

Zijn we op de verkeerde weg?

Verslag van de studiedag van de Vereniging voor Bondingtherapie (VBP), vrijdag 28 november 2014 in Centrum Djoj te Rotterdam.

Door **Frits van Hest**, groepspsychotherapeut en voormalig redacteur van *Groepen*.

Niet gehinderd door enige voorkennis begaf ik me op weg naar deze studiedag. Ik had noch het verslag van Ter Haar (2010), noch het artikel van Kooyman en Olij (2011), noch het verslag van Van der Kar (2008) gelezen. Later snapte ik de verwondering die Arnout ter Haar in zijn verslag uitsprak. Het was mijn eerste kennismaking met de Vereniging van Bondingtherapie. Als groepspsychotherapeut was ik meteen verbluft door de manier waarop de aanwezigen met elkaar omgingen. Een hechte groep. Ik moest even wennen aan al die hartelijkheid en de langdurige *hugs* waarmee de leden elkaar begroetten; wilde al weglopen voor een omhelzing die mij vast te wachten zou staan. Even dacht ik angstig dat ik in een sekte terecht was gekomen. Of zou er iets mis zijn met mijn hechtingsstijl? Maar al gauw bleek dat de hartelijkheid, warmte en aanraking (fysiek maar ook affectief) écht aanvoelden en tot de kernwaarden van de Vereniging behoren. Wat de leden naar elkaar uitstralen, stralen ze ook uit naar hun cliënten, was mijn conclusie. Niets zweverigs of kunstmatig maar van binnenuit, zo liet ik me al snel overtuigen. De voordrachten op deze dag waren plezierig en hadden een hoog gehalte aan het

delen van praktijkervaring, theoretische inzichten, kennisoverdracht en eigen ervaringen binnen de opleiding tot bondingtherapeut.

Martin Kooyman, voorzitter van de Vereniging, leidde beminlijk de studiedag met veel gevoel voor de publieke Nederlandse rituelen van deze novembermaand en ondersteunde zo de stelling dat geestelijke gezondheid niet een private maar een publiek zaak is. De namen van Casirel en Bowly als vaders en inspiratoren van de bondingtherapie werden vanaf het begin van de dag meerdere keren met respect genoemd. Veilige hechting is als eten en drinken hoorden we. Een filmpje van de Canadese geestverwanten illustreerde dit nog eens.

Het was een klein gezelschap van zo'n dertig personen waarin ik me bevond. Intiem maar ook wel jammer omdat er genoeg stof was voor een groter gezelschap. In de wandelgangen hadden we dan ook gesprekken over hoe de studiedag meer belangstellenden zou kunnen trekken: door in plaats van een studiedag een symposium aan te kondigen? Door accreditatie aan te vragen, waardoor punten voor verenigingen

en registraties behaald kunnen worden? Of door een onderdeel te zijn van andere studiedagen zoals die van de NVGP?

Cecile van Mastrigt (psycholoog en bondingtherapeut in opleiding) was de eerste in de lezingcyclus. Met een ontwapende oprechtheid maar ook met flair sprak ze over *Hechting en de weg naar het ware zelf* (C.G. Jung).

Ze rapporteerde over haar eigen ervaringen binnen een opleidingsgroep. Van Mastrigt merkte dat ze na een maand of negen in haar opleiding geen houvast meer had. Bij C.G. Jung vond ze zienswijzen om de toegeslagen paniek te verklaren. Met een geprojecteerd schematisch model van C.G. Jung illustreerde ze wat er met haar volgens de theorie gebeurd was. Hoe ze als het ware haar eigen Schaduw had ontmoet en hoe ze vervolgens haar eigen proces van individuatie aanging. Maar individuatie doet pijn. Jung leerde haar dat ze moest zien af te komen van de modus van de zielige mens. *'I am not what happened to me but what I choose to be'*, sprak de Duitstalige Jung in het Engels tot haar. De Schaduw bevat alles wat we in het Zelf onderdrukken maar keert als een boemerang terug, ontdekte ook Van Mastigt. Duistere, dierlijke, duivelse, ja catastrofale krachten keren zich naar buiten. Willen we heel worden, dan moeten we ons bewust worden van onze Schaduw. Teruggaande naar een cruciale sessie in haar opleiding benoemde Van Mastrigt hoe ze zich had geïdentificeerd met attributen als leuk, optimistisch en blij. Haar donkere schaduwzijde had ze ontkend, niet herkend

en daarom had ze haar houvast verloren. Maar hoe heken je je Schaduw? Door complexen en emoties te onderkennen, die de toegang te kunnen ontsluiten naar onze archetypen. Van Mastrigt nam haar toehoorders mee in een klein experiment om dit mechanisme enigszins te ervaren. Ze vroeg ons om de ogen te sluiten bij haar vraag: 'Wat denk je bij het begrip Moeder?' Een groepslid riep: 'De Maagd Maria', een ander: 'Warmte' en een derde: 'Lekker eten'. Allemaal positieve connotaties dus. Maar Cecile wees ons ook op de dualiteit van het archetype Moeder. Want wie van ons heeft de moeder gehad zoals je die had gewild? Niemand toch? Dat kan zo zijn, maar via het archetype van de Grote Moeder hebben we allemaal connectie met de volledigheid van het Moederschap. De toegang tot de archetypen loopt via de complexen en heelwording is een confrontatie met je Schaduw, concludeerde Van Mastrigt.

Inmiddels had de zaal al meer dan eens hartelijk en spontaan geklapt voor Cecile zelf of wanneer een deelnemer een reactie of een analyse gaf op haar verhaal. Dus waagde ik ook een poging tot een kleine analyse met betrekking tot de heersende Zwarte Piet-discussie (de studiedag speelde zich immers af in herfsttij, vlak voor het Sinterklaasfeest). Aangemoedigd door de presentjes die dagvoorzitter Kooymans uitdeelde aan de sprekers van de dag – iets met een Zwarte Pietje, ik kon het niet helemaal goed waarnemen – merkte ik op dat de Zwarte Piet-discussie van dat moment totaal de plank missloeg. Dat het hier niet

gaat om een rassendiscussie maar om een archetypische confrontatie van Lichte en Duistere krachten in de mens die niets te maken hebben met een huidskleur maar alles met de tegenstelling tussen het Licht van de psychologische dag en het Donker van de psychologische nacht, of met een afbeelding van het rijke leven in de zomerdag en van de barre, vruchteloze winter. Vandaar ook de zak met pepernoten, zo betoogde ik. Vruchten van de herfst noemde ik die. Tot mijn verrassing werd mijn opmerkingen met applaus begroet. Het mankeerde nog net aan enig gejuich.

Natasja Vos vervolgde met *Bondings-therapie bekeken door een Gestalt-bril*. Ze presenteerde haar lezing staande en lopende voor de stoelenrij van de gasten. Zo liet ze de spanning die ze voor het geven van de lezing voelde ontladen. Vos constateerde dat Gestalt en Bonding beide geworteld zijn in lichaamsgerichte en experiëntiële uitgangspunten. Ze legde enkele kernbegrippen van ‘Gestalt’ uit. Wij mensen nemen altijd het geheel waar en niet de delen; wij maken altijd een voorgrond die afsteekt tegen een achtergrond. Gestalt spreekt over ‘fenomenen’. Zo verschijnt de cliënt ook aan ons als een Gestalt, als een geheel waarin de cliënt als een fenomeen verschijnt aan de therapeut. Alles in dit veldmodel is interactie: ‘Ik word gemaakt door de situatie maar de situatie wordt gemaakt door mij’. Ook een symptoom dat de cliënt presenteert is een organisatie van zijn veld. Hoe anders dan de zo bejubelde gedragstherapie is deze

zienswijze, bedacht ik. Daarin wordt de cliënt juist gefunctie-analyseerd in partikels waar cliënt en therapeut naar kijken om uit te zoeken hoe ze te monteren, demonteren en remonteren. Zoals elke ontwikkeling, vervolgde Vos, is ook therapie een relationeel proces. In beide methodieken (referentiekaders) vertrouwt de therapeut op het ‘wetende lichaam’ van de cliënt en op ‘het lichaam als geheugen’. Het uitreiken van het kind wordt beantwoord door de knuffel van de vader, of in (bonding)therapie door de therapeut. Gestaltherapie en bondingtherapie hebben hierin veel gemeen. In het proces van contact maken krijgt de cliënt via *awereness* toegang tot zijn behoeften. Welke figuren neemt hij / zij in de *awereness* waar tegenover welke achtergrond? De vraag kan alleen geopend en beantwoord worden wanneer cliënt en therapeut ‘vertragen’ in het moment. Vos liet ons dat in een experiment ervaren. We concentreerden ons op onze ademhaling, op ons lichaam. ‘Maak contact met je buur, wat valt je op? Wat komt op de voorgrond bij jou en bij haar?’ Opeens zie ik van mijn buurvrouw, die ik vanuit een of ander vooroordeel nauwelijks een blik waardig had gekeurd, hoe prachtig zij haar kleding heeft afgestemd. Mijn aanvankelijke norsheid verandert in warmte. Zo gemakkelijk gaat het blijkbaar als je je middels *awereness* openstelt.

Hans van Wechem (psychiater) sloot de ochtendlezingen af met: ‘*Werken met Matrousjka*’ is meer dan alleen praten. Van Wechem merkte in zijn praktijk hoe de normale verbale anamnese met zijn recht-

tegenover-elkaar-zitten van cliënt en therapeut, met de afgestemde vragen, de dikke dossiers en alsmaar repeterende levensgeschiedenissen van verhalen en symptomen, hem steeds meer tegen gingen staan. Hij schrok van die tijdrovende en zinloze exercitie die zo weinig oplevert. Om uit zijn impasse te komen besloot hij Matrouchka's te gaan gebruiken: die holle houten poppetjes van in elkaar schuivende meisjes. Hij ontdekte dat elke Matrouchka een klein deel van de cliënt representeerde, bijvoorbeeld een levensfase. Zoals bij de familieopstellingen van Hellinger stelt de cliënt de beeldjes ten opzichte van elkaar gepositioneerd op de voor hem juiste plek op, met de juiste blikrichting. Maar anders dan bij de familieopstellingen driedimensionaal. Van Wechem liet een indrukwekkende, gefilmde sessie met een cliënte zien. Hij had geen gestandaardiseerde verbale intake bij haar afgenomen. Maar met de Matrouchka's als hulpmiddel is er onmiddellijk contact tussen de therapeut en de cliënte:

Therapeut: 'Klopt de opstelling voor je gevoel?'

Cliënte: 'De grootste is wie ik nu ben.'

Therapeut: 'Waar gaat de meeste aandacht naar toe, naar welke Matrouchka? En welke beweging wil je dan laten maken?'

Enzovoort. Tot de vrouw aan een vroege traumatische ervaring raakt en begint te huilen.

'Deze vrouw is nog niet aan bondingtherapie toe', licht Van Wechem toe. 'Ze dreigt te dissociëren bij de levensfase van elf jaar toen ze getraumatiseerd werd.'

De zaal applaudisseert weer aan het slot

van de film en voegt de wegwuivende therapeut toe: 'Het is een compliment Hans. En wil je je cliënte namens ons bedanken voor haar vertrouwen jegens ons?'

In de discussie viel me nog even een cultuursensitief item op: moslimmannen die vrouwen niet mogen aanraken zullen deze therapievorm niet kunnen aangaan.

Tijdens de heerlijke vegetarische lunch had ik, opnieuw tot mijn verbazing maar uiteraard niet toevallig in deze omgeving, nog een hartverwarmende uitwisseling over de Engelse grootmeester onder de dichters T.S. Eliot. *Measuring life with coffee spoons* enzo.

De middag is aan **Godehard Stadtmüller**, voormalig directeur van de Adula Kliniek in Oberstdorf, Duitsland en opleider bondingtherapie, met de lezing *The interaction of emotional loading and the neurobiological pathways – a model to understand the brain side of Bonding Therapy. 'Trauma and the Neurobiology of Emotions'*.

Voor ons zien we een monumentale gestalte met een markante kop en een recht naar voren stekende witte baard. Een oude Europese ziel, doordrenkt van diepgaande overzichten en classificaties over de noties van gevoelens en emoties. Stadtmüller spreekt eerst een dankwoord uit. Niet naar de organisatoren van het congres omdat ze hem hebben uitgenodigd, maar aan het adres van Nederland en Vlaanderen. Hij had juist het Rijksmuseum bezocht en het was zo opwindend dat 'hij zichzelf veranderde en dat is precies wat er in een the-

rapie ook gebeurt’, voegde hij er aan toe. ‘Dit deel van Europa geeft een spiegel van de relatie tussen mens en natuur; niet altijd leuk maar wel waarachtig.’ Ik had dit ooit een keer eerder gehoord, schoot me te binnen, dat een Duitser Nederland als land bedankte. Uwe Genkel bedankte Nederland, zozeer door de Duitsers getraumatiseerd, omdat ze hem, een Duitser, hadden uitgenodigd om op de studiedag van de NVGP - de psychodramasector over familie - iets te vertellen over Opstellingen volgens Hellinger. In zijn lezing verrichtte Stadtmüller een diepgaand onderzoek naar wat emoties zijn en hoe ze geclassificeerd worden. In de menswetenschap is systematische onderzoek naar emoties een relatief nieuw onderzoeksterrein, constateerde hij. Tot de jaren tachtig van de vorige eeuw gingen congressen vooral over onderwerpen als geheugen, attentie en cognitie. De verschuiving van de wetenschappelijke belangstelling naar gevoelens en emoties is volgens Stadtmüller een goede ontwikkeling, maar hij plaatste een belangrijke kanttekening. In het bestaande onderzoek wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen ‘goede’ en ‘slechte’ emoties. Dit is een heilloze indeling. Slechte emoties bestaan niet. Gebruik je die indeling, dan ontken en onderdruk je een heel krachtenveld waar juist de (bonding)therapeut iets mee moet. Spreek in plaats van slechte gevoelens en emoties liever over aversieve gevoelens en emoties. Pijn en angst kunnen juist heel positief zijn, want ze helpen ons om te veranderen. In dit pleidooi tegen het gebruik van de termen goede en kwade emoties, meende ik ook een waarschuwing te horen om ons als thera-

peuten niet langer op het pad van een positivistische gedragstherapie te begeven.

Tot nog toe bestaat er geen eensluidende wetenschappelijke definitie van emoties, vervolgde de spreker. Pogingen om emoties te classificeren en te definiëren werden en worden ondernomen vanuit verschillende invalshoeken: introspectief, logisch, biologisch, linguïstisch, neurologisch. Elk van deze invalshoeken heeft zijn eigen domein van geldigheid. De introspectieve weg heeft ons te weinig geleerd. Want wat zijn emoties en hoeveel emoties zijn er? Worden ze in alle taalgroepen en culturen op een zelfde manier benoemd of bestaat er een wezenlijk onderscheid tussen culturen?

Vanuit het linguïstisch startpunt hebben we honderden woorden voor gevoelens, die elkaar deels overlappen en die deels uniek zijn voor een cultuur, een taalgroep of zelfs voor een persoon. Hier moest ik denken aan de eerste studie over gevoelens en emoties die ik ooit onder ogen kreeg. Ook van een Duitser, P.R. Hofstätter. Hij vergeleek de ervaring die Duitsers hebben wanneer ze over *Einsamkeit* spreken met wat Amerikanen onder *loneliness* verstaan. Op het eerste gezicht een directe vertaling van twee identieke begrippen. Maar het bleek dat *loneliness* voor een Amerikaan een negatieve connotatie heeft terwijl het begrip voor een Duitser ook een positieve component heeft, iets van heimwee en *Sehnsucht*.

Neem vervolgens de logische invalshoek over emoties die het christendom vanaf het begin van haar ontstaan heeft betracht. Als liefhebber van Aristoteles (384-322 voor Chr.) en de vierde-eeuwse Augustinus (354-

430), veerde ik op bij dit pleidooi om de leer over de deugden en de hoofdzonden van de kerkvaders serieus te nemen. Stadtmüllers intentie was niet om ons opnieuw te bekeren tot het christendom. Wel wilde hij ons overtuigen van de diepe invloed die de theologische systemen van de christelijke denkers nog steeds op ons als therapeuten hebben. Realiseer je de kracht van de impact van deze concepten, tegenover de nietige therapeut! Maar ook inhoudelijk heeft de conceptualisatie van emoties in het christendom nog volle betekenis tot in onze tijd. Kerkvader Evacuus Pontus (345-399) was de eerste die tot een classificatie van hoofdzonden en daarmee van emoties probeerde te komen. Gregorius de Grote (544-604) kwam tot een groepering van zeven hoofdzonden: hoogmoed, hebzucht, wellust, jaloezie, vraatzucht, woede en luiheid. Waarvan de arrogantie de grootste zonde is! De islam, het hindoeïsme en het boeddhisme (uitgezonderd de vayrajana merkte hij fijntjes op) hebben met elkaar gemeen dat ze geworsteld hebben met een rationele indeling van goed en kwaad. Maar met logica alleen kom je er niet. Zo leert de heilige woede van Jezus tegenover de bankiers en andere graaiers van alle tijden ons dat zijn woede in de tempel geen negatieve kracht is, geen tekortkoming maar een heilige woede. Dit soort woede moet de therapeut bij zijn cliënt niet negatief labelen maar hij moet er juist respect voor tonen: 'Je hebt deze woede, je kunt anderen en jezelf ermee beschermen.'

Van de neurologische uitweidingen van Stadtmüller was ik minder onder de indruk. De neurologische paden en anatomie met

zijn sympathische en parasympatische varianten, het emotionele brein en de frontale kwabben, de hypothalamus en de amygdala – een beetje psycholoog heeft alle relevante plaatjes van EEG's en MRI's wel eens gezien. Ook weten we dat psychotherapie (of muziektherapie!) het brein verandert of oplaadt zoals Stadtmüller zei. Toch volgde dan weer een frappante en leerzame uitspraak van hem: 'We kunnen zelfs ons eigen verleden veranderen!' Hij gaf het voorbeeld hoe de beleving van het oorspronkelijke drama van een psychotrauma door (bonding)psychotherapie kan veranderen en hoe de cliënt het trauma in een andere context kan plaatsen.

Wat leren al die onderzoeken over emoties en gevoelens vanuit verschillende invalshoeken ons? Enige vordering is er wel gemaakt; er is een heel sterke tendens. Er is niet één onderzoek dat minder dan vier soorten van emoties noemt en niet één dat een uitkomst van meer dan acht heeft. Drie emoties worden in alle uitkomsten genoemd: pijn, angst en verdriet. Maar nog eens, benoem deze emoties niet als negatief. Pijn en angst bijvoorbeeld geven ons een diepe informatie over zaken die er zouden moeten zijn maar die er niet (meer) (dreigen te) zijn. De psyche wil bijvoorbeeld niet accepteren dat de geliefde er niet meer is. Bij pijn gaat het vaak om 'to be or not to be'. Dan leert de bondingtherapie ons, om met de barokdichter Angelus Celisius te spreken: 'Word wie je bent.'

Nu het antwoord op mijn openingsvraag van dit verslag. Ik zag ineens voor me dat wij ons met al onze instituties van gz-psychologen en

klinisch psychologen, met al onze protocollen en zorgprogramma's op inperkende Procrustes-bedden hebben geveleid. We worden geformatteerd tot gelijkvormige en vervangbare productie-eenheden. Morrend maar toch vrijwillig laten we ons handicaperen. Als een gek zijn we alsmäär bezig om punten te halen en om te voldoen aan kwaliteitseisen. Tijd voor creativiteit hebben we niet meer. En als we op dit bed zijn gaan liggen worden we door de Rupsjes Nooitgenoeg van de Zorgverzekeraars nog eens langzaam gewurgd. Is dat wat we willen? Waar blijft onze inventiviteit? Ooit was de psychotherapeut ook een kunstenaar. Nu dreigt hij een kunstjesmaker te worden.

Tijdens deze conferentie kwam het werken in de groep slechts zijdelings aan de orde. Bondingtherapie gebeurt vaak in grote groepen en heeft onder andere wortels in de therapeutische gemeenschappen voor verslaafden zoals die in de jaren zeventig van de vorige eeuw ontstonden. Er zijn dus wel degelijk raakvlakken met het werk van NVGP-adepten. Uit Kooymans artikel (2011) maak ik op dat verschillende bondingtechnieken en oefeningen binnen de groep plaatsvinden. In de bondingtherapie fungeert de groep als een 'good enough mother'. Groepsdynamica lijkt minder een rol te spelen maar misschien vergis ik me daarin. Met de groepsdynamische groepstherapieën, psychodrama en Gestalt heeft de bondingtherapie ook gemeen dat ze de innerlijke ervaring van het individu serieus neemt en bewerkt. De theorieën waar deze methodieken uit zijn ontstaan zijn traditioneel

Continentaal Europees. Hierin onderscheiden ze zich van de Angelsaksische gedragstherapie die het overte gedrag als startpunt neemt. Met Ter Haar pleit ik voor herstel van de Duitse onderzoekstraditie. Bondingtherapie gaat heel wel samen met de doelstellingen van de NVGP. Jammer genoeg blijft het tot nu toe bij kennismaken, zie de literatuurlijst. Laat de NVGP en de Vereniging voor Bondingtherapie meer samengaan, ook organisatorisch. We kunnen elkaar versterken in een omgeving waarin krachten werkzaam zijn die experiëntieel gerichte therapieën tot irrelevant en obscuur trachten te marginaliseren. Wie neemt het initiatief? Laten we elkaar omhelzen zonder elkaar te wurgen.

Literatuur

Haar, A. ter (2010). Pillen voor de geest?

Hechting als medicijn. Studiedag

Bondingspsychotherapie 26 maart 2010.

Groepen, tijdschrift voor groepsdynamica & groepstherapie, 5 (2), 38-44.

Kooyman, M. & Olij, R. (2011).

Bondingspsychotherapie, een effectieve groepstherapie bij hechtingsproblemen.

Groepen, tijdschrift voor groepsdynamica & groepstherapie, 6 (2), 11-23.

Kar, B. van der (2008). 'Anders dan anderen', verslag van de workshop door bondingtherapeuten Martien Kooyman en Rob Olij.

Groepen, tijdschrift voor groepsdynamica & groepstherapie, 3 (4), 20-21.