

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

Verslagen

Een sterk verhaal

Verslag van

NVP Dag van de Psychotherapie 'De eerste vijf minuten'

[Amsterdam, 13 december 2019]

LINDA DIL & ANNEMIEKE NOTEBOOM

Ontevreden boeren hadden een protest angekondigd tegen het stikstofbeleid van het kabinet, op de vrijdag dat de NVP-studiedag plaats zou vinden. Congresgangers werden via mailtjes en App-berichten gewaarschuwd voor opstoppen. Desondanks stroomde de Beurs van Berlage vol met zo'n 600 congresgangers.

Inleider Pim van Dun beeldde in zijn eentje een kring van peutertjes uit, die leren mentaliseren door in een kring om een leeftijdsgenootje in interactie met een begeleidster te zitten en te vatten wat ze daar zien gebeuren. Ook liet hij een vertederend filmfragmentje zien van het ene peutertje dat de zere knie van het andere peutertje kust, waarop beiden weer vrolijk verder spelen. 'Als je louter zulke ervaringen hebt gehad, dan heb je in de ggz niet veel te zoeken', betoogde hij. Maar dat hechting op zichzelf niet zo statisch en determinerend is als hier gesteld, werd in de loop van de dag duidelijk gemaakt door verschillende sprekers.

Voorafgaande aan de eerste lezing vertelde NVP-voorzitter Kirsten Hauber over de stand van zaken op drie belangrijke dossiers: de psychotherapeut als artikel 14-beroep¹, de generieke module psychotherapie en de nieuwe factsheets over de wetenschappelijke stand van zaken van diverse vormen van psychotherapie. Nel Draijer kreeg de vermelding van erelid van de NVP voor haar grote inzet en

vanwege haar waarde voor de psychotherapie in het algemeen en de NVP in het bijzonder.

De eerste keynote spreker, Karl-Heinz Brisch uit Duitsland, expert op het gebied van hechting, had de dag voor het congres al een drukbezochte masterclass gegeven. Ook nu op het hoofdpodium verstond hij de kunst om ingewikkelde processen op tamelijk inzichtelijke wijze uit de doeken te doen. Zo illustreerde hij de samenhang tussen activatie van het hechtingssysteem bij angst en mogelijkheid tot exploreren met het beeld van een wip: hoe meer het gehechtheidssysteem geactiveerd wordt, hoe sterker het exploreren wordt onderdrukt. In psychotherapie ga je ook voortdurend heen en weer met de patiënt. Via filmfragmenten van peutertjes in de Strange Situation Procedure zagen we allerhande varianten van gehechtheid voorbijkomen. Sommige beelden waren moeilijk om naar te kijken. Zo zagen we een jongetje dat bijna letterlijk tegen de muren opkroop toen zijn vader bij hem terugkwam in de kamer. Zo aangrijpend als het was om de intense nood bij die kinderen te zien, zo verrassend lachwekkend waren de scènes die Brisch en Van Dun vervolgens in snel tempo achter elkaar uitspeelden van verschillende gehechtheidsrepresentaties. De vertaling naar de spreekkamer is dat het ons werk is om ons voortdurend aan te passen aan zulke situaties. Als dit proces in de eerste vijf sessies goed verloopt, is de kans aanwezig dat er veilige hechting ontstaat en is de kans op drop-out lager. Patrick Luyten, de tweede keynote spreker, zette onmiddellijk een andere stelling neer: mensen zijn wellicht veel flexibeler dan we vaak aannemen (en helaas soms ook niet). Hij noemde de eerste vijf minuten van het contact cruciaal: de typische dynamiek *ways-of-being-with* met een manifeste inhoudelijke en latente *embodied* dynamiek. Maar die eerste

minuten of de eerste levensjaren en de daarin ontstane interne werkmodellen zeggen niet alles. Onderzoek laat beperktere associaties zien tussen onveilige hechting, sociale competentie, internaliserende en externaliserende symptomen dan meestal wordt aangenomen (Cohens $d = 0,15-0,30$). Hechting is bovendien minder stabiel gedurende de levensloop dan gedacht, waarbij stabiliteit in de omgeving een centrale rol speelt. In psychotherapie is veilige hechting zwak tot matig sterk geassocieerd met betere uitkomstresultaten, maar veranderingen in de gehechtheid voorspellen alleen symptoomverbetering en geen persoonlijkheidsveranderingen of beter functioneren. Hechting voorspelt ook geen drop-out. Hechting moet volgens hem veel meer gezien worden als een interpersoonlijke strategie, gericht op het optimaliseren van de adaptatie aan een bepaalde context, zo dat onveilige hechting ook als adaptief gezien kan worden. Onze kinderen moeten we vooral leren wie zij kunnen vertrouwen in hun omgeving, als bron van kennis over de wereld, hetgeen verwijst naar salutogenese, een breder concept dan louter vertrouwen in de ander. Ook Luyten lardeerde zijn voordracht met de ene na de andere spitsvondige grap en met 'schoon Vlaams', zoals hij zelf aangaf. Wetenschappelijke bevindingen over hechting moeten zelf overigens ook gerelativeerd worden, want veel data zijn nogal WEIRD (oftewel gebaseerd op een populatie die *Western, Educated, Industrialised, Rich and Democratic* is). De Trijsburgprijs viel dit jaar ten deel aan Mattias Desmet die geroemd werd om zijn intellectuele durf en originaliteit (bijvoorbeeld om het singlecasestudiesproject in Gent, waar inmiddels al rond de vierduizend casus geïncludeerd zijn). Hij hield voorts een gloedvol pleidooi voor het ambacht van de psychotherapie en de waarde van kwalitatief

onderzoek, waarschuwend tegen onverantwoorde objectivering en dehumanisering vanuit de *evidence-based medicine*.

In de middag waren er verschillende workshops te volgen. Quin van Dam gaf in de grote zaal zeer goed bezochte workshops over affectfobietherapie. Leni Verhofstadt, hoogleraar ontwikkelingspsychologie uit Gent, gaf een workshop over de Simultane Actie-Observatie Strategie (SA-OS), een strategie om uit conflictueuze relatieproblemen te geraken. Hoe komt het dat sommige koppels die zo lang bij elkaar zijn, elkaar toch zo slecht kennen? Deze mensen moet je leren dialogeren! Hierbij moet vooral op zoek gegaan worden naar tegenstellingen, want daar groeit men van, mits men elkaar poogt te begrijpen. Mark Daemen toonde een aflevering van *The human zoo* ter illustratie van processen in een nieuwe groep. En zo waren er nog verschillende inspirerende parallelsessies die gevolgd konden worden. Op de website van de NVP zijn de presentaties te vinden. Tot slot vertelde Stephan Sanders, essayist en filosoof, pleegkind, over zijn eerste vijf minuten: hij noemde deze zaal in de Beurs een windtunnel, niet warm te stoken. Zijn geboorte waar hij weinig van weet, geboren achter een schot, afgestaan door zijn moeder. Het huis met Rudolf Steiner-architectuur in Duitsland, waar hij als jongetje in therapie was bij een psychoanalytica die altijd een schortjurk droeg en altijd blootsvoets over de koude plavuizen door haar huis liep (al had het huis wel vloerverwarming). In dat huis heeft hij zich nooit kunnen oriënteren. Hij was zo blij geweest te vernemen dat een non uit het pleeghuis waar hij was geweest, had gehuild toen hij daar na drie weken opgehaald werd door zijn pleegmoeder. Er werd meteen van hem gehouden. Dat verhaal mag niet stuk gecheckt worden! Een verhaal maken betekent voor Sanders niet machte-

loos zijn en bestaan we niet allemaal uit verhalen?! Er is geen tegenstelling tussen echt en een verhaal en hij besloot met: 'Ik ben een sterk verhaal!' Zo kan een verhaal een leven redden.

Noot

- 1 Psychotherapeuten vallen in Nederland nu onder de Artikel 3-beroepen, onderdeel van de Wet BIG (Beroepen Individuele Gezondheidszorg). Artikel 14-beroepen (zoals klinisch psychologen en psychiaters) omvatten een ruimer deskundigheidsgebied.

Ontvankelijkheid voor therapie bij de sensitief narcistische patiënt

Verslag van

AFT Studiedag 'Het zelfbeeld en beeld van de ander — Negatief zelfbeeld: een obstakel in de therapie'

[Amsterdam, 17 oktober 2019]

ROOS VAN GRIEKEN & INGRID DE KLEINE

Nog geen dertig minuten nadat de inschrijving online opende, was de eerste affectfobie-therapie (AFT) studiedag al uitverkocht. Overdonderd door het succes opende Quin van Dam, psychoanalyticus-psychotherapeut, deze middag die ons leerde hoe AFT-interventies kunnen helpen in de behandeling van patiënten met een negatief zelfbeeld, sensitief narcisme en een gebrek aan zelfcompassie.

Frans Schalkwijk, psychoanalyticus-psychotherapeut en sinds kort bijzonder hoogleraar gewetensontwikkeling aan de UvA, beet de spits af met een *take home message*: 'het zelf' bestaat niet. We zijn steeds in verschillende

zelftoestanden. In een behandeling vereisen deze verschillende zelftoestanden een andere aanpak van ons als therapeut. In de eerste twee levensjaren ontwikkelen we een blauwdruk van hoe we relaties ervaren, het 'impliciete zelf' (*self as agent*). Het lichaam speelt een grote rol in het uitdrukken van emoties, aangezien daar in dit stadium nog geen woorden voor zijn. In dit stadium is emotieregulatie daarom van belang. Bij patiënten die in deze zelftoestand verkeren ontbreekt vaak het zelf troostend vermogen.

Vanaf het tweede levensjaar ontstaat het 'subjectieve zelf' (*self as subject*). Peuters leren zich afgrenzen ('Nee!') en ontwikkelen een autobiografisch geheugen. Een relationeel zelf ontwikkelt en in therapie gaat het over de interpersoonlijke relaties die binnen in de patiënt leven. Een behandeling richt zich vanuit deze fase vaak op rigiditeit en het niet verdragen van ambivalentie.

Pas enkele jaren later ontwikkelt 'het reflectieve zelf' (*self as object*) waarmee een observerend ego ontstaat. Je kunt over jezelf na gaan denken. In therapie gaat het dan over het verdragen van schuld en schaamte.

De workshop van Anneke Smits (gz-psycholoog, klinisch psycholoog en psychotherapeut) en Marc Hamburger (psychoanalyticus-psychotherapeut) over sensitief narcisme liet menig therapeut geïnspireerd achter met tal van interventies. Een voor iedereen herkenbaar levendig voorbeeld van een 'fantastische gastvrouw' die alle bezoekers op rode pumps van zelfgemaakte toastjes voorziet en 'o zo bescheiden' is, wekte op ieders lachspieren. Wat maakt haar toch zo ronduit irritant? Omdat je gebruikt wordt en er geen wederzijdse verbinding ontstaat. Haar zelfgevoel is afhankelijk van de prestaties die ze levert. Door de ogen van de ander is ze vooral bezig met zichzelf ('Wat vinden ze van me?'). Hamburger en Smits leren ons dat de patiënt die