



## Doen wat ertoe doet

**De kracht van psychologische flexibiliteit. Richt je meer op dingen die er voor jou toe doen.**

Door Steven Hayes (2020).

Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. 351 p.

**Recensent: Annemarie Huiberts**

Eind vorig jaar verscheen *De kracht van psychologische flexibiliteit*. Niet zomaar een zelfhulpboek, maar één dat werd geschreven door Steven Hayes, de grondlegger van de acceptatie- en commitment-therapie (ACT). Dat schept hoge verwachtingen, en Hayes maakt die verwachtingen meer dan waar.

Het boek van Hayes onderscheidt zich allereerst door de sterk wetenschappelijke invalshoek. Hayes onderbouwt het hele ACT-traject met gedegen onderzoek en legt duidelijk de verschillen uit met cognitieve gedragstherapie (CGT), de stroming waaruit ACT is voortgekomen. Ook biedt Hayes een handig overzicht van alle toepassingen van ACT, waarbij hij steeds nauwkeurig aangeeft wat al wel en niet is onderzocht. Door deze grote precisie is het boek beslist ook een aanrader voor professionals die met ACT willen kennismaken.

Toch blijft zijn boek in de eerste plaats een zelfhulpboek. Hayes geeft zijn lezers niet alleen het vertrouwen dat ze kunnen veranderen, hij legt ook haarfijn uit hoe ze dat moeten doen. Het ACT-traject bestaat uit zes stappen – in ACT-jargon wendingen genoemd – en voor iedere wending kunnen lezers kiezen uit een flink aantal oefeningen. Een leuke oefening bij de defusie-wending, waarbij mensen meer afstand tot hun gedachten leren nemen, is de opdracht de eigen geest een naam te geven. Hierdoor wordt het makkelijker het gebabbel van je eigen geest te zien als het gebabbel van een willekeurige persoon dat je gewoon van je af kunt laten glijden. Het is prettig dat Hayes precies de juiste toon weet te vinden.

Hij wordt nergens betuttelend, maar treedt zijn lezers tegemoet op voet van gelijkheid – zo is hij openhartig over zijn eigen paniekstoornis en vertelt hij welke oefeningen hij zelf graag doet. De geest van Hayes zelf heet trouwens George.

De belangrijkste pijler onder ACT is het inzicht dat onze geest alles aan elkaar knoopt en dat we daarin hopeloos verstrikt kunnen raken. Wanneer we bijvoorbeeld angst voelen en proberen daarvan af te komen door te ontspannen, worden in onze geest ontspanning en angst aan elkaar gekoppeld. We lopen dan het gevaar – als we die koppeling heel vaak hebben gemaakt – dat we automatisch angstig worden juist op het moment dat we lekker ontspannen zijn. Het is een ervaring die Hayes zelf heeft gehad en die hij prachtig beschrijft.

Het doel van ACT is om mensen uit de valstrikken van hun geest te bevrijden door hun psychologische flexibiliteit te verhogen. Gedurende het ACT-traject leren mensen om niet langer hun onprettige gedachten en gevoelens te vermijden of te beheersen, maar om zich hiervoor open te stellen. In plaats van te verzanden in eindeloos gepieker, zich te laten tegenhouden door invaliderende angsten of toe te geven aan verslavingsgedrag, kunnen mensen zich dan eindelijk gaan richten op de dingen die er voor hen toe doen. Dit boek zal er ongetwijfeld voor zorgen dat een groot aantal lezers deze positieve draai kan maken.

Dr. Annemarie Huiberts is psycholoog en journalist. E-mail: [amphuiberts@gmail.com](mailto:amphuiberts@gmail.com).