

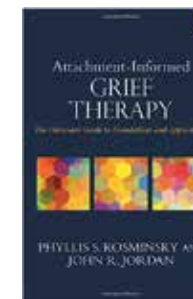
Laat ik met de deur in huis vallen: mijn Amerikaanse collega's Phyllis Kosminsky en Jack Jordan schreven een zeldzaam goed, diepgaand en inspirerend boek over een van de belangrijkste, ingewikkeldste en uitdagendste vragen: hoe werkt onze hechtingsgeschiedenis door in de wijze waarop we als volwassenen omgaan met impactvolle verliezen? Ze brengen een synthese aan die niet eerder zo compact, helder overzichtelijk werd samengebracht.

We leven in tijden waarin de vlag wordt uitgehangen voor individualisme, zelfexpressie, zelfvertrouwen en zelfontplooiing. En het ambacht van de professioneel begeleider is er natuurlijk op gericht gezonde autonomie en veerkracht te ontwikkelen en bevorderen, in een wereld die aan steeds meer verandering en onzekerheid onderhevig is. Dat is een groot goed. Om die autonomie aan te boren, zullen we met onze cliënten echter juist op zoek gaan naar de context waarin men heeft geleerd op zichzelf te vertrouwen, als het echt spannend wordt en het leven ons behandelt op onvoorziene wijze. In het onderzoek naar die context en de manier waarop deze doorwerkt in het hier en nu, komen we paradoxaal genoeg steeds tot de ontdekking dat de aan- of afwezigheid van anderen een cruciale rol speelt bij de vraag naar onze veerkracht (Wielink, Wilhelm & Van Geelen-Merks, 2019). Het zijn onze intieme relaties (of het gebrek eraan) die onze levens vormen.

# Nieuwe antwoorden op oude vragen

BOEKBESPREKING

Jakob VAN WIELINK

**BESPROKEN**

Phyllis Kosminsky & John Jordan (2016). *Attachment informed grief therapy. The clinician's guide to foundations and applications.* New York: Routledge.

Met name in de afgelopen eeuw zijn er tal van scholen en stromingen geweest die ons helpen begrijpen hoe menselijke verbinding worden gegeven en onderhouden. En toch is de stroming die het meest is onderzocht bij het grote publiek nog het minst bekend: de hechtingstheorie.

**Waar het over gaat bij hechting**

Inmiddels zo'n zeventig jaar geleden legde de Britse psychoanalyticus de basis voor deze baanbrekende hechtingstheorie. In zijn bloemlezing *A secure base* (1988) vertelt Bowlby hoezeer zijn werk zo nieuw was, dat het beroemde en invloedrijke rapport dat hij schreef voor de Wereldgezondheidsorganisatie nog nauwelijks gestaafd was door voldoende data (Bowlby, 1952). Hij nodigt onderzoekers uit: 'It is for workers in the coming half-century to refine perceptions, to elucidate complexities, and to give the power to prevent mental illness.' Zijn collega Mary Ainsworth – die overigens het begrip 'secure base' introduceerde – zou een hoofdrol gaan spelen in het valideren van de hechtingstheorie (Ainsworth, 1989). Onze relaties met anderen zijn de bron van onze grootste steun en vreugde, maar zorgen ook voor onze grootste wonden. Die paradox is niet te vermijden; pijn vermijden is immers het leven vermijden. Vanaf onze geboorte is het menselijk systeem, geleid door ons brein, gericht op het zoeken van nabijheid bij beschikbare anderen. Hechting is daarmee ook geen keuze, het is een instinctieve beweging. Ons brein is voorgeprogrammeerd voor connectie. Als we geluk hebben, leidt de hechting tot bescherming en voeding in onze jeugd, troost als we oud zijn en gedurende ons leven tot de ervaring gekend te zijn en ergens en bij iemand te mogen horen. Ons hechtingssysteem is dus bedoeld om veiligheid te kunnen ervaren, om te ontladen en op te laden en het leven te leven. We zouden kunnen zeggen dat het de basis is voor ons mechanisme van veerkracht. Hechting bereidt ons voor op het grote loslaten dat het volle leven mogelijk maakt.

**Het intelligente ontwerp en de uitdaging in de praktijk**

Veilige hechting is het begin van groei en het vermogen met tegenslag om te gaan. Het is niet zo geweldig als je tot de 40-50 procent van de mensen hoort die (overwegend) onveilig gehecht zijn, omdat hun vroege ervaringen niet optimaal waren; hun verzorgers waren bijvoorbeeld onvoldoende beschikbaar, afwijzend, onbetrouwbaar, afwezig of misschien zelfs bedreigend (Van IJzendoorn & Kroonenberg, 1988). In de praktijk van de begeleider is dit een van de lastigste onderzoeksvelden. Veel cliënten keken niet eerder door de bril van veilige of onveilige hechting naar hun ouders of verzorgers. Sterker, de meesten zullen zeggen: 'Bij mij thuis was het veilig. Mijn ouders hielden van mij. Er was wel eens wat, maar er gebeurde niets echt ernstigs.' Toch is daar veel meer over te zeggen; mij doet het denken aan mijn cliënt Bart.

J.P.J. van Wielink is executive coach, rouwconsellor en trainer in leiderschap te Huissen. E-mail: jakob@deschoolvoortransitie.nl.

Bart was 45 toen hij ontslagen werd. Een jaar voor hij in begeleiding kwam, moest hij van zijn werkgever een verbeterplan maken. Hem werd – overigens niet voor de eerste keer in zijn loopbaan – passiviteit verweten. Die passiviteit leidde onder meer tot slordigheid in de projecten die hij leidde. Passiviteit kent Bart ook in zijn relatie en leidt daar tot spanningen. In een verkenning van het thema ‘aanmoediging’ in zijn leven, vertelt hij hoe hij alle ruimte kreeg om initiatief te nemen: ‘Er werd me niets in de weg gelegd. Er was nooit kritiek als ik iets niet kon of een gevoel dat ik moest presteren.’ Als ik hem vraag hoe er werd gesproken over resultaten en schoolkeuzes, vertelt Bart dat het daar nooit over ging. ‘Mijn vader was een vriendelijke, warme man. Hij had belangstelling voor wat ik deed, maar hij stelde weinig vragen. Ik denk dat het hem vaak ook wat te veel was. Hij was veel moe. Mijn moeder benadrukte vaak dat ‘goed goed genoeg is’ en stimuleerde me om naar het hbo in de nabije stad te gaan, in plaats van naar de universiteit, hoewel ik daar eigenlijk meer voor voelde. Ik kon nu thuis blijven wonen. Dat vond ik wel fijn, maar ik denk dat ik het ook deed om haar appel op te volgen. Ik gaf me over, vermoed ik.’

Bart ontdekt – door de liefde heen – de onveilige kanten van de hechting die hij in zijn leven ontmoette. In het proces van begeleiding leert hij zich actief toe te vertrouwen aan nieuwe hechtingsfiguren met wie hij naar de pijnlijke episodes van zijn leven kijkt, in het bijzonder nu naar het ontslag. Geleidelijk ontstaat wat in de literatuur ‘verworven hechting’ is gaan heten (Main, 1996): nieuwe interne werkmodellen die de cliënt in staat stellen in kwetsbaarheid

meer emotionele risico's te nemen die nieuwe veiligheid mogelijk maken.

### **Het zit werkelijk tussen de oren**

Een van de grootste verdiensten van *Attachment informed grief therapy* is dat de auteurs meer dan zeventig jaar ontwikkelingen in het hechtingsonderzoek en praktijkervaring combineren met de nieuwste wetenschappelijke inzichten over de werking van ons brein. Die zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een veilige hechting zorgt ervoor dat ons brein kalm kan blijven in situaties van stress en gevaar – ervaringen die worden getriggerd als we met de pijn van verlies worden geconfronteerd – zodat we op onderzoek kunnen gaan naar wat ons heling, groei en betekenis kan brengen. Met andere woorden: veilige hechting zorgt ervoor dat onze ‘mind’s eye’ gericht kan zijn op leren, in plaats van op overleven en het bevechten van gevaar (zie Kohlrieser, 2020).

De neurologische ontwikkeling vindt plaats in de context van onze relaties met anderen (Cozolino, 2014). Die ontwikkeling begint bij de geboorte en gaat door op volwassen leeftijd, met de mensen met wie we intieme relaties vormen. Deze wetenschap is onderdeel van wat de interpersoonlijke neurobiologie genoemd wordt; een discipline die de verbanden onderzoekt tussen ontwikkeling in het brein, de impact van verlies en trauma op de structuur van het brein en hoe deze mechanismen doorwerken in de cliënt-begeleiderrelatie.

We weten dat geen enkel model of theorie verandering mogelijk maakt. Zo gezegd is dus het weten hoe hechting werkt en hoe ons brein functioneert niet helend voor onze cliënten. De aard (en de veiligheid) van de begeleidingsrelatie is dat echter wel (Norcross & Lambert, 2011). Fascinerend is hoe de meest recente onderzoeken laten zien wat de basisprincipes zijn die de helende werking in de cliënt-begeleiderrelatie mogelijk maken. Nobelprijswinnaar Eric Kandel toont aan dat als cliënten werkelijk veranderingen ervaren in hun situatie als gevolg van begeleiding, het brein is veranderd (Kandel, 1998). Het mechanisme dat deze verandering mogelijk maakt, is nu precies die cliënt-begeleiderrelatie. In die relatie ontstaan emotionele processen in het rechterbrein die van geheel andere aard zijn dan de emotionele ontwikkeling van ons brein als we jong zijn. Effectieve begeleiding, zo laten ook Kosminsky en Jordan zien, richt zich erop taal te ontwikkelen die dat rechterbrein verstaat; taal die het mogelijk maakt dat de cliënt zich vaardiger voelt in het managen van emoties.

### **Het gebeurt in nabijheid**

Als cliënten met verlies worden geconfronteerd, triggert dit dus oude hechtingservaringen in het omgaan met scheiding. Het activeert ofwel positie-

ve ofwel negatieve ervaringen die iemand in de vroege hechting heeft opgedaan. Op basis van die ervaringen, ontwikkelt men een gedragsrepertoire dat in de huidige situatie helpt of niet helpt. Als een kind bij teleurstellingen voldoende ervaringen had dat er bij teleurstelling, frustratie en (tijdelijke) scheiding een hechtingsfiguur (‘secure base’) aanwezig was, wordt een gezond gedragspatroon ontwikkeld dat leidt tot veerkracht. Men ervaart dat emoties in relatie gebracht kunnen worden, zonder het risico te lopen er niet meer bij te horen. Als bij diezelfde ervaringen die hechtingsfiguur niet of tijdelijk niet aanwezig was, ontstaan scheidingsangst en protestgedrag die zullen aanhouden tot de (of een) hechtingsfiguur weer beschikbaar is. Dat protest kan zonder moeite tientallen jaren duren en ook op de deur van de begeleider kloppen. Onze cliënten die worstelen met veranderingen – en de ermee gepaard gaande verliezen – en zoeken naar wegen van heling, zoeken steeds naar nieuwe antwoorden op oude vragen. Terwijl we onze weg door het leven vinden, overleven en groeien onze neuronen in aanwezige verbindingen. Ons brein kent een welhaast absurde plasticiteit; neuronen die actief gebruikt worden, maken nieuwe proteïnen aan die weer voor versterking van deze neuronen zorgen. Dit werd bekend onder de term ‘neurons that fire together, wire together’ (Keysers & Perrett, 2004).

### **De liefde maakt het mogelijk**

Hoe worden deze neuronen actief gebruikt? Juist in die begeleider-cliëntrelatie, waarin door middel van een proces van zorgvuldige empathische afstemming op zoek gegaan wordt naar de diepte van de emoties. ‘It’s a matter of attunement’, zou onze Vlaamse collega An Hooghe zeggen (2018). In de afstemming van de begeleider op de cliënt ervaart deze (nieuwe vormen van) veiligheid die hem in staat stelt gezekerd langs de randen van de afgrond te lopen. Daar, en daar alleen, wordt een nieuw geloof gevonden, wordt hoop ervaarbaar en liefde mogelijk. Met andere woorden: nieuwe antwoorden op oude vragen.

Ja, begeleiden is een daad van liefde. Met die liefde voor cliënten en vanuit nieuwsgierigheid naar de bronnen van ons menselijk functioneren, maakten Kosminsky en Jordan een boek waarvan we zonder twijfel over tien jaar nog zullen zeggen dat het een van de indringendste bijdragen aan ons vak was. Ik maak er een buiging voor. 

## LITERATUUR

- Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44 (4), 709-716.
- Bowlby, J. (1952). *Maternal care and mental health*. Genève: World Health Organization.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development*. Londen: Routledge.
- Cozolino, L. (2014). *The neuroscience of human relationships*. New York: Norton.
- Hooghe, A. (2018). *It's a matter of attunement*. Leuven: Universitair Ziekenhuis.
- Uzendoorn, M. van & Kroonenberg, P. (1988). Cross-cultural patterns of attachment: a meta-analysis of the strange situation. *Child Care*, 59 (1), 147-156.
- Kandel, E. (1998). A new intellectual framework for psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 155 (4), 457-469.
- Keysers, C. & Perrett, D. (2004). Demystifying social cognition: a Hebbian perspective. *Trends in Cognitive Sciences*, 8 (11), 501-507.
- Kohlrieser, G. (2020). *Laat je niet gijzelen*. Heeze: Circle.
- Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology, pt. 2. Overview of the field of attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (2), 237-243.
- Norcross, J. & Lambert, M. (2011). *Psychotherapy relationships that work*. New York: Oxford University Press.
- Wielink, J. van, Wilhelm, L. & Geelen-Merks, D. van (2019). *Loss, grief, and attachment in life transitions*. New York: Routledge.