

— GABY STROECKEN —

HET MISKENDE KIND IN ONSZELF



acco

Het miskende kind in onszelf

Gaby Stroecken m.m.v. Rien Verdult

Acco Leuven / Den Haag

Eerste uitgave: 1994
Vierde, herziene uitgave: 2014

Gepubliceerd door

Uitgeverij Acco, Blijde Inkomststraat 22, 3000 Leuven, België
E-mail: uitgeverij@acco.be – Website: www.uitgeverijacco.be



Voor Nederland:

Acco Nederland, Westvlietweg 67 F, 2495 AA Den Haag, Nederland
E-mail: info@uitgeverijacco.nl – Website: www.uitgeverijacco.nl

Omslagontwerp: www.frisco-ontwerpbureau.be

© 2014 by Acco (Academische Coöperatieve Vennootschap cvba), Leuven (België)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by mimeograph, film or any other means without permission in writing from the publisher.

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
Deel I. Het echte kind in onszelf	17
1. Hechting	19
1.1. Vertrouwen in ontwikkeling	19
1.2. De kwaliteit van de hechtingsrelatie	24
1.3. Het Kind in onszelf	30
2. De geboorte is niet het begin	35
2.1. De verwekking en daarvoor	35
2.2. Preconceptie: de kinderwens	38
2.3. Prenatale hechting: de 'goede' baarmoeder	41
2.4. 'Goed' geboren worden	44
3. De kwetsbare baby	47
3.1. In de armen van zijn moeder	47
3.2. Loskomen en loslaten	52
3.3. Autonomie	56
Deel II. Het miskende kind in onszelf	59
4. Verstoorde vroege hechting	61
4.1. De miskenning van het kind	61
4.2. Prenatale onthechting	65
4.3. Geboorte en trauma	71
4.4. De gevolgen van prenatale en perinatale miskenning	76
5. Onveiligheid en onzekerheid	81
5.1. Het kwetsbare kind	81
5.2. Hechtingspatronen	83
5.3. Verzwarende omstandigheden	87
5.4. Gevolgen in het latere leven	97
6. Het echte-ik en het onechte-ik	105
6.1. 'Gezond' en 'ongezond' narcisme	105

6.2. Afweermechanismen	114
6.3. Impasse: depressie en grootheidswaan	118
Deel III. Opvoeden en opgevoed zijn	127
7. 'Zwarte' pedagogie	129
7.1. De 'zwarte' triade	129
7.2. Leiden als doel	135
7.3. Respect voor ouders	140
8. Het miskende kind als opvoeder	145
8.1. Wat onverwerkt blijft, herhaalt zich	145
8.2. Slachtoffer wordt 'dader'	151
8.3. Opvoeden en opgevoed zijn	158
8.4. Alice Miller een 'zwarte' pedagoog?	162
9. 'Weten' is bedreigend	169
9.1. Het verbod op het 'weten' in de opvoeding	169
9.2. Het verbod op het 'weten' in het onderwijs	173
9.3. Onderdrukking van het 'weten' in de samenleving	175
9.4. Het 'niet weten' maakt destructief	182
Intermezzo: Getuigenissen	193
Deel IV. De uitweg	199
10. Onthullen is bevrijdend	201
10.1. De symptomen van afweer	201
10.2. Het helende proces	206
10.3. De bevrijding	211
11. Rouwen als mogelijkheid tot herstel	215
11.1. Gemis en verlangen van het verloren Zelf	215
11.2. Veiligheid om te beleven	221
11.3. Rouwverwerking als actief proces	225
12. Onthullende psychotherapie: heling van het miskende kind in onszelf	231
12.1. Terug naar het kind dat het ooit was	231
12.2. De psychotherapeut als advocaat van het gekwetste kind	236
12.3. Het psychotherapeutische proces	241
12.4. Het miskende kind spreekt via zijn lichaam	246
Apotheose: zeer oud, zeer recent, een persoonlijk getuigenis	251
Literatuur	259

Voorwoord

Waarom twintig jaar later een herwerking uitgeven van een boek? Waarom geen nieuw boek geschreven? Eerst en vooral bleek uit reacties van lezers dat het boek nog altijd veel herkenning geeft. Ook cliënten in individuele psychotherapie of deelnemers aan workshops en procesgroepen vertellen ons dat ze veel gehad hebben aan het boek. De tweede belangrijke reden is dat wij als psychotherapeuten nog steeds achter de centrale boodschap van het boek staan. De miskenning van het kind in onszelf vindt haar oorsprong vroeg in het leven. Bij de verwekking, tijdens het verblijf in de baarmoeder, bij de geboorte en in de eerste levensjaren loopt het kwetsbare kind het risico dat zijn natuurlijke verwachtingen miskend worden. Als ongebornen of pasgeboren kind zijn we volledig afhankelijk van onze ouders. Vanuit onze natuurlijke verlangens verwachten we dat we met liefde en aandacht ontvangen worden, dat onze kwetsbaarheid wordt gerespecteerd en dat onze (affectieve) behoeften op tijd worden vervuld; we verwachten erkenning.

Sommigen ervaren dat als een beklemmend uitgangspunt. Ze ervaren de boodschap als deterministisch, alsof we als mens niet kunnen veranderen, alsof we geen eigen verantwoordelijkheid hebben. Maar dat is niet waar. Psychotherapie is juist gericht op verandering, op meer bewustwording. Het miskende kind leeft in ons; het zoekt naar bevrijding, het wil de muur van zwijgen doorbreken, het wil de waarheid achter de feiten van zijn kindertijd onthullen, het wil het juk van het onechte-ik afwerpen, het wil zichzelf realiseren volgens zijn eigen mogelijkheden. Het Kind in onszelf wil leven!

De tijden zijn veranderd; wij zijn veranderd. Vandaar dat een herwerking zich opdroeg. De wetenschappelijke kennis waarop dit boek stoelt, heeft ons de laatste jaren veel nieuwe inzichten bijgebracht. Met name ontwikkelingen in de hechtingstheorie, in de prenatale psychologie en in de af-

fectieve neurowetenschappen hebben ons verrijkt. Hoewel we niet expliciet verwijzen naar wetenschappelijke literatuur, zit die wel in het boek verwerkt. Die nieuwe kennis is relevant voor de psychotherapie en voor de opvoeding van kinderen. De belangrijkste verandering is echter dat wijzelf als persoon en als psychotherapeut gegroeid zijn. Psychotherapeuten zijn hun eigen instrument, dat wil zeggen dat ze vanuit hun eigen ervaringen werken met cliënten. Vandaar dat het de opdracht van professionele psychotherapeuten is om hun eigen proces verder te verdiepen. De laatste jaren zijn Gaby en ik door een diep proces gegaan waarbij onze prenatale en perinatale ervaringen op de voorgrond stonden. Diepere lagen uit ons onbewuste zijn tot bewustzijn gebracht. Die verruiming heeft ertoe bijgedragen dat we met nog meer empathie naar het miskende kind in onszelf en in anderen kunnen kijken. We zijn duidelijker geworden, maar ook milder en toleranter; luider in onze boodschap, maar stiller vanbinnen; kwetsbaarder in onszelf, maar ook sterker.

In dit boek kan ‘het miskende kind in onszelf’ herkenning en bevestiging vinden. Het is tegelijkertijd ook confronterend, zeker voor die lezers die zelf kinderen hebben. Zij hebben een dubbele opdracht bij het lezen van het boek; ze worden uitgenodigd om te kijken naar het kind in zichzelf, en tegelijkertijd – en dat is onvermijdelijk – kijken ze naar de kinderen die ze opvoeden. Hoe is mijn zwangerschap verlopen? Hoe waren mijn geboortes? Hoe ‘zwart’-pedagogisch ben ik? Omdat dit boek de wortels van de miskening in de kindertijd blootlegt, omdat het laat zien wat het verwoestende effect kan zijn van prenatale belastingen, geboortetrauma’s of een ‘zwarte’ pedagogische opvoeding, is het tegelijkertijd een confronterend en een ondersteunend boek. Het is confronterend, omdat het ons laat aanvoelen wat we in onze kindertijd gemist hebben en wat we aan miskening hebben opgelopen. Het is ondersteunend omdat de auteur zich radicaal opstelt als voorvechter en advocaat van het kind in onszelf. *Het miskende kind in onszelf* is geen boek over onze kinderen, over opvoeding in engere zin. Het is een boek over onszelf, over het Kind in ons, over de gevolgen van ons opgevoed zijn, over bevrijding en zelfrealisatie, over psychotherapie als mogelijkheid tot herstel.

Niet alleen onze inzichten en kennis zijn veranderd, niet alleen hebben we een heel nieuwe weg afgelegd in onze persoonlijke processen, maar ook onze lezers en cliënten zijn veranderd. De Gentse hoogleraar psycholo-

gie Paul Verhaeghe heeft met zijn werk aangetoond dat de problematiek waarmee mensen worstelen, veranderd is. Maatschappelijke veranderingen hebben gezorgd voor een veranderd ik-gevoel. Betekenisvol leven is diepgaand problematisch geworden. Dat lijkt ons een logisch gevolg van de verdergaande onthechting van kinderen. Een veilige thuis voor kinderen raakt steeds meer bedreigd. Hoe onveiliger kinderen zich voelen, hoe ernstiger hun emotionele problemen als volwassene zullen zijn. Verlatingsangst is niet voor niets een oud gevoel. Dat is geen defaitisme, maar een feitelijke vaststelling. We leven in 'borderline times', zoals de Leuvense psychiater Dirk De Wachter vaststelt. Grenzen en houvasten vallen weg; het gezin als veilige basis verdwijnt. Vandaar dat steeds meer cliënten worstelen met hun identiteit. In zichzelf ervaren ze meer innerlijke verscheurdheid. De hechting aan zichzelf is door prenatale belastingen, traumatische geboorte-ervaringen, vroege breuken met hun biologische moeder en andere onthechtingen verloren gegaan. Een innerlijke leegte heeft zich van hen meester gemaakt.

We zijn in de loop van de afgelopen twintig jaar alleen maar versterkt in de overtuiging dat vroege hechting cruciaal is voor een 'gezonde' ontwikkeling als persoon. Die hechting begint bij de verwekking. Een onthullende psychotherapie moet dan ook daar beginnen, waar de problemen van de cliënt hun oorsprong hebben. Voor die vroege ervaringen hebben we geen woorden, maar ons lichaam vergeet niet. Het is via deze nieuwe weg naar het onbewuste dat de onthullende psychotherapie ons brengt naar een verdere bewustwording van het kind in onszelf.

Rien Verdult, psycholoog-psychotherapeut

Inleiding

Meer dan twintig jaar geleden ging ik voor het schrijven van dit boek naar een oude Haspengouwse hoeve en kwam ik terug in de sfeer van mijn eigen kindertijd. In de afgelopen twee decennia is er veel veranderd in mij. Mijn persoonlijke proces en mijn professionele ontwikkeling zijn verder gegaan. Mijn eerste bezoek aan mijn geboortegrond bracht een nieuw rustpunt in mijn leven: het was alsof delen van de puzzel van mijn verleden in elkaar vielen. Ze kregen een eigen plaats en dat maakte me rustig. Het voelde goed om na een jarenlange afwezigheid weer 'thuis' te zijn. *Back to the roots*. Al was het dan niet letterlijk thuis, toch bracht de sfeer van mijn verblijf me een gevoel van thuis-zijn, van 'hier hoor ik bij'. Het proces van loskomen door afstand nemen had zijn vruchten afgeworpen. Toen ik als achttienjarig meisje mijn geboortegrond verliet, om er nadien nog slechts terug te komen voor korte familiebezoeken, was ik me er niet bewust van dat ik me wilde losmaken; nu, meer dan zestig jaar later, ben ik los en kan ik me verbonden voelen met mijn 'roots'.

Tijdens mijn tweede verblijf zette die trend zich door. Nu kwam het gevoel: mijn boek mag er komen. Vele mensen om me heen en vele oud-cursisten wisten dat dit boek al jaren op mijn programma stond. Het verlangen om in geschreven taal uit te drukken wat er in mij leefde, bestond al heel lang. Waarom liet het zo lang op zich wachten? Het werd me daar plots duidelijk: ik was nog niet eerder vrij genoeg om mijn rol als advocaat van het Kind zonder angst op me te nemen. Want dit is wat ik wil: een pleidooi houden voor, en in naam van het Kind, van Het Miskende Kind, aan wie dit boek is opgedragen. Ik voel me verbonden met dat Kind. Het gaat me niet alleen om het kind dat gedragen, geboren en in ontwikkeling is, maar evenzeer om het Kind dat we allemaal in onszelf dragen. Dat 'volwassen' Kind gaat vaak gebukt onder angst, eenzaamheid, onzekerheid en verlatenheid; het is het Kind dat een deel van zichzelf is kwijtgeraakt en nog steeds op zoek is naar het verloren geluk. Advocaat zijn voor dat Kind vergt moed

en weerbaarheid. Als ik daar nu op terugkijk, verbaast het mij toch enigszins dat ik er zo lang over gedaan heb om dit boek te schrijven. Nu ben ik nog meer gesterkt in mijn overtuiging; toen was er nog een twijfel om met die boodschap naar buiten te komen. Er was een aarzeling: kon ik dat wel maken, de ouders en de opvoeding zo kritisch in vraag stellen? Toch wou ik – en ik wil dat nog steeds – opkomen voor de affectieve belangen van het (ongeboren) kind en van het Kind dat lijdt in veel volwassenen. Als dat impliceert dat ik tegen de stroom op moet roeien, dan moet ik die weg gaan. Ik kan niet anders. Vanaf de dag dat ik het besluit heb genomen om het Kind in mezelf aan het woord te laten en het niet langer het zwijgen op te leggen, is een proces op gang gekomen waarin het contact met het Kind in mijzelf alleen maar dieper en intenser werd. Vanuit dat contact kan ik niet anders dan opkomen voor de rechten van het Kind.

Ik hoop dat talrijke lezers in openheid (h)erkenning zullen vinden in dit boek. Ik ben me er terdege van bewust dat mijn pleidooi echter velen zal verontrusten en dat het weerstand zal oproepen, misschien zelfs boosheid en woede. Ik kan me dat voorstellen, omdat het reacties zijn die ik zelf ook gekend heb toen het Kind in mij zich meer ging roeren. Ik ben niet meer bang voor die reacties. Het Miskende Kind, zowel in kinderen als in volwassenen, is het waard. Het heeft recht op een ‘wetende’ getuige; het heeft recht op een advocaat die zijn miskende gevoelens verwoordt. Ik wil die advocaat zijn en het risico nemen dat men mij voor ‘gek’, ‘conservatief’, ‘onnozel’, ‘idealistisch’ of ‘onwetenschappelijk’ verslijt.

Dit boek wil de lezer uitnodigen tot een hernieuwd contact met het verwaarloosde, vernederde, mishandelde of miskende Kind dat hij in zichzelf draagt. Het is geen boek over opvoeding. Het draagt geen nieuwe opvoedingsmethode aan; het geeft geen richtlijnen om anders om te gaan met kinderen. Primair is niet dat ouders anders gaan *doen* met hun kinderen, maar dat zij anders gaan *zijn*, voor zichzelf, voor hun partner en voor hun eventuele kinderen. Wat het Kind (in de volwassene) nodig heeft, is er te mogen ‘zijn’. Het Kind wil zichzelf kunnen zijn; het wil zijn natuurlijke verwachtingen en verlangens volgen; het wil zijn eigen mogelijkheden ontplooien, het wil zichzelf realiseren. Kortom, het wil worden wie het is. Dat groeiproces mogelijk maken vraagt een andere opstelling van volwassenen, een anders ‘zijn’; het vraagt dat zij in contact zijn of komen met het Kind in zichzelf; het vraagt van de volwassene dat hij er ‘is’ voor het Kind dat

nog steeds in hem leeft. Die andere houding ten opzichte van het Kind in zichzelf, en daarmee ook ten opzichte van eigen kinderen, is gebaseerd op openheid en respect voor de natuurlijke behoeften en de ware gevoelens van het Kind (in hemzelf).

Dit boek gaat over onze vroegste geschiedenis en hoe die in ons lichaam zit opgeslagen. Ons leven begint niet met de geboorte. We komen niet als een onbeschreven blad op de wereld. Bij de verwekking begint de ontwikkeling van ons bewustzijn. Het leven in de baarmoeder is zeer fundamenteel; het levert de bouwstenen voor onze persoonlijkheid. Onze geboorte is een van de meest ingrijpende overgangen die we ooit in ons leven zullen ervaren. Dit boek gaat ook over de wortels van de haast onstuitbare neiging van volwassenen om op te voeden. Veel volwassenen hebben een opvoedingsdwang. De oorzaak van die dwang moeten we zoeken in hun eigen kindertijd. De dwang tot opvoeden vindt zijn oorsprong in het opgevoed zijn van opvoeders. Het lijkt vanzelfsprekend dat kinderen opgevoed moeten worden. Dat opvoeden staat dan voor: leren gehoorzamen, leren wat kan en niet kan, beleefd leren zijn en goede manieren hebben, normen en waarden leren, enzovoort. Ouders hebben een groot aantal leerdoelen in de opvoeding. Al die opvoedingsdoelen hebben een gemeenschappelijk vertrekpunt, namelijk het ontbreken van vertrouwen in de groeimogelijkheden van het Kind. Bovendien heeft dat opvoeden een schaduwzijde: door opvoeding worden de eigen gevoelens, behoeften en verlangens van het Kind over het hoofd gezien; sterker nog, die moeten worden ingeperkt om te komen tot een sociaal aangepaste burger. Opvoeding leidt daardoor tot miskennis en die miskennis is op haar beurt weer de basis voor de opvoedingsdwang. De noodzakelijke veilige hechting wordt door die dwang ondermijnd, met als gevolg dat het kind zijn zelfvertrouwen en zelfzekerheid verliest.

De laatste jaren zijn al vele goede boeken op dit terrein verschenen – ik denk onder andere aan schrijvers als Alice Miller, Jean Liedloff, Aletha Solter, Peter Levine en Allan Schore. Ik zal die schrijvers graag citeren of gebruik maken van de door hen gebrachte kennis, maar ik zal ook oog blijven houden voor de leemtes in hun werk. In de eerste plaats ontbreekt er voor mij een bepaalde ontwikkelingspsychologische dimensie in de benadering van het ontstaan van het miskende kind bij Alice Miller. Omdat, bijvoorbeeld, de behoeften van een foetus of van baby's anders zijn dan die

van peuters, kan de miskening ook een andere grond hebben. Alice Miller schrijft over hét kind, maar het specifieke leeftijdsgebonden kind komt te weinig aan bod. Ook een jong kind kan al een onecht-ik hebben opgebouwd en behoort dan al tot de vervreemde wereld van de volwassenen. Dat onechte-ik moeten we dan niet meer uitsluitend empathisch volgen; het vraagt al om een zekere begrenzing om weer tot zichzelf te kunnen komen. Eenzelfde leemte meen ik terug te vinden in haar benadering van volwassen cliënten. Ook in de therapie is de therapeut advocaat van het Miskende Kind in de cliënt, en niet van het vervreemde onechte-ik van de volwassene. Jean Liedloff en Aletha Solter helpen ons heel helder op weg naar de wereld van het jonge kind, maar missen de link naar het miskende Kind in de volwassene, dat de vaak onbewuste stoorzender is in het functioneren als opvoeder. Peter Levine laat ons zien hoezeer trauma's in ons lichaam opgesloten kunnen zitten, maar hij gaat te weinig in op trauma's van vóór en tijdens de geboorte. Allan Schore is een veel gelauwerde neurowetenschapper die met zijn onderzoeken heeft laten zien dat onze vroege kindertijd een doorslaggevende uitwerking heeft op het functioneren van het brein. Zijn werk ondersteunt onze opvattingen in dit boek, al is hij minder concreet over hoe en wanneer die concrete negatieve invloeden op de hersenen inwerken. Ook hij heeft te weinig oog voor hoe het brein al prenataal geprogrammeerd wordt.

De boodschap van het boek is nog steeds, ook twintig jaar later, actueel. Wat we om ons heen zien, is dat er veel sympathie en medeleven uitgaat naar de moeders en de vaders die het zo moeilijk hebben met hun kinderen. Weinig empathie is er voor het onderdrukte en verwaarloosde kind. Niemand verontrust zich blijkbaar over de tegenstrijdige belangen van ouder en kind. Die tegenstrijdige belangen treffen we in de natuur niet aan. Ouders en kind leven daar in harmonie met elkaar. In 1978 liet de beroemde pedagoog professor Bladergroen al een noodkreet horen over de noodlottige toestand van de opgroeiende kinderen. Zij sprak toen al over 'het kind van de rekening'. Ik heb het gevoel dat we er niet op vooruit gegaan zijn. Een aantal tekenen maakt mij op dat punt pessimistisch. Er is steeds meer stress bij zwangere vrouwen, er zijn meer medische interventies bij geboortes, baby's worden steeds vroeger van hun moeder gescheiden, steeds meer peuters vertonen al duidelijk meer emotionele problemen. De onthechting van jonge kinderen is genormaliseerd geworden. Bladergroen had ongelooflijk veel medelijden met het kind. Ze sloeg alarm over de dui-

delijke symptomen van verwaarloosde kinderen. Zij verzuchtte: “Ouders geven alleen de ruimte die zij overhouden, ... we weten nu heel goed hoe het moet, maar we doen het niet.” Daarmee hield haar noodkreet op. De beperking van haar hulpkreet was hierin gelegen dat zij het ‘weten’ koppelde aan een rationeel gebeuren. Daarmee gaf zij het inzicht een te grote plaats in haar verwachtingen. Haar onbegrip hield waarschijnlijk verband met een tekort aan inzicht in het ‘ervaringsweten’ dat de mogelijkheid tot verandering inhoudt. Dat ‘ervaringsweten’ leren we niet uit de boeken, ook niet uit dit boek. We leren het ook niet door kinderen op te voeden. We hoeven zelf geen kinderen te hebben om in contact te komen met het Kind in onszelf. Sterker nog, misschien is het ‘hebben’ van kinderen wel een belemmering om in contact te komen met het Kind in onszelf. Het ‘ervaringsweten’ wordt gevoed door de eigen levensgeschiedenis onder ogen te zien en de wortels van de miskenning aan te pakken.

Ik ben optimistischer op een ander punt. In de afgelopen twintig jaar heb ik veel mensen ontmoet die zich willen bevrijden uit de ban van hun verleden. Ik heb mogen ervaren hoezeer dat proces hen verrijkt. Ik heb nog meer vertrouwen gekregen in de groeimogelijkheden van mensen. Ook in mijn werk met baby's heb ik ervaren hoe sterk de kracht in een kleine mens kan zijn om zichzelf te verwezenlijken, om zich te kunnen ontplooien, ondanks alle tegenslagen. Er groeit meer bewustzijn.

Tot slot, dit boek is niet geschreven ‘tegen’ iemand, niet tegen ouders of opvoeders. Het is geschreven ‘voor’ iemand, namelijk voor het Kind, voor het miskende Kind in ieder van ons. Ik wil geen beoordeling of veroordeling uitspreken, maar wel helder en duidelijk zijn, opdat mijn solidariteit met het Kind (in onszelf) duidelijk wordt.

— DEEL I —

HET ECHTE KIND IN ONSZELF



1. Hechting

“Het kind moet liefde ontvangen voordat het liefde kan geven.”

John Bradshaw

1.1. Vertrouwen in ontwikkeling

Het is mijn vaste overtuiging dat de mens wezenlijk goed is. Dat lijkt misschien een naïef standpunt, omdat we omringd zijn door het kwade. Destructiviteit, geweld en onderdrukking lijken onvoorstelbare vormen aan te nemen. Toch wens ik dit, door sommigen misschien utopisch of achterhaald genoemde standpunt, niet te verlaten. In mijn ervaring met mezelf en met mensen die op zoek zijn naar zichzelf, die streven naar innerlijke vrijheid, heb ik geleerd dat het ‘goede’ in ons is. Ik volg Carl Rogers als hij zegt: “Ikzelf vind niet dat het kwaad de mens aangeboren is. Ik heb nog nooit een individu meegemaakt, dat in een psychologisch klimaat waar groei en keuzen mogelijk zijn, de wrede en vernietigende richting koos.” Vandaar dat mijn ervaringen me eerder doen geloven dat het de omgevingsinvloeden zijn die de voornaamste rol spelen bij ons slechte gedrag. Het kind kan al onder druk staan in de baarmoeder, de onzachtzinnige manier waarop het veelal ter wereld komt, zijn gemengde ervaringen met de ouders, de beperkende, destructieve invloed van ons opvoedingssysteem, de onrechtvaardige verdeling van onze rijkdom, onze gecultiveerde vooroordelen tegen individuen die anders zijn, al deze elementen en vele andere geven het menselijke organisme een verkeerde, antisociale richting. Dus zie ik leden van de menselijke soort, als in hun fundamentele aard wezenlijk constructief, maar beschadigd door hun ervaring.

De mens is in staat tot het ‘goede’ leven. Dat ‘goede’ leven is een groeiproses, waarin de mens zich kan realiseren volgens zijn mogelijkheden. Het is een bewegingsproces in de richting die het menselijk organisme kiest

wanneer het zich innerlijk vrij voelt in elke richting te gaan. Als de mens kan worden wie hij is, en kan doen waar hij zich wezenlijk goed bij voelt, dan ontwikkelt hij zich in de richting van het 'goede'. Ik zet het 'goede' tussen aanhalingstekens, omdat ik hiermee geen morele categorie bedoel, maar een psychologische kwalificatie. 'Goed' is dus dat wat past bij de mogelijkheden en behoeften van het individu. Een mens die zich 'goed' voelt in zichzelf, die echt en waarlijk leeft, is niet destructief, niet antisociaal, gewelddadig of onderdrukkend. Zijn eigen innerlijke vrijheid houdt immers de vrijheid van de ander in.

Het zijn de negatieve ervaringen die de mens in zijn mens-zijn beschadigen. Door een gebrek aan vertrouwen in de aangeboren ontwikkelingsmogelijkheden van het kind gaan volwassen opvoeders het zogenaamde aangeboren 'kwade' in goede banen leiden. Het doel van de opvoeding wordt dan niet: het tot groei laten komen van de in aanleg gegeven eigen mogelijkheden, maar juist het inperken ervan. In plaats van groei te stimuleren wordt aanpassing gevraagd. Opvoeders worden beheerst door een wantrouwen jegens de natuurlijke mogelijkheden van het kind. Vooral door dat wantrouwen wordt de natuurlijke bagage van het kind vervangen door een kunstmatige beïnvloeding, die opvoeding wordt genoemd.

Als de ouders vertrouwen hebben in zijn groei, dan ontwikkelt het kind vertrouwen in zichzelf en in zijn omgeving. Dat basisgevoel van vertrouwen ontwikkelt het kind in zijn allervroegste ervaringen met zijn moeder en zijn vader. Hierdoor wordt onderstreept dat basisvertrouwen een essentiële eerste stap is in een positieve persoonlijkheidsontwikkeling. Immers, als het ongeboen en pasgeboren kind vertrouwen kan hebben in zijn ouders, dan geeft dat hem een innerlijke kracht voor de rest van zijn leven. De Deense ontwikkelingspsycholoog Erik Erikson noemt deze kracht: hoop, ofwel geloof in de toekomst. Kinderen zijn van nature optimistisch, en zij blijven hoopvol gestemd als ze zich kunnen ontplooiën. Zoals we later zullen zien, begint de ontwikkeling van zelfvertrouwen bij de verwekking, en wel als het kind ervaart dat zijn verwekkers de bevestiging van zijn bestaan voor ogen hebben en zij hem het leven willen schenken opdat het zich ten volle kan ontplooiën.

Als het fundament goed is, dan wordt het huis als vanzelfsprekend stevig en sterk. Met andere woorden: de worteling in het bestaan is van essentieel

belang voor onze verdere levensloop. En als die worteling in vertrouwen plaatsvindt, dan is de kans op een positieve affectieve ontwikkeling groot. Elke fase in ons leven bouwt voort op de voorafgaande en de kindertijd is zodoende de grondslag voor het gehele leven.

Wat is vertrouwen? Vertrouwen is in eerste instantie voor het kind het gevoel hebben op iemand te kunnen rekenen, op iemand te kunnen bouwen, iemand die zijn bestaan verzekert. Vertrouwen is de zekerheid hebben zich veilig te kunnen weten bij de ander. Het is het gevoel hebben niet door de ander in de steek te worden gelaten, niet bedrogen te worden. Vertrouwen betekent dat het kind een beroep op iemand kan doen en dat die hem niet zal laten vallen. Vertrouwen is ook jezelf kunnen zijn zonder afgewezen te worden; het is ook weten waar je aan toe bent, doordat de ander voorspelbaar is. Vertrouwen heeft dus als eerste basis: vertrouwen hebben in de ander. Het is een aspect van een affectieve relatie. Onze vroegste kindertijd is in die zin een zeer kwetsbare periode. Afhankelijkheid betekent in die tijd overgeleverd zijn aan volwassenen.

Wanneer ouders vertrouwen geven, kan het kind zelfvertrouwen opbouwen. Het ongeboren en jonge kind moet volledig en onvoorwaardelijk kunnen vertrouwen op zijn ouders, zo niet komt zijn biologische en psychische overleving in gevaar. Doordat het jonge kind van nature vertrouwen heeft, is het kwetsbaar voor miskenning. Hoewel hij uitgerust is met een aantal overlevingsmechanismen, is de baby voor zijn fysieke en affectieve behoeften overgeleverd aan een zorgzame, liefdevolle omgeving. Het ongeboren en jonge kind kan signalen geven dat het honger heeft, dat het behoefte heeft aan lichamelijke nabijheid, maar het kan zelf geen actie ondernemen om zijn honger te stillen en het kan nog niet op zijn moeder afstappen. Zijn moeder moet hem eten geven en naar hem toegaan. Zijn mogelijkheden zijn gelegen in het geven van signalen; het is aan zijn omgeving om op die signalen te reageren. Het gedragsrepertoire van het ongeboren kind en van de baby is nog zo beperkt, dat er sensitieve ouders, dat wil zeggen: aanvoelende ouders, nodig zijn om zijn signalen te beantwoorden. Zo geven foetussen te kennen dat ze last hebben van de stress van hun moeder door meer en onrustiger te bewegen. Als baby's ergens behoefte aan hebben, is huilen de enige manier waarop zij die behoefte kenbaar kunnen maken. Pas als ze ouder worden, zullen ze kunnen communiceren door middel van taal, nu is huilen het enige middel waarover

ze beschikken om de aandacht van iemand te trekken. Ze verwachten dan ook dat er op hun huilen gereageerd wordt en ze kunnen niet begrijpen waarom er niet op hun signaal wordt ingegaan.

Welke kwaliteit moet de ouder-kindrelatie bezitten opdat het kind vertrouwen in zichzelf, in het leven en in zijn omgeving kan ontwikkelen? Voor het antwoord hierop wil ik te rade gaan bij de Engelse psychiater John Bowlby. Hij heeft zich verdiept in het gehechtheidsgedrag van jonge kinderen. Toen hij na de Tweede Wereldoorlog, in opdracht van de Wereldgezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties (WHO), de opdracht kreeg om het welzijn van weeshuiskinderen te onderzoeken, kwam hij tot de ontdekking dat die kinderen een bepaalde vorm van gedrag vertoonden, dat naar zijn ervaring terug te brengen was tot het gemis aan vertrouwde personen. Die ervaring was de basis voor zijn onderzoeken en voor zijn theorie over hechting. Op grond van jarenlange klinische ervaring en onderzoeken komt Bowlby tot de volgende conclusie: “Mensen van alle leeftijden voelen zich het gelukkigst en zijn het beste in staat hun talenten te ontplooiën wanneer zij zich verzekerd weten van de steun van een of meer vertrouwde personen bij wie ze in geval van moeilijkheden terecht kunnen. Deze vertrouwde personen, ook bekend als gehechtheidsfiguren, kunnen beschouwd worden als personen die hen een veilige basis verschaffen van waaruit zij kunnen opereren.”

Bowlby omschrijft ‘gehechtheid’ als een voorkeur voor bepaalde personen. Die voorkeur leidt, volgens hem, tot gedrag dat tot doel heeft de voorkeurspersonen dichterbij te brengen. Zeker bij dreigend gevaar zal het kind de nabijheid en geborgenheid van een hechtingsfiguur zoeken, opdat het zich veilig en beschermd kan voelen. Hechtingsfiguren geven hem een veilige basis. Vaak wordt gedacht dat gehechtheidsgedrag alleen optreedt bij kinderen. Het wordt zelfs als kinderachtig gedrag bestempeld. Dat is echter een pedagogische misvatting. Gehechtheid is een natuurlijke neiging van de ‘gezonde’ mens om hechte en langdurige gevoelsbanden aan te knopen. Het is dus niet iets ziekelijks, hoewel er pathologische vormen kunnen ontstaan, vaak als gevolg van ongunstige gehechtheidsbelevingen in de kindertijd. Daarop kom ik in hoofdstuk 5 terug. Gehechtheid vormt de basis voor vertrouwen in de omgeving, in de eerste plaats vertrouwen in de veiligheid-biedende ouders. Op basis van die veiligheid kan het kind gaan exploreren. Het kan gaan verkennen hoe de wereld in elkaar zit; het kan gaan

ontdekken wat zijn eigen mogelijkheden zijn. Op grond van een veilige basis kan het opgroeiende kind zijn eigen weg leren gaan. Het vertrouwen van zijn ouders, dat het kind in zijn prenatale leven en in zijn eerste levensjaar ervaart, vormt de grondslag voor het zelfvertrouwen in zijn verdere leven. Met meer zelfvertrouwen kan het kind zich beter ontwikkelen en schrikt de wereld hem niet af, maar ziet hij haar als een uitdaging. Zelfvertrouwen maakt optimistisch; wantrouwen stemt pessimistisch. Het durven loslaten van zijn ouders zal een belangrijke graadmeter vormen voor zijn gevoel van basisveiligheid en zekerheid. Immers, een kind dat zich veilig voelt, kan op een bepaald moment zijn ouders loslaten en de wereld verkennen, omdat het de zekerheid heeft dat het in geval van nood altijd op hen kan terugvallen. Het kan, op zijn moment en in zijn tempo, gaan exploreren.

Wanneer we ons de vraag stellen aan wie het kind zich aanvankelijk hecht, dan kunnen we daarin in de loop van zijn ontwikkeling een zekere hiërarchie ontdekken. Vóór en direct na zijn geboorte is de baby nagenoeg uitsluitend gehecht aan zijn moeder. In zijn ervaring bestaat er nog geen ander wezen dan diegene met wie hij negen maanden lang een zeer intense en absolute band heeft opgebouwd. Ook in de eerste maanden na zijn biologische geboorte is hij nog onlosmakelijk verbonden met zijn biologische moeder. Tot ongeveer zes à acht maanden blijft die symbiotische band met zijn moeder zijn leven beheersen. Na die periode begint een geleidelijk losmakingsproces, dat zal resulteren in de eerste ervaring een eigen individu te zijn. De eerste maanden zie ik als een voortbouwen op de situatie in de baarmoeder; pas geleidelijk komt de baby wat los van zijn moeder en gaat zijn aandacht uit naar andere personen. In de hiërarchie van gehechtheidsfiguren staat zijn moeder aanvankelijk op de hoogste trede. Afhankelijk van de betrokkenheid van de vader op de baby, zal die zich aan hem gaan hechten als tweede vertrouwensfiguur. Pas na zijn psychologische geboorte komt zijn vader als gehechtheidsfiguur meer in beeld. Vervolgens komen andere inwonende gezinsleden aan de beurt: broertjes en zusjes, eventueel grootouders indien er een intens contact met hen bestaat. Ingeval de baby toevertrouwd wordt aan een vaste oppas of onthaalmoeder, zal die een plaats krijgen in de hiërarchie. Maar wanneer een baby in zijn eerste levensjaar, en zeker vóór zijn psychologische geboorte, wordt toevertrouwd aan een 'vreemde' oppas of onthaalmoeder, dan kan de *kwaliteit* van die gehechtheid nooit dezelfde zijn als die met zijn biologische moeder. Ik zou in dat geval dan ook liever niet meer spreken over gehechtheid, maar dat

eerder afhankelijkheid noemen. Een te jonge baby zal zich eerder overgeleverd dan veilig en geborgen voelen. Ik wil bij die hiërarchie nog het volgende opmerken: de wijze waarop en de intensiteit waarmee de potentiële gehechtheidsfiguur met het kind omgaat, zijn daarin van wezenlijk belang. Het gaat niet alleen om de kwantiteit van de beschikbaarheid van de gehechtheidsfiguur, maar vooral om de kwalitatieve beschikbaarheid. Het gaat niet om de aanwezigheid, maar vooral om de affectieve betrokkenheid van de volwassene met het kind. Discussies waarin de kwaliteit van de gehechtheidsrelatie van emotioneel afwezige moeders wordt vergeleken met die van beschikbare en responsieve onthaalmoeders, zijn dan ook zinloos. Appels worden niet met peren vergeleken.

1.2. De kwaliteit van de hechtingsrelatie

Het gehechtheidsgedrag, het zoeken naar een veilige basis, is gericht op de gehechtheidsfiguren. Zij vormen de onmisbare schakel in het opbouwen van een basisgevoel van vertrouwen. Een veilige basis geeft vertrouwen. De affectieve betrokkenheid van de gehechtheidsfiguren op het ongeboren en zeer jonge kind is dus essentieel. In de eerste ervaringen van het kind zijn in principe twee polen van een continuüm mogelijk: een veilige of een onveilige omgeving. Voor het ongeboren kind gaat het om de ervaring van de baarmoeder als veilig of onveilig; de pasgeborene ervaart de borst van zijn moeder als veilig of onveilig; het geleidelijk loskomen van zijn moeder is veilig of onveilig. Dat zijn de eerste vage, maar fundamentele concepten die we vormen in ons leven. Ze zijn de eerste essentiële ervaringen, die van doorslaggevend belang zijn voor de rest van ons leven. Een verdere differentiatie van de beleving van de omgeving vindt in de eerste maanden nog niet plaats. Alle ervaringen worden getoetst op dit criterium: veilig-onveilig. Sullivan noemt een veiligheid-biedende moeder een 'goede' moeder; een moeder die angst oproept, noemt hij een 'slechte' moeder. "De mate waarin tederheid aanwezig is," zegt Sullivan, "bepaalt hoe de baby's concept van de emotioneel comfortabele ('goede') moeder of van de angst producerende ('slechte') moeder zich ontwikkelt." Sullivan bedoelt hier geen morele veroordeling uit te spreken, maar duidelijk te maken wat het kind nodig heeft.

Het welbevinden van de pasgeboren baby wordt positief beïnvloed door veiligheid-biedende, 'goede' gehechtheidsfiguren, waarbij de moeder in de

eerste weken en maanden een hoofdrol vervult. Om een veilig klimaat te bieden aan het kind staan de gehechtheidsfiguren voor drie hoofdtaken, die ik hieronder wil toelichten: behoeften vervullen, gevoelens respecteren en stress reguleren.

Vervullen van behoeften

Voldoende en op het juiste moment tegemoetkomen aan de behoeften van het kind is een van de belangrijkste taken van de vertrouwde gehechtheidsfiguur. De baby zal signalen geven dat een behoefte onvervuld is. Hij zal huilen als hij honger heeft, of zelfs blijven huilen als hij wel gevoed is, maar behoefte heeft aan lichamelijke nabijheid. De baby en het jonge kind bezitten de mogelijkheid om hun behoeften kenbaar te maken, maar ze hebben een responsieve vertrouwde figuur nodig die op hun signalen ingaat. Daarvoor is een voortdurend gerichte aandacht van de volwassene op de behoeften van het kind noodzakelijk.

Welke behoeften op de voorgrond staan, is afhankelijk van het ontwikkelingsstadium van het kind. Maslow heeft een vijftal basisbehoeften beschreven, waarvan hij de vervulling van fundamenteel belang acht voor een psychisch gezonde ontwikkeling. De vervulling van die basisbehoeften vormt de motiverende kracht achter ons gedrag, en dat geldt zowel voor volwassenen als voor het kind. Maslow brengt in de basisbehoeften een hiërarchische ordening aan, waarbij hij onderscheid maakt in opklimmende belangrijkheid. De fysiologische behoeften vragen eerst om vervulling, waarna de veiligheidsbehoefte zich onmiddellijk aandient. Na de veiligheidsbehoefte komt de hogere behoefte aan 'erbij-horen' aan de beurt, gevolgd door de behoefte aan waardering. De allerhoogste behoefte is die van de zelfrealisatie. Hij gaat ervan uit dat, als een lagere behoefte vervuld is, dat automatisch leidt tot de wens om een hogere behoefte te voldoen. Hoewel Maslow geen specifieke nadruk legt op het ontwikkelingsperspectief van basisbehoeften, is het wel impliciet in zijn ideeën aanwezig. Voor de baby is de vervulling van zijn fysiologische behoeften en van de veiligheidsbehoefte van essentieel belang. Zonder de bevrediging van die behoeften kan hij niet overleven. Eten, drinken, warmte en rust zijn, naast het contact met de moeder, essentieel om te overleven. Als die behoeften in voldoende mate en op het juiste moment vervuld zijn, kan het kind een basisgevoel van veiligheid ontwikkelen.

De gehechtheidsfiguur geeft het kind vertrouwen en veiligheid als hij op het juiste moment, zonder uitstel, de juiste behoefte vervult. Voor de baby is dus de vervulling van fysiologische behoeften prioritair, en geeft die ook directe vervulling van de veiligheidsbehoefte. Bij baby's gaan die twee hand in hand. Daarbij moeten we ons wel realiseren dat een onvervulde fysiologische behoefte door een baby anders wordt beleefd dan door een volwassene. Als een baby honger heeft, dan is zijn hele wezen gericht op het stillen van die honger; heel zijn lichaam 'lijdt' onder de honger; hij kan nog geen uitstel dulden. Uitstel van vervulling is voor hem zeer bedreigend, want zijn overleven staat op het spel. Vandaar dat Maslow zegt: de baby *is* honger. De baby is heel goed in staat om aan te geven wanneer hij honger of dorst heeft. Het enig zinvolle moment om hem te voeden is wanneer hij aangeeft dat hij er behoefte aan heeft. Zowel moeten wachten als té vroeg gevoed worden, zal de baby het gevoel geven machteloos overgeleverd te zijn aan anderen en geen controle te hebben over wat er met hem gebeurt. Let wel, voeden is voor de baby meer dan alleen zijn honger stillen; het is ook direct lichamelijk contact met zijn moeder. De 'goede' borst stilt zijn honger én vervult zijn verlangen naar liefdevolle nabijheid. Lichamelijk contact is voor de baby wat water en zon is voor planten. Dat liefdevolle lijfelijke contact versterkt het basisgevoel van veiligheid en geborgenheid. Het is de manier waarop het kind zich bewust wordt van zijn eigen lichaam. Aletha Solter zegt: "Aangeraakt worden is essentieel voor een baby om een gevoel van werkelijkheid van haar eigen bestaan te kunnen ontwikkelen." Elke baby zal zijn eigen soort aanraking op prijs stellen. Belangrijk is echter dat in elke aanraking het hart van de volwassene, zowel fysiologisch als mentaal, wordt gevoeld. Het zal duidelijk zijn dat borstvoeding meer tegemoetkomt aan die twee behoeften dan flesvoeding. Enerzijds blijkt dat de moedermelk het meest beantwoordt aan de fysiologische behoefte van het kind; anderzijds neemt de baby, samen met de melk, de nabijheid van zijn moeder als potentiële bron van liefde in zich op. We hebben al gezien dat, naast de vervulling van fysiologische behoeften, de vervulling van de behoefte aan veiligheid en geborgenheid voor een baby en voor het jonge kind zeer essentieel zijn voor de ontwikkeling van hun welbevinden. Zonder geborgenheid kan een kind niet leven. Het moet ervaren dat zijn bestaan in goede handen is, waardoor het zelf alleen maar hoeft te *zijn*, zonder actie te voeren voor zijn behoud; daar zorgen anderen voor. Het jonge kind zoekt zekerheid, stabiliteit, veilige afhankelijkheid, bescherming; het zoekt vrijwaring van vrees, van spanning en chaos; het

heeft behoefte aan een zekere structuur en afgrenzing. Als die behoeften in ruime mate zijn vervuld, voelt het jonge kind zich veilig genoeg om de wereld te gaan ontdekken en de ouders wat meer los te laten.

Gevoelens respecteren

Een tweede belangrijke taak van de gehechtheidsfiguur, die evenzeer van wezenlijk belang is voor een gezonde gehechtheidsontwikkeling, is: alle gevoelens van het kind respecteren, en dat los van onze beoordeling of ze positief of negatief zijn. Wij zijn, vanuit onze heersende moraal, eraan gewend twee categorieën van gevoelens aan te leggen. Gevoelens van liefde, vergevingsgezindheid, tevredenheid en dergelijke bestempelen we als ‘positief’. Gevoelens van haat, jaloersheid, boosheid brengen we onder in de categorie ‘negatief’. Het is voor mij duidelijk dat we het hier dan hebben over morele begrippen en niet over gevoelens. We kunnen het nog anders formuleren: ‘positieve’ gevoelens zijn uitingen die bij de ander prettig overkomen; ‘negatieve’ gevoelens zijn uitingen die bij de ander onprettig overkomen. Gevoelens kunnen echter op zichzelf niet goed of slecht zijn; ze zijn er en hebben er behoefte aan om geuit te worden.

Wanneer het uiten van gevoelens belemmerd wordt, dan ontstaan er ‘ongezonde’ vormen van emoties; emoties als resultaat van onderdrukte gevoelens. In hoofdstuk 7 kom ik hierop terug. Ik noem hier een paar voorbeelden: systematisch en langdurig gevoelens bestraffen leidt tot opstandigheid en mogelijk zelfs tot delinquent gedrag; zinspelen op ondankbaarheid leidt tot schuldgevoelens en angst.

Over straffen en belonen zijn ettelijke bladzijden volgeschreven. Verder in dit boek wordt het thema ook uitgewerkt. Hier volstaat het te vermelden dat *gevoelens* nooit bestraft zouden mogen worden. Gevoelens geven uitdrukking aan een innerlijke beleving, en die is op zichzelf niet ‘goed’ of ‘slecht’. Gevoelens bestaan en de uitdrukking ervan leidt tot ontlasting. Het opkroppen van gevoelens leidt tot misvorming, tot vervreemding, tot het onechte-ik. Respect voor de gevoelens van het kind draagt dus in belangrijke mate bij tot een gezonde persoonlijkheidsontwikkeling.

Om dat respect mogelijk te maken zijn een grote responsiviteit en stevigheid van de gehechtheidsfiguur vereist. Dat zijn belangrijke kwaliteiten van de gehechtheidsfiguur. Responsiviteit houdt in dat de signalen van

de ander worden opgemerkt, geïnterpreteerd en beantwoord. Het is niet alleen een passief aanhoren, maar vooral een actief reageren op de noden en behoeften van het kind. Bowlby zegt: “Een veilig gehecht kind, dat vertrouwen heeft in zijn opvoeder, heeft geleerd dat die opvoeder te vertrouwen is, dat hij er is als je hem nodig hebt, en dat hij je spanningen kan verlichten.” Naast responsiviteit heeft de opvoeder stevigheid nodig. In de psychologische vakliteratuur wordt die stevigheid ook wel het bieden van ‘containment’ genoemd. Een opvoeder moet de gevoelens van het kind, soms in alle hevigheid, kunnen hanteren, zonder zelf uit het lood te gaan. Zijn sterkte stelt de gehechtheidsfiguur in staat om de gevoelens van het kind te laten bestaan. Een sterke opvoeder is niet bang voor de emoties van het kind, want hij is niet bang voor zijn eigen emoties. Zo kan het kind veiligheid ervaren in een situatie waarin het emoties ervaart die door hun intensiteit beangstigend zijn, die hem dreigen te overspoelen, maar die door de ‘containment’ van zijn hechtingsfiguur hanteerbaar worden gemaakt.

Stress reguleren

Dat brengt ons bij de derde taak van de hechtingsfiguur, namelijk het reguleren van opgelopen stress. Steeds meer baby's hebben al voor hun geboorte stress ervaren. Hun moeders leven steeds meer onder druk en worden minder ontzien in hun zwangerschap. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat die maternale stress doorwerkt op het systeem van het ongeboren kind, waardoor zijn stressregulerende systeem overbelast kan worden. Vandaar dat foetussen motorisch onrustig kunnen zijn, of dat hun slaap-waakritme verstoord kan zijn. De stress van zijn moeder kan ook zo groot zijn dat zijn groei vertraagt en dat zijn bewegingen zeer beperkt worden, waardoor zijn ontwikkeling afgeremd wordt. Bij gestreste moeders zien we ook vaker problemen bij de geboorte van hun kind en die kinderen hebben ook een lager geboortegewicht. Ook na hun geboorte leven baby's niet langer zonder stress. Een Nijmeegs onderzoek, dat zowel op veel belangstelling als op veel kritiek werd onthaald, toonde aan dat baby's in crèches veel stress ervaren. Ook het drukke bestaan van hun ouders werkt door op hun organisme.

De laatste jaren is, onder invloed van onderzoekers zoals Allan Schore en Daniel Siegel, de hechtingstheorie dan ook steeds meer een affectregule-

ringstheorie geworden, dat wil zeggen dat het helpen hanteren van stress een belangrijke taak is geworden van hechtingsfiguren. Ze bieden niet alleen maar veiligheid en geborgenheid, maar ze stellen hun kind ook in staat om een gezonde hoeveelheid prikkels te verwerken. Te veel prikkels leidt tot een activering van onrust en angst; te weinig prikkels kan tot apathie leiden.

Er zijn nieuwe inzichten ontstaan over de noodzaak van rust en regelmaat in het leven van baby's. Rust betekent voor een baby vooral dat er prikkels worden aangeboden die zijn nog onvolgroeide mentale vermogens kunnen verwerken. Overstimulering van zijn mentale apparaat leidt tot angst en apathie. Het respecteren van het rust- en slaapritme van de baby levert weer een bijdrage aan het vertrouwen in zijn eigen organisme. Behoeftes aan rust mag evenwel niet inhouden dat de baby en het jonge kind steeds in bed worden gestopt. Rust sluit nabijheid in. Bestaat er voor de baby een grotere gelukzaligheid dan rusten in de armen van zijn moeder? Wakker en alleen in zijn bedje voelt hij zich aan zijn lot overgelaten, en moet hij het stellen zonder de veilige aanwezigheid van zijn gehechtheidsfiguur. Ook hier geldt dat het kind zelf kan bepalen wanneer het wil slapen. Het bedje mag in geen geval dienen als opbergsysteem om de ouder te ontlasten. In onze westerse cultuur zien we dat de inrichting van de babykamer een heel belangrijk onderdeel is van de voorbereiding op de komst van de baby. Als die in orde is, kan de baby komen! Die instelling kunnen we zien als een bedenkelijk symptoom van vervreemding, die als dusdanig niet meer te onderkennen valt, omdat het een gemeenschappelijke neurose is geworden – deze en andere gemeenschappelijke neurosen hebben geleid tot het begrip 'normaal'; wanneer de meerderheid aan een vervreemding lijdt, wordt die als 'normaal' beschouwd. Een baby moet rustig en clean in zijn eigen bedje en in zijn eigen kamertje slapen, en dat ettelijke uren van de dag en van de nacht. Of dat de behoefte van de baby is, wordt zelfs niet meer in vraag gesteld. Aletha Solter merkt op: "Baby's zijn veel beter af zonder die hele uitrusting die er alleen maar toe dient om hen van hun ouders te scheiden." En verder: "In de dierenwereld is het heel gewoon dat jongen 's nachts bij hun moeder zijn." De natuurlijke verlangens van de baby, die het alleen-zijn niet verkiest, worden om allerlei duistere motieven, die uit de ratio ontspruiten, genegeerd. Ik volg de visie van Jean Liedloff, die stelt dat de mens het aangeboren vermogen heeft om te kiezen wat bij hem past; en dat wat past, sluit aan bij het continuüm van zijn familie, van zijn stam

of groep, van zijn soort en zelfs van de gehele levende natuur. Continuüm definieert Liedloff als “de opeenvolging van ervaringen overeenkomstig de verwachtingen en geneigdheden van de menselijke soort in een bepaalde omgeving, die te verenigen valt met de omgeving waarin deze verwachtingen en geneigdheden ontstonden”. Als we alert zijn op de signalen van het kind, dan zullen we merken dat het behoefte heeft aan de nabijheid van de ouders, vooral van de moeder. Het voelt zich veiliger en rustiger in contact met het lichaam van zijn moeder. Een baby die veel met de armen en benen beweegt, wordt gewoonweg ‘een drukke baby’ genoemd. Weinigen stellen zich nog de vraag of dat wel zo ‘gewoon’ is.

1.3. Het Kind in onszelf

Ervaringen uit onze allervroegste kindertijd zijn van doorslaggevend belang voor ons latere leven. Daardoor bepaalt het verleden in het heden onze toekomst. Daarmee bedoel ik aan te geven dat de ervaringen uit onze kindertijd een blijvende invloed hebben op ons functioneren en dat ervaringen in het hier-en-nu mede gekleurd worden door wat we in onze kindertijd hebben meegemaakt. Wat we *nu* ervaren en doen, is vaak een onbewuste herhaling van wat we in onze kindertijd hebben beleefd. De invloed van onze kindertijd speelt door in ons dagelijkse functioneren; het bepaalt de voorwaarden waaronder wij nu kunnen leven. Vooral onze allervroegste ervaringen bepalen de ruimte om in het hier-en-nu te realiseren wat het best past bij onze mogelijkheden, bij ons continuüm, bij ons oorspronkelijk ‘zijn’. Het geheel aan ervaringen uit onze vroegste kindertijd – en dat is vanaf onze verwekking tot en met het tweede levensjaar – noem ik het Kind in onszelf. Dat Kind in ons draagt de ervaringen in zich mee uit de periode van vóór de woorden, van vóór het taal ter beschikking had om zijn ervaringen een verklarende betekenis te geven. Die prenatale en vroegkinderlijke ervaringen dragen we mee in ons lijf.

In wezen zijn er twee polen van wat ik noem ‘het continuüm van miskennis’. Enerzijds is er de positieve pool, en dat is het ongeschonden of niet-gekwetste Kind, en anderzijds is er de negatieve pool, en dat is het totaal miskende Kind. Tussen die twee polen zit een heel scala van mogelijke vormen van miskenningen, die we in ons boek *De mythe van de gelukkige kindertijd* hebben uitgewerkt. Hier volstaat het om de twee polen van dat continuüm te beschrijven. Voor ieder van ons geldt dat we ons ergens

op dat continuüm bevinden; we zijn allemaal in min of meerdere mate miskend in ons Kind-zijn. Het Kind in onszelf kan zich veilig, geborgen en beschermd voelen, vol vertrouwen in zichzelf en zijn omgeving; autonoom, zelfstandig, creatief, in staat om met uitdagingen om te gaan; het is nieuwsgierig, bekwaam tot initiatief, levendig en gevoelig; het heeft zijn natuurlijke besef van zijn waarde en waardigheid behouden. Het miskende Kind in onszelf daarentegen voelt zich klein, minderwaardig, schuldig; het schaamt zich voor zichzelf, voelt zich gekrenkt, vernederd, geminacht; het voelt zich onveilig en angstig; kortom, het voelt zich 'slecht'. "Wanneer het Kind ten gevolge van verwaarlozing van zijn noden tijdens zijn ontwikkeling verwond is geraakt, trekt het zich of in zichzelf terug of klampt het zich aan anderen vast en komt het in de problemen", aldus Bradshaw.

Om de emotionele pijn van de miskenning en de verwonding draaglijk te maken en psychologisch gezien te kunnen overleven, weert het miskende kind die miskenning af. Het echte, authentieke Kind in onszelf wordt het zwijgen opgelegd; het mag niet weten wat het is aangedaan, het mag en kan de pijn niet ervaren. Het gevolg is dat het een onecht-ik vormt, dat de pijn moet camoufleren, dat de last uit het verleden draaglijk moet maken. Voor die aspecten uit ons verleden die we moeten wegstoppen omdat ze te pijnlijk zijn, creëren we een onecht- ik, een oppervlakkige buitenkant die de pijnlijke en beschadigde diepte van onze binnenkant moet verbloemen.

Als we in onze kindertijd een basisgevoel van vertrouwen hebben opgebouwd, dan wordt daarmee de voedingsbodem gelegd voor een blijvend contact met het Kind in onszelf. Dan hoeven we geen onecht-ik te vormen; dan kunnen we in contact blijven staan met *al* de ervaringen en gevoelens uit onze kindertijd. We hebben dan niets te verbergen, omdat er geen ondraaglijke ervaringen zijn. Uiteraard hebben we allemaal in onze kindertijd pijnlijke gebeurtenissen meegemaakt. Maar de gebeurtenissen op zichzelf bepalen niet of die een blijvende, negatieve invloed hebben; het is de manier waarop ouders toestaan om de gebeurtenissen te beleven, die bepaalt of deze frustrerend zijn of niet.

Wanneer we in onze kindertijd de veilige basis van een gehechtheidsfiguur hebben gekend en daardoor vertrouwen in ons eigen organisme en in onze eigen mogelijkheden hebben kunnen opbouwen, dan staat de deur open om onszelf te realiseren in de richting van een volledig functionerende

persoonlijkheid. Een volledig functionerend mens voelt zich innerlijk vrij, is niet bang voor hechte relaties; zijn ervaringen zijn niet star of structuurgebonden, maar los van opgelegde patronen; hij is open en direct; hij kan zijn gevoelens onmiddellijk beleven; hij hoeft ze niet af te weren, want hij is niet bang voor wat hij voelt. Een volledig functionerende persoonlijkheid heeft een congruente innerlijke communicatie; zijn denken en voelen zijn met elkaar in overeenstemming. Hij houdt geen façade op, maar kan zichzelf aan anderen laten zien zoals hij is. Een volledig functionerende persoon heeft een 'ongekwetst' Kind in zichzelf of heeft het contact met het 'gekwetste' Kind in zichzelf kunnen herstellen.

Ook als volwassene blijft een volledig functionerende persoon in contact met het Kind in zichzelf. Hij verloochent het niet, hij luistert ernaar. Het Kind in hemzelf is zijn kompas, het geeft aan wat juist is voor hem. Zoals ik al aanhaalde, vindt Liedloff 'juist' dat wat aansluit bij het menselijke continuüm. Iemand die het Kind in zichzelf koestert en ernaar luistert, is niet alleen in continuüm met de menselijke soort, maar ook met zijn eigen persoonlijke levensgeschiedenis. Een volledig functionerende persoon leeft niet alleen in continuïteit met de ontwikkeling van zijn soort maar ook met zijn persoonlijke levensloop. Zijn functioneren in het hier-en-nu houdt dan geen breuk in met zijn ervaringen uit het verleden. In zijn affectieve functioneren als volwassene heeft het Kind in hemzelf een duidelijk voelbare plaats. Verleden en heden zijn niet verbroken, maar er is een continu ervaringsproces tussen de twee. Een volledig functionerende persoon leeft met de ervaringen uit zijn kindertijd, al laat hij er zich niet door bepalen en zeker niet door overspoelen. Zijn vroege ervaringen hebben bestaan, worden geaccepteerd en zijn draaglijk.

Als het Kind in onszelf te zeer miskend is geweest, dat wil zeggen: als de miskening groter is geweest dan de erkenning, dan wordt het bewaren van continuïteit in ons leven erg moeilijk. Anders gezegd, als we geen vertrouwen hebben gekregen van onze gehechtheidsfiguren, dan raakt het Kind in onszelf miskend en gekwetst. Als reactie daarop sluit het opgroeiende kind, en later de volwassene, zich af voor dit gekwetste of miskende deel van zichzelf. Zijn continuüm is verbroken. Er is geen sprake meer van een 'volledig functionerende persoon', zelfs niet van een 'goed' functionerende persoon. Het 'onechte' kind herkent zijn eigen gevoelens niet meer, staat er niet voor open, staat zelfs eerder wantrouwend naar wat het zelf

voelt. In zijn manier van ervaren is het vastgeroest, star en afwijzend. Het miskende kind manifesteert tegenstrijdigheden tussen zijn denken, zijn voelen en zijn handelen. Het is niet zichzelf, maar het is een aangepast individu dat niet weet waar het staat; het heeft een gebrek aan eigen bodem. Ten opzichte van anderen is het eerder afstandelijk, afwachtend of sluit het zichzelf af. Het is eerder defensief dan open en vrij. Het Kind in onszelf kan een bron van kracht en creativiteit zijn, en de basis voor een gezonde zelfontplooiing. Het 'goede' Kind in onszelf zoekt naar de realisatie van zichzelf; het is voortdurend in proces, op weg naar zijn authentieke kern. Het miskende Kind in onszelf stagneert onze verdere ontplooiing, het remt af. Het vraagt veel energie, energie die verloren gaat voor onze groei. Het is als een zware last die we meeslepen in ons verdere leven.

Het miskende kind in onszelf is vooral een boek over de ervaringen in onze (vroegste) kindertijd en hoe die van doorslaggevende invloed zijn op ons latere leven. Reeds vanaf ons prenatale bestaan kunnen we in min of meerdere mate verwond en gekrenkt geraken door miskenning van onze natuurlijke behoeften. Deze miskenning komt het duidelijkst naar voren in de verstoring van ons gevoelsleven. De onderdrukking van gevoelens is de pijn van het Kind in de volwassene. Dit boek wil de lezer uitnodigen om terug in contact te komen met zijn eigen miskende kind. Bewust worden, doorleven en verwerken van onze vroegste ervaringen is de enige manier om af te rekenen met het verleden en om uit onechte patronen te komen. De uitweg uit de impasse van de vervreemding is de bevrijding van het echte-ik, en wel door te rouwen over het verlies van onze ware identiteit.

In deze grondige herwerking van *Het miskende kind in onszelf* hebben we enkele nieuwe accenten aangebracht. Het belang van veilige hechting wordt nog nadrukkelijker onderschreven als basis voor een gezond gevoelsleven. De ontwikkeling van hechting begint reeds in de baarmoeder, lang voordat we woorden hadden om uitdrukking te geven aan onze gevoelens en behoeften. Voor de herbeleving in psychotherapie houdt dit dan ook in dat we vooral werken via het lichaam. In ons lichaam zitten de vroegste ervaringen opgeslagen. Lichaamsgerichte psychotherapie heeft dan ook meer nadruk gekregen in het boek.

Het blijft een boek met een confronterende inhoud. Uit de ban van ons verleden geraken is geen gemakkelijke weg te gaan. Het boek wil herkenning en erkenning bieden aan iedereen die deze weg voor zichzelf wil gaan.

— GABY STROECKEN —

werkt al meer dan 30 jaar samen met haar partner Rien Verdult in hun psychotherapiepraktijk voor volwassenen, en voor baby's met prenatale belasting en geboortetrauma's. In 2003 richtten zij samen het Expertise- en Vormingscentrum Prenatale Psychologie EVPP 'De Bakkerij' op, waar workshops en procesgroepen worden georganiseerd, waarin de herbeleving van de vroegste kindertijd via het lichaam centraal staat.



9 789033 497995