

Cursus 'Het belang van gehechtheidsstijl in therapie'

Een mens is een sociaal wezen. Om op te groeien en om te overleven moeten mensen zich kunnen hechten aan andere mensen. Hechting vindt voornamelijk plaats in de eerste drie levensjaren van een mens. Als die hechting goed is doorlopen kunnen mensen doorgroeien naar emotionele volwassenheid. Als een mens veilig is gehecht, dan weet hij hoe hij met zijn emoties en zijn lichaam om kan gaan, heeft hij vertrouwen in zichzelf en in anderen, is hij in staat om met anderen langdurige relaties aan te gaan, en voelt hij zich veilig in zijn omgeving (Hornain et al., 2010).

Op basis van de ervaringen met ouders en verzorgers, de mate van responsiviteit op het zoekgedrag van het jonge kind, ontstaat volgens de hechtingshypothese een innerlijk werkmodel van de geest. Dit werkmodel oefent invloed uit op de emotionele beleving van relaties, maar ook op de cognitieve stijl, het vermogen tot reflectie, de coherentie van het denken en de werking van het (autobiografisch) geheugen.

Hechtingsstijl herhaalt zich vaak sterk in relaties tot anderen. Dit geldt voor cliënten, maar ook voor therapeuten. We gaan daarom leren om hechtingsstijl van cliënten te herkennen, maar we gaan ook in op de eigen hechtingsstijl. Op deze manier is het mogelijk om vanaf de intake al een basaal vertrouwen (epistemic trust) op te bouwen teneinde het therapieproces te optimaliseren.

Men veronderstelt dat vroege hechtingservaringen zich op het niveau van mentale representaties verankeren en meetbaar worden in de volwassen gehechtheidsstijl. Hypothesen over de innerlijke representatie van hechting in relatie met psychische stoornissen zijn de laatste jaren uitgebreid empirisch getoetst.

Vrijwel alle patiënten met stemmingsstoornissen, angststoornissen en persoonlijkheidsstoornissen blijken met het Adult Attachment Interview een onveilige gehechtheidsstijl te vertonen. Op deze cursusdag leren we deze gehechtheidsstijl in kaart te brengen en onze therapie hierop af te stemmen.