

Leer ACT!

Website

In de oorspronkelijke uitgave van *Leer ACT!* was een cd-rom toegevoegd met aanvullend digitaal materiaal. Vanaf deze editie is echter al dit aanvullende materiaal vindbaar op: <http://extras.springer.com>
Vul op deze website in het zoekveld Search ISBN het ISBN van het boek in:
978-90-313-5327-9
Let op: het is belangrijk om precies deze schrijfwijze aan te houden, dus met tussenstreepjes.

Overal waar in deze uitgave verwezen wordt naar de cd-rom, wordt bovenstaande website extras.springer.com bedoeld.

Leer ACT!

Vaardigheden voor therapeuten

Jason B. Luoma, Ph.D.

Steven C. Hayes, Ph.D.

Robyn D. Walser, Ph.D



Bohn Stafleu van Loghum

Houten 2008

© Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Uitgeverij 2008

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

ISBN 978 90 313 5327 9

NUR 777

Ontwerp omslag: Boekhorst Design, Culemborg

Ontwerp binnenwerk: Studio Bassa, Culemborg

Automatische opmaak: Crest Premedia Solutions (P) Ltd, Pune

Vertaling: Lieke Berkhuis en Peter van der Kaaij i.s.m. Jacqueline A-Tjak

Oorspronkelijke titel: *Learning ACT. An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists.*

Copyright 2007 by Jason B. Luoma, Steven C. Hayes and Robyn Walser.

All Rights Reserved

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

Bohn Stafleu van Loghum

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

www.bsl.nl

Inhoud

	Woord van dank	9
	Voorwoord bij de Nederlandse editie	11
	Inleiding	13
1	De zes kernprocessen van ACT en hun gemeenschappelijke doel	25
	Het ACT-model van psychopathologie	29
	De zes therapeutische kernprocessen van ACT	39
	Een definitie van ACT	47
2	Bereidheid/acceptatie ontwikkelen	49
	Wat is bereidheid?	50
	Waarom bereidheid?	52
	Het verband tussen bereidheid en defusie	53
	Wanneer moet dit proces in gang worden gezet?	55
	Wat is de methode?	55
	Oefenen met de kerncompetenties	84
	Oefeningen met de kerncompetenties	86
	Voorbeeldantwoorden bij de kerncompetenties	95
3	Cognitieve fusie ondermijnen	110
	Wat is cognitieve defusie?	110
	Waarom cognitieve defusie?	112
	Wanneer moet dit proces in gang worden gezet?	114
	Wat is de methode?	116
	Defusie toepassen binnen de sessie zoals die loopt	132
	Flexibiliteit in het toepassen van defusie	136
	Oefenen met de kerncompetenties	138
	Oefeningen voor de kerncompetenties	139
	Voorbeeldantwoorden bij de kerncompetenties	154
4	In contact komen met het hier en nu	168
	Wat is contact met het hier en nu?	169

	Waarom contact met het hier en nu?	170
	Wanneer wordt dit proces in gang gezet?	172
	Wat is de methode?	172
	Oefenen met de kerncompetenties	182
	Oefeningen voor de kerncompetenties	182
	Voorbeeldantwoorden bij de kerncompetenties	188
5	Onderscheid maken tussen het geconceptualiseerde zelf en het zelf als context	198
	Het geconceptualiseerde zelf	199
	Het zelf als context	201
	Waarom onderscheid maken tussen het zelf als context en het zelf als inhoud?	202
	Wanneer moet dit proces in gang worden gezet?	203
	Wat is de methode?	204
	Oefenen met de kerncompetenties	216
	Oefeningen voor de kerncompetenties	217
	Voorbeeldantwoorden bij de kerncompetenties	220
6	Richtinggevende waarden vaststellen	228
	Wat zijn waarden?	232
	Waarom waarden?	233
	Wat staat er in dit hoofdstuk?	235
	Wanneer moet dit proces in gang worden gezet?	235
	Kwaliteiten van effectieve gesprekken over waarden	237
	Wat is de methode?	245
	Oefenen met de kerncompetenties	260
	Oefeningen voor de kerncompetenties	261
	Voorbeeldantwoorden bij de kerncompetenties	268
7	Patronen van toegewijd handelen opbouwen	274
	Wat is toegewijd handelen?	275
	Waarom toegewijd handelen?	276
	Het verband tussen bereidheid en commitment	276
	Wanneer moet dit proces in gang worden gezet?	278
	Wat is de methode?	278
	Oefenen met de kerncompetenties	297
	Oefeningen voor de kerncompetenties	297
	Voorbeeldantwoorden bij de kerncompetenties	305
8	Casusconceptualisatie met ACT	316
	Waarom casusconceptualisatie?	318
	Overzicht van ACT-casusconceptualisatie	320
	Conceptualisatie: een voorbeeld	336

	Casusconceptualisatie: een oefening	354
	Functionele analyse als doorlopend proces	364
	Waarin verschilt een casusconceptualisatie volgens ACT van traditionele cognitieve gedragstherapie?	367
9	De opstelling van de ACT-therapeut: ACT geven met ACT	372
	Kerncompetenties in de opstelling van de ACT-therapeut	373
	ACT-processen op drie niveaus: cliënt, therapeut, relatie	378
	Een ACT-model van de therapeutische relatie	382
	De therapeutische relatie als doelwit	384
	Oefenen met de kerncompetenties	393
10	Alles bij elkaar laten komen	410
	Voorbeeldsessie die alle zes processen illustreert	412
	Troubleshooting in ACT: zeven veelvoorkomende valkuilen	427
	Praktijk: flexibiliteit opbouwen met het ACT-model	445
	Voorbeeldantwoorden	449
	De invloed van context op de reactiewijze van de therapeut	457
	Veelgestelde vragen	459
	Conclusie	467
	Verklarende woordenlijst	471
	Appendix A	477
	Appendix B	487
	Appendix C	490
	Literatuur	497
	Over de auteurs	501

Woord van dank

Dit boek is het product van teamwerk. We willen iedereen bedanken die versies van de hoofdstukken las en van commentaar voorzag. De oefeningen in het bijzonder werden verbeterd door hen die met pilot-versies van dit boek aan het werk gingen, onder anderen Mary Englert, Anne Shankar, Lianna Evans, Ross Leonard, Brendan Sillifant, Kevin Handley, Laura Meyers, Joanne Hersh, Jennifer Boulanger en Jennifer Plumb. De ACT-intervisiegroep van Portland: bedankt voor jullie ideeën over de opbouw van dit boek, de oefeningen en de bijgevoegde dvd. Joe Parsons: bedankt voor de gesprekken over het bijschaven van gedrag van therapeuten, waardoor de oefeningen in dit boek zijn beïnvloed. Jason Lillis bedanken we voor de toestemming om zijn ACT-casusconceptualisatieformulier aan te passen en Jonathan Weinstein dat je ons een praktijkvoorbeeld liet bedenken dat was gebaseerd op een sessie met jou als therapeut.

Aan al onze cliënten die ons hebben vereerd met hun aanwezigheid, vertrouwen en moed: zonder jullie was dit boek niet mogelijk geweest. Bedankt, alle studenten en professionals die wij supervisie mochten geven en die hun supervisors zo veel bijbrachten.

Dank aan onze redacteur, Jude Berman, die onze slechte grammatica corrigeerde, vele uitweidingen schraptte en op een vriendelijke manier onze koers bijstelde.

Dankwoorden van de individuele auteurs:

Dank aan allen die mij (JBL) hielpen bij het leren van ACT. Toen ik me begon te verdiepen in ACT was ik overdonderd door de precisie en de reikwijdte van de theorie en ernstig in verwarring over het technische taalgebruik. De metaforen en oefeningen kon ik al snel toepassen, maar hoe het allemaal precies met elkaar samenhang begreep ik nog

niet echt. Ik had een boek nodig over wat er gebeurt tussen de oefeningen door. Dit is mijn poging tot het schrijven van dat boek.

Ik (SCH) wil mijn vrouw, Jacqueline Pistorello, bedanken voor de steun, het advies en het geduld die ik al die tijd van haar kreeg, en de medewerkers van mijn onderzoeksgroep voor jullie bijdrage en aanmoediging.

Ik (RDW) wil mijn moeder bedanken voor het aanleveren van enkele van de illustraties in dit boek. Ze zien er fantastisch uit, mam! We zijn je erkentelijk voor je bereidheid in kort bestek in actie te komen. Ook wil ik mijn echtgenoot, Mark Castoreno, bedanken dat hij een steunende partner was en mij tijdens het schrijven van dit boek talloze keren trakteerde op een massage.

Voorwoord bij de Nederlandse editie

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) mag zich zowel internationaal als in het Nederlandse taalgebied verheugen in een groeiende belangstelling. Critici menen dat ACT oude wijn in nieuwe zakken is, meedrijft op de tijdgeest, maar in werkelijkheid niets nieuws te bieden heeft. Oppervlakkig gezien is het gemakkelijk tot deze opvatting te komen. ACT maakt immers gebruik van technieken en inzichten uit diverse andere therapiestromingen, waaronder de cognitieve gedragstherapie waarmee het nauw verwant is. Wanneer je je echter meer in ACT verdiept kun je zien dat het onderdeel uitmaakt van een wetenschappelijke beweging, die zich plaatst binnen de gedragsanalytische manier van wetenschap bedrijven. Deze wetenschappelijke beweging heeft zich ten doel gesteld een antwoord te vinden op het menselijk lijden en baseert zich op zorgvuldig onderzoek naar basale leerprincipes, proces- en effectonderzoek. Deze opstelling heeft geleid tot een onderbouwing van reeds bekende inzichten en tot nieuwe inzichten. De nadruk op de ervaring (van cliënt en therapeut) door het gebruik van experiëntiële oefeningen en experiëntieel taalgebruik is voor veel (gedrags)therapeuten nieuw en kan een aanzienlijke verrijking zijn van het therapeutische repertoire. ACT biedt een model waarmee de therapeut de therapeutische relatie kan gebruiken om veranderingen bij de cliënt tot stand te brengen.

Ook in een ander opzicht is ACT nieuw en als therapievorm vaak verwarrend voor therapeuten die zich erin willen bekwamen. Het bedient zich van een nieuwe terminologie en het probeert processen op gang te brengen die om nogal wat overschakeling kunnen vragen van de beginnend ACT-therapeut. Boeken die tot nu toe over ACT geschreven zijn, zijn niet altijd makkelijk toegankelijk en leesbaar. Voor therapeuten die zich willen bekwamen in ACT is het boek *Learning ACT* een aanwinst. Het biedt de mogelijkheid, voor zover dat mogelijk is in boekvorm, te ervaren en te begrijpen hoe het therapieproces vorm krijgt, hoe de therapeut daarin kan manoeuvreren en welke processen

op gang gebracht kunnen worden bij de cliënt. Het is verheugend dat deze uitgave nu ook in het Nederlands verkrijgbaar is onder de titel: *Leer ACT! Vaardigheden voor therapeuten*. De bijgeleverde dvd is een waardevolle aanvulling. Het geeft de lezer een goed beeld van hoe verschillende kerncompetenties in de therapiekamer gestalte krijgen.

ACT is een therapievorm die zichtbaar maakt hoe taalprocessen onze directe ervaring beïnvloeden en in de weg kunnen staan. Het was grappig om te merken dat wij bij het vertalen van dit boek tegen sommige van deze taalprocessen zijn opgelopen. Sommige Amerikaanse woorden hebben in de context van de ene zin een heel andere betekenis dan in de context van een andere zin. Het blijkt dat sommige woorden zich lastig laten vertalen, omdat het scala aan nuances (in ACT-terminen: stimulusfuncties) dat het Amerikaanse woord bevat, zich niet laat vatten in een Nederlands woord met dezelfde genuanceerde betekenis. Ook blijkt dat iedere lezer zijn eigen leergeschiedenis heeft ten aanzien van de betekenis van woorden en daardoor affiniteit heeft met bepaalde vertalingen en met andere juist niet.

Woorden als 'mind', 'mindfulness', 'fusion', 'languaging', 'commitment', 'committed action', 'valued directions', 'value', en 'sense of self' hebben tot hoofdbrekens geleid, die we zo goed mogelijk hebben geprobeerd op te lossen. We hebben gezocht naar een evenwicht tussen niet te ver afwijken van vertalingen die reeds ingeburgerd zijn geraakt en mooie Nederlandse vertalingen. We hopen bijgedragen te hebben aan een goed leesbare tekst, die de fijne nuances van de oorspronkelijke tekst goed weergeeft, zodat het lezen van dit boek een vruchtbare ervaring voor de lezer is.

Jacqueline A-Tjak, juni 2008