

Donderdagochtend, Hayes plenair

In deze lezing ging het over de opkomst van het biomedische model, het breindenken dus. Steeds meer onderzoek richt zich op het onderzoeken van genen en de werking van de hersenen. Genen worden daarbij gezien als vaststaande, onveranderbare oorzaken. Het gevaar volgens Hayes is dat hierin een nieuw soort determinisme wordt bepleit, dat wordt tegengesproken door de laatste onderzoeken naar de interactie tussen genen en de context.

Hieruit blijkt namelijk (tromgeroffel) dat genen zich anders gaan uiten op het moment dat het organisme zich anders gaat gedragen en/of in een andere omgeving terecht komt. Met andere woorden: Genen zijn veel plastischer en dynamischer als we ooit hadden durven denken. Er is dus geen 10.000 jaar voor nodig om genen te laten evolueren. Gedrag en context kunnen al binnen twee maanden de manier waarop genen zich in de praktijk uiten veranderen. Ook interessant: Dit effect blijkt te worden overgedragen op volgende generaties. Dus: als je vader een radicale gedragsverandering heeft doorgevoerd voor jouw geboorte, dan zal dit ook invloed hebben op de manier waarop jouw genen zich nu uiten.

Gedrag en context blijven dus essentieel, ook binnen het biomedische model. In plaats van dat je zegt dat genen gedrag beïnvloeden, moet je dit dus eigenlijk omdraaien. Gedrag bepaalt hoe genen zich uiten, binnen de context zelf, die uiteraard ook mede bepaalt op welke manier dit gebeurt. Vanuit dit licht lijkt het cruciaal dat we nieuwe dingen blijven uitproberen: Dit gedrag zorgt immers voor diversiteit in de manier waarop onze genen zich kunnen uiten. Als onze genen een piano zijn, dan is het aan ons om daar zoveel mogelijk verschillende liedjes op te leren spelen. Nieuwe dingen doen *om het doen* dus, met als centraal doel: Het creëren van diversiteit in gedrag, zodat genen de kans krijgen om zich op verschillende manieren te uiten.

Je geschiedenis hoort hier ook bij. Volgens Hayes is het heel belangrijk om deze actief mee te dragen, want ook het verleden bepaalt mede hoe jij je nu gedraagt. Actief meedragen betekent ook dat je bewust iets anders kunt uitproberen, als je merkt dat een steen uit het verleden te zwaar weegt. Dan kun je bewust kiezen voor een ander gedragspatroon, wetend dat je genen met je mee zullen bewegen.

Ochtend: RFT en therapeutische relaties

De theorie dat de therapeutische relatie centraal staat in therapie is volgens Kelly Wilson (ironisch genoeg) op zich al een theorie. Geen enkel onderzoek toont namelijk aan dat deze relatie essentieel is en dat deze theorie dus te bewijzen is. Daarnaast is de vraag: Wat is precies een therapeutische relatie, en hoe bouw je die op?

De kracht van de relatie zit hem binnen ACT volgens Wilson in de shift tussen dialectic frames. Laten we dit voor het gemak even *waarheden* noemen. Iemand kan bijvoorbeeld hechten aan de waarheid dat hij zichzelf waardeloos vindt. Doordat de therapeut dit (alleen al) niet beaamt, voelt de cliënt dat er kennelijk meerdere waarheden en perspectieven bestaan. Door bewust te switchen tussen deze waarheden, ontstaat het bewustzijn dat de waarheid van de cliënt niet absoluut is. Dit opent vanuit RFT gezien een deur naar meer psychologische flexibiliteit.

Nonverbaal gedrag is hierbinnen heel belangrijk, en is (vergis je niet) juist erg verbaal. Dit komt omdat we indirect in ons hoofd wel degelijk het non-verbale gedrag verbaal interpreteren (hij accepteert me zoals ik ben, of hij snapt me niet). Dus ook nonverbaal gedrag kun je binnen RFT zien als een sterk verbaal proces. Taal is dus altijd actief, ook als we primair niet-talige technieken gebruiken.

Ook hier is het uitproberen van nieuwe dingen en daarmee het doorbreken van bestaande contingenties een centraal punt.

Wilson zegt verder dat hij denkt dat isolatie het kernprobleem is van mensen, en dat contact en verbondenheid dus een soort universele verbindende factor zou kunnen zijn. Stoppen met therapeut zijn en als mens tot mens contact leggen, om vervolgens de ACT technieken te gebruiken in het gesprek, is volgens hem heel belangrijk. Zelf betwijfel ik of dat de therapeutische relatie optimaal maakt. Juist een andere dan een sociale relatie zou immers al een oefening zijn in het doorbreken van bestaande contingenties.

Plenair: Inner goodness

Weinig hele concrete info, alleen een interessante hypothese dat we in de kern als mensen het goede willen. Baby's bijvoorbeeld zijn eerder geneigd om te kiezen voor een situatie waarin iemand geholpen wordt, dan een waarin iemand tegengewerkt wordt. Vervolgens leren we dus om (soms) de verkeerde dingen te doen. Is het laatste woord denk ik nog niet over gezegd.

Middag: zelf in de praktijk

Zeer interessante oefening waarbij we in een grote groep elkaar aan moesten kijken, en contact maakten met het feit dat iedereen in die zaal dezelfde soort ervaringen heeft gehad in het leven (verlies, succes, middelbare school). Dit gaf verbinding en het gevoel dat het toch eigenlijk heel raar is dat we dit zo weinig doen, verbinding zoeken met elkaar.

Verder zegt RFT dat met name verandering van perspectief een hele belangrijke techniek is binnen het zelf, vooral een bewijsbare techniek dus. Het gaat niet om het hebben van een positief of negatief zelfbeeld, maar om of dat beeld ons afhoudt van de mensen en dingen die we belangrijk vinden (zoals wij zelf ook hebben beschreven).

Met name die eerste oefening zal ik tzt uitschrijven die is echt geniaal.

Vrijdag (vandaag) gaf niet veel nieuwe informatie, wel erg inspirerend met Strosahl. Verder genoten van een discussie tussen Hayes en (mijn held) Yvonne Barnes-Holmes over de relatie RFT – ACT. Zij vindt dat we heel erg moeten oppassen dat ACT niet afdrijft van de theorie. Veel nieuwe technieken binnen ACT kunnen (nog) niet verklaard worden door RFT. Hayes zegt op zijn beurt terecht dat deze technieken wel voortborduren op wat we al wel weten, en dat we niet stil gaan staan omdat het RFT onderzoek ons niet bij kan houden. Meer onderzoek naar RFT is dus essentieel, ik ga zelf ook kijken

of ik hier een bijdrage aan kan leveren. Al met al was mijn conclusie in gesprek met Yvonne dat we (ACT en RFT mensen) vooral dicht bij elkaar moeten blijven, en dat we moeilijke discussies niet uit de weg moeten gaan.

En daarnaast is het goed om te concluderen dat ACT de enige therapievorm is op basis van bewijsbare, verklaarbare theoretische elementen vanuit de RFT. Andere therapieën leveren wel resultaten, maar er kan niet bewezen worden hoe deze resultaten tot stand komen. Vanuit RFT weten we dat, maar vooral ook hoe bepaalde technieken werken. Als we dicht bij de theorie blijven, en het onderzoek de kans geven om gezamenlijk met ons op te trekken, dan komt er wellicht ooit een sluitende verklaring voor het ontstaan van pijn en geluk bij mensen. Dat zou de grootste ontdekking zijn binnen de psychologie tot nu toe.

Zaterdagochtend: Workshop over creatieve hulpeloosheid

Geen nieuwe dingen, vooral het besef dat Tim en ik de afgelopen jaren een geweldige studie hebben gemaakt van dit onderwerp, waardoor de dingen uit hoofdstuk 2 van Time to ACT! Vooral werden bevestigd. Goed nieuws dus.

Zaterdagmiddag: RFT en het Zelf

Een absoluut hoogtepunt voor mij persoonlijk. Grootheden Kelly Wilson, Nikklas Torneke en Yvonne Barnes-holmes in discussie over de definiëring van het zelf. Vanuit RFT is het heel ontvullend om te concluderen dat al onze concepten over het Zelf concepten zijn, talig dus. Met andere woorden: Wat is precies de operationele definitie van het Zelf?

Torneke kwam met deze geniale voorzet: How people respond tot heir own responding

Met andere woorden: Het zelf is een verzameling van secundaire gedragingen, als reactie op onze primaire gedragingen. En in die interactie vinden we gedachten en emoties die ons vertellen dat we een 'ik' hebben, dat we 'dingen niet goed doen' of dat we juist 'heel bijzonder zijn'.

Het is moeilijk om anderhalf uur genialiteit samen te vatten vanuit mijn perspectief. Wat er wel uit kwam, was dat simpele gedragsinterventies die mensen vrij impulsief andere keuzes laten maken wellicht krachtiger zijn dan we denken. Torneke haalde bijvoorbeeld het Stop It filmpje aan, dat ik ook in de opleiding laat zien. Hoewel dit natuurlijk een parodie is, kan het erg krachtig werken om bestaande contingenties te doorbreken door simpelweg en impulsief te besluiten om NU iets anders te doen. Je identiteit vormt zich door de manier waarop je reageert om wat je meemaakt. Je kunt er dus voor kiezen om anders te gaan reageren, ook als dit ongemakkelijk voelt.

En toen kwamen de Follies, een berucht feest binnen de community, en werden we allemaal donken van drank, geluk en verbondenheid. Het waren drie fantastische dagen.