Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.
Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Hechting en de herhaling van gezinsdynamieken

Van verklaringsmodel naar therapeutische praktijk

Lidewij Gerits en Karen Kleijbergen
Lidewij Gerits[1] is psycholoog /psychotherapeut, werkzaam bij de GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen. Karen Kleijbergen is psycholoog /psychotherapeut, werkzaam bij de GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen.

Samenvatting *Een besef bij ouders het anders te willen doen, blijkt niet altijd voldoende om te voorkomen dat (gezins)dynamieken zich van generatie op generatie herhalen. De wijze waarop mensen relaties aangaan, wordt voor een belangrijk deel op onbewust niveau aangestuurd door de ervaringen die eerder zijn opgedaan binnen hechtingsrelaties. Met name onder invloed van stress is de kans groot dat men op oude patronen terugvalt. In dit artikel willen wij deze processen nader bekijken aan de hand van een casus uit de eigen praktijk en gaan we in op de consequenties voor de behandeling.*

Inleiding

In de familiegeschiedenis van mensen zien we door de generaties heen regelmatig een herhaling van gedrags- en reactiepatronen optreden. Vaak herkennen wij onze ouders in onszelf, in onze manier van communiceren of probleemoplossen. Op zichzelf is dit niet verwonderlijk; kinderen leren immers van hun ouders en worden gevormd door de ervaringen die zij met hen opdoen. Als het echter gaat om patronen die wij bewust juist niet willen overnemen, is het wellicht wél verwonderlijk dat deze zich herhalen. In de hulpverlening zien we ouders die aangeven dat ze het anders willen doen met hun kinderen dan hun eigen ouders, maar desondanks merken dat ze in dezelfde interactiepatronen terecht zijn gekomen. Blijkbaar is alleen een besef van het anders willen doen niet altijd voldoende.

1 Correspondentieadres: L. Gerits, Pr. Wilhelminastraat 31, 2313 AV Leiden. E-mail: lgerits@casema.nl

We zien bij de begeleiding van deze ouders regelmatig dat alleen pedagogische ondersteuning, het stimuleren van een andere manier van reageren, meestal niet leidt tot het gewenste resultaat. Ouders zeggen dat ze de besproken aanpak al proberen toe te passen maar dat die bij hun kind niet werkt, of dat het hun niet lukt bepaalde aangeleerde vaardigheden toe te passen. Dit heeft tot gevolg dat ze in hun kind de problemen terugzien die ze nu juist hadden willen voorkomen. Wij hebben ons afgevraagd hoe dit proces werkt en wat er nodig is om de door ouders zelf gewenste gedragsverandering mogelijk te maken. We kwamen daarbij uit op de hechtingstheorie en de invloed van stress.

De afgelopen jaren heeft de hechtingstheorie een belangrijke ontwikkeling doorgemaakt in zowel de onderzoekswereld als de klinische praktijk. Concepten uit deze theorie, zoals affectregulatie binnen hechtingsrelaties (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002) en de transgenerationele overdracht van hechting (IJzendoorn, 1995), blijken inzicht te geven in de dynamiek van zich herhalende gezinspatronen. Daarnaast ontstaan er steeds meer ideeën over het functioneren van het brein en de invloed van stress op ons handelen. Aan de hand van een casus uit onze eigen praktijk willen we bespreken in hoeverre deze theorieën ons kunnen helpen bij het begrijpen van het bovenbeschreven proces. Daarna zullen we bespreken welke consequenties dit heeft voor de behandeling.

De herhaling van gezinsdynamieken; een casus uit de praktijk

Maartje, dertien jaar oud, komt samen met haar ouders naar onze instelling. Zij heeft angstklachten waardoor zij onvoldoende zelfstandig kan functioneren. Haar ouders geven aan dat zij zelfstandigheid en autonomie juist erg belangrijk vinden en geprobeerd hebben bij Maartje te stimuleren. Maar wanneer Maartje iets beangstigends ziet op televisie of iets engs leest, betrekt ze dit direct op het eigen gezin. De angst en onzekerheid die door deze gedachten worden opgeroepen, leiden volgens haar ouders tot een blokkade bij Maartje. Ze is dan niet meer aanspreekbaar en wordt boos op haar ouders en haar zusje als die in de buurt komen.

De ouders leggen ons uit hoe zij hun dochter proberen te helpen. Vader probeert Maartje te laten vertellen waar zij mee zit, zodat hij haar kan helpen geruststellende gedachten te ontwikkelen als tegenwicht tegen haar angstige gedachten. Maartjes moeder blijkt vooral begrip te tonen en te ondersteunen. Op het eerste gezicht lijken de ouders Maartje op een adequate manier te helpen. Wat maakt dat

haar klachten toch blijven bestaan? Blijkbaar spelen ook andere krachten een rol.

Tijdens één van de gesprekken wordt Maartje stiller en gaat zij steeds bozer kijken. Haar ouders kijken daarop de behandelaar aan alsof zij willen zeggen: 'Kijk, zo ziet een blokkade eruit'. Maartjes moeder zegt op een begripvolle en voorzichtige toon dat Maartje iets moet zeggen, omdat ze haar anders niet kunnen helpen. Vader probeert rustig en rationeel te achterhalen wat er is voorafgegaan aan deze blokkade. Terwijl hij onderzoekt welke gedachten Maartje op dit moment belemmeren, klinkt in zijn stem irritatie door en legt hij op een wat dwingende manier zijn hand op haar arm.

Op dat moment zien we welke non-verbale signalen de ouders uitzenden naast hun verbale boodschap. Moeder probeert Maartjes zwijgen te doorbreken maar doet dit op een zeer voorzichtige en begripvolle toon. Hierdoor lijkt ze op betrekkingsniveau te zeggen dat het zwijgen misschien terecht is en dat er iets erg moeilijks gevraagd wordt. Vader probeert zijn dochter rustig en rationeel in haar zelfstandigheid te stimuleren, maar door zijn dwingende manier is voor Maartje er weinig ruimte om eigen keuzes te maken.

Beide ouders proberen ieder op hun eigen manier Maartje te helpen minder angstig te worden. Ogenschijnlijk doen zij dit adequaat, terwijl op betrekkingsniveau hun boodschap wordt ondermijnd. De krachten die op dit tweede niveau een rol spelen, worden ons inziens beïnvloed door de ervaringen die de ouders hebben opgedaan binnen de hechtingsrelaties met hun eigen ouders.

Hechtingsrepresentaties en het impliciete geheugen

De relatie tussen ouder en kind is een hechtingsrelatie, oftewel een duurzame emotionele band tussen twee mensen. Hechtingsbehoeften zijn aangeboren en van vitaal belang (Bowlby, 1969). De beste kansen voor een baby op overleven, liggen immers in de nabijheid van een verzorger. Wanneer een jong kind met onlustgevoelens als angst of honger wordt geconfronteerd, zal het contact zoeken in de hoop dat deze gevoelens daardoor afnemen. Op momenten van stress wordt dus hechtingsgedrag opgeroepen. Wanneer de ouder of verzorger daar adequaat op reageert, vindt er affectregulatie binnen de relatie plaats. Het kind ervaart dat onlustgevoelens afnemen door het contact met een veilige hechtingsfiguur.

De mentale representaties van deze ervaringen, de hechtingsrepresentaties, hebben veel invloed op de wijze waarop later andere relaties worden aangegaan en vormgegeven. Zij vormen als het ware

de bril waardoor wij naar de wereld en naar anderen kijken en hieraan betekenis geven. Verondersteld wordt dat deze hechtingsrepresentaties opgeslagen worden in het impliciete geheugen. Het impliciete geheugen ontstaat al vroeg en is non-declaratief en procedureel van aard (Siegel, 1999). Het bevat herinneringen aan ervaringen in de vorm van gedrag, waarneming en emotioneel leren. Het declaratieve geheugen ontstaat pas later, het is talig en bevat herinneringen aan feiten en situaties. Doordat het impliciete geheugen procedureel van aard is - het komt in onze manier van doen tot uiting - hangt het samen met delen van het brein waarvoor geen bewuste processen nodig zijn. Zowel bij het opslaan als bij het ophalen van de informatie hoeven we niet na te denken, terwijl wij er wel door beïnvloed worden. Het betreft dus een geheugenproces dat niet talig is en dat zich grotendeels buiten ons bewustzijn afspeelt.

De representaties van de ervaringen die wij opdoen in de interactie met onze ouders kunnen in dit kader gezien worden als procedurele kennis over interpersoonlijke relaties. Gevolg is dat deze hechtingsrepresentaties voor een belangrijk deel op onbewust niveau ons gedrag beïnvloeden. Omgekeerd zijn deze representaties slechts door nieuwe ervaringen toegankelijk voor verandering (correctieve emotionele ervaringen).

De hechtingsrepresentaties van Maartjes ouders

Hoe zien de hechtingsrepresentaties van Maartjes ouders eruit? Door welke bril kijken zij naar de wereld en hoe geven zij betekenis aan het gedrag van Maartje?

Maartjes vader vertelt dat zijn moeder 'bewakend' was. Zij was een vrouw die niet kon experimenteren en de kinderen binnen strakke grenzen hield. Maartjes vader kon goed leren en wilde zich op intellectueel niveau ontwikkelen. Binnen het gezin werd hij echter gezien als een betweter, wat maakte dat hij zich geremd voelde. Door zijn afwijkende ideeën kwam hij vaak in conflict met het gezin, waardoor hij alleen kwam te staan. Om dit te vermijden is hij zich gaan aanpassen aan de ideeën van zijn ouders.

Een van de representaties die bij Maartjes vader lijkt te zijn opgebouwd, is dat anderen controlerend en repressief zijn en dat hij zich daaraan moet conformeren, omdat hij anders alleen komt te staan. De behoefte aan autonomie en differentiatie moet onderdrukt worden om de relatie en het contact in stand te houden. In zijn relatie met Maartje zien we een herhaling van dit patroon. Op bewust niveau probeert vader Maartjes autonomie te stimuleren, maar non-

verbaal stelt hij zich dwingend en controlerend op. Alsof hij verwacht dat bij differentiatie de relatie in gevaar komt, zoals dat vroeger het geval was in de relatie met zijn eigen ouders. Om zijn angst dat hij Maartje hierdoor kwijtraakt te onderdrukken, legt vader zijn ideeën en zijn manier van probleemoplossen op aan Maartje. Hiermee ontneemt hij haar echter de mogelijkheid eigen keuzes te maken, ruimte voor zichzelf te houden en een zekere eigenheid te ontwikkelen die haar zelfvertrouwen en zelfstandigheid zal geven.

Moeder heeft haar eigen rol in de dynamiek rond Maartjes klachten. Zij treedt de wereld om zich heen vaak met argwaan tegemoet. Ze gaat ervan uit dat anderen kritisch zullen zijn en ervaart opmerkingen van anderen snel als een persoonlijke aanval. Maartjes moeder heeft het idee dat zij over te weinig vaardigheden beschikt om te kunnen omgaan met wat zij in de buitenwereld tegenkomt en met de emoties die dat bij haar oproept; ze lijkt bang te zijn dat ze haar eigen emoties niet kan reguleren en erdoor overspoeld zal raken.

Dit blijkt een herhaling te zijn van wat moeder in de relatie met haar eigen ouders heeft meegemaakt. Zij heeft altijd het gevoel gehad dat ze niet aan hun verwachtingen kon voldoen. Haar vader was een onbuigzame man die erg zwart-wit dacht. Hij heeft moeten strijden tegen de armoede. Het maatschappelijk succes van zijn kinderen was voor hem een manier om toch mee te tellen. Maartjes moeder deed op school erg haar best, maar deed het volgens haar ouders niet goed genoeg. Hierdoor heeft zij altijd op haar tenen gelopen en gelijktijdig de boodschap gekregen dat ze desondanks niet voldeed.

Moeder probeert Maartje bewust sterker te maken dan zij zelf is, zodat ze beter is toegerust voor de uitdagingen in het leven. Dit wordt bemoeilijkt doordat moeder op stressvolle momenten aanloopt tegen haar eigen idee dat zij niet in staat is de situatie het hoofd te bieden. Door deze onbewuste representaties is moeder onvoldoende in staat Maartjes angsten te verdragen en zo een veilig kader te bieden voor haar dochter. Deze veronderstellingen van ons als therapeuten worden bevestigd wanneer Maartjes moeder laat merken dat zij de beelden en teksten die Maartje beangstigen zelf ook beangstigend vindt.

Reflecteren en de invloed van stress

Om oude patronen te kunnen doorbreken en gedrag te veranderen, is het nodig op een nieuwe manier betekenis te geven aan zichzelf, de ander en gebeurtenissen. Zolang Maartjes moeder van zichzelf niet

het idee heeft dat ze kan omgaan met bedreigende gebeurtenissen, zal zij Maartje geen veilig kader kunnen bieden voor haar angsten. En zolang Maartjes vader differentiatie en autonomie onbewust als een gevaar voor de relatie blijft zien, zal hij niet echt de zelfstandigheid van Maartje kunnen stimuleren.

Om andere betekenissen te kunnen ontwikkelen, moet men zich bewust zijn van de huidige wijze waarop men betekenis geeft. Hiervoor moet men kunnen reflecteren. Reflecteren is het vermogen van mensen zich bewust te worden van de representaties die zij opbouwen. Het betekent dat je in staat bent na te denken over en woorden te geven aan gevoelens, wensen, intenties en gedachten van jezelf en anderen (Nicolai, 2001). Fonagy e.a. (2002) stellen dat een veilige hechtingsrelatie de basis is van waaruit een kind de intrapsychische structuren opbouwt die het nodig heeft om te kunnen reflecteren. Dit zou betekenen dat de hechtingsrelatie niet alleen van invloed is op de inhoud van de representaties die iemand ontwikkelt, maar ook op de mate waarin de reflectieve functie zich ontplooit.

Bij een onveilige gehechtheid zal iemand eerder gehinderd worden door zijn representaties en bovendien minder goed in staat zijn zich hiervan bewust te worden. De kans dat andere, correctieve ervaringen worden opgedaan, wordt daarmee kleiner. Onderzoek wijst uit dat de mate waarin de reflectieve functie zich heeft ontwikkeld niet afhankelijk is van scholing, sociaal-economische status of verbale intelligentie, maar wel samenhangt met een veilige of onveilige hechtingsstijl (Fonagy, 1991).

Daarnaast blijkt dat de reflectieve functie onder invloed van stress wordt onderdrukt. Reflectie stelt actie uit, om in plaats daarvan de aandacht te richten op exploratie (Hill, Fonagy, Safier & Sargent, 2003). Hiervoor moet men in staat zijn onzekerheid te verdragen, en op momenten van stress is juist dit veel moeilijker. Stress vraagt om actie om de spanning te laten afnemen. Op deze momenten zal het proces van reflectie worden onderdrukt en zullen vertrouwde handelingspatronen de overhand krijgen. Dit wordt nog eens bevestigd door onderzoeken waaruit is gebleken dat stress het aantal neurale verbindingen vermindert (Van Lawick, 2003), waardoor de invloed van oude patronen toeneemt en de kans dat met nieuw gedrag wordt geëxperimenteerd, afneemt.

Wanneer de ouder-kindrelatie onder druk staat, zal de spanning zowel de ouder als het kind aanzetten tot actie vanuit bekende patronen. Ouder en kind trekken elkaar hier op momenten van stress dus in mee, vandaar de zuigkracht van oude dynamieken.

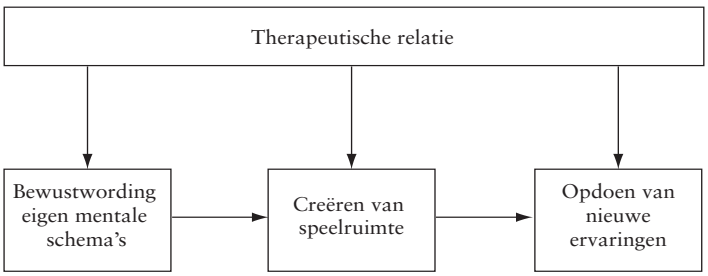
DE THERAPEUTISCHE PRAKTIJK

Om dit proces te doorbreken is het belangrijk nieuwe ervaringen op te doen die helpen bij het opbouwen van andere representaties. Tegelijkertijd wordt het opdoen van deze nieuwe ervaringen bemoeilijkt zolang oude representaties de interactie op beladen momenten onbewust beïnvloeden. Om deze cirkel te doorbreken, maken wij in de behandeling in eerste instantie gebruik van de therapeutische relatie. Een accepterende, veiligheid biedende houding van de therapeut dient als de basis van waaruit de cliënt een correctieve ervaring kan opdoen. Bovendien kan vanuit deze veilige omgeving het reflectieve vermogen van ouders en kinderen worden gestimuleerd.

Bij Maartjes gezin bleek hoe belangrijk dit was, toen vader zei dat hij het prettig had gevonden dat hij tijdens de gesprekken vanuit de therapeut zo weinig druk had ervaren. Hierdoor kon hij op zijn eigen tempo en op zijn eigen manier aan de problemen werken. Dit was voor Maartjes vader een correctieve ervaring.

Met de therapeutische relatie als basis worden in de behandeling drie fasen doorlopen (zie figuur 1).

Figuur 1



Fase 1: Bewustwording

In de eerste fase staat de bewustwording van de eigen interne schema's of hechtingsrepresentaties centraal. Als de therapeut de gezinsleden bevraagt op een manier die niet veroordelend of op verandering gericht is en hen helpt zich bewust te worden van hun eigen betekenisgeving, stimuleert dat bovendien de ontwikkeling van de reflectieve functie. De aanwezigheid van alle gezinsleden in de behandeling heeft een belangrijke meerwaarde, omdat juist in de non-verbale interactie het deel van de communicatie zichtbaar wordt dat onder invloed staat van de veelal onbewuste representaties. Pas in de non-verbale interactie tussen Maartje en haar ouders

viel op hoe voorzichtig moeder met Maartje omging en hoe weinig ruimte vader Maartje kon geven in het vinden van een eigen manier van probleemoplossen.

In de zittingen gebeurde het een aantal keren dat moeder tussenbeide kwam wanneer de therapeut aan Maartje vragen stelde over voor haar moeilijke onderwerpen, zoals school. Moeder vroeg dan bijvoorbeeld bezorgd of de vraag niet te moeilijk was en of Maartje het niet vervelend vond hierover te praten. De therapeut greep zo'n moment aan om moeder te vragen wat er bij haar op dat moment gebeurde. Wat verwachtte zij dat er zou gebeuren als de therapeut deze vragen wél aan Maartje zou stellen? Aanvankelijk kon moeder alleen zeggen dat deze vragen haar gespannen maakten, maar niet waar deze spanning mee te maken had. Vader daarentegen, die bij deze specifieke situatie niet direct betrokken was en daardoor met wat meer afstand kon kijken, begon het patroon te herkennen. Een volgende keer was hij degene die ingreep en benoemde dat 'we het weer doen, haar (Maartje) beschermen'. Toen kon moeder wat meer vertellen over wat er met haarzelf gebeurde en hoe onzeker ze werd.

In deze eerste fase helpt ook het gebruik van creatieve materialen en metaforen bij het verhelderen van de representaties die ten grondslag liggen aan de interactie tussen ouder en kind. In het geval van Maartje en haar ouders kwamen we uit op het beeld van Maartje als een prinses, die beschermd door dikke kasteelmuren opgroeit. Binnen deze kasteelmuren kunnen de koning en de koningin bepalen hoe Maartjes wereld eruitziet en kunnen ze haar weghouden van nare gebeurtenissen buiten.

Met name bij vader bleken metaforen een manier te zijn om ook voor zichzelf te verhelderen hoe hij naar Maartje keek en hoe hij hun rol als ouders zag. Door vragen over de metafoor, zoals 'Wat doen de koning en de koningin om hun dochter te beschermen?' of 'Hoe zien de koning en de koningin het land buiten de kasteelmuren?', werd voor vader duidelijk hoe zij hun dochter tegen allerlei gevaren probeerden te beschermen en hoe zij probeerden te controleren wat Maartje hoorde, zag en meemaakte. Voor vader was het nieuw te ontdekken hoe zij als ouders veel bepalender waren dan hij had gedacht. Op representatieniveau verschoof er daarmee iets in zijn beeld van de relatie.

Fase 2: Speelruimte creëren

In de tweede fase van de behandeling draait het om het creëren van speelruimte rondom de huidige representaties. Pas als men zich bewust is van de huidige representaties wordt het mogelijk na te den-

ken over andere representaties. Dit kan bijvoorbeeld gestimuleerd worden door het stellen van toekomstgerichte en circulaire vragen. Zo ontstaat er ruimte om op een andere manier betekenis te geven aan de wereld.

Voortbouwend op de metafoor vroeg de therapeut aan Maartjes ouders wat de koning en koningin voor toekomst fantaseerden voor hun dochter. Konden zij zich voorstellen dat zij ooit buiten het kasteel zou komen? Wat zou daarvoor nodig zijn, hoe zouden andere prinsessen dat doen en wat zou dat voor de koning en de koningin betekenen? De ouders bleken steeds beter te kunnen reflecteren over hun dochter en hun relatie met haar. Het werd voor hen duidelijker hoe zij met hun dochter omgingen en wat dit voor háár betekende. Zo ontstond ruimte om na te denken over wat zij anders zouden willen doen. Als zij wilden dat Maartje in de buitenwereld zelfstandiger werd, wat zou dat dan van hen als ouders vragen? Voor moeder werd bijvoorbeeld duidelijk hoe haar eigen onzekerheid op moeilijke momenten haar gedrag jegens Maartje beïnvloedde.

Fase 3: Nieuwe ervaringen opdoen

In de derde en laatste fase worden de nieuwe invalshoeken gebruikt om te experimenteren met nieuw gedrag om andere, correctieve ervaringen met elkaar op te doen. Om te voorkomen dat deze ervaringen aan de therapeutische context gebonden blijven, is het belangrijk dat dit zowel binnen als buiten de therapiekamer gebeurt. Voor een deel vindt dit experimenteren met nieuw gedrag spontaan plaats, als een logisch vervolg op de eerste twee fasen. Door het bespreekbaar maken van haar patroon van ingrijpen ging moeder een andere mogelijkheid zien (Maartje kan het wél aan), en dat maakte dat zij tijdens de zittingen minder vaak ingreep.

Daarnaast kan tijdens de zittingen actief ingezet worden op het experimenteren met nieuw gedrag. Dit gebeurde bijvoorbeeld toen de behandelaar Maartje vroeg naast haar te komen zitten en niet, zoals gewoonlijk, tussen haar ouders. Mede door het vertrouwen dat de ouders in de therapeut hadden opgebouwd en misschien ook door de correctieve ervaringen die zij hadden opgedaan (er is hier ruimte om het op onze eigen manier te doen; wij zijn niet incompetent als ouders), konden zij dit toestaan. Maartje maakte gebruik van deze nieuwe positie en vroeg haar ouders hoe zij met hun angsten en problemen omgingen. Het was voor het eerst dat het gezin met elkaar over moeilijke dingen kon praten zonder dat dit gepaard ging met veel spanning, wat op zichzelf al een correctieve ervaring was. Bovendien werd duidelijk hoe ieder zo zijn eigen manieren kan

hebben om met problemen om te gaan. Voor vader was het speciaal belangrijk te merken dat differentiatie de relatie niet hoeft te bedreigen. Beide ouders konden op dat moment toestaan dat Maartje in het gesprek een eigen, actieve positie innam, en Maartje maakte goed gebruik van de ruimte die zij kreeg.

Dit ging verder doordat Maartje, geïnspireerd door de aantekeningen die de therapeut puntsgewijs op het bord had gezet, besloot dat ze deze punten (verschillende manieren van probleemoplossen) zelf ook wilde opschrijven en meenemen. Toen bleek weer even hoe lastig het vooral voor moeder nog was om erop te vertrouwen dat Maartje dingen zelf kon doen. Moeder bood tot twee keer toe aan het overschrijven van Maartje over te nemen. Maar Maartje, die groeide van de ervaring die ze op dat moment opdeed, zei dat ze het zelf wilde doen. Ook bij Maartje leek er iets veranderd te zijn in hoe ze over zichzelf dacht, namelijk 'Ik kan het zelf'. De therapeut bekrachtigde Maartje in woord en daad door van Maartjes aantekeningen een kopie te maken voor het dossier. Op deze manier deed Maartje een belangrijke correctieve ervaring op en fungeerde de therapeut tevens als rolmodel voor de ouders. De volgende keer prees de therapeut de ouders dat zij Maartje in dit gesprek deze ruimte hadden kunnen geven, ook al voelde dit voor hen nog onwennig.

De ouders bleken ook buiten de therapiezittingen een andere houding uit te proberen ten opzichte van Maartje. Zij vertelden bijvoorbeeld hoe hun dochter een conflict had met een leraar over een cijfer voor een proefwerk. Voorheen zouden zij voor Maartje de school zijn gaan bellen. Nu besloten zij dat Maartje het zelf moest leren oplossen en hulp kon vragen als zij die nodig had. De ouders stimuleerden Maartje zelf het gesprek met de leraar aan te gaan en de hulp in te schakelen van de mentor. Maartje deed dit en het probleem werd opgelost.

Ook op andere momenten bleek Maartje steeds zelfstandiger haar problemen aan te pakken. Bij de voorbereidingen van een bonte avond bij de sportclub werd zij ingedeeld bij een groepje meisjes die ze niet leuk vond. Maartje ging vervolgens zelf andere kinderen bellen om te kijken of ze met een ander groepje zou kunnen meedoen. Een eerste groepje had geen plaats, maar het tweede groepje vond het prima als zij zich aansloot. Maartje was trots en haar ouders waren verrast hoe goed ze dit zelf had aangepakt.

TOT BESLUIT

Een bewuste intentie om het anders te willen doen, blijkt niet altijd voldoende om te voorkomen dat gezinsdynamieken zich van genera-

tie op generatie herhalen. Op momenten van stress blijken wij, aangezet tot handelen, vaak terug te vallen op oude patronen die worden aangestuurd door onze hechtingsrepresentaties. Het opdoen van correctieve ervaringen, bijvoorbeeld binnen een therapeutische relatie, en het versterken van de reflectieve functie zijn belangrijke hulpmiddelen om dit proces te doorbreken. Dit maakt het mogelijk de wereld op een andere manier te gaan ervaren en anders te gaan handelen.

Maartje en haar ouders kregen in de loop van de behandeling meer zicht op hun eigen manier van betekenisgeving. De ouders hebben geleerd op een andere manier naar zichzelf en de relatie te kijken. Zij konden zich hierdoor anders gaan opstellen en Maartje meer ruimte geven, in het vertrouwen dat ze in staat was haar problemen op haar eigen manier op te lossen. Maartje zelf kreeg meer vertrouwen in eigen kunnen en pakte steeds vaker zelfstandig problemen aan zonder te 'blokkeren'.

Voor moeder werd tevens duidelijk hoe sterk haar eigen onzekerheid interfereerde in de relatie met Maartje. In de gesprekken en thuis had zij nog vaak een ander nodig (de therapeut of vader) om niet overmatig beschermend op te treden. Uiteindelijk heeft moeder besloten voor zichzelf therapeutische hulp te gaan zoeken. Vader sloot de gesprekken af met de boodschap: 'Het is net alsof er iets in Maartjes gedachten is veranderd.... Nu is het vooral nog een kwestie van ervaring opdoen'.

Literatuur

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1: Attachment.* New York: Basic.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self.* New York: Other Press.

Fonagy, P., Steele, H., Moran, G. et al. (1991). The Capacity for Understanding Mental States: The Reflective Self in Parent and Child and its Significance for Security of Attachment. *Infant Mental Health Journal*, *13*, 200-217.

Fonagy, P. & Target, M. (1997). Attachment and Reflective Function: Their Role in Self-Organization. *Development and Psychopathology*, 9, 679-700.

Hill, J., Fonagy, P., Safier, E. & Sargent, J. (2003). The Ecology of Attachment in the Family. *Family Process, 42(2)*, 205-221.

Lawick, J. van (2003). Van mis-handelen naar relationeel handelen: Systemische psychotherapie bij fysiek geweld in paarrelaties. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, *29(3)*, 217-236.

Nicolai, N.J. (2001). Hechting en psychopathologie: De reflectieve functie. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, *43(10)*, 705-714.

Siegel, J. (1999). *The Developing Mind.* New York, London: The Guilford Press.

IJzendoorn, M.H. van (1995). Adult Attachment Representations, Parental Responsiveness, and Infant Attachment: A Meta-Analysis on the Predictive Validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin, 117(3)*, 387-403.