

## Creating Connections

Verslag van de Conferentie 'Creating Connections. On Attachment, Neuroscience, Mentalization Based Treatment and Emotionally Focused Therapy', op 19 en 20 april 2011 in de Efteling, Kaatsheuvel. Prijs: € 425,-/ € 595,-. Aantal deelnemers: 450.

Gehechtheid, internationaal bekend met de Engelse aanduiding *attachment*, is een begrip dat sinds John Bowlby zich er in de jaren veertig van de vorige eeuw mee ging bezighouden, niet meer van het toneel is verdwenen. Bowlby's systematische en retrospectieve onderzoek naar de vroege kindertijd van jonge delinquenten bracht hem op het spoor van het grote belang van een voorspelbare, bereikbare en veilige ouderfiguur wanneer het kind stress ervaart. In combinatie met vergelijkbare observaties van biologen in het dierenrijk leidde dit tot een toenemende stroom van wetenschappelijk onderzoek. Met name het preklinisch onderzoek naar opvoedingsstijlen, naar de reactiepatronen van kinderen in gestandaardiseerde testopstellingen zoals de zogenaamde *strange situation* en het onderzoek naar neuronale correlaten heeft de laatste decennia een grote vlucht genomen.

Dit onderzoek was vooral van theoretisch en wetenschappelijk belang, maar voor de praktiserend psychiater en psycholoog leverde het vooralsnog weinig handvaten op voor het feitelijk therapeutisch handelen. Duidelijke voorbodes voor een ommekeer hierin waren er wel: onderzoek toonde namelijk aan dat een problematische gehechtheid in de jeugd het risico vergrootte op psychiatrisch en

somatisch lijden in de toekomst. En bovendien dat een verstoorde gehechtheid het ziektebeloop in negatieve zin beïnvloedde. Allemaal heel interessant, maar een reëel therapeutisch of preventief handelingsperspectief leverde dit nog niet op.

### Creating connections

Dat is veranderd nu er interventies 'op de markt komen' die zich rechtstreeks baseren op de attachmenttheorie. Voorbeelden hiervan zijn 'The Mentalization Based Parenting Program' (bedoeld voor ouders die worden geacht een verhoogd risico te lopen voor het mishandelen en/of verwaarlozen van hun kinderen); 'Mentalization Based Treatment' (MBT, voor mensen met een ernstige borderline persoonlijkheidsstoornis; en 'Emotionally Focused Therapy' (EFT, een vorm van experiëntiële systeemtherapie, niet te verwarren met EFT, 'Emotional Freedom Techniques', een techniek uit de alternatieve geneeskunde).

Met andere woorden, attachment is operationeel geworden en dus niet langer uitsluitend een verklarend concept. Reden voor de psychotherapeut *Berry Aarnoudse* en psychiater *Jaap Kool* om gesteund door hun echtgenotes – hoe kan het ook anders met dit onderwerp – enkele wereldtoppers, onderzoekers en geïnteresseerde professionals twee dagen bijeen te brengen in de Efteling – waar zou het ook anders moeten met dit onderwerp. De doelstelling van het congres was dan ook om de versteviging van de connectie tussen theorie en praktijk voor het voetlicht te brengen door de laatste wetenschappelijke bevindingen en praktische resultaten door coryfeeën te laten presenteren en met de toehoorders te bediscussiëren. *James Coan, Mario Miku-*

*lincer, Jon Allen, Daniel Siegel, Philip Shaver en Susan Johnson* gaven allen een lezing en gingen op een later tijdstip in een workshop dieper op de materie in.

### **Boodschappen**

Inhoudelijk waren het twee boeiende dagen. Niet alleen was er een brede variatie in theorie/onderzoek en praktische toepassingen, maar ook in focus: het ging over hersenen, psyche en sociale interactie. Als relatieve buitenstaanders was er voor ons veel nieuws te beleven, maar om dit nu even kort samen te vatten, valt niet mee. We beperken ons tot vijf boodschappen.

*Twee kunnen meer dan één.* De prestaties van mensen zijn aanmerkelijk beter als ze in gezelschap zijn van een betekenisvolle tweede of als ze deel uitmaken van een hechte groep. En: hoe hechter de groep, hoe beter de prestaties. Dat geldt voor sterk uiteenlopende activiteiten als basketbal in de MBA (de eredivisie van het Amerikaans basketbal), problemen oplossen in klassenverband en het inschatten van toekomstige inspanningen.

*Het achterste van je tong laten zien werkt.* EFT, de nieuwe loot aan de stam in relatie-therapie, gaat ervan uit dat herstel en veilige hechting tot stand komen als partners hun kaarten op tafel leggen. En dat op tafel leggen bestaat eruit dat partners elkaar inwijden in hun emoties achter de boosheid of het gebrek aan contact, en door de therapeut worden uitgedaagd om zich voor te stellen wat het verbreken van verbondenheid met hun partner doet. Ook in MBT speelt verbondenheid een hoofdrol. Gaat het daar mis tussen therapeut en patiënt dan tracht de therapeut te repareren in termen van ‘Waar hebben we elkaar

losgelaten?’ Beide therapieën zijn effectief gebleken.

*Gehechtheid geeft hersenen rust.* Uit steeds meer en beter onderzoek is komen vast te staan dat de basistoestand van het brein er een is waarin relatieve rust heerst zolang er hechting is. Is iemand alleen, dan heeft hij bij het uitvoeren van stressvolle taken meer hersengebieden nodig dan wanneer een willekeurige persoon zijn hand vasthoudt. En nog meer gebieden komen tot rust wanneer een geliefde dat doet. Op de functionele MRI ziet het verbonden brein er dan ook opmerkelijk ontspannen uit, wat in dit geval veel goeds betekent.

### **Attachment verandert**

*Be aware and reflective.* Attachment is niet alleen iets tussen mensen maar ook iets ‘in jezelf’. *Daniel Siegel* presenteerde zijn visie op psychopathologie. In die visie zijn de variabelen chaos en monotonie versus integratie en harmonie de relevante dimensies en niet stemming, affect, cognitie enzovoorts. Door contact te maken met je lichaam en gedachten – een soort *mindfulness* dus – is het mogelijk ontsporingen van de geest te herstellen. Het klonk allemaal wat zweverig en het valt niet te ontkennen dat Siegel bij de legitimering van zijn ideeën deels wordt gedragen op de vleugels van zijn voordrachtskunst. Toch krijgt hij uit onderzoek veel steun voor zijn gedachten. De toekomst zal leren of Siegel zijn beloftes gestand doet. De eerste trials heeft hij op stapel staan.

*Attachment brings change.* Dat is bijzonder nieuws in een tijd waarin maatschappelijke onthechting de norm wordt, iets waarin het land waar de sprekers vandaan kwamen – de Verenigde Staten van Ame-

rika – voorop lijkt te lopen. Toch ontmoedigt dit de sprekers niet. Integendeel. De eerste pogingen om de kennis over attachment in beleid om te zetten hebben in de vs al vorm gekregen in projecten op lagere scholen.

### **Nieuw perspectief**

Voor ons als psychiaters was wellicht nog wel het meest uitdagende dat attachment de nog steeds van elkaar gescheiden concepten van hersenen, gedrag en omgeving samenbrengt onder één conceptuele noemer. Attachment heeft het als concept in zich om uit te groeien tot een nieuw paradigma voor de psychiatrie. Het voordeel van dit omvattend kader voor onderzoekers is, dat uitkomsten van onderzoek naar gedrag vanuit sterk uiteenlopende tradities beter met elkaar te vergelijken zijn. Voor hulpverleners maakt gehechtheid als kader niet alleen ieders betrokkenheid bij de behandeling beter zichtbaar. Het voorziet ook in een structuur om de onderdelen van de behandeling tot een samenhangend geheel te integreren. En van dat perspectief werden we aan het einde van twee boeiende dagen in de avondzon van de Efteling net voorbij Langnek toch wel een beetje vrolijk.

#### **AD KAASENBROOD**

Psychiater Pro Persona, directeur  
Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen

#### **JACQUES VAN HOOF**

Zenuwarts, hoofd Onderzoek, Opleiding en  
Ontwikkeling, Addiction Care/Momentum ggz,  
Veldhoven

