



Bonding before Birth

Week 3

\ een digitaal dagboek ter
ondersteuning van je
zwangerschapsbeleving in deze
onzekere tijden \



"There is no such thing as a baby.
There is a baby and someone."

D.W. Winnicott

Een baby bestaat niet op zichzelf, dat is wat deze quote eigenlijk zegt. Een baby is compleet afhankelijk van zijn/haar ouders of andere verzorgende en dat maakt een baby kwetsbaar. Als nieuwe ouders doe je enorm je best je kindje te leren begrijpen en om ingespeeld te raken op zijn/haar behoeften. Je voelt en je weet dat dat bijdraagt aan een gevoel van veiligheid en dat het een belangrijke factor is in het hechtings-proces. Het verschil tussen in de buik en op de buik is heel groot. Een baby in de buik kan zijn/haar behoeften

nog niet kenbaar maken. We kennen de baby in de buik in die zin minder goed. Maar het hechtingsproces begint niet vanaf het moment dat je je kindje kunt zien en horen, het speelt zich al vanaf de conceptie (en zelfs daarvoor) op verschillende subtiele lagen af, die er allemaal deel van uitmaken. Het hechtingsproces is een continuüm, een doorgaande beweging in het leven.

Het is ook een beweging die hobbels kent en een proces dat op verschillende manieren schade kan oplopen. Dat hoort erbij, er bestaat geen vlekkeloze hechting.

Het zijn ook juist de wonden waardoor we dieper kunnen helen. We helen wonden die doorgegeven zijn binnen ons familiesysteem en daardoor groeien we als mens. De kleine hobbels op de weg die je in het hechtings-proces met je kindje tegenkomt zijn een kans om juist dichterbij elkaar te komen en (doorgegeven) verdriet op die diepere lagen te helen. In die zin is het ouderschap een levenslange reis die je nederig maakt, die je durft te laten kijken naar de pijn en kwetsbaarheid en die je diepe liefde laat ervaren voor zowel je kindje als voor jezelf. En daarnaast kan het voor jou een levensverrijkend leerproces zijn.

Een brief schrijven

Wanneer heb je voor het laatst een handgeschreven brief aan iemand geschreven? Ken je dat gevoel dat je je wanneer je iemand schrijft meer verbonden voelt met die ander?

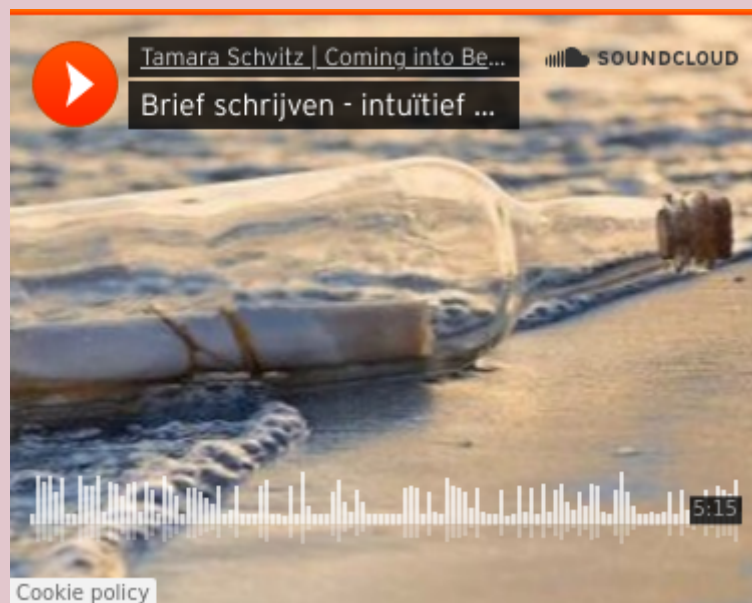
De opdracht van deze week is om een brief te schrijven aan het kindje in je buik. Door te schrijven en door je af te stemmen op je kindje als ontvanger van je brief zul je je dieper met hem of haar verbonden voelen. Door ook weer op een vrije, intuïtieve manier te schrijven verras je misschien ook jezelf met wat er uiteindelijk op het papier komt te staan.

Probeer je tijdens het schrijven zo af te stemmen op je kindje dat je een beter gevoel krijgt van wie hij of zij is. Wat is de energie van dit kindje? Wat brengt en leert hij of zij jou? Vertrouw hierbij op je gevoel.

Je kunt deze brief bewaren en ooit later aan je kind geven, op bijvoorbeeld de 18e verjaardag. Het is vast een geweldig kado om te ontvangen!

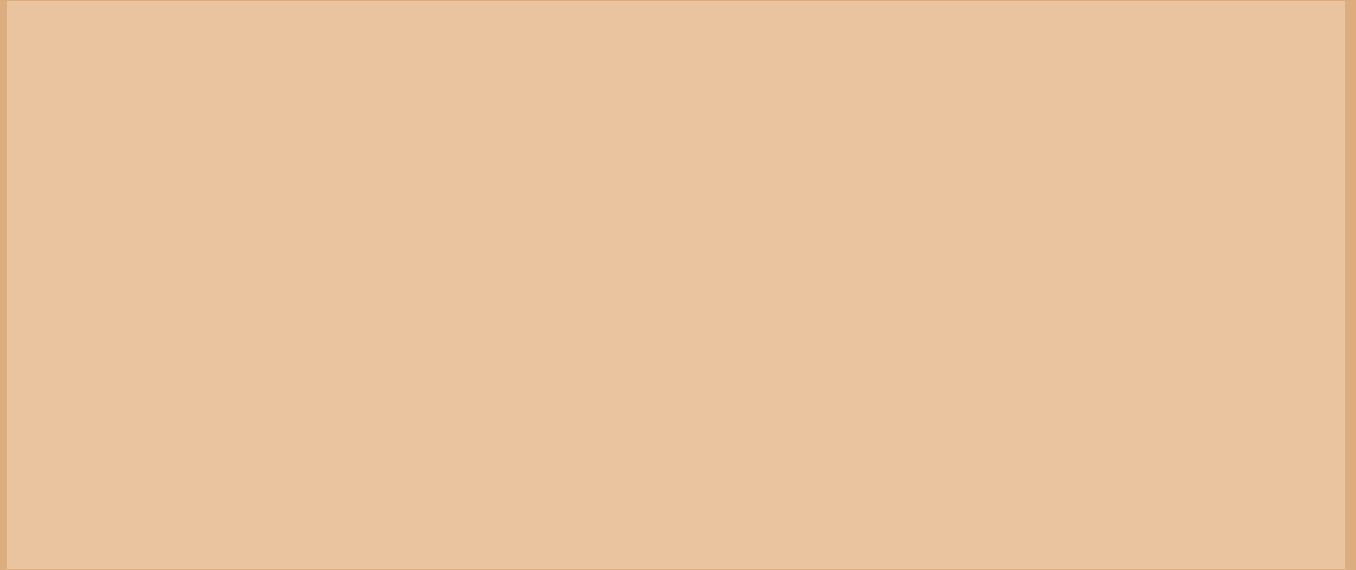
De uitdaging is om dus echt met de hand te schrijven, wat je brief een nog persoonlijker en levendiger karakter geeft. De beweging van het schrijven kan ook heel meditatief zijn.

Maak er een mooi moment van. Kies een fijne pen uit en een mooi vel papier als je dat hebt. Zorg dat het rustig is om je heen, zet iets te drinken voor jezelf klaar en steek misschien wat kaarsjes aan. Luister voor je begint ook even naar de meditatie en begin dan te schrijven vanuit je hart.

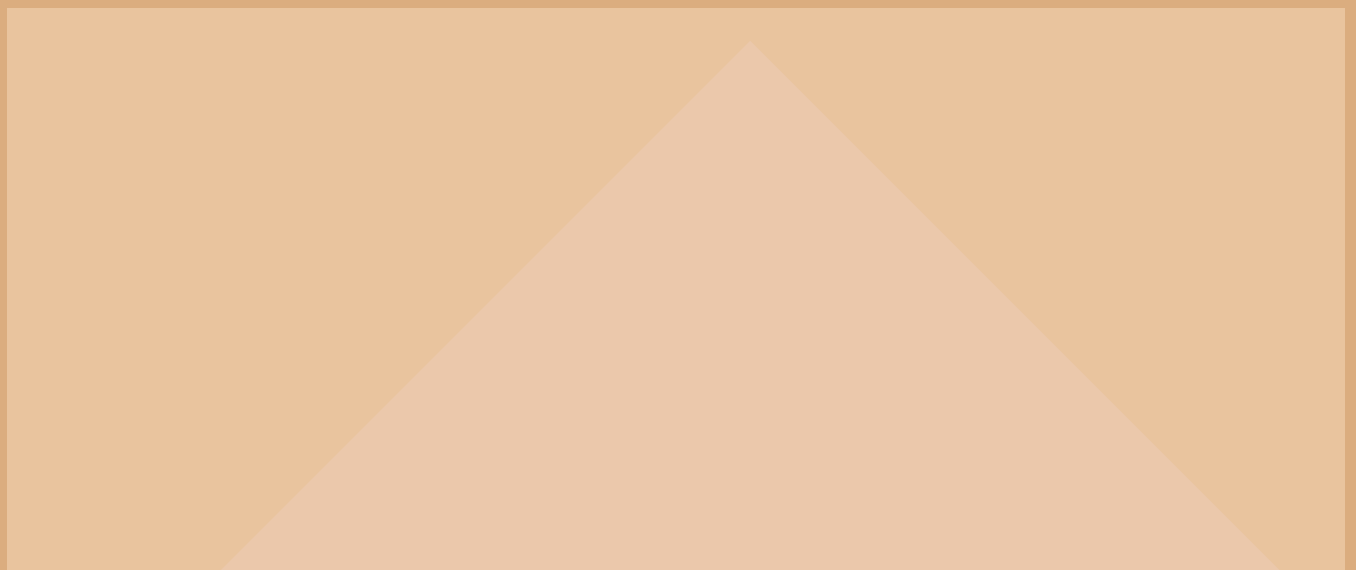


Hechting

Hoe zou jij je eigen hechtingspatroon omschrijven? Voelde je je als kind veilig? Had je voldoende zelfvertrouwen?

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their response to the first question.

Zijn er dingen die jouw ouders deden of juist niet deden en die jij als ouder anders wilt doen?

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their response to the second question. The box is partially overlaid by a light purple triangle at the bottom of the page.

Hoe voel jij je over je eigen recht van bestaan? Spreek je je makkelijk uit? Kun je goed je eigen behoeften identificeren en uitspreken? Voel je dat je helemaal jezelf kunt zijn?

Op welke manier heb je al eens ervaren dat je oude pijn/hechtingsschade kunt helen in relatie?