

# Voorwoord

## Hoe creëer je gelukkige gevoelens?

Gevoelens die je ervaart, zijn een graadmeter voor hoe goed er invulling wordt gegeven aan jouw behoeften. Ieder mens heeft behoeften. Als die behoeften worden vervuld (door jouzelf of door een ander) dan voel je je gelukkig, voldaan, dankbaar en verbonden. Je ervaart innerlijke vrede. Een mooi voorbeeld daarvan is een baby aan de moederborst. Die heeft zich helemaal vol gedronken en glijdt voldaan en ontspannen in een vredige slaap.

## Pijn

Wanneer je behoeften niet worden vervuld, ervaar je spanning. Al naargelang het belang van je behoefte ervaar je frustratie, boosheid, verdriet, onmacht en nog een heel scala van andere onprettige emoties. Je bent niet gelukkig. Een voorbeeld daarvan is dezelfde baby wanneer die geen eten krijgt. Dat is een heel bedreigende situatie. De baby krijgt uit alle macht om duidelijk te maken wat hij nodig heeft. Soms wordt zijn roep niet beantwoord en geeft hij het in de loop van de jaren op. Als volwassene kan het dan zijn dat je je behoeften moeilijk kunt uiten, je weinig vertrouwen hebt dat 'het' er voor je is of dat je een houding hebt aangenomen van 'ik heb niks nodig'. Toch zijn onvervulde behoeften ook voor jou als volwassene een bedreiging en kunnen ze een grote bron van stress zijn. Onvervulde behoeften ondermijnen het immuunsysteem en kunnen leiden tot ziekten.

## Geluk

In essentie gaat het bij emoties die je ervaart dus om behoeften. Eigenlijk draait ons hele leven daarom. De meeste mensen zijn dag in

dag uit op zoek om hun behoeften te vervullen. Voor een deel is deze zoektocht onbewust. Door hard te werken, een goede partner te zijn, af te vallen of juist tegen dingen aan te schoppen, proberen mensen erbij te horen, goed te zijn, zich te onderscheiden of op een andere manier belangrijk te zijn. Ons bewust zijn van de drive achter ons handelen, het onderzoeken van onze emoties als richtingaanwijzer naar onze behoeften en het eerlijk communiceren over wat we nodig hebben, heeft een hoge mate van emotionele gezondheid tot gevolg en brengt veel stabiliteit in ons leven. Bovendien geeft de vervulling van onze behoeften een boost aan ons eigen genezend vermogen. Ik noem dat van 'overleven' naar 'leven', van 'leven vanuit angst' naar 'leven vanuit vertrouwen'.

## Dit boek

De grote waarde van het boek dat je nu in handen hebt, is dat het een diepgaand inzicht geeft in hoe onvervulde behoeften ziekmakend zijn. En dat het tegelijkertijd een nieuwe methode aanreikt waarmee je de pijn uit het verleden kunt gaan omzetten in het geluk van vandaag, het geluk een geliefd mens te zijn. Ik ben Baukje dankbaar voor haar fantastisch mooie werk en de mogelijkheden die haar CREF-Methode biedt, zelfs voor mensen die diep beschadigd zijn, om een weg terug te vinden naar het licht.

Henk Fransen, arts

Henk Fransen is in 1985 afgestudeerd als arts en heeft meer dan 25 jaar ervaring in het werken met mensen met kanker. Hij legde al zijn kennis en ervaring vast in zijn *Handboek kanker – Hoe je reguliere en alternatieve behandelingen optimaal kunt combineren*. Hij geeft les binnen meerdere opleidingsinstituten en geeft lezingen/workshops voor tal van beroeps- en vakverenigingen. Zie voor meer informatie: [www.henkfransen.nl](http://www.henkfransen.nl).

# Inleiding

We leven in een maatschappij met uitgebreide gezondheidszorg. Als je je ziek voelt, mentaal niet lekker in je vel zit, vage klachten hebt of in je dagelijks leven tegen sociale problemen aanloopt, staan er genoeg hulpverleners voor je klaar die je beter willen maken of je willen helpen om je klachten leefbaar te maken. In veel gevallen zoeken zij op mentaal of fysiek vlak naar de bron. Schokkend vaak is de conclusie: “U moet er maar mee leren leven” of: “U bent niet te genezen, maar met medicijnen kunt u prima functioneren.” De vraag is of dat eerste werkelijk het geval is en of dat laatste geen kortetermijnoplossing is die weer andere problemen met zich meebrengt.

In mijn praktijk ontmoet ik talloze hulpvragers die al een heel traject achter de rug hebben. Als ik aan hen uitleg hoe ons brein werkt en wat ik heb ontdekt in mijn opleiding, onderzoek en praktijk, gaat er een wereld voor hen open. En ze hebben weer hoop: er is wel degelijk kans op verbetering en ‘genezing’!

Met de door mij ontwikkelde werkwijze, de CREF-Methode, blijk ik blijvende resultaten te boeken. Vele hulpvragers die in de loop van de jaren bij mij aanklopten met problemen rond PTSS, depressie, stemmen in hun hoofd, ADHD, dyslexie, vormen in het autistisch spectrum of met talloze fysieke klachten, vertelden mij: “Ik ben van mijn klachten af, zonder gebruik van medicatie. Dat had toch niemand voor mogelijk gehouden?”

Mijn praktijk bloeit en om meer mensen via de CREF-Methode te kunnen helpen, ben ik opleidingen gaan ontwikkelen. Maar zelfs met de inzet van alle mensen die inmiddels met de CREF-Methode werken, bereik ik nog lang niet iedereen. Er zijn nog zoveel mensen die onnodig last hebben van mentale en fysieke problemen. Daarom heb ik dit boek geschreven: omdat ik iedereen het inzicht gun in de

werkelijke oorsprong van eigen of andermans klachten en uitzicht op verbetering wil bieden. Ook jou.

## Hoe ik tot nieuwe inzichten kwam

Van kleins af aan was ik het liefst bij paarden in de buurt. Bij hen vond ik rust, een uitlaatklep en onvoorwaardelijke vriendschap. Later als ik groot was, wilde ik met paarden werken, dat stond vast.

Ik was een stil kind, een dromer voor de buitenwereld. Maar vanbinnen zat ik vol met grote vragen. Altijd was ik nieuwsgierig en op zoek naar nieuwe antwoorden. Zo had ik, toen ik een jaar of acht was, een aantal tamme muizen. Eerst alleen witte. Nadat ik er één zwarte mannetjesmuis bij had gekocht, kreeg ik zwart-witte muisjes. Die waren gewild bij de dierenwinkel. Vervolgens experimenteerde ik met een bruine vrouwtjesmuis, net zolang totdat ik een bont muisje kreeg met drie kleuren. Later, door de biologielessen op de middelbare school, begreep ik de theorie achter mijn experiment. Genen, chromosomen en geheugencellen boeiden me mateloos. Daar wilde ik wel iets mee doen in mijn beroep. Maar hoe, dat wist ik nog niet.

Na enkele omzwervingen ben ik naar de politieschool gegaan, met als doel: bij de bereden politie komen. Daar ben ik uiteindelijk nooit beland, maar ik heb wel veertien jaar diverse functies gehad bij de politie. Ik begon als straatagent bij politie Haaglanden, daarna was ik verkeersagent bij het KLPD en vervolgens leidinggevende bij de alarmcentrale 112.

Toen ik zwanger was van mijn tweede en jongste kind, gooide ik het roer volledig om. Al een aantal jaren had ik het niet meer naar mijn zin bij de politie. Ik kon er onvoldoende mijn ei in kwijt: ik was vaker symptoombestrijder dan hulpverlener en kreeg steeds meer moeite met de stugge, kortzichtige organisatiestructuur. Na een televisie-uitzending, waarin iemand met een ranch in Portugal mensen van

hun problemen afhielp met behulp van paarden, wist ik: zoiets wil ik ook doen.

Ik diende mijn ontslag in, beviel van een gezonde zoon, verkocht één van mijn beste paarden om mijn driejarige studie *Integratieve psychotherapie* te kunnen betalen en richtte mijn praktijk BL-balans op; een praktijk voor coaching, die na mijn studie uitgroeide tot een praktijk voor integratieve psychotherapie.

Al snel kreeg ik het druk. Ik vond het een perfecte leer-werkvorm: alle vers geleerde interventies uit mijn opleiding kon ik direct toepassen op mijn cliënten. Omdat paarden mij zo vertrouwd zijn en zo veel duidelijk maken, betrok ik bij veel interventies mijn paard. Dat bleek een groot verschil te maken. Mijn studiegenoten stoeiden vaak met het uitvinden van de daadwerkelijke hulpvraag, terwijl ik er met hulp van mijn paarden redelijk vlot achter kwam.

Het tweede studiejaar werd steeds interessanter, maar was tegelijkertijd confronterend. Dat jaar maakte mijn leertherapeut Tonja Koudijs mij ervan bewust dat ik kampte met een posttraumatisch stresssyndroom, als gevolg van de vele indringende gebeurtenissen uit mijn politietijd. Ik ben haar nog altijd dankbaar voor de wijze waarop zij mij dit duidelijk heeft gemaakt. Zij velde geen oordeel over mijn kritische, soms zelfs agressieve houding, maar durfde mij liefdevol te confronteren. Met recht noem ik haar mijn leertherapeut. Door haar aanpak en de door haar aanbevolen literatuur werd mijn oude interesse voor genen, chromosomen en geheugencellen weer aangewakkerd. Ik verslond elk boek dat ik kon vinden over de werking van ons lichaam en ons brein, PTSS en EMDR, en wilde steeds meer weten. Ook ging ik grotere verbanden leggen.

In het derde leerjaar vertelde één van de docenten dat hechtingsproblematiek niet hersteld kan worden. Die uitspraak liet mij niet los. Was dat echt waar? Is er geen enkele manier waarop je daar iets aan kunt doen? Ik ben er volledig ingedoken, op zoek naar nieuwe antwoorden.

“Wat ligt ten grondslag aan hechting en wat heeft ons menselijk brein daarmee te maken?” vroeg ik me af. Ik kwam uit bij verschillende onderzoeken, met name uit het buitenland. Daaruit leerde ik dat hechtingsproblematiek probleemgedrag veroorzaakte bij adoptiekinderen. Opvallend was dat onderzoekers dat probleemgedrag ook steeds vaker constateerden bij kinderen die niet geadopteerd waren. Zonder dat de onderzoekers zich daarvan bewust waren, omschreven ze gedragsvormen als ADHD of uit het autistisch spectrum. Ik deed vergelijkingen met diverse gelijksoortige problematieken en constateerde dat het te maken had met vroeg opgelopen trauma’s (soms al voor de geboorte), overlevingsmechanismen, emotionele verbinding en onvervulde levensbehoeften. Die combinatie van factoren heeft zijn uitwerking op ons brein en dus op ons gedrag.

Ik ging ervan uit dat psychiaters en andere hulpverleners deze optelsom allang hadden gemaakt en psychosociale problematiek ook zo benaderden. Maar wat bleek? Veel hulpverleners kijken vooral naar je ervaringen vanaf het moment dat je het je kunt herinneren, dus vanaf je derde of vierde levensjaar. De prenatale periode slaan ze vaak volledig over.

In mijn laatste studiejaar ontwikkelde ik het CREF-Model en de CREF-Methode op basis van mijn inzichten en ervaring. Met het model kan ik precies meten hoe het staat met het basisvertrouwen van mijn hulpvrager: de mate van emotionele verbinding en de mate waarin al zijn levensbehoeften zijn vervuld. Zo komen we snel tot de werkelijke bron van waar iemand tegenaan loopt. En met de methode – een combinatie van interventies, vaak met inzet van het paard – achterhalen we eventuele trauma’s en werken we aan herstel.

Inmiddels kunnen hulpvragers niet alleen bij mijn praktijk terecht, maar bij een groeiend aantal gecertificeerde hulpverleners en trainers. Ook heeft het CREF-Model zijn nut bewezen voor groepen, bedrijven en instellingen.

Mijn ambitie is om een grote kentering teweeg te brengen in hoe hulpverleners, coaches, onderwijzers, instellingen en werkgevers denken en werken. Want met de kennis die ik deel in dit boek, kunnen we heel veel problemen en leed voorkomen, waar mensen nu mee kampen.

## Voor wie is dit boek?

Dit boek is geschreven voor alle mensen met een hulpvraag: iedereen die in zijn leven tegen zaken aanloopt die maar moeizaam zijn te veranderen met alleen je gedachten en wilskracht. Je zult jezelf beter leren begrijpen.

Natuurlijk is dit boek ook interessant voor hulpverleners of andere mensen die, net als ik destijds, meer willen weten over hoe wij als mens in elkaar zitten en hoe wij ons ontwikkelen.

In hoofdstuk 1, 2 en 3 neem ik je mee in de theorie waarop ik mijn inzichten baseer en ga ik gedetailleerd in op de oorzaken van verminderd basisvertrouwen. In hoofdstuk 4, 5 en 6 leg ik uit hoe je brein werkt, welke gevolgen de inzet van je overlevingsmechanismen kunnen hebben en welke misvattingen bestaan rond die gevolgen. Vervolgens lees je in hoofdstuk 7, 8 en 9 welke voorwaarden belangrijk zijn voor herstel, waarom de inzet van paarden zo waardevol is en hoe de CREF-Methode er in de praktijk uitziet.

In hoofdstuk 10 licht ik een tipje van de sluier op over hoe je het CREF-Model kunt inzetten in het bedrijfsleven en bij (overheids) instanties.

Bijna alle hoofdstukken zijn aangevuld met praktijkvoorbeelden uit mijn eigen leven of dat van anderen. Omwille van de privacy is een aantal namen in de praktijkvoorbeelden aangepast.

Waar je 'hij' leest in dit boek, kan evengoed 'zij' staan. En in plaats van 'ouders' kun je ook 'verzorgers' lezen.

## Belangrijk voor jou als lezer

Dit boek gaat zeer gedetailleerd in op alle factoren die van negatieve invloed kunnen zijn op je basisvertrouwen en welbevinden. Soms is die invloed klein, soms enorm groot. Je kunt hierdoor het gevoel krijgen dat alles fout is gegaan. Of dat je – als moeder, vader of verzorger – een hoop dingen ‘fout’ hebt gedaan waar jouw kind nu de gevolgen van draagt.

Ik wil je graag een hart onder de riem steken. Er is geen sprake van schuld of (onherstelbare) fouten. Je hebt gedaan wat er in je vermogen lag, met de kennis die tot je beschikking stond.

Belangrijker is dat je nu dit boek in handen hebt. Dat je kunt plaatsen waarom dingen in jouw leven, of dat van jouw kind, gaan zoals ze gaan. En bovenal: dat je kunt herstellen. Alleen al weten wat de oorzaak is van problemen, maakt een wereld van verschil. Aan de hand van de uitleg in dit boek en het CREF-Model kun je achterhalen in welke levensbehoeften tekortgeschoten is. En daarmee kun je aan de slag. Al dan niet onder begeleiding van een CREF-Methodebehandelaar.

## Meer weten?

Na het lezen van dit boek wil je de CREF-Methode misschien in de praktijk ervaren. Voor jezelf, op de werkvloer of binnen je gezinsleven. Er zijn diverse mogelijkheden. Zo kun je een gelicenseerde behandelaar kiezen bij jou in de buurt, uit de lijst van licentiehouders op de website van de CREF-Methode. Ook vind je daar CREF-Methode-trainers en -voorlichters die jouw gezin, team of organisatie kunnen ondersteunen of informeren.

Wil je graag een lezing over CREF bijwonen of organiseren? Neem dan contact op met één van onze voorlichters (kijk voor contactgegevens op de website van de CREF-Methode). Of neem



contact op met Baukje van Leeuwen. Telefoon: 06-19174487, e-mail: [info@crefmethode.nl](mailto:info@crefmethode.nl).

Wil je je verder verdiepen in de CREF-Methode en er zelf mee werken? Dan kun je een opleiding volgen tot CREF-Methode-behandelaar, -trainer of -voorlichter bij het Instituut voor Kennis en Vaardigheden (IKEV). Op de website van het IKEV vind je daar meer informatie over. Daarnaast vind je er CREF-Wijzers voor verschillende doelgroepen; spellen waarmee je op eenvoudige wijze het CREF-Model kunt toepassen binnen een groep. Staat jouw doelgroep niet tussen de genoemde wijzers op de website? Neem dan contact op met het IKEV, zodat we kunnen kijken naar nieuwe mogelijkheden.

[www.crefmethode.nl](http://www.crefmethode.nl)

[www.ikev.nl](http://www.ikev.nl)

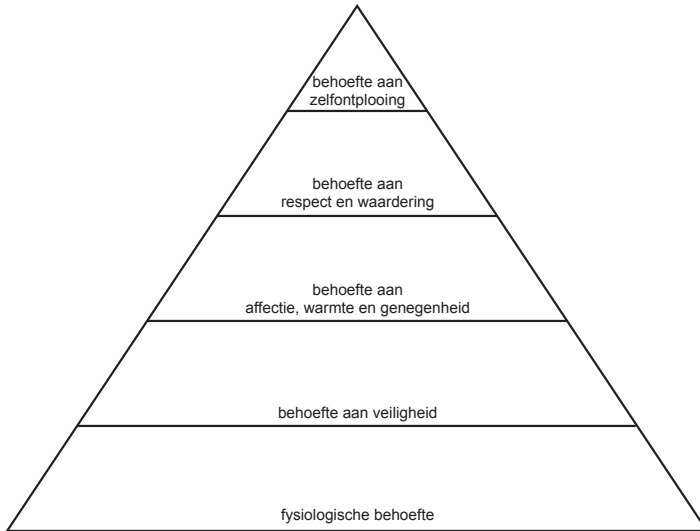
# Levensbehoeften

Als je niet eet of drinkt, ga je dood. En als je geen veilige, geborgen plek hebt om te wonen, levert dat een hoop stress op. Om te kunnen (over)leven, groeien, functioneren en ontwikkelen moet je echter in meer behoeften worden voorzien. Zo staan er maar weinig mensen stil bij de cruciale betekenis van (moeder)liefde. Wanneer vervulling van één of meerdere levensbehoeften (gedeeltelijk) uitblijft, is dat van invloed op je fundament, je basisvertrouwen. Het levert stress op die een negatieve invloed heeft op je gezondheid. Kleine of grote problemen belemmeren dan je welzijn en functioneren.

In dit hoofdstuk lees je welke levensbehoeften elk mens heeft en wat de gevolgen kunnen zijn als hierin iets mis gaat. Om dat goed te kunnen begrijpen, volgt eerst wat theorie.

## 1.1 De piramide van Maslow

Er is ontzettend veel onderzoek gedaan naar de beweegredenen van de mens. Waarom doen we zoals we doen en wat willen we het liefst? Het grootste deel van die onderzoeken gaat uit van de piramide van Maslow, één van de bekendste modellen die de levensbehoeften van de mens in kaart brengt. Al in zijn afstudeerperiode in 1943 stelde klinisch psycholoog Abraham Maslow die belangrijkste levensbehoeften vast. Tot aan zijn dood in 1970 deed hij er verder onderzoek naar.



*De piramide van Maslow (1943)*

Hij plaatste ze in een piramide, omdat hij in eerste instantie ervan uitging dat de volgorde belangrijk was. Volgens zijn eerste theorie kon je pas een bepaalde levensbehoefte vervullen als de trede eronder (deels) vervuld was. Zo zou je bijvoorbeeld pas echt toekomen aan sociaal contact als je voedsel had en een dak boven je hoofd.

Maslows piramide met de vijf belangrijkste levensbehoeften is het meest bekend. Later vulde hij deze aan en onderscheidde hij acht belangrijkste levensbehoeften:

- fysiologische behoefte;
- behoefte aan veiligheid;
- behoefte aan affectie, warmte en genegenheid;
- behoefte aan respect en waardering;
- behoefte aan kennis en begrip;
- behoefte aan schoonheid, kunst en muziek;
- behoefte aan zelfbewustzijn en zelfverwerkelijking;
- behoefte aan zelftranscendentie.

## 1.2 Aanpassing van Maslows piramide

Maslow kreeg veel kritiek op zijn piramide, vooral op de rangorde ervan, en in 1954 plaatste hij daar zelf ook vraagtekens bij. Hij verfijnde zijn inzichten, bracht veranderingen aan en lichtte ze toe in een openbare lezing op 14 september 1967 in San Francisco. In die lezing, getiteld *'The Farther Reaches of Human Nature'*, besprak hij de niveaus van de piramide en ging hij nog een stap verder. Hij zei: "De levensbehoeften kunnen in een geheel andere volgorde staan dan in dit model wordt gesuggereerd. Er is geen volgorde van behoeften, het is een eenheid met liefde als voedingsbodem."

Pas in 2006 publiceerde psycholoog Mark Koltko-Rivera de verbeterde versie van Maslows piramide in een wetenschappelijk artikel. Hij vroeg zich daarin af waarom de misvatting van de volgorde zo hardnekkig bleef bestaan. Waarom hielden mensen zo vast aan de oude theorie van Maslow?

Hij gaf er drie redenen voor:

Ten eerste had Maslow voor zijn dood te weinig tijd om zijn nieuwe inzichten in boekvorm uit te dragen.

Ten tweede waren Maslows nieuwe inzichten niet algemeen bekend. In 1969 had hij er wel een artikel over gepubliceerd, maar dat artikel was moeilijk terug te vinden. Ook werden Maslows persoonlijke dagboeken, waarin hij zijn latere gedachten had beschreven, bijna een decennium na zijn dood pas gepubliceerd. En zijn gepubliceerde lezing uit 1967 was niet eens in de postume bundel verzameld, maar alleen in een artikel in 1971 in *The Journal*, met dezelfde naam als de lezing. Ten derde werd Maslows eerste belangrijke paper (wetenschappelijk werkstuk) over zelfbesef verworpen door de wetenschappelijke uitgaven *Psychological Review* en *American Psychologist*.

Helaas verwijzen alle studieboeken anno 2015 nog steeds naar het eerste model van Maslow, uit 1943.

Psychiater John Bowlby en psycholoog Harry Harlow, bevestigden later door een onderzoek met apen: “Moederliefde staat ver boven alle levensbehoeften, zelfs boven de fysiologische behoefte.” In dit onderzoek moesten baby-aapjes die bij de geboorte van hun moeder waren gescheiden, kiezen tussen een kunstmoeder zonder eten, maar met een zachte vacht, en een ‘moeder’ van ijzerdraad die wel voedsel had, maar verder koud en kil was. De aapjes gaven de voorkeur aan de ‘warme’ moeder boven voeding; hun instinctieve behoefte aan liefde en warmte was sterker. De conclusie van de onderzoekers na dit experiment (en vele andere daarna) was dat moederliefde net zo belangrijk is voor de sociaal-emotionele ontwikkeling als vitamines en eiwitten voor de fysieke gezondheid.

### 1.3 Maslow en het CREF-Model

In mijn laatste studieopdracht, in 2010, heb ik Maslows gedachtegoed verder uitgewerkt. De door hem vastgestelde levensbehoeften heb ik in een cirkelmodel geplaatst. Dit nieuwe model heet het CREF-Model en wordt gebruikt in de CREF-Methode.

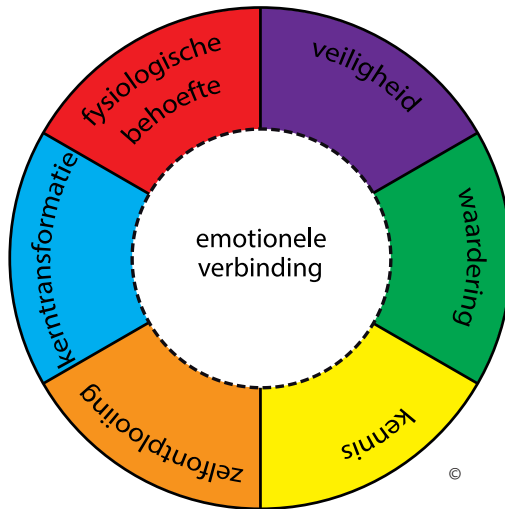
CREF staat voor *Circle Reprint Emotional Foundation*.

*Circle* vanwege de vorm van het model. Emotionele verbinding is de kern. De andere levensbehoeften staan eromheen, ze zijn allemaal even belangrijk en onlosmakelijk met elkaar verbonden. Met dit model als uitgangspunt kun je meten in hoeverre alle levensbehoeften zijn vervuld en hoe stevig je basisvertrouwen is. Vervolgens kun je, met de methode, gericht werken aan wat nodig is om het basisvertrouwen (opnieuw) op te bouwen.

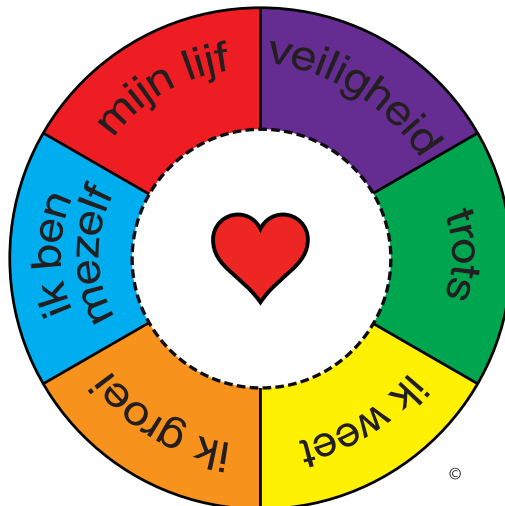
Als dat is gelukt, wordt met een *Reprint* het verstevigde basisvertrouwen vastgelegd in het brein. Er ontstaat een nieuwe, positieve blauwdruk.

Het resultaat is *Emotional Foundation*: een blijvende emotionele verbinding die voelbaar en zichtbaar in balans is. Een stevige basis van

waaruit je kunt groeien en ontwikkelen, en goed kunt omgaan met de uitdagingen die op je levenspad komen.



*Het CREF-Model van B. van Leeuwen (2010)*



*Het CREF-Model met vereenvoudigde begrippen voor kinderen*

Het lijkt alsof het CREF-Model slechts zeven levensbehoeften bevat, terwijl Maslow er acht onderscheidde. Toch zijn ze allemaal verwerkt in het CREF-Model.

(Moeder)liefde en de behoefte aan affectie, warmte en genegenheid heb ik onder de noemer ‘emotionele verbinding’ gevat. Een breder begrip, omdat de mens van oorsprong een sociaal wezen is: verbinding met de mensen om hem heen is de grootste levensbehoefte. Niet alleen in ouder-kindrelaties maar in alle relaties, ook binnen werk- of onderwijsvormen, is emotionele verbinding cruciaal.

De behoefte aan schoonheid benoem ik niet apart, omdat die behoefte vaak voortvloeit uit andere behoeften. Bijvoorbeeld uit de behoefte aan veiligheid: kunst en muziek kunnen manieren zijn om aan de werkelijkheid te ontsnappen. Of uit de behoefte aan erkenning en waardering: schoonheid, kunst en muziek zijn manieren om je uit te drukken, te laten zien wie je bent. Maar de behoefte aan schoonheid kan net zo goed te maken hebben met één van de andere behoeften.

Nu volgt een uitleg van de afzonderlijke levensbehoeften en de thema’s die daarmee samenhangen. Omdat de verschillende levensbehoeften zo met elkaar verbonden zijn, passen sommige voorbeelden die ik geef bij meerdere levensbehoeften. Ook zie je dat dezelfde thema’s bij meerdere levensbehoeften terugkomen.

## 1.4 Emotionele verbinding

De definitie van emotionele verbinding is: onvoorwaardelijke liefde die de kern vormt van het basisvertrouwen en bestaansrecht. Emotionele verbinding is de meest belangrijke en overstijgende levensbehoefte die alle andere levensbehoeften met elkaar verbindt. Het is de cruciale factor om een stevig basisvertrouwen tot stand te brengen. Wanneer moederliefde ontbreekt, treedt er een behoorlijke verstoring op in je basisvertrouwen. Je kunt je andere levensbehoeften dan maar moeilijk vervullen. Daardoor wordt het een zware en soms zelfs