

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

Professie & Persoon

Ontvankelijkheid – Interview met Rika Ponnet over hechting en emotionally focused therapy

Cathy Van Gorp

Rika Ponnet is als seksuologe en relatiedeskundige werkzaam in haar eigen praktijk in Gent. Naar aanleiding van een brainstorm met een collega las ik tijdens de kerstvakantie haar tweede boek (Ponnet, 2012). Ik had behoefte aan wat achtergrondliteratuur voor mijn nieuw opgestarte kortdurende multi-familiegroepstherapie. Aanvankelijk reageerde ik met enige weerstand toen mijn collega deze schrijfster noemde als mogelijk zinvol. Ik kende haar naam van het tijdschrift *Libelle*, waarin ze de maandelijkse rubriek 'S.o.s. relaties onder druk' verzorgt. Nooit gedacht dat achter deze laagdrempelige literatuur voor een breed en meestal vrouwelijk publiek zo'n krachtige, professioneel sterk onderbouwde visie zou schuilen. Haar boek *Blijf bij mij* (2012) las ik tot mijn verbazing met bijna meer interesse dan *Houd me vast* (Johnson, 2009). Vanuit deze interesse besloot ik haar te interviewen.

Ponnet maakte wel wat omwegen alvorens uiteindelijk een grote voorvechter van de hechtingstheorie te worden. Zij komt uit een onderwijzersgezin met vier dochters en studeerde Germaanse filologie (Nederlands, Duits, Engels) en marketing. Ze vond vrij snel werk op een middelbare school als taalleerkracht, maar voelde dat dit haar niet de voeding gaf waarnaar ze op zoek was. Via een baan in levensverzekeringen kwam ze bij een relatiebemiddelingskantoor terecht. Een klassiek huwelijksbureau. In diezelfde periode leerde ze haar huidige man kennen, afgestudeerd als psycholoog en afkomstig uit een ondernemersmilieu. Samen startten ze hun eigen bemiddelingsbureau. Na twee jaar voelde Ponnet dat haar engagement, haar liefde voor taal en verhalen en haar geoefende gesprekstechnieken, niet voldoende waren om echt goed werk te leveren voor de vrijgezellen en meer en meer ook koppels die zich

Ontvankelijkheid

bij hun kantoor aanmeldden. Ze besloot om naast haar werk de opleiding tot seksuologe te volgen aan de Katholieke Universiteit Leuven. Met veel bewondering blikte ze terug op de leermeesters die haar de kennis en kunde brachten die ze zocht: Germain Lietaer, Mia Leijssen, Alfons Vansteenwegen.

Het inzicht dat Ponnet heeft opgedaan via het werk met vrijgezellen beschouwt zij als een privilege in het werken met vastgelopen relaties. Als koppelaarster staat ze aan de start van een relatie, volgt ze van nabij het keuzeproces bij deze start en is ze getuige van het vastlopen van dit keuzeproces. Dit 'verhaal van een relatie' heeft haar door de jaren heen ook een schat aan informatie gegeven om met koppels in de knel aan de slag te gaan.

Ponnet heeft er heel bewust voor gekozen om haar begeleidingswerk te combineren met meer commerciële opdrachten. Onder andere via lezingen raakte ze meer en meer bekend met de hechtingstheorie van Bowlby (Bowlby, 1969, 1973, 1980). Zo gebeurde het dat ze door een vrouwenvereniging gevraagd werd een lezing te geven over de invloed van hechting op relatiekeuze. Een eerdere lezing op basis van haar eerste boek (Ponnet, 2006) had deze vrouwen gefascineerd. Hun vraag stimuleerde haar om zich verder in te lezen in het thema. Ondertussen was ze al bezig aan haar meest recente boek, waarin ze duiding wilde brengen van de machtsstrijd die zich onvermijdelijk afspeelt tussen partners.

Ponnet is blij met de interesse uit systeemtherapeutische hoek die uit dit interview blijkt. Haar ervaring is dat academici soms neerkijken op haar meer commerciële keuzes, bijvoorbeeld om in *Libelle* te schrijven in plaats van in vaktijdschriften te publiceren. Ze ontkent niet dat dit ook op ondernemingsvlak financiële voordelen heeft. Maar geld of aanzien is niet haar drijfveer. Ze wil het gedachtegoed van Bowlby en alle wetenschappelijke evidentie dat de liefde een eigen logica heeft op een bevattelijke manier bij de mensen brengen. Ook bij hen die nooit de drempel van de therapieruimte over zullen komen.

Ze leerde van Bowlby om weg te blijven van moraliteit, een essentiële kwaliteit die de therapeut van de adviseur onderscheidt. Als therapeut is het essentieel om je visie te kaderen, om het hoe en waarom van de interventies te benoemen vooraleer een cliënt inzichtelijk kan groeien. Hechting biedt zo'n kader dat tevens bijdraagt tot het ontschuldigen van gedrag en van elkaar. Het creëert ook hoop. Pas dan kunnen gestagneerde patronen weer in beweging komen. Exclusief focussen op communicatievaardigheden zou de motivatie tot verandering maar weinig beïnvloeden. Begrijpen vanuit welke diepgewortelde emoties iemands gedrag

Cathy Van Gorp

gestuurd wordt, is een steviger basis voor kwaliteitsvolle verbindingen. Ponnet leerde van Mia Leijssen, psychotherapeut en hoogleraar aan de Katholieke Universiteit Leuven, dat de gepercipieerde kwaliteit van een relatie de bepalende factor is voor welbevinden in een relatie. Die kwaliteit kan enkel het koppel zelf bepalen, niet de therapeut.

Ponnet gelooft sterk in het duidelijk positioneren van jezelf als therapeut en gelooft niet in het volledig niet-weten als therapeut. Ze vertelt over haar eigen ontwikkeling hierin. In haar begincarrière als bemiddelaar liep ze nog wel eens in de valkuil van adviseur, degene met de oplossing. Later leerde ze dat je als therapeut de landkaart hebt en weet waarover het gaat in relaties. Het traject is echter iedere keer weer onbekend. Als je eenmaal de logica van de liefde hebt ontdekt (de landkaart), is het onmogelijk deze te negeren, meent Ponnet zeer stellig. De weg vanuit de hechtingslandkaart is volgens haar de enige manier om relaties echt te bevatten, zowel in hun kracht als ellende. Deze brengt rust, doorbreekt weerstand en stapt weg van elk oordeel. Een effect zowel voor de cliënt als de therapeut.

Ponnet pleit daarbij ook voor het kennen van je eigen hechtingstraject als therapeut. Haar eerste reflectie na een eerste gesprek is altijd 'wat hebben deze mensen met mij gedaan'. Neutraliteit van de therapeut is een illusie en een gemiste kans. Als therapeut is het essentieel zicht te hebben op je basiscopingsstrategie als het over kwetsbaarheid binnen intieme relaties gaat, vindt ze. Dit kleurt immers je bril waarmee je ook naar relationeel gedrag van anderen kijkt. Het kennen van je eigen hechtingsnaden en -angsten zal je bovendien zicht geven op je diepste drijfveren als therapeut: zoals angst voor afwijzing, nood aan erkenning, angst om niet voldoende aandacht of liefde te krijgen.

Ponnet stipt aan dat het essentieel is om altijd een duidelijk onderscheid te maken tussen hechtingsgedrag en hechtingsstijl. Hechtingsstijl is het geheel van vrij stabiele strategieën of representaties die we hantieren als banden met betekenisvolle anderen onder druk komen te staan, aldus Ponnet. Het is de bril van waaruit we ook hechtingsgedrag van anderen gaan interpreteren. Hechtingsgedrag is het specifieke gedrag van stellen in die situaties. Op deze wijze beschouwd, kunnen twee verschillende hechtingsstijlen gelijkaardig hechtingsgedrag genereren. Ponnet staft met een voorbeeld: 'Een angstig gehechte man zoekt in de relatie met zijn afwijzend-vermijdende vrouw nabijheid, nadat hij ontdekt heeft dat zij een sterke vriendschapsband heeft opgebouwd met een mannelijke collega. Vanuit zijn angstige hechtingsstijl is hij sterker dan gemiddeld gealarmeerd door deze vriendschapsband en piekert hij er

Ontvankelijkheid

vaak over. Hij heeft het gevoel dat zijn relatie bedreigd is en trekt zich meer en meer terug. Zijn vrouw voelt zich schuldig en gaat zich verdedigen. In een vorige relatie met een partner die net als zichzelf afwijzend-vermijndend was gingen ze beiden in de aanval.' Het gedrag is typisch voor de interactiestijl van een koppel, de relatiedynamiek. De hechtingsstijl gaat over de onderliggende hechtingsnaden en de strategie om daarmee om te gaan.

Volgens Ponnet is er nog een groot onontgonnen terrein het exploreren waard voor therapeuten die geschoold en ervaren zijn in het werken vanuit hechtingsstijl. Er is in onze maatschappij een belangrijke taak weggelegd voor het begeleiden van scheidende koppels. Goed scheiden is een geschenk aan de kinderen, aan zichzelf en aan volgende partners. Inzicht verwerven in hoe en waarom hechtingspatronen van partners botsen, kan helpen om los te laten. Zoals het verhaal van een partnerrelatie verbonden is met de eerste relatie, die van ouders en kind, is ook elke volgende relatie verbonden met het verhaal van de vorige relatie, aldus Ponnet.

Sue Johnson liet ze aanvankelijk bewust links liggen, omdat ze had gemerkt dat emotionally focused therapy (eft) steeds populairder werd. Nadat Ponnets meest recente boek geschreven was, las zij niet enkel Johnson maar volgde ze ook een kortdurende training eft bij haar in Vlaanderen, en in het najaar van 2014 de unieke kans om Johnson in Canada te interviewen voor het vrouwenblad *Feeling* (Ponnet, 2014).

Ponnet herkent bij Johnson wel dezelfde gedrevenheid, motivatie en verantwoordelijkheid in het vak. Het streven van beide vrouwen gaat ernaar uit het hechtingsgedachtegoed zo breed mogelijk ingang te laten vinden, met risico als commercieel gezien te worden.

De klinische praktijk is haar belangrijkste en blijvende drijfveer. Iets kunnen betekenen in iemands leven met eenvoudige interventies, zoals het beantwoorden van een vraag in een rubriek in *Libelle*, is wat Ponnet trots maakt op haar werk. 'Maar zet me alstublieft niet naast Johnson', poneert ze stellig, 'ik heb te veel respect voor haar om die pretentie te hebben.' Ponnet is nog steeds onder de indruk van haar bezoek bij Johnson. Zowel haar persoon, haar entourage, haar eenvoudige gastvrijheid als haar kunde tijdens intervisies, vervullen Ponnet tot op de dag van vandaag met veel warmte. Het zo zuiver mogelijk toepassen van eft brengt koppels tot inzicht. Het creëert hoop. Zicht krijgen op elkaars positie en gereedschappen aangereikt krijgen om met elkaars positionering om te gaan, verhoogt de satisfactie en de verbondenheid binnen een relatie. Ponnet ziet therapie als een geschenk aan jezelf. Als het koppel

Cathy Van Gorp

kinderen heeft is relatietherapie ook een geschenk aan de kinderen. Ponnet is van mening dat je als therapeut zeker niet bang mag zijn van emoties: 'Wees ontvankelijk, sta open voor wat zich voor je aandient bij het koppel. Vaak is dat kwaadheid, maar ook angst en intens verdriet. Als therapeut moet je bereid zijn om je omver te laten blazen, om je open te stellen voor de emoties van het koppel.' Het gaat niet om het laten uitspeelen van de emoties in de therapieruimte maar om het herkaderen van de emotie. Rust creëren bij het koppel, mildheid naar elkaar introduceren door patronen zichtbaar en bevattelijk te maken is een essentieel element in haar behandeling.

Opgetogen als ze is over haar ontmoeting met Johnson, ze is daarnaast ook kritisch. Het populariseren van een therapeutische visie brengt altijd het risico op verenging met zich mee: technieken die losraken van de essentie van de therapeutische alliantie en stellingen die los raken van de oorspronkelijke visie.

Ze verschilt onder andere van Johnson in haar streven om alle scheidingen de wereld uit te helpen. Ponnet is van mening dat Johnson, in haar zeer gedreven strijd om de invloed van hechting ingang te doen vinden, het risico loopt haar visie radicaal door te duwen en daarin ver gaat. De teneur van Johnsons betoog is altijd dat we vandaag het mysterie hebben opgelost en dat we weten hoe we ervoor kunnen zorgen dat koppels een betere relatie hebben. In opleidingsdagen en video's op haar site haalt ze vaak wel erg spectaculaire voorbeelden aan om haar boodschap kracht bij te zetten (www.dr.suejohnson.com/videos). Ponnet neemt afstand van het enigszins moraliserende adagium van Johnson dat elke slechte relatie na eft een superrelatie zou kunnen worden. Daarin gaat Johnson volgens Ponnet voorbij aan de zo essentiële factor van tijd in therapie. Dat relaties evolueren kan ook betekenen dat ervoor wordt gekozen de relatie te beëindigen. Elke evolutie is een proces en vraagt tijd. Een relatieverhaal, en dus relatietherapie, is nooit een rechte lijn. Een koppel leert in therapie de krijtlijnen van de ander kennen en respecteren. Hechtingsstijl is geen allesbepalende factor, maar wel een zeer essentiële om je binnen je relatie bewust van te zijn. Het is de onderstroom die menig koppel onbewust onderuit haalt, aldus Ponnet.

Daarnaast vindt ze zelf dat ze iets meer streeft naar biografische diepgang in haar sessies. 'Misschien ook een Europees tintje?' vraagt ze zich luidop af. Een relatiegenogram bijvoorbeeld maakt al snel duidelijk hoe het gekomen is tot de huidige relatieproblematiek en hoe die in stand wordt gehouden. Daar waar Johnson meer gewicht geeft aan het bewerken van de gevoelspool, zoekt Ponnet in haar begeleidingen naar een

Ontvankelijkheid

evenwicht tussen de gevoelspool en het inzichtelijke aspect.

De scheiding tussen verschillende disciplines vindt Ponnet een gemiste kans in relatietherapie. Artsen, sociologen, psychologen, psychoanalytici, pedagogen en systeemtherapeuten zouden veel van elkaar kunnen leren. In onze individualistische maatschappij is ook het exploreren van deze verbindingen nog een zeer uitdagende piste voor de toekomst.

Tijdens het interview realiseert Ponnet zich plots dat ze ondanks haar reeds vele werk toch nog een droom koestert. Therapeuten met kennis van hechting zouden een veel prominentere rol kunnen spelen in breder verband. Bijvoorbeeld bij de zoektocht van koppels met vruchtbaarheidsproblemen. Dat we dit sec medisch bekijken, verandert niets aan de impact op en invloed van hechting in deze situatie. 'Als in dit zwaar wegende traject de hechtingsstijl en het hechtingsgedrag van de koppels een plek kunnen krijgen, zou zowel het koppel als de maatschappij er wel bij varen', aldus Ponnet.

Ze heeft de indruk dat we in onze huidige maatschappij leren om onze verlangens en ware gevoelens weg te duwen. Snelle bevrediging gaat voor op doorvoelde verbinding. Emotieregulatie start bij het mogen voelen, mogen stilstaan bij gewaarwordingen. Kunnen benoemen van emoties, van wat de ander bij je teweegbrengt, is de basis van authentieke communicatie. Iets wat ook in ons onderwijs en in onze opvoeding meer ingang zou moeten vinden, aldus Ponnet, willen we het tij keren.

Het is moeilijk om het gesprek af te ronden met deze relatiedeskundige, zoals ze zichzelf graag noemt, met gedrevenheid om de hechtingsbril in alle segmenten van de maatschappij klaarheid te laten brengen. In het discours van het brede publiek voegt Ponnet zich met simpele woorden in. Dat brengt misschien wel het risico met zich mee dat populaire termen te eng geïnterpreteerd zullen worden, daar waar Ponnet ze wil hanteren om het fijnmazige, nooit ophoudende beïnvloedingsproces tussen partners en hun geschiedenis te pakken te krijgen. Haar boek en haar werk zijn naar mijn gevoel veel genuanceerder dan een eerste blik op de titel of een antwoord in *Libelle* doen vermoeden.

Cathy Van Gorp is klinisch psycholoog en systeemtherapeut, werkzaam als coördinator van de Bres, psychiatrisch ziekenhuis van AZ Groeninge, Kortrijk, en in een groepspraktijk voor psychotherapie in Loppem. E-mail: cathy.vangorp@azgroeninge.be.

Cathy Van Gorp

Literatuur

Bowlby, J. (1969). *Attachment*. London: Pimlico.

Bowlby, J. (1973). *Separation – Anger and anxiety*. London: Pimlico.

Bowlby, J. (1980). *Loss – Sadness and depression*. London: Pimlico.

Johnson, S. (2009). *Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht: Kosmos.

Ponnet, R. (2006). *Mijn leven als koppelaarster*. Antwerpen: Standaard.

Ponnet, R. (2012). *Blijf bij mij – Hoe we in relaties strijden voor macht en intimiteit*. Tielt: Lannoo.

Ponnet, R. (2015). Lessen in liefde. *Feeling*, 21 januari, 68-75. Te vinden op eft-belgium.org.