

Lichaamstaal vertelt eigen verhaal

Jonge baby's drukken bij uitstek met hun lijfje gevoelens en herinneringen uit. Maar ook bij de ouders liggen ervaringen in het lichaam opgeslagen. Leren deze non verbale taal te ontsluiten vormt een essentieel onderdeel van de behandeling aan gezinnen.

Irene Mol

Sinds mijn werk met ouders en hun heel jonge baby's, gaat mijn interesse steeds meer uit naar herinneringen die in het lichaam liggen opgesloten. Soms ontsluit een bepaalde beweging een herinnering. Vaak gebeurt dit onbewust en ineens komt er bewustzijn op de bewegingservaring en het gevoel dat dit oproept. De beroemde kinderpsychiater Daniel Stern noemt dit een 'present moment'. Dikwijls is dit een sleutelmoment waarin een kernherinnering opkomt.

Werken met baby's dwingt je om hun lichamelijke uitingen als communicatie te zien. Op hun beurt vertellen de bewegingen van het lichaam van ouders een eigen verhaal. Present moments helpen deze non verbale taal te ontsluiten. De volgende casus laat dit zien.

Casus – deel 1

Het is de intake van een jong stel met hun zoontje Max van 6 maanden. Reden van hun komst is een door moeder ervaren traumatische bevalling.

'Vader worstelt met onzekerheid en angst over zijn vaderschap'

Hoewel het met hun zoontje goed gaat, worstelen beide ouders met het gevoel uit balans te zijn. Vader vertelt dat hij zelf nergens last van heeft en er nu

voornamelijk voor zijn vrouw is. De bevalling verliep moeizaam. Na uiteindelijk vier pogingen met de vacuümpomp en duwen op de buik werd Max geboren. Max had het zwaar en ademde niet meteen goed door. Moeder kreeg hem even op haar buik, voordat hij werd meegenomen naar de NICU. Dit doet moeder nu nog het meeste verdriet, dat ze hem niet bij haar kon houden. Vader vult aan dat hij even 'uit' ging tijdens de bevalling met alle mensen om het bed van zijn vrouw. Hij lag op de grond, was duize-





lig en heeft zo de geboorte van zijn zoon meegemaakt. Max reageert op het verhaal van moeder door haar nauwlettend te volgen en laat ook onrust in zijn lijfje zien.

Tijdens de intake verken ik met ouders hoe zij de overgang van partners naar ouders ervaren. Vader geeft aan dat hij in hun relatie altijd veel aandacht vroeg en dat er veel om hem draaide. Nu is Max er en worstelt hij met de behoefte aan eigen tijd. Hij zoekt naar een balans en vertelt dat hij minder in de verzorging doet. Moeder herkent deze worsteling. Zij zou willen dat vader meer oppakt. Als ik vader vraag of hem iets weghoudt hierin, vertelt hij onzeker te zijn over het feit of hij wel een goede vader kan zijn. Als ik het verlangen voor hem formuleer dat het fijn zou zijn om hier helemaal op te vertrouwen raakt dit hem. Max is intussen zichtbaar moe, maar laat merken bij het gesprek aanwezig te willen zijn. Bij het weggaan grapt vader dat hij hier voor zijn vrouw gekomen is, maar dat bij nader inzien hij de behandeling misschien wel meer nodig heeft dan zij.

'Jonge kinderen zijn zulke fantastische verbinders naar hun ouders'

Geen gelijkwaardigheid

Het eerste gesprek heeft een aantal thema's blootgelegd die de verbindingen in dit gezin onder druk zetten. De komst van Max heeft het evenwicht tussen partners veranderd. Waar vader eerst vrij centraal leek te staan in hun relatie, ook voor moeder, heeft Max deze plek nu ingenomen. Vader worstelt hiermee. Er is nog geen gelijkwaardigheid tussen ouders ontstaan. Daardoor zijn ze nog geen volwaardig gezin van drie, meer een gezin van twee plus een.

Daniel Stern heeft in het concept 'motherhood constellation' zo mooi beschreven hoe vier thema's de eerste ouderschapservaringen volledig kleu-

ren: 1) hoe houd ik mijn baby in leven?, 2) zal mijn baby van mij houden en ik van hem/haar, 3) Hoe genereer ik voldoende steun van mijn omgeving? en 4) Hoe integreer ik verschillende rollen in mijn leven? Hoewel hij in zijn theorie alleen de focus legde op moeders, zien we in de praktijk dat vaders een zelfde soort proces in hun ouderschap doormaken. Noem het de 'fatherhood constellation'. Bij deze vader gaat het om het tweede thema. Vader worden raakt een nieuwe laag aan in de hechtingsgeschiedenis met zijn eigen vader. Als er op deze relatie veel pijn zit, kan dit in het eigen vaderschap opnieuw als thema opspelen en zelfs de relatie met het eigen kind in de weg staan. Ook deze vader voelt zich in emotioneel opzicht nog niet helemaal vader van zijn zoon.

Adoptieproces

Ik vraag me af wat de impact is van het gegeven dat vader tijdens de uitdrijving 'uit' ging en daardoor niet volledig in regie was. Zou dit bij deze vader nog doorwerken in zijn twijfel om meer regie te pakken in de verzorging

van zijn zoon? Het moment van geboren worden is voor vaders immers het eerste fysieke contact met zijn kind. Het is ook de start van het toe-eigenen van dit kind als jouw kind. Paulien Kuipers noemt dit in haar boek 'Eerste hulp bij Hechting' het adoptieproces. De vraag die hieraan haakt, is hoeveel ruimte vader van zijn vrouw krijgt om zijn plek als vader in te nemen en te krijgen. Het is als man namelijk niet altijd makkelijk om de symbiose van moeder en kind te doorbreken. In de ouderschapsrelatie kan in dat opzicht scheefgroei ontstaan. Veel vrouwen verlangen ernaar dat hun partner meer in de verzorging doet, maar geven zij ook ruimte? Kortom, genoeg thema's om met deze ouders te ontrafelen.

Casus – deel 2

De daaropvolgende sessie vertelt vader hoe hij na het eerste gesprek meer in zijn kracht is gekomen. Waar het verzorgen van Max eerst als 'moeten' voelde, bijvoorbeeld een late fles geven, geniet vader nu meer van het contact. Hij krijgt dit ook terug van Max die bij vader op schoot duidelijk geniet van de aandacht. Zo benoem ik dat ook: 'jullie zijn elkaar nu aan het vinden en kijk hoe Max hiervan geniet'. Ook moeder ziet dit. Het helpt haar om vader meer ruimte te geven om het contact met Max op zijn eigen manier aan te gaan. Er komt al meer balans in het samen ouders zijn en ik zie veel meer verbinding tussen ouders en Max samen. Ze groeien naar een gezin van drie.

Vader vertelt vervolgens dat zijn eigen vader hem het gevoel gaf dat hij er altijd een tandje bovenop moest doen. Zijn moeder daarentegen plaatste haar zoon op een voetstuk en nam hem veel uit handen. Dit heeft hem faalangstig gemaakt met een sterke neiging om spanningen uit de weg te gaan. We praten erover of hij deze dynamiek herkent in zijn relatie met Max. Dat afstand houden voor vader synoniem

'Doorbreken symbiose moeder en kind voor de vader niet altijd makkelijk'

werd aan zich veilig voelen. Ook in de relatie met zijn zoontje was het voor vader aanvankelijk veiliger om op afstand te blijven. Ik complimenteer hem hoe moedig het is dat hij nu als vader een stap naar voren doet. Intussen is Max bij vader op schoot volop aan het babbelen als we het hierover hebben. Hij werkt hard om zijn vader in het contact te houden.

Licht in de tunnel

Na deze tweede sessie gaat beter in het gezin. Moeder is ook aan het opstarten met werk. Naast het moederschap komt er bij haar ruimte om weer andere posities in te nemen. Het doet haar goed

onder collega's te zijn en die kant van haar weer te kunnen aanspreken.

Casus – deel 3

De sessie daarop nodig ik ouders uit om Max op het kleed te leggen, zodat hij kan spelen. Vader gaat meteen naast Max op het kleed zitten. Moeder blijft nog in de stoel. Ik nodig haar uit om ook op het kleed te gaan zitten en zij positioneert zich tussen vader en Max. Vader schuift naar achteren om ruimte te maken voor zijn vrouw. Zodra vader naar achteren beweegt, zie ik bij hem een sterke emotie opkomen. Ik vraag wat er bij hem gebeurt. Na enige aarzeling benoemt hij dat het een gevoel oproept om 'achter te staan'. Ik geef hem de ruimte langer bij het gevoel te blijven. Er komt verdriet bij hem op. In het verdriet zit frustratie om met zijn volledige aandacht bij Max te zijn en daarin het gevoel te hebben van alles te moeten. Hij voelt zich in zijn vrijheid beperkt om zijn eigen dingen te doen en zichzelf te zijn. Een passieve opstelling is daarin altijd zijn manier geweest om zich staande te houden. Het naar achteren schuiven raakt opnieuw dit gevoel. Nu voelt het niet





goed want hij wil graag die vader zijn die kan genieten van zijn zoon.

Terwijl vader zijn verdriet uit, reageert Max door zich naar hem te wenden. Hij zoekt duidelijk het contact. Ik attendeer vader hierop. Vader tilt hem op schoot en houdt hem dicht tegen zich aan.

Max begint te huilen. Ik vraag vader bij zijn gevoel en bij Max te blijven en hem iets te vertellen over zijn vader. Dan vertelt hij over zijn behoefte om zichzelf te mogen zijn en daarin goed genoeg te zijn voor zijn vader. Dat hij nu bang is het ook voor zijn zoon niet goed genoeg te kunnen doen. Op afstand blijven was daarin een veilige weg, maar dit werkt niet meer. Vader zoekt nu naar een verbinding met zijn zoon waarin hij het gevoel heeft wel zichzelf te kunnen zijn. Max helpt hem door het contact met hem op te zoeken. Jonge kinderen zijn zulke fantastische verbinders naar hun ouders.

Langzaam keert de rust bij vader en Max terug. Dat vader Max nu bijvoorbeeld kan troosten doet hem goed. Hij vertelt dat hij al veel hulp heeft gehad

‘Het troost vader dat Max bij hem wil zijn nu hij veel verdriet heeft’

voor de verwerking van zijn jeugd en hij is verbaasd dat er blijkbaar toch nog zoveel pijn zit. Mij verbaast het niet. Ik leg vader uit dat hij door zijn eerdere therapie al veel heeft kunnen verwerken. Alleen in het zelf vader worden, wordt een diepere laag aangeraakt die eerder nog niet gevoeld en doorleefd kon worden. De ‘fatherhood constellation’ heeft deze thematiek bij hem naar de oppervlakte gebracht.

Hernieuwd evenwicht

Na deze sessie is er veel in beweging gekomen. Vader ontdekt dat een verbinding met zijn zoon fijn en plezierig kan zijn, zonder druk en eisen. Max voelt dat het hart van vader zich voor

hem opent en zoekt hem steeds meer actief op. Vader voelt zich nu helemaal vader van Max: de adoptie is voltooid. Ook tussen ouders ontstaat meer gelijkwaardigheid. Beiden weten waar hun kwetsbaarheden liggen: bij moeder in het nadrukkelijk ruimte geven aan vader; bij vader om de ruimte vanuit zelfvertrouwen ook te nemen. Beide ouders kunnen nu zonder schuldgevoel ‘eigen ruimte’ pakken waar ze die nodig hebben. Want de omgang met zo’n kleintje kan heerlijk zijn, maar vraagt ook veel van ouders. Het is een gezond verlangen om naast vader en moeder te zijn, ook weer toe te komen aan andere rollen die meerdere kanten van je persoonlijkheid aanspreken. Ook dit is een belangrijk thema in zowel de ‘motherhood’ als de ‘fatherhood constellation.’ Na een half jaar neem ik afscheid en een tevreden gezin van drie verlaat de kamer. ●

Irene Mol is bij Stichting Kinderleven werkzaam als GZ-psycholoog/IMH-specialist.