

BREEKBAAR VERBONDEN

A light gray illustration of two hands reaching towards each other, one from the top right and one from the bottom left, set against a white background.

redactie

Hanneke Schaap-Jonker

Breekbaar verbonden

Hechtingsproblemen
en geloofsvertrouwen

Uitgeverij Boekencentrum, Utrecht

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

ISBN 978 90 239 7163 4
NUR 770

Ontwerp omslag: Marion Rosendahl
Lay-out en dtp binnenwerk: Gewoon Geertje

© 2017 Uitgeverij Boekencentrum, Utrecht

Alle rechten voorbehouden

www.uitgeverijboekencentrum.nl

*Heere, help de man of de vrouw
Die zou willen bidden
Maar het niet kan.
Aanvaard hun verlangen te bidden
Als een gebed.
Luister naar hun zwijgen
En ontmoet hen daar
In hun woestijn.
U hebt al eerder
Mensen uit de woestijn geleid
En hun uw beloofde land laten zien,
Hoogste Heer, Koning van koningen.
Amen*

Toegeschreven aan Moeder Theresa

Inhoudsopgave

Inleiding	9
<i>Talitha</i>	12
<i>Eva</i>	18
<i>Jakob</i>	24
<i>Peter</i>	29
1. Wat is hechting?	35
2. Hechting en de Bijbel	55
3. Wetenschappelijk onderzoek naar hechting en geloof	64
4. Hechting en godsbeeld	73
5. Verbinding maken met mensen met hechtingsproblematiek	84
6. Prediking en pastoraat bij hechtingsproblematiek	99
7. Therapie als herstel in hechtingspatronen	116
Literatuur	123
Personalia	127

Inleiding

Voor je ligt een boek over hechting en geloof, twee belangrijke pijlers van het menselijk bestaan. De titel luidt: *Breekbaar verbonden*. Het gaat dus over verbinding die heel broos is, heel breekbaar is. Verbinding is essentieel voor ons mens-zijn. Als we ons niet verbonden weten, kunnen we ons nameloos alleen voelen.

Het krijgen van verbinding is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Hoe verloopt dit proces normaal gesproken?

Wanneer je als baby ter wereld komt, ben je afhankelijk van je ouders of verzorgers. Zij zorgen voor je en voorzien niet alleen in je lichamelijke behoeften, maar reageren ook op je emotionele verlangens. Op die manier ontstaat er een emotionele band tussen kind en ouders die we hechting noemen. Als het goed is, fungeren ouders hierbij als een zekere basis van waaruit je de wereld kunt ontdekken, en als veilige haven in tijden van stress en onzekerheid. Echter, wanneer veiligheid en vertrouwen ontbreken, kunnen hechtingsproblemen ontstaan. Hechtingsproblemen komen tot uiting in een ingewikkelde kluwen van verlangen en vermijden, verdwalen en verbinden, angst en afweer, onzekerheid en hoop.

Deze psychologische processen rond hechting spelen ook een rol in geloof en geloofsbeleving. Geloven gaat immers niet buiten ons mens-zijn om, maar ons denken, voelen en willen zijn daarin betrokken. Wanneer je teleurstellende of zelfs traumatische ervaringen hebt opgedaan in hechtingsrelaties en (emotionele) verbondenheid lastig is of onmogelijk lijkt, werkt dit ook door in de verhouding tot de Heere.

Het doel van dit boek is om meer inzicht te geven in de complexe relatie tussen hechting en geloof. Meer inzicht en begrip is de eerste stap naar herstel.

Dit boek is geschreven voor mensen met hechtingsproblematiek en hun omgeving. Bij die omgeving hoort nadrukkelijk ook de kerkelijke gemeente. Daarmee behoren predikanten, andere ambtsdragers, en gemeenteleden die betrokken zijn in pastoraat of diaconaat eveneens tot de doelgroep waarvoor dit boek geschreven is.

Het boek opent met een viertal ervaringsverhalen. Talitha, Eva, Jakob en Peter geven een inkijkje in hun leven en vertellen hoe ervaringen vanuit hun jeugd doorwerken in het heden en van invloed zijn op hun manier van geloven. Hun namen en persoonlijke details zijn veranderd, zodat de anonimiteit gewaarborgd kan worden. Elke vermeende herkenning berust dus op een toevalligheid.

Na de ervaringsverhalen volgen zeven hoofdstukken. Hoofdstuk 1 geeft uitleg over hechting en hechtingsproblematiek. Hoofdstuk 2 gaat in op de relatie tussen hechting en de Bijbel. In hoofdstuk 3 komt wetenschappelijk onderzoek naar hechting en geloof aan de orde. Hoofdstuk 4 gaat over hechting en godsbeeld. In hoofdstuk 5 komt de omgeving nadrukkelijk in beeld. Beschreven wordt hoe mensen vanuit het netwerk, of dat nu de familie of de kerkelijke gemeente is, contact kunnen houden met mensen met hechtingsproblematiek en hen kunnen steunen in hun eenzaamheid en angst. Hoofdstuk 6 is vooral bedoeld voor predikanten en andere ambtsdragers en handelt over prediking en pastoraat. Ten slotte wordt in hoofdstuk 7 ingegaan op therapie bij hechtingsproblemen.

De verhalen van Talitha, Eva, Jakob en Peter brengen de thematiek van het boek dichtbij en laten niet alleen zien hoe het leven en het geloof, met alle gebrokenheid die daarbij hoort, ervaren kunnen worden, maar ook dat verandering en herstel mogelijk is. Dank dat jullie je verhaal wilden delen en toestemming gaven voor publicatie! Verder dank aan Jacomine den Boer (De Hoop ggz) en Femmeke van den Berg (Kicg/Eleos) voor hun assistentie bij het tot stand komen van dit boek.

Als schrijvers hopen we van harte dat dit boek onder de zegen van de Heere mensen die zich breekbaar verbonden voelen, verder helpt in hun zoektocht naar houvast en vertrouwen. Ook hopen we dat het de mensen om hen heen bewuster maakt van hoe wankel de verbinding kan aanvoelen en wat dan wel en niet helpend is.

In bijna elk hoofdstuk vind je een kader waarin we ons direct richten tot mensen die zelf te maken hebben met hechtingsproblemen.



Talitha

Gezin

Begin jaren tachtig werd ik geboren in een groot gezin. Na mijn geboorte had mijn moeder een postnatale depressie.

Mijn ouders zijn zelf allebei opgegroeid in een gezin waarin hard werken op de voorgrond stond. Liefde geven/ontvangen en omgaan met emoties is hun niet bijgebracht, en ze konden het daarom ook ons niet bijbrengen. We leerden wel beleefdheid, (tafel)manieren, gehoorzaamheid, zelfredzaamheid en zo, maar mijn moeder heeft bijvoorbeeld nooit gezegd dat ze van me hield. Ze knuffelde ook niet. Mijn vader soms wel, maar doordat hij noodgedwongen veel en hard moest werken, was hij weinig aanwezig.

Daarnaast was er in ons gezin een klimaat van uitlachen, snel oordelen en bekritisieren, en boos worden als er iets niet goed ging. Er waren nauwelijks complimenten, er was geen bevestiging en troost. Veel vaker werd spontaniteit of een vraag om hulp de kop in gedrukt door een sneer.

Coping

Als kind moet je nog leren je eigen emoties te begrijpen. Je kunt nog niet je gedrag van je 'zijn' onderscheiden. Je kunt ook niet verdragen dat je ouders het bij het verkeerde eind hebben. Als je dan veel kritiek en weinig complimenten krijgt, ga je denken dat je gedrag fout is, en dat jij dus fout bent. Ik ben mij hiertegen gaan wapenen door mezelf heel strenge eisen te stellen en strakke grenzen op te leggen. Als een soort slavendrijver probeerde ik ervoor te zorgen dat mijn gedrag niet de aanleiding was voor correctie of afwijzing. Ik wilde de afwijzing vóór zijn. Want dat was mijn angst: dat ik afgewezen, verlaten zou worden als ik niet aan de eisen van de volwassen wereld voldeed.

Ik was een slim en gevoelig kind. Doordat ik heel snel was in mijn denken en goed in staat was de stemming van anderen aan

te voelen, had ik vaak snel door wanneer ik niet te veel ruimte in moest nemen of hoe ik me gewenst moest gedragen. Zo ‘verdiende’ ik positiviteit.

Ik leerde echter dat mijn ‘lastige’ gevoelens (bijv. angst en boosheid) weg moesten. Als ik die liet zien, kreeg ik geen positieve reactie. Dus zorgde ik dat ze niet merkbaar waren.

Fouten maken

Wat fout gegaan was, kon in ons gezin niet goed gemaakt worden. Als er een botsing was, werd er een paar uur of dagen gezwegen tegen elkaar, tot je ‘vanzelf’ weer gewoon tegen elkaar deed. Maar je fout uitspreken en dan ondervinden dat er vergeving is, heb ik niet geleerd. Ik maakte heus wel fouten, maar ik moest ervoor zorgen dat niemand die te zien kreeg. Het bestond in mijn waarneming niet dat een ander je fouten ziet en je desondanks accepteert omdat hij of zij van je houdt. Ik leerde niet dat het mogelijk is om fouten toe te geven, dingen uit te praten en vergeving te vragen en te ontvangen.

Ik herinner me dat de juf op de kleuterschool mij met een groepje klasgenootjes zelfstandig een opdracht liet doen. Omdat ik al kon lezen, moest ik de instructies voorlezen. Dat ging zo: ‘Tekenen in het midden van je blad een huis. Tekenen naast het huis een boom. Etc.’

Ik dacht: dat kan niet, een huis midden op je blad. Dan zweeft het! Ik had natuurlijk nog nooit van perspectief gehoord. Dus zei ik tegen mijn klasgenootjes dat ze het huis onder aan hun blad moesten tekenen. Maar toen we kwamen bij ‘tekenen voor het huis een paadje’, had ik een probleem. Dat paste niet meer.

Het kwam niet in mijn hoofd op dat ik naar de juf kon gaan om te vertellen dat ik iets verkeerd had gedaan. Het kwam ook niet in mijn hoofd op dat het misschien wel erg veel verantwoordelijkheid was voor zo’n klein meisje. Het kwam ook niet in mijn hoofd op dat slimme kinderen dingen bedenken waar andere kinderen nog niet aan toe zijn, en dat de juf dat wellicht bij mij verkeerd had ingeschat. Ik wist maar één ding: laat nooit merken, aan wie dan ook, dat je een fout hebt gemaakt!

Depressie

Doordat ik al zo jong had geleerd om geen ‘lastige’ gevoelens te tonen, leerde ik er ook niet mee omgaan. Ik stopte ze weg. Daardoor raakte ik wel van mezelf vervreemd. Ik ging me steeds meer schamen omdat ik niet foutloos was, en ik ging steeds meer denken dat ik slecht was. Dat er niemand van me hield, was logisch.

Toen ik in een diepe depressie raakte, ben ik in therapie gegaan. Stukje bij beetje ben ik mijn gevoel aan het terugvinden, en leer ik beter begrijpen hoe mijn emotionele groei geremd en verwrongen is omdat ik niet de ruimte kreeg om kind te zijn. Ik leer er ook beter mee omgaan. Voor een deel zal herstel in dit leven niet meer mogelijk zijn. Dat ik niet goed heb leren hechten, voelt als een geamputeerd been: ik kan met een kunstbeen (datgene wat ik in therapie leer) wel weer leren lopen, maar het wordt nooit meer zo vloeiend en makkelijk als met een echt been.

Prediking

In de kerk loop ik hard tegen mijn emotionele beperkingen aan. Leren hechten is als het leren van een vreemde taal: als je het niet als kind leert, gaat het nooit helemaal vanzelf. De relatie met mensen is al moeizaam genoeg, en de relatie met God is nog moeilijker, omdat je Hem niet kunt zien.

Wat ik moeilijk vind, is als het in de prediking niet gaat over de relatie met God. In de prediking die ik mijn hele leven heb gehoord, gaat het veel over het juridische aspect richting God, dus over zonde en genade, schuld en verzoening. En wat je als mens ervaart wanneer God je deze dingen gaat leren. Maar hoe het is om kind te zijn van de Vader komt niet of nauwelijks aan de orde.

In gebed en in de prediking wordt vaak begonnen met zelfvernerding: ‘Wij hebben niet verdiend dat...’ Dat is wáár. Maar als een kind bij iedere maaltijd tegen zijn vader zegt: ‘Bedankt voor deze boterham, ik had die niet verdiend,’ dan is dat ook waar. Een kind heeft zelf nog geen inkomen, verdient zelf nog niets. Toch zou het ongemakkelijk en ook ongezond zijn als dat kind dat steeds zegt tegen zijn ouders.

Omdat ik geen idee heb hoe het dan wél mag, hoe het is om echt kind te kunnen zijn van je ouders, heb ik er sterk behoefte aan dat ik in de prediking bij de hand genomen word, en uitgelegd krijg hoe God is als Vader, en hoe ik mag zijn als kind van Hem.

Balans

Elk spreken over zonde is voor mij moeilijk. Want zonde is fout, en fout betekent afwijzing, en afwijzing is dodelijk. Als er eerst een poos wordt gesproken over zonde, en daarna komt de genade pas aan bod, ben ik innerlijk afgehaakt en vaak volledig in paniek. Als een gebed of een preek begint vanuit God, bijvoorbeeld door te zeggen: ‘Heere, wat is het heerlijk dat wij tot U mogen komen, omdat U ons zelf nodigt,’ dan kan ik daarna het spreken en nadenken over eigen schuld en zonde veel beter aan. Wat ook belangrijk voor mij is, is de verhouding tussen de tijd die er wordt besteed aan zonde en aan genade in gebed en prediking.

Ik herinner mij dat er tijdens een kerstdienst werd gepreekt over 1 Johannes 4:10: ‘Hierin is de liefde, niet dat wij God lief hebben gekregen, maar dat Hij ons liefhad en Zijn Zoon zond als verzoening voor onze zonden.’ De eerste veertig minuten van de preek gingen over hoe slecht wij mensen zijn, dat wij God niet liefgehad hebben. Na het zingen schoot er nog een kwartiertje over waarin Gods liefde aan de orde kwam.

Ik was toen allang afgehaakt en in paniek. Ik hoorde nauwelijks meer wat er gezegd werd. Het zou hebben geholpen als was begonnen met het spreken over God Zelf. Het zou ook hebben geholpen als de verhouding tussen beide onderwerpen meer in balans was geweest.

Behoeft

Ik heb er behoefte aan om te mogen leren ‘thuis’ te komen bij God. Het beeld dat ik van ‘thuis’ heb, is een plaats waar je jezelf mag zijn, waar je niet wordt veroordeeld zonder gesprek, waar je alles mag zeggen binnen bepaalde kaders, en waar je ook mag leren, waar niet van je verwacht wordt dat je in één keer perfect bent. Zo’n thuis heb ik nooit gekend. Bij God durf ik het ook