

Een GPS voor gezinnen

Een GPS voor gezinnen

Gids voor een
hechte band met je kind

GUY BOSMANS

Boom

© 2022 Guy Bosmans, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j^o Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Bij Barbara
Verzorging binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 2444 626 1

NUR 777

www.boompsychologie.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

1 Over gehechtheid en hoop	7
2 Verlangen naar verbondenheid	12
3 Overleven in relaties	19
4 Vastlopen in relaties	30
5 De cyclus van onveiligheid herkennen	50
6 De cyclus van onveiligheid doorbreken	78
7 Wat als je niet de biologische ouder bent?	88
Na- en dankwoord	97
Bijlagen	101
Literatuur	117
Eindnoten	119



I

Over gehechtheid en hoop

Vanachter mijn schrijversbureau is er een zeker risico wanneer ik mij probeer voor te stellen waarom jij, als lezer, interesse hebt in dit boek. Een ding durf ik echter wel te zeggen. Dat je dit boek oppakt of leest betekent in elk geval dat je, net als ik, dol bent op je kind. Dat je er, net als ik, alles voor over hebt om een fijne warme band met je kind te hebben. Dat je het wilt beschermen tegen alle gevaren in de wereld én dat je je kind waarden, normen en vaardigheden wil meegeven voor een lang en waardevol leven.

Dat is niet niets, want al deze doelen kunnen soms lastige momenten opleveren in het contact met je kind. Een warme relatie onderhouden, terwijl je je kleuter van vier probeert te laten luisteren, terwijl je je tienjarige dochter wil leren voor zichzelf op te komen, of terwijl je je zoon van veertien wil bewegen minder tijd aan gamen te besteden, is niet zo makkelijk. Een open en prettig contact met je dochter proberen te bewerkstelligen, terwijl je met argusogen kijkt naar haar twijfelachtige vriendinnen, is op zijn zachtst gezegd moei-

zaam. Zeker omdat je naar alle waarschijnlijkheid ook andere zaken hebt waar je je mee bezighoudt, alweer net als ik. Een gezin met meerdere kinderen bijvoorbeeld, je werk, je ouders, een partner of ex-partner, je directe omgeving en de eerdergenoemde wereld. Een wereld waarin je bijvoorbeeld, net als ik ten tijde van het schrijven van dit werk, geconfronteerd werd met een pandemie.

Ondanks al onze goede bedoelingen als ouders, ondanks de niet-aflatende liefde voor onze kinderen, kan het toch voorkomen dat de relatie met hen moeizaam is. Hoewel lastige momenten meestal gewoon voorbijgaan, gebeurt het ook dat een hindernis niet genomen kan worden. Dat jij en je kind ertegenaan blijven lopen en dat dit uiteindelijk resulteert in een vastlopende relatie. Soms blijkt een conflict de voorbode van het volgende, wat kan leiden tot verzuurde of uiteenvallende relaties. Dit doet onnoemelijk veel pijn, juist omdat we zo veel van onze kinderen houden.

GehechtheidsPositioneringSysteem (GPS)

In mijn werk als gezins- en kinderpsycholoog zie ik geregeld het verdriet en de zorgen van zowel kinderen als ouders. Ik vergelijk deze situatie vaak met verdwalen, of de weg kwijtraken. Anders dan de GPS of routeplanner die wij vrijwel allemaal in onze auto hebben, suggereren onze hersenen in een vastgelopen relatie met onze kinderen niet altijd meteen een andere route die ons toch op de juiste bestemming brengt. We hebben geen vriendelijke stem in ons hoofd die ons waarschuwt voor een stremming en ons adviseert de eerstvolgende afslag te nemen naar een prettige(re) interactie met onze dochter of zoon. Dat is wel precies wat ik beoog met dit boek.

Je kunt het lezen als een GPS, of routeplanner. Ik wil je laten zien op welke punten je je kunt richten op die lastige momenten waarop je de boosheid op voelt komen, waarop je eigenlijk al aan het einde van je Latijn was voordat je thuiskwam en de confrontatie aan moest gaan met je kind. Momenten waarop je ziet dat je kind moeilijk handelbaar, veeleisend, of kwaad is.

In mijn werk als therapeut en als gehechtheidswetenschapper heb ik gezien dat als kinderen het moeilijk hebben, een goede band met ouders en vooral vertrouwen in hun beschikbaarheid voor zorg (ook wel gehechtheid genoemd) een belangrijke buffer kunnen zijn. Soms is het echter moeilijk voor kinderen om optimaal gebruik te maken van hun ouder. In dit boek wil ik je laten zien waar ouders en kinderen verdwalen en wat daaraan ten grondslag ligt. Welke overtuigingen en behoeften wij allemaal hebben ten aanzien van onze kinderen, én welke overtuigingen en behoeften onze kinderen hebben ten aanzien van ons als ouders. Het benoemen van deze vaak onuitgesproken basisovertuigingen en basisbehoeften kan al maken dat je makkelijker kunt omgaan met lastige situaties. In onze relatie met onze kinderen spelen twee belangrijke behoeften een voorname rol bij zowel ouders als kinderen. Aan de ene kant hebben wij als ouders de behoefte om te zorgen voor onze kinderen, wat ik in dit boek verzorgnood zal noemen ('nood' omdat het sterker is dan 'behoefte hebben aan', wat we ook gebruiken voor een dagje weg of iets lekkers). Die verzorgnood brengt met zich mee dat ouders ook gezien willen worden als (goede) ouder, zij willen erkenning en liefde krijgen van hun kinderen. De andere kant van die verzorgnood is dat kinderen de behoefte hebben om zich verzorgd te voelen – niet alleen wanneer zij als baby overgeleverd zijn aan de goede zorgen van hun ouders, maar ook later in hun leven. En, net

als hun ouders, willen ook zij gezien en erkend worden als een (goed) kind. Dit zal ik de nood aan zorg noemen. In dit boek laat ik je zien hoe we door deze noden soms verdwalen in conflicten. Maar vooral wil ik laten zien hoe je bewust worden van deze noden de relatie met onze kinderen kan verbeteren.

GPS staat in dit boek niet voor Global Positioning System, maar voor GehechtheidsPositioneringsSysteem. Het is mijn overtuiging dat als de relatie met je kind moeizaam verloopt, ook als dat al langer zo is, er altijd een weg is die je brengt bij een betere relatie, bij het vormen van een sterker team. Het is niet hopeloos.

In de loop van dit boek zal ik je kennis laten maken met het gezin Jansens. Dit gezin bestaat uiteraard niet echt, het is samengesteld uit vele ouders en kinderen die ik in de afgelopen jaren heb gezien en gesproken, en helpt hopelijk de verschillende punten in dit boek te illustreren. Daarnaast wil ik benadrukken dat waar ik spreek over 'ouders' ik ook 'verzorgers', 'stiefouders', 'adoptieouders', en 'bonusouders' bedoel. En dat waar ik spreek over 'hij', jij 'hij', 'zij' of 'hen' kunt invullen al naar gelang je eigen situatie of voorkeur.

Tot slot nog een kleine verantwoording. De inzichten die ik bespreek in dit boek zijn niet van mij, maar zijn uitgebreid beschreven en bestudeerd in de gehechtheidstheorie, die werd geformuleerd door pioniers als John Bowlby en Mary Ainsworth. Voortbouwend op hun werk, werden sinds de jaren '60 van de vorige eeuw duizenden studies over gehechtheid uitgevoerd bij kinderen, pubers, (jong)volwassenen, en ouderen. Ik zal je niet om de oren slaan met allerlei wetenschappelijke studies, maar het is belangrijk om te weten dat wat ik je vertel, gestoeld is op wetenschappelijke studies en theorieën. Indien je hier graag meer over wil weten, verwijst ik je

met plezier door naar belangrijke naslagwerken zoals het *Handbook of attachment* van Jude Cassidy en Phillippe R. Shaver (2016). In wat volgt, vat ik belangrijke inzichten samen, op een manier die het makkelijker maakt om ze toe te passen in jouw eigen dagelijks leven. Hier wil ik ook benadrukken dat wat ik hierna vertel het werk samenvat van heel veel belangrijke en slimme onderzoekers die ik zeer erkentelijk ben.