



Angst bekeken vanuit een ander perspectief:

Verlatings- en bindingsangst bij ouders van hoogbegaafde kinderen

Angst kan op veel manieren ontstaan bij hoogbegaafde kinderen. Als hulpverlener zul je bij angsten altijd goed moeten kijken naar mogelijke oorzaken van die angst. Ik heb al eerder beschreven dat de tijd voor, tijdens en na de zwangerschap bepalend kan zijn of een kind met angst wordt geboren. Er kunnen dan geboortepatronen worden geactiveerd die – als zij niet worden aangekeken – kunnen uitmonden in een grotere vorm van angst. Je hebt een diversiteit aan angsten, van faalangst tot existentiële angst: de angst om het leven helemaal te nemen.

door Margriet Schouten

In dit artikel richt ik me op angst die is ontstaan vanuit de hechting van ouders vanuit hun eigen systeem van herkomst, die je kunt herkennen in hoe ouders in relatie tot elkaar staan. In gesprekken met ouders, vaak al in de intake en bij juist uitvragen, wordt snel duidelijk wanneer de ouders niet optimaal met elkaar in verbinding staan. Hierdoor heeft het kind last van emotioneel niet-beschikbare ouders, wat weer als gevolg heeft dat het kind zich onvoldoende veilig voelt en zich daardoor onvoldoende kan ontwikkelen in zijn kwaliteiten.

In de praktijk kom ik verschillende ouders tegen waarvan de een bindingsangst heeft en de ander verlatingsangst. De ene ouder vindt dan dat er te weinig verbinding en intimiteit is tussen elkaar, terwijl de andere ouder vindt dat er te weinig ruimte is voor zichzelf. In de relatie zie je dan een proces van aantrekken en afstoten (Hannah Cuppen noemt dit 'liefdesbang'). Deze niet-optimale verbinding zorgt voor veel onrust en onveiligheid bij de kinderen, waar een hoogbegaafd kind deze angsten onbewust spiegelt en/of overneemt en zich daardoor niet optimaal kan ontwikkelen.

Wat kunnen mogelijke oorzaken zijn van bindingsangst en verlatingsangst?

- Geboortetrauma
 - couveuse: geen beschikbaarheid van allereerste aanraking, contact.
 - navelstreng: doodsangst.
 - verloren tweelinghelft: onderbelicht is tot op heden dat we in veel gevallen niet alleen waren in de baarmoeder, maar met meer. Stopt zo'n hartje in een vroegtijdig stadium, dan is er toch al sprake van een groot verlies.
 - wisselkind: wanneer er een kind is overleden en er toch al een ander kind wordt geboren terwijl het rouwproces nog lang niet is afgerond. Dit kan een grote invloed uitoefenen op het hechtingsproces.
- Voorkeur van de ouders voor een bepaald geslacht van het kind: een kind kan dit zo voelen. Je hebt als kind een hoop en verwachting bij je ouders ervaren die je simpelweg niet kunt waarmaken en waardoor je je ouders dus teleurstelt. Je kunt dat ook niet goedmaken. Je wilt wel voldoen, maar kunt simpelweg niet voldoen.
- Adoptie.
- Overgeërfd trauma: verliezen en onverwerkte trauma's in vroegere generaties die worden meegenomen naar een volgende generatie. Dit kan resulteren in:
 - emotioneel niet-beschikbare ouders
 - emotioneel verstikkende ouders

De twee basiswonden onder deze dynamiek zijn: de wond van verlating en de wond van verstikking.

De wond van verlating:

Als we te weinig hechting hebben ervaren, geeft dat een gevoel van verlatenheid, eenzaamheid en gebrek aan eigenwaarde. Dit kan een hunkering geven naar de symbiose die we als kind hebben gemist. Als er dan een partner in ons leven komt, willen we graag dat deze leegte door hem of haar wordt opgevuld, maar die partner kan dat helemaal niet. Dat is de wond van verlating.

De wond van verstikking:

Als de ouders het kind nodig hadden voor zichzelf, moet het kind uit zelfbehoud hele rigide grenzen gaan stellen om ervoor te zorgen dat het niet wordt opgeslokt. Als er een partner in hun leven komt met eigen behoeften, kunnen die gevoelens van verstikking heel snel worden getriggerd en moeten ze dus wel afstand nemen om zo hun gevoel van autonomie veilig te stellen.

Verwonde kinderen die in het binnenste van volwassenen aanwezig zijn, zijn eigenlijk aan zet. Dat zijn de verlaten kinderen. Wanneer hier niets mee wordt gedaan, zal dit verwonde kind connectie zoeken met een ander verwond kind dat in het binnenste zit van een andere volwassene. Er wordt dus onbewust in een onderstroom gezocht naar een partner met een vergelijkbare verwonding. De onderstroom saboteert dus in feite onze liefde.

Als je die angst hebt, dus als je verlatingsangst bij jezelf kent, dan weet je tevens dat je ook de andere pool in je hebt. Dat geldt voor beide kanten: heb je last van het een, dan heb je eigenlijk ook altijd last van de andere kant van de dynamiek. Ze kunnen elkaar ook afwisselen. Het kan dus zijn dat je in de ene relatie aan de kant van de verlatingsangst zat en dat je in een nieuwe relatie aan de kant van de bindingsangst terecht komt. Het is eigenlijk een angst die in jezelf zit. Op het moment dat je gaat relateren met een ander, split die angst in een pluspool en een minpool; de ene gaat naar de kant van de verlatingsangst en de andere gaat naar de kant van de bindingsangst.

Het is goed om te noemen dat deze liefdesbange dans niet alleen voorbehouden is aan liefdesrela-

ties. Het kan ook voorkomen in vriendschappelijke relaties of in contact met collega's, het werk en in familierelaties. Het kan zelfs voorkomen in het contact met huisdieren, want een huisdier is ook een wezen dat een appel doet op jouw voorwaardelijkheid; je gaat met ook met een huisdier een hechtingsproces aan. Je neemt niet een huisdier met de intentie om het over een maandje weer buiten de deur te zetten.

Wanneer je als therapeut merkt dat er sprake is van deze liefdesbange dans tussen ouders, is het beter dat je niet gaat beginnen met het hoogbegaafde kind dat een laag gevoel van eigenwaarde heeft of last van angst heeft, maar dat je met de ouders aan de basis gaat bouwen door ze bewuster te maken van in welke dans ze zitten en wat ze kunnen doen om op een gezondere manier weer met elkaar in verbinding te komen. Werken aan de basis zorgt dat het probleem bij het hoogbegaafde kind kleiner wordt en soms zelfs verdwijnt.

Verklaring verlatingsangst

Vaak ontwikkelen kinderen verlatingsangst als ze ervaring hebben met inconsistente ouders: ouders die op sommige momenten emotioneel beschikbaar zijn en op andere momenten afwezig kunnen zijn. Omdat de beschikbaarheid zo onvoorspelbaar is, zal dat kind de focus volledig op de ouder richten en voortdurend scannen of die ouder nu wel beschikbaar is. Het zal gaan scannen op veiligheid. Omdat er niet aan de hechtingsbehoefte wordt voldaan, ontstaat er een voortdurend verhoogd stresslevel, waardoor deze kinderen moeilijk kunnen ontspannen. Hun gevoel van eigenwaarde is dus totaal afhankelijk van de beschikbaarheid van die ouder. Is de ouder niet beschikbaar, dan zullen ze gaan bedenken wat ze zelf zouden moeten doen om ervoor te zorgen dat die ouder wel weer beschikbaar wordt ('het ligt aan mij, ik moet iets doen zodat die ouder weer bij me terugkomt'). Dit zorgt ervoor dat een kind ieder besef van zijn eigen behoeften en eigen grenzen verliest. Hij weet eigenlijk niet meer wat hij zelf precies voelt, wil, en waar hij behoefte aan heeft. Hij is zo gefocust op de ouder dat hij zichzelf daarin kwijtraakt.

De verbinding met de ander gaat voor op de verbinding met jezelf. Je moet voortdurend iets van jezelf wegdoen en dat zorgt voor boosheid, waarmee je opnieuw het risico loopt om te worden verlaten.

Verklaring bindingsangst

De hechtingsstijl voor mensen met bindingsangst komt meestal door afwezige of behoeftige ouders. Ze zijn emotioneel niet aanwezig, waardoor een kind al snel voelt dat het op zichzelf wordt teruggeworpen. Hij kan niks halen bij de ouder, de ouder is totaal niet voelbaar. Het kan

ook zijn dat een ouder zelf behoeftig is. Als de kindbehoefte van de ouder nooit is vervuld, zal hij dat bij het eigen kind willen halen, wat heel verstikkend werkt bij een kind. Het enige dat een kind dan nog kan doen is zichzelf beschermen en hele rigide grenzen stellen. Al snel trekt hij de conclusie dat je het alleen moet doen, je sluit jezelf af, je maakt je gevoelloos voor de ander. Daarmee maak je je echter ook gevoelloos voor jezelf. Het snijdt dus naar beide kanten af.

Achter de pantsering heeft het kind echter wel pijn, ook al is dat naar buiten toe lang niet altijd zichtbaar. Een van de overlevingsstrategieën is om daar heel onverschillig over te zijn: 'Ik heb niemand nodig, ik doe het wel alleen.' Dat stralen ze uit naar buiten, maar vanbinnen is er veel stress en veel pijn.

Praktijkvoorbeeld

In onderstaand praktijkvoorbeeld van de 17-jarige Marijke wordt duidelijk hoe belangrijk het is om te kijken naar de relatie van haar ouders. Door te onderzoeken welke verbinding haar ouders met elkaar hebben en wat de consequenties zijn voor haarzelf en hoe zij zelf in verbinding gaat met een ander.

Marijke is hoogbegaafd en hooggevoelig, heeft een laag zelfbeeld en komt met de hulpvraag dat ze nog geen vriendje heeft en wil weten waarom niemand haar wil. Ze meldt zich via een mail aan. Ze legt uit dat ze goed weet dat ze anders is doordat ze superslim is en anders naar de wereld kijkt, maar dat ze niet snapt waarom er geen jongen op haar pad komt die haar leuk vindt.

Een mooie meid stapt de praktijk binnen en hoewel ze zich kwetsbaar en bescheiden opstelt, voel ik wel een enorme kracht en weerbaarheid in haar. Marijke weet goed wat ze wil; ze doet eindexamen vwo en wil volgend jaar twee studies gaan doen. Ze geeft aan dat ze het moeilijk vindt om een relatie aan te gaan, 'het lijkt wel alsof ik op slot zit'. Ze vraagt of ik haar kan helpen.

We starten met het maken van een tijdlijn en een genogram, en richten ons met name op de vriendschappen die ze wel heeft gehad vanaf de kleuterschool. Vroeger was ze ook geregeld alleen op school. De ib'er, die zelf ook hoogbegaafd was, heeft haar gecoacht en daar heeft ze veel uitleg gekregen over wat hoogbegaafdheid is en dat het normaal is dat je moeite hebt met vriendschappen omdat je gelijkgestemden zoekt, die soms moeilijk te vinden zijn. Ze vertelt dat ze zich hierbij heeft neergelegd en zich heeft gefocust op het voordeel van hoogbegaafdheid: dat ze veel kwaliteiten heeft die een ander misschien niet heeft. In onze gesprekken kijken we ook naar belangrijke gebeurtenissen in haar leven en we nemen de thuissituatie onder de loep: hoe is de relatie met haar ouders? Marijke is enig kind en heeft wel

een broertje of zusje gemist. Ze heeft zich altijd al alleen gevoeld. Haar ouders hebben vlak voordat zij kwam een zoontje verloren met dertig weken. Daar is volgens haar nooit echt over gesproken, behalve dat haar ouders heel blij zijn met haar en dat ze wel gezond is. Ze vertelt dat haar vader beschermend was en haar altijd in de buurt wilde hebben. Haar moeder durfde geen nieuwe zwangerschap meer aan met de reden dat ze ook tijd wilde hebben voor haar eigen leven. Marijkes hoogbegaafdheid kwam al in groep 1 naar voren,

word ik in het kamp van mijn vader meegetrokken om mijn moeder over te halen om toch iets samen te doen, want dat vindt mijn vader zo fijn. Papa gebruikt me dan eigenlijk een beetje en hij claimt me en ziet me nog als een klein meisje.' Ik leg uit dat ouders soms een bondje leggen met een kind als ze niet in hun kracht staan en het kind nodig hebben om zich sterker of fijner te voelen. We noemen dit 'behoefte ouders'. Ik vraag verder uit: 'Hoe diep voel jij je verbonden met je vader en je moeder?' Deze vraag raakt Marijke en ze



ze mocht daarom groep 2 overslaan. Ze is trots dat ze zo makkelijk kan leren, maar loopt niet naast haar schoenen. Ze wil arts en psycholoog worden en wil later boeken gaan schrijven.

Tijdens de gesprekken die ik met haar heb komen we op haar beide ouders, die alle twee een belangrijke baan hebben en het goed met elkaar lijken te hebben, maar zoals ze zegt is dat de buitenkant. Thuis hebben ze best vaak onenigheid: haar vader heeft weinig vrienden en wil alleen wat met zijn vrouw en dochter doen, terwijl haar moeder veel behoefte heeft om ook haar eigen leven te leiden. Ik vraag uit hoe dit voor Marijke is. Ze neemt de tijd om hierover na te denken en zegt dat ze het eigenlijk vreselijk vindt, maar dat ze zich erbij heeft neergelegd: het is zoals het is. 'Ik weet niet anders dan dat ze altijd woorden en strijd hebben. Ik zit er regelmatig tussen en soms

moet huilen. Ik geef haar alle tijd en ruimte om de tranen te laten vloeien... 'Ja,' zucht ze en zegt uiteindelijk: 'Ik mis het contact met mijn moeder en ik vind het contact met mijn vader soms veel te intens en te hecht, ik krijg dan geen ruimte om mijn eigen ding te doen. Ik mis mijn ouders samen, ik mis dat ze het samen fijn hebben en voel me vaak verdrietig... En eenzaam...'

Ik leg uit dat als je ouders emotioneel en soms fysiek niet beschikbaar zijn of als ze te dicht op je huid zitten, je een beschermingsmechanisme, een soort jas, ontwikkelt om je te beschermen tegen het gemis van echte beschikbaarheid. Je zou kunnen zeggen dat de jas de bescherming is om te kunnen overleven en je daardoor de nare gevoelens (angst, eenzaamheid, verdriet, je alleen voelen) niet de hele tijd hoeft te voelen. De keerzijde is dat je je dan gaat identificeren met de jas, met

de bescherming, maar dat is niet wie je werkelijk bent. En dan is het logisch dat je niet zichtbaar bent voor een potentiële vriend, omdat je jezelf beschermt.

Ik denk dat Marijke last heeft van bindingsangst en leg haar uit wat dat inhoudt. Ze herkent de patronen, maar geeft aan dat ze deze patronen ook bij haar moeder ziet. We halen het boek *Liefdesbang* van Hannah Cuppen erbij en ik geef Marijke psycho-educatie vanuit de traumatheorie van Franz Ruppert.

Ik benoem de kenmerken van haar bescherming haar jas, die we ook wel het overlevingsdeel noemen (dat ons wil beschermen tegen de primaire emoties):

- verdringt en ontkent haar trauma: ouders die alsmat strijd hebben en niet emotioneel beschikbaar waren en zijn voor Marijke.
- houdt de oude realiteit in stand.
- vermijdt, controleert en compenseert: in haar gedrag naar haar ouders, zoals een bondje met vader
- creëert illusies; ze denkt 'ach, het is niet anders, ik moet er maar mee leren leven'.
- ontwikkelt secundaire emoties om niet te voelen.
- De secundaire emoties hebben dus altijd de intentie gehad om je te beschermen tegen dingen uit het verleden. Alleen in het heden zijn deze niet meer toereikend. Kijk er dus kritisch naar. 'Tegen welke pijn moesten deze emoties mij vroeger beschermen?'

We gaan samen aan de slag en kijken wat er nodig is om haar jas los te laten en te kijken naar wie Marijke echt is. Dit doen we door middel van lichaamsgerichte oefeningen; een familieopstelling hoort ook bij de interventies. Marijke wordt zich bewust van haar onbewuste taak in haar gezin en ze geeft aan uiteindelijk een gesprek te willen voeren met haar ouders. Ze wil vrij zijn en haar eigen leven leiden en de onbewuste angsten van haar ouders niet meer dragen. Ze wil zich vrijmaken uit de niet helemaal gezonde wel/niet verbinding met elkaar.

In een open en liefdevol gesprek met haar ouders leggen we uit waar Marijke last van heeft gehad, waardoor ze onbewust bindingsangst heeft ontwikkeld. Haar angsten kwamen voort uit de emotionele niet-beschikbaarheid van haar ouders. En ook omdat haar plek niet duidelijk was doordat haar broertje er helemaal niet bij hoorde en ze zich onbewust verbond met zijn 'er niet mogen zijn', waardoor Marijke dat ook neerzette in de buitenwereld. Haar gevoel alleen te zijn, haar verdriet en laag zelfbeeld legt ze uit als voortkomend uit haar beschermingsmechanisme (haar jas).

Haar ouders zijn verrast als ze horen hoe hun dochter uitlegt wat er allemaal in haar binnenwereld speelt en herkennen zich ook in de liefdesdans waar zij samen in verstrikt zijn geraakt. Ze willen hier samen naar gaan kijken; ze voelen dat ze dit willen aanpakken. Voor henzelf, maar ook voor hun dochter. Hoe mooi dat ouders vaak zelf een stap gaan zetten voor hun kinderen en dat hoogbegaafde kinderen naar hun ouders uitreiken om zelf hun eigen proces van zelfbewustzijn en zelfontwikkeling aan te gaan!

Met Marijke gaat het inmiddels prima. Ze heeft na haar eindexamen een tussenjaar genomen en werkt in een ziekenhuis in Oeganda. Daar heeft ze een fijne groep gelijkgestemde jongeren leren kennen, die stage lopen om levenservaring op te doen en om de kansarme kinderen te helpen. Ze is (nog) niet verliefd, maar geeft wel aan dat ze zich sterker en zelfbewuster voelt en zich zeker niet meer alleen en eenzaam voelt. 'Ik ontwikkel en groei en heb mijn jas in Nederland achtergelaten.'

Hoe bijzonder om Marijke in dit proces een stukje te mogen ondersteunen. Maar het meeste werk heeft ze helemaal zelf verzet. Haar ouders zijn de cursus bij Hannah gaan doen en zijn zich ook meer bewust geworden van hun onbewuste patronen en dynamieken in hun relatie samen.

Bronnen Hannah Cuppen en Franz Ruppert



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen (www.kinderpraktijk-margriet.nl).

Ze geeft therapie en coaching aan kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, is EMDR-therapeute en begeleidt kinderen die hooggevoelig en hoogbegaafd zijn. Samen met het kind en de ouders zoekt ze systemisch uit waar onbewuste lasten of dynamieken in het familiesysteem zitten. Ze werkt vaak samen met andere disciplines zoals familieopstellers/systeemtherapeuten, een paardencoach, een haptonoom, PMT-therapeuten, een reflexintegratietherapeute, coaches met betrekking tot bewust moederschap en een psychologe. Op deze manier biedt ze begeleiding op maat om het kind weer in zijn kracht te zetten en de ouders weer in verbinding te brengen in bewust ouderschap.