

Gehechtheid en ouder worden

Alfons Marcoen

Scènes uit een traditioneel levensloopscenario

Toen ik een baby was huilde ik als mijn moeder haar blik afwendde of uit mijn gezichtsveld verdween, en zoals alle kinderen van die leeftijd deed ik alles wat in mijn macht lag om het contact te herstellen en te bestendigen. Ik huilde, glimlachte, kraaide. Toen ik kon kruipen en lopen zocht ik haar nabijheid, vooral als ik moe werd, mij verveelde, pijn had. Bij haar was het goed toeven, ze bood troost, ze begreep mij, ook later als ik meer bewegingsruimte en vrijheid zocht en opeiste. Toen ik volwassen werd en verliefdheid uitgroeide tot een duurzame liefdesrelatie verlegde het zwaartepunt van de intermenselijke nabijheid zich naar de geliefde. Zij was nu de ankerplaats van mijn verlangen naar menselijke warmte en bron van veiligheid. In de achtergrond bleven bezorgde ouders waakzaam en beschikbaar. Toen kwamen er kinderen die op hun beurt onze moederlijke en vaderlijke nabijheid en veiligheid zochten en naderhand langzaam aan onze zorg ontgroeiden. Ondertussen werden onze ouders oud en hulpbehoevend, eerst aan mekaars zorgen toevertrouwd, en dan alleen, uitkijkend naar het bezoek, de steun en de troost van hun kinderen. Nu we zelf ouder en kwetsbaarder worden, en zien hoe onze kinderen ook zelf moeder of vader zijn voor onze kleinkinderen, vinden we meer dan ooit welbehagen in mekaars nabijheid. Wij zijn bezorgd voor elkaar en in nood kunnen we op elkaar rekenen. Maar wat als één van ons beiden er niet meer zal zijn? Waar zal wie overblijft dan menselijke warmte, nabijheid en veiligheid vinden? Zullen onze kinderen zorgen voor ons zoals wij voor hen gezorgd hebben?

Gehechtheid in de volwassenheid en de ouderdom ...

Het begrip bij uitstek waardoor het hiervoor beschreven traditioneel levensloopscenario in een ontwikkelingspsychologisch kader wordt geplaatst is “gehechtheid”. Toen Bowlby zijn gehechtheidstheorie introduceerde had hij de hele levensloop voor ogen. Gehechtheid is een begrip dat relevant is voor de thematisering van bijzondere intieme interpersoonlijke relaties in alle levensperioden. Aanvankelijk werd alleen de gehechtheid van het kind aan zijn ouders bestudeerd en de effecten van de kwaliteit van de band met de ouders op de verdere ontwikkeling van de kinderen, ook later in hun rol van opvoeder van hun eigen kinderen. Daarna bestudeerde men ook de romantische liefdesrelaties vanuit een gehechtheidspsychologisch perspectief. Men vond er dezelfde gehechtheidspatronen terug als tussen kinderen en hun ouders. Zeer recent gaat de wetenschappelijke interesse binnen de ontwikkelingspsychologie nu ook uit naar de betekenis van gehechtheid in het leven van ouder wordende en bejaarde mensen. Het tijdschrift *Attachment & Human Development* (2004, Vol. 6, No 4) wijdde een Special Issue aan deze thematiek. De samenstellers – Carol Magai en Nathan Consedine - vroegen “some of the pioneers in later life attachment research to explore the relevance of attachment to the lives of older adults in some depth” (p. 349). De senior-auteurs van de zes bijdragen die de kern vormen van dit themanummer zijn Toni Antonucci, Victor Cicirelli, Carol Magai, Gisela Labouvie-Vief en Howard Steele. Philip Shaver en Mario Mikulincer leveren uitgebreid, diepgaand en kritisch commentaar en waardevolle suggesties voor verder onderzoek. Het is duidelijk dat de gehechtheidstheorie en haar instrumentarium nog een

grote toekomst hebben in de studie van de intergenerationale relaties op latere leeftijd.

Tegen de achtergrond van deze zeer lezenswaardige bijdragen wijd ik enkele beschouwingen aan gehechtheidsrelaties die in het leven van oudere en hoogbejaarde mensen zeer prominent aanwezig kunnen zijn en daarom een plaats verdienen op de psychogerontologische onderzoeksagenda.

Tussen kinderen en hun ouders

Ouders (vooral moeders) behoren levenslang tot de kring van de intiemste en belangrijkste relaties van volwassen kinderen van middelbare en allengs ook oudere leeftijd. Deze volwassen kinderen zelf behoren tot de intiemste kring van hun bejaarde ouders (Antonucci, Akiyama & Takahashi, 2004). Er zijn goede redenen om aan te nemen dat ouders en kinderen levenslang voor elkaar ook gehechtheidsfiguren zijn, d.w.z. bronnen van zorg, troost en veiligheid in gevallen van nood en tegenslag. Als bejaarde ouders kwetsbaar en hulpbehoevend worden gaan de volwassen kinderen vaak fungeren als gehechtheidsfiguren. Ze bieden of bemiddelen de zorg en verzorging waaraan de ouders behoefte hebben. De kwaliteit van de gehechtheid van volwassen dochters, gemeten met het Gehechtheids Biografisch Interview (GBI; veilig-autonoom, onveilig-gereserveerd, onveilig-gepreoccupeerd), was in de exploratieve studie van Steele, Phibbs en Woods (2004) gerelateerd aan het gedrag van hun dementerende ouders bij het weerzien na een experimenteel gearrangeerde scheiding van 45 minuten. Dochters die niet in staat waren op een coherente wijze hun gehechtheidsgeschiedenis te vertellen en derhalve blijk gaven van een onveilige gehechtheid, hadden moeders die minder blijdschap en betrokkenheid vertoonden bij hun terugkeer. Resultaten van onderzoek in Leuven sluiten daarbij aan. Mahieu (2004) observeerde bij zorgverlenende volwassen kinderen (van tot op zekere hoogte zorg behoevende, maar niet dementerende ouders) een verband tussen de kwaliteit van hun gehechtheid gemeten met het GBI en de kwaliteit en de stijl van de zorgverlening. Veilig gehechte volwassen kinderen bewaarden er in de zorg voor hun bejaarde ouders een goed evenwicht tussen “betrokken blijven” en “een gezonde-afstand-bewaren”. Op die basis ontwikkelden ze een rijpe zorgstijl, uitdrukking van filiale maturiteit (Braeckmans & Marcoen, 1998). De onveilig-gereserveerden die meer afstand hielden dan optimaal zou zijn voor het welbevinden van de ouders en die er tezelfdertijd toe neigden de relatie met hun ouders te idealiseren, vertoonden een eerder emotioneel-afstandelijke, zakelijke zorgstijl. Bij de onveilig gepreoccupeerde

en moeilijk te klasseren volwassen zonen en dochters helde de balans dan weer over in de andere richting. De (over)betrokkenheid bleek een rem te zijn op de warme zakelijkheid die elke optimale zorg vereist en zo een bron van een emotioneel-afhankelijke, grensoverschrijdende zorgstijl.

Toekomstig onderzoek zal onder andere gericht moeten zijn op de gehechtheid van de zorgverstreckende kinderen aan hun ouders, de kwaliteit van hun zorgrelatie en hun zorgstijl, en de gehechtheid van de ouders aan hun kinderen, gehechtheid die mogelijk een reflectie is van de gehechtheidsband die ze ontwikkelden met hun eigen ouders.

Tussen echtgenoten/partners

Uiteraard zijn de relaties tussen ouders en kinderen niet de enige gehechtheidsrelaties in een mensenleven. Ook in vriendschap en romantische liefdesrelaties hechten mensen zich aan elkaar op wijzen analoog aan gehechtheidspatronen vastgesteld bij jonge kinderen. De gehechtheidsrelaties reflecteren – onveranderd of getransformeerd – de gehechtheidspatronen uit de kindertijd. Zowel stabiliteit als fluctuaties van de gehechtheidsstijl zijn mogelijk (Zhang & Labouvie-Vief, 2004). De band tussen (bejaarde) echtgenoten/partners is in de regel de kerngehechtheidsrelatie in het leven van de meeste volwassenen. De relatie is de bron van steun en veiligheid als de omstandigheden van het leven wonden slaan. Waar de band en de fysieke nabijheid het voor de hand liggend maken dat in de eerste plaats bij de partner steun gezocht en gekregen wordt, is het de gehechtheidskwaliteit die bepalend is voor de wijze waarop zorg gevraagd en gegeven wordt, en voor de duurzaamheid van de zorg. Zelfs een overleden partner kan als een symbolische gehechtheidsfiguur – net zoals de niet altijd direct bereikbare of overleden moeder of vader – een gehechtheidsfiguur blijven waarbij men troost en steun vindt. Bezoeken aan het graf, de urn of strooiweide, de kaars en de bloem bij de foto, integreren in het leven van hem/haar die achterblijft, steeds opnieuw de overleden partner, als virtuele gesprekspartner, raadgever en steun. Ook hier ligt een boeiend psychogerontologisch onderzoeksgebied met grote praktijkrelevantie.

De band met de ouders en de partner was/is voor de meeste ouderen – en zeker voor hoogbejaarden – vandaag uniek en van een alleen door de dood bedreigde duurzaamheid. In de toekomst zullen steeds meer ouderen terugblikken op de verwelkte gehechtheidsrelaties van hun ouders en hun eigen gebroken gehechtheidsrelaties met een of meer partners. De kinderen – eigen kinderen en die van hun partners – en kleinkinderen waaraan ze gehecht zijn zullen verspreid zijn over verschillende

kernezzinnen en ingewikkelde netwerken van uitgebreide familieverbanden. In dergelijke familieverbanden zullen niet alle – ook intieme – relaties gehechtheidsrelaties zijn, en als ze dat al zijn zullen ze wellicht duidelijk hiërarchisch geordend zijn. Het zal moeten blijken of het gehechtheidsparadigma dat tot nu toe zo succesvol is geweest ook voor de conceptualisering van deze intergenerationele complexiteit zijn relevantie zal bewaren.

Met God

En wat als al de boven vermelde gehechtheidsrelaties niet tot stand zijn gekomen, vroegtijdig teloor gingen, of niet in alle opzichten de (existentiële) veiligheid bieden waaraan iemand behoefte heeft? Cicirelli (2004) suggereert terecht dat het mogelijk is dat God fungeert als een ultieme gehechtheidsfiguur in de ogen van veel oudere mensen. In een exploratieve studie bij een honderdtal 70-plussers observeerde hij dat voor minstens een gedeelte van deze ouderen (18%) er een gehechtheid was aan God, zich onder andere uitend in “nabijheid zoeken door gebed” en “het gevoel dat God welbehagen en warmte biedt”. Gehechtheid aan God veronderstelt minstens een zekere vorm van religiositeit. Het omgekeerde verband is niet noodzakelijk het geval. Shaver en Mikulincer (2004) wijzen er op dat kennis van de mate of de sterkte van de gehechtheid aan God – wat Cicirelli mat - niet volstaat om ten volle de bijdrage ervan tot het welbevinden van de oudere mens te evalueren en te waarderen. Belangrijker is de kwaliteit van de gehechtheid. Ook de gehechtheid aan God kan veilig of onveilig zijn. Zich, met het gewicht van het ouder worden en wat het aan verlies inhoudt, verbinden met de warme aanwezigheid – het transcendente – die iemand als God ervaart, is kwalitatief wat anders dan vanuit het gewicht van zijn leeftijd angstvallig een traditioneel overgeleverde verre God idealiseren, maar gereserveerd benaderen en zijn eigen autonomie bevestigen. Ook een gepreoccupeerde gehechtheidsstijl is in deze denkbaar: God ervaren als hartstochtelijk te benaderen bron van troost, maar ook niet ten volle te behagen eiser, ambivalent en onbetrouwbaar. Ook hier ligt een boeiend onderzoeksgebied open naar het aanvullend of compensatoir karakter van de imaginaire gehechtheidsrelaties met religieuze figuren of overledenen die aan de spirituele wereld participeren.

Zoeken naar geborgenheid

De vorming van gehechtheidsrelaties op alle leeftijden voldoet aan de fundamentele behoefte aan geborgenheid, de bereikbaarheid en beschikbaarheid van personen en plaatsen – letterlijk en figuurlijk - waar men terecht kan

als het leven (soms) zwaar of uitzichtloos wordt. Voor wie er oog voor heeft biedt de dagelijkse ervaring met ouderen veel voorbeelden van verschillende vormen van gehechtheid en zoeken naar geborgenheid. Een ruim negentig jaar oude man vertelt mij dat hij, als hij niet kan inslapen, het beeld oproept van toen hij als kleine jongen op de boerderij zijn moeder brood zag bakken. In een geur van vers warm brood viel hij dan moeiteloos in slaap. Een Mariakapel in een kerk in Leiden. Een bejaarde man en vrouw steken een kaars aan. Ze hebben mij niet opgemerkt. Luidop richt de man zich tot de Lieve Vrouw met een concreet geformuleerde vraag van zegen voor een van zijn kinderen die het moeilijk heeft. Zijn vrouw haakt haar arm in de zijne. Een hoogbejaarde weduenaar, de eerste avond van een verblijf bij zijn dochter in de kamer van een afwezig kleinkind tussen de kamers van twee van de andere kleinkinderen in. Zijn dochter komt uit gewoonte ook deze kamer binnen voor een nachtzoen. Ze dekt spontaan haar vader toe en geeft hem een nachtzoen. Ontroerd zegt hij dat het jaren geleden is dat nog iemand hem goede nacht heeft gewenst. Dit door de gehechtheidstheorie geleide soort gelegenhedsobservaties kunnen een belangrijke inspiratiebron zijn voor boeiend psychogerontologisch onderzoek. Het themanummer van het tijdschrift *Attachment & Human Development* dat de aanleiding was voor deze beschouwingen, wijst de weg.

Literatuur

- Antonucci T, Akiyama H, Takahashi K. Attachment and close relationships across the life span. *Attachment & Human Development* 2004; 6: 353-370.
- Braeckmans L-A, Marcoen A. Filiale maturiteit: Naar een ontwikkelingspsychologische visie op de relatie van volwassen kinderen met hun bejaarde ouders. *Tijdschr Gerontol Geriatr* 1998; 29: 226-236.
- Cicirelli V. God as the ultimate attachment figure for older adults. *Attachment & Human development* 2004; 6: 371-388.
- Magai C, Considine N. Introduction to the special issue: Attachment and aging. *Attachment & Human Development* 2004; 6: 349-351.
- Mahieu S. Zorgen wij voor onze ouders zoals zij voor ons gezorgd hebben? Gehechtheid, zorg en filiale maturiteit: Dimensies van de relatie tussen volwassen kinderen en hun bejaarde ouders. Proefschrift Psychologische Wetenschappen, Katholieke Universiteit Leuven, 2004.
- Shaver PR, Mikulincer M. Attachment in the later years: A commentary. *Attachment & Human Development* 2004; 6: 451-464.
- Steele H, Phibbs E, Woods R. Coherence of mind in daughter caregivers of mothers with dementia: Links with their mothers' joy and relatedness on reunion in a strange situation. *Attachment & Human Development* 2004; 6: 439-450.
- Zhang F, Labouvie-Vief G. Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period. *Attachment & Human Development* 2004; 6: 419-437.