

• KOESTEREN

# Basis voor het leven

**Gehechtheid vormt het fundament van onze persoonlijkheid. Daarom is het eerste levensjaar de blauwdruk voor het verdere leven. Kun je die later nog bijsturen?**

MARLEEN FINOULST

**G**evoelens van veiligheid, geborgenheid, vertrouwen en empathie vinden hun oorsprong in de ouder-kindrelatie. In het eerste levensjaar wordt de basis gelegd voor de latere omgang met mensen. De periode tussen 7 en 10 maanden is daarbij van cruciaal belang: de hersenen zijn dan voldoende ontwikkeld om het onderscheid te maken tussen de koesterende ouder(s) en anderen. Het is de fase waarin vreemde mensen angst inboezemen en de baby zich vastklampt aan zijn verzorger(s). Dat zijn meestal moeder en vader, maar het kunnen ook anderen zijn. "Een baby kan zich hechten aan enkele personen, maximaal 3 of 4", legt professor psychologie Nicole Vliegen uit. Vliegen is gespecialiseerd in gehechtheid en hechtingsproblemen. "Doorgaans zijn dat de ouders, soms

ook de opvangouder, een grootouder of een verzorger van een kinderdagverblijf." Kinderopvang vanaf zeer jonge leeftijd vormt geen obstakel voor het ontwikkelen van een veilige ouder-kindhechting.

## Het nut van samen kirren

Voortdurende fysieke aanwezigheid is geen garantie voor een veilige hechting. Veelvuldig bezig zijn met de baby is een *must*. Nicole Vliegen: "Spelletjes spelen met je kindje (zoals kiekeboe), het knuffelen als het huilt, samen lachen, emoties benoemen, het verzorgen en veel in zijn buurt zijn, dat zijn noodzakelijke bouwstenen voor een veilige gehechtheid. De baby kirt als hij zijn zorgfiguur ziet, strekt zijn handjes uit, wil spelen, zoekt nabijheid." Naar schatting raakt 70 procent van de kinderen dankzij liefdevolle ouders veilig gehecht. Bovendien

wordt veilige gehechtheid van generatie op generatie doorgegeven. Koesterende ouders leren hun kinderen koesteren. Wie als kind dat veilige, warme gevoel moest missen, heeft later ook moeilijkheden om het eigen kroost te koesteren.

## Eigen zorg eerst

Bij bijna 1 op de 3 kinderen verloopt het minder optimaal. Vliegen: "Gehechtheid ontstaat in een vrij korte tijdspanne. Aanslepende relatieproblemen, problemen op het werk, depressie of ziekte kunnen maken dat ouders precies dan onvoldoende ruimte hebben om ten volle en met liefde te investeren in hun baby. Een (zieke) moeder die te veel wordt opgeslorpt door eigen zorgen beschikt niet altijd over de energie die nodig is om op de vele aanspraken van een baby in te gaan. Verlies van een ouder in dit cruciale eerste levensjaar maakt de kans op onveilige hechting reëel. De overblijvende ouder en de omgeving zijn dan immers zelf ondergedompeld in rouw en verdriet, waardoor ze onvoldoende kracht en aandacht overhouden om de gevoelens van het kind centraal te stellen."

Niet in staat zijn tot koesterend gedrag kan ook eigen zijn aan de ouder zelf. Een afstandelijke, kille of onvoorspelbare houding bij moeder of vader kan ook zonder andere problemen leiden tot een onveilige hechting. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer ouders zelf weinig liefdevolle aandacht kregen.

## Slecht begonnen is niet verloren

Dat de omgang met vertrouwenspersonen in het eerste levensjaar zo bepalend is voor de toekomst van een mens, is beangstigend. Het verdere levensgeluk lijkt ervan af te hangen. Professor Nicole Vliegen, deskundige in gehechtheidspsychologie: "Dat is waar, maar ook niet helemaal. Gehechtheid is het fundament van onze persoonlijkheid, maar op een zwak fundament kun je **toch nog een stevig huis** zetten."

Als het gebrek aan emotionele nabijheid jaren aanhoudt, legt dat een hypotheek op de toekomst van het nageslacht. Maar zowel kinderen als ouders zijn flexibel. Wanneer de omstandigheden opnieuw gunstig worden, kan de ouder of verzorger **veel goedmaken met extra aandacht** voor de emotionele ontwikkeling van het kind. Hoe eerder dat gebeurt, hoe groter de kans op slagen.

Aan oudere kinderen kun je uitleggen wat er is misgelopen, waarom je er niet in slaagde om ze in een bepaalde periode voldoende te knuffelen en te koesteren. Op zijn minst schep je dan een kader waarin ze hun eigen problemen als gevolg van een onveilige gehechtheid beter kunnen plaatsen.

Volwassenen kunnen in het latere leven via **therapie** een vorm van verworven veiligheid ontwikkelen. Ze kunnen leren nadenken over zichzelf, leren reflecteren over anderen en leren stilstaan bij de eigen innerlijke wereld. "Het zal nooit meer een automatisme worden, maar je kunt er wel alert op zijn. Dat stelt je in staat empathisch en zorgzaam met anderen om te gaan", besluit Nicole Vliegen.

## Ontdekking van de binnenwereld

"Veilige gehechtheid vormt de basis van een specifieke manier van denken over zichzelf en anderen", legt Vliegen uit. "In een veilige gehechtheidsrelatie leren kinderen dat mensen wezens zijn met een binnenkant en een buitenkant, met gevoelens, verlangens en angsten. Een baby ontdekt gaandeweg zijn echte ik binnenin wanneer de ouder de emoties die hij uitdrukt herkent, benoemt en erop ingaat."

**Door de baby te koesteren voelt het kind dat de ouder zijn gevoelens herkent: blij, verdrietig, boos... En hij leert te zien dat de ouder dezelfde gevoelens kan hebben. Empathie wordt geboren.**



Gehechtheid ontstaat in de preverbale periode, wanneer communicatie grotendeels bestaat uit non-verbale signalen. Gelaatsuitdrukkingen, manieren van huilen, zich al of niet tegen de ouder aan nestelen: de ouder leert, met vallen en opstaan, wat het kind bedoelt en geeft de juiste feedback. 'Thomas heeft verdriet, mama zal hem een dikke knuffel geven.' Door conversaties en interacties als deze leert een kind dat het gevoelens heeft en hoe die gevoelens heten. Het voelt dat de ouder de gevoelens herkent. Het kind leert te zien dat de ouder

angstig of vermijdend. In het eerste geval klampen kinderen zich vast aan anderen uit angst hen te verliezen. Ze raken in paniek. Onveilig vermijdend gedrag uit zich tegenovergesteld: er wordt geen hulp gevraagd, het vertrouwen in anderen ontbreekt grotendeels. "Je kan er toch niet op rekenen, je doet het beter zelf." Als het tij niet keert, blijft de onveilige gehechtheid een stempel drukken op het verdere leven.

Kinderen met een onveilige gehechtheid worden op de lagere school vaak berispt voor onhandelbaar gedrag, onafhankelijk

verwijten, door net te weinig de eigen vleugels uit te slaan (angstig gehecht), of door de ouder nergens bij te betrekken (vermijdend). Loopt in het volwassen leven een partnerrelatie op de klippen, dan zal een partner met een vermijdende gehechtheid geen contact meer willen opnemen met de ander, terwijl de angstig gehechte partner niet kan loslaten en tegen beter weten in alles zal doen om de relatie te herstellen.

### Kwetsbaar voor altijd

"Dertig procent van de bevolking mag dan onveilig gehecht zijn, daarom hebben ze nog geen hechtingsstoornissen", stelt professor Vliegen. Tussen veilige gehechtheid enerzijds en hechtingsstoornissen anderzijds bevindt zich een brede grijze zone. "Het negatieve extreem komt zelden voor. De meeste mensen met een onveilige gehechtheid ontwikkelen strategieën om met het gevoel van onveiligheid om te gaan, waardoor ze erin slagen toch goed te functioneren. Al blijven ze kwetsbaarder en soms onzeker in hun omgang met anderen." ■

## Gehechtheid ontstaat in de preverbale periode, wanneer communicatie grotendeels bestaat uit signalen als gelaatsuitdrukkingen en knuffelen.

ook een binnenwereld heeft, waar dezelfde gevoelens verborgen zitten. Papa kan ook verdrietig zijn, of boos, of blij. Vliegen: "In de psychologie spreekt men van reflectief functioneren: kunnen reflecteren over de binnenwereld van de ander. Wie dat niet geleerd heeft, heeft het later ook moeilijker om gevoelens van anderen te kunnen herkennen en er adequaat mee om te gaan. Empathie en gehechtheid zijn nauw aan elkaar verwant."

### Zich vastklampen of afzonderen

Wanneer baby's die koesterende contacten te vaak moeten missen, zullen gevoelens van vertrouwdheid en veiligheid in min of meerdere mate ontbreken. Onveilige gehechtheid kan in 2 richtingen evolueren:

van hun schoolresultaten. Het angstige kind zal vaak een beroep doen op de juf, het vermijdende kind juist niet.

In de puberteit zal een onveilig gehecht kind de ouder sterker uitdagen, met harde

