

Creating connections. International conference on attachment, neuroscience, mentalization based treatment and emotionally focused therapy

Tweedaags congres georganiseerd door Psyraad, 19-20 april 2011 te Kaatsheuvel.

Het waren bijzondere dagen. In het sprookjesachtige decor van de Efteling deelden internationaal vooraanstaande onderzoekers en klinici hun bevindingen op het gebied van hechtingsonderzoek, de neurobiologische fundamenteen ervan en de daaruit voortvloeiende behandelmethoden.

Philip Shaver en Mario Mikulincer gelden als de experts op het gebied van het hechtingsonderzoek bij volwassenen. Shaver is verbonden aan de universiteit van California in Davis, Mikulincer aan de New School of Psychology in het Interdisciplinary Center Herzliya in Israël. Hun recente onderzoek richt zich vooral op het cognitief en emotioneel functioneren van veilig en onveilig gehechte mensen in stresssituaties. De laatste groep valt uiteen in ambivalent en vermijdend gehechten.

Veel van de studies spelen zich af in het laboratorium. Proefpersonen bij wie eerst de hechtingsstijl is vastgesteld, worden belast met een cognitieve taak die onder dreiging van stress en afwijzing moet worden uitgevoerd. Ambivalent gehechten scoren aanzienlijk lager dan wie veilig gehecht is. Vermijders kunnen zich tot

een bepaalde hoogte afsluiten voor de angst die de stress oproept, maar als deze te veel oploopt stort hun afweersysteem in. Dan presteren zij even slecht als de ambivalent gehechten.

Interessant is hun recente *security priming* onderzoek. In deze studies krijgen proefpersonen met PTSS-klachten en eetstoornissen een emotioneel geladen taak voorgelegd die verband houdt met hun probleemgebied. Ondertussen worden ultrakorte (subliminale) signalen getoond die zijn geassocieerd met veiligheid. Dat zijn bijvoorbeeld woorden met een veilige betekenis of namen van dierbaren. De *security priming* blijkt niet alleen te helpen de beladen taak sneller te volbrengen, ook het lichaamsbeeld van de mensen met een eetstoornis is na afloop meer in proportie. De resultaten wijzen erop dat de hechtingsoriëntatie van volwassenen dus positief te beïnvloeden is. Het is, aldus Mikulincer, alsof er in onze mentale representaties 'eilanden van veiligheid' bestaan, die, eenmaal aangesproken, ons beter doen functioneren.

Het recentere onderzoek van Mikulincer concentreert zich op de toepassingen van *security priming* in

het leger, op scholen en in groepen. Zo blijken soldaten onder leiding van officieren met een vermijdende of ambivalente hechtingsoriëntatie zowel instrumenteel als emotioneel slechter te functioneren. Door *security priming* bij de officieren verbeterde hun leiderschap en werd de samenwerking in het team versterkt. Zelf moet ik denken aan het werk van Michael White. Hij liet zien hoe de interactie tussen de partners verzacht wanneer positieve identificatiefiguren uit het leven van cliënten weer tot leven worden geroepen.

De eilanden van veiligheid keren terug in het onderzoek van Jim Coan, klinisch psycholoog en directeur van het Affective Neuroscience Laboratory van de faculteit psychologie aan de Universiteit van Virginia. In zijn beroemde *hand holding*-onderzoek ondergaan mensen een fMRI-scan waarin zij op onvoorspelbare momenten een schok kunnen krijgen. Intussen wordt de activiteit van hun hersenen geregistreerd. Het vasthouden van de hand van de partner blijkt te werken als een pijnstillertje, mits de relatie goed is. De ervaren sociale steun brengt de hersenen ondanks de dreiging tot rust. Naarmate minder sociale steun wordt ervaren, worden meer gebieden in de hersenen gemobiliseerd. Het is de grond voor de *social baseline theory*: mensen zijn vanouds

sociale wezens, die in de geborgenheid van hun gemeenschap het meest op hun gemak zijn. Onze hersenen maken steeds meer toeren naarmate we meer geïsoleerd raken van deze sociale steun.

Coan toont ook aan hoe belangrijk de ander is in hoe we onszelf en de wereld waarnemen. In het zogenaamde heuvelexperiment worden proefpersonen aan de voet van een heuvel gevraagd in te schatten hoe hoog de heuvel is en hoeveel inspanning het kost deze te beklimmen. Wat blijkt? Wie de heuvel inschat met een vriend aan zijn zijde ziet de heuvel als minder steil en de inspanning navenant lichter.

Maar de mens is meer dan zijn brein. Daniel Siegel, als psychiater verbonden aan de medische faculteit van de Universiteit van Los Angeles en mededirecteur van het bijbehorende Mindful Awareness Research Center, omschrijft de *mind* als een proces, in het lichaam aanwezig én tegelijk gericht op de ander, dat de energie- en informatiestroom in ons brein reguleert. Een gezonde geest zoekt naar integratie. Wie daar niet in slaagt, verzandt in chaos, rigiditeit of beide. De DSM-stoornissen weerspiegelen de uitingsvormen van deze verzandingen (denk bijvoorbeeld aan de bipolaire stoornis of obsessief-compulsieve stoornis). Mindfulness helpt

...de hand van de partner werkt als pijnstillertje...

ons uit de zandbanken los te komen en de ‘open ruimtes’ op te zoeken die daartussen bestaan. Het is daar waar integratief vermogen kan ontstaan en integrerende neuronen tot ontwikkeling kunnen komen.

Integratie is ook het sleutelwoord bij Jon Allen, met Peter Fonagy de geestelijke vader van de *mentalization based therapy* (MBT).

Allen is verbonden aan de Menninger-vakgroep psychiatrie en gedragswetenschappen van het Baylor College voor Geneeskunde in Texas. Om ons niet te verliezen in alle vertakkingen van therapeutische methoden en hun navenante afkortingen (MBT, TFP, CGT, EFT etc.) pleit Allen voor een terugkeer naar de stam, die hij voor de gelegenheid POT heeft gedoopt: *plain old therapy*. Psychotherapie zoals we die allemaal ooit hebben geleerd. Maar dan psychotherapie waaraan mentaliseren – het vermogen te kunnen reflecteren op de eigen binnenwereld en die van de ander – als basisingrediënt ten grondslag ligt.

Allens praktijkillustraties zijn geestig en ontwapenend. In een gesprek met een mogelijk suïcidale patiënte verzandt hij zo in zijn eigen preoccupaties, dat het uiteindelijk de patiënte is die hem weer bij de les roept. Mentaliseren is een werkwoord, waarin patiënt én therapeut (hoe ervaren ook) het spoor bijster kunnen raken.

Jon Allen stelt ons gerust: onze therapeutische expertise is vooral gelegen in het vermogen deze verzandingen te kunnen herkennen en het proces weer vlot te trekken.

Met het besproken onderzoek is ten slotte de looper uitgerold voor Susan Johnson, verbonden aan de universiteit van Ottawa, directeur van het ICEEFT en grondlegster van de *emotionally focused therapy*.

**...een terugkeer
naar POT:
plain old therapy...**

EFT is gericht op het versterken van de verbondenheid in de partnerrelatie. Hoe partners in paniek kunnen raken als hun onderlinge verbondenheid wegvalt, illustreert ze met het beroemde *still face*-experiment. Een moeder die aanvankelijk sensitief met haar één jaar oude baby communiceert, staakt plotseling deze responsiviteit en kijkt haar kind onbewogen aan. Bij de baby barst een cascade van paniekreacties los, die in afgeleide vormen te herkennen zijn bij partners die elkaar zijn kwijtgeraakt. Er ontstaat een negatieve dans, waarin de partners zich steeds meer ingraven in hun overlevingsreacties. EFT helpt partners deze dans te herkennen en eruit te stappen. Opnieuw ben ik onder de indruk van de kracht van de *enactment*, de therapeutische interventie waarin partners worden uitgenodigd de ander rechtstreeks te vertellen over onderliggende kwetsbare gevoelens en behoeften. Zo worden ‘eilanden van veiligheid’ in de

relatie weer aangesproken en verbondenheid gecreëerd.

In de afsluitende paneldiscussie onder leiding van Marinus van IJzendoorn, hoogleraar pedagogische wetenschappen aan de universiteit van Leiden, lijkt alles gezegd. Zelden heb ik een congres meegemaakt waarin

sprekers zo naadloos in elkaar voegen in hun pleidooi de problematiek van onze cliënten nog meer vanuit het hechtingsperspectief te beschouwen.

John Bowlby cum suis zouden hebben gesmuld.

Christien de Jong

