



100

Metafoor.

NUMMER 100 - JAARGANG 25 - 15 OKTOBER 2023

'Zelfliefde zonder liefde te krijgen is bijna niet mogelijk'

Binu Singh

URSULA PROOST

Als kind uit twee culturen verbindt ze oosterse wijsheid en westerse wetenschap; haar visie op “de eerste duizend dagen” is inmiddels legendarisch. En eerder dit jaar bundelde de psychiater van dagkliniek kleine K haar inzichten in haar boek 'Van Hart tot Hart'.

Gewapend met twee stuks opnameapparatuur om zeker geen enkel woord te missen van wat dr. Binu Singh me gaat vertellen, zit ik in de wachtzaal van kleine K in Leuven. Haar deur zwaait open en gelijktijdig haar hart voor een warm gesprek over zelfliefde, moeder- en vaderkracht, over het jonge kind, ook dat in jou, maar bovenal over verbinding.

Verbinding is je lievelingswoord en soms gebruik je het in de betekenis van hechting. Wat betekent het voor jou?

“Ik gebruik beide woorden, maar het liefst gebruik ik dan toch verbinding. Ik vind dat woord respectvoller omdat we uit recente onderzoeken leren dat hechting dynamischer is dan we dachten. De basis van hechting wordt in de vroege kindertijd gelegd, maar je hechtingsstijl kan doorheen je leven verschuiven. Verbinding duidt meer aan dat het iets is dat tussen twee mensen gebeurt in het hier en nu. Hechting lijkt eerder een label, een verdict dat gevallen is. Verbinding is juist, zowel vanuit de wijsheid als vanuit de wetenschap. Bij het jonge kind spreken we trouwens ook over een hechting in ontwikkeling. Vanuit alle ervaringen die in verbinding gebeuren groeit die hechting. Verbinding klinkt, en is ook hoopvoller.”

Je gebruikt hiervoor ook een hele mooie metafoor: de wifi-verbinding.

“Dat is inderdaad een mooie, want elk aspect van verbinding komt daarin aan bod. Er is de provider en iemand die inlogt om zijn apps te doen draaien. Providers heb je in alle soorten: snelle, trage of haperende. Als je de keuze hebt tussen twee providers en de ene valt heel vaak uit, dan ga je liefst of zelfs automatisch op de andere inloggen. Zo zie je hoe ervaring je keuzes gaat bepalen. Je hebt ook een inlogcode nodig en er zijn ook onbeveiligde, openbare wifi's. Welke verbinding gebruik je voor wat? Een wifisignaal is onzichtbaar maar heel merkbaar aan de apps zodra het er niet is. Dat is met verbinding ook zo. Zodra de verbinding wegvalt, merk je het onmiddellijk en zeker kinderen merken dat! Tegenwoordig komt ook snel de vraag ‘Heb jij hier wifi?’ en dat is ook bij verbinding de vraag van elk kind: kan ik inloggen, kan ik inhaken want ik heb dat nodig voor mijn groei en ontwikkeling? Er zit zoveel in deze metafoor dat ik kan linken met wat we weten vanuit de wetenschap rond hechtingsontwikkelingen en -dynamiek.”

Dat de metafoor aanspreekt kan ik beamen. Bij het overlijden van mijn mama ontving ik een rouwkaart met die metafoor uit jouw boek 'Van Hart tot Hart' en de boodschap: 'Ik wil die verbinding voor je zijn.'

“Het doet me plezier dat te horen. Ik heb ook elk woord in dat boek zelf geschreven want ik wou iets in de wereld zetten dat van mij is en dat de betekenis en de trilling draagt die ik eraan wil geven. Het is de wereld ingestuurd om de wereld te dienen, dus hoe meer het gebruikt en verspreid wordt hoe liever. Wat ik schreef is uiteraard in mijn stijl, vanuit mijn hart en de persoon die ik ben maar het boek is ontstaan vanuit de wetenschap en de klinische ervaring die we met zo velen hebben.”

Het is een toegankelijk boek dat je niet in een adem moet uitlezen, maar stukje per stukje kan laten binnenkomen.

“Ik had lang weerstand tegen het schrijven van een boek. Als ik iets schrijf, wil ik het doen zoals ik spreek: in verbinding, toegankelijk, zonder oordeel of zonder te willen pushen in een richting, gewoon delen wat ik weet en misschien brengt het je iets. Ik wou wegblijven van het belerende. Wat ik deel, behoort tot een bewustwordingsproces als mensheid, tot onze collectieve groei. Als iedereen het belang en de impact van onze vroege kindertijd op ons volwassen leven zou weten, dan zouden we onszelf en onze kinderen vanzelf het geschenk van een kansrijke start geven. Dus wanneer mensen de boodschap in het boek echt ontvangen in hun hart en het aan elkaar cadeau geven vanuit het hart, dan is mijn intentie geslaagd. Het doet me ook plezier dat artsen het in hun wachtzalen leggen, therapeuten het gebruiken in hun sessies en dat ook mensen die niet direct met kinderen te maken hebben, of politici, het vastpakken.”

‘Professioneel volg ik de wetenschappelijke literatuur om te komen tot: wat weten we nu eigenlijk écht? Als ik bij ouders of een kind zit, ben ik dáár aanwezig met heel mijn hart. Ik vraag me dan af: wat wenst er hier te gebeuren?’

In je boek verbind je de wijsheid en de wetenschap terwijl die soms tegenover elkaar lijken te staan.

“Voor mij is het een evidentie om ze samen te brengen. Dat lijkt contradictorisch, het ene zit meer in het hoofd en het andere meer in de buik, maar ze zijn zo complementair en komen samen in het hart. Als wetenschap kennis aanreikt en wijsheid vanuit ervaring ontstaat, geven die samen een mooi inzicht. Wijsheid wordt opgebouwd vanuit een ander soort weten, vanuit eigen en collectieve ervaring, ancestrale en culturele lijnen. Bijgeloof, blinde vlekken of eigen pijn kan dat vertroebelen en dan is wetenschap goed om dat te doorprikken. Vanuit de wijsheid van mijn afkomst en de wetenschap van mijn studies is het samenvloeien bij mij als een bijna natuurlijke beweging ontstaan. Wat we eigenlijk al lang weten, wordt nu ook bewezen door een methode die we in de huidige westerse maatschappij hoog in het vaandel dragen, de wetenschap. De balans, het samengaan van beide is zo rijk. Ik vind het soms jammer dat men, aan welke kant van de polariteit men ook staat, de andere pool afwijst, terwijl het leven volop uit polariteiten bestaat. Soms krijgt wat niet wetenschappelijk is aangetoond in het Westen geen plek, terwijl nochtans veel psychotherapeutische stromingen net uit klinische ervaringen ontstaan, niet vanuit de wetenschap. Door die ervaringen meer en meer wetenschappelijk te gaan benaderen is ons vakgebied verbeterd. Voor mij zit er juist zoveel rijkdom in het samenbrengen van de twee: vanuit de dualiteit naar de eenheid gaan.”

Je verkondigt niet alleen die wijsheid, je leeft ze ook op persoonlijk en op professioneel vlak.

“Ik word hier sowieso mijn hele leven al toe uitgenodigd. Als kind moest ik twee polen bij elkaar brengen. Het was een voortdurend zoeken hoe ik me daartussen kon bewegen. Dat is een uitdaging die zeker niet altijd evident is, maar ook heel rijk. Op professioneel gebied volg ik de wetenschappelijke literatuur om te komen tot ‘Wat weten we nu eigenlijk echt?’ Tegelijkertijd als ik bij ouders of een kind zit, dan ben ik dáár aanwezig met heel mijn hart. Ik vraag me dan af: ‘Wat wenst er hier te gebeuren, hoe kan ik hier dienstbaar zijn?’ Dat is dan vanuit een heel andere insteek maar mét mijn wetenschappelijke bagage. Ik zeg ook letterlijk tegen de ouders, de kinderen: ‘Dit is wat we weten, maar hoe is het nu voor jou? Wat heb jij daarin nodig?’ Dat is

ook waaruit het kleine K-programma is opgebouwd: vanuit alle evidentie die voorhanden is, zoeken op maat van elk gezin naar wat er klopt voor hen. Dan kom je ook echt tot verbinding.”

In die verbinding ga je ook moeilijke thema’s niet uit de weg. In je boek spreek je ook over moeder- en vaderkracht wat in dit tijdperk geen evidentie is.

“We zitten nu maatschappelijk in een soort transitie rond alles wat met gender, sekse en seksualiteit en rolverdeling te maken heeft. We zijn zoekend hoe we daarin kunnen groeien naar een grotere vrijheid en toch de juiste verantwoordelijkheid kunnen opnemen. Het is niet zo evident maar het is belangrijk om over vaderkracht, een wezenlijke kracht in ons leven, te spreken. Ik noem het vaderkracht want een vrouw kan dat evengoed belichamen vanuit welke rol dan ook; als leerkracht, moeder, plusmoeder of in een gendergelijk koppel. Dat is allemaal oké en daarnaast is het ook goed voor kinderen om mannen in hun omgeving te hebben die ook die vaderkracht opnemen, want dat is een vormende ervaring. Ik ben blij dat we daar vanuit respect ook over mogen spreken. Respect, verbinding en niet oordelen vind ik heel belangrijk én daarnaast over een aantal dingen durven praten en een aantal wijsheden en wetenschappelijk onderbouwde kennis op tafel leggen. Vanuit een hang naar absolute vrijheid kan niet alle verantwoordelijkheid van tafel worden geveegd. De tegenhanger van vrijheid is immers verantwoordelijkheid. Jonge kinderen hebben ook standvastigheid nodig. Zij moeten eerst vertrekken vanuit bepaalde structuren om die dan te versoepelen in verdere groei. Als we het volwassen, genuanceerd denken al heel vroeg van hen verwachten, wordt het verwarrend. Ze hebben nog een volledige identiteitsontwikkeling door te gaan en dat is een erg complexe materie om je doorheen te bewegen. Tegelijkertijd merk ik, als je kunt connecteren en kunt uitwisselen in verbinding met elkaar vanuit het idee dat gedachten en gevoelens mogen verschillen en evenwaardig naast elkaar kunnen staan, dan is het niet complex, dan is dat eigenlijk heel eenvoudig.”

Dat brengt me op iets dat vaak terugkomt in je boek: vertrouwen. Om meningsverschillen er te laten zijn, heb je vertrouwen nodig zodat de andere mening niet als bedreigend wordt gezien.

“Hoe ouder ik word, hoe meer ervaring ik heb en hoe meer kennis ik opbouw, hoe meer ik uitkom bij het innerlijke kind. Als we als volwassene erin slagen om ons innerlijke kind te kennen, te erkennen en tegemoet te komen en het kunnen differentiëren van ons volwassen stuk, geeft dat een vrij en verbonden leven. Daaruit vloeit voort dat als we onze kinderen nu goed genoeg aandacht en zorg kunnen geven en ze zo een rijke start kunnen geven zodat hun innerlijke kind niet te beschadigd raakt, ze als volwassenen daar gemakkelijker hun weg in zullen vinden. Velen van ons dragen in hun volwassenheid nog het gekwetst innerlijke kind en blijven van daaruit reageren op de wereld, omdat ergens hun vertrouwen werd beschadigd. Die volwassenen hebben dan moeite met de verbinding met zichzelf, met hun authentieke ik, met de ander en met hun omgeving. Verbondenheid van hart tot hart is dan lastig omdat ze reageren vanuit een ‘Ik ben niet oké’ of ‘De ander is niet oké’ of ‘De wereld is niet helemaal te vertrouwen’ vermits de innerlijke-kind-behoefte nog dienen vervuld te geraken. Als de komende generatie dat vertrouwen van jongs af meekrijgt en niet meer moet worstelen om tot dat verbonden leven te komen, dan kan ze haar tijd en energie steken in leven in plaats van overleven. Dan kan ze vanuit een *thriving instinct* in plaats van een *survival instinct* de wereld verder vormgeven. Ik verwacht dat deze generatie dan heel andere keuzes gaat maken en de uitdagingen van het leven beter zal kunnen hanteren. Het is de verantwoordelijkheid van de huidige generatie om de volgende generatie een hogere springplank te geven. Dan is tekort of hebzucht of macht geen issue meer omdat er het vertrouwen is dat jij en de andere oké zijn, dat je veilig bent. Daar ben ik door gebeten, om daar mijn steentje toe bij te dragen. En als we dat met z’n allen doen, zullen we er echt wel geraken.”

Wat je net zei over het innerlijke kind, daarin zit ook een boodschap naar ons therapeuten: wij als coregulator voor de volwassen cliënt om hem zo de verbinding te kunnen laten aangaan met zijn (innerlijke) kind.

“Ik heb daar een wetenschappelijk artikel over geschreven en daarin noem ik dat concept ‘*The Chain and Triangle of Co-regulation*’. Je maakt als therapeut de ketting van coregulatie. Namelijk: ik ben zelf goed gereguleerd, ik zit in mijn window of tolerance, ik kan goed differentiëren tussen mijn eigen



Binu Singh werd in 1979 geboren in India en verhuisde op zevenjarige leeftijd met haar gezin naar België. Ze studeerde geneeskunde en kinderpsychiatrie en specialiseerde zich nadien in de infantpsychiatrie aan de Universiteit Antwerpen. Daar werd ze ook opgeleid in de integratieve cliëntgerichte en gedragstherapeutische psychotherapie en bekwaamde ze zich verder in pre- en perinatale psychologie. Gedreven door haar multiculturele opvoeding en oosterse roots stond ze altijd open voor verschillende invalshoeken op vlak van fysieke en geestelijke gezondheid, en onderzocht ze het effect van voeding, lichaamswerk, muziek en dans, mindfulness, meditatie en yoga, tantra, relatietherapie, familieopstellingen, systeemtherapie, mannen- en vrouwenwerk en stressregulatie. Sinds 2015 is ze verbonden aan het UPC UZ Leuven, waar ze zes jaar geleden kleine K uit de grond stampte, een psychiatrisch dagziekenhuis voor kinderen tussen nul en zes jaar. Verder is ze docent aan de KU Leuven en Vlaams voorzitter van de wereldvereniging voor het mentale welzijn van baby's. Binu is alleenstaande moeder van twee zonen van vijf en zestien jaar.

innerlijke-kindbehoefte en mijn volwassen modus. Zit ik hier voor mijn cliënt omdat het kind in mij zichzelf wil bewijzen door iemand te redden of zit ik hier als volwassene omdat ik het talent heb om mensen goed te beluisteren en op weg te helpen? Het begint bij de therapeut die de coregulator is voor de ouder en de ouder op zijn beurt voor het kind. Tegelijk kan de therapeut ook het kind coreguleren, zodat de ouder een hogere kans heeft op een geslaagde coregulatie van zijn kind. Dat vormt de driehoek. Het begint bij de therapeut, dus ook bij mij. Walk your talk! Als je therapeut bent, dan heb je de plicht en de verantwoordelijkheid om je te “ontsmetten” via de weg die jou ligt. Wij zijn immers ons eigen instrument. Zoals een chirurg zijn scalpel ontsmet voordat hij gaat opereren, horen wij dat ook te doen. Jezelf ontsmetten betekent voor mij: ik heb mijn innerlijk kind leren kennen en ik weet wat het meegemaakt heeft, op welke manier het in mij leeft, wat het nodig heeft, zodat ik het bij mij kan houden omdat de volwassene in mij daar verantwoorde-

lijkheid in kan opnemen. Ik ben nu een volwassene die goed genoeg zorgt voor het kind in mij, die sensitief responsief is naar diens behoefte, die goed mentaliseert, zodat mijn innerlijk kind rustig bij mij aanwezig kan zijn en ik vrij ben om vanuit mijn volwassen stuk professioneel een ander tegemoet te treden.”

Kortom: het “eigen werk” doen is heel belangrijk.

“Dat klopt, dat is trouwens het mooiste cadeau dat ons vak aan ons geeft omdat het uitnodigt tot zelfontplooiing en meer authenticiteit. Als therapie vertrekt vanuit het hart met een grote H en als je van daaruit kan luisteren, niet met je hoofd of met je buik, waarin soms heel veel pijn kan zitten, maar vanuit de zuiverheid van je hart en als je van daaruit aanwezig bent bij je cliënt dan kan je echt jezelf de vraag stellen: ‘Wat wenst er hier te gebeuren en hoe kan ik dat dienstbaar zijn?’ Je bent dan vrij van wat je denkt dat er zou moeten gebeuren en hoe je de cliënt zover krijgt. Als je echt vanuit je hart de verbinding aangaat en je je niet boven maar naast iemand zet, dan geraak je ver in die richting waarvan je weet en voelt als therapeut dat die helend is. Eerlijkheid, openheid, authenticiteit, verbinding zijn de basis voor elke therapeut, maar ook daarin is het jonge kind belangrijk. Ik werk aan de basis met baby’s en jonge kinderen maar therapeuten die werken met volwassenen van wie het innerlijk kind in zijn basis is gekwetst, werken ook met dat kind in therapie. Alles wat wij leren van baby’s is interessant voor elke therapeut omdat er in elke volwassene nog een kind zit. Het is goed om de vraag te stellen hoe het voor die persoon geweest is en hoe dat vandaag nog zijn bril naar de wereld kleurt. Kijken vanuit het innerlijke kind is verrijkend zowel voor mij als persoon, als voor mijn werk met baby’s en peuters als therapeut, maar ook als vrouw, als mama, als burger.”

Het werkt heel ontschuldigend zonder te ontdoen van de verantwoordelijkheid.

“Het concept van het innerlijke kind verleent zingeving. Ik denk dat we sterkere innerlijke kinderen kunnen meegeven aan de volgende generaties door nu goed genoeg voor hen te zorgen. Je zou kunnen zeggen dat dit een psychosociaal verhaal is, maar intussen weten we dat dit ook een biologisch verhaal is. Studies tonen ook aan hoe de eerste duizend dagen elk deel van de gezondheid mee bepaalt. Dat is heel hoopgevend. Je

kan daar iets doen dat heel erg kosten-bateneffectief is voor individu en maatschappij. Daarnaast blijft de rest van je leven nog heel belangrijk. Herstel kan altijd wel, alleen weten we: hoe vroeger je erbij bent; hoe sneller, hoe meer en hoe makkelijker je kunt herstellen. Eigenlijk zijn het duizend dagen of *opportunity*. Je kan perfecte duizend dagen hebben doorgemaakt en daarna veel meemaken en dan is het ook heel zwaar, maar uit de wetenschap weten we dat er die eerste duizend dagen heel veel gebeurt waardoor we de kans op een veerkrachtig leven aanzienlijk kunnen verhogen of verlagen.”

Waar ik het zeker met jou wil over hebben is zelfliefde. Vaak krijgen we te horen dat we onszelf eerst graag moeten zien voor we een ander graag kunnen zien.

“Ik vind dit een heel belangrijke om te delen omdat het bijna een vorm van agressie is, gezien vanuit ons vakgebied. Als mensen denken dat er van alles mis is met hen en ze dat eerst moeten oplossen voor ze liefde waard zijn, dan herhalen ze eigenlijk de pijn van het innerlijke kind. Dat kind heeft al ervaren dat er niet genoeg liefde was voor hem of dat hij niet genoeg gezien werd of dat die liefdevolle verbinding er niet voor hem was. Van daaruit ontstaat de gedachte: ik ben niet oké, ik ben niet goed genoeg. Terwijl zelfliefde en zelfhechting ontstaan doordat je eerst veilige hechting en liefde krijgt, doordat we een baby’tje graag zien en tegemoetkomen in diens behoeftes. We interpreteren zijn signalen en spiegelen: wat je nu voelt is honger, als je eet gaat dat voorbij. Daardoor leert de baby: dit is honger, dus ik moet eten. Als je het ooit gekregen hebt, kan je het aan jezelf leren geven. Als je dat als volwassene vroeger te weinig hebt gehad en het daardoor niet hebt geleerd, is het nodig om het nu te krijgen, zodat je het nu kan ervaren en zo aan jezelf kan teruggeven. Uiteraard heb je als volwassene ook een ander soort verantwoordelijkheid dan als kind. Je moet ook de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag. Maar zelfzorg zonder sociale steun is heel moeilijk, zelfliefde zonder liefde te krijgen in verbinding is bijna niet mogelijk. We moeten de twee tegelijk doen.”

Alweer de verbinding die broodnodig is.

“Jawel, vandaar dat ik mijn bedenkingen heb bij die oneindige hypes van zelfwerk en zelfhulpboeken of bij de evolutie naar

een AI-psychiater. De menselijke verbinding van hart tot hart is immers niet zomaar vervangbaar. Als je echt die verbinding voelt van een andere mens: ‘Die vindt mij helemaal oké zoals ik ben’, dan ligt daar de heling. Doordat diegene die dat geeft zichzelf al genoeg heeft omarmd, kan hij de ander ook omarmen in hoe die is. Zo geven we het door aan elkaar. Daar zit ook mijn respect voor het collectieve. In het Westen vergeten we soms dat we sociale wezens zijn. Door het privilege om in meerdere culturen tegelijk op te groeien valt het mij op dat men hier het individu verheerlijkt en daar dan ook een prijs voor betaalt. In de cultuur waar ik vandaan kom, staat de groep voorop en betalen we daarvoor ook een prijs. De balans tussen die twee polen is zo mooi. Als we als individu de juiste vrijheid krijgen, maar ook genoeg verbonden zijn met het sociale dan gebeurt er iets prachtigs, dan zijn we gezonder en veerkrachtiger.”

Het lijkt contradictorisch: vrijheid en verbinding.

“Dat is wat voor mij therapie is: samen aan de slag gaan om wat je nu in de weg staat op te klaren zodat je vrij in je leven staat en echt kunt kiezen en je keuze niet meer automatisch bepaald wordt door je pijn. Je wint dan aan verbinding met jezelf en met de anderen. Therapie geeft geen antwoorden op hoe jij moet leven. Het maakt je vrijer om je keuzes te maken vanuit een verbondenheid. Daar draait voor mij therapie om: keuzevrijheid, verbinding en veerkracht.”

Ik ben blij dat ik de keuze kreeg om de verbinding aan te gaan in dit gesprek onder collega’s, zoals dr. Binu Singh het noemt. We werken tenslotte allemaal vanuit ons hart aan hetzelfde. Met een hart vervuld van wijsheid, kennis maar vooral veel warmte keer ik terug naar huis, dankbaar om het steentje dat ik hierin mag bijdragen.



*Van Hart tot Hart (Pelckmans, 2022)
Voor lezingen en cursussen,
zie drbinusingh.com*

