

(Uitgelicht)

Een kind dat zich veilig voelt

Een nieuwe manier om te kijken naar de band met je kind

Marjon Donkers

Onlangs verscheen de Nederlandse vertaling van het in 2017 gepubliceerde *Raising a Secure Child* van Kent Hoffman, Glen Cooper en Bert Powell met Christine M. Benton. De Nederlandse titel van het boek luidt: *Een kind dat zich veilig voelt. Gehechtheid, emotionele veerkracht en nieuwsgierigheid bevorderen met de Cirkel van veiligheid*. Een lezenswaardig boek voor ouders en opvoeders dat je helpt om op een nieuwe manier naar de band met je kind te kijken.

Je moet er wel voor gaan zitten: *Een kind dat zich veilig voelt* telt maar liefst 330 pagina's waar je als (aanstaande) ouder de tijd en rust voor moet zien te vinden. Maar dan heb je ook wat. De auteurs nemen je op bevlogen wijze mee in wat zij beschouwen als één van de meest essentiële aspecten van het ouderschap: een veilige hechting tot stand brengen tussen ouder en kind. Waarom dat zo belangrijk is? Daar wijden de auteurs de eerste twee hoofdstukken aan. In heldere bewoordingen en geïllustreerd met voorbeelden uit de praktijk lichten zij het belang van hechting en veiligheid toe voor een gezonde ontwikkeling van een kind. Na het lezen van het eerste hoofdstuk zou je als ouder het gevoel kunnen krijgen: oh help, **stel dat het mij niet lukt om een veilige hechting met mijn kind te realiseren**, dan ondervindt mijn kind daar wellicht levenslang de negatieve gevolgen van. Maar gelukkig wordt deze sluimerende angst in hoofdstuk twee effectief de kop in gedrukt.

Ontspannen ouderschap

Een sterk tweede hoofdstuk handelt over hoe je als ouder 'vriendschap moet sluiten met imperfectie'. Geen ouder is perfect, en dat is maar goed ook. Want: "Zo gaat het maar al te vaak in opvoedingsland, een plek die ongelooflijk beklemmend is geworden voor ouders, omdat alles wat we doen verkeerd of zelfs rampzalig voor ons kind kan uitpakken, waardoor we bijna geen stap meer durven zetten." De auteurs maken korte metten met de (maatschappelijke) druk om 'een perfecte ouder' te zijn en om 'een perfect kind' te creëren. Ze leggen uit dat dit juist haaks staat op wat nodig is voor een veilige gehechtheid: namelijk een ontspannen vorm van ouderschap, waarbij het minder van belang is wat je precies doet, maar vanuit welke state of mind en met welke intentie je dingen doet. Auteurs stellen: "Het probleem is: hoe krijg je belangrijke aspecten van het ouderschap waarbij je kind echt baat heeft onder de knie zonder gestrest te raken over wat 'goed of fout' opvoeden is." Overtuigend is het betoog dat de meeste ouders intuïtief al gericht zijn op die veilige hechting met hun kind. En dat de inzichten uit dit boek slechts behulpzaam zijn om (nog) meer te kunnen ontspannen in je ouderschap. Zodat "je gaat inzien hoe belangrijk het is wat je doet, je daar steeds meer op je gemak bij gaat voelen en steeds duidelijker voor je zie hoe je je kind kunt bieden wat het nodig heeft."

Kernbehoeften

Maar hoe doe je dat nou? Datgene bieden wat je kind nodig heeft. Het wordt vanaf het begin van het boek al aangekondigd, maar uiteindelijk krijg je als lezer pas na 100 pagina's – eindelijk – wat meer te horen over die befaamde *Cirkel van veiligheid*. Het derde en vierde hoofdstuk behandelen de *Cirkel van veiligheid* als manier van kijken naar je kind, naar de behoeften van je kind, en hoe jij als ouder of opvoeder aan die behoeften kunt voldoen. De auteurs laten zien dat ieder kind – van baby af aan – kernbehoeften heeft in het contact met zijn of haar ouders/opvoeders, die tezamen een cirkelvorm beschrijven waarin het kind leert en functioneert: vanuit zorg geven (een veilige basis bieden), via

exploratie (de wereld onderzoeken vanuit die veilige basis) naar zorg vragen (een veilige haven bieden voor troost en geruststelling). Kernbegrip is wat de auteurs het 'samen-zijn' van ouder en kind noemen. "Samen-zijn houdt in dat je aansluit bij de ervaring van je kind, aangeeft dat deze heel normaal en menselijk is en laat zien hoe je er op een goede manier mee kunt omgaan. (..) Samen-zijn is stilzitten; niet proberen de ervaring van je kind te veranderen, maar die te accepteren en te laten zien dat je er daarbij voor hem bent. (..) De allerbelangrijkste les hieruit: de kunt bij anderen terecht voor hulp als je daar behoefte aan hebt." Dit alles is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. "Samen-zijn met je kind is uiterst simpel en gaat toch heel diep. Het is zowel het gemakkelijkste wat er bestaat als soms ook het moeilijkste."

Evenwicht vinden

Beschreven wordt hoe je als ouder in allerlei dagelijkse situaties kunt herkennen 'waar op de *Cirkel*' je kind zich bevindt met zijn of haar behoeften en hoe je de *Cirkel* kunt gebruiken als 'routekaart' om te kunnen bieden wat je kind op dat moment en in die situatie van jou nodig heeft. Uiteraard zonder door te schieten in overmatig beschermend, steunend of prijzend gedrag. Het zit 'm allemaal in het evenwicht zien te vinden tussen te veel en te weinig hulp bieden, te veel en te weinig prikkelen en uitdagen of te veel en te weinig 'meevoelen' met je kind. Verhelderend is het concept van 'je handen bij de *Cirkel* houden': de balans vinden tussen ingaan op de behoeften van je kind en de leiding nemen. Dit laatste betekent dat je als ouder bereid en in staat moet zijn om 'groter, sterker, wijzer en liefdevol te zijn'. Deze eigenschappen worden verder uitgediept en eveneens van de nodige ouderlijke uitdagingen voorzien. Want iedere ouder heeft zijn of haar eigen voorkeuren en valkuilen: "de meeste ouders zijn of te ijverig in het nemen van de leiding in het algemeen, of ze leggen te veel nadruk op één aspect van groter, sterker, wijzer en liefdevol zijn en tegelijk te weinig op een ander aspect."

Goed genoeg

Gelukkig komt vervolgens de relativerende en tegelijk ontzuiterende constatering dat een ideale wereld niet bestaat en dat dit ook voor ouderschap geldt. Sterker nog: de auteurs bezweren ons dat **het de bedoeling is dat we ook fouten maken in het contact met onze kinderen**, om die vervolgens weer op een gepaste manier recht te zetten. Geen enkele ouder kan het voortdurend opbrengen om in alle situaties adequaat te reageren en te voldoen aan iedere hechtings- en veiligheidsbehoefte van het kind. Je valt soms chagrijnig uit naar je kind, je bent er even niet om je kind te troosten, je ontnemt je kind de kans om iets zelf uit te zoeken omdat jij het al hebt overgenomen, of je geeft in een angstige situatie te weinig steun aan je kind. Dit soort dingen gebeurt dagelijks, in ieder huishouden en zijn niet te vermijden. Auteurs vestigen juist ook de aandacht op het belang van zelfreflectie en zelfcorrectie. Voor een gezonde psychologische ontwikkeling moet je breuken niet vermijden, maar ervoor zorgen dat je ze repareert. "Een breuk in de *Cirkel van veiligheid* veroorzaken, is niets anders dan van de *Cirkel* stappen, er even niet voor onze kinderen zijn door iets waarmee we vaker worstelen, en daardoor niet aan een behoefte voldoen. Een breuk repareren, is niets anders dan toegeven dat we een fout hebben gemaakt en vervolgens weer 'goed genoeg' zijn als ouder." Met dit 'goed genoeg' zijn als ouder bedoelen de auteurs dat ouders een groot deel van de tijd 'Samen-zijn' met hun kind en aan zijn of haar behoeften voldoen.

Haaienmuziek

Het meest intrigerende deel van het boek is het hoofdstuk over 'haaienmuziek' en het tweede deel van het boek dat ingaat op de vraag hoe je eigen ervaringen als kind invloed hebben op hoe je je als ouder voelt en gedraagt in contact met je kind. 'Haaienmuziek' is een metafoor voor hoe je eigen kindertijd doorklinkt in je ouderschap nu. En dan met name 'de onheilspellende achtergrondmuziek' uit de eigen jeugd die er op een onbewust niveau voor zorgt dat vrijwel iedere ouder zo nu en dan worstelt met het herkennen en voldoen aan bepaalde behoeften van zijn of haar kind. Die specifieke behoeften kunnen onprettig tot gevaarlijk aanvoelen om redenen waarvoor de kiem vrijwel altijd in onze kindertijd lijkt te zijn gelegd. "Daardoor gaan er nu – wanneer onze eigen kinderen dergelijke

behoefden uiten – alarmbellen rinkelen: haaienmuziek. Die horen we doorgaans niet bewust. We kunnen er waarschijnlijk niet de vinger op leggen waarom we dan op een bepaalde manier reageren. Maar we reageren wel op manieren waarmee we ons kind het signaal geven dat die specifieke behoeften verborgen moeten worden; dat je ze niet mag uitspreken of laten zien.” Kinderen ontwikkelen vervolgens allerlei strategieën om hun werkelijke behoeften te verbergen wanneer ze aanvoelen dat jij als ouder zich er ongemakkelijk bij voelt. Want een kind doet er alles aan om de ouder dichtbij te houden, in een zo goed mogelijke stemming. Kortom: haaienmuziek klinkt niet alleen dreigend, het kan ook daadwerkelijk bedreigend uitpakken. **Maar het goede nieuws is: verandering is mogelijk.** Inzicht in je eigen haaienmuziek en hoe deze ingrijpt op de *Cirkel van veiligheid* in contact met je eigen kind maakt dat je kunt reflecteren op dit proces. Volgens de auteurs ligt daar de belangrijkste sleutel tot verandering: “reflectie biedt ons de gelegenheid om op elk moment in ons leven alsnog veilig gehecht te raken en een passendere manier van omgaan met relaties te ontwikkelen”.

Verplichte kost

Ofschoon mij deze laatste constatering voor sommige mensen niet of moeilijk haalbaar lijkt – namelijk zij die daadwerkelijk beschadigd zijn als gevolg van complex jeugdtrauma of zij die te kampen hebben met ernstige hechtingsstoornissen – biedt dit tweede deel van het boek ruimschoots aanknopingspunten voor reflectie, introspectie, groei en verandering. Iedere lezer zal hier zijn of haar eigen herkenningpunten hebben en relevante inzichten uithalen. En de auteurs weten in een milde toonzetting toch uiterst rake en confronterende thema’s aan te kaarten die inzicht bieden in gehechtheidsstrategieën, gehechtheidsstijlen, kerngevoeligheden en hoe je met bescheiden maar bewuste stapjes toch wezenlijke veranderingen kunt bewerkstelligen in het contact met je kind.

Al met al biedt *Een kind dat zich veilig voelt* een prachtig overzicht van wat we inmiddels weten over gehechtheid tussen ouders en kinderen en wat daarvoor nodig is. Verplichte kost dus voor iedere (aanstaande) ouder. En ook voor ouderbegeleiders een aanrader. Het boek is in een heldere, toegankelijke stijl geschreven en bevat mooie, herkenbare voorbeelden van situaties tussen ouders en kinderen, waar iedere ouder zich gemakkelijk mee kan identificeren. Wel voert zo hier en daar de promotie en marketing van de *Cirkel van veiligheid* als HET panacée voor een veilige hechting te zeer de boventoon. En bovendien had deze publicatie aan zeggingskracht en effectiviteit gewonnen als het aantal pagina’s met de helft was teruggebracht. Auteurs wijden soms te lang uit en vallen regelmatig in herhalingen. Dat maakt dat sommige lezers zullen afhaken. Dat is jammer, temeer omdat met name het tweede deel van het boek intrigerende inzichten biedt en bijdraagt aan de kernboodschap van het boek. Kortom, tot aan het moment dat er een nuchtere samenvatting van dit boek beschikbaar is: lees dit boek en doe er je voordeel mee.

[kader]

Een kind dat zich veilig voelt, oorspronkelijke titel: *Raising a Secure Child – How Circle of Security Parenting Can Help You Nurture Your Child’s Attachment, Emotional Resilience, and Freedom to Explore*. Auteurs: Kent Hoffman, Glen Cooper, Bert Powell, met Christine M. Benton. The Guilford Press, New York, 2017. Uitgeverij Nieuwezijds, 2018.

[/kader]

Marjon Donkers is adviseur kinderrechten en jeugdbeleid, filosoof, moeder en redacteur bij Augeo Magazine. Mail: marjon.donkers@gmail.com

[streamers]

‘Stel dat het mij niet lukt om een veilige hechting met mijn kind te realiseren?’

‘Het is de bedoeling dat we ook fouten maken in het contact met onze kinderen’

‘Het goede nieuws is: verandering is mogelijk’