**Bindingen**

(Gebaseerd op het nieuwe groei-boek van C. Coursey en E.J. Wilder Phd.)

**Bouwen**

Er zijn veel mensen die huizen bouwen. Het bouwen van huizen is een fascinerend proces om te zien. Een goede aannemer moet heel voorzichtig zijn om een veilig en gebalanceerd fundament te bouwen. Als er een ondeugdelijk fundament ligt zal dat zijn gevolgen hebben op de huiseigenaar; hij zal daar onder te lijden hebben. De ondergrond moet vlak, geëffend en sterk zijn. Het kleinste probleem hiermee kan direct de rest van het bouwproces vertragen. Aannemers zijn zo voorzichtig hiermee dat ze alert zijn op de kleinste details. Iedere huiseigenaar die een huis met een slecht fundament koopt, komt voor heel wat werk, zorgen en uitgaven te staan. Op dezelfde wijze kunnen ook mensen lijden als hun ‘fundament’ beschadigd, verkeerd of overhaast is aangelegd. We kunnen pas voorspoedig groeien in ons leven als we een solide fundament hebben.

**Voorwaarden voor goede relaties**

Wat zijn noodzakelijke hulpmiddelen om als persoon te functioneren in relaties? We noemen zeven factoren, als een of meer er van ontbreken, zullen ook de anderen verstoord worden.

* a)**Veilige bindingen of banden.**Je weet waar je bij hoort, en je weet welke 'oudere hersenen' je modelleert. In feite heb je een doel en een landkaart.
* b) Voldoende vreugde-kracht (reservoir) om verlies op te lossen. Als er iets mis gaat kun je er mee omgaan.
* c) Emotionele beheersbaarheid en regulatie. Dit kun je doen op twee manieren: namelijk samen met anderen, bijvoorbeeld na een sterfgeval je emoties met anderen delen. De moeite wordt samen gedragen. Het is misschien teveel voor de gehele familie, en de kerk kan worden ingeschakeld om de pijn te delen. Er bestaat ook individuele regulatie. Dat is wellicht afhankelijk van wat mijn capaciteit is. Ik kan mezelf troosten; als iemand me overstuur maakt, kan ik vrij snel weer in een veilige positie komen.
* d) Je hebt het vermogen om terug te keren naar vreugde-circuits vanuit alle emotionele toestanden. Je kunt weer blij zijn met andere mensen. Je bent een relatiegericht persoon, onafhankelijk van wat je voelt. Je kunt blij met iemand zijn als je bedroefd, gek of kwaad bent. Ook als je je hopeloos voelt, en in verlegenheid of verwarring gebracht wordt of zelfs in de moeilijkste emotie dat je je verraden voelt. Bij het laatste avondmaal zegt de Here Jezus, als hij weet dat zijn verrader bij hen is:*" Ik heb er naar uit gezien deze maaltijd met jullie te hebben"*. Als een man een andere vrouw aankijkt om haar te begeren, zondigt die op dat moment, toch moet zijn vrouw op dat moment kunnen zeggen:"Ik ben blij dat je bij me bent". Dat is mogelijk. Zo zou een mens moeten zijn als hij in de aanwezigheid en leiding van God verkeert. We zullen op dit gebied veel moeten leren.
* e) Je moet je limbisch systeem onder controle hebben. Het limbische systeem bestaat in het engels uit vier f’s, namelijk: fear (angst), fighting (gevecht), feeding (voedsel) en seksuele gedrevenheid (fournication). De controle over deze breincentra is belangrijk voor een stabiel persoon.
* f) Je moet beschikken over een goed werkende 'virtuele tolk' of een 'virtuele ander'. Het wordt ook 'mind-sight' genoemd. Je kijkt naar iemand en je weet wat hij denkt. Vooral bij relaties kan deze interne tolk heel gevoelig en accuraat werken. Het niet functioneren van ‘mind-sight’ is een van de belangrijkste problemen bij autisme. Je kijkt naar de ander maar ziet geen persoon.
* g) Het vermogen om breuken in relaties te herstellen. Bijvoorbeeld als iemand je heel kwaad verlaat.

**Bindingen als fundament**

Volgens Daniël Siegel zijn bindingen: een ingeboren systeem in de hersenen die zich zodanig ontplooien, dat ze veelbetekenend zijn voor een goede ontwikkeling van onze motivaties, emoties en geheugenprocessen. Het bindingssysteem motiveert het kind nabijheid van de ouders te zoeken om met hen te communiceren. Bindingen zijn van fundamenteel belang voor het organiseren van een gezonde interne gemoedstoestand en voor goede relaties. Bindingen zijn belangrijk voor een kind omdat het daardoor troost, liefde, blijdschap en emotionele en mentale gezondheid zoekt bij de ouders. Een veilige binding is een binding waarbij de ouders gevoelig zijn om te ontdekken wat de behoeften van een kind zijn.Onveilige bindingen ontstaan als de ouders geen rekening houden met de behoeften van het kind. Bindingen zijn selectief, het kind zoekt alleen bindingen met bepaalde mensen.Ze vormen de veiligheid van het kind die nodig is als het later bij het ouder worden een identiteit gaat ontwikkelen.

**Oefenen van bindingen**

Op de leeftijd van 18 maanden ontwikkelt zich bij een kind een ‘oproepbaar geheugen’. Dit is een herinnering in de vorm van het beeld van de gezichten, intonatie, smaak, tast en aanraking. Dit is een beeld wat het kind zich eigen gemaakt heeft in de herinnering en het kind zekerheid en troost geeft, ook als de moeder niet aanwezig is. Gezonde interactie groeit als een moeder open staat voor de behoeften van het kind. De moeder reageert als het tijd is om vreugde te ‘oefenen’ en te rusten als het tijd is om te rusten. Deze eerste achttien maanden is een onzekere periode voor een kind. Als de moeder vreugde aan het oefenen is, terwijl het kind rust nodig heeft, wordt de interactie overweldigend en traumatiserend. De moeder moet gevoelig zijn om te zien wat een baby wel of niet nodig heeft.

Interactieve oefening bouwt en versterkt de kracht van het bewustzijn van het kind, zodat het emotionele centrum wordt toegerust en opgebouwd. Dit controlecentrum moet veerkrachtig zijn in alle emotionele paden die een kind bewandelt en waarmee het geconfronteerd wordt. Hoe meer het oefent, des te beter zal het kind in staat zijn om emoties te reguleren, zelfs in tijden van benauwdheid en angst.

Er is geen grotere pijn voor een kind te bedenken dan die, die veroorzaakt wordt door een niet goed reagerende ouder. Immense zorg en stress dreigen een kind op te slokken als de moeder of vader niet reageert op het moment als een kind wil hechten. Deze ‘doodservaring’ zal tot gevolg hebben dat het later en mogelijk de rest van het leven zal proberen om pijn te vermijden, verbergen of erdoor ‘verlamd’ te raken. Het kind zal relaties en intimiteit steeds allesbehalve leuk, opwindend en vreugdevol ervaren. Zo worden mensen tot een object van pijn of plezier en zijn daardoor zeer kwetsbaar. Bindingsangst kan een oorzaak worden van verslavingen, dwanghandelingen, ziekten en nog veel meer symptomen en problemen. Bindingsangst kan daardoor conflicten, scheidingen, drugs en alcoholmisbruik, seksueel en lichamelijk misbruik en nog vele andere rampzalige situaties veroorzaken. Bindingspijn wordt vaak niet herkend of verkeerd geïnterpreteerd.

Samengevat zijn bindingen de noodzakelijke bouwstenen voor de rest van ons leven. Zij zijn het fundament van onze emotionele en mentale gezondheid en communicatie. Als bindingen niet gebaseerd zijn op veiligheid zal onze gezondheid hieronder lijden.

**Gezonde bindingen**

Volgens Daniël Siegel zijn de bindingen van de baby en de peuter de belangrijkste omgevingsfactoren die de ontwikkeling van de hersenen tijdens de perioden van groei van de hersenen vorm geven. Bindingen zijn dus van essentieel belang om het brein van het kind te ontwikkelen en voor een goed functioneren van dit brein. Binden en bindingen en het ontwikkelen van relaties bouwen hun eigen circuits in het brein en vormen de interne tolk (door lichaamstaal). Ze verwerven de capaciteit om te synchroniseren met anderen, en stellen de hersenen in staat defecte bindingen te repareren. Deze vermogens tot herstelprocessen zijn mogelijk door veilige bindingen.

Gezonde en veilige bindingen creëren het fundament voor gezonde, betekenisvolle relaties, hetgeen zonder deze bindingen onmogelijk is. Het binden vindt plaats als de moeder gevoelig is voor de signalen van het kind. Ook voor het brein van het kind geldt: er is een tijd om te spelen en een tijd om te rusten. Verstoring van dit ritme kan verwoestende gevolgen hebben.

De rol van de moeder is op de juiste wijze af te stemmen met synchroniseren waar het kind op dat moment behoefte aan heeft. Voor een kind dat vanuit een slaapje wakker wordt, is het belangrijk dat de moeder rekening houdt met zijn/haar mentale activiteit. De moeder zal rustig en met zachte stem moeten spreken net zo lang tot het baby’tje echt wakker is geworden en hij of zij klaar is om te spelen. De moeder die niet op de juiste wijze is afgestemd op de toestand van haar kind, zal dit kind overweldigen en van streek maken door haar gemoedstoestand zo abrupt over te brengen op de baby.

Als de moeder de behoefte van het kind om te hechten negeert, zal dit bij het kind als een afwijzende ervaring overkomen. Het kind ervaart dit als ‘een beetje doodgaan’ en zal dit in de toekomst proberen te vermijden. Deze onveilige binding zal het kind achtervolgen tot op de dag dat het gezond en veilig genoeg is om zich hier doorheen te worstelen. In de tussentijd zal de pijn zoveel als mogelijk vermeden en bedekt worden. Omdat het bindingscircuit zich beneden de cortex van de hersenen bevindt (beneden het bewustzijnsniveau en het niveau van de wil) is het herkennen van bindingspijn een zaak van veel moeite, pijn en oefenen in het latere leven. Het zal een onveilige binding bij het kind vormen die nu door wetenschappelijk onderzoek in verband gebracht wordt met op het later een hogere kans maken op psychiatrische ziekten, inclusief angst- en gemoedstoornissen.

**Een vreugdevolle band**

Een veilige binding wordt gevormd door veel gesynchroniseerde interacties tussen moeder en kind. De sterke bindingen komen tot stand als de moeder gevoelig is voor de signalen van het kind. Synchroniseren wil zeggen: vreugde bouwen op zijn tijd en rusten op zijn tijd. Samen op elkaar afstemmen stelt de moeder in staat om de breinstructuur, de mentale en emotionele opbouw en regulatie van het baby’tje te beïnvloeden. Vreugde wordt geproduceerd als het gezicht van de moeder oplicht en uitdrukt: ik vind het heerlijk om bij jou te zijn! Dat bouwt een veilige band met de baby die heel lang stand houdt. Een kind zal zich starend afwenden als het de volledige capaciteit van vreugde-opbouw bereikt heeft. Dat het kind vaak wegkijkt houdt in dat het een pauze wil nemen en wil rusten. Een verstandige moeder begrijpt en ziet dit, en zal de behoefte aan rust respecteren. Een onverstandige moeder respecteert dit niet. De moeder voelt zich afgewezen door het kind en zal nog meer proberen de aandacht van het kind te trekken, en veroorzaakt zo een overbelasting van de hersencircuits van de baby. Dit leidt tot dissociatie en afsluiten. Het binnendringen en overweldigen van de moeder is schadelijk voor het brein van de kind. Het wordt overspannen omdat het probeert te concurreren met het hoogste niveau van stimulatie van de moeder.

Veilige bindingen voorzien een kind van een solide fundament om vreugde te bouwen en intensieve emoties te ervaren. Dit is belangrijk oefenmateriaal voor het kind. Als een kind ouder wordt, is de vader de belangrijkste kandidaat om mee te synchroniseren. De vader helpt om de capaciteit van het synchroniseren buiten de moeder tot stand te brengen. Toch blijft de moeder in het begin de belangrijkste om te voorzien in een fundament en een kader dat een kind het gehele leven lang nodig heeft. Samen afstemmen ontwikkelt een veilig fundament voor interpersoonlijke relaties en emotionele gezondheid. Synchronisatie bouwt sterke bindingen en bouwt fundamenten van het huis die de sterke stormen van het leven kunnen weerstaan.

**Bijbelse vreugde**

De Bijbel en God hebben veel te zeggen over vreugde***.***De vreugde des Heren is mijn kracht!Denk aan bijv. 1 Sam. 2:1 en Neh. 8:11.En Psalm 4:7,8: “V*elen zeggen: Wie zal ons het goede doen zien? verhef over ons het licht uws aanschijns, o Here! Gij hebt meer vreugde in mijn hart gegeven, dan toen....*Psalm 89:16 :*“Welzalig het volk dat de jubelroep kent, zij wandelen, Here, in het licht van uw aanschijn”*(denk aan de associatie in het ROCP van geluid en licht in relatie met vreugde). Zo communiceert God in jubelroep en licht van aanschijn, zo communiceren ook volwassen kinderen van God, die gemaakt zijn naar Zijn beeld. De zegen die Israël drie of vier keer moest aanroepen bevat het gedeelte: De Here doet zijn aangezicht over u lichten en geve u vrede. Ook als het gaat om te leren terug te keren naar de vreugde leert de Bijbel in dit opzicht veel. Lees bijvoorbeeld Psalm 35: 27: “*Laten jubelen en zich verheugen, wie mijn rechtvaardiging begeren; dat zij bestendig zeggen: de Here is groot...” en*Jer. 31:25: “*wantIk verkwik de vermoeide ziel, elke versmachte ziel verzadig ik”.*Zie verder Ps. 51:8-10.

Jezus heeft veel te zeggen over vreugde. In Joh.15: 11 is te lezen: “*Dit heb ik tot u gesproken, opdat mijn vreugde in u zij en uw blijdschap vervuld worde”.*Zijn onderwijs houdt meer in dan de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Jezus die de schande van het kruis op zich nam...om de vreugde die voor hem lag(terugkeer naar vreugde). De kracht die Hem erdoor sleepte was geloof in vreugde. Deze vreugdekracht maakt het ons mogelijk te lijden. Vreugde houdt in, dat iemand graag bij ons is.

**Vermijdende banden**

Een sterke, veilige band ontwikkelt zich als de moeder gevoelig is voor de signalen van het kind. De moeder ‘synchroniseert’ dan met haar kind door samen vreugde te beleven en te rusten als het kind rust nodig heeft. Als de moeder er niet in slaagt op de juiste manier op de bindingssignalen van het kind te reageren ontstaan er problemen. We noemen deze problemen hechtingsstoornissen. Ze veroorzaken hechtingspijn. Een band die niet groeit in liefde en veiligheid wordt een onveilige hechting en angstbinding. De onveilige binding die ontstaat door een afgewezen hechtingsignaal is een angstbinding. Het voelt aan als een ‘beetje dood’ gaan, als er niemand reageert, juist op het moment als je klaar bent om te hechten. Het hart gaat tekeer, de gedachten zijn verward en je voelt pijn. Je glijdt in een afgrond van onrust en angst; net als we met iemand willen communiceren is er niemand die onze signalen beantwoord. Een minachtende vermijdende hechting is een pijn die ontstaat als een bekend gezicht niet wil reageren (synchroniseren). Kinderen vallen ten prooi aan een vermijdende binding als de ouder of verzorger niet op de juiste manier reageert, àls ze al reageren. Dit verstoorde bestaan herstelt niet gemakkelijk en het kind leert de hechtingspijn te maskeren door de hechtingssignalen te vermijden. Het ‘bindingslichtje’ van het kind licht op terwijl het ‘bindingslichtje’ van de ouders uit blijft. Als het ‘lichtje’ van het kind dan tenslotte ook uit gaat veroorzaakt dit vermijdend gedrag.

Vermijdende ouders produceren vermijdende kinderen.

Dit patroon wordt sterker in een vicieuze cirkel die zo ontstaat. Kinderen leren zo dat de ‘bindingslichtjes’ een eigen weg moeten volgen en zo ontkoppelen ze de bovenste niveau’s ten opzichte van de onderste niveau’s van hun hersenen die zo niet leren om samen te werken. Dit wordt een gedesynchroniseerde, niet afgestemde hersenfunctie genoemd. Als je zo dingen scheidt geeft dit in eerste instantie opluchting en vermijden van hechtingspijn. Kinderen kunnen zo tot hun twaalfde jaar opgroeien en dan zullen ze dissociatiesymptomen vertonen als ze de hechtingspijn voelen. Na hun twaalfde jaar zal hun brein de twee controlesystemen apart beïnvloeden en controleren om pijn te vermijden.De hechtingspijn zal verborgen zijn onder een gevarieerd aantal met elkaar wedijverende mechanismen en zal getraind worden in gevoelens als: ‘Ik ga dood als ik niet….krijg’. Verslavingen en dwangmatige handelingen ontwikkelen zich doordat men niet op de juiste manier reageert op de ritmes (van synchronisatie). Er bestaan dus voor ieder afgewezen kind inwendige reacties en behoeften, toch leren de kinderen hun hechtingssignalen en wensen om te binden te verbergen. Onderzoek leert dat afgewezen kinderen dezelfde inwendige reacties hebben als kinderen met veilige banden. Het hart reageert bij interne positieve reacties en toch vertonen de afgewezen hechtingskinderen uitwendig geen zichtbare reacties of interesses. Afgewezen kinderen leren alleen te spelen en worden gezien als ‘volwassen’ en ‘goed gemanierd’ in kostscholen en opvoedingsprogramma’s.

**Ambivalente of verwarde binding**

Een ambivalente binding is ook een onveilige binding, echter anders dan een vermijdende binding. Deze binding ontwikkelt zich als de mentale staat van de moeder zich op imponerende wijze opdringt bij het kind. Oppervlakkig gezien lijken de interacties tussen kind en moeder gezond en veilig. Maar betere observaties leren dat de synchronisatie tijdens de bindingsinteracties niet goed tot stand komen. Met andere woorden: de moeder synchroniseert niet goed met de behoeften van het kind. Laten we eens een voorbeeld geven. Het kind is aan het spelen met speelgoed (bindingslichtjes uit) en de onveilige moeder wil iemand om mee te hechten (bindingslichtje aan) Ze kijkt naar het kind die druk aan het spelen is. De moeder gaat naar het kind en tilt het vrolijk op terwijl ze het gedrag van het kind onderbreekt. De moeder speelt, kietelt, en reageert op het kind. De interactie lijkt goed, hoort goed aan, en is misschien wel aangenaam om te zien. Het effect op het kind zal echter schadelijk zijn. Zo ontstaat een verward bestaan, dat zich ontwikkelt omdat de moeder haar mentale toestand steeds aan het kind opdringt waardoor het kind steeds in verwarring raakt. Het gebrek aan synchronisatie van de hechtingssignalen heeft als gevolg verwarring en bindingspijn bij het kind. Nu zullen**de bindingslichtjes altijd alert zijn en aan blijven**met als resultaat een ambivalente, verwarde binding. Ambivalente kinderen zorgen voor de gevoelens van hun ouders (omgekeerd zorgpatroon). Kinderen voelen zich overal verantwoordelijk voor en moeten altijd beschikbaar zijn voor vader en moeder. Ze worden onzeker om te hechten, signalen worden niet gesynchroniseerd en het kind weet nooit of de signalen op tijd zijn en zal daarom de bindingssignalen altijd aan houden. Als het kind zich in deze ongezonde dynamiek ontwikkelt ontstaat een omgekeerd zorgpatroon, voelt het kind zich overal verantwoordelijk voor en heeft nooit tijd om te rusten. Het kind is altijd waakzaam. Het wil geen gelegenheid missen en is klaar op ieder gegeven moment te hechten. Het kind kan zou een HSP (high sensitive person) ontwikkelen. Een ouder die met zichzelf in tegenspraak is produceert een verward kind.

Onderzoek bij achttien maanden oude zuigelingen laat zien dat het meest opdringerige gedrag van ouders effecten heeft. Ouders willen spelen of positieve interactie hebben, echter niet naar de behoefte van een kind. Niet goed getimede interactie produceert ‘kleverige’ kinderen. Het vooral**niets goeds willen missen wordt hun belangrijkste drijfveer.**Een kind zit vast, opgesloten omdat het niet weet wanneer het moet hechten en wanneer rusten. Dit produceert, zoals gezegd, hoog sensitieve, waakzame en alerte kinderen. Ambivalente, verwarde kinderen worden zo kleverig; ze bedelen om aandacht van de moeder en zijn niet gemakkelijk te troosten als ze bedroefd zijn.

**Touwtje springen**

Op de lagere school keek ik altijd graag naar mijn leeftijdsgenoten die touwtje sprongen. Twee meisjes stonden aan iedere kant van het touw en draaiden het snel rond. Een dappere vrijwilliger moest in het midden springen in het ritme van het touw. Degene met een goede timing lukte dit, bij een ander raakte het touw in de war. De ritmische beweging verliep vloeiend net zo lang als iedereen goed op elkaar was afgestemd (gesynchroniseerd). Als er één uit het ritme viel, raakte het touw de springster en stopte de beweging van het touw. Hechtingen of bindingen zijn gebouwd en ontwikkeld vanuit een goede timing van gezamenlijke signalen en een gesynchroniseerde actie.

**Chaotische binding**

We worden goed in het touwtje springen door het vele oefenen door goede timing en het handhaven van een goed ritme van het touw samen met de andere teamleden. We hechten aan belangrijke mensen op dezelfde manier. Samen synchroniseren we onze ritmes, zowel intern als extern, terwijl we op een uitgebalanceerde manier ‘timen’ en op signalen zijn afgestemd. We raken verward als de vooruitgang met onze natuurlijke gesynchroniseerde interactie uit de pas raakt. Deze laatste belangrijke hechtingsfout is de chaotische binding. Iemand met deze bindingsfout maakt later de grootste kans op een mentale ziekte. Chaotische bindingen spelen een grote rol bij psychiatrische en posttraumatische stress-stoornissen meer dan bij de voorgaande onveilige bindingspatronen. Chaotische bindingen ontstaan als een moeder een bron van angst en tegelijkertijd een bron van liefde is. Het verlangen om te hechten en te binden wordt een ‘dubbele’ binding omdat het kind niet weet of de binding veilig of angstig is. De dreiging om kwaad gedaan te worden, misbruikt, of bang gemaakt overschaduwt de wens om dichterbij te komen, en dit veroorzaakt een raadspelletje met grote inzet. Als een kind zijn of haar bindingslichtjes aan heeft, veroorzaakt het paniek als gevolg van gebrek aan voorspelbaarheid van het gedrag van de ouder of zorgverlener. Als een kind bijvoorbeeld wil hechten met de moeder zullen de ‘bindingslichtjes’ aangaan. De bindingslichtjes van de moeder zijn verward op een onvoorspelbare manier (aan/uit/aan/uit etc.). De moeder laat het kind in een staat van angst en verwarring omdat het niet weet in welke toestand de moeder is als het wil binden. Studies laten een ouder zien die een kamer binnenkomt waar zijn of haar ‘chaotisch’ kind speelt. Het kind zal achterwaarts lopen of kruipen naar de ouder omdat het niet het gezicht wil zien van pa of ma. Een kind kan zo ook over de grond kruipen en steeds haar hoofd op de grond stoten. Niet alle voorbeelden van chaotische bindingen hebben zijn oorzaak in misbruik. Verbazingwekkend genoeg is de meest voorkomende oorzaak van chaotische verbindingen niet een boze ouder. Veelal is er sprake van een ‘slachtoffer’ -ouder een ouder die voortdurend bang is. Een kind dat zijn identiteit deelt met een angstig geprogrammeerd brein krijgt een identiteit van iemand die angstig is en is gebonden aan angst. Alles in de wereld wordt angstig en schrikwekkend. Een gezonde ouder geeft een angstig kind geruststelling en troost maar een chaotisch kind ontvangt angst en bezorgdheid terug. Een grote bron van angst in kinderen ontstaat door angstige ouders.

Volgens het baanbrekende boek ‘The Complete Guide to Men’ van dr. Jim Wilder zijn er drie dingen die een baby-jongetje bang kunnen maken voor zijn eigen bindingslichtje, namelijk als zijn signalen aangeven dat 1) ze moeder boos maken 2) aanleiding geven dat hij soms overweldigd wordt, en 3) als de baby ontdekt hoe bang de moeder is. Als bij al deze drie voorwaarden zijn bindingslichtjes aangaan, veroorzaken ze bij hem pijn en angst, terwijl hij nabijheid en troost wil, maar wat zal er deze keer gebeuren? Dit patroon leidt tot chaotische bindingen. Een chaotisch kind zal een pijnlijk leven in relaties voor de boeg hebben. Genezing begint met een authentieke, eerlijke en consistente relatie, die voorziet in veiligheid voor een chaotisch kind.

Voor meer informatie over bindingen beveel ik het boek ‘Developing Mind’ van Daniël Siegel aan. Meer informatie over hechtingen en synchronisatie is te vinden in het boek ‘The Complete Guide for men’ van dr. Jim Wilder en dit jaar wordt het nieuwe boek verwacht van Chris Coursey en Jim Wilder: ‘Thriving: Life Rhytms Discovered, Life Rhytms Restored’.