

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

Creating Connections III – Resilience through connection

Congres georganiseerd door EFT-netwerk Nederland

[Kaatsheuvel, 16-18 april 2015]

Catherine Barbez

De Efteling, het sprookjespark dat kinderen en volwassenen doet wegdromen, was het decor van de derde editie van dit drie-daagse congres, met een al even sprookjesachtige lijst van sprekers. Van de meesten van hen staan de boeken in mijn boekenrek netjes naast elkaar: Sue Johnson, Steven Hayes, Jon Kabat-Zinn, Frans de Waal, Daniel Siegel en Irvin Yalom. Een dergelijke unieke kans om hen in levenden lijve te ontmoeten en te beluisteren kan men natuurlijk niet laten liggen. Blijkbaar was ik niet de enige met dit idee. In totaal waren er meer dan 800 congresgangers uit meer dan 26 landen ingeschreven voor de verschillende lezingen en masterclasses. Het doel van dit congres was een dialoog te stimuleren tussen beoefenaars van uiteenlopende wetenschapsdomeinen – neurologie, biologie, ethologie en psychologie – rond het centrale thema *resilience*, veerkracht. De organisatoren hoopten dat er tijdens de conferentie ook nieuwe uitwisselingen zouden ontstaan tussen onderzoekers en praktijkmensen, tussen sprekers en deelnemers en tussen deelnemers onderling. Jim Furrow (klinisch psycholoog, supervisor en opleider emotionally focused therapy te Pasadena, Californië) vatte dit in zijn welkomstwoord kernachtig samen: 'The purpose of this conference is the dialogue and we embrace the chaos.'

Het congres was zo georganiseerd dat alle lezingen de eerste dag waren ingepland, en de verschillende masterclasses

op de twee volgende dagen. Sue Johnson, psycholoog, echtpaartherapeut, onderzoeker en bezielster van de emotionally focused couple therapy (universiteit van Ottawa) mocht als eerste het congressthema 'Wat is het verband tussen veerkracht en relaties?' toelichten. Johnson definieert veerkracht als de competentie om terug te keren naar de oorspronkelijke rusttoestand na een stressvolle situatie. Volgens haar wordt veerkracht te vaak gezien als een intrapsychisch fenomeen – iets wat men wel of niet heeft – en veel te weinig als een 'sociale' vaardigheid, nodig om te kunnen overleven. Ze verwees daarbij naar vaardigheden als empathie, stilstaan bij het verdriet en lijden van anderen, het geven en ontvangen van steun en het kunnen creëren van een veilige, steunende omgeving. 'Safe relationships make people stronger.' Aansluitend volgden zeven sprekers, allemaal expert op hun terrein. Voor een overzicht van het programma en samenvattingen van de presentaties verwijs ik naar www.creatingconnections.nl.

Aan het einde van de dag, op een bankje in de Efteling, was er tijd om na te denken en te reflecteren over twee vragen die mij bezig hielden.

1) Wat is de verbindende factor tussen deze soms sterk uiteenlopende lezingen? Alle sprekers vertrekken van de aanname dat het aangaan en onderhouden van sociale verbindingen fundamenteel is voor de menselijke soort. Individualiteit is geënt op sociale verbindingen, en niet omgekeerd. Zo tonen breinstudies aan dat fenomenen als empathie en mededogen verankerd zitten in verschillende delen van het brein. Onder andere Marco Jacoboni (neurowetenschapper, universiteit van California, Los Angeles) deed hier veel studie naar. Dit is niet alleen bij mensen het geval, maar ook bij primaten en olifanten.

Wij zijn niet de enige soort die kan samenwerken en normbesef heeft (Frans de Waal, etholoog en primatoloog, universiteit van Atlanta).

Verder toont onderzoek aan dat we mentale voorstellingen van anderen gebruiken om stress aan te kunnen. De belangrijke ander is geassimileerd in onszelf. De kwaliteit van relaties (relatiëtevredenheid, veiligheid) is een mediërende factor tussen stress en emotionele reacties. Hoe beter de kwaliteit van de relatie, hoe minder emotioneel het brein reageert op dreiging, volgens Jim Coan (klinisch psycholoog, neuro-onderzoeker, universiteit van Virginia). Alleen en niet verbonden zijn is zeer stresserend.

Persoonlijk was ik geraakt door de aanzienlijke hoeveelheid wetenschappelijke evidentie, vanuit diverse wetenschapsdomeinen, die aantoont dat het brein in essentie sociaal is en samenwerking met anderen nodig heeft om integratie en harmonie te bereiken. Dit is in contradictie met het belang dat in onze samenleving gehecht wordt aan autonomie en individualiteit. Als we het sociale brein als uitgangspunt nemen, wat zijn dan implicaties voor de therapiepraktijk? Moeten we vooral investeren in het versterken van sociale relaties? Zijn individuele problemen niet vaak relationele problemen? Is het versterken van individuele vaardigheden dan wel het meest zinvolle om te doen? De volgende vraag sluit daarbij aan.

2) Wat is het verband tussen individuele veerkracht en *mindfulness*, *acceptance* (aanvaarding) en *commitment* (engagement)? Individuele veerkracht wordt hier gekoppeld aan de mogelijkheid om zich te verbinden met de omringende wereld waarvan men deel uitmaakt. De nadruk op het persoonlijk bewustzijn en denken brengt een splitsing teweeg tussen het ik, de ander en de wereld (Kabat-Zinn, arts, uni-

versiteit van Massachusetts). Om deze 'wound of separation' te kunnen hanteren, gaat men het eigen denken en voelen als standaard nemen voor het eigen functioneren (Hayes, klinisch psycholoog, universiteit van Nevada). Op termijn raakt men verstrikt in de eigen narratieven, wat leidt tot zelfbegoocheling. Men kan zich ook vastklampen aan bezit, blijven vasthangen aan het verleden of zich fixeren op de toekomst, maar dat bevordert alleen het proces van vervreemding. Wil men loskomen uit deze gevangenis, dan is het belangrijk om met de eigen innerlijke ervaring in het hier en nu opnieuw te verbinden met de wereld waartoe men behoort. Kabat-Zinn legt uit dat *mindfulness* verbindend werkt omdat men mededogen, empathie en wijsheid ontwikkelt, niet alleen voor zichzelf, maar voor alle levende wezens. Het verbindende aspect van *mindfulness* wordt in de dagelijkse praktijk vaak onderbelicht. Volgens de sprekers is het de verbinding die rust brengt en niet de meditatie op zich.

De tweede dag kon elke deelnemer aansluiten bij een masterclass naar keuze. Ik koos in de ochtend voor de masterclass 'Science of love' met Jim Coan, Grethe van Duijn, Hans IJzerman en Gert Jan Kloens. Ik had gehoopt op een actieve dialoog tussen het panel en de deelnemers, maar door de grote groep zat ik weer gevangen in het format van een lezing met de mogelijkheid tot vragen stellen. Rond liefde is de laatste jaren heel wat te doen. Wat is liefde? Hoe herken je liefde? Het zijn vragen die de vroege filosofen, zoals Aristoteles, Plato en Socrates, ook al trachtten te beantwoorden. Kloens en zijn vrouw Van Duijn, allebei relatietherapeuten (Ichtusgroep, Katwijk), openden de masterclass met een meer filosofische visie op liefde en relaties. Volgens hen is liefde een keuze. Elkeen heeft

de keuze zich al of niet vriendelijk en liefdevol op te stellen. Deze keuze houdt ook de verantwoordelijkheid in om liefde te cultiveren en te beschermen. Liefde verandert echter over de tijd. Het alledaagse en verveling kunnen afbreuk doen aan de passie. Kloens en Van Duijn pleiten ervoor om tolerantie te ontwikkelen en niet te vervallen in consumptie- of weggooiliefde.

De meest bevoegen spreker in het panel was Jim Coan, die momenteel in Nederland verblijft. Coan verkent via hersenonderzoek de relatie tussen de regulering van emoties en hechtingsrelaties. Liefde is belangrijk voor het voortbestaan, omdat het verbindingen tussen mensen creëert. Omdat deze verbindingen zo belangrijk zijn, is de angst om verlaten te worden of bedrogen te worden groot. Weten dat de ander bereikbaar, toegankelijk en te vertrouwen is, geeft rust. Ons brein (de prefrontale cortex) heeft deze rust nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Hij voegde eraan toe dat er tegenwoordig te veel van een koppel verwacht wordt. Partners moeten elkaar op alle vlakken gelukkig maken en dat is onmogelijk. Mensen hebben vrienden nodig om een goede partner te kunnen zijn en niet alle problemen tussen koppels zijn hechtingsproblemen. Hij relateert de orthodoxe hechtingstheorie (Bowlby) die de relatie tussen moeder en kind centraal stelt. Deze theorie is gebaseerd op de observatie van chimpanseemoeders die hun kind dag en nacht bij zich houden. Menselijke baby's zijn anders, want lokken door hun fysieke verschijning ook zelf contact en zorg uit. Tegelijkertijd maakt hun brein het mogelijk om zich aan veel mensen te hechten. Dat is noodzakelijk voor hun overleving. Het opvoeden van een kind is immers veel te zwaar voor een moeder alleen. De energie die daarvoor nodig is moet daarom ook van anderen komen.

Na de lunch ging ik luisteren naar Dan Siegel (kinderpsychiater, universiteit van California, Los Angeles) en zijn uiteenzetting over het puberbrein. Onze samenleving heeft het moeilijk met pubers. Het onderwijs bijvoorbeeld fnuikt samenwerking en creativiteit, door competitie en conformisme te stimuleren. Siegel pleit ervoor pubers ruimte te geven om zich te ontwikkelen en hun vaardigheden (*mind-sight skills*) bij te brengen die hen kunnen helpen om niet impulsief, maar geïntegreerd te handelen. Integratie vraagt dat jongeren leren stilstaan bij hun binnenkant (*insight*), om zo te ontdekken wie ze zelf zijn en te zien dat anderen anders zijn (empathie). Integratie is dus alleen maar mogelijk binnen een sociale context. Het doel is een 'M(e)Weness' te bereiken in plaats van een 'I'. Siegel sloot af met te zeggen dat voldoende is aangetoond dat het menselijk brein relationeel is en gericht op verbinding. Inspirerend was het enthousiasme waarmee hij opkomt voor pubers en adolescenten. Hij zette het volwassen publiek aan om wat meer pubergedrag te vertonen. Als we passie cultiveren, vriendschappen onderhouden, creatief blijven (met bijvoorbeeld muziek en dans) en de tijd nemen om niets te doen en te ontspannen, kan het brein zich verder blijven ontwikkelen tot op hoge leeftijd.

De namiddag werd afgesloten met een pakkend online interview met Irvin Yalom, groepspsychotherapeut en auteur. Op 83-jarige leeftijd werkt hij nog steeds met kankerpatiënten die gaan sterven. 'Leven is betekenis geven aan wat gebeurt, aan wie men is en waarvoor men op aarde is.' Voor patiënten is het belangrijk om ook het sterven te zien als iets dat zin heeft. Yalom heeft van hen geleerd dat men in het oog van de dood vaak ten volle leert leven. Alle therapeuten moeten leren omgaan met doodsangst: 'We komen alleen op de

wereld en gaan alleen weg.' Een intieme relatie waarin men niets eist van de ander en waarin men zichzelf kan zijn, is helpend. Yalom rekent ook de therapeutische relatie hiertoe. Het probleem van jonge therapeuten is dat ze vaak bang zijn om in het contact iets verkeerd te doen. Supervisie en zelf in therapie gaan kan helpen om authentiek te zijn. Hij sloot af met elke therapeut veel intieme momenten met cliënten toe te wensen.

De laatste dag gaf Sue Johnson een masterclass over emotionally focused therapy bij koppels waarvan een van de partners getraumatiseerd is. Trauma-behandeling bij volwassenen is vaak een individuele aangelegenheid, waarbij de partner en het gezin zelden of niet betrokken worden. Johnson pleit ervoor om dat wel te doen. Eerst en vooral omdat trauma de partnerrelatie aantast en vervolgens omdat het herstellen van een veilige relatie met de partner een belangrijke steunbron is in de behandeling.

Het congres was inspirerend omdat het mij telkens opnieuw confronteerde met het existentiële belang van relationele

verbondenheid en mij aanzette om na te denken over mijn eigen mens- en verbonden zijn. Niet alleen op persoonlijk, maar ook op professioneel vlak. Als relaties zo belangrijk zijn, waardeer ik ze wel genoeg, geef ik voldoende aandacht, besef ik de kracht die er vanuit gaat en wend ik die aan om mensen verder te helpen?

Ondanks de veelheid aan informatie was er voldoende tijd om na te denken en van gedachten te wisselen met andere congresgangers. Dat werd ook bevorderd door de piekfijne organisatie. Er waren regelmatig pauzes met verfrissingen en snacks om het energiepeil weer op te krikken. Er was ruimte om contacten te leggen en om boeken in te kijken. Ten slotte zorgden wandelingen in het park voor creatieve integratiemomenten die ik in het congres zelf wel wat gemist heb.

Catherine Barbez is klinisch psycholoog en relatietherapeut in privépraktijk Impasse te Oostende en lector klinische psychologie aan de Hogeschool West-Vlaanderen te Brugge.
E-mail: catherine.barbez@howest.be.