

Van bonding naar verbinding

Een verslag van het symposium van de Vereniging voor Bondingspsychotherapie op 12 mei 2016.

Door **Hans van Wechem**, psychiater en bondingspsychotherapeut te Amsterdam en **Tanja Caradonna**, hypnotherapeut en bondingspsychotherapeut i.o. te Amsterdam.

In de praktijkruimte voor psychotherapie en psychiatrie van Hans van Wechem komen geïnteresseerden in het thema bonding en verbinding samen voor een symposium over verstoorde vroege hechting en de latere gevolgen. Een mengeling van oudgedienden, bekenden en nieuwkomers; iedereen weet zijn plek te vinden.

Martien Kooyman, psychiater en psychotherapeut, opent als voorzitter van de Vereniging voor Bondingspsychotherapie de dag met de uitleg dat bonding het proces is naar hechting. Veilige hechting maakt het makkelijker om je goed te voelen ten opzichte van anderen en intimiteit aan te gaan. Bij een onveilige hechting zullen mensen zich meer vastklampen en bevestiging zoeken bij de ander, vanuit de gedachte het zelf niet te kunnen, of juist de ander afwijzen en het allemaal zelf gaan doen.

Als een baby goed wordt voorzien in de primaire levensbehoeften, waaronder bonding, ontstaan er gevoelens van plezier en liefde. Als de baby dit niet krijgt, reageert deze met boosheid en of verdriet. De bonding met de verzorger is meestal de weg naar hechting en bepalend voor de hechtingsstijl, ook op

volwassen leeftijd. Konrad Stauss omschrijft in zijn boek de moderne hechtings-theorieën en geeft aan dat een verstoorde hechting niet onherstelbaar is. De grondlegger van de bondingspsychotherapie, de psychiater Dan Casriel, ontdekte dat zijn cliënten in contact konden komen met vaak diep weggestopte vroegkinderlijke emoties door ze elkaar te laten vasthouden en de dan opkomende emoties te laten uitschreeuwen. De essentie van bonding is de combinatie van emotionele openheid en fysieke nabijheid.

Lichaam en brein zijn één

Na zijn inleiding introduceert Martien Kooyman zijn collega **Charles Njikiktjien**, kinderneuroloog en psychiater. Hij vertelt over zijn *Theory of Body*, hechting en enige klinische aspecten. Vanuit deze theorie zijn wij een brein-lichaam-eenheid (B-LE) met een mentaal apparaat. Alle aspecten van ons lichaam zijn vertegenwoordigd in ons brein, wij zijn dus net zo goed ons lichaam als ons brein. Lichaam en brein zijn één. Het begrijpen van de affectieve handelingen van

de verzorgers door het kind is de basis van de theorie van het lichaam.

Bij hechting gaat het om de dyadische eenheid tussen de moeder en haar baby, en de biologische aangestuurde samenwerking tussen moeder en kind. Deze interactie wordt gecontroleerd door neurale mechanismen in zowel moeder als kind. Gezonde hechting creëert zo een innerlijke lichamelijke ervaring die de blauwdruk vormt voor het begrijpen, interpreteren en het uiten van sociale verbondenheid. Het vormt daarmee een goede basis in de omgang met stress in het leven.

Teveel stress kan een gezonde hechting in de weg staan waarbij de onrijpheid van het brein van het kind het onmogelijk maakt om de oorsprong van die stress te begrijpen of te differentiëren, zodat stress bij de moeder leidt tot stress bij het kind. Teveel stress kan leiden tot beschadiging van een normale (hersens)ontwikkeling, zoals bijvoorbeeld bij de hippocampus en het stressregulatiesysteem het geval kan zijn waardoor stress zichzelf in stand kan houden met alle (mogelijk levenslange) gevolgen van dien. Voorbeelden hiervan zijn (borderline) persoonlijkheidsstoornis, angst en stemmingsstoornissen, geheugenproblemen en/of fysieke klachten.

Daarmee is het een voedingsbodemp voor zichzelf in stand houdende ontregeling die voor het verdere leven gevolgen heeft.

Kinderen leren door te imiteren, daarvoor zijn spiegelneuronen noodzakelijk. Deze zijn actief wanneer men een handeling uitvoert of dit bij een ander waarneemt. Het

waarnemen door het zien of het horen uitvoeren van een handeling activeert de spiegelneuronen. Door het spiegelneuronsysteem resoneert de ander in ons en dit leidt tot imitatie. Dit leidt tot vroege, veelal onbewuste conditionering van ons gedrag (zoals de ouderen zongen piepen de jongen). Dit is een vorm van interlichamelijkheid die de oerbron vormt van de perceptie die we hebben van anderen. Uiteindelijk leidt deze Theory of Body naar de *Theory of Mind* waarin wij moeten leren ook een mentale voorstelling te maken van de ander. Zonder deze twee kunnen wij ons niet verplaatsen in de ander en kunnen we de ander ook niet goed aanvoelen.

Hechting berust op een aantal pijlers;

- Veilige beschikbaarheid van de moeder, veilige vroege hechting van de moeder zelf.
- Intacte responsiviteit en *intuitive parenting* bij de moeder.
- Intacte responsiviteit, contacttendens bij het kind, in aanleg genetisch bepaald (bij kinderen met stoornissen in het autistische spectrum is dit verstoord).
- Intacte waarneming bij het kind.
- Intacte herkenning van moeders affectieve signalen en imitatie daarvan.
- Intacte herkenning van moeders handelingen (Theory of Body).

Hechting heeft een persoonlijke kant naar een figuur maar ook aan vertrouwdheid en omgeving zoals een (knuffel)dier, je eigen stoel, een kledingstuk, je auto.

Hechting kan zich afwijkend ontwikkelen door externe omstandigheden zoals een de-

pressieve moeder, een vroegkinderlijke separatie door bijvoorbeeld een ziekenhuisopname of ten gevolge van intrinsieke factoren zoals autisme of andere mentale of lichamelijke handicaps bij het kind of een combinatie van beide. Een sleutelbegrip is het vanzelfsprekende vertrouwen dat er moet zijn. Dit werd duidelijk gedemonstreerd in een getoond filmpje waarbij een normaal gehecht kind ontregeld raakt wanneer zijn moeder zich niet meer vertrouwd gedraagt door geen respons meer te geven in mimiek en geluid op het kind. Bij het stoppen van non-verbale communicatie ontstaat bij het kind paniek. Het stresssysteem wordt hyperactief, ook als het vertrouwde aanwezig is maar zonder *affect attunement*. Als er sprake is van mishandeling of als de hechtingsfiguur afwezig is of blijft zal het stresssysteem nog veel sterker geactiveerd worden.

Njiokiktjen sluit zijn verhaal af met een filmpje van een kunstschaatsduo dat een prachtige synchroniciteit laat zien; op een organische manier de verbinding tussen twee mensen, waarbij het geheel meer is dan de som der delen.

Oxytocine en emoties

De volgende spreker is **Aryeh Knoppers**. Op dit moment is hij bezig met een onderzoek naar de mediators van bondingspsychotherapie voor zijn studie aan de Universiteit van Amsterdam.

Mediators zijn de bepalende succesfactoren van therapie. Het inzicht hebben in deze factoren helpt om beter sturing te kunnen geven aan een therapeutische proces. Hij

begint zijn lezing met de uitleg over oxytocine. Dit is een hormoon/neurotransmitter met een grote invloed op onze emoties, lichaam en gedrag. Het komt vrij bij liefdevolle aanraking, werkt via het parasympathische zenuwstelsel en leidt tot een grotere tolerantie van pijn, stressreductie, snellere fysieke genezing, meer emotionele competentie en meer open sociaal gedrag, wat helpt om meer verbinding te voelen. Het wordt daarom ook wel het knuffelhormoon genoemd. De tegenpool van oxytocine is het hormoon vasopressine, dat werkt via het sympathische zenuwstelsel en leidt tot activatie en bloeddrukstijging.

Hij vergelijkt het met de Chinese filosofie van Yin en Yang, het zijn aanvullende en tegengestelde systemen die elkaar nodig hebben voor een natuurlijke balans.

Bondingspsychotherapie leidt via het fysieke contact, omdat mensen elkaar vasthouden en op elkaar liggen, tot een verhoging van de oxytocinespiegel en daarmee tot een verhoging van de wederkerigheid. Er is onderzoek gedaan naar de externe toediening van oxytocine om dit effect van de wederkerigheid te kunnen versterken. Dit bleek echter niet goed te objectiveren, omdat er ook een nadeel bleek te zitten aan een verhoogde oxytocinespiegel. Het zogenoemde ‘wij-zij’-gevoel bleek te worden versterkt, met een mogelijke toename van wantrouwen en onveiligheid ten opzichte van de buitenwereld tot gevolg. Oxytocine lijkt hiermee in dienst te staan van de interpersoonlijke relatie, dus van de ‘ik-jij’-relatie en niet de ‘wij-zij’-relatie.

Daarmee is het zogenoemde knuffelhormoon ook te definiëren als een hechtingshormoon.

Het extern toedienen van oxytocine aan mensen werkt minder goed door dan de natuurlijke manier van aandachtig aanraken en nabij zijn met kwaliteit en verwantschap (het wij-gevoel).

Dit kan je verder sturen in de therapie door het aanbieden van contactoefeningen, via het innerlijke-kindwerk en het werken met het lichaam. Het knuffelen wordt bewust gebruikt en is een mediator van de bondingpsychotherapie.

Van de oxytocine verschuift de lezing naar emoties: Knoppers geeft uitleg over de typen emoties en de niveaus met een vertaalslag naar de verschillende aspecten van beleving van denken, handelen en voelen.

Emoties zetten aan tot actie, als mensen hierin geblokkeerd worden leidt dit tot frustratie. Bij het kleine kind kan dit vanuit een diep ervaren machteloosheid leiden tot een blokkade en een negatieve zelfovertuiging, zoals: ik ben machteloos, ik verdien pijn, ik ben niet om van te houden. Het kan zo de blauwdruk gaan vormen voor een negatieve *selffulfilling prophecy*. In de bondingpsychotherapie worden deze negatieve innerlijke realiteiten zowel op de mat als in het kringwerk verder uitgewerkt, waarbij ze stapsgewijs worden getransformeerd naar realistische positieve overtuigingen en levenshoudingen, zoals de positieve zelfovertuiging: ik ben om van te houden.

In het werken op de mat gaat het niet om pure regressie alleen, maar ook om het besef

van twee realiteiten, van toen en nu, om vanuit de oude beleving hoe je het toen hebt ervaren, doorvoeld een nieuwe weg in te kunnen gaan slaan. Bondingmaatjes kunnen helpen om de draai te maken via spiegeling en aanmoediging.

Vanuit het contact en openheid komt er ook meer verbinding tussen de beide hersenhelften samen, met toename aan oxytocine (door het positieve lichamelijk contact) en is het een en al voeding. Bonding is middel en doel. Je kunt je eigen bodem raken en maken en behoeftevervulling faciliteren met het ervaren van verwantschap en liefde. Aryeh Knoppers sloot zijn lezing af met het onderstaande citaat:

'Bonding therapy tries to free us from being a slave to programmed messages' (Casriel).

Emotionele intelligentie en eigenwaarde

Eef Veenman werkt onder andere als beginnend bondingspsychotherapeut in het oosten van het land en in Duitsland. Zijn voordracht is getiteld: 'Bonding: lichaams-georiënteerde psychotherapie in relatie tot emotionele intelligentie en eigenwaarde.'

Hij begint zijn lezing met een mini-meditatie om vanuit stilte en gerichte aandacht, vanuit het hier en nu op een veilige manier in contact te komen met jezelf. Het lichamelijke en het voelen staan voorop wat hem betreft, wat leidt tot zelfbewustzijn. Door voelen verdwijnt de dichotomie en komt er besef van eenheid. Hoe blijf je voelen in je dagelijkse leven? We hebben tenslotte emoties hard nodig om beslissingen te kunnen maken. Hoe beslis je anders waar je gaat

zitten bijvoorbeeld of wat je gaat doen? Met alleen denken lukt het niet om beslissingen te maken. Een juiste beslissing is immers een verstandige keuze die goed voelt.

Aan de hand van literatuurverwijzingen legt hij verder een aantal kernbegrippen uit die in de bondingtheorie centraal staan zoals emotionele intelligentie en gezonde eigenwaarde, het vermogen om jezelf op waarde te kunnen schatten vanuit liefdevolle aandacht en zonder oordeel. Verbonden met het gevoel van eigenwaarde zijn de volgende gevoelens en gedachten over jezelf: zelfrespect, zelf- of eigenliefde, zelfverantwoordelijkheid, zelfaanvaarding en zelfacceptatie, zelfvertrouwen, zelfempathie en zelferkenning en zelfherkenning.

Zelfrespect wordt gedifferentieerd naar kernzelfrespect, de eigenwaarde om wie we *zijn*, en het situationeel zelfrespect, de eigenwaarde om wat we *doen*.

Kernzelfrespect hoeven we niet te verdienen. Het betreft het gevoel dat je bent om van te houden en dat je niet meer of minder bent dan een ander. Onafhankelijk van wat je doet. Dit *zijn* is een therapiedoel van bondingpsychotherapie. Situationeel zelfrespect betreft je goede en gewaardeerde rol in de (bonding)groep waarbinnen je je beweegt; respect, waardering en erkenning. Ook betreft dit het situationele zelfrespect: prestatiekracht en volwaardigheid, en het gevoel van vrijheid, onafhankelijkheid en zelfvertrouwen.

Dan Casriel was van oorsprong een psychoanalytische psychiater die zich in de eerste plaats bediende van (verbale) therapie, *the*

talking cure. Hij kwam erachter dat bondingtherapie veel effectiever was dan alleen praten over je gevoel.

De combinatie die bondingpsychotherapie biedt is immers een combinatie van het lichamelijke met het cognitieve. Door op de mat in verbinding met jezelf en de ander vooral weer opnieuw te leren voelen (emotioneel-partnerwerk-op-de-mat) en door kringwerk leer je negatieve gedachten of overtuigingen te corrigeren en te transformeren naar meer realistische en liefdevolle gedachten en gevoelens over jezelf en de ander. De verbondenheid en loyaliteit zijn, naast ook de confrontaties die ontstaan in de groep, een duidelijke speelgrond om nieuw gedrag in te zetten en een beroep te doen op het staan voor jezelf en tegelijk in verbinding te blijven met compassie voor de ander.

Argentijnse ervaring

Caroline de Vaynes van Brakell Buys is als therapeut in opleiding naar Argentinië gegaan en heeft daar tweeënhalve maand intensieve training ondergaan. Zij vertelt haar ervaringen aan de hand van foto's van door haar beleefde situaties.

In Argentinië is een levendige bondinggemeenschap: de Argentijnse Bonding Association. Deze is verspreid over drie plaatsen met Ramon Nestor Vega als spil, directeur en opleider. Hij houdt praktijk in Buenos Aires. Twee andere collega's werken in San Luis en Mendoza: eens per jaar komen zij met elkaar en hun groepen samen in één grote groep van zeventig man in San Luis. Deze bijeenkomst vond plaats in de

periode dat De Vaynes daar aanwezig was. Zij doet levendig verslag van haar waarnemingen en belevingen.

Het therapieproces wordt daar nog NIP – *new identity process* genoemd (zoals Casriel dat oorspronkelijk in zijn boek *A scream away from happiness* heeft omschreven) en bestaat uit het volgen van wekelijkse bewegings- en expressielessen, met daarnaast de wekelijkse groepssessie in de kring en maandelijks een bondingweekend. Naast de groepstherapie is er ook individuele therapie.

In de wekelijkse groepen is de regel dat de groep werkt met elkaar, de therapeut is aanwezig en ziet toe op het proces. Mensen spreken elkaar aan en er kunnen onderling ook confrontaties plaatsvinden. Soms zegt de therapeut wat, maar veelal zijn het de groepsleden zelf die elkaar als maten aanmoedigen, steunen of confronteren. Verder is er ruimte om een spel te doen zoals een kaartenspel met dieren, of het trekken van een groepskaart. De sociale interactie vindt ook buiten de therapeutische context in engere zin plaats.

In het weekend in San Luis was de NIP-structuur als volgt: *movement* bij het begin en einde van de dag, driemaal bondingwerk op het matras, kringwerk in de groep, oefeningen en de theorie van Skip Ellis, de Amerikaanse bondingspsychotherapeut, over confrontatie, gevolgd door het afsluiten en dank zeggen in de cirkel. Verder gelden er duidelijke regels over het niet gebruiken van drugs, sigaretten, alcohol, telefoon en internet. De Vaynes vond het opvallend dat er een evenwichtige verde-

ling was tussen mannen en vrouwen. Ook waren er meer jongeren en zelfs ouders met kinderen. Er is tussendoor ruimte voor plezier en ontspanning en na afloop worden er ook dingen met elkaar gedaan zoals een vakantietripje.

Praktijkoefening

Na deze dag vol theorie worden we uitgenodigd voor praktijkervaring en gaan we naar de speciaal ingerichte ruimte om te gaan bewegen en geluid te gaan maken onder leiding van **Ramon Vega**, voorzitter van Argentijnse Bonding Association, opleider bondingspsychotherapie en bewegingstherapeut. Hij zet mensen op een intensieve manier in beweging met muziek. Hij communiceert en laat communiceren, non-verbaal, door middel van mimiek, gebaar en houding op het ritme van de muziek. Letterlijke nabootsing van houding en gebaar en hun emotionele betekenis brengt mensen weer in contact met hun eigen gevoelens: de prettige en de pijnlijke. Het spiegelneuronensysteem speelt hierbij duidelijk een rol. Samen intensief bewegen, non-verbaal communiceren, spelen en uitdagen werkt verbindend voor jezelf en met anderen.

Voor bijna iedereen is er de mogelijkheid om mee te doen en het geeft echt een positief gevoel over jezelf en je eigen lichaamsbeeld. 'Ik kan er beter niet zijn; ik ben niet om van te houden; ik ben niet goed genoeg' zijn uitingen van een negatieve levenshouding. Deze negatieve levenshouding beïnvloedt andere systemen

negatief. Fysiek contact en inspanning draagt bij aan verandering en verbetering van dit zelfbeeld. En na een uur ons echt in het zweet te hebben gewerkt, gek gedaan te hebben, gelachen en geschreeuwd te hebben, is het van ieders gezicht af te lezen dat dit een zeer tevreden gevoel oproept en dat een beleving van samenzijn vol in beweging is gezet.

Een afscheid met vele knuffels en schouderklopjes bevestigt dit alleen maar.

Stauss, K. & Ellis, F.W. (2007). *Bondingspsychotherapy: Theoretical Foundations and Methods*. Publicatie International Society of Bonding Psychotherapy.

Literatuur

Casriel, D. (1972). *A scream away from happiness*. New York: Grosset & Dunlap.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Kooyman, M., Olij, R. & Storm, R. (2011). Bondingspsychotherapie, een effectieve groepstherapie bij hechtingsproblemen, *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica en groepspsychotherapie*, (6)2, 11-25.

Korkmaz, B., Njiokiktjien, C. & Verschoor, C.A. (2013). *Children's social relatedness: an embodied brain process. A clinical view of typical development and disorders*. Amsterdam: Suyi Publications.

Njiokiktjien, C., de Sonnevill, L. & Verschoor, C.A. (2012). Understanding of its caretaker's affective gestures by the young infant is the basis of a theory of body. *Neuropsychoanalysis* 14, 93-116.