

Voorwoord

Bij de eerste druk

Veel therapiestromingen zijn ontstaan uit de klinische praktijk. Soms vonden therapieën hun weg van de klinische praktijk naar het laboratorium, maar die overgang naar het lab is moeilijk en eerder uitzondering dan regel. Gedragstherapie is uniek als therapeutische benadering omdat zij ontstond in het laboratorium. Hoewel het heel wat tijd vergde voordat gedragstherapie ruim aanvaard werd, zorgde een ruime hoeveelheid onderzoekers en klinici in de jaren zestig van de vorige eeuw voor een stevige basis.

Terwijl de gedragstherapie een basis verwierf, verscheen tegelijkertijd de zogenaamde Derde Weg in de psychologie. Gestalt-, humanistische en existentiële theoretici beschouwden freudiaanse en gedragsmatige benaderingen als te mechanisch en te weinig geïnteresseerd in de complexiteit van de menselijke activiteit. Hun therapieën richtten zich op zin, betekenis en het ontwikkelen van het hoogste menselijke potentieel. Ze gebruikten experiëntiële methoden en hielden zich diepgaand bezig met de therapeutische relatie. Geen van deze tradities ontwikkelde een sterk empirisch onderzoeksprogramma. Ook was er de dertig daaropvolgende jaren weinig interactie tussen deze groepen.

De gedragstherapeutische beweging evolueerde met de tijd. De *eerstegeneratiegedragstherapieën* omvatte een relatief eenvoudig pakket behandelingen gebaseerd op de principes van operante en respondent conditionering. Uit de behoefte om de complexiteiten van de menselijke cognitie beter aan te pakken ontstond stilaan de *tweedegeneratiegedragstherapieën*. Deze nieuwe behandelingen gingen zwaar te leen bij de cognitieve therapieën en creëerden gemengde therapieën die meestal cognitieve gedragstherapie (CGT) worden genoemd. Cognitieve en gedragsmatige behandelingen werden in professionele organisaties wereldwijd volledig vermengd.

De jaren tachtig en negentig waren getuigen van de opkomst van een derde golf gedragstherapeutische en cognitieve behandelvormen. Ironisch genoeg bevat de *derde generatie* van de gedragstherapeutische beweging, zoals *Mindfulness Based Cognitive Therapy*, Dialectische Gedragstherapie, Functioneel Analytische Psychotherapie en *Acceptance and Commitment Therapy*, heel wat elementen uit de Derde Weg-therapieën van de jaren zestig.

Er zijn sterke verschillen tussen de *derdegeneratie* behandelvormen. Zo komt *Mindfulness Based Cognitive Therapy* uit de cognitieve traditie, terwijl *Acceptance and Commitment Therapy* uitdrukkelijk gedragsanalytisch is. Toch zijn er drie kenmerken die al deze *derdegeneratie* therapieën verbinden. Ten eerste zijn ze allemaal gegroeid binnen de CGT-gemeenschap. Ten tweede staan ze allemaal achter een empirische benadering van therapieontwikkeling. En ten derde hebben ze gemeenschappelijke interesses in terreinen die traditioneel niet zo kenmerkend zijn voor CGT, zoals acceptatie, *mindfulness*, waarden, de therapeutische relatie en experiëntiële behandelmethoden.

Dit boek is gewijd aan *Acceptance and Commitment Therapy*, of ACT (uitgesproken als een woord, niet als letters). ACT is een eigentijdse gedragstherapeutische behandelvorm, gebaseerd op een contextuele wetenschapsfilosofie en op een elementaire gedragsanalytische

theorie, inclusief een post-skinneriaanse analyse van de menselijke taal en cognitie, die mindfulness- en acceptatiegerichte interventies enerzijds en interventies gericht op rechtstreekse gedragsverandering anderzijds combineert. ACT-interventies richten zich niet op symptoomvermindering, maar het is wel aangetoond dat ze daartoe leiden. ACT is daarentegen gericht op het vergroten van de keuzevrijheid van cliënten, zodat ze kunnen leven op een manier die vitaal en in overeenstemming met hun waarden is.

Onder de *derdegeneratie*gedragstherapieën is ACT enigszins uniek door haar wijze van therapieontwikkeling. De traditionele weg van therapieontwikkeling bij empirisch georiënteerde behandelingen is die van het opstellen van therapiehandleidingen, het testen daarvan in kleinschalig klinisch onderzoek, vervolgens in grootschalig sterk gecontroleerd onderzoek en dan het testen van het eindproduct in reële praktische settings. Binnen de ACT-gemeenschap van therapieontwikkeling volgen we een andere weg.

Onze benadering kiest uitdrukkelijk voor een gezamenlijke ontwikkeling van de behandeling als een gemeenschappelijke inspanning van onderzoekers binnen de meest elementaire experimentele gedragsanalyse, deskundigen in de experimentele psychopathologie, klinische onderzoekers, en individuen met een praktijk in zeer uiteenlopende settings. Deze inspanning leidt vervolgens tot een behandeling waarvan elke stap werd gevormd door het aanvoelen en de gevoeligheden van onderzoekers en practici. Binnen dit model voeden klinische kwesties basisonderzoek en basisonderzoek voedt de ontwikkeling van interventies. We hopen dat een dergelijke inspanning de kloof tussen onderzoek en praktijk, waarmee empirisch klinische psychologie vaak kampt, kan voorkomen.

Een ander aspect van deze gemeenschappelijke inspanning is het betrekken van onderzoekers en klinici uit uiteenlopende praktijksettings, werelddelen en culturele groepen. Deze diversiteit aan invalshoeken betekent niet dat we geen blinde vlekken hebben; we menen echter dat dit onze beste verzekering is dat we niet *dezelfde* blinde vlekken hebben.

Ik heet dit Nederlandstalige werk welkom bij het geheel van het ACT-trainingsmateriaal. In dit boek zul je een deel vinden van het meest actuele denken binnen de ACT-benadering, zowel op het vlak van klinische toepassingen als op dat van de basistheorie.

De ontwikkeling van ACT was een wetenschappelijke onderneming, maar evenzeer met liefde verrichte arbeid. Ik weet dat de auteurs van dit boek hierin persoonlijk hebben geïnvesteerd. Het materiaal wordt op een praktische manier gepresenteerd, maar toont ook de diepte van de theorie en nodigt uit tot verdere studie. Laat dit werk dan ook een open uitnodiging zijn aan de lezer om zich aan te sluiten en te helpen bij de ontwikkeling van ACT. Jullie bijdragen zijn welkom. Ik hoop jullie onderweg tegen te komen.

Wishing liberation and peace for all.

Kelly G. Wilson, Ph.D.

University of Mississippi Center for Contextual Psychology

Bij de tweede druk

The Way Forward: Contextual Behavioral Science

Het lijkt bijna onmogelijk dat ik het voorwoord voor de eerste uitgave van dit boek zes jaar geleden geschreven heb. In de tussenliggende jaren is het totale aantal gerandomiseerde klinische onderzoeken naar Acceptance and Commitment Therapy toegenomen van ongeveer 20 tot meer dan 100. Applicaties hebben zich uitgebreid over praktijkomgevingen, klinische en niet-klinische populaties, en verschillende landen en taalgroepen.

Ik stel het zeer op prijs om nu opnieuw met enkele woorden te mogen bijdragen aan de tweede uitgave van het eerste Nederlandstalige boek over Acceptance and Commitment Therapy. In de kern is ACT een toepassing van contextuele gedragswetenschap. Contextuele wetenschap doet onderzoek naar menselijke problemen en menselijke groei in relatie tot de context.

Zelfs wetenschapsbeoefening is diep verankerd in context. Het soort vragen dat wetenschappers stellen komt niet spontaan in het laboratorium bij hen op. Wetenschap lost menselijke problemen op. We zoeken naar principes om problemen in de wereld op te lossen. Het laboratorium is een uitstekende plek om principes te onderzoeken en te ontwikkelen, maar in de contextuele wetenschap zien we dit niet als eenrichtingsverkeer. We willen de wereld het laboratorium inbrengen, en het laboratorium de wereld in.

In de ontwikkeling van ACT hebben we dit bij herhaling zien gebeuren. Op het moment dat we ACT in bestaande klinische omgevingen gingen toepassen, begonnen de toepassingen te veranderen. Aanpassingen werden gemaakt om ACT op de klinische context af te stemmen. Deze veranderingen, die zich in levensechte contexten voordeden, zijn teruggekoppeld naar de universiteit, naar protocollaire ontwikkelingen op grond van onderzoek in behandelcentra, en naar laboratoriumonderzoek. Dit proces heeft zich voortgezet en is, vooral in de laatste tien jaar, geïntensiveerd. ACT is in een grote verscheidenheid van omgevingen toegepast, zoals onder meer in traditionele psychologische dienstverlening, eerstelijnsgezondheidszorg, bevordering van gezondheid, onderwijs, omgang met chronische ziekte, volksgezondheid, ouderschap en leiderschap in bedrijven.

Een belangrijk onderdeel van deze vruchtbare interactie tussen wetenschap en praktijk is de uitbreiding naar verschillende culturele en taalgroepen. De beste manier om erachter te komen of een principe niet meer is dan een cultureel artefact, of een goed bruikbaar algemeen principe, is het nut van dit principe in verschillende culturele contexten te onderzoeken. We geloven dat we de meeste kans hebben om een breed toepasbare wetenschap te ontwikkelen als we ook de ontwikkeling van deze wetenschap op een breed front ter hand nemen.

De vragen die we stellen, de thema's die we naar voren brengen, de manier waarop we psychisch lijden opvatten en zelfs ervaren, worden door context ingegeven. Een bepalend element in contextuele wetenschap is de erkenning dat de ontwikkeling van algemene principes rekening moet houden met de culturele verscheidenheid op deze aarde.

We kunnen niet volhouden dat de ontwikkeling van principes in de context van de Verenigde Staten zich naadloos zal laten overbrengen naar andere culturele en plaatselijke omgevingen. We geloven dat iedereen te winnen heeft bij het respecteren van de onderlinge banden alsook de onderlinge verschillen tussen verschillende culturen. We verwachten dat bepaalde methodes tot stand zullen komen in reactie op zeer specifieke culturele behoeften. Maar we verwachten ook dat er bepaalde principes, en de manier waarop we daarover spreken, tot stand zullen komen die gemakkelijk aan een verscheidenheid van contexten aangepast kunnen worden.

Deze tweede uitgave zal van nut zijn voor clinici die principes van ACT willen gebruiken in hun behandeling van Nederlandstalige cliënten. Maar het boek biedt veel ruimere mogelijkheden. Het kan Nederlandstaligen intensiever bij het ontwikkelingsproces van de behandeling betrekken. Zij zullen toepassingen zien die wij niet eerder gezien hebben en verbanden leggen met rijke culturele tradities. En voor een deel zullen deze bijdragen worden opgenomen in de wereldwijde discussie over de ontwikkeling van ACT. Contextuele wetenschap erkent dat wetenschap ontstaat in complexe, onderling verbonden, sociale, culturele en economische contexten waarin problemen moeten worden opgelost. Verscheidenheid van perspectieven verzekert niet dat we verlost zijn van blinde vlekken, maar verhoogt de kans dat we niet dezelfde blinde vlekken hebben. Gezamenlijk kunnen we betere wetenschap en betere toepassingen tot stand brengen dan ieder voor zich.

Om deze redenen heb ik zes jaar geleden een voorwoord geschreven voor een boek dat ik niet kon lezen. Sommige mensen zullen dit misschien merkwaardig vinden. Maar het schrijven van dit voorwoord was een daad van vertrouwen. De schrijvers van de tekst waren mensen met wie ik intensief te maken had gehad. We hadden met elkaar aan training deelgenomen, elkaar via e-mail en in direct contact geconsulteerd over gevallen, omgevingen, casusconceptualisaties, klinische hinderpalen, theoretische nuances, filosofische grondslagen en wat al niet meer. Ik kende deze mensen en ik wist dat zij als groep een grondige kennis hadden van ACT. Dit betekent niet dat ik elke zin in dit boek, als het vertaald zou worden, zou onderschrijven, maar dit zou even sterk gelden als het boek in het Engels geschreven was.

Ik vertrouwde erop dat de auteurs niet alleen afzonderlijk, maar ook als groep, zouden blijven discussiëren, redeneren en redigeren tot ze met elkaar een bevredigende Nederlandse tekst hadden opgesteld. En los van mijn vertrouwen in deze voor mij bekende groep individuen stelde ik ook vertrouwen in het proces van wetenschapsbeoefening. Een van de fantastische dingen van wetenschap is dat we, als we de zaken zwart op wit op papier zetten, ons beste denken in de waagschaal stellen. Zodra we iets hebben vastgelegd komt elk gebrek aan duidelijkheid, elk verschil van mening over theorie of praktijk, elke beschreven interventie, in de schijnwerpers te staan.

Hoewel dit boek, dat zes jaar na de eerste uitgave verschijnt, door specifieke personen geschreven is, bevat het de wijsheid van de wereldwijde gemeenschap die zich met deze wetenschappelijke onderneming bezighoudt. Omdat het boek in het Nederlands is geschreven biedt het een nog verfijndere mogelijkheid om de theorie en praktijk binnen verschillende Nederlandstalige sub-gemeenschappen te onderzoeken. En dit geldt zowel voor de Nederlandstalige landen, zoals Nederland en delen van België, als voor verschillende academische en behandelingsgemeenschappen binnen deze landen zoals psychiatrie, psychologie, sociaal werk, residentiële en ambulante zorg, en daarnaast voor verschillende klinische en niet-klinische populaties met behoefte aan hulp.

Kortom, het vastleggen van deze ideeën geeft ze een duidelijke plaats in de wetenschappelijke gemeenschap. En mijn vertrouwen in de wetenschap is nog sterker dan mijn vertrouwen in deze individuen. Dit boek, alweer zes jaar geleden geschreven, is het product van een proces dat ik vertrouw en dat ik wil steunen. Net als elke andere wetenschappelijke tekst bevat het fouten. Het magische van wetenschap is niet dat het foutloze ideeën voortbrengt. Nieuwe theorieën zijn niet beter omdat ze juist zijn, en de oude theorieën onjuist. Alle theorieën zijn onjuist, ten minste voor een deel. Het magische van wetenschap is dat het de mogelijkheid biedt om het kaf van het koren te scheiden. Wetenschap maakt het mogelijk om het theoretische discours te verfijnen zodat het een krachtiger instrument wordt voor het oplossen van menselijke problemen. Soms betekent dit dat we oude manieren van denken volledig moeten afwijzen. Soms vraagt het alleen verfijning of de toevoeging van kwalificerende en beperkende condities waarbinnen de theorie standhoudt. Maar in de loop van de tijd heeft dit proces wonderen verricht. De wetenschap heeft dingen tot stand gebracht die de grootvader van onze grootvader alleen maar als een wonder had kunnen beschouwen.

Het boek maakt deel uit van een inzet voor het wetenschappelijke proces en ik voel me ver-eerd door de uitnodiging om de lancering van dit boek met enkele woorden te begeleiden. Ik hoop van harte dat er in de komende zes jaar zoveel voortgang gemaakt zal worden dat er een nieuw voorwoord moet komen.

Een diepe buiging voor allen die werkzaam zijn in wetenschap en praktijk ten dienste van menselijk welzijn.

Kelly G. Wilson, Ph. D.

Professor of Psychology, University of Mississippi

Acceptance & Commitment Therapy

Theorie en praktijk

A-Tjak, J. (Ed.)

2015, XXIV, 226 p. 21 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-0496-7