

Werken aan hechting en binding in gezinstherapie: de zoektocht van Kleine Ik en Grote Ik.

1

Greet Spingaer

Systeemtheoretisch Bulletin, 2016.

In dit artikel presenteer ik een werkwijze om samen met ouders en kinderen te spreken en te denken over hechting en binding, over kwetsbare en gekwetste verbindingen. Ik ga op zoek hoe we samen met gezinnen taal kunnen geven aan ervaringen van kwetsbaarheid en van weerbaarheid, hoe we een veilige ruimte kunnen creëren om ervaringen van verlies, breuken en pijn maar ook van herstel, kracht en groei te exploreren. Metaforisch taalgebruik kan helpen om de unieke hechtingsverhalen en –ervaringen van ouders en kinderen op een bredere en rijkere manier in het gesprek te brengen. Het introduceren van metaforen zoals ‘Kleine Ik en Grote Ik’ geeft de mogelijkheid om samen met gezinnen hechtingsscripts te visualiseren, te bespreken en bij te sturen. Ik sta stil hoe concepten zoals sensitieve afstemming, wederzijdse emotionele beschikbaarheid, mentaliseren van hechtingsnoden en transgenerationale hechtingsscripts in woord en beeld kunnen gebracht worden.

Inleiding

Gezinnen zoeken hulp vanuit zeer diverse zorgen en vragen over hun kinderen. Het therapeutisch proces is er in eerste instantie op gericht om samen met alle betrokkenen (ouders, kinderen, school, andere zorgfiguren...) betekenis te geven aan deze klachten en zorgen (Spingaer, 2003). Passende en coherente betekenisgeving zet ons op weg om samen op zoek te gaan naar alternatieven, naar nieuwe mogelijkheden en eventuele oplossingen.

Heel wat van deze hulpvragen gaan terug op kwetsbare en gekwetste verbindingen. Soms hoort het bij de expliciete vraagstelling, soms komen we ze gaandeweg op het spoor. Een zorgvuldige zoektocht naar het hechtingsverhaal van gezinnen en kinderen is van wezenlijke belang binnen het therapeutisch proces. We maken ruimte om stil te staan bij voor hen belangrijke verhalen van verbinding, plezier en kracht maar ook van breuken, verlies en pijn. We trachten deze verhalen te verankeren in de drie tijdsdimensies van heden, verleden en toekomst.

Vanuit de kindgerichte gezinstherapie geven we evenveel belang en waarde aan de stem van kinderen als aan die van ouders. We dienen dan ook onze gesprekscontext aan te passen zodat kinderen gelijkwaardige partners worden binnen het therapeutisch proces. Metaforisch taalgebruik helpt kinderen hun perspectief in te brengen, geeft ouders de kans om in verbinding te komen met het unieke ervaren en denken van hun kind en kan aldus een betere afstemming tussen kinderen en hun zorgfiguren ondersteunen.

Het ontwikkelingsthema ‘Hechting en binding’: Ontmoeting met Grote Ik en Kleine IK

In een eerder artikel (Splingaer, 2014) werkte ik de metafoor van het ‘Ontwikkelingshuis’ uit als een integrerend kader dat de verschillende ontwikkelingsthema’s die zich voordoen in het leven van kinderen, volwassenen en gezinnen op een flexibele en niet normerende wijze omvat. Deze kernthema’s (voor een verdere omschrijving zie artikel “Het Ontwikkelingshuis”, SB 2014), vormen een belangrijke motor in het ontwikkelingsproces van de kinderen in wisselwerking met hun gezin. Hierbij vergelijk ik de groei en ontwikkeling van gezinnen en kinderen met het samen bouwen van een huis. Door vorm te geven aan het huis, geven gezinsleden ook vorm aan zichzelf en hun relaties. De focus ligt op co-evolutie: kinderen, ouders, gezinnen en hun context evolueren en groeien samen. Ze reiken elkaar de hand en ondersteunen elkaar om samen het hoofd te bieden aan de uitdagingen die op hen afkomen.

In dit artikel zoom ik in op de mogelijkheden om te werken met het thema van ‘hechting en binding’, één van de kernthema’s van ontwikkeling en groei dat zich doorheen de hele levensloop van mensen en van systemen blijft aandienen. Gezinsleden staan in een constante wisselwerking en verhouding tot elkaar. Eén van de belangrijke vragen is hoe we samen vormgeven aan die verhouding: hoeveel nabijheid of hoeveel afstand is er nodig om goed te kunnen samenleven. Doorheen hun levensloop hebben kinderen en volwassenen wisselende noden hier rond. Vraag is hoe men samen tot een goede afstemming kan komen die voor alle betrokkenen ‘goed genoeg’ is.

Het ontwikkelen van veilige bindingen betekent dat én de nabijheid, het contact, de verbondenheid, het samen-zijn als veilig kan ervaren worden. En ook de afstand, de exploratie, het autonoom zijn veilig is (Bowlby, 1969).

In het werken met gezinnen zocht ik naar helpende metaforen om deze twee complementaire bewegingen van het hechtingsthema inzichtelijk, bruikbaar en bespreekbaar te maken, ook met jonge kinderen. Enerzijds is het ontzettend belangrijk voldoende aan te sluiten bij de eigen taal en metaforen van een gezin. Welke voorbeelden halen ze aan om uitdrukking te geven aan hoe zij de verbindingen in hun relaties beleven, gebruiken ze hierin zelf bepaalde metaforen (bijvoorbeeld. ‘dan trek ik mijn muur op’ of ‘dan gaat mijn hart open’). Het is ook helpend goed te kijken en te luisteren naar wat kinderen binnen brengen via spel, tekeningen en non verbaal gedrag. Anderzijds is het ook helpend om als therapeut zelf taal en metaforen aan te reiken om een gebied te verkennen dat voor gezinnen onbekend of weinig vertrouwd is. Binnen mijn praktijk bleken de metaforen van Grote Ik en Kleine Ik als vormen van een bepaald aspect van hechting erg bruikbaar. Zowel kinderen als ouders zijn er snel mee weg, de externalisaties kunnen op verschillende manieren ondersteund worden en aldus kunnen we er letterlijk en figuurlijk mee gaan ‘spelen’; nieuwe perspectieven en betekenisgevingen onderzoeken, bespreken en ervaren.

Grote ik staat voor het verlangen naar autonomie, voor het leven vanuit de eigen kracht, voor de wens de eigen weg te kunnen gaan en nieuwe ervaringen op te doen. In die zin verwijst de Grote Ik naar het concept *agency* waarmee men focust op mensen als autonome personen die de capaciteit hebben om over hun omgeving en zichzelf te reflecteren, en bovendien doelgericht en intentioneel te kunnen handelen (De Mol, 2012). Binnen de metafoor staat Grote Ik bij voorkeur op zichzelf en heeft de behoefte zichzelf af te bakenen en te definiëren als autonoom individu. Hij heeft niet het

gevoel anderen nodig te hebben. Hij is in staat om zichzelf gerust te stellen bij stress en laat zich niet overspoelen. Hij kan meestal goed en helder nadenken, maakt analyses en neemt op basis daarvan beslissingen. Hij heeft minder aandacht voor zijn eigen emoties of die van anderen. Grote Ik is dat deel van de persoon dat makkelijk in beweging en actie komt, dat initiatief neemt en de kracht heeft om te handelen. Bij ouders vertegenwoordigt Grote Ik de executieve ouderlijke functie, het stuk van de ouder dat verantwoordelijkheid neemt en stappen zet (Hughes & Baylin, 2014).

Wanneer Grote Ik onder stress staat, is de kans groot dat hij nog meer op zichzelf zal terugvallen en mogelijk kiezen voor terugtrekking, vermijding en isolatie, zich onverschillig en denigrerend zal opstellen of juist in conflict gaan.

Kleine Ik staat voor het verlangen naar verbondenheid en zich gedragen voelen in relaties tot anderen. Dit stuk is liefst in contact met anderen en doet makkelijk beroep op hulp, steun en troost. Kleine Ik is sterk relationeel gericht en is daardoor het meest in voeling met zowel de wensen en verlangens als de arousal en stress van zichzelf en anderen (Struik, 2013). Binnen het beeld staat hij in contact met de stressoren van het gezinsleven, zowel hier en nu als transgeneratieel (Govaerts & Splingaer, 2014). Hij beleeft de mogelijkheden en krachten van alle betrokkenen intens en ervaart ook de aanwezige geheimen, gevoeligheden en kwetsbaarheden van het familiesysteem. Bij ouders toont Kleine Ik zich onder andere in hun vermogen empathisch mee te leven met hun kind, een open contact te onderhouden en zich af te stemmen op hun kind (Geenen & Corveleyn, 2011). Wanneer Kleine Ik onder stress staat of zich in gevaar voelt, zal hij sneller emotioneel overspoeld raken en is hij geneigd zich nog meer te richten op het samen –zijn door bijvoorbeeld. aan te klampen en te versmelten of juist boos en gekrenkt te reageren.

Uitgangspunt is dat iedereen, jong en oud, man of vrouw, cliënt of therapeut ervaringen van autonome kracht en van kwetsbare verbinding kennen. De beelden van Kleine en Grote Ik zijn dus inzetbaar en bruikbaar voor alle betrokkenen. We ontwikkelen allen doorheen ons leven een unieke manier waarop we beide gerichtheden inzetten in functie van de persoonlijke emotieregulatie en het contact met anderen. Het is belangrijk dat men als persoon, jong of oud toegang heeft tot beide vormen van in relatie staan. De metaforen kunnen helpend zijn om samen te onderzoeken hoe de beide emotionele-relatieve posities ontwikkeld zijn en wanneer, binnen welke relaties en contexten, ze ingezet worden. Herkennen we deze posities als iets krachtig in ons functioneren of soms als broos en gekwetst, zijn ze zichtbaar en prominent aanwezig of eerder op de achtergrond en verstopt? Bij een flexibele regulatie is er een goede samenwerking tussen beiden en reiken ze elkaar de hand, inspireren ze elkaar. Bepaalde situaties zullen eerder kwaliteiten van Grote Ik op de voorgrond roepen, andere situaties eerder die van Kleine Ik.

In kindgerichte gezinstherapie ben ik alert om kinderen als volwaardige gesprekspartners te behandelen. Daarom is het belangrijk om binnen een gesprek voldoende open te staan voor non-verbale taal en zelf actief mogelijkheden aan te bieden om ook te communiceren via spel, tekeningen, verhalen, symbolen en zo meer (Gammer, 2009; Gil, 2015; Splingaer, 2003). Wanneer men kinderen aanspreekt op hun maat en in hun taal, merk ik dat ze goed in staat zijn om samen te reflecteren over wat er zich afspeelt in de belangrijke relaties rondom hem.

De metaforen van Grote Ik en Kleine Ik kunnen helpen om meer 'emotion talk' (Fredman, 2004) te installeren. Fredman geeft aan dat we over emoties kunnen denken en spreken op een eerder autonome of op een meer relationele manier: beschouwen we emoties als een persoonlijke, innerlijke sensatie of als een ervaring gedeeld met anderen binnen een context van relaties? Kinderen zijn geneigd om in verwarrende situaties de schuld en verantwoordelijkheid voor negatieve gebeurtenissen en interacties bij hen zelf te leggen. Ze ervaren zichzelf als een stout kind, een kind dat niet goed genoeg is en geen liefde verdient. Emoties laten circuleren binnen een relationele context en samen zoeken naar een gedeelde betekenisgeving is een belangrijke opdracht in gezinstherapie.

Onderstaande casus illustreert hoe het werken met Grote en Kleine ik kan helpen om het relationele discours over emoties aan te sterken en mensen meer het besef geeft hoe hun omgaan met elkaar emoties oproept, creëert, beïnvloedt en transformeert.

Bo (11j) is de laatste tijd erg ongelukkig en bij het minste overstuur en boos. Iedere dag vertrekt ze in conflict naar school. S' Avonds belandt ze vaak in bed bij haar ouders omdat ze huilt en bang is. Hoe kunnen we Bo haar verdriet en boosheid beter begrijpen?

In de eerste sessies samen met haar ouders, brengen we de situatie in kaart. Bo zit genesteld tussen haar beide ouders en met veel zorg voor elkaar doen ze het verhaal. Ik haal de popjes erbij en vraag hen of ze me kunnen helpen meer zicht te krijgen op de relaties in hun gezin. Ieder gezinslid wordt gesymboliseerd met een popje (ook de afwezige grote broers en de grootouders). Dan introduceer ik het idee van Grote Ik en Kleine ik door kort de concepten toe te lichten en vraag hen of ze die ook zouden kunnen plaatsen op de tafel. Ze moeten lachen en vader zegt: 'de Grote ikken zitten buiten en de Kleine ikken binnen, behalve die van onze zonen'. De ouders vertellen hoe belangrijk ze het vinden om een warm en hecht gezin te hebben. Ze voelen zich schuldig dat ze zoveel aan het werk zijn. Als ze thuis zijn, willen ze er helemaal zijn voor de kinderen. De Kleine Ikken krijgen alle ruimte. En Bo is de knuffelbeer die niet liever doet dan samen met hen bezig zijn. Bo zit nog steeds te spelen met haar Grote ik in haar hand. Ik vraag haar of dit popje ook een plek heeft. Ze vertelt dat haar Grote ik eigenlijk heel onzeker en bang is, dat ze niet kan wat haar broers kunnen, dat Grote ik moeilijk alleen kan zijn en dat ze dan boos wordt en vindt dat haar ouders geen rekening houden met haar. Moeder toont hoe op dat moment haar Grote Ik zijn entree maakt en ze dan afstand neemt van Bo, de boodschap geeft dat als ze zo boos is ze het zelf maar moet oplossen. Dit roept meer angst op bij Bo waardoor haar Kleine Ik meer overstuur raakt.

We beslissen er samen over na te denken hoe de Grote Ik van Bo op een veilige manier kan leren van de andere Grote Ikken in de familie.

Door zelf metaforen aan te bieden zoals Grote Ik en Kleine Ik verrijken we de gespreksmogelijkheden, zeker voor kinderen maar ook voor volwassenen. We bouwen aan een gezamenlijke taal over emoties die ons toestaat samen te spreken over ervaringen en de betekenissen die we het geven. Werken binnen de intermediaire, beeldende ruimte (Winnicot,1971) creëert vrijheid in denken en exploreren. De beelden helpen uitdrukking te geven aan intrapsychische en aan inter-relationale processen. De uitspraak van vader dat 'de Grote Ikken buiten zitten en de Kleine Ikken binnen' is daar een voorbeeld van. In een uitdrukking geeft hij een hele wereld mee. Tevens biedt de beeldende ruimte mogelijkheden tot co-creatie en co-constructie van betekenissen. Al vertellend, spelend en hervertellend gaat het gezin op zoek naar een voor hen passende manier om hun ervaringen weer te geven en betekenis te geven.

Aandacht voor de therapeutische relatie.

Wanneer mensen hulp zoeken met vragen over kwetsbare en gekwetste verbindingen moeten we eens te meer zorgvuldig omgaan met de opbouw van de therapeutische relatie. Het is belangrijk dat de therapeut investeert in een gelijkwaardige relatie waarin een open discours gevoerd kan worden, waarin cliënten zich vrij voelen te spreken over hun zorgen en angsten en zich gezien voelen in wat voor hen waardevol is.

Het creëren van een open en niet- normatief discours.

Het is belangrijk zich te realiseren dat men door het introduceren van beelden met het daarachter liggende hechtingsperspectief, het risico loopt op een koloniserende manier in gesprek te gaan met gezinnen (Rober, 2012). Vertrekt men vanuit het hechtingsdenken niet teveel vanuit bestaande kaders en vastliggende betekenissen? Immers, de klassieke hechtingstheorie geeft een normatieve classificatie van meer veilig of eerder onveilig hechtingsgedrag waaruit individuele diagnoses voortvloeien zoals de reactieve hechtingsstoornis. Er wordt vaak te weinig rekening gehouden met de context waar binnen dit gedrag zich ontwikkeld heeft (Vermeire, 2006). Het is dus aan de therapeut om zorg te dragen voor een relatieopbouw waarin gezinsleden zich veilig en gesteund voelen om hun eigen *agency* te bewaren en nieuwe helpende perspectieven te onderzoeken.

We kunnen werken vanuit een houding van therapeutische nieuwsgierigheid, *curiosity* (Andolfi, 2010), eerder dan vanuit zekerheid. Met Flaskas (Flaskas, Mason & Perlesz, 2005, p.118) wil ik benadrukken dat het gaat om een nabije vorm (*experience-near*) van nieuwsgierigheid en niet een meer neutrale, afstandelijke vorm zoals die vroeger in de Milanese school werd gelanceerd (Cecchin, 1987). Zo wordt het een wijze waarop de therapeut zijn empathische betrokkenheid toont en waarmee hij uitnodigt te reflecteren over nieuwe betekenissen.

Het hechtingsdenken kan mij bijstaan als een soort gids wetende dat deze gids niet alle kaarten in zijn bezit heeft (Vermeire, 2006). Het kan mijn observaties, mijn denken en aanvoelen, mijn interventies mee leiden zonder dat het bovenhand neemt. Mason spreekt hierbij over *authoritative doubt*. 'A position of authoritative doubt is the ownership of expertise in the context of uncertainty.' (Flaskas, Mason & Perlesz, 2005, p.162). Hiermee geeft hij ruimte aan de kennis en ervaring van de therapeut zonder de *not-knowing* positie te verlaten.

Het creëren van een veilige basis door middel van voor Grote Ik en Kleine Ik.

Wanneer mensen met hechtingskwetsuren (zoals onverwerkte ervaringen van verlies, breuken, rauw, trauma) in therapie komen is dit meestal snel voelbaar binnen de therapeutische relatie. Net zoals bij andere hulpvragen is er een spanningsveld tussen wel willen veranderen en groeien en er bang voor zijn, er niet helemaal zeker van zijn. Maar er zit ook veel spanning op het vormen van een werkrelatie in de therapie: ‘durven we wel vertrouwen geven, ga je ons niet in de steek laten, kun je wel echt begrijpen wat er in ons omgaat, zal het niet nog veel pijnlijker worden wanneer we ons emotioneel leven delen...?’ Byng Hall (1995) omvatte deze therapeutische zoektocht met de uitdrukking *Secure enough to improvise*. The *holding* capaciteiten van de therapeut worden danig op de proef gesteld. Kunnen we op een warm betrokken en begrensde manier ons engageren voor dit gezin en ons ontvankelijk open stellen voor de ervaringen en emoties die het gezin binnenbrengt (in wat het zegt, doet, toont) en tegelijk voldoende reflectieruimte behouden om ook verschil te maken, om nieuwe perspectieven binnen te kunnen brengen (Flaskas, Mason & Perlesz, 2005)? Of gezegd, kunnen we onze Kleine en Grote Ik op een gelijkwaardige en goed gedoseerde manier inzetten in de therapeutische relatie?

Bram (8 jaar) werd door de kinderpsychiater verwezen voor gezinstherapie. Er zijn ernstige zorgen om Bram vanuit de school. Men merkt op dat hij niet speelt, geen aansluiting zoekt met andere kinderen en nauwelijks emoties toont. Bram groeit op bij zijn mama. Zijn papa is samen met zijn zus overleden na een auto-ongeluk toen hij twee jaar was.

Wanneer ik mama en Bram in de therapiekamer ontmoet, hangt er een gespannen en vreemde sfeer. Bram presenteert zich als een minivolwassenen. Hij ziet er zeer ernstig en deftig uit, geeft formele antwoorden en zucht veel. Moeder oogt moe en bezorgd, ze vertelt hoe moeilijk haar leven is, hoe hard ze werkt om het hoofd boven water te houden. Van beiden hoor ik de vraag en het verlangen om wat meer nabij te kunnen zijn, om meer samen te kunnen doen.

De afstand en stilte tussen hen voelt immens aan. Het gesprek loopt moeizaam en valt heel vaak stil. Ik aarzel om een meer speelse, beeldende conversatie met hen aan te gaan. Past dat wel in dit ernstige, bezwaarde gezin? Ik merk dat ik binnen het huidige discours er niet in slaag meer nabij te zijn. Tijd voor een voorzichtige moedige interventie.

Ik haal er de popjes bij en vraag hen een beeld te maken van hun samenleven met de mensen die voor hen belangrijk zijn. Met een diepe zucht trekt Bram de doos naar zich toe en brengt traag een aantal figuren in beeld: hijzelf, mama, zijn peter (broer van mama), de ouders van zijn overleden papa, een vriend van hem. Hij plaatst ze ver weg uit elkaar, ieder doet zijn eigen ding. Onder de tafel maar uit de doos liggen een papafiguur en een kindpopje. Dan vertel ik hen over Grote Ik en Kleine Ik. Ik stel hen voor als stukjes van onszelf die ieder een andere manier van in de wereld staan voorstellen namelijk Kleine ik houdt ervan om samen te zijn met anderen en deelt graag wat hij denkt, wenst, voelt met andere mensen. Grote Ik is liever op zichzelf en gelooft vooral in wat hij zelf kan. Ik vraag hen of ze denken dat deze metaforen hen zouden kunnen helpen in de zoektocht. Ze willen het wel proberen. We denken samen na over wie er nu vooral meedoet in het spel en wat er nodig zou zijn om

te kunnen werken aan hun vraag namelijk het verlangen om meer nabij te zijn bij elkaar. Met veel zuchten haalt Bram wat kleine popjes uit de doos. Hij weet niet wat ermee te doen. Moeder weet het ook niet. Ik benoem het niet goed weten, de aarzeling en vraag hoe we dat in het beeld zou kunnen laten zien. Kunnen we Kleine Ik al wel zien of zit hij nog weggestopt? Wat zijn verstopplaatsen van de Kleine Ikken? Bram stopt Kleine ik onder een deken in zijn slaapkamer. Onder zijn deken is Kleine Ik heel bezorgd om mama en heeft hij veel verdriet omdat papa er niet is. Maar Kleine ik staat 's morgens nooit mee op. Hij moet daar in de kamer blijven. Mama plaatst haar Kleine Ik onder een stolp. Daar zit zoveel verdriet en pijn. Ze voelt zich vaak schuldig dat ze niet dichterbij Bram kan komen. Maar dat kan ze niet uit angst dat de stolp dan helemaal opengaat en alles eruit zou komen.

Het gebruik van de metaforen helpt dit gezin meer taal te geven aan wat voor hen nog onzegbaar is, namelijk het verdriet en de pijn over het verlies van papa en het zusje en hun zoeken in de de zorg voor elkaar. Voorzichtig bouwen we binnen de therapie aan een veilige ruimte, een veilige basis (Byng Hall, 1995) van waaruit we een nieuwe manier van omgaan met het verdriet en de pijn kunnen verkennen. De therapeut positioneert zich als 'tijdelijke veilige hechtingsfiguur' (Byng Hall, 1995) die aanwezig blijft en hen steunt, die onderkent wat het gezin als gevaar beleeft, hun angst en emoties kan containen en hen aanmoedigt om kleine exploratieve stappen te zetten.

Het co-reguleren van emoties en contactmogelijkheden

Het werken met beeldend materiaal en de metaforen van Kleine Ik en Grote Ik lijken in de eerste plaats grote voordelen te hebben om kinderen meer in het gesprek te betrekken en hun stem kracht te geven. Ouders zijn meestal gefascineerd door wat hun kinderen op die manier kunnen vertellen, de diepgang van het denken en beleven, hun oprechte zoeken om het beter te kunnen doen en hun zorg om de anderen in het gezin. Zo ontmoeten ze hun kind als volwaardige actor, als een kind met eigen verlangens en doelen, wensen en dromen en als relationeel wezen dat gericht is op anderen rondom hem.

Eens de nieuwsgierigheid van ouders naar de emotionele toestand van hun kind geprikkeld is, kan men probeerende sensitieve afstemming tussen ouders en kinderen te verbeteren, de wederzijdse emotionele beschikbaarheid te verhogen (De Belie & Van Hove, 2012; Vliegen, 2005) en het mentaliserend vermogen aan te scherpen (Allen, Fonagy & Bateman, 2008).

Het ondersteunen van sensitieve afstemming: het inzetten van de Kleine en Grote ik van de ouders

Sensitieve afstemming vraagt dat ouders in staat zijn om de gehechtheidsignalen van hun kinderen snel en niet te veel vertekend op te vangen en bereid zijn om er adequaat op te reageren (Van IJzendoorn, 1994). Wanneer staat de Kleine Ik van het kind voorop en heeft het vooral nood aan steun en troost en wanneer staat Grote Ik voorop en heeft het kind eerder aanmoediging nodig om verder te proberen? Dit vraagt een sterke interne regulatie van de ouders waarbij het belangrijk is dat ze enerzijds voldoende emotioneel beschikbaar zijn om goed te kunnen aanvoelen wat een kind nodig heeft en ze anderzijds voldoende in hun kracht staan om hiernaar te kunnen handelen onafhankelijk van het gedrag van het kind. Een perfecte afstemming is meestal en misschien ook wel

gelukkig, niet mogelijk. Alle ouders missen signalen, zijn soms benomen door andere zorgen of hebben in het gewone dagelijkse samenleven niet altijd de energie of de mogelijkheden er helemaal te zijn voor hun kind. Het gaat over 'goed- genoeg ouderschap'. Net deze niet perfecte afstemming geeft ruimte voor herstel en maakt dat kinderen aangesproken worden in hun eigen veerkracht. Deze twee aspecten van sensitief ouderschap kunnen we externaliseren in de metaforen van respectievelijk Kleine en Grote Ik van de ouders waarbij we samen kunnen onderzoeken hoe ze dit samenspel ervaren en waar het soms moeilijk loopt voor hen.

Vanuit oprechte bezorgdheid neigen ouders hun kinderen soms te overvragen en missen ze aansluiting bij de mogelijkheden en de noden van de kinderen.

Sisay (8 jaar) werd samen met zijn broertje geadopteerd op eenjarige leeftijd. Hij is erg druk en onvoorspelbaar en houdt volgens de ouders emotioneel afstand zowel thuis als op school. De ouders brengen dit in verband met zijn adoptieverhaal. Vandaar dat ze het meer plaats willen geven in hun gezinsleven en Sisay verbinden met zijn wortels. Maar ze hebben het gevoel dat hij zijn afkomstverhaal volledig vermijdt en vrezen dat dit de verbinding met hen in de weg staat.

We doen een gezinssessie aan de zandbak. Ik vraag hen om in het midden van de zandbak een verbindend tafereel van hun gezin voor te stellen en dat ieder in een hoek van de zandbak iets maakt over zijn oorsprong. De kinderen willen onmiddellijk in de hoeken beginnen. De ouders maken elk een tafereel van hun gezin van oorsprong. De kinderen blijven maar graven en graven in de zandbak. Broer schept tot hij op de bodem zit en maakt een lege plek. Sisay recupereert alle zand van zijn broer en begraaft allerlei figuren onder een hoge berg van zand. De ouders zitten er nerveus naar te kijken. Moeder moedigt hen aan om toch iets te maken, vader gaat op zoek naar ander materiaal dat misschien beter is. De kinderen gaan onverstaanbaar verder met graven en begraven.

Na enige tijd verwoord ik dat dit misschien wel is wat de kinderen ons willen vertellen over hun oorsprong: 'we hebben niets om op terug te blikken, het is leeg en/of alles is bedolven onder een berg zand.' Of wat zou het graven en zoeken in hun verhaal nog allemaal kunnen betekenen?

Deze manier van kijken en denken bracht wat meer rust in de gezinsinteracties en kon de krampachtige pogingen van de ouders om de mogelijk gekwetste stukken van hun kind te aanschouwen wat bedaren. Door samen te reflecteren over het gebeuren in de zandbak kwamen de ouders in voeling met hun eigen nood om stil te staan bij het adoptiegebeuren. Ze bewaarden al zolang allerlei foto's, de kleertjes waar de kinderen mee toekwamen en voelden sterk het verlangen dit in verbinding te brengen met de kinderen. Daarnaast voelden ze de maatschappelijke druk dat ieder adoptiekind recht heeft op zijn verhaal en verbinding moet maken met bodem en wortels (De Graeve, 2015). Door ruimte te maken voor de verlangens en de onzekerheid van de ouders, kwam er meer rust in hun houding naar de kinderen toe. Het tafereel dat ze vorm gaven in het midden van de zandbak won aan waarde en kracht: wie zijn we als gezin en wat verbindt ons? Geleidelijk aan kregen de ouders meer voeling met hoe ze konden inspelen op noden en vragen van de kinderen en wanneer hun eigen noden de bovenhand namen. Zo gaf Sisay op een bepaald moment aan een spreekbeurt in de klas te willen geven over een thema dat verwees naar zijn geboorteland. De ouders slaagden erin hem hierin te ondersteunen zonder hem te overweldigen.

Emotionele beschikbaarheid verwijst naar de capaciteit tot het beantwoorden van en afstemmen op de emotionele noden en doelen van een ander. Een sleutelaspect ervan is dat men een breed bereik aan emoties kan herkennen en beantwoorden, en zowel tegemoet komt aan momenten van plezier en opwinding als van woede, angst en pijn (Vliegen, 2005).

In sommige gezinnen is het bijzonder moeilijk om ervaringen, gedachten en gevoelens te delen. Ze zijn geneigd te praten op een concreet en feitelijk niveau. Wil men in de therapie hun verhaal meer coherent en invoelbaar maken dan kan het helpen om ook de emoties te verbeelden. Dit kan door het toevoegen van blokjes of klei in verschillende kleuren.

Emoties worden geplaatst tussen hen is, ze krijgen vorm en kleur binnen de interacties. Boosheid getoond door Grote Ik kan er heel anders uitzien dan getoond door Kleine Ik. Hoe kunnen de anderen betekenis geven aan die boosheid en hoe wordt het ook ingekleurd vanuit hun eigen verhaal? Zo versterken we het relationele discours over emoties (Fredman, 2004).

In het gezin van Sisay staan we stil bij de ervaring van een gezinswandeling die helemaal uit de hand was gelopen. We verbeelden de popjes onderweg en al vertellend en verkennend worden voetjes in kleurige klei toegevoegd die de boosheid maar ook het verdriet en de schaamte verbeelden.

De wederzijdsheid wijst op de inbreng van zowel ouders als kinderen. Weten de ouders een voldoende veilig aanbod te doen waarin ze hun eigen emoties goed kunnen reguleren en tegelijk kunnen openstaan voor de emoties van het kind? En hoe reageert het kind op het aanbod van zijn ouders en weet het zijn ouders te engageren in interacties en spel?

De mama van Stien (11j) en Lore (8j) overleed 2 jaar terug heel plots door een infarct. Samen met hun papa trachten ze om te gaan met het verlies en alle emoties die dit oproept. Soms kan het verlies hen plots overvallen en dreigen interacties ondanks goede intenties negatief geladen te worden. Ze benoemen dit zelf als 'in de put vallen'.

We werken met de metafoer van een put waar de gezinsleden soms samen soms ieder apart kunnen invallen. Ik vraag de meisjes om de put uit te tekenen. Het blijkt een 'stiekeme put', verscholen onder het gras. Daarboven is een normaal leven. Wat betekent het voor ieder van hen om erin te zitten en wat willen ze dan van de ander? Ze tekenen een ladder in de put zodat je er ook weer uit kan. Maar de meisjes geven aan dat hun Grote Ik soms graag even daar beneden blijft zitten. Het kan ook deugd doen om je te kunnen terugtrekken en op jezelf te zijn, ook als is het met negatieve emoties. Ze tekenen in de put een comfortabele zetel waar de Grote Ikken kunnen rusten voor ze weer naar boven komen. Maar soms is het ook akelig en eenzaam in de put en geraak je er alleen niet meer uit. De Kleine ikken zoeken dan contact. We tekenen vlagjes die tot boven de grond reiken en aangeven dat hulp en steun van anderen nodig is. Vader vraagt naar verschillende soorten vlaggen want soms ziet hij een boze vlag en weet hij niet of hij wel dichterbij mag komen.



Het uitwerken van deze tekening gaf dit gezin ondersteuning om te communiceren wat ieder van hen nodig heeft in het omgaan met de moeilijke momenten van verdriet en pijn. Ze hielpen elkaar te differentiëren in de verschillende soorten van gemoedsstemmingen en hoe ze elkaar signalen hierover trachten te geven. Er kwam ook verheldering hoe deze signalen dan door de ander geïnterpreteerd werden. Voor de oudste dochter was het belangrijk ook haar nood aan afzondering, aan persoonlijke ruimte voor haar verdriet en gemis herkent en erkent te zien. Voor de jongste dochter was het dan weer helpend te kunnen aangeven dat ook een boze vlag een vraag naar hulp en steun is. Vader ontdekte dat zeer verscheiden gedrag van zijn kinderen kon verwijzen naar het gemis van hun mama, nam meer voeling met zijn eigen mogelijkheden en draagkracht om daar al dan niet op in te spelen en zocht naar manieren om dit over te brengen aan zijn kinderen.

Een veilig raam voor Grote Ik en Kleine IK

Wanneer kinderen gedurende lange tijd zijn bloot gesteld aan veel onveiligheid, geweld en stress en het ouderlijk aanbod zeer beperkt of gedesorganiseerd was, mogelijk gekenmerkt door geblokkeerde zorg (Hughes & Baylin, 2014), zorgt dit voor een verhoogde kwetsbaarheid bij kinderen. Ze kunnen moeilijk met stress en negatieve emoties omgaan en ontwikkelen allerlei traumagerelateerde klachten. Vaak gaan ze 'buiten hun raam functioneren' (Struik, 2010) wat wil zeggen dat ze nog erg moeilijk stress kunnen verdragen en al snel reageren met allerlei verdedigingsmechanismen. Kinderen raken overspoeld en gedesorganiseerd door de intensiteit van gevoelens, gedachten, ervaringen en soms ook herbelevingen die op hen afkomen. En de weg om hulp en steun te vragen aan anderen is vaak geblokkeerd, relaties worden gedomineerd door gevoelens van onveiligheid, angst en wantrouwen.

Birte is een stoere meid van vijftien jaar. Ze heeft een lang en moeilijk verhaal achter de rug van fuges, vechtpartijen op school, gewelduitbarstingen thuis. Het contact met vader is verbroken op een erg pijnlijke manier. Doorheen de therapie krijgen we er zicht op hoe diep de conflictueuze echtscheiding van haar ouders heeft ingegrepen op Birte's ontwikkeling. De aanhoudende conflicten en stress maakten dat Birte bij geen van beide ouders een rustige en veilige plek vond. De metaforen van Kleine Ik en Grote Ik helpen haar om taal te geven aan deze ervaringen. In de popjessculptuur laat ze zien hoe doorheen de jaren na de scheiding haar Kleine Ik steeds meer verborgen raakte: eerst onder een zakdoek vol tranen, geleidelijk aan achter een dikke muur. Zo benoemt ze dat ze geleidelijk aan haar kleine Ik heeft begraven. Haar hoop en verlangen dat ze zich nog ooit goed, veilig en gewenst kon voelen, had ze weggestopt. Haar grote Ik nam steeds meer plaats in en werd alsmaar brutaler en gemener. Ze plaats het popje op een hoge toren blokken. Hoe meer wanhoop er kwam bij Kleine Ik hoe agressiever Grote Ik werd.

Binnen de therapie trachten we een veilige, stabiele plek te creëren waar moeilijke emoties, ervaringen en interacties verkend kunnen worden zonder tot overspoeling te leiden, waar we samen kunnen denken en reflecteren over stappen die gezet kunnen worden op weg naar meer veilige verbinding en rust. Het hanteren van de metaforen draagt bij tot die veilige reflexieve ruimte.

Het laatste jaar komt er eindelijk meer rust en duidelijkheid in de situatie, de echtscheidingsstrijd raakt gestopt. Moeder is opnieuw meer beschikbaar en tracht de kinderen terug een veilige thuis te geven. Vader komt een paar keer mee naar de therapie en we trachten voorzichtig te spreken over wat de breuk voor hen betekent en wat er nodig is in functie van herstel. Birte bouwt stapje voor stapje de muur die haar Kleine Ik afschermd af en toont opnieuw meer haar nood aan contact en steun. Maar dat is een lang en moeizaam proces vol angst en onzekerheid.

Er is een schoolreis van een aantal dagen naar Londen. Dit maakt Birte heel angstig: ze is bang verloren te lopen in de grote stad, dat niemand van de klas met haar zal willen optrekken, dat ze ziek zal worden op de bus... Ze ligt 's nachts wakker, gaat soms hyperventileren als ze eraan denkt, vraagt eindeloze garanties aan moeder dat het goed zal komen. Moeder vindt dit erg moeilijk, van een rebelse puber heeft ze plots een bange kleuter in huis. Moeder en Birte gaan samen de uitdaging aan. Een moeilijk en dapper proces. Ze zoeken hoe Kleine Ik van Birte aan vertrouwen kan winnen en of er een nieuwe jas kan komen voor Grote IK. Moeder heeft steun nodig om haar eigen Kleine Ik goed wakker te houden zodat ze de kwetsbare signalen van haar kind kan herkennen en investeert in haar Grote Ik zodat ze in staat is haar eigen spanning onder controle te houden en niet ongeduldig te worden. Birte is dolblij wanneer ze onderweg naar Londen een SMSje van vader met 'goede reis' ontvangt.

Dit hele proces van 'stabiliseren' zowel van het kind als van zijn context, van ervoor zorgen dat moeilijke ervaringen gedacht en beleefd kunnen worden zonder disregulatie en overspoeling vraagt heel wat tijd en geduld van alle partijen. Het is werken met kleine stapjes en er dient steeds opnieuw gezocht te worden naar de effecten en de betekenis van gedrag.

Transgenerationale processen in beeld

Sommige ouders moeten eerst zelf voeling durven krijgen met hun eigen verhaal als kind vooraleer ze zich sensitief kunnen afstemmen op de emotionele noden van hun kinderen. Govaerts (2007) beschrijft hoe transgenerationale hechtingscripts doorwerken in het gezinsleven hier en nu. Ouders hebben vaak wel voeling met de correctieve scripts die ze hanteren maar minder met scripts die mogelijk ook replicatief aan het werk zijn. Hun eigen levensverhaal kan zowel een bron van inspiratie en creativiteit zijn als een beangstigend doolhof van wanhoop en angst. De veilige basis van de therapie is nodig om te onderzoeken of voeling nemen met deze ervaringen helpend kan zijn voor het contact met hun kind.

Deze verhalen komen makkelijk aan bod binnen een gezinstherapie. Kinderen zijn vaak erg nieuwsgierig en helpend om de lens ook eens op hun ouders als kind te richten. Andolfi benoemt kinderen als 'draad van Ariadne in het familielabyrint' (Andolfi, 2010). Via wat de kinderen ons tonen en brengen, kunnen we samen een weg zoeken in de wirwar van ervaringen en verhalen die het ouderschap dragen.

Ook hier kunnen metaforen helpen om een kwetsbaar stuk levensverhaal te vertellen en hervertellen.

De mama van Bram (zie supra) is geraakt door wat haar zoontje haar toont en heeft een grote bereidheid om meer te investeren in nabijheid en contact. Toch stoten we steeds op hindernissen. Moeder vindt het lastig om tijd te maken voor gewone momenten met Bram, ze kan in zijn gedrag moeilijk zijn noden lezen, ze doet nog heel vaak appèl op 'flink -zijn en gewoon doen'. Zo gebeurde dat op moederdag Bram het huis versierd had en mama zich geen houding wist. We beslissen dieper in te gaan op wat de Kleine Ik en Grote Ik van mama vroeger zelf geleerd hebben waardoor het nu zo moeilijk is om de taal van haar kind te verstaan.

Mama heeft zelf haar vader verloren toen ze vier jaar oud was. Er kwam al heel vlug een stiefvader die volledig de stoel van vader innam en verbood dat er nog over hem gesproken werd. Mama zocht als kind steun bij haar moeder maar die voelde als versteend en vluchtte in de vele dagelijkse zorgen voor het gezin. Zo leerde ze dat hoe meer ze haar moeder toonde dat ze het moeilijk had of verdrietig was, hoe meer die versteende en haar stiefvader woedend werd op haar omdat ze moeder overstuur maakte. Het gezin bood het meeste comfort en veiligheid als mama gewoon zweeg over haar verdriet. Zo leerde ze haar Kleine Ik steeds verder te verstoppen tot ze bijna vergeten was dat het bestond.

Toen Mama haar partner en haar kind verloor werd ze plots geconfronteerd met een onmenselijk verlies en een ondraaglijke pijn. Deze pijn resoneerde met de oude weggestopte en begraven pijn. Het appèl van haar zoontje om meer aanwezig te zijn op een zachte, nabije en verbonden manier maakt oude demonen wakker. Kan ze wel verbinden zonder opnieuw afgewezen en verworpen te worden? Is het veilig om je te verbinden met broze, sterfelijke wezens. De slingers en tekeningen bij moederdag waren een zegen en een kwelling.

In dit gezin was het belangrijk om in de aanwezigheid van Bram te kunnen werken aan het transgenerationale verhaal van moeder. Vanuit haar gevoel tekort te schieten als moeder weigerde moeder hulp voor zichzelf, ze wilde enkel dat het beter ging met haar kind. Hier werd duidelijk dat ruimte maken voor haar eigen verhaal ten goede kwam aan haar kind, dat het net een investering is in 'goede moeder' zijn. Tijdens de sessies dat moeder sprak over haar verleden ontmoette ik Bram voor het eerst als een echt kind. Zijn pseudovolwassen gedrag verdween en hij ging rustig spelen af en toe wel alert volgend hoe het gesprek verliep. Zo droeg Bram bij aan de veilige basis die nodig was om moeder haar verhaal te laten doen. De rustgevende aanwezigheid van Bram was hierin een belangrijk argument.

Door plaats te geven aan de hopeloosheid van moeder vanuit haar geschiedenis kon er geleidelijk aan in de relatie tussen moeder en Bram weer hoop groeien (Flaskas, McCarthy & Sheehan, 2007). De hopeloosheid zat nog in de beleving, maar in het denken en het doen groeiden kernen van hoop. Moeder had tot nu toe bewust een aantal dingen niet gedaan en gehandeld vanuit sterke correctieve scripts (geen stiefvader in huis halen, niet in financieel problemen komen, een sterke moeder zijn). Zo trachtte ze de demonen weg te houden. Ze had veel minder voeling met de replicatieve scripts die haar in de vermijding en de verstening brachten. Door het investeren in de relatie met elkaar groeide mogelijkheden en werden de angsten minder.



Besluit

Werken aan hechtingsscripts vraagt heel wat van de therapeutische relatie. Het is een belangrijke opdracht om binnen de gezinstherapie een platform te bouwen waarop ouders en kinderen in staat zijn om confronterende, beangstigende en pijnlijke thema's aan te gaan. Het introduceren van metaforen in woord en beeld, helpt om kwetsbare en moeilijke dynamieken aanwezig te stellen en samen te zoeken naar mogelijkheden van verandering en groei. Hiertoe is het belangrijk om zowel de stem van het kind, als die van de ouders, samen met belangrijke transgenerationale en contextstemmen een plaats te geven.

Willen we als therapeut goed afgestemd blijven op de noden van het gezin dan mogen we de metaforen niet op een dwingende eenduidige manier gebruiken. Kleine ik en Grote Ik kunnen een gezelschap zijn in een gezamenlijke zoektocht waarvan ook de therapeut het eindpunt niet kent. Onze therapeutische nieuwsgierigheid kan zijn motivatie en vertrouwen vinden in onze eigen Grote Ik die graag op exploratie wil. Maar liefst hand in hand met onze Kleine Ik die zorgvuldig het contact blijft aangaan en gericht is op wat er samen mogelijk en wenselijk is.

Mogelijk kunnen de metaforen van Kleine Ik en Grote Ik een tegengewicht bieden tegen het dominante maatschappelijke discours waarbij Kleine Ik aan de kant wordt gezet en Grote Ik alle gewicht moet dragen. Iedereen moet op eigen kracht succesvol en gelukkig zijn, jezelf autonoom definiëren staat hoog in het vaandel. Afhankelijk en kwetsbaar zijn, nood hebben aan hulp en steun, gericht zijn op anderen en relaties wordt makkelijk afgedaan als immatuur en zelfs ziekelijk gedrag. (De Wachter, 2012; Verhaeghe, 2012). De hoge prevalenties van burnout en depressie, het onoverzichtelijke bos van diagnoses voor kinderen en jongeren vertellen ons mogelijk iets over het onevenwicht dat is ontstaan in het waarden van onze krachtige autonome kant en onze meer kwetsbare verbindende kant. Uit de praktijk blijkt dat net het stem geven aan beide aspecten en het zoeken naar een gelijkwaardige inbreng herstel en heelheid kan bieden op persoonlijk en relationeel niveau.

Referenties

Allen J.G., Fonagy P. & Bateman A.W. (2008) *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds.

Andolfi M. et al. (red.) (2010) *Het kind in gezinstherapie. De ideeën van Maurizio Andolfi*. Amsterdam, Hogrefe.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. Volume1: Attachment. New York, Basic books.

Byng-Hall J. (1995) *Rewriting Family Scripts. Improvisation and systems change*. New York, Guilford Press.

Cecchin G. (1987) Hypothesizing, circularity and neutrality revisited: an invitation to curiosity. *Family Process*, 26.4

E. De Belie & G. Van Hove (2012) *Wederzijdse emotionele beschikbaarheid*. Leuven, Garant

De Graeve K. (2015) Geschonden wortels. Verbeeldingen van identiteit in transnationaal adoptief ouderschap. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 33.3.

De Mol J. (2012) Agency van kinderen: Onderzoek vanuit de psychologie
Tijdschrift voor Jeugd en Kinderrechten (TJK) Vol. 3

De Wachter D. (2012) *Borderline Times. Het einde van de normaliteit*. Leuven, Terra- Lannoo.

Flaskas C., Mason B. & Perlesz A. (2005) *The space between. Experience, context and pocess in the therapeutic relationship*. London, Karnac.

Flaskas C., McCarthy I. & Sheehan J. (2007) *Hope and despair in narrative familytherapy. Adversity, forgiveness end reconciliation*. New York, Routledge.

Fredman G. (2004) *Transforming emotion. Conversation in counselling and psychotherapy*. London, Whurr Publishers.

Gammer C. (2009) *The child's voice in Family Therapy. A systemic perspective*. New York, W.W. Norton & C°

Geenen G. & Corveleyn J. (2011) *Helpende handen. Gehechtheid bij kwetsbare ouders en kinderen*. Leuven, Lannoo Campus.

Gil E. (2015) *Play in Family Therapy*. New York, The Guilford Press.

Govaerts J.M. (2007) *Hechtingsproblemen in gezinnen. Integratie van de hechtingstheorie in het systeemtherapeutische model*. Leuven, Lannoo Campus.

Govaerts J.M. & Spingaer G (2014) Het gezinsontwikkelingsperspectief.
In: *Handboek Systeemtherapie*. Utrecht, De Tijdstroom

Hughes D. & Baylin J. (2014) *Opvoeden doe je met je brein. Wat de neurowetenschap je leert over de hechte band met je kind*. Amsterdam, Hogrefe.

Rober P. (2012) *Gezinstherapie in de praktijk. Over ontmoeting, process en context*. Leuven, ACCO.

Spingaer, G., (2003) Help, mijn kind heeft therapie nodig. Een gezinstherapeutische visie.
Tijdschrift voor Familietherapie, 9.2.

Spingaer G. (2014) Het Ontwikkelingshuis: Een kijk op de co- evolutie van kinderen en gezinnen.
Systeemtheoretisch Bulletin (2014) , 32.1.

Struik A. (2013) *Slapende honden? Wakker maken! Een stabilisatiemethode voor chronisch getraumatiseerde kinderen*. Amsterdam, Pearson.

Van IJzendoorn M.H. (1994) *Gehechtheid van ouders en kinderen*. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum.

Verhaeghe P. (2012) *Identiteit*. Antwerpen, De Bezige Bij.

Vermeiren S. (2006) Hechting, stafkaart of doodlopend spoor? *Systeemtheoretisch Bulletin*, 24, 3-4.

Vliegen N. (2005) De 'observatieschalen voor emotionele beschikbaarheid': een instrument voor klinische en onderzoekspraktijk. *Tijdschrift voor Psychotherapie*. 31

Winnicott D.W. (1971) *Playing and reality*. New York, Brunner- Routledge.



vzw Rapunzel

www.rapunzelvzw.be