

Aan de slag met ACT

Een beknopte kennismaking met de
Acceptatie & Commitment Therapie:
een op mindfulness gebaseerde leidraad
voor een vervuld en zinvol leven

Dr. Michael Sinclair &
Dr. Matthew Beadman

Aan de slag met ACT - Dr. Michael Sinclair & Dr. Matthew Beadman
Oorspronkelijke titel: The Little ATC Workbook

© 2016 Crimson Publishing Ltd Bath, United Kingdom
© 2019 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Nederlandse vertaling: Martien Janssen

Grafische verzorging: Michel de Boer

ISBN 978.90.8840.195.4
NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Over de auteurs	7
Dankbetuiging	8
Inleiding	9
1. De invalshoek van ACT	17
2. Een radicaal andere aanpak om met lastige gedachten en gevoelens om te gaan	25
Oefening: Welke ongewenste ervaringen probeer ik te elimineren?.....	26
Oefening: De strategieën die ik heb gebruikt om onaangename emoties, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen te vermijden, kwijt te raken of op te lossen	29
Oefening: Hoe goed hebben deze strategieën gewerkt?.....	31
Oefening: Duw je 'pijn' weg.....	34
Oefening: Denk niet aan chocola!	40
Oefening: Til je rechterarm op.....	45
3. Word wakker!.....	49
Oefening: Je gedachten observeren	52
Oefening: Je verstand als tijdreiziger	56
Oefening: Mindfulness van je lichaam	59
Oefening: Mindfulness van het zien, horen en voelen	64
Oefening: Mindfulness van je mobiele telefoon	65
Oefening: Mindfulness van het tandenpoetsen.....	66
Oefening: Kijk omhoog naar de hemel	68
Oefening: Wie ben ik?	70
Oefening: Een citroen uitpersen.....	74
Oefening: Alleen dit boek	77
Oefening: Het waarnemersperspectief innemen	80
Oefening: Het voortdurende JIJ.....	82

4. Ontspan je!	87
Oefening: Het gaat er niet om je beter te voelen, maar beter te worden in het voelen.....	99
Oefening: Ons verstand is afgestemd op het detecteren van gevaar....	106
Oefening: Onze kritische blik.....	107
Oefening: Handen als gedachten.....	109
Oefening: Gedachten als GEDACHTEN waarnemen!.....	111
Oefening: Spelen met woorden.....	115
Oefening: Gedachten voorbij zien drijven.....	117
Oefening: Het bioscoopscherm.....	120
5. Kom in actie!	123
Oefening: De toverpillen.....	130
Oefening: Het is een wonder!.....	134
Oefening: Hoe wil je herinnerd worden?.....	134
Oefening: Je belangrijkste waarden ophelderen.....	136
Oefening: Waarden op verschillende levensgebieden.....	139
Oefening: Je 80e verjaardag.....	141
Oefening: Schot in de roos.....	143
Oefening: Aan de slag!.....	148
Oefening: Ga zitten! Ga staan!.....	154
6. Afronden	157
Oefening: Het aanpakken van uitdagende situaties.....	163
Aanbevolen leesmateriaal.....	168

*Dit boek heeft een enorme uitwerking. Je kunt het gebruiken als een opfriscursus of als een korte maar krachtige introductie tot ACT. Met een aantrekkelijke en toegankelijke stijl nemen Mike Sinclair en Matt Beadman je stap voor stap mee door de theorie en de praktijk van de Acceptatie en Commitment Therapie. Ze laten je zien hoe je je sessies met de ACT-technieken kunt verrijken en verbeteren. Je leert wakker te worden, je leert je te ontspannen en stap voor stap een rijker, zinvoller en volwaardig leven te creëren. Een uitstekende aanvulling op **De valstrik van het geluk**.*

Dr. Russ Harris
Auteur van *ACT Made Simple* en *De valstrik van het geluk*

Aan de slag met ACT is één van de duidelijkste en best geschreven boeken over ACT die ik gezien heb. Kort en praktisch als het is, kun je het onmiddellijk op een nieuwe wijze met je eigen leven in verband brengen. Ik kan het van harte aanbevelen.

Steven C. Hayes
Medeontwikkelaar van Acceptatie en Commitment Therapie en auteur van *Uit je hoofd, in het leven*

Aan de slag met ACT is een geweldige methode om te leren hoe je in je leven succesvol kunt zijn. Gebaseerd op duidelijke wetenschappelijke principes en bewijzen, kan het verrassen, intrigeren, vermaken of inspireren. Het vraagt je op een heel andere manier naar je levensomstandigheden te kijken dan je tot nu toe gedaan hebt. Wat je gaat zien is dat doelen en moeilijkheden met elkaar in verband staan, dat onze eigen gedachten ons kunnen helpen maar ons ook kunnen misleiden en dat je zeker gaat verliezen als je er niet mee aan de slag gaat. De keuze is aan jou.

Dr. Lance M. McCracken
Hoogleraar gedragstherapie, King's College Londen

Aan de slag met ACT van Michael Sinclair en Matthew Beadman is een uitstekende kennismaking met de Acceptatie en Commitment Therapie (ACT), met name hoe die je kan helpen een betekenis- en zinvol leven te verwezenlijken. De auteurs hebben op briljante wijze de essentie van ACT uitgewerkt en gebruikmakend van het meest recente onderzoek onderbouwt deze nieuwe benadering de cognitieve gedragstherapie. Dit is een heldere, boeiende gids over waarom we met onge-

wenste gedachten en gevoelens worstelen en welke stappen je kunt zetten om alternatieven te vinden om efficiënt in het leven te staan. Het boek maakt gebruik van zorgvuldig gekozen metaforen en oefeningen die de bewustwording vergroot van wat het meest belangrijk voor je is.

Dr. Eric Morris
Directeur van de La Trobe University Psychology Clinic,
Melbourne Australië, en co-auteur van *ACTivate your Life*

Wil je leren hoe je je leven weer op gang kunt krijgen? Dr. Michael Sinclair en Dr. Matthew Beadman hebben een toegankelijk, leuk en praktisch boek geschreven dat je de vaardigheden biedt om dit voor elkaar te krijgen. Ze verenigen op artistieke wijze sleutelcomponenten van Acceptatie en Commitment Therapie, een effectief en wetenschappelijk onderbouwd gedragsveranderingsprogramma dat op mindfulness is gebaseerd. Ik kan dit boek van harte aanbevelen.

Dr. Joe Oliver
Co-auteur van *ACTivate your Life*

Ik vond het gewoon geweldig om dit boek te lezen. De structuur is op de praktijk gericht en in een alledaagse en toegankelijke taal geschreven die gemakkelijk te begrijpen is. De auteurs leren ons op consequente wijze de drie kernideeën van ACT: word wakker, ontspan je en kom in actie. In elk hoofdstuk geven ze talloze gemakkelijk te volgen oefeningen die je helpen je capaciteit om in het hier en nu te leven te verhogen. Daarnaast leer je afstand te nemen wanneer je je in roerige tijden bevindt en leer je je leven te leiden aan de hand van wat echt belangrijk voor je is. De praktijkvoorbeelden die worden gebruikt om de belangrijkste concepten te belichten zijn zeer goed uitgewerkt. De auteurs zijn in hun doel geslaagd om ACT op een verfrissende manier begrijpelijk te maken en in het dagelijkse leven te benutten.

Dr. Kirk Strosahl,
Medeoprichter van Acceptatie en Commitment Therapie, en
auteur van *In this Moment: Five Steps to transcending Stress
using Mindfulness and Neuroscience*

Over de auteurs

Dr. Michael Sinclair CPsychol¹ CSci² AFBPsS³ is een consulterend psycholoog die staat ingeschreven bij de Health and Care Professions Council (HCPC), de British Psychological Society (BPS), de Science Council en als ervaren therapeut in het Register of Psychologists Specialising in Psychotherapy (BPS). Na enkele jaren binnen de National Health Service (NHS) te hebben gewerkt, is Michael nu klinisch directeur van de City Psychology Group (CPG) in Londen. Hij is een ervaren ACT-behandelaar die meer dan zestien jaar op het hoogste niveau psychologische behandelingen en training geeft. Michael past ACT toe bij mensen van alle leeftijden, echtparen en gezinnen, die aan een breed scala van verschillende problemen lijden zoals depressie en angst. Hij geeft ACT-coaching aan bedrijfsleiders en hij begeleidt collega-psychologen. Michael heeft een reeks op mindfulness gebaseerde zelfhulpboeken gepubliceerd, evenals academische artikelen over zijn onderzoek en praktijk. Hij zet zich in om mensen te helpen een volwaardig en zinvol leven te leiden.

Dr. Matthew Beadman CPsychol is een klinisch psycholoog die staat geregistreerd bij de Health and Care Professions Council (HCPC) en bij de British Psychological Society (BPS). Hij werkt bij de City Psychology Group (CPG) in Londen. Hij heeft een grote belangstelling en expertise in de toepassing van ACT bij pijnbestrijding en hij zet zich hier voor in bij de National Health Service (NHS). Matthew heeft collegiaal getoetst onderzoek gepubliceerd op een aantal klinische vakgebieden. Hij heeft reviews geschreven over de bewijsvoering van ACT-interventies en hij heeft experimenteel onderzoek gepubliceerd over de belangrijkste ACT-processen. Matthew werkt al meer dan tien jaar als NHS- en gevangenispsycholoog en hij is vooral betrokken bij het leveren van snelle, praktische interventies die op korte termijn een significante verandering voor zijn cliënten teweegbrengen.

1 CPsychol. Chartered Psychologist. Erkend psycholoog

2 CSci. Chartered Scientist. Erkend wetenschapper

3 AFBPsS. Associate Fellow of the British Psychological Society

Dankbetuiging

Onze dank gaat uit naar onze 'naasten en geliefden' (jullie weten wel wie we bedoelen!) en naar al onze collega's voor hun geduld en steun bij het schrijven van dit boek. We willen ook graag alle mensen bedanken die we in de loop van de jaren met veel plezier in ons werk mochten ontmoeten en helpen. We zijn heel dankbaar dat jullie je ervaringen en een deel van jullie leven met ons hebben gedeeld. Zonder jullie zou dit boek niet tot stand zijn gekomen. Tot slot willen we onze oprechte dankbaarheid uitspreken aan de hele Association for Contextual Behavioral Science (ACBS); we hebben het enorme geluk deel uit te maken van zo'n inspirerende gemeenschap.

Inleiding

Hallo, lezer. We heten je van harte welkom!

We zijn blij dat je ervoor gekozen hebt om dit boek te lezen en we hopen dat, ongeacht de redenen van je keuze, het je biedt waar je naar op zoek bent. Misschien heb je al eens gehoord van de *Acceptatie en Commitment Therapie* en zou je willen weten hoe die je kan helpen. Iemand heeft je wellicht dit boek aangeraden, terwijl je slechts weinig over Acceptatie en Commitment Therapie af weet. Mogelijk ben je één van de velen die zich door een lange lijst van zelfhulpboeken en therapieën heeft gewerkt, waarin je geadviseerd werd om positief te denken, je niet langer zorgen te maken of je te vermannen, in de hoop een vaardigheid te ontwikkelen voor blijvend geluk (was het maar zo gemakkelijk!). Wat je redenen ook waren, het feit dat je dit boek leest, doet vermoeden dat andere invalshoeken niet zo goed hielpen als je gehoopt had en dat er mogelijk nog steeds iets in je leven is dat je zou willen veranderen. Laten we eens kijken wat dat zou kunnen zijn. Hoe gaat het met je leven? Kijk eens of één van de volgende punten iets met jou te maken heeft.

Misschien...

- heb je een moeilijke tijd achter de rug en probeer je er weer bovenop te komen
- heb je moeite een gevoel van betekenis, zin, plezier of vervulling in je leven te vinden
- ben je ontevreden over je werk en/of je relaties met je vrienden, partner of familieleden
- voel je een algemeen gevoel van onbehagen, alsof er iets ontbreekt
- voel je je afgeleid of helemaal in beslag genomen door zorgen of andere steeds terugkerende, verontrustende gedachten of herinneringen
- lijkt het alsof angst – en een groot aantal onaangename lichame-

lijke gewaarwordingen die daarmee gepaard gaan – je leven beheerst

- lijkt het alsof woede, verdriet of andere sterke emoties meer de regie hebben in je leven dan jij zelf
- merk je dat je elke dag steeds minder tijd besteedt aan dingen die echt belangrijk voor je zijn
- mis je de motivatie en de energie die je vroeger wel had om enthousiast een bepaald facet van je leven aan te pakken.

Ongeacht of één van deze dilemma's relevant voor je zijn, hopen we dat dit boek je zal helpen. Ga er maar van uit dat je zeker niet de enige bent met dit soort problemen.

Je bent niet de enige

In westerse landen worstelt één op de zes volwassenen – die je op straat tegenkomt, waar je op je werk mee praat of die naast je in de trein zit – zo erg met zijn of haar emoties dat hij/zij daarmee aan de diagnostische criteria voor een psychische stoornis zou voldoen. Een nog groter aantal mensen worstelt met andere vormen van psychisch leed. In Westerse landen hebben tot 40% van alle kwalen te maken met psychische problemen. Het is verbazingwekkend te noemen dat statistisch gezien twee keer zoveel mensen aan deze problemen lijdt dan aan diabetes, hartaandoeningen, beroertes, kanker en longaandoeningen tezamen. Tegenwoordig wordt de overgrote meerderheid van mensen die aan *lichamelijke* gezondheidsproblemen lijdt, behandeld. Tweederde van degenen met *geestelijke* problemen, waarvan de meest voorkomende angst en depressie zijn, wordt echter niet behandeld. Dit is niet eerlijk en daaruit blijkt een vorm van discriminatie. Dit is bijzonder triest omdat er veel doeltreffende, wetenschappelijk onderbouwde, psychologische behandelingen bestaan voor de mensen die ze nodig hebben.