

# VERBONDEN IN GEMIS: ERKENNING VAN HET OERTRAUMA BIJ ADOPTIE

Door  
Elly van der Wardt,  
psychodynamisch therapeut

**A**doptie impliceert dat een kind eerst is afgestaan. Natuurlijk, als adoptieouder weet je dit, maar in hoeverre realiseer je je écht wat het voor jouw kind betekent? Ik ben adoptiemoeder van een dochter (13) en een zoon (10) uit Taiwan, en heb twee keer eerder een artikel voor Meiling Mailing geschreven over onze reizen naar dit bijzondere land\*. Recent ben ik afgestudeerd als psychodynamisch therapeut\*\*. Ik heb niet lang hoeven nadenken over het onderwerp van mijn afstudeerproject: de impact van het 'oertrauma' bij adoptie. Op basis van literatuurstudie en interviews met zeven volwassen geadopteerden ben ik tot inzichten gekomen die ik op deze plek graag deel met andere adoptieouders.

## HET 'OERTRAUMA'

Adoptiekinderen hebben ten minste één ding met elkaar gemeen: ze zijn op (zeer) jonge leeftijd abrupt gescheiden van hun biologische moeder, een verlieservaring die ze een leven lang met zich zullen meedragen. Hierover schreef Nancy Verrier in 1993 *The Primal Wound* (Nederlandse vertaling: *Afgestaan: Begrip voor het geadopteerde kind*, 2003). Verrier focust zeer nadrukkelijk op de impact van het allereerste trauma voor een adoptiekind: de scheiding van zijn of haar biologische moeder en de doorwerking hiervan in het verdere leven. Uitgangspunt is de intense lichamelijke, emotionele en geestelijke verbondenheid tussen moeder en kind, die in de baarmoeder ontstaat en zich voortzet in de bindingsperiode na de geboorte. Vroegtijdige verbreking van deze band tussen moeder en kind heeft enorme consequenties voor het (toekomstig) functioneren en welbevinden van dit kind. Het gedachtengoed van Verrier is niet uniek: in disciplines als psychotherapie en systemisch werk zijn deze opvattingen gemeengoed. Bovendien wordt het allereerste 'oertrauma' nog eens

versterkt door andere verliezen voor de geadopteerde: het verlies van beide biologische ouders als de belangrijkste personen voor het kind, het verlies van de fysieke plek bij de eigen geboortefamilie en - bij interlandelijke adoptie - het verlies van land, taal en cultuur. Kortom: het oertrauma betreft de volledige ontworteling van het jonge, afhankelijke kind. Echter, in het professionele adoptieveld wordt de impact van dit oertrauma tot nu toe nauwelijks onderkend. De aandacht gaat vooral uit naar latere traumatische ervaringen, zoals mishandeling, verwaarlozing of wisseling van verzorgers. Dit zou in meer of mindere mate kunnen leiden tot adoptieproblematiek, van gevoelens van onzekerheid of faalangst tot acting out-gedrag en ernstige hechtingsstoornissen. Zeker, latere verwondingen zullen hun invloed hebben, maar te gemakkelijk lijkt te worden vergeten dat ze zijn gestapeld op het oertrauma dat er sowieso is. Ik ben ervan overtuigd dat veel zogenaamde 'adoptiekenmerken' (ook bij geadopteerden die latere trauma's bespaard zijn gebleven) in hoofdzaak voortkomen uit het – onbewust ervaren – oertrauma. Het is daarom van groot belang dat er erkenning komt voor het feit dat elke geadopteerde dit oertrauma per definitie met zich meedraagt.

## OVERLEVINGSSTRATEGIEËN

'Afgestaan zijn' betekent dat een kind letterlijk is afgesneden van de eigen genetische en culturele wortels. Dit op zichzelf aangewezen kind heeft slechts één ding te doen: overleven. Met bewondering moet worden vastgesteld hoe goed de meeste geadopteerden daarin slagen! Ze wenden al hun flexibiliteit aan om te kunnen opgroeien in een ander familiesysteem - en vaak tevens in een ander land en een andere cultuur.

In mijn kwalitatieve onderzoek heb ik gevonden dat geadopteerden - onbewust, maar met succes - krachtige overlevingsstrategieën kunnen

*“De aandacht gaat vooral uit naar latere traumatische ervaringen”*

en dus de pijn hiervan niet hoeven te voelen. De strategie is zeer effectief, maar tegelijkertijd worden hiermee onderliggend verdriet, angst en boosheid onderdrukt,

soms met psychische of lichamelijke klachten tot gevolg. Denk hierbij aan depressie, burn-out, stress, dwangneurose, eczeem, buikpijn, migraine en andere (psycho-) somatische klachten. Geadopteerden die zich wél bewust zijn van hun oertrauma kunnen zeer scherpe pijn en verdriet voelen vanwege het afgestaan zijn en het gemis van hun geboortelouder en –land. Zij ervaren dan ook met regelmaat intense verlatenheid en ontworteling. Dit bewustzijn brengt hen echter ook dat zij - met behulp van therapie - aan de slag zijn gegaan met de integratie van dit trauma en de biologische en culturele wortels in hun leven, waardoor zij zich innerlijk weer compleet voelen.

#### ANGST VOOR AFWIJZING EN KRITIEK

In het adoptieveld gaat veel aandacht uit naar het ontwikkelen van basisvertrouwen bij de geadopteerde en het stimuleren van openheid over adoptie, met als doel het vestigen van een positief zelfbeeld en een stevige identiteit. De geadopteerden in mijn onderzoek beschouwen zichzelf hoofdzakelijk als 'veilig gehecht' met een positief zelfbeeld, maar zeggen toch op een aantal punten een meer dan gemiddelde angst te ervaren. Vooral de angst voor afwijzing en kritiek wordt veelvuldig genoemd. Ook als men de adoptie als positief heeft ervaren en er thuis open over werd gesproken, is er sprake van een bovengemiddelde behoefte aan bevestiging, veiligheid, zekerheid en controle. Dit komt mogelijk doordat tal van situaties in het dagelijks leven (onbewust) de oer-ervaring van afwijzing restimuleren.

#### POSITIEVE ADOPTIEKENMERKEN

Terwijl adoptieliteratuur vooral is gericht op problematisch gedrag bij geadopteerden, heb ik in mijn onderzoek veel positieve adoptiekenmerken gevonden. De geadopteerden noemen zichzelf bovengemiddeld zelfstandig en onafhankelijk, ze voelen zich zeer verantwoordelijk en werken hard, ze vertrouwen sterk op hun

*“Vooral de angst voor afwijzing en kritiek wordt veelvuldig genoemd”*

intuïtie en ze hebben een heel groot aanpassings- en inlevingsvermogen. Ook dit zijn overlevingsstrategieën die verklaard kunnen worden vanuit het oertrauma:

de afgestane baby moest wel voor zichzelf vechten én een gevoelige antenne voor zijn omgeving ontwikkelen, ter vergroting van zijn of haar overlevingskansen. Het positieve nieuws is dat geadopteerden hiermee bijzondere kwaliteiten hebben kunnen ontwikkelen. Naar mijn mening ligt hier voor hen de 'gouden kans' om iets eigens neer te zetten in de wereld.

#### ROL VAN ADOPTIEOUDERS

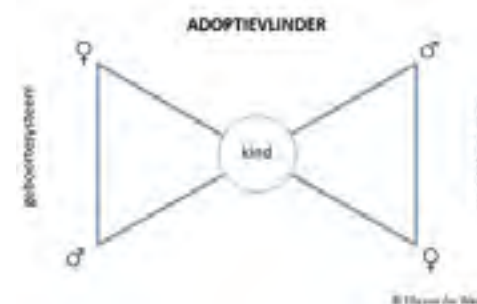
Wellicht denk je: wat kan ik, als adoptieouder, met het gegeven dat mijn kind is belast met een oertrauma dat is ontstaan voordat ik in beeld kwam? Ik heb slechts één antwoord: het belangrijkste dat je voor je kind kan betekenen, is puur het erkennen van (de impact van) het oertrauma én de biologische en culturele wortels. Hoe ver weg of onbekend ook, jouw kind is en blijft in de eerste plaats verbonden met zijn/haar geboortelouder, -familie, -land en -cultuur. Als adoptieouder is het even slikken wanneer je je dat ten volle realiseert. Het betekent immers dat je zelf op de tweede plaats komt... Toch is dit wat het is: eerst waren er de geboortelouder, daarna kwamen de adoptieouders. Het is van het grootste belang dat je deze feiten erkent, en dus de geboortelouder (en alles wat daarbij hoort) respecteert voor de eerste plek die zij innemen. Met deze erkenning help je je kind om het oertrauma te gaan verwerken en het innerlijke loyaliteitsconflict op te lossen: jouw kind hoeft niet meer te kiezen of te vechten, want elk ouderpaar heeft zijn plek. Dit betekent dus ook duidelijkheid over de belangrijke plek die jij als adoptieouder inneemt, zoals één van de geadopteerden het verwoordde: "Het adoptiegezin is de pleister op de oerwond van het afgestaan zijn." In dit kader is het ook van belang om de eigenheid van je kind te respecteren en hem of haar de ruimte en het vertrouwen te geven om zichzelf te zijn.

Tenslotte: erken en bevestig de emoties van je kind op gevoelsniveau. Open en positief praten over adoptie is prima, maar nog belangrijker is het om bijvoorbeeld samen te huilen om de pijn van het afgestaan zijn, (de foto van) de geboortemoeder een plek te geven en woorden

te zeggen die aansluiten bij het verlangen naar 'er mogen zijn' (oftewel bestaansrecht), liefde en koestering, zoals "Je mag gerust boos zijn. Ik laat je niet in de steek, wat er ook gebeurt."

#### ADOPTIEVLINDER

Op basis van mijn onderzoeksresultaten - en voortbouwend op de bekende 'adoptiedriehoek' - heb ik een nieuw, systemisch verbindingsmodel ontwikkeld dat volledig recht doet aan de positie van de geadopteerde, zijn/haar biologische wortels en zijn/haar adoptiefamilie: de adoptievlinder (zie figuur). De adoptievlinder kan therapeutisch worden ingezet, maar ook door geadopteerden, hun ouders en professionals zelf worden gebruikt. In het plaatje staat het kind in het midden, met rechts zijn/haar herkomst (geboortelouder, -familie, -land, -cultuur) en links zijn/haar adoptiesysteem. Het kind kan zich naar believen een kwart slag draaien om één van zijn families aan te kijken en een gevoel van compleetheid te ervaren, want de andere familie zal dan altijd achter hem of haar staan. Op deze plek in het midden zal de geadopteerde kunnen ervaren dat er twee kanten en twee kansen zijn. Er hoeft geen keuze te worden gemaakt, want hij of zij is in liefde en loyaliteit met beide systemen verbonden. Sterker: de geadopteerde is zelf de verbinding!



#### PSYCHODYNAMISCHE THERAPIE

Ik heb bevestiging van mijn onderzoekshypothese gevonden: "Psychodynamische therapie verdient een volwaardige plek in adoptieland, vanwege de mogelijkheden tot heling van het oertrauma dat elke geadopteerde met zich meedraagt." Psychodynamische therapie kan de geadopteerde immers ondersteunen bij het volledig erkennen van het oertrauma, het vormen aan liefdevolle verbindingen met beide familiesystemen, en het verwerken, loslaten en genezen van ondermijnende emoties, overlevingsstrategieën en (psycho-)somatische aandoeningen die uit het oertrauma voortkomen. In het bijzonder systemisch werk, innerlijk kind werk, regressie-therapie en rouwverwerking kunnen een belangrijke aanvulling vormen

*“De geadopteerde is zelf de verbinding!”*

op wat momenteel reeds beschikbaar is in adoptieland. Met betrekking tot (de impact van) het oertrauma wordt namelijk nog geen effectieve behandelingsmethode aangeboden.

#### GEDICHT VAN YASMIN

Ik kan er veel woorden voor gebruiken, mijn dochter raakt de essentie in een paar regels. Dit is haar gedicht, dat ze zelf heeft voorgedragen bij een poëzieavond op haar middelbare school:

#### IK MIS JE

Ik mis je,  
Maar toch voel ik dat je bij me bent.  
Als ik fiets of als ik loop, overal.  
Dan waait het hard, ik doe mijn jas dicht  
En het stopt met waaien.  
Dan denk ik aan jou,  
Dat jij dat voor me deed.  
Je hoeft niet verdrietig te zijn,  
Ik voel me goed.  
Ik mis je.

Yasmin (13)  
6 maart 2015

#### REAGEREN?

Wil je reageren op dit artikel? Graag! Ik sta open voor alle soorten reacties: herken je het bovenstaande of juist helemaal niet? Heb je er vragen over, wil je er iets aan toevoegen of wil je meewerken aan een interview? Ik ben van plan om dit onderwerp verder uit te diepen in een boek, dus alle input is welkom.

Ben je geïnteresseerd in mijn afstudeerscriptie? Neem contact met me op, en je ontvangt het pdf-bestand (61 pagina's) per email.

Mijn contactgegevens: [ellyvanderwardt@live.nl](mailto:ellyvanderwardt@live.nl) / telefoon 06-17992056 / website [www.merevaik.nl](http://www.merevaik.nl)

\* Zie Meiling Mailing: Voor altijd verbonden (2005, nr. 3) en Terug naar Taiwan (2011, nr. 2).  
\* Psychodynamische therapie gaat uit van de samenwerking tussen hoofd (denken), hart (voelen) en lichaam (doen). Gewerkt wordt met o.a. hypno- en regressietherapie, EMDR, RET, ademtherapie en familieopstellingen om onbewuste patronen bloot te leggen. Door (alsnog) verdrongen emoties te verwerken, kan de cliënt zijn/haar niet-helpende patronen loslaten, waarna psychische en lichamelijke klachten zullen verminderen of verdwijnen.

