

# Loslaten is het nieuwe vasthouden

De transformatie naar het ouderschap kan diepere lagen aanraken. Lagen die daarvoor sluimerend aanwezig waren. De sterke gevoelens die een baby bij zijn ouders oproept vormt tegelijkertijd één van de krachtigste hulpbronnen tot verandering en heling.

Irene Mol

**B**ij Kinderleven Behandelcentrum komen relatief veel ouders waarbij na de geboorte van hun kindje eigen onverwerkte thema's naar boven zijn gekomen. Blijkbaar boort vader of moeder worden een enorme bron van veerkracht aan die motiveert om op een diepere laag te kijken waar ze tegen aanlopen. Tegelijkertijd houden baby's hun ouders in het 'hier en nu' door hun grote behoefte aan verzorging en aandacht. Baby's zijn daarom in de therapiekamer onze belangrijkste co-therapeuten. De case van de moeder van Lewis spreekt boekdelen.

## Paniek aanvallen

Moeder wordt aangemeld door de huisarts. Sinds de geboorte van Lewis, acht weken geleden, heeft ze heftige paniekaanvallen. Ze is extreem bezorgd dat hem of één van haar familieleden iets overkomt. Moeder heeft nog een zoon en dochter uit een vorige relatie. Ook vader heeft een kind uit een eerdere relatie. Lewis is het eerste kind van hen samen. De zwangerschap was onverwacht, maar wel gewenst. Vanwege een oplopende

bloeddruk wilden de artsen moeder eerder inleiden. Dit heeft moeder geweigerd omdat ze voelde dat ze er nog niet klaar voor was. Toen artsen aangaven dat er risico ontstond voor moeder en kind om langer af te wachten, heeft ze alsnog ingestemd met inleiden bij 38 weken.

Sinds de geboorte is Lewis altijd bij moeder. Moeder durft hem niet bij iemand achter te laten, zelfs niet bij haar partner. Moeder vertelt over haar eigen geschiedenis dat zij een stiefvader had die gewelddadig was.

Moeder was twee toen haar ouders uit elkaar gingen. De vader van Lewis staat weliswaar achter de behandeling van moeder, maar wil hier niet actief bij betrokken worden. Lewis slaapt de hele sessie.

De volgende sessie komt moeder alleen met Lewis. Ze heeft het zwaar, onder meer door druk vanuit haar

werkgever om weer aan het werk te gaan. Moeder voelt zich er niet klaar voor. Het idee Lewis bij iemand achter te laten, roept bij haar nog steeds paniek op. Oma, vaderszijde, heeft aangeboden op Lewis te willen passen als moeder er even uit wil. Moeder vertrouwt haar schoonmoeder, maar kan Lewis niet loslaten. Op mijn vraag hoe dit bij haar eerste twee kinderen is verlopen, vertelt moeder dat ze met haar oudste zoon ook moeite had met loslaten. Bij haar dochter heeft ze dit gevoel helemaal niet gehad. Ze begrijpt ook niet waarom het haar nu met Lewis zo zwaar valt. Ze voelt zich schuldig, want ze gunt haar man en (schoon)ouders een fijne relatie met Lewis.

## Navelstreng

Lewis ligt wederom de hele sessie te slapen. Als ik dit opmerk, verklaart

**'Naast onverwerkt trauma boort het ouderschap een enorme bron van veerkracht aan'**



moeder dat hij net zijn flesje heeft gehad. Ondanks moeders logische verklaring, roept het bij mij ook iets anders op: een gevoel dat dit jongetje nog niet volledig tot leven kan komen. In biologisch opzicht is hij geboren. Maar emotioneel lijkt hij het leven nog niet 'aan te nemen'. Datzelfde gevoel heb ik over moeder: emotioneel en mentaal lijkt deze moeder nog volledig in het 'wij-gevoel' van de zwangerschap te leven.

De overgang van 'wij' naar 'ik en jij', die met het doorknippen van de navelstreng een realiteit wordt in het leven van ouders en baby, lijkt bij deze moeder te stagneren<sup>1</sup>. Het puzzelt mij dat moeder dit gevoel met beide zonen had en niet met haar dochter. Welke betekenis ligt er voor moeder in de relatie tot een man? En hoe zijn deze ervaringen als een impliciet en intern werkmodel gaan fungeren in haar relatie met Lewis?

### Lichaamstaal

De volgende sessie loopt om diverse redenen forse vertraging op. Lewis is nu bijna een half jaar oud. Hij speelt rustig en tevreden op de mat. Moeder

## Lewis is in biologisch opzicht geboren, maar lijkt het leven emotioneel nog niet aan te nemen<sup>1</sup>

vertelt dat ze noodgedwongen, namelijk door een afspraak met de bedrijfsarts, Lewis voor een uurtje heeft moeten achterlaten bij opa en oma. Ik vraag moeder of deze ervaring ruimte tussen moeder en Lewis brengt. Moeder zegt dat ze dat niet zo goed weet. Tegelijkertijd zie ik hoe moeder op het kleed ongeveer over Lewis heen hangt. Moeder vertelt dat ze weet dat ze Lewis meer ruimte zou moeten geven. Zoals ze het zegt, komt het volledig vanuit haar hoofd. Haar lichaamstaal geeft aan dat ze Lewis het liefste heel dichtbij wil houden. Hij geeft haar veel en moeder geniet hier zo van. Ze is bang dat ze hem kwijt raakt als ze hem 'los laat'.

### Mannen en verbinding

Dan besluit ik een kussen te pakken en deze aan moeder te geven met de woorden dat het kussen voor Lewis zijn

leven staat. Ik vraag moeder het kussen onder geen beding los te laten. Zodra moeder het kussen stevig tegen zich aan drukt, breekt ze volledig. Ik laat haar huilen. Moeder vertelt dat het zo stevig vasthouden van het kussen heel goed voelt. Dat het haar compleet maakt. Een leegte vervult. Ik vraag moeder welke leegte wordt vervuld. Dan vertelt moeder dat ze weinig contact heeft gehad met haar inmiddels overleden biologische vader. De eerste twee, drie jaar na de scheiding nog wel, maar vervolgens heeft haar moeder de bezoeksregeling vrij plotseling verbroken. Moeder weet alleen 'dat het voor haar niet goed was om naar haar vader te gaan'. Begrijpen deed ze het echter niet. Sindsdien was er geen contact meer. Op zijn sterfbed wilde hij graag zijn kinderen nog een keer zien. Moeder was toen in haar adolescentiefase. Haar zus wilde niet;

moeder aanvankelijk wel maar twijfelde. Ook omdat ze veel vragen had aan haar vader, wilde ze uiteindelijk toch afscheid nemen. Maar toen was het al te laat. Moeder heeft geen afscheid meer kunnen nemen en is niet naar de uitvaart gegaan.

Zodra moeder over haar vader vertelt ligt Lewis doodstil op het kleed, rustig, aandachtig te luisteren. Ik vraag vervolgens aan moeder wat zij geleerd heeft over het thema 'mannen en verbinding' in haar leven. Moeders tweede vader was niet echt beschikbaar voor moeder. Haar ex-schoonvader - van haar eerste man - waar ze eigenlijk goed contact mee had, heeft suïcide gepleegd. En nu is er weer een man in haar leven: Lewis.

### Goed afhechten

Naar moeder en Lewis spreek ik uit dat moeder zoveel mannen in haar leven waar ze van hield, zomaar ineens is kwijt geraakt. Nu durft ze er bijna niet op te vertrouwen dat Lewis bij haar blijft. Dat moeder daarom Lewis heel dicht bij zich wil houden, uit angst hem kwijt te raken. En dat Lewis moeder heel goed helpt door dichtbij moeder te blijven. Naar moeder zeg ik dat dit uitspreken ook de eerste stap is op de weg om opnieuw goed te gaan afhechten naar haar vader en haar ex-schoonvader. Zodat er voor moeder met Lewis nieuwe ruimte komt om te vertrouwen dat ze in elkaars leven aanwezig blijven. Moeder vertelt ik dat ze riskeert alles kwijt te



raken als ze blijft vasthouden-.

In een overleg met mijn team breng ik de casus in. Hoe kan ik moeder helpen in vertrouwen meer los te laten? Niet alleen naar haar biologische vader, maar ook naar Lewis. Moeder heeft het trauma van verlies van haar vader nog niet kunnen loslaten. Haar levensmotto is geworden: vasthouden wat je kunt vasthouden, want zomaar ineens kan een dierbare man uit je leven verdwijnen. Dat werkt echter een klampende hechtingsstijl tussen haar en Lewis in de hand. Al tijdens de zwangerschap heeft moeder Lewis willen vasthouden. Van moeder weet ik dat ze het doorknippen van de navelstreng - en daarmee het eerste 'loslaten' - op moment van geboorte niet bewust heeft meegemaakt. Als rode draad voor de komende sessies met moeder komt de volgende zin op: 'loslaten is het nieuwe vasthouden'.

De volgende sessies werk ik met moeder aan het verwerken van het verlies van haar vader. Samen zoeken we naar nieuwe vormen om afscheid te nemen van haar vader (loslaten) en tegelijkertijd zich te verbinden met dat deel van vader wat zij genetisch en emotioneel in zich draagt (vasthouden).

### De wereld in

Als laatste stap in de behandeling bereid ik moeder en Lewis voor op het symbolisch doorknippen van de navelstreng en daarmee de symbiotische wj-verbinding tussen moeder en Lewis. Hiermee krijgt Lewis de ruimte om opnieuw 'geboren' te worden en zijn eigen leven te gaan leiden. Moeder is nu zover dat ze dit wil aangaan. Ze merkt ook hoe Lewis geniet als hij bij anderen is. Dat motiveert haar om deze, voor haar moeilijke, stap te zetten.

## “Het stevig vasthouden van een kussen maakt moeder compleet en vervult een leegte”

Ik vraag moeder om Lewis op schoot te nemen. Moeder krijgt een stuk touw wat ze om hen beiden heen knoopt. Lewis protesteert onmiddellijk. Hij geeft duidelijk aan dat hij los wil komen en beweegt op haar schoot weg van het touw. Ik geef moeder een schaar. Ze aarzelt, ze wil het doorknippen: 'dit doe ik voor jou'. Ik vraag moeder het bewust te doen, ook als beweging vanuit haarzelf.

Moeder blijft aarzelen, ze kan de beweging niet maken.

Lewis duurt het allemaal te lang, hij pakt het touw tussen zijn tanden en probeert het door te bijten. Ik geef woorden aan wat Lewis doet. Hij wil de wereld in, 'mama geef je mij de ruimte?' Dat Lewis nu zelf probeert los te komen, trekt moeder over de streep. Ze knipt met aandacht het touw los. Ik vraag haar uit te spreken: 'jij bent Lewis, mijn zoon en ik ben jouw moeder.' Ik voeg eraan toe: 'mama en jij zijn nu heel dicht bij elkaar. Door los te laten, mag jij je eigen weg gaan en krijgen jullie elkaar voelbaar terug. In jullie liefde zijn jullie voor altijd verbonden. Net als de verbinding tussen jouw mama en jouw opa.'

Na deze sessie durft moeder in stapjes Lewis meer en meer los te laten.

Ondanks de vele ervaringen van rouw die deze moeder heeft meegemaakt, was het haar liefde voor en de vitaliteit van Lewis die haar aanzette tot bewegen. Lewis was al lang klaar om meer de wereld in te gaan en dat heeft hij moeder laten weten! ●

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

1. Paulien Kuipers beschrijft heel mooi de essentie van deze stap in het kader van hechting in haar boek 'Eerste hulp bij Hechting' 2015