**Wat zuigelingen nodig hebben**

**Of: Afgescheidenheid doet pijn en heeft gevolgen!**

Dit artikel is gebaseerd op een presentatie die ik in mei 2003 gaf op een congres voor verloskunde in Bensberg (D).

Als psycholoog ben ik geïnteresseerd in de vroegste ervaringen van mensen met mensen. Ik ben geïnteresseerd in wat voor soort relaties iemand nodig heeft om een ​​emotioneel gezond leven te leiden. En natuurlijk welke ervaringen dit in de weg staan. We weten tegenwoordig dat de kwaliteit van vroege ervaringen in de relatie met mensen een grote invloed hebben op de persoonlijkheidsontwikkeling en invloed heeft tot in de volwassenheid. Ook al bestaat iemands persoonlijkheid uit vele aspecten, de eerste levensjaren vormen echter het fundament waarop moet worden voortgebouwd. Als de fundering stabiel is, kan er een stabiel huis op worden gebouwd.

Hoe ontwikkelt zich de emotionele basis van de menselijke psyche eigenlijk: welke bouwstenen zijn ervoor nodig, wie helpt mee bij het bouwen en welk bouwplan past onder welke omstandigheden. En natuurlijk wat de achtergronden zouden kunnen zijn als het geheel te veel barsten en defecten heeft.

Laten we beginnen met het belangrijkste uitgangspunt:

**De emotionele basis en de ervaring met andere mensen**

Het is de kwaliteit van de relaties die de emotionele basis vormt: in wezen zijn het de relaties tussen moeder, vader en kind. Belangrijk erbij is hoe sensitief ze elkaar aanvoelen en waarnemen, in elkaar geïnteresseerd zijn en überhaupt hoe ze zich tot elkaar verhouden. De relatiestructuur is altijd zeer complex en gebaseerd op wederkerigheid. Zelfs de zuigeling is actief op zoek naar 'relatie'. Het wendt zich tot de ouders, kijkt hen met grote ogen aan, huilt of lacht, gebaart, enz. Zijn aanwezigheid wekt moederlijke tederheid, zorgzaamheid, beschermingsinstincten en heel wat liefdevolle gevoelens bij de ouders op. Maar laten we bij het begin beginnen. Want het kind beleeft zijn eerste relatie-ervaringen in de baarmoeder.

De eerste relatie

Relaties vinden ook plaats in de baarmoeder. Het prenatale kind, of het nu een hoop cellen, een embryo of een foetus is, is alleen denkbaar in verband met de baarmoederomgeving. Hun kwaliteit beïnvloedt de ontwikkeling van dit prenatale kind, net zoals de aanwezigheid ervan de omgeving van de moeder ingrijpend verandert. Dit is niet alleen een puur fysieke gebeurtenis, maar ook een emotionele.

Dit blijkt heel duidelijk uit het feit dat het prenatale kind de emotionele toestand van de moeder bijna ongefilterd 'ontvangt' via de navelstrengverbinding. Citaat: "Het drinkt met je, rookt met je, heeft met je lief en haat met je, geniet met je en lijdt met je. Hij voelt haar hartslag, wordt bang als zij bang wordt, maakt zich zorgen om haar omdat hij niet zonder haar kan leven, zijn leven hangt van haar en van haar leven af." Niet alleen zuurstof en een grote verscheidenheid aan stoffen bereiken het kind: geluiden en tonen van binnen en buiten beïnvloeden de intra-uteriene wereld van de foetus. De gevoelswereld van de moeder is zijn gevoelswereld. Hun lichaam en ziel zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het kind ervaart de fysieke en emotionele toestand van de moeder; net zoals de moeder - bewust of onbewust - getuige is van de toestand van het kind.

We weten nog niet precies welke heilzame constructiewerkzaamheden aan de emotionele basis plaatsvinden tijdens de prenatale ontwikkeling. Het is moeilijk om wetenschappelijk te studeren. Er zijn echter aanwijzingen dat het goed gaat met het kind als het goed gaat met de moeder. Als het niet zo goed gaat, worden de negatieve gevolgen zichtbaar: kinderen van vrouwen die tijdens hun zwangerschap chronische stress ervaren, hebben doorgaans een lager geboortegewicht, worden te vroeg geboren en als baby's meer slaap- en eetstoornissen, motorische problemen Rusteloosheid, verhoogde prikkelbaarheid. We moeten er dus vanuit gaan dat deze kinderen bepaalde stresspatronen al in de baarmoeder hebben aangeleerd. Dit kan ook worden aangetoond voor bijvoorbeeld depressie. Pasgeborenen van moeders die in het laatste trimester van de zwangerschap depressief waren, vertonen dezelfde depressieve fysiologische profielen als hun moeders. Relatiecondities waarbij leven en dood voor het kind op het spel staan, blijken bijvoorbeeld een belemmering te vormen voor het opbouwen van de emotionele basis: bijvoorbeeld een overleefde poging tot abortus of situaties die bij de moeder in paniek raken en grote angst en onzekerheid veroorzaken, zoals zwanger worden door verkrachting, huiselijk en sociaal geweld, ernstige financiële crises, echtscheiding van een partner, overlijden van een naast familielid, etc.

Aan de andere kant zijn de volgende relatievoorwaarden positief: een moederlijk organisme dat het prenatale kind een evenwichtig ritme van actief geeft

**iteit en rust, voorziet het van gezonde stoffen, wikkelt het beschermend in, wie het ook voelt en geeft het ruimte en ruimte.**

**Het organisme leert van positieve en negatieve relatie-ervaringen**

**Ongeacht of de relatievoorwaarden positief of negatief zijn: het organisme wordt erdoor beïnvloed en leert ervan. De relatie-ervaringen worden in het organisme bewaard en blijven doorwerken. Het kind neemt ze mee naar de volgende ontwikkelingsfase. De geboorte. Het geboorteproces wordt waarschijnlijk gekleurd door de prenatale relatie-ervaringen.**

**relatie en geboorte**

**Een bevalling is waarschijnlijk de meest dramatische gebeurtenis in iemands leven. Een lichaam met een veel te groot hoofd moet zich door een veel te kleine opening persen, waarbij het de vraag is of bijvoorbeeld de toevoer van zuurstof wel gegarandeerd is op deze avontuurlijke reis. Geboorte is ook - althans gedeeltelijk - een uitdrukking van de fysieke en emotionele relatie tussen moeder en kind. Daarnaast is er natuurlijk de invloed op wat er gebeurt door de vader en andere mensen, zoals de verloskundigen. Ze kunnen allemaal het natuurlijke geboorteproces bevorderen of belemmeren.**

**Welke omstandigheden helpen het kind om voort te bouwen op zijn emotionele basis? Misschien wel het belangrijkste is het vermogen van de moeder om zich over te geven aan het geboorteproces, met andere woorden, om tijdens de geboorte in contact te blijven met het kind. Het helpt ook als de moeder op de hoogte is van de bevalling, zich veilig voelt, wordt ondersteund in haar vermogen om te bevallen en direct na de bevalling zoveel mogelijk tijd, gelegenheid en hulp voor zichzelf en haar partner krijgt om contact op te nemen met uw kind. Ondanks de intensiteit en het drama van wat er gebeurt, lijkt het ondersteunen van het natuurlijke geboorteproces heilzaam voor het kind, zowel fysiek als emotioneel. Uit onderzoek blijkt dat het organisme van het kind bij een natuurlijke bevalling goed beschermd is en eigenlijk best wel optimaal is voorbereid op de wereld 'buiten': zo dempen de endorfines de pijn, de stresshormonen verlagen de hartslag en de zuurstofbehoefte en laten de pasgeborene met rust. eerste uur van zijn leven met volle aandacht de wereld in zich opnemen: magische minuten in de eerste relatie tussen moeder en kind.**

**Vroeggeboorte - scheuren in de fundering?**

**Er zijn echter weinig "prentenboekgeboorten". Soms zijn zelfs fysieke scheidingen onvermijdelijk. Om het leven van moeder en kind te redden moet het bijvoorbeeld worden overgebracht naar een kinderziekenhuis. Dit is vooral dramatisch in het geval van te vroeg geboren kinderen. Wonen in een veel te grote couveuse met veel te veel licht, harde geluiden, pijnlijke manipulaties en veel te weinig nabijheid zal waarschijnlijk niet bevorderlijk zijn voor het opbouwen van een emotionele basis: er is te weinig veiligheid en ontspanning. Bovenal is de scheiding van het vertrouwde moederlichaam een ​​emotioneel traumatische ervaring. We moeten aannemen dat het gepaard gaat met scheuren in de fundering. Nieuwe vormen van neonatologie, die ook rekening houden met de emotionele behoeften van het kind en zijn ouders, laten echter zien dat deze 'scheurtjes' te repareren zijn.**

**Voortbouwen op positieve relaties = voortbouwen op de emotionele basis**

**Dat geldt overigens waarschijnlijk voor alle scheuren in het relatiefundament. Een moeder die niet van haar kind in haar baarmoeder kon houden, kan dat later misschien wel doen en kan later veel van de hechting compenseren die op dat moment niet mogelijk was. Wij mensen zijn fysiek en psychologisch zeer flexibele wezens: we kunnen ons aanpassen aan ongunstige omstandigheden om te overleven; in contact met helende menselijke relaties en levenssituaties kunnen we ook ontspannen en weer 'gezond' worden. Hoe eerder dit gebeurt, hoe beter. Ook al weten we uit de psychotherapie dat vroege emotionele wonden ook bij volwassenen kunnen helen, hoe eerder hoe beter. Wanneer we te vroeg geboren baby's, baby's, kinderen en hun ouders in emotionele nood kunnen ondersteunen om weer positief met elkaar in contact te komen, helpen we groot leed te voorkomen.**

**De postnatale relatie - een soepele overgang creëren**

**Wat voor emotionele ondersteuning heeft een pasgeboren baby nodig om zijn emotionele basis optimaal te kunnen opbouwen?**

**Laten we ons proberen in te leven in de wereld van een pasgeborene: met de geboorte heeft het pasgeboren kind zojuist een dramatische gebeurtenis achter de rug: de overgang van de extreme nabijheid en de vertrouwde leefomstandigheden in de baarmoeder naar een wereld met nieuwe, onbekende prikkels, veel te veel Licht, veel te veel lawaai en vooral veel te veel ruimte. Gelukkig zijn er een paar aanwijzingen**

**In de baarmoeder heeft het kind 9 maanden de tijd om zijn moeder te leren kennen: het heeft haar stem en die van zijn vader gehoord, het kent haar manier van bewegen. Moedermelk smaakt naar vruchtwater. En natuurlijk heeft het kind de ervaring om omhuld en gedragen te worden door het lichaam van de moeder. Zoals eerder vermeld, zorgen de geboortestresshormonen ervoor dat hij de eerste uren na de geboorte erg klaar is voor contact met zijn ouders. De ouders kunnen dan bijna niet anders dan smoorverliefd worden op het kind: dit heeft een belangrijke biologische en emotionele functie: hier begint een nieuwe vorm van gehechtheid; vergelijkbaar met die in de baarmoeder, maar ook anders. Ouders en kind hebben tijd en gelegenheid nodig om deze nieuwe band te leren kennen en op te bouwen.**

**Moeder**

**Over het algemeen heeft de pasgeborene zijn moeder in zijn directe omgeving nodig. Zij is tenslotte degene die het het beste weet. Ze kan hem een ​​gevoel van veiligheid en vertrouwdheid geven. De vader kan deze functie op een vergelijkbare manier vervullen, behalve als het om borstvoeding gaat. Ook hij behoort tot de bekende wereld van het kind. Hoe dan ook, de beste manier om met het kind om te gaan, ook al zijn het vreemden, is zich 'moederlijk' te gedragen. Wat baby's betreft, geldt dit ook voor mannen. Dus als ik nu 'moeder' zeg, bedoel ik niet noodzakelijkerwijs de biologische moeder, maar beschrijf ik eerder een moederlijke houding in het algemeen, iemand die de rol van moeder vervult, iemand die moedert.**

**gevoed worden**

**Borstvoeding is de meest natuurlijke manier om het kind te voeden. De samenstelling van moedermelk is precies goed. Het kind voelt heel precies aan wanneer en hoeveel het moet eten. Het heeft een duidelijk middel om dat kenbaar te maken. Het kan hartverscheurend schreeuwen: een duidelijk signaal dat de moeder actie moet ondernemen.**

**Maar borstvoeding is veel meer dan alleen voeden. Het kalmeert, geeft zekerheid en is als het ware vloeibare liefde. Inmiddels weten we dat het spuiten van de melk gepaard gaat met het activeren van het hormoon oxytocine. Michel Odent, de beroemde Franse verloskundige, noemt dit hormoon het "liefdeshormoon". Dit komt doordat het ook door volwassenen vrijkomt bij prettige aanraking, tijdens seksuele activiteit, maar ook wanneer sociale contacten als bevredigend worden ervaren. Het gaat hand in hand met een gevoel van geluk en inzet. De baby leert dit geluk kennen door borstvoeding te geven. Het leert dat het fijn is om mensen nodig te hebben en bij hen te zijn. Dat ze potentieel bevredigend zijn. En dat het goed is om eraan gehecht te zijn.**

**aangeraakt worden**

**Aanraking is een belangrijk onderdeel van borstvoeding, maar het is niet beperkt tot borstvoeding. Nauwe fysieke intimiteit met de moeder is bekend en vertrouwd voor het kind. Dan voelt het thuis. Dan voelt het veilig. Dan kan het ontspannen. Normaal gesproken voelt de moeder ook instinctief het verlangen om dicht bij het kind te zijn. Meestal komen de wensen goed overeen.**

**Waarom heeft het kind aanraking nodig? Een keer, zoals ik al zei, omdat tactiele stimulatie doet denken aan de leefsituatie in de baarmoeder. Maar er is meer: ​​door aanraking neemt de baby zijn eigen huid waar. De huid is het grootste sensorische orgaan van de mens. Het omhult het lichaam. Ze houdt hem bij elkaar. Het vertegenwoordigt een grens tussen binnen en buiten, tussen MIJ en de ANDER. De baby leert deze grens pas kennen door fysiek contact met de moeder. Op den duur leert het dat het niet hetzelfde is als zijn moeder, maar dat het zijn eigen wezen is. Met je eigen gevoel en je eigen percepties. Paradoxaal genoeg kunnen we alleen onafhankelijke, geïndividualiseerde volwassenen worden als we genoeg positieve ervaringen hebben opgedaan met onze eigen afhankelijkheid als baby's en peuters: de moeder/de moeder nodig hebben, het lichaam van de moeder nodig hebben.**

**Nog een woord over fysiek contact: niet elke aanraking is contactvol. Aanraking kan hard zijn, functioneel, seksualiserend, zelfs gewelddadig, enz. Het fysieke contact dat ik bedoel is aanraking die resoneert met de pasgeborene, is een welwillende reactie op hun behoeften; de kwaliteit ervan weerspiegelt de kwaliteit van de gehechtheidsrelatie.**

**Krijg een antwoord**

**De pasgeborene heeft de moeder nodig om in zijn behoeften te voorzien. Het kan dit niet alleen. Zonder hen is het hulpeloos. Een zin als 'Mama komt zo terug' is niet alleen om taalkundige redenen onbegrijpelijk voor een pasgeborene. Het weet niet hoe laat het is. Als mama er niet is, komt ze bijna nooit meer terug! Als ze te lang niet beschikbaar is, voelt het alsof ze doodgaat. Dan is het helemaal alleen, vergeten door de hele wereld. Dan is er niets binnenin dat het vasthoudt en draagt. Het dreigt in het niets te vervallen! Paniek! angst voor de dood! Mentaal dreigt het kind dan 'au**

in elkaar vallen', 'elkaar kwijtraken'. Een ervaring die veel mensen angstig herbeleven in vallende dromen.

Het vermogen van het kind om duidelijk te maken wat het nodig heeft is beperkt. Het is daarom belangrijk dat de moeder de signalen begrijpt. Dat ze begrijpt wanneer ze honger heeft naar eten of verlangt naar oogcontact, naar aanraking of nieuwsgierigheid naar iets nieuws of wanneer ze haar nodig heeft om te kalmeren. En dan moet ze natuurlijk op de juiste manier reageren op die signalen: dat ze in alle rust borstvoeding kan geven, dat ze hem regelmatig op haar lichaam draagt ​​zodat ze niet al te bang hoeft te zijn, dat ze zijn oogcontact ontmoet , ook teder tegen hem spreekt en dat wanneer zijn lichaam zich verliest in opwinding, haar lichaam kalmte uitstraalt. Natuurlijk moet het antwoord niet te lang op zich laten wachten. Hoe kleiner de baby is, hoe minder hij uitstelgedrag kan verdragen, hoe minder goed hij intern de wachttijd kan overbruggen zonder overmand te worden door angstgevoelens.

Kom weer in balans

Het lichaam van de baby kan zijn emoties niet reguleren. Een baby wordt volledig bepaald door de gevoelens die plotseling van binnenuit opkomen. Als deze gevoelens te sterk zijn, bijvoorbeeld door honger, pijn, angst enz., dan heeft het kind gevoelig contact met de moeder nodig om de storm van emoties die door zijn lichaam raast te kalmeren. Het heeft hun aanwezigheid nodig om het evenwicht te herstellen. Het leert hier veel van: hun sereniteit en innerlijke vrede geven hen op de lange termijn de zekerheid dat het hebben van gevoelens en behoeften niet dramatisch is, maar tot bevrediging kan leiden. Ze laat hem dat zien en hoe hij kan kalmeren. Biologisch gesproken bevordert de veilige gehechtheid aan de moeder de ontwikkeling van de prefrontale cortex: deze ontwikkelt zich snel, vooral in het eerste levensjaar. Wanneer dit deel van de hersenen voldoende ontwikkeld is, is de volwassene in staat behoeften uit te stellen, frustratie te verdragen en de bijbehorende gevoelens en affecten te reguleren. Een volwassene die bijvoorbeeld onmiddellijk uithaalt als hij gefrustreerd, depressief of verslaafd is aan drugs, kan de creatieve denkkracht van de prefrontale cortex niet gebruiken om dat probleem op te lossen. Er ontbreekt dan een belangrijke psychologische functie: de zogenaamde affectregulatie.

De baby leert affectregulatie door positieve hechtingservaringen: door gepaste emotionele reacties van de moeder op de behoeften van het kind en door de ervaring van het hervinden van emotioneel en fysiek evenwicht. De conventionele wijsheid dat baby's door frustratie hun behoeften leren beheersen en reguleren, is een hardnekkige en fatale fout geweest, met grote gevolgen voor de mentale en fysieke gezondheid. Het wordt duidelijk weerlegd door modern hersenonderzoek.

Scheiding doet pijn en heeft gevolgen

Scheuren in de basis van postnatale relaties ontstaan ​​wanneer niet wordt voldaan aan de behoefte van de pasgeborene aan bevredigend contact met zijn moeder. Dit is vooral het geval wanneer het te lang van haar gescheiden is. Zoals eerder vermeld, is dit een situatie die extreme stress en wanhoop bij het kind veroorzaakt. Bowlby, een Engelse kinderpsychiater en grondlegger van de hechtingstheorie, beschrijft hoe baby's en jonge kinderen omgaan met deze stress.

Ten eerste protesteert het tegen deze aandoening door luid te schreeuwen. Als de toestand aanhoudt, wordt het apathisch. Een gevoel van hopeloosheid en verdriet om het verlies van de moeder overheerst. Eindelijk, in een derde fase, lijkt het kind te herstellen. Het heeft zich aangepast en lijkt 'normaal' te reageren op de verzorgers. Binnen is echter iets anders aan de hand. Het kind heeft zich afgewend van de gehechtheidsfiguur. Het verwacht niets meer van de menselijke wereld. Het heeft zich verzoend met een leven waarin het alleen is en geen contact of hulp kan worden verwacht.

Aan de hand van een voorbeeld wil ik kort uitleggen wat de gevolgen hiervan zijn. Een cliënt van mij werd in het ziekenhuis opgenomen toen ze 1 1/2 jaar oud was. Daar bleef ze 2 lange jaren. Haar moeder kwam haar maar eens in de 2 weken bezoeken omdat het ziekenhuis ver weg was van waar ze woonde. Haar vader, een kapitein, was er nog minder vaak. Toen de cliënt mij dit verhaal voor het eerst vertelde, sprak ze er zonder enig gevoel over. Veel later kwamen deze gebeurtenissen haar pijnlijk over. Oude gevoelens van totale verlatenheid kwamen naar boven. Ze kon ze alleen in goede doses verdragen. Hoewel deze gevoelens verre van comfortabel voor haar zijn, vertelde ze me onlangs dat ze denkt dat juist deze gebeurtenis de sleutel is tot haar problemen

in elkaar vallen', 'elkaar kwijtraken'. Een ervaring die veel mensen angstig herbeleven in vallende dromen.

Het vermogen van het kind om duidelijk te maken wat het nodig heeft is beperkt. Het is daarom belangrijk dat de moeder de signalen begrijpt. Dat ze begrijpt wanneer ze honger heeft naar eten of verlangt naar oogcontact, naar aanraking of nieuwsgierigheid naar iets nieuws of wanneer ze haar nodig heeft om te kalmeren. En dan moet ze natuurlijk op de juiste manier reageren op die signalen: dat ze in alle rust borstvoeding kan geven, dat ze hem regelmatig op haar lichaam draagt ​​zodat ze niet al te bang hoeft te zijn, dat ze zijn oogcontact ontmoet , ook teder tegen hem spreekt en dat wanneer zijn lichaam zich verliest in opwinding, haar lichaam kalmte uitstraalt. Natuurlijk moet het antwoord niet te lang op zich laten wachten. Hoe kleiner de baby is, hoe minder hij uitstelgedrag kan verdragen, hoe minder goed hij intern de wachttijd kan overbruggen zonder overmand te worden door angstgevoelens.

Kom weer in balans

Het lichaam van de baby kan zijn emoties niet reguleren. Een baby wordt volledig bepaald door de gevoelens die plotseling van binnenuit opkomen. Als deze gevoelens te sterk zijn, bijvoorbeeld door honger, pijn, angst enz., dan heeft het kind gevoelig contact met de moeder nodig om de storm van emoties die door zijn lichaam raast te kalmeren. Het heeft hun aanwezigheid nodig om het evenwicht te herstellen. Het leert hier veel van: hun sereniteit en innerlijke vrede geven hen op de lange termijn de zekerheid dat het hebben van gevoelens en behoeften niet dramatisch is, maar tot bevrediging kan leiden. Ze laat hem dat zien en hoe hij kan kalmeren. Biologisch gesproken bevordert de veilige gehechtheid aan de moeder de ontwikkeling van de prefrontale cortex: deze ontwikkelt zich snel, vooral in het eerste levensjaar. Wanneer dit deel van de hersenen voldoende ontwikkeld is, is de volwassene in staat behoeften uit te stellen, frustratie te verdragen en de bijbehorende gevoelens en affecten te reguleren. Een volwassene die bijvoorbeeld onmiddellijk uithaalt als hij gefrustreerd, depressief of verslaafd is aan drugs, kan de creatieve denkkracht van de prefrontale cortex niet gebruiken om dat probleem op te lossen. Er ontbreekt dan een belangrijke psychologische functie: de zogenaamde affectregulatie.

De baby leert affectregulatie door positieve hechtingservaringen: door gepaste emotionele reacties van de moeder op de behoeften van het kind en door de ervaring van het hervinden van emotioneel en fysiek evenwicht. De conventionele wijsheid dat baby's door frustratie hun behoeften leren beheersen en reguleren, is een hardnekkige en fatale fout geweest, met grote gevolgen voor de mentale en fysieke gezondheid. Het wordt duidelijk weerlegd door modern hersenonderzoek.

Scheiding doet pijn en heeft gevolgen

Scheuren in de basis van postnatale relaties ontstaan ​​wanneer niet wordt voldaan aan de behoefte van de pasgeborene aan bevredigend contact met zijn moeder. Dit is vooral het geval wanneer het te lang van haar gescheiden is. Zoals eerder vermeld, is dit een situatie die extreme stress en wanhoop bij het kind veroorzaakt. Bowlby, een Engelse kinderpsychiater en grondlegger van de hechtingstheorie, beschrijft hoe baby's en jonge kinderen omgaan met deze stress.

Ten eerste protesteert het tegen deze aandoening door luid te schreeuwen. Als de toestand aanhoudt, wordt het apathisch. Een gevoel van hopeloosheid en verdriet om het verlies van de moeder overheerst. Eindelijk, in een derde fase, lijkt het kind te herstellen. Het heeft zich aangepast en lijkt 'normaal' te reageren op de verzorgers. Binnen is echter iets anders aan de hand. Het kind heeft zich afgewend van de gehechtheidsfiguur. Het verwacht niets meer van de menselijke wereld. Het heeft zich verzoend met een leven waarin het alleen is en geen contact of hulp kan worden verwacht.

Aan de hand van een voorbeeld wil ik kort uitleggen wat de gevolgen hiervan zijn. Een cliënt van mij werd in het ziekenhuis opgenomen toen ze 1 1/2 jaar oud was. Daar bleef ze 2 lange jaren. Haar moeder kwam haar maar eens in de 2 weken bezoeken omdat het ziekenhuis ver weg was van waar ze woonde. Haar vader, een kapitein, was er nog minder vaak. Toen de cliënt mij dit verhaal voor het eerst vertelde, sprak ze er zonder enig gevoel over. Veel later kwamen deze gebeurtenissen haar pijnlijk over. Oude gevoelens van totale verlatenheid kwamen naar boven. Ze kon ze alleen in goede doses verdragen. Hoewel deze gevoelens verre van comfortabel voor haar zijn, vertelde ze me onlangs dat ze denkt dat juist deze gebeurtenis de sleutel is tot haar problemen

Aan de hand van een voorbeeld wil ik kort uitleggen wat de gevolgen hiervan zijn. Een cliënt van mij werd in het ziekenhuis opgenomen toen ze 1 1/2 jaar oud was. Daar bleef ze 2 lange jaren. Haar moeder kwam haar maar eens in de 2 weken bezoeken omdat het ziekenhuis ver weg was van waar ze woonde. Haar vader, een kapitein, was er nog minder vaak. Toen de cliënt mij dit verhaal voor het eerst vertelde, sprak ze er zonder enig gevoel over. Veel later kwamen deze gebeurtenissen haar pijnlijk over. Oude gevoelens van totale verlatenheid kwamen naar boven. Ze kon ze alleen in goede doses verdragen. Hoewel deze gevoelens verre van comfortabel voor haar zijn, vertelde ze me onlangs dat ze voelt dat juist deze gebeurtenis de sleutel is tot haar problemen: daar, in dit ziekenhuis, leerde ze dat mensen niet te vertrouwen zijn. Die gehechtheid aan mensen is pijnlijk, tergend pijnlijk. Dat het beter is om op jezelf te vertrouwen en liever gevoelens van welke aard dan ook af te sluiten.

De opbouw van haar emotionele fundament is gestagneerd; Erger nog, wat er al was, werd zelfs actief afgebroken: een leven van eenzaamheid en gebrek aan inzet en grote innerlijke inspanning zijn de gevolgen. Iedereen die denkt dat hij alleen is en alles alleen kan of moet doen, overweldigt zijn psyche.

Hoe eerder hoe beter!

Het voorbeeld laat ook zien dat een broze fundering gerepareerd kan worden. Dat het organisme in staat is, niet zelden wanhopig te wachten, om 'genezen' te worden. Met kleine kinderen is er veel mogelijk.

Tot slot wil ik u, die deze kleine mensen en hun ouders in moeilijke levenssituaties begeleidt, zeggen: maak ruimte voor de emotionele behoeften van de kinderen! Maak ruimte voor de emotionele behoeften van ouders! Maak ook op uw werkplek ruimte voor uw eigen emotionele behoeften! Hoe eerder hoe beter!!!