

Zeven basisvaardigheden

essentieel voor een relationeel en emotioneel gezond functioneren

André H. Roosma

Deel I. Inleiding en vaardigheid 1: Hechting

Voor een relationeel en emotioneel gezond functioneren is niet alleen nodig dat we verlost worden van zonde en dat eventuele emotionele wonden worden erkend en genezen, maar ook dat we ons een aantal vaardigheden eigen maken. Het eigen maken van vaardigheden en ontwikkeling in onze hersenen zijn processen die elkaar in hoge mate beïnvloeden. Om ons bepaalde vaardigheden eigen te maken en onze hersenen te ontwikkelen, hebben we in eerste instantie mensen in onze omgeving nodig die deze ontwikkeling stimuleren en er optimale condities voor scheppen.

In deze artikelen-serie ga ik in op zeven belangrijke vaardigheden die we in het ideale geval in onze eerste levensjaren leren, en welke omstandigheden daarvoor het meest bevorderlijk zijn. Ook ga ik in op de gevolgen en wat eraan te doen is als iemand één of meerdere van deze vaardigheden als kind niet of onvoldoende geleerd heeft, en daardoor later problemen ervaart. Dit is van belang voor iedereen die anderen op enigerlei wijze wil begeleiden naar een relationeel en emotioneel gezonder functioneren: of dat nu is als ouder, leerkracht, sociaal werkende, pastoraal of diaconaal begeleider, of anderszins.

Inleiding: Een aantal vragen

Ik leg mensen wel eens één of meerdere van de volgende vragen voor:

- Voel je je regelmatig eenzaam en onbegrepen, ook al heb je voldoende mensen om je heen?
- Hoeveel goede vriend(inn)en heb je, met wie je regelmatig diepe dingen van je hart deelt, en tegenover wie je je ook vrij voelt om het te vertellen als je ergens mee worstelt of je ergens onzeker over voelt?
- Als je morgen zou verhuizen naar een onbekende stad of dorp in een andere regio, hoe snel verwacht je daar dan weer vrienden te hebben?
- Heb je wel eens dat je uitschiet in een emotie (bijv. in boosheid) of er langer dan een of twee uur in blijft 'hangen' (bijv. dat je dagen of weken depressief blijft)?
- Vind je het gemakkelijk om een groot compliment te ontvangen? En hoe voel je je, als een relatief oppervlakkige kennis je ineens zomaar iets geeft dat veel waard is?
- Heb je wel eens moeite met mensen die heel anders zijn dan jij, bijvoorbeeld een andere cultuur, een ander tempo, andere opvattingen en normen en waarden, of een ander weggedrag?
- Wat heb jij anderen en deze maatschappij in het algemeen te bieden? En hoe vaak bied je dat ook daadwerkelijk?
- Heb je wel eens moeite om je tijd of je spullen te structureren of gestructureerd te houden?

Als iemand bevestigend antwoordt (waar van toepassing), zich onzeker voelt over zijn of haar beantwoording van één of meerdere van deze vragen, of als hij/zij bepaald niet trots is over een van zijn/haar antwoorden, dan kan het nuttig zijn om aan de betreffende vaardigheden te werken, en dan kunnen deze artikelen voor hem of haar wel eens nuttige inzichten bevatten!

Het leven beter aankunnen door ontwikkeling van zeven vaardigheden

De dynamica: het leren van vaardigheden in zijn context

De ontwikkeling van onze hersenen in die kritieke eerste jaren wordt sterk bepaald door de omgeving. Afhankelijk van die omgeving worden bepaalde vaardigheden goed, minder goed of heel beperkt geleerd. De mate waarin een aantal vaardigheden in de eerste jaren goed worden geleerd, bepaalt in hoge mate onze geestelijke gezondheid, en hoe goed we met allerlei lastige situaties en gevoelens en met andere mensen om kunnen gaan gedurende de rest van ons leven. Het bepaalt ook onze kwetsbaarheid voor bijvoorbeeld misbruik en pesten. Dr. Perry onderscheidt een zestal vaardigheden en zegt hiervan, dat mensen die deze als kind goed geleerd hebben, later vrijwel nooit tot gewelddadig gedrag komen en sneller herstellen wanneer ze zelf slachtoffer worden.

Als voorbeeld: reacties op geweld

Er is veel geweld in onze maatschappij. Via televisie en computerspelletjes worden we er ook steeds meer aan blootgesteld. Mensen en ook kinderen reageren daar vaak heel verschillend op. De vraag is: waarom. Waarom reageren mensen zo verschillend op wat ze zien en meemaken? Waarom gaat het ene kind het geweld op televisie op straat naspelen, terwijl de ander rustig kan gaan voetballen? Waarom trekt het ene kind dat gepest wordt zich terug, en pakt een ander een mes om daarmee medeleerlingen overhoop te steken? Op veel van deze vragen weten we maar beperkt antwoorden.

Wat we wel weten, zegt Dr. Perry, is dat kinderen en volwassenen die een bepaald zestal basisvaardigheden al bijtijds goed ontwikkeld hebben, zelden tot gewelddadig of misbruikend gedrag komen en vaak ook meer medeleven voor hun medemens kunnen opbrengen.

Trainen van vaardigheden is belangrijk

De training van deze vaardigheden blijkt te leiden tot een wijziging in de hersenen, waardoor we het leven met al z'n ups en downs veel beter aankunnen. Aandacht voor de ontwikkeling van deze basisvaardigheden loont dus. Dat maakt dit een belangrijke boodschap voor ouders en leerkrachten. Maar ook in het pastoraat en de psychotherapie is het van belang, om aandacht te hebben voor de ontwikkeling van een aantal basisvaardigheden.

In het ontwikkelen van de vaardigheden die ik in deze artikelen-serie wil behandelen zit een ordening, in de zin dat het aanleren van elk ervan voortbouwt op de vorigen. De eerste vaardigheid is dan ook, als hoeksteen voor al de anderen, gelijk al een van de belangrijkste.

Achtergronden van deze artikelen-serie

Voor deze artikelen put ik uit de best geïnformeerde bronnen, zoals de Bijbel – voor mij de rijkste en meest betrouwbare bron waar het over gezond leven gaat – en bevindingen van enkele internationaal zeer gerespecteerde 'mensenkenners'. Eén daarvan is de kinderpsychiater en neurowetenschapper dr. Bruce D. Perry, oprichter van de [Child Trauma Academy](#) in de VS, en internationaal bekend wegens zijn inzichten in de ontwikkeling van onze hersenen. Hij heeft ook veel verbanden bestudeerd tussen allerlei disfunctioneel gedrag – bijvoorbeeld crimineel gedrag – en lacunes in de hersenontwikkeling in de eerste vijf levensjaren. Twee anderen zijn de Amerikaanse neurowetenschapper en psychiater Dr. Allan Schore, en de christen theoloog/psycholoog Dr. E. James (Jim) Wilder.

Concreet heb ik mij bij enkele van deze artikelen onder andere laten inspireren door een Engelstalige artikelenserie van Dr. Bruce Perry in [Early Childhood Today](#) magazine. Zie ook zijn in 2007 verschenen boek [De jongen die opgroeide als hond – en andere verhalen uit het dagboek van een kinderpsychiater](#).

Vaardigheid 1: Hechting; een diepe band kunnen aangaan met anderen

Hechting is de mogelijkheid om een band met anderen te kunnen aangaan en deze te kunnen onderhouden. Dit begint in de kindertijd, als het kind intensief omgaat met liefdevolle en op hen afgestemde ouders en andere verzorgers. Zij vormen een model voor alle latere relaties. Het kind leert in de vertrouwde en veiligheid van zorgzame ouders dat er anderen voor je zijn, en dat het goed kan zijn om heel vertrouwd met elkaar om te gaan, en open te zijn over eigen noden en behoeften. Liefde en aandacht ontvangen en weer geven wordt iets wat bij het leven hoort en relaties zullen gezien worden als levensvreugde verhogend.¹

Ja, vreugde en relaties zullen beleefd worden als bij elkaar horend. Dit zien we ook in de hersenen terug: bepaalde hersendelen reageren sterk op emotionele signalen, met name die signalen die komen van blijde, droevige of boze gezichten van anderen. Deze hersendelen lijken gemaakt om ons in staat te stellen om veel vreugde te beleven aan positieve menselijke interactie. Deze koppeling van vreugde en relaties biedt een enorme stimulans tot leren. Kinderen gaan nadoen wie hen vreugde geven.

Dit zal levenslang de kijk op het leven en op de omgang met anderen bepalen. De cirkel van mensen met wie het kind zich verbonden voelt zal zich langzaam uitbreiden: naast de ouders zullen ook broertjes en/of zusjes in de vertrouwde kring worden opgenomen, en andere familieleden, vriendjes en vriendinnetjes en leerkrachten op school of bij sport of muziek, et cetera. Deze uitbreiding stimuleert tevens een differentiatie en verrijking in de eigen vaardigheden om zich posi-

tief met anderen te verbinden en zelf vriendschappen aan te gaan. Deze positieve verbindingen met een groeiende groep anderen stimuleren op hun beurt een gevoel van veiligheid en vaardigheid (eigen competentie) en daardoor ook de ontwikkeling op andere terreinen, waardoor deze vaardigheid de hoeksteen voor alle andere is.

Het goed gehechte kind kan zich vrijer ontwikkelen en zal beter in staat zijn anderen lief te hebben en goed met eigen emoties om te gaan. Dit is bevorderlijk voor het leven met vreugde en het verwelkomen van nieuwe ervaringen en het aanleren van nieuwe vaardigheden. Als hechting zich namelijk normaal ontwikkelt, krijgt het kind vreugde uit de interactie met anderen, waarbij de mate waarin dit gebeurt evenredig is aan de mate van hechting: een fijne ouder nadoen of behagen biedt meer vreugde dan hetzelfde bij een vreemde. Het is ook precies deze eigenschap die ouders en leerkrachten helpt om het eerste sociale gedrag in een kind uit te lokken. Het verwerven van aandacht, erkenning en goedkeuring van een gehechtheidsfiguur (ouder, leerkracht, etc.) is voor het goed gehechte kind een enorme stimulans en beloning bij het aanleren van andere vaardigheden.

Tekenen van moeite op dit punt

Een kind of volwassene die onvoldoende goede, afgestemde ouderlijke zorg heeft ervaren om zich deze vaardigheid goed eigen te maken, zal vaak op een aantal terreinen moeite kennen. Ten eerste zal hij of zij vaak moeite hebben bij het maken van vrienden en in het vertrouwen van anderen (o.a. leiders). De empathie of het medeleven met anderen kan wat verstoord of 'mechanisch' lijken. Als deze vaardigheid niet of nauwelijks is ontwikkeld doordat er geen of heel weinig afgestemde aandacht van de ouders was in de eerste levensjaren, óf als deze vaardigheid schade heeft opgelopen door heftige trauma's later, kan het zijn dat de persoon geen berouw kent over wat hij of zij anderen aandoet. Deze mensen missen de emotionele ankers of buffers om geweld dat ze zien te verzachten.

In het gedrag kan het zijn dat we zien dat zo iemand zichzelf steeds isoleert / terugtrekt uit sociale verbanden (in plaats van zich te verbinden), lastige emoties 'uitspeelt' (*acting out* gedrag), of vriendschappelijke signalen van anderen negeert.

De geringere stimulatie door minder vreugdevolle interactie heeft er vaak voor gezorgd dat er ook problemen zijn op het vlak van andere emotionele en sociale vaardigheden.

Een gering aantal vrienden en weinig vertrouwelijkheid in vriendschappen, maken deze mensen in meerdere opzichten kwetsbaar: ze zijn vaak een gemakkelijker doelwit voor pesterijen en geweld

¹ Voor meer informatie over **hechting, hechtingspatronen en alles wat daarbij komt kijken**, zie ook:

André H. Roosma, [Gezinsleven en persoonlijkheidsontwikkeling, Verbondenheid als rode draad door het hele leven heen](#), en [Een veilige thuisbasis als universele behoefte](#), alle hier op www.12accede.nl.

Jos Douma, *Leven in verbondenheid – de kracht van het kennen van Christus*, Kok, Kampen, 2006; ISBN 90 435 1208 7.


Larry Crabb, *Verbondenheid*, Navigator Boeken, Driebergen / Medema, Vaassen, 1998; ISBN 90-70656-93-0 / 90-6353-285-7.

John Townsend, [Tussen vlucht en verlangen – Over eenzaamheid, bindingsangst en de kracht van gezonde relaties](#), [Coconut](#), Almere, 2005, ISBN 90 8075 8655.

Over **hechting aan God**, zie:

André H. Roosma, [Ons hoogste levensdoel: Innige verbondenheid met God](#), hier op www.12accede.nl.

Over **de negatieve gevolgen van het niet leren hechten en de positieve van het wél leren**, zie:

André H. Roosma, [We geven door hoe verbonden we zijn](#), en [Hechting: sleutel tot gezond leven via emotionele veerkracht](#) () , beide hier op www.12accede.nl.

van anderen, en zullen er meestal ook nog eens extra door uit het lood raken.

Wat kan de omgeving bieden?

Wat deze mensen te weinig hebben gehad, is dat anderen blij met hen waren en hen afgestemde aandacht gaven. Die twee dingen – een vreugdevolle blik en wat afgestemde aandacht – hebben zodoende vaak al een positief effect. Afgestemde aandacht betekent dat je je verplaatst in hún situatie – inclusief hun leefomgeving. Ten opzichte van een kind kan dat inhouden dat je op de grond gaat zitten en met het kind speelt met datgene waar het liefst mee speelt. Luister, spiegel houding en gebaren² en zoek oogcontact.

Ook gepaste aanraking – bijvoorbeeld een hand zachtjes op een schouder – kan enorm helpen, zeker bij het communiceren van medeleven of troost. Het is bijzonder spijtig dat aanraking in onze maatschappij zo'n taboe is geworden, door enkele uitwassen van grensoverschrijdend gedrag op seksueel vlak. Met het badwater hebben we hier echter ook het kind weggegooid.

Ook kan het nuttig zijn om sociaal-emotioneel gedrag bespreekbaar te maken en de persoon hierin te helpen door aanwijzingen te geven betreffende houding, oogcontact, nabijheid, aanraking (wanneer wel, wanneer niet, hoe wel/niet) – zeker als blijkt dat de persoon hier moeite mee heeft.

Houdt hierbij wel oog voor persoonlijke verschillen. Waar het gaat over kinderen, zegt Bruce Perry hiervan:

Een verlegen kind is niet [noodzakelijk] een niet goed gehecht kind. Als je ervaart dat een kind 't moeilijk vindt om zich met anderen te verbinden, help het hierbij door hem of haar actief ergens bij te betrekken of samen te brengen met een ander kind dat een soortgelijk temperament heeft.³

Een ander aspect is structuur en vrijheid. Elk kind heeft de juiste dosis vrijheid, structuur en duidelijkheid nodig om daarbinnen te kunnen experimenteren met zijn of haar gedrag en zo te ervaren wat wel en wat niet 'werkt'. Dat geldt in feite ook voor iemand die op latere leeftijd nog het een en ander in te halen heeft op het gebied van hechtingsvaardigheid.

² Voor meer informatie over de positieve rol van het spiegelen van houding en gebaren zie: Babette Rothschild, [‘Spiegel, spiegel – Onze hersenen zijn voor-bedraad voor empathie’](#), en André H. Roosma, [‘Non-verbaal zegenen – een krachtige taal!’](#), beide hier op www.12accede.nl.

³ Ontleend aan: Bruce D. Perry, [‘Attachment: The First Core Strength’](#), *Early Childhood Today* (mijn vertaling).

Het moge duidelijk zijn, dat het voor het aanleren van hechtingsvaardigheden essentieel is dat het kind in de eerste anderhalve levensjaar heel veel tijd met dezelfde persoon samen is – bij uitstek is dit de moeder. Steeds wisselende contacten – zoals bij verzorging door allerlei familieleden of door steeds wisselende crèchemedewerksters – kunnen het ontwikkelen van goede hechtingsvaardigheden ernstig bemoeilijken.

Een groep die speciale aandacht vereist

Onder degenen die niet goed gehecht zijn, bevinden zich helaas ook de meerderheid van de slachtoffers/overlevenden van ernstige mishandeling en seksueel misbruik.⁴ Deze mensen hebben in zekere zin een dubbele handicap:

AI door de slechte hechting hebben ze vaak last van de hierboven reeds beschreven verschijnselen;

AI door het seksueel misbruik of de mishandeling, vooral als het heeft plaatsgevonden door een primaire verzorger of verzorgster (bijv. de vader of moeder), is er vaak een extra wantrouwen jegens andere mensen.

Bovendien zijn begrippen als ‘liefde’ voor hen vaak gekoppeld aan seksualiteit en/of aan dwang. Het kan dan heel moeilijk zijn om liefde van anderen als iets positiefs te ontvangen. Waar moeilijk ontvangen kan worden, worden groei en ontwikkeling aanzienlijk belemmerd.

Deze mensen begeleiden naar goede hechting kan dan ook heel veel geduld en tact vereisen.

Speciale aandacht vereist hier ook het lichaam en in het bijzonder de huid. De huid is de lichamelijke drager van de persoonlijke grenzen, die gruwelijk overschreden zijn. Enerzijds zal daarom extra geduld en respect nodig zijn voor er aangeraakt kan worden (om verwarring met de oude, seksuele of anderszins negatieve aanrakingen te voorkomen), anderzijds heeft de verkeerd aangeraakte huid juist zegenende reiniging en extra aandacht nodig.

Wat kan de persoon zelf doen?

Ik vind het belangrijk, dat iemand – als dit ook maar enigszins mogelijk is – zelf gaat inzien dat hij of zij op dit gebied iets mist en zelf verantwoordelijkheid neemt om dit gemis ‘in te halen’. Tegen mijn confidanten zeg ik wel eens dat het met hechten ongeveer net zo gaat als met fietsen: je leert het het beste, gewoon door het maar te gaan dóén en door bespreekbaar te maken wat je doet.

Belangrijk daarbij is, om te zien of er emotionele, cognitieve of geestelijke aspecten zijn die de ontwikkeling van nieuw hechtingsgedrag ernstig bemoeilijken. Verkeerde denkbeelden over relaties

⁴ Zie ook: André H. Roosma, [\(On\)Verbondenheid en misbruik of verwaarlozing](#), hier op www.12accede.nl.

kunnen hechting in de weg staan. Door anderen of door de persoon zelf afgeroepen vervloekingen (zoals: “als je nu niet ... doet, zal niemand ooit nog van jou houden”, “ik zal nooit met iemand samen kunnen leven”, “ik laat me nooit meer kennen!”) kunnen geestelijk hechting bemoeilijken; het is dan nodig dat deze denkbeelden of vervloekingen verworpen worden.

Ook teleurstelling of oude hechtingspijn kunnen geleid hebben tot afstand houden en/of andere zondige reactiepatronen die hechting in de weg staan. Dit kan het geval zijn als iemand teleurgesteld is door een nare ervaring met een ouder of andere dierbare en daardoor God en/of anderen op afstand is gaan houden. Of de persoon is tot zulk afstand-houden gekomen vanuit de eigen onveilige -vermijdende- hechtingsstijl die zijn wortels vindt in de vroege jeugd. In beide gevallen kan het op enig moment belangrijk dat hij of zij deze verkeerde reactiepatronen belijdt – in de eerste plaats tegenover God, en zo mogelijk (en indien niet kwetsend o.i.d.) ook tegenover die ander(en). Iets dergelijks geldt als iemand vanuit een angstig-ambivalente hechting anderen heeft verafgood of geclaimd. Het eigen onvermogen op dit punt is geen vrijbrief om anderen of God te

vermijden of tekort te doen, of om van anderen te eisen dat ze de zorg en aandacht bieden die de ouders vroeger niet geboden hebben.

Hechting is ook een gezonde vorm van zelf-zorg, of zelf-liefde, zo u wilt. We hebben allemaal – ook als volwassene – behoefte aan hechtingsfiguren, anderen die er in nood voor ons zijn. Die behoefte te ontkennen is dwaas. God is bij uitstek Iemand Die veilige hechting biedt, maar we hebben ook mede-mensen nodig. Dat betekent dat we moeten experimenteren om uit te vinden wie veilig is en met wie we zo'n hechtingsrelatie aan kunnen gaan. Een levenspartner, goede vriend of vriendin, een oudere in de christelijke gemeente – veel verschillende mensen kunnen hierin een rol vervullen.

Belangrijk is het blijven zoeken van verbindingen met anderen op hartsniveau, en daarbij eigen kwetsbaarheid niet zien als bedreigend, maar juist als kans omdat onze kwetsbaarheid ons helpt om te erkennen dat we God en anderen nodig hebben.

Daarom is het ook niet vernederend, maar juist positief en getuigend van wijsheid, als iemand hierin wat begeleiding zoekt.

Volgende keer aandacht voor:

Vaardigheid 2: Kunnen ontvangen en geven met plezier

Zie ook de [Bijlagen en uitgebreide literatuur](#) (📖) bij deze serie.

[home](#)  of [terug naar de artikelen index](#)

Meer informatie of suggesties

Voor meer informatie, of uw reactie op het bovenstaande, kunt u contact met me opnemen via e-mail: andre.roosma@12accede.nl.

Bedankt voor uw belangstelling!
