**Loslaten en hechten**

Hier volgt een klein lesje over loslaten en hechten tussen ouders en kinderen. Ook mensen zonder kinderen kunnen dit lezen, want het thema heeft niet alleen te maken met het gezin dat je eventueel gesticht hebt, maar ook met het gezin waaruit je komt.

Het loslaten van ouders door het kind en het loslaten van het kind door ouders heeft alles te maken met hechting. Dat is het gezonde evenwicht tussen vertrouwen dat we in anderen en in onszelf hebben. We hebben een bánd met anderen en onszelf. Hechting ontwikkelt zich vanuit een stabiele en betrouwbare relatie met vader en moeder. Als ouders problemen hebben, die de kinderen merken, kan een kind een onzekere of wantrouwige levenshouding ontwikkelen. Denk aan: moeder ligt lang in het ziekenhuis, ouders hebben te vaak ruzie, ouders hebben stemmingswisselingen – poeslief of heel boos doen – of pa en ma reageren heel verschillend op het kind. Dat heeft ook een uitwerking hoe het kind omgaat met andere mensen.

Let op: ouders kunnen stabiliteit en betrouwbaarheid bieden, maar een kind kan karaktertrekken of stoornissen hebben die veilige hechting toch moeilijk maken! Het kan ook getekend worden door de tegenslagen van het leven (denk aan rouw) en daardoor de balans tussen hechten en loslaten verliezen.

1. Als een kind veilig gehecht is, ontwikkelt het *positieve gedachten over zichzelf* en *positieve gedachten over anderen*. (Ik ben OK en jij bent OK!) Dit is dus een dubbel positieve houding. ‘Ik ben meestal best leuk en bijna alle mensen zijn leuk en aardig’. Het gevolg is dat dit kind niet bang is voor afwijzing door anderen en ook niet bang is om nabij anderen te zijn (intiem te zijn met anderen). Dit kind kan prima tegen een stootje, is niet gelijk verdrietig als het teleurgesteld wordt (niet op een feestje gevraagd wordt bijvoorbeeld) en kan gezellig zijn, knuffelen. Andere kinderen spelen graag bij zulke kinderen spelen.
2. Sommige kinderen zijn niet zo veilig gehecht en ontwikkelen een afwijzend-vermijdende levenshouding. Ze denken *positief over zichzelf*, maar *negatief over anderen*. (Ik ben OK en jij bent niet OK!) Dat resulteert erin dat ze niet bang zijn voor verlating en afwijzing. Ze gaan hun eigen gang. Ze hoeven niet op alle feestjes te verschijnen. Ze halen hun schouders op als iemand boos doet. Ze kunnen echter negatief over en naar anderen doen. Ze vermijden intimiteit met anderen. Dat is hun zwakke plek. Ze durven niet echt nabij te komen, knuffelen niet graag. Ze zijn er een beetje bang voor. Ze hebben soms een grote mond en tegelijkertijd een muurtje om hun hart.
3. Sommige kinderen niet zo veilig gehecht en ontwikkelen een onzekere levenshouding. Ze denken *negatief over zichzelf* en *positief over anderen*. (Ik ben niet OK maar jij bent wel OK! Dus het omgekeerde van 2.) Ze zijn bang voor verlating en afwijzing maar kunnen goed omgaan met intimiteit. Dit zijn vaak de lieve maar onzekere kinderen. Ze vertrouwen iedereen, want iedereen is beter dan zijzelf zijn. Ze houden van gezelligheid en warmte. Ze stellen zich, als ze een beetje vertrouwd zijn, op als een open boek. Ze kunnen ook warmte geven. Ze kruipen echter in hun schulp als anderen een grote mond geven. Ze zijn bangig voor nieuwe mensen en afwijzing door hen. Als ze vrienden hebben doen ze aandoenlijk hun best om maar niet door hen in de steek gelaten te worden.
4. Sommige kinderen zijn niet veilig gehecht en zij ontwikkelen een dubbel negatieve houding. (Ik ben niet OK en jij bent niet OK! Dus het omgekeerde van 1.) Zij zijn *negatief over zichzelf* en *negatief over anderen*. (’Ik ben een mislukkeling en er is niemand die om mij geeft.’) Dat resulteert erin dat ze in de contacten die ze hebben bang zijn voor afwijzing en verlating én bang zijn voor intimiteit. Dit wordt een bron van eenzaamheid. Ze tobben over zichzelf en durven ook anderen niet te vertrouwen. Ze kunnen depressief zijn en tegelijkertijd een muurtje om hun hart hebben.

Hechting of niet hechting heeft langdurig gevolgen. Ouders moeten hun kinderen leren loslaten. Loslatingsproblemen met kinderen hebben ouders die zelf in 3 of 4 zitten. Ouders uit groep 3 zijn overbezorgd. Zijn bang dat hun kind hen niet meer nodig heeft. Ze willen vooral de vriend of vriendin van hun kind blijven, uit angst dat het kind hen geen goede ouders vindt. Ouders uit groep 4 hebben zelf moeite om goede contacten op te bouwen. Ze kunnen hun kind niet missen om zelf niet eenzaam te worden, terwijl ze tegelijk ook niet echt hartelijk zijn naar hun kind toe.

En hoe is het met de kinderen? Kinderen uit groep 1 en 2 gaan makkelijk de deur uit. Uit groep 1 doen ze dat vrolijk, uit groep 2 soms een beetje zurig. Kinderen uit groep 3 durven hun ouders niet in de steek te laten (zelfs niet als de ouders niet leuk zijn) uit angst dat ze het fout doen. Kinderen uit groep 4 hebben niemand anders. Ze hebben geen leuk contact met de ouders maar vallen wel telkens op de ouders terug.

Laat ik afsluiten met een paar vragen. Waarin herken je de positie van je ouders en van jezelf tegenover je ouders? Waarin herken je je kind(eren), als je die hebt? Wat verwacht je van het loslaten van je eigen kind(eren). Ga je dat makkelijk of moeilijk vinden? En: zullen ze zelf makkelijk de deur uitgaan, denk je?

*Bijbel*

Ook in de bijbel komt het thema ‘loslaten’ en ‘hechten’ voor. In Genesis 2: 24 wordt de relatie tussen kinderen en ouders getypeerd met ‘loslaten’. Een man zal zijn vader en moeder verlaten voor zijn aanstaande vrouw. En die vrouw zal dat dus doen voor haar man. Daarna zullen die man en vrouw zich aan elkaar hechten. Ouders die een kind krijgen, weten dat ze het krijgen om het los te laten. Hun kind gaat zich (ook) hechten aan anderen, aan een partner. Wat hebben ze het daar soms moeilijk mee! In dit opzicht is de kinderdoop van betekenis. Vanaf het moment dat ouders zich gaan hechten aan hun kind, laten ze het los, door het in Gods handen te leggen. Hij wil zich ook verbinden met hun kind zodat ouders in vertrouwen op Hem leren loslaten. Ouders die dát kunnen, zijn gelukkige ouders.

Kinderen die goed gehecht zijn, kunnen fouten maken. Uiteindelijk weten ze een relatie toch op waarde te schatten. Kinderen die mindere goed gehecht zijn, hebben de neiging om zichzelf voortdurend te vergelijken met anderen (die slimmer zijn, het beter hebben, hen aftroeven etc.). Dat kan tot het verstoren van de relatie leiden. Hechting leidt tot *linking* en niet goed gehecht zijn tot *ranking*, heet het in het Engels. Kijk nu eens naar de gelijkenis van de twee zonen uit Lucas 15. Zou je hun mate van hechting kunnen typeren vanuit de bovengenoemde varianten?