

Het lied van je moeder

Hoe hechting de basis vormt bij rouwen, door Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten



Foto: Riet Fiddelaers-Jaspers

*Wat je moeder zingt als je in de wieg ligt,
draag je mee tot aan je graf
Afrikaans gezegde*

Hechting en rouw zijn twee kanten van dezelfde medaille: als we ons niet hechten, is er ook geen rouw. Het doel van hechting is om het kind fysiek en emotioneel te laten overleven. Om zijn veiligheid te waarborgen moet het kind zich aanpassen aan de hechtingspersonen in zijn omgeving. Het doet dit met alles wat het in zich heeft vanaf het moment dat het geboren wordt. De baby wordt op de buik van mama gelegd en kruipt als vanzelf richting tepel. Niemand hoeft de weg te wijzen. De baby herkent zijn moeder al vanuit de baarmoeder aan de hartslag, de stem en de geur. Het kind kijkt naar mama en deze kwetsbare blik stimuleert mama tot zorggedrag: contact maken, aankijken, aanraken, verzorgen.

De moeder is, ongeacht de kwaliteit van het contact, in het begin van het leven de centrale hechtingsfiguur, moeder en kind leven nog in symbiose.

Gevoelens 'bevatten'

Hechten is in eerste instantie overlevingsgedrag, niet alleen omdat de baby nog niet voor zichzelf kan zorgen maar ook omdat het de eigen emoties nog niet kan 'bevatten' (containen).

Het kind zoekt de nabijheid van hechtingspersonen die het hechtingsproces willen steunen, dragen en 'bevatten' (Verschuere, 2000). Zij zijn degenen die het mogelijk maken dat je je als baby lichamelijk, psychisch en emotioneel ontwikkelt. Hechten aan je ouders is dus een levensvoorwaarde. 'Ik ben er, houd me vast, zie mij, raak me aan, voed mij, troost mij, hou van mij!' Hier ontstaat zowel de oerangst om je ouders te verliezen als het diepe verlangen naar hun liefde. Om de angst te beteugelen en het verlangen te stillen, reikt de baby uit. Het is de eerste beweging van het kind, een beweging in vertrouwen dat er iemand is die de uitreiking beantwoordt. Zonder een reactie aan de andere kant kan het kind niet overleven (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014). Wanneer de ander de uitreiking stelselmatig niet beantwoordt, trekt het kind zich terug. Uitreiken en terugtrekken zijn twee innerlijke bewegingen van het kind. Ze zijn van grote betekenis voor het vermogen om in de wereld te staan, ook als volwassene. Als de uitreiking onbeantwoord blijft, levert dit voor het kind grote emotionele stress op.

Een jong kind is nog niet in staat om de eigen emoties te reguleren waardoor er grote emotionele stress kan ontstaan. Ouders hebben de kwaliteit om de voor het kind ondraaglijke gevoelens draaglijk te maken. Ze laten merken dat ze de gevoelens erkennen en begrijpen en zullen het kind tegelijkertijd geruststellen. Ze laten zien dat ze om kunnen gaan met het

verdriet, het plezier, de angst of de boosheid van het kind zonder er zelf door overspoeld te raken. De gevoelens mogen er zijn en worden tegelijkertijd begreemd.

In de interactie tussen ouder en kind zien we drie soorten gedrag. We beschrijven de interactie tussen moeder en kind.

- Het opzoeken van de nabijheid van de moeder. Het kind zoekt die nabijheid met alle manieren die hem tot beschikking staan zoals huilen, roepen en vastklampen en wat het eigenlijk wil zeggen is: 'Mama, hou me vast!'
- De moeder vormt de veilige basis van waaruit het kind op onderzoek kan uitgaan. Het is haar geruststellende aanwezigheid en beschikbaarheid die dit mogelijk maken: 'Mama, kijk, ik ga!'
- Bij paniek is de moeder de veilige haven waar het kind naar terug kan keren. Bijvoorbeeld als er een vreemde binnenkomt of als er een onbekend hard geluid klinkt. 'Mama, waar ben je?'

Als het kind in de gelegenheid wordt gesteld deze drie vormen van gedrag te vertonen en de ouder hier adequaat op reageert, is dit de basis voor veilige hechting (Wallin, 2010).

Basis voor rouwen

*Als ik een gat viel in mijn knie
met meer verdriet dan bloed
kreeg ik van jou een pleister
een pleister en een kus
dan hield ik op met huilen
en was ik weer gerust.*

Jacqueline Govaert (tekst Rob Crispijn)

De wijze waarop kinderen in het hechtingsproces leren hun onverdraaglijke gevoelens te 'bevatten' vormt het basisgereedschap voor het omgaan met rouw. Het verlangen naar contact, naar steun en troost bij stress en ontregeling blijft ook bij volwassenen aanwezig. Gehechtheid is dus geen kinderlijke afhankelijkheid maar een blijvende menselijke behoefte. Het is de spil in ons leven (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014).

Kinderen die veilig gehecht zijn, zoeken de nabijheid van de hechtingspersoon en vanuit deze veiligheid gaan ze op onderzoek uit. Dit is de eerste stap naar autonomie. Bij angst of stress keren ze terug om gerustgesteld te worden. Onveilige hechting ontstaat wanneer ouders de gevoelens te veel reguleren en het kind te snel de wereld insturen. Het leert niet de eigen gevoelens serieus te nemen en zelf oplossend vermogen te ontwikkelen. Gevoelens kunnen ook te weinig gereguleerd worden waarbij het kind geen begrenzing van de gevoelens ontmoet. Het leert juist niet de wereld in te gaan en niet op zichzelf te vertrouwen.

Een veilig gehecht kind heeft het beste gereedschap voor het omgaan met rouw. Het weet diep van binnen dat het er niet alleen voor staat, maar troost en geruststelling kan zoeken bij anderen. Het kan de ontregelende gevoelens beter bevatten dan een onveilig gehecht kind.

Kinderen die geleerd hebben hun gevoelens te onderdrukken, gaan ervan uit dat ze er toch alleen voor staan en het zelf moeten doen. Ze lijken van buiten onaangedaan hoewel ze van binnen behoorlijk ontregeld kunnen zijn. Maar ze komen niet op het idee om hulp te zoeken en lossen het zelf op. Kinderen die geen begrenzing van hun gevoelens hebben geleerd, zijn snel van de kaart. Ze klampen zich juist zoveel mogelijk vast om hulp te krijgen en roepen vaak medelijden op.

Hechtingspatronen bij volwassenen

De basispatronen die je bij kinderen ziet, komen overeen met de volwassen patronen. Er zijn mensen die intimiteit en hechting uit de weg gaan en zich onveilig voelen als mensen te dichtbij komen. Aan de andere kant zijn er mensen die bang zijn dat er geen intimiteit en hechting ontstaat en zich juist onveilig voelen als ze alleen zijn. Veilig gehechte mensen, bij volwassenen noemen we dit autonoom gehecht, kunnen zowel nabijheid verduren als alleen zijn.

Autonome gehechtheid

*Mag ik dan bij je schuilen,
Als het nergens anders kan?
En als ik moet huilen,
Droog jij mijn tranen dan?
Claudia de Breij*

Je vertrouwt er op dat de ander beschikbaar is en je bent zelf ook beschikbaar voor de ander. Als er stressvolle gebeurtenissen in je leven voorkomen of je krijgt te maken met een ernstig verlies, weet je ten diepste dat je er niet alleen voor staat en ben je in staat om steun en troost te zoeken bij anderen. Je durft de wereld in te gaan met het besef dat er altijd een veilige basis is om terug te keren, zowel bij een ander als bij jezelf.

Afwerende gehechtheid (onafhankelijk)

*There is a crack in everything
That's how the light gets in.
Leonard Cohen*

In het contact houd je anderen liefst op een afstand, je kunt weinig intimiteit verdragen en er is angst voor versmelting in de

relatie. Een stabiele en langdurige relatie is mogelijk maar daarin houd je zowel jezelf als de ander op afstand. Er is weinig echte autonomie maar eerder een 'dwangmatige onafhankelijkheid'. Je kunt behoeftes en gevoelens goed 'containen' maar ze werkelijk te voelen, valt niet mee.

Ze kwam omdat ze leed aan ernstige depressies. Vier jaar geleden was haar kind verongelukt. Ze was gewoon doorgedaan, had er nog een schepje bovenop gedaan. Haar man verloor zijn werk en zat thuis op de bank dus het huishouden nam ze er ook nog bij. Ze had de dood van haar kind geaccepteerd, vertelde ze. Ze had altijd gevoeld dat hij niet lang kon blijven, dus het was goed zo. Dus volgens haar is van uitgestelde rouw geen sprake.

Gepreoccupeerde gehechtheid (steunzoekend)

Droef kijkt hij zijn moeder aan.

'Mama, waarom liet je mij niet gaan?'

Zijn moeder kust hem op de mond.

Haar liefde houdt hem aan de grond.

Koos Meinderts

Van binnen word je vaak overspoeld door gevoelens: angst en verdriet zijn altijd ergens aanwezig. Je zoekt snel steun waardoor je als afhankelijk en claimend wordt ervaren. Je vindt het moeilijk om op jezelf te vertrouwen. Je bent wel in staat om te voelen (en daarbij uit balans te raken) maar je kunt die gevoelens niet behappen (containen). Jouw leven staat in het teken van angst voor verlatenheid waardoor je in de relatie de neiging hebt om te versmelten. Je hebt een neus voor ieder signaal dat je psychische stress kan vergroten. Om voldoende aandacht te krijgen, etaleer je je psychische ellende op een manier die niet onopgemerkt kan blijven.

Ze was ongewenst kinderloos gebleven. Dit item stond altijd op de voorgrond, als vriendinnen zwanger werden, een baby kregen of hun kinderen iets meemaakten. Ook toen haar vriendinnen oma werden, kon dat niet verteld worden zonder dat haar verhaal zich weer op de voorgrond drong. Hoe graag ze dit ook gewild had, hoe erg het voor haar was, hoe weinig zin haar leven daardoor had.

De gereedschapskist voor rouw

Als ik bij jou

mijn verdriet en pijn

niet mag onthullen

bij wie dan wel?

Marieke de Vrij

Rouw is een gezonde en normale reactie op verlies van iemand aan wie we gehecht zijn. Tijdens het rouwen maken we een unieke tocht die vraagt om een liefdevolle bedding waarin we ons door anderen gedragen voelen en ons ingebed weten in het grote geheel. Zo kunnen we aannemen dat rouw, net als liefde, bij het leven hoort. Met als uiteindelijke doel het verlies te integreren in ons levensverhaal.

In de hechting wordt de gereedschapskist voor rouw gevuld. Veilige of autonome gehechtheid zorgt voor een goede vulling. Als rouwende kun je dan een beroep doen op je reflectievermogen en daardoor je gevoelens goed onderscheiden. Je weet dat je er niet alleen voor staat, een beroep kunt doen op steun van anderen en je maakt hier gebruik van wanneer het nodig is. Er is een geruststellende interne aanwezigheid van erkenning, begrepen en gekoesterd worden, ook al is er fysiek niemand in je buurt. Mensen met een autonome hechtingsstijl die niet voldoende ondersteuning in hun sociale omgeving vinden, zullen niet schromen om aan te kloppen bij een professionele ondersteuner.

Het was groot wat hem overkomen was, te groot om te bevatten. In zijn vriendenkring vond hij enkele mensen die zijn intense rouw konden verduren en ook in de diepste pijn bij hem konden blijven. Met de een ging hij lopen, lang en ver, af en toe iets zeggend. Met de ander praatte hij vooral. En zo waren er nog een paar bij wie hij terecht kon. Hij belde omdat hij graag van een professional wilde horen of hij het 'goed' deed. Tijdens onze ontmoeting werd hij daarin bevestigd. Bij het afscheid wisten we allebei dat hij opnieuw contact zou zoeken als het nodig was.

Bij een vermijdende of afwerende hechtingsstijl heb je een groot vermogen tot het minimaliseren van de emoties. Je levensmotto is: ik sta er alleen voor, ik moet het zelf oplossen. Je gereedschap bestaat dus met name uit zelfhulpmiddelen. Middelen die je altijd al inzette bij problemen, inclusief een grote schop om alle gevoelens diep weg te kunnen steken, een troffel om muren te metselen en dammen te bouwen, lasapparatuur om ijzeren poorten te smeden. De weg naar de praktijk van de rouwtherapeut is moeilijk te vinden en bezaaid met veel obstakels.

Ze komt, maar niet van harte. Haar vriendin had al vaak gezegd dat ze maar eens hulp moest zoeken omdat ze het na haar echtscheiding zo moeilijk had. Maar therapie is voor 'watjes' vindt ze, dus komt ze alleen maar om deze vriendin tevreden te stellen. Met haar armen over elkaar zit ze tegenover me, niet van plan om veel van zichzelf te laten zien.

Bij een ambivalente of gepreoccupeerde hechtingsstijl heb je de neiging om overspoeld te raken door je emoties. Je gereedschapskist is overvol, je kunt in die chaos nooit vinden wat je nodig hebt, het gereedschap valt er aan alle kanten uit. Je bent vooral voorzien van grijpinstrumenten, haken en plakmiddelen. Alles en iedereen grijp je vast om geholpen te worden. Je emoties vormen een enorme berg die niet te overzien is. Je bent zo bang en onzeker dat je de neiging hebt te shoppen bij meerdere hulpverleners om er maar zeker van te zijn dat je hulp krijgt. In de hoop dat er iemand zal zijn die jou kan helpen, klamp je ook vast aan je vrienden, familie en collega's. Je bent er van overtuigd dat je het alleen niet gaat redden.

Twée cliënten, beiden hebben een kind verloren, hun enige kind. De een is al jong wees geworden en is opgegroeid in een liefdevol pleeggezin. De ander is grootgebracht in een liefdeloos gezin. De moeder die zelf jong wees is geworden pakt haar leven vrij snel weer op en is in staat om te reflecteren op haar eigen verliesverhaal. De moeder die als kind geen liefde heeft gekregen lukt het tot op vandaag niet om haar draai weer te vinden. Diep van binnen is ze laaiend op wat het leven haar te bieden heeft.

In en rond de wieg wordt het eerste gereedschap aangereikt voor het omgaan met rouw. Het is de basissteen waarop zowel verlies- als verbindingservaringen in het leven steun vinden.

Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten vormen de directie van Opleidingen Land van Rouw (www.landvanrouw.nl). Ze zijn opleider en rouwtherapeut en schreven het boek *Herbergen van Verlies* waarop dit artikel gebaseerd is.

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R. & Noten, S. (2014). *Herbergen van verlies. Thuis komen in het Land van Rouw*. Heeze: In de Wolken.

Verschueren, Ria (2000). *Paradijs in een doosje? Hechtingsstoornissen en psychotherapie*. TOKK, 25, pp 2 – 12.

Wallin, D.J. (2010). *Gehechtheid in psychotherapie*. Amsterdam: Nieuwezijds.

