

## *Creating Connections*

### **Nabeschouwing op een congres over het belang van hechting op 19 en 20 april in Kaatsheuvel**

Nieuw was het thema niet voor mij – al 20 jaar heb ik me bezig gehouden met de therapeutische implicaties van de hechtingstheorie voor de psychotherapeutische behandeling van volwassenen. De behoefte zich verbonden te voelen met andere mensen, erbij te horen en in contact te zijn (de ander te voelen en door de ander gevoeld te worden) is de meest basale psycho-biologische behoefte. Wij kunnen niet zonder andere mensen en dit gegeven is diep gegrift in onze psyche. Hechtingstheoretisch en ontwikkelingspsychologisch onderzoek heeft dit onomstotelijk onderbouwd: de kwaliteit van de relatie met de moeder (vader en/of andere verzorgende) in het begin van het leven schiept het fundament voor vertrouwen ('ik ben verbonden met de ander'), contactcapaciteiten ('ik kan me met de ander verbinden') en psycho-somatische integratie ('ik ben met mezelf verbonden'). Er ontstaan patronen die in positieve zin stabiliteit bieden voor alle ontwikkelingstaken die de mens in de loop van zijn leven tegemoet ziet. Als het echter 'mis gaat' draagt de persoon mogelijk een zware last met zich mee die ook door positieve ervaringen alleen beperkt kan worden verlicht. De tweedelijnspsychologische zorg is er vol van. Maar ook in de eerstelijns kan een hechtingsgefocuste blik verhelderend zijn. Veel symptomen worden weliswaar uitgelokt naast situatieve stressfactoren, maar worden gevoed en gekleurd door persoonlijkheidstrekken zoals bijv overdreven autonoom gedrag ('ik kan op niemand rekenen, dus ik doe het alleen') of resignatie ('ik kan op niemand rekenen, dus ik geef op'). Deze en andere onveilige hechtingspatronen zijn een permanente bron van stress. Op een gegeven moment kan het organisme dit niet meer aan en reageert met symptomen. Dat dit alles samen gaat met psycho-somatische disintegratie weten wij als lichaamgericht werkende psychologen als geen anderen: wie het basale vertrouwen in mensen mist verliest ook het contact met de eigen gevoelens en behoeften en daardoor met zijn lichaam.

Veel is hierover te zeggen maar laat ik terug komen op het congres.

Vierhonderd mensen waren bij elkaar gekomen in het Efteling-theater in Kaatsheuvel. Een zeer goede opkomst voor een behoorlijk prijzig Engelstalig congres. Het werd georganiseerd door Berry Arnoudse en Jaap Kool, de gedreven voorvechters van de Emotionally focussed therapy (EFT) van Sue Johnson. Ze waren erin geslaagd om een select gezelschap van wetenschappers en vakmensen bij elkaar te brengen. Anders dan bij vele congressen waar sprekers in en uit vliegen voor hun

lezing of workshop en amper de tijd nemen om met elkaar (laat staan met de deelnemers) in gesprek te gaan, hebben deze mensen twee dagen voor de conferentie intensief met elkaar gesproken. Dit had een positieve uitwerking op het congres: contact en verbondenheid met respect voor de individuele bijdrage van iedereen waren voelbaar en droegen bij aan een open en contact bevorderende sfeer. De zon deed ook haar best, de catering was prima en de locatie in de Efteling magisch.

De psychologen **Phillip Shaver** (Californie) en **Mario Mikulincer** (Israel) zijn gespecialiseerd in onderzoek over de dynamiek van hechting bij volwassenen. Er blijkt veel wetenschappelijke onderbouwing te zijn dat volwassenen met persoonlijkheidskenmerken van een veilige hechting een streepje voor hebben: Ze zijn beter in staat zijn om hun emoties te reguleren, in situaties van bedreiging en stress rustig te blijven en daardoor betere keuzes te maken. In (liefdes-) relaties kunnen deze mensen meer nabijheid toelaten en daardoor gelukkiger en gezonder blijven. Leidinggevend kunnen hun team inspireren effectiever te werken omdat mensen zich veilig voelen. Door verhoging van de groepscohesie bevordert een veilig hechtingspatroon natuurlijk ook het functioneren in groepen. Onveilige hechting wordt in het onderzoek door Shaver en Mikulincer geoperationaliseerd door kenmerken van vermindering (avoidance) of angst (anxiety). Onveilig gehechte mensen reageren in situaties van (subjectieve) stress en bedreiging niet met hechtingsgedrag (proximity searching). In tegendeel: Het hechtingsgedrag wordt of gedeactiveerd wat resulteert in vermijgend gedrag ('ik heb niemand nodig') of hypergeactiveerd waaruit overdreven angst voortkomt ('Er is niemand'). Het feit dat uit onderzoek blijkt dat onveilig gehechte mensen statistisch gezien eerder overlijden, ongeacht de redenen ervan, laat de diepe impact ervan op psyche en lijf zien.

**Jim Coan** (Virginia) houdt zich onder andere bezig met de neurowetenschappelijke onderbouwing van ondersteunend sociaal gedrag. In een 'handholding experiment' ([http://www.youtube.com/watch?v=UCukN\\_8S124](http://www.youtube.com/watch?v=UCukN_8S124)) brengt hij mensen die een MRI scan ondergaan in stress door de aankondiging van een lichte elektroshock. De anticipatie van pijn brengt al een hele reeks van stressreactiesystemen in de hersenen in staat van paraatheid. Dit effect wordt duidelijk gereduceerd als iemand de hand van de proefpersoon vasthoudt. Is deze persoon de partner (uit een liefhebbende relatie) dan is dit effect bijzonder dramatisch. Coan verbindt aan deze uitkomst geen therapeutische implicaties. Het experiment ondersteunt echter de ervaring van lichaamsgericht werkende therapeuten dat contactvolle aanraking snel en effectief

stressreducerend kan werken. Coan ging verder op zoek naar het achterliggende mechanisme. Tot zijn verbazing konden hij en anderen deze niet vinden, niet eens in de Prefrontale Cortex ('No structures correlated positively with the provision of social support. Not even the prefrontal cortex'). De oplossing is simpel en verbazingwekkend: blijkbaar 'verwachten' de hersenen dat er sociale ondersteuning is: "The baseline state of the brain is being imbedded in relations". De hersenen zijn dus een en al relationeel, de menselijke psyche is een en al relationeel. Coan: "We must extend our sense of self across social networks." Interessant is dat zelfs de inschatting van de hoogte van een te beklimmen helling veranderd als er een vriend naast ons staat. Samen voelen wij ons blijkbaar veel meer in staat om uitdagingen aan te kunnen.

**Daniel Siegel** (Californie) is psychiater en bestudeert al vele jaren de raakvlakken tussen menselijke relaties en hun biologische basisprocessen. In zijn publicaties slaat hij de brug tussen neurobiologische kennis en psychotherapeutische praktijk. Zijn bijdrage op het congres ging een stuk verder. Hij schetste een alomvattende theorie over het psychisch functioneren en over de voorwaarden van de modificatie hiervan. Meer hierover is te lezen in de gloednieuwe vertaling van zijn laatste boek: 'De mindful therapeut – een gids voor mindsight en neurale integratie' (uitgeverij Nieuwezijds, 2011). Hier een paar aspecten uit zijn betoog: Het leven als energie- en informatiestroomsysteem kan gezien worden vanuit drie dimensies: relaties, brein en psyche. 'Relaties' zijn de manier waarop energie en informatie worden gedeeld door onderling contact en communicatie. Het 'brein' (het gehele zenuwstelsel inclusief de vertakkingen ervan in het hele lichaam) representeert het fysieke mechanisme van de energie en informatie, de 'psyche' reguleert deze. Dit systeem is 'gezond' en in harmonie als het is geïntegreerd. De middelste prefrontale cortex is voor deze integratieprocessen van bijzondere betekenis: deze vezels verbinden hersengebieden met elkaar en hebben invloed op voor de menselijke gezondheid zo belangrijke dimensies als lichaamsregulatie, afgestemde communicatie, emotioneel evenwicht, angstmodulatie, responsflexibiliteit, inzicht, empathie, moraliteit en intuïtie (Siegel, 2011, p. 241). Een systeem dat niet is geïntegreerd uit zich door 'chaos' of 'rigiditeit'. (Zie ook de termen 'angst' en 'vermijding' van het hechtingsonderzoek van Shaver en Mikulincer). Chaotische of rigide reactiepatronen liggen ten grondslag aan veel psychische symptomen. De psyche heeft echter ook een sterk zelf-helend vermogen. Ze is in staat om innerlijke processen te monitoren en te modificeren. Deze capaciteit noemt Siegel mindsight of mindfulness. Ze staat in direct verband met de integratieve capaciteiten van de middelste prefrontale cortex. Hierbij wordt de

innerlijke aandacht op de psyche zelf gericht en wel met openheid, observatie en objectiviteit. Daaruit vloeien het vermogen tot aanwezigheid, afstemming, resonantie etc. voort. Siegel heeft trouwens duidelijk een lichaamsgerichte kijk op de bevordering van deze integratieve processen. In contact komen met de integratieve vermogens gaat volgens hem samen met het contact met het eigen lichaam. Zo leert hij zijn patiënten om gewend te raken aan het monitoren van de ademhaling en andere lichamelijke gewaarwordingen (bodyscan).

**Jon Allen** (Houston) is psychiater en bekend als co-auteur van het 'Handbook of Mentalization-Based Treatment', dat hij samen schreef met Peter Fonagy and Anthony Bateman. Hij heeft een psychodynamische achtergrond. Hij besprak het belang van 'mentaliseren' in de psychotherapie, waarbij hij zijn best deed om dit begrip te demystificeren. Volgens hem zijn er grote raakvlakken tussen mentaliseren en mindfulness. Het verschil ligt vooral in de buddhistisch-filosofische achtergrond en de daaruit voortvloeiende methoden van 'mindfulness' (volgens Kabat-Zinn). Een mentaliserende houding zou eigenlijk de basis moeten zijn voor iedere psychotherapeutische methode omdat daardoor de integratie in de hersenen wordt bevorderd. Een mentaliserende houding impliceert volgens Allen nieuwsgierigheid, speelsheid en vooral openheid, ruimte voor het 'niet-weten', medeleven, vriendelijkheid en liefde.

De lezingen van **Sue Johnson** (Canada) waren waarschijnlijk het hoogtepunt voor de meeste congresdeelnemers omdat het congres – zo leek het mij- veel EFT enthousiastelingen had getrokken. Ze is een indrukwekkende persoonlijkheid. Met warmte, echtheid en grote kennis wist ze de toehoorders te boeien. Haar bijdrage tot de hedendaagse relatietherapie is zowel diepgrijpend als eenvoudig: Help paren in problemen door te focussen op hun hechtingsbehoeften. Herstel de stroom van liefde tussen de partners. Blijf niet steken aan de oppervlakte door te sleutelen aan communicatie- of onderhandelingsvaardigheden. Begrijp dat de partners elkaar nodig hebben en waardeer de affectieve afhankelijkheid tussen beiden.

Johnson baseert haar werk theoretisch op de hechtingstheorie. Mensen zijn sociale wezens- een feit dat in een partnerrelatie bijzonder sterk tot uiting komt. De therapeutische aanpak van EFT focust op emoties als krachtige signalen voor emotionele (hechtings-) behoeften in de persoon. EFT verkent erbij in het bijzonder de interactiepatronen van de partners. Een typische 'dodelijke dans' tussen de partners is als de een de ander vooral kritisch en agressief tegemoet treedt en de vooral defensief en afstandelijk. In EFT gaat men er vanuit dat beide partners

eigenlijk verlangen naar begrip en verbondenheid, die echter door bepaalde ervaringen of omstandigheden zijn kwijtgeraakt. De reactiepatronen hebben eigenlijk de functie kwetsbaarheid te beschermen, leiden echter niet zelden tot een neerwaartse spiraal waar de partners uit eigen kracht niet uit kunnen komen. Door deze reactiepatronen bewust te maken en de achtergronden ervan te exploreren komt er ruimte om zich te openen en primaire affectieve behoeften te delen. Dit raakt de partners diep, geeft een gevoel van veiligheid en verbondenheid en versterkt zo het emotionele band. De praktische problemen die in eerste instantie in het middelpunt van ruzies stonden blijken dan meestal gemakkelijk oplosbaar.

Het **congres** was voor mij een verrijkende ervaring. Ik ben blij dat het onderzoek naar het belang van hechting en menselijke relaties springlevend is, wetenschappelijk onderbouwd wordt door neurobiologische kennis en ook op het gebied van de psychotherapie zijn plek (terug) veroverd. Is dit ook goed nieuws voor de lichaamsgerichte werkende psycholoog? Volgens mij wel! De lichaamsgerichte psychotherapie heeft haar wortels in het psychodynamische en humanistische gedachtegoed dat heel goed aansluit bij een hechtingstheoretisch perspectief. De meeste lichaamsgerichte therapeuten weten van het belang van hechting voor menselijke relaties. De dynamiek van emoties en het benutten ervan in psychotherapie hoort al decennia bij onze basiskennis en methodiek. Het belang van een veilige therapeutische relatie en een 'gevoeld' therapeutisch contact is voor ons vanzelfsprekend. Een hechtingsgeoriënteerde kijk op psychotherapie gaat dus heel goed samen met een lichaamsgerichte aanpak. Sterker nog: wij kunnen er met onze kennis heel wat aan bijdragen. Lichaamsgerichte methoden kunnen psychotherapeutische processen in richting veilige hechting bevorderen in het bijzonder op het gebied van lichaamsbewustzijn, stressreductie, emotionele expressie, correctieve emotionele hechtingservaringen, contact (afstemming, resonantie), herstel van self-regulatieve functies etc. En we kunnen bijdragen aan meer diepgaand theoretisch begrip voor de ontwikkeling van hechtingspatronen omdat hier in sterke mate lichamelijke aspecten van contact een rol spelen. Denk aan de kwaliteit van de aanraking en het lichaamscontact, het oogcontact en de non-verbale communicatie tussen verzorger en kind, maar ook aan de lijfelijkheid van contact en resonantieprocessen van mensen in het algemeen.

Er is een **DVD** gemaakt van alle lezingen. Deze is voor € 75,- te bestellen via de website: [www.creatingconnections.nl](http://www.creatingconnections.nl). Ook zijn er twee heel interessante artikelen van Sue Johnson te downloaden.

**Verder lezen:**

Johnson, S., Houd me vast, Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie, Kosmos, 2011

Johnson, S., Veilig Verbinden, Emotionally Focused Therapy in de Praktijk, te bestellen via [www.emotionallyfocusedtherapy.nl](http://www.emotionallyfocusedtherapy.nl)

Mikulincer, M. & Shaver, P., Attachment in Adulthood, Structure, Dynamics and Change, Guilford, 2010

Siegel, D., De mindful therapeut – een gids voor mindsight en neurale integratie, Nieuwezijds, 2011

Ingeborg Weser, Nijmegen

Gezondheidszorgpsycholoog

Lichaamsgericht werkende Psycholoog, NIP

[www.ippsy.nl](http://www.ippsy.nl)