

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

kend zijn voor vluchtelingen gezinnen, en dat vind ik een goed teken. Het boek is een absolute aanrader voor iedereen die wel eens of vaak te maken heeft met vluchtelingenproblematiek en voor ieder-

een die geïnteresseerd is in systeemgerichte transculturele behandeling van trauma's, zowel bij kinderen als bij volwassenen.

Marion van den Ende



Attachment in adulthood: structure, dynamics and change

Mario Mikulincer & Phillip R. Shaver (2007). New York/London: Guilford. 578 pp. UKP 43,50. ISBN 978-1-59385-457-7.

Dit is een rijk boek met een schat aan informatie over volwassen hechting en hechtingsstijlen. Het is zeer volledig en beschrijft ook de meest recente onderzoeken. De auteurs ordenen die vele onderzoeken in een model voor gehechtheidsgedrag bij volwassenen. Het geeft daarmee ook een kader om de basisboeken (Bowlby!) te (her)lezen en geeft richting aan toekomstig onderzoek. Het boek is een waardevolle bron voor iedereen die zich met hechtingsonderzoek bezighoudt, maar ook voor klinici die meer willen begrijpen van hechting. Het is compact en helder geschreven, en biedt veel aanknopingspunten voor de klinische praktijk.

Shaver en Mikulincer zijn beiden primair empirische onderzoekers, maar met speciale interesse in de psychoanalytische theorievorming. In de loop van de jaren zijn ze steeds meer de samenhang gaan zien tussen analytische concepten en hechtingsstijlen, en zijn ze zich gaan richten op de toepassing van de hechtingsthe-

orie op het onderzoek naar volwassen emoties, emotieregulatiestrategieën en interpersoonlijke relaties. Ze zetten gezamenlijk onderzoek op naar de hechtingsgerelateerde psychodynamiek (het reguleren van behoeften, emoties, conflicten en het gebruik van afweersystemen). De weerslag vinden we hiervan in dit boek.

Het boek is opgedeeld in een aantal delen. Deel 1 handelt over het *attachment behavioral system*. Hierin beschrijven de auteurs in een circulair model hoe hechtingservaringen uit de jeugd uiteindelijk de hechting in volwassen relaties bepaalt. Iemand ontwikkelt, op grond van zijn vroege ervaringen, een voorkeur voor een activerende of deactiverende strategie om met stressvolle situaties om te gaan. Dat leidt tot verschillen in de hechtingsstijl (terugtrekken bij vermijdende gehechtheid of juist aanklappen bij angstige gehechtheid).

Latere hechtingservaringen in de adolescentie, volwassenheid en in verschillende contexten veranderen de effecten van de originele werkmodellen. Ondanks een relatieve stabiliteit van de hechtingsstijl van kindertijd tot in volwassenheid is een verandering mogelijk door positieve hechtingservaringen in de volwassenheid. Werkmodellen die niet 'vooraan' liggen, kunnen door de context geactiveerd worden en daarmee kan iemand een nieuw hechtingspatroon laten zien. Het effect van een psychotherapie kan in deze termen worden begrepen en zal nader onderzocht moeten worden.

De aanwezigheid van een veilige, responsieve ander heeft een positief effect op het gevoel, op het zelfbeeld, op gedrag in intieme relaties en het vermogen zich te ontwikkelen. Hechtingsonderzoek integreert bevindingen vanuit sociale psychologie, persoonlijkheidsleer en ontwikkelingspsychologie. Gedrag wordt verklaarbaar vanuit al die perspectieven omdat de onderlinge samenhang nu duidelijker wordt.

In Deel 2 worden de effecten van dit gehechtheidssysteem op het intra- en interpersoonlijke functioneren behandeld. Dit deel bevat een schat aan onderzoeksmateriaal dat zeer bruikbaar is voor klinici. Er worden onderzoeken vermeld over de effecten van onveilige hechting op het reguleren van emoties, het kunnen plannen van werkzaamheden, het kunnen mobiliseren van hulp of steun, het kunnen aangaan van relaties. Dit alles wordt moeilij-

ker naarmate de hechting onveiliger is.

Deel 3 gaat over de *interpersoonlijke* uitingen van het gehechtheidssysteem. Gehechtheid vormt interpersoonlijk gedrag (nabijheid zoekend of intimiteit vermijgend), het beïnvloedt gedragingen (zorg geven, seks) en draagt bij aan de kwaliteit van de interpersoonlijke relaties. Dit is een circulair proces tussen partners. Het verlangen naar nabijheid wordt beïnvloed door de respons van de partner, die het verlangen versterkt of verzwakt. Deze interpersoonlijke regulatie is een complex geheel en verschilt – zoals te verwachten – per hechtingsstijl. Het boek geeft talloze voorbeelden en beschrijft op interessante wijze allerlei aspecten van relatievorming (zoals verliefd worden of het vormen van een langdurige relatie).

Veel van de bevindingen passen logisch in het tot nu toe beschreven patroon. Angstig gehechten hebben veel behoefte aan intimiteit en (ook seksuele) bevestiging en zijn geneigd hun behoeften aan geborgenheid te seksualiseren. De seksualiteit wordt de barometer van de relatie. Vermijgend gehechten daarentegen koppelen seks los van zorg en verbinding in de relatie. Er is overigens geen eenduidig verband gevonden tussen hechtingsstijl en bepaalde echtpaarproblemen, en hechtingsonzekerheid hoeft niet altijd te leiden tot disfunctionele relaties.

Deel 4 gaat over de klinische toepassing van de hechtingstheorie in therapie en de toepassing in organisaties en groepen. Het is duidelijk dat de grondslag voor veel

psychopathologie in hechtingsonveiligheid ligt. Veilige hechting biedt immers de basis om veerkrachtig in het leven te staan, waardoor stress en trauma's beter gehanteerd kunnen worden. Zo blijkt het een enorm beschermend effect te hebben als iemand in staat is om adequaat hulp te zoeken bij een partner, ouder of geïnternaliseerde steunbron en dat helpt bijvoorbeeld angststoornissen, posttraumatische stressstoornissen en eetstoornissen te voorkomen. In navolging van Johnson (2004), die *attachment injuries* in de partnerrelatie onderzocht, zou de rol van *attachment wounds* in de ontwikkeling van psychopathologie onderzocht moeten worden. Want we weten inmiddels dat traumatische ervaringen of de afwezigheid van een veilige ander iemand erg kwetsbaar maakt voor iedere volgende stressvolle gebeurtenis. Daardoor worden hechtingsangsten en afweermechanismen versterkt, waardoor de kans op psychopathologie toeneemt. Het aanbieden van een veilige ervaring is dus ons primaire doel voor therapie.

Wat heeft dit voor consequenties voor ons vak? Het hoofdstuk over psychotherapie biedt de clinicus veel, want ook wij zijn onderhevig aan de wetten van de hechting! Therapie kan alleen maar plaatsvinden in een veilige therapeutische relatie. Dit vereist van de therapeut een responsieve houding. Het vormen van een goede werkrelatie tussen cliënt en thera-

peut vereist van beiden inzet en vertrouwen. Onveilig gehechte cliënten hebben daar moeite mee, en de werkrelatie zal steeds opnieuw moeten worden gerepareerd bij breuken in het vertrouwen. Als herstel mogelijk is biedt dit een nieuwe emotionele ervaring. De hechtingsstijl van de therapeut bepaalt of hij in staat is een *safe haven* en een *secure base* te zijn voor de cliënt.

... de wetten van de hechting ...

In de laatste jaren is steeds meer onderzoek gedaan vanuit de hechtingstheorie naar het functioneren van organisaties en groepen. Dezelfde processen als die in meer nabije relaties lijken werkzaam. Verder onderzoek is nodig. De auteurs zijn beiden voorstander van het verbreden van de concepten vanuit de hechtingstheorie, al realiseren ze zich hoe controversieel ontwikkelingspsychologen dit vinden.

Concluderend blijkt er een grote overeenstemming te zijn in het hechtingsonderzoek. Alle manieren van interpersoonlijke regulatie zijn onder te brengen in de concepten van deactivering en hyperactivering, en zijn verenigbaar met het idee dat mensen systematisch verschillen in veilige versus onveilige hechting en in hun gebruik van angstige of vermijdende strategieën. De hechtingstheorie baseert zich op de aanname dat relatief stabiele individuele verschillen zich voordoen in de context van hechtingsrelaties en meer bepaald zijn door ervaring dan door erfelijkheid. De hechtingsstijlen vertonen

echter een overlap met de persoonlijkheidstrekken van de *big five* (negatieve affectiviteit, extraversie, openheid voor ervaringen, vriendelijkheid en consciëntieusheid), die duidelijk een erfelijke component hebben (Bouchard & Loehlin, 2001). Hier valt nog veel te onderzoeken.

In Deel 5, de epiloog, filosoferen de auteurs over de ethische en existentiële betekenis van veilige hechting, en leggen zij een link naar het werk van Rogers, het taoïsme en boeddhisme. Veilige hechting maakt ons veerkrachtig, daardoor zijn we in staat onszelf te ontplooien en kunnen we open staan voor anderen, zonder angst overspoeld of afgekeurd te worden. We kunnen onszelf als het ware ontstijgen. Ik vind dit een prachtig afrondend hoofdstuk, dat aanzet tot verder denken over de enorme betekenis van de recente inzichten.

Het boek staat vol met interessante feiten die direct herkenbaar zijn. Ik zie steeds cliënten voor me, wier klachten ik beter begrijp nu ik die in de hechtingscontext kan plaatsen. Dat is bijzonder voor een academisch boek zoals dit! Een aanrader voor mensen die graag het naadje van de kous willen weten en zeker voor supervisors, opleiders en onderzoekers. Het boek is inmiddels alweer een jaar oud, maar kan wat mij betreft nog jaren mee!

Karin Wagenaar

Literatuur

- Bouchard, T. J. & Loehlin, J. C. (2001). Genes, evolution and personality. *Behavior Genetics*, 31, 243-273.
- Johnson, S. M. (2004). *Creating connection: the practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.



Gewoon leven met ongewone handicaps: effectief begeleiden van mensen met een verstandelijke handicap met de B2-methodiek

Cor de Bode en Hans Bom (2008). Soest: Nelissen. 152 pp. €17,50. ISBN 978-90-244-17971.

Wat een sympathiek boekje, *Gewoon leven met ongewone handicaps*. Lichtvoetig maar zeker niet oppervlakkig, goed leesbaar maar niet gemakkelijk – als je je echt ter harte wil nemen wat de auteurs te berde

brenge. Het boek gaat over het effectief begeleiden van mensen met een verstandelijke handicap met de B2-methodiek; een aantal principes is echter ook heel bruikbaar in de GGZ met ‘moeilijke men-