenten níét in de vorm van een klassieke hexaflex te presenteren. We vertrekken juist vanuit de componenten die voor ons het dichtst benaderen wat we in onze eigen therapiegesprekken doen. Om die reden zijn bijvoorbeeld Zelf-als-inhoud en Zelf-als-context uit elkaar getrokken in twee verschillende hoofdstukken.

Je zult merken dat er een logische opbouw in de hoofdstukken zit. Dat is om didactische redenen zo, maar ook omdat we denken dat een therapie vaak begint met Zelf-als-inhoud-werk. Dat betekent echter niet dat dat altijd zo is of

dat we altijd de volgorde van het boek aanhouden in onze therapiegesprekken. Het is belangrijk dat je jezelf toestaat om te 'grasduinen' in de verschillende hoofdstukken, al naargelang van de behoeften van je cliënt.

Indien het gebruik van de hexaflex als leidraad niet altijd oplevert wat je hoopt, of als je oefeningen niet in beweging zetten wat je verwacht en je daar verandering in wilt brengen, biedt dit boek jou daarvoor de handvatten. *ACT met hoofd en hart* is bedoeld voor hulpverleners die willen begrijpen waarom hun cliënten doen wat ze doen, en die daarop hun interventies willen baseren. Op die manier bekeken is dit boek zowel voor de beginneling in ACT, als voor iemand die meer gevorderd is. Wat je krijgt zijn de wetenschappelijke basisconcepten en de componenten van de hexaflex, functioneel bekeken, doorweven met onze eigen ervaringen en oefeningen om zelf te doen én met je cliënten. Je hebt in principe geen voorkennis van ACT of RFT nodig. Omdat dit boek alle aspecten van het werken met ACT integreert, kan het voor sommige mensen echter prettiger zijn om eerst over de elementen apart te leren.

We wensen je veel plezier bij het lezen van dit boek!