

Voorwoord.

Opvoeding en kinderverzorging. Al vanaf mijn eigen kinderjaren, hield het thema me bezig. Ik kwam het tegen op school, bij mensen thuis en op straat.

Nadat ik op mezelf ging wonen, begon mij veel nog duidelijker te worden. In de supermarkt waren ouders met een baby of een peuter. De ene ouder had contact met het kind, praatte ermee, ze keken elkaar aan. Samen plezier hebben, dansen op muziek. Zo ging het niet altijd.

Sommige ouders leken een hekel te hebben aan hun kinderen, wat zich niet zelden uitte in openlijke vijandigheid. Die kinderen hingen er passief bij, zo van: Laat maar zitten.

Baby's zonder licht in de ogen. Niet levendig en wakker, zoals kinderen van nature zijn.

Of het kind is gespannen en de frustratie zit in het lijfje en in elke beweging. Als zo'n lastpak begint te jengelen, piepen of roepen, krijgt het een fopspeen, zodat het even stil is (als het kind geluk heeft), of het krijgt een snauw of de ouder loopt ongestoord door ('Ik hoor niets').

Een plantje verdort als het geen water en voedingsstoffen krijgt. Het gaat slap hangen. Mensen, zeker opgroeiende kinderen hebben ook geestelijk voedsel nodig. Pure liefde. Waardering om wie ze zijn, bewegingsvrijheid. De omgeving kunnen onderzoeken.

Een begeleidster (die mij ook stimuleerde te studeren, iets met kinderen) vertelde mij: als een baby het eerste levensjaar geen aandacht krijgt, alleen wordt gevoed en verschoond, heeft het geen fundament en is het voor zijn leven geestelijk kapot. Het zou aangewezen zijn op een 'leven' binnen een gesloten inrichting. Omdat zo iemand geen basis heeft, zal ie steeds weer vallen.

In het boek *De magische wereld van het kind* van Selma Fraiberg vond ik dit terug. Dit kind is zo leeg van binnen dat het tot moord in staat is. Medeleven en een band met anderen heeft het nooit ontwikkeld. Een kind leert uit zichzelf lopen, maar sociaal en emotioneel ontwikkelt het zich door relaties.

Ik woonde nog bij mijn vader, toen ik uit het raam keek. Beneden liep een moeder achter een buggy. Haar zoontje van 15-18 maanden, jammerde, huilde en kronkelde. Hij wierp zich naar voren en achteren. Gericht aandacht proberen te trekken deed hij al niet meer, hij probeerde haar niet aan te kijken. Hij leek al te ver heen, riep alleen nog maar zijn wanhoop uit. De moeder liep door alsof haar zoontje lucht was.

Zou dat zo'n kind zonder fundament zijn?, was meteen mijn gevoel.

Buiten het straatbeeld zijn genoeg vergelijkbare situaties. Een baby die vanaf de geboorte de nachten alleen door moet brengen. Dat gedrag als huilen, hoofdbonken, wiegen en braken genegeerd wordt.

Kinderen uitlachen als ze huilen van pijn, verdriet of woede.

Dreumesen in een box of ledikant op de crèche, die tevergeefs contact proberen te maken, want de leidsters hebben geen tijd voor zoveel kleintjes. Om hun eigen onvermogen niet te hoeven zien, stellen zij dat het kind moet leren wachten.

Leerkrachten die tegen kinderen schreeuwen, ze uitschelden of ze een uur op de gang parkeren.

Ik wilde de wereld laten zien wat er aan de hand is en mijn eigen onderzoek beginnen. Hier stuitte ik op veel weerstand en vaak ronduit vijandigheid: "Je was zelf zeker ook zo'n ongehoorzaam kind dat altijd haar zin wilde krijgen. En je ouders hebben je daar geen gelijk in gegeven".

Toch waren er ook mensen die serieus ingingen op het onderwerp, ook als ze een andere mening hebben dan ik

Als mens en maatschappij zijn we vervreemd van ons gevoel en natuur. We weten niet hoe we voor onze eigen kinderen moeten zorgen. 'Autoriteiten' als dokter Spock – die huilen als een gewoonte en ongewenst gedrag zien, dat je niet moet belonen met aandacht – lossen dat voor ons op.

Uit dokter Spock's invloedrijke *Baby en Kinderverzorging*:

"...maak een schema voor jezelf, eventueel op papier, dat van je verlangt dat je de meeste tijd dat de baby wakker is druk bezig bent met het huishouden of wat dan ook. Wees druk in de weer- om

indruk te maken op je baby en op jezelf. Als hij protesteert en zijn armen naar je uitsteekt, leg hem dan vriendelijk maar vastberaden uit dat die en die klus deze middag moeten worden uitgevoerd. Ook al verstaat hij de woorden niet, hij verstaat de klank van je stem. Blijf bij je drukke bezigheden..”

Ouders hoeven geen levensfase van hun kind meer te doorstaan zonder de ‘goede’ raad van een deskundige.

Die adviezen lijken ook bedoeld om de volwassenen te ontzien. Als beide ouders moeten werken bijvoorbeeld, komt het goed uit als het kind snel leert doorslapen, overdag zichzelf kan vermaken en heeft leren wachten.

Problemen worden in het kind gezocht of in de genen. Voor opvoeders die niet met hun kind overweg kunnen, komt dat goed uit. Een aantal richtlijnen en ‘inzichten’ steunen het afreageren van oude pijn of het bedekken van het eigen onvermogen. De ‘professionals’ hebben waarschijnlijk al heel vroeg hun eigen pijn, gevoelens en noden moeten ontkennen en kunnen en willen die ook niet bij andere kinderen zien.

Een baby in z’n wiegje laten huilen, onder het voorwendsel kindermishandeling te voorkomen.

Natuurlijk is het een ernstig probleem als je ‘gek wordt van dat gejam’, maar waarom raken die kreten je zo diep? Waarschijnlijk roept het onbewust herinneringen op van zelf alleen gelaten zijn als je hulp nodig had en nog lang niet in staat zijn jezelf te troosten of gerust te stellen.

Of een peuter met een woedeaanval een kwartier of hoe lang ook in z’n kamer opsluiten, bij wijze van een ‘time out’. Het kind leert al gauw dat het niet veilig is gevoelens te laten zien.

Kan men het kind echt niet aan, zou het probleem biologisch van aard zijn. Heeft niemand zich ooit afgevraagd waarom alleen de mens een ‘peuterpuberteit’ kent, of dat een op de vier mensen een psychiatrische aandoening zou krijgen?

Wat zit er achter de heersende adviezen en waarschuwingen? Het: ‘Kinderen hebben niets te willen, wij bepalen’.

Wat je niet verteld is... is bedoeld om maatschappelijke toestanden, conflicten en structuren bespreekbaar te maken, niet om bepaalde personen aan te vallen.

Zeker aan het begin kan het confronterend zijn, schrik aanjagen. Pas later komt de bevrijding, uit de gevangenis van de oude overtuigingen en leefregels. Opdat je weer op een natuurlijke manier met je kinderen om kan gaan.

Disclaimer

Wat je niet verteld is..., gaat doorgaans over ‘gewone’ gezonde kinderen en volwassenen. Het is niet bedoeld als vervanging voor medische of psychologische hulp of onderzoek, in het geval van ernstige ziekte of crisis. Veel suggesties en voorbeelden zijn hier ook niet op ingesteld. Al heb ik de hoop dat professionele hulp minder nodig gaat worden, wanneer men de natuur weer respecteert en zich bewust wordt van wat een menskind nodig heeft. Bespreek (delen uit) dit boek eventueel met een arts of hulpverlener.

Hoewel alles in dit boek zo zorgvuldig mogelijk onderbouwd is en/of gebaseerd op ervaring of wetenschap, ben ik geen goeroe of zelfs maar een pedagoge en wil die status ook niet. Ik ben berichtgever. In die zin is *Wat je niet verteld is...* anders dan de meeste boeken.

Dit is geen handboek met regeltjes en schema's. Dat zou weer in de lijn zijn met hoe we als kind tot gehoorzaamheid bewogen werden. Bovendien geven opvoedtips, net als het zoveelste ‘wonderdieet’, mensen valse hoop. Van de goede voornemens komt weinig terecht. Dit werkt gewoon niet in de praktijk, heet het dan. Vandaar dat *Wat je niet verteld is...*, niet methodisch is, maar zich vooral richt op bewust worden.

Het is ook geen gezellig, geruststellend boek dat zegt dat je het al goed doet met je kinderen.

Ik neem geen beslissingen voor mensen en hoop dat ze juist weer zelfstandig leren denken en voelen. Keuzevrijheid ervaren. Dat ze alle heersende overtuigingen over kinderen, in twijfel durven trekken.

Wat je niet verteld is..., geeft de positie weer van kinderen en ook hun noden en hun natuur. Er is geen enkele garantie dat dit ook op jouw unieke kind of situatie van toepassing is. Belangrijk blijft zelf te onderzoeken en aan te voelen wat zijn of haar behoeften zijn.

Dit boek is ook niet bedoeld om de verantwoordelijkheid bij de auteur of uitgever te leggen, maar die zelf te aanvaarden.

Hoewel het boek waar mogelijk naar waarheid is geschreven, zijn een aantal namen uit het verhaal veranderd, om privacyredenen. Anderen kozen er weer voor om hun echte naam te gebruiken.

Inleiding.

Beschouwing van Dieuwer, moeder van twee kinderen:

Ik denk dat ieder kind uniek is.

Als je een kind mag begeleiden in zijn leven dan vind ik dat een eer en ik denk dat het heel belangrijk is om een kind de ruimte te geven om te worden wie hij/zij in de kern eigenlijk al is.

Opvoeden doe ik vanuit liefde (en niet vanuit angst, wat ik de tegenpool van liefde vind).

Vertrouwen hebben in zijn/haar leven vind ik heel belangrijk.

Dat vind ik niet altijd even makkelijk.

Zeker bij momenten van onrust, als ik mensen om me heen zich bijvoorbeeld zorgen hoor maken over iets van mijn kinderen op vlakken waar ze anders in zijn (zoals hun gevoeligheid) dan kan het verleidelijk zijn om mij door hun angsten mee te laten slepen.

Maar diep van binnen weet ik dat vertrouwen echt een sleutelwoord is.

Als ik er vertrouwen in heb dat het wel goed komt, dan weet ik zeker dat ze dat voelen.

Bovendien heeft dat al tot heel positieve resultaten geleid.

Als ik bang ben dat het niet goed komt met ze dan voelen ze dat ook.

Wat dat betreft kunnen ze mijn gevoel ook echt spiegelen.

Als ik minder lekker in m'n vel zit dan merk ik dat direct aan hen en andersom geldt dat gelukkig ook. En dat is meestal het geval.

Ik vind het leven fijn en ik vind dat er veel fijne en mooie dingen te doen zijn en dat wil ik hen graag meegeven.

Lekker fietsen, wandelen, de stad in, taartjes bakken, het kan van alles zijn, relaxed, zonder haast.

Toen Dinja net kon lopen merkte ik dat ik alles om me heen ineens een stuk beter zag en dat ik in haar tempo meeliiep en daardoor veel minder jachtig werd.

Wat mij ook te binnen schiet,

is een oud gedichtje van een man die mensen op verhalende wijze antwoord gaf op hun vragen.

Een vrouw vroeg hem of hij iets wilde vertellen over kinderen waarop hij het volgende antwoordde. (het is eeuwen geleden geschreven dus de taal is oud maar wel goed te volgen vind ik):

Je kinderen zijn je kinderen niet.

*Zij zijn de zonen en dochters van 's levens
hunkering naar zichzelf.*

Zij komen door je, maar zijn niet van je,

En hoewel ze bij je zijn, behoren ze je niet toe.

*Je mag hun je liefde geven, maar niet je gedachten,
Want zij hebben hun eigen gedachten.*

*Je mag hun lichaam huisvesten, maar niet hun ziel,
Want hun ziel toeft in het huis van morgen, dat je niet
bezoeken kunt, zelfs niet in je dromen.*

*Je mag proberen hun gelijk te worden, maar tracht niet
hen aan je gelijk te maken.*

*Want het leven gaat niet terug, noch blijft het dralen bij gisteren
Jullie zijn de bogen, waarmee je kinderen als levende*

pijlen worden weggeschoten.

*De boogschutter ziet het doel op de weg van het oneindige en
hij buigt je met zijn kracht, opdat zijn pijlen snel en ver zullen vliegen.
Laat het gebogen worden door de hand van de
boogschutter een vreugde voor je zijn:
want zoals hij de vliegende pijl lief heeft,
zo mint hij ook de boog die standvastig is.*

Kahlil Gibrahan

Wie kan oprecht zeggen: “Ik heb een goede jeugd gehad”? Op een paar uitzonderingen na lijdt iedereen die ik ken, in meer of mindere mate onder zijn of haar kindertijd. Afwijzing, woede, verdriet, eenzaamheid, straf, ruzie en weinig affectie zijn bekende gevoelens en situaties. Dit waren echt niet allemaal tragische figuren. Velen hebben een gewoon leven, functioneren prima voor de buitenwereld. Hun jeugd was ook niet allemaal kommer en kwel. Toch is een bekende wens: “Mijn kinderen moeten het beter krijgen dan ik.”

Een paar ouders die ik ken voelen zich verbonden met hun kinderen. Begrijpen wat hen beweegt. Betrekken ze bij het dagelijks leven. Ontfermen zich over de kinderen en kunnen ze ook de ruimte geven te vallen en op te staan. Dat het kind zich op zijn/haar eigen manier kan ontwikkelen.

Veel kinderen worden kansloos gemaakt, door hoe de omgeving ze portretteert. Hoe duidelijk een kind ook iets aangeeft, volwassenen lijken het niet te horen of te begrijpen.

Kinderen zijn helemaal afhankelijk van de omgeving, zeker als ze klein zijn en zelf geen contact met anderen kunnen maken. Aan de ene kant worden kinderen beschermd tegen alle mogelijke risico's en tegelijk staan zij er alleen voor.

Kinderen zijn bijzaak is een wereld die draait om status, materiële welvaart en comfort. Opvoeders ervaren hun kind als een last, een blok aan het been.

Regelmatig hebben mensen problemen met de opvoeding en zitten met hun handen in het haar. Omdat hun kinderen tegendraads zijn, ruzie maken, gillen, jengelen, brutaal zijn, niet luisteren, de hele tijd aandacht opeisen. Kinderen weten geen andere manier om zich te uiten. Het gedrag lijkt uit het niets te komen, hoort kennelijk bij het opgroeien. Hoe de kinderen zelf het leven ervaren, onder druk staan, elke dag tegen de realiteit moeten vechten, blijft buiten beeld. Het gaat steeds over gedrag. Opvoeders doen een beroep op het functioneren van kinderen. Wensen dat het zich in alle omstandigheden voorbeeldig gedraagt. Opvoeden houdt eigenlijk in: Het uit het hoofd leren van regeltjes, het conditioneren.

Getuigt het niet van hoogmoed om een boek te schrijven over dit onderwerp, terwijl ik zelf niet eens kinderen ‘heb’? Maar dat zou hetzelfde zijn als geen mening mogen hebben over de bio-industrie als je zelf geen veebedrijf hebt gerund.

Door de noodzaak uit te spreken waar bijna niemand bij stilstaat, neem ik het risico op boze, ongelovige en zelfs vijandige reacties. De kinderen kunnen het zelf nog niet vertellen.

Sommigen waarschuwen me dat ik negatief ben, denken dat ik overdrijf. ‘Met de meeste kinderen gaat het heel goed, zij zijn ook gelukkig’, is een bekend argument.

Diverse onderbouwde bronnen laten een ander beeld zien. Een derde van de kinderen is onveilig gehecht.

Ook zou ik kinderen teveel zien als weerloos en als engeltjes en ouders als monsters.

De meeste ouders zie ik niet als monsters, ze zijn zelf ook beschadigde kinderen die, om psychisch te overleven, de realiteit moesten ontkennen of geloven dat iets voor ‘hun eigen bestwil’ was. Ze

zitten in een kramp. De stressvolle, gehaaste maatschappij helpt hen niet om hun kinderen met geduld en empathie te begeleiden.

Evenmin zijn kinderen alleen maar lief en schattig. Niettemin zijn ze, zeker als ze nog klein zijn, onschuldig in de zin van dat ze niet zelf verantwoordelijk zijn voor hun omstandigheden. Opvoeders reageren vanuit hun eigen ervaringen en overtuigingen. Een kind kan nog zo z'n best doen zich aan te passen aan de wensen en verwachtingen, het zal tevergeefs zijn. Ouders zullen hun zoon of dochter er niet beter door leren kennen of de behoeften en gevoelens leren begrijpen. De opvoeding is een weerspiegeling van de geschiedenis van de ouders en zegt weinig over het kind.

Mijn boek zie ik niet als 'De Waarheid', die 'naar buiten moet komen'. In deze tijd, waar de informatie en desinformatie al dan niet het publiek bereikt, is het eerder gewoon noodzaak om een ander geluid te laten horen, trachten mensen bewust te maken. Vaste overtuigingen, die de status hebben van feiten, haal ik onderuit, in plaats van stellingen over te nemen.

Ik ben zowel optimistisch als pessimistisch. Optimistisch omdat er steeds meer bekend is over de invloed van vroegkinderlijke ervaringen. Er komen steeds meer (wetenschappelijke) bewijzen welk effect het negeren, isoleren, vernederen, slaan, schoppen, intimideren, uitschelden en afwijzen op kinderen heeft. En wat een kind werkelijk nodig heeft om op te groeien tot een stabiele, verantwoordelijke en liefhebbende volwassene.

Een groeiend aantal is zich bewust van wat er in de maatschappij aan de hand is en van zichzelf. Op een dieper niveau leren ze zichzelf en het leven kennen. Zij brengen andere en inspirerende inzichten en richten zich op de essentie. Pessimistisch omdat de boeken die hiervoor kwamen, van onder ander Alice Miller, Gaby Stroecken en Ingeborg Bosch, niet de veranderingen teweeg hebben gebracht die nodig zijn voor een vredige, gezonde en eerlijke samenleving. Vandaag de dag is mishandeling, verwaarlozing en (al dan niet seksueel) misbruik een ware pandemie. Deze kinderen groeien ook op en krijgen meestal zelf kinderen.

De meeste volwassenen zijn nog altijd blind en doof voor wat het gemiddelde kind dagelijks moet doorstaan en hoe diep de impact is op het geheel.

Hoewel er zeker positieve veranderingen kwamen – aandacht voor de ontwikkeling en gevoelens van een kind en voor de thuissituatie, kinderen hebben meer inspraak, de rollen in het gezin zijn gelijkwaardiger en de interactie spontaner, minder hiërarchie, meer aandacht voor mishandeling en verwaarlozing, voor psychische problemen – zijn er net zoveel schadelijke ontwikkelingen, zoals kinderen steeds jonger en meer uren van de ouders scheiden en in een opvangcentrale parkeren. Weinig ruimte om buiten te spelen, intensief screenen op 'stoomissen', steeds absurdere prestatiedruk en de commercialisering van het gezin. Steeds minder kinderen die op een natuurlijke manier geboren worden. We vinden het steeds normaler om kinderen kunstmatig groot te brengen.

Als je afgedreven bent van je natuur, kan alleen werkelijk bewust worden en je eigen pijn kennen en verwerken, voorkomen dat deze doorgegeven wordt aan de volgende generatie. Ongetwijfeld ga je door een moeilijke periode, het kan voelen alsof je leven een leugen bleek te zijn en er kunnen heftige gevoelens naar boven komen. Toch is 'weten' de weg naar heling. Heel worden.

Jezelf en je geschiedenis leren kennen doe je niet in één keer. Steeds komen er nieuwe inzichten en ook obstakels. Soms val je terug in het oude patroon. Het is vaak een levenslang proces, maar naarmate je je kunt bevrijden van het verleden en in het hier en nu kunt leven, merk je niet alleen dat het leven meer de moeite waard is, maar dat je ook liefdevoller bent en je kinderen beter kunt aanvoelen en begrijpen.

Deel 1

Wat ze je niet vertellen.

Hoewel opvoeding en kinderverzorging nog nooit zoveel aandacht hebben gekregen, lijken we ziende blind en in de ban van onze cultuur en eigen opvoeding. Het geheel, de essentie, zien we niet.

In dit deel gaat u een reis maken door de wereld van de embryo, foetus, baby en het jonge kind. Hun ontwikkeling, noden en ervaringen zullen gaan leven, in plaats iets abstracts en vaags blijven. Tevens beleeft u mee wat ingrijpen door mensenhanden voor een kwetsbaar, pril wezentje kan betekenen.

Het zijn.

De eerste negen maanden van zijn bestaan, verkeert een baby in de moeder. Het zweeft rond in levenswater, omhuld door een stevige, levende wand. Alles om zich heen is organisch. Het gaat de hartslag horen, het suizen van bloed, het rommelen van de darmen, de stem van zijn moeder. Het gaat licht van donker onderscheiden.

Genetisch komen we naar schatting 98% overeen met een Chimpansee. De genen bepalen wat een kind al in zich heeft. Ieder kind is uniek, geen persoon is hetzelfde. In hetzelfde gezin kunnen kinderen toch totaal verschillende karakters, talenten, voorkeuren, maar ook problemen ontwikkelen. Het ene kind is gevoeliger dan het andere. Het ene kind zal zich angstig terugtrekken als het in de verdrukking komt, de ander zal vechten en zich niets laten zeggen en het volgende kind weet alles beter, redt zich met verworven kennis en levenservaring.

Het zijn de ervaringen en omgeving die bepalen hoe de aanleg zich zal ontwikkelen. Het gedrag, de psyche, de gevoeligheid voor stress, de gezondheid. Hoe iemand de wereld ervaart.

Al vanaf de conceptie wordt het kind voorbereid op de wereld. Het 'leert' over zichzelf en over het leven. De wetenschap heeft aangetoond dat iedere levende cel, ook de bevruchte eicel informatie uitwisselt met de omgeving, nog voor de hersens er zijn. Het is de voorloper van het lichaamsgeheugen. Dat verklaart misschien ook hoe sommige mensen hun geboorte, leven in de baarmoeder of zelfs de conceptie kunnen herbeleven, bijvoorbeeld binnen de psychotherapie die vroegkinderlijke ervaringen erkent.

Als het kind gewenst is (ook op onbewust niveau), de moeder zich verbonden voelt met het wezentje en ze de meeste tijd in geluk en ontspanning doorbrengt, kan de baarmoeder een paradijs zijn. In *De mythe van een gelukkige kindertijd* (Gaby Stroecken en Rien Verdult), spreekt men over een gevoel van verbondenheid met het Al. Het universum. Een eenheidsbeleving.

Wanneer de zwangerschap harmonieus verloopt, zou de beleving van de foetus lijken op een diepe slaap, een droomwereld. Zweven in de open lucht of in water. Een oceanisch gevoel. Een mystieke ervaring zonder grenzen.

In de baarmoeder krijgt het slechts af en toe actief aandacht, als bijvoorbeeld moeder haar hand op de buik legt of tegen het kind praat. Of als de vader zijn hoofd op de buik van moeder legt. Toch is het kind rustig en tevreden. Het voelt zich niet alleen, omdat het alles met de moeder deelt.

De gelukzalige toestand van het kind is allesomvattend maar ook kwetsbaar. Het kan makkelijk verstoord worden. Het ervaren kan opgesplitst worden in een bewust en onbewust bestaan. Het kind raakt vervreemd van zijn gevoel.

Als de moeder gestrest is, bang, boos of verdrietig, zal dit overslaan op het kind. Een moeder die erg gespannen is, bijvoorbeeld uit angst dat er iets mis zal gaan met het kind, heeft meer kans op een huilbaby, maar ook op een miskraam of te vroege geboorte. Een baby zal de gevoelens van de moeder ervaren als zijn eigen gevoelens.

Ook de (onbewuste) reactie van de moeder als ze ontdekt dat ze zwanger is, komt direct bij het kind terecht. Het kan zich welkom en verbonden voelen of afgewezen en geïsoleerd. Daar het kind voor zijn overleving 100% afhankelijk is, kan hij het ongewenst zijn als levensbedreigend ervaren.

Het heeft weinig mogelijkheden tot afweer. Pogingen om zich te beschermen bestaan zoal uit in elkaar krimpen, wegkruipen, wild bewegen, proberen te vluchten, bevriezen of het bewustzijn splitsen. Het kan in shocktoestand raken. Het ervaren kan gefragmenteerd raken. Het kind kan zelfs sterven (miskraam).

Grofweg kan een mens op drie manieren reageren als het in nood verkeert: Vechten, vluchten of bevriezen. Vaak worden alleen de eerste twee genoemd. De laatste krijgt weinig aandacht. Sommige ervaringen zijn zo angstaanjagend en pijnlijk, dat iemand geen mogelijkheden heeft ermee om te gaan. Hij/zij kan geparalyseerd raken, zowel psychisch als in de bewegingen. Het vindt geen kracht om te handelen. Een foetus kan niet echt vechten, want dan zou het zich verzetten tegen zijn bron van leven. Vluchten kan het ook niet, waar zou het heen moeten? *'De mythe van een gelukkige kindertijd'* (Gaby Stroecken en Rien Verdult)

Volgens dit boek is een shock erger dan een trauma. Een trauma betekent letterlijk: verwonding.

Iemand is beschadigd, maar kan nog in zekere zin functioneren, ermee omgaan.

Voor iemand die in shock verkeert lijkt het alsof de wereld, het bestaan is weggevaagd. Het is overgeleverd. Het is een allesomvattende gebeurtenis, die (net als een trauma) op het moment zelf niet beleefd kan worden.

Voorbeelden van omstandigheden die shokkend kunnen zijn voor het ongeboren kind: ongewenste zwangerschap, gewelddadige conceptie, bijv. verkrachting. Een overwogen of zelfs mislukte abortus, het verliezen van een tweelingbroertje – of zusje, psychische of seksuele mishandeling van de moeder tijdens de zwangerschap, ongeluk of operatie op het kind, medische handelingen (als vruchtwaterpunctie) en chronische stress bij de moeder.

De geboorte zelf kan ook een pure hel zijn. Tangverlossing, vastzitten in het geboortekanaal, benauwdheid, de navelstreng om het nekje van het kind, keizersnede...

Ongeacht of een medische interventie noodzakelijk is of te voorkomen, geen enkele baby zal het positief ervaren. De psychische schade wordt nog groter als het kind daarna wordt weggehaald. De kans dat moeder en kind een affectieve band kunnen ontwikkelen, vermindert naarmate ze langduriger en vaker gescheiden worden.

Hoe jonger het kind is, hoe kwetsbaarder de band. Vlak na de geboorte kan het zich al na een paar minuten beginnen te onthechten. Dat lijkt snel, maar het kind weet niet beter dan dat het zijn moeder nooit meer terugziet. Het gaat door een rouwproces.

Gesepareerd worden is voor een baby diep traumatisch. Zijn overleven hangt af van haar nabijheid. De psychologische geboorte vindt pas plaats rond de negen maanden na de fysieke geboorte. Tot die tijd voelt een kind zich één met de moeder. Wordt het uit de symbiose weggerukt, kan die innige band verbroken worden. Het kind verliest het vertrouwen en zal zich angstig vastklampen of zich juist in zichzelf terugtrekken.

Mensen hebben een goed aanpassingsvermogen. Dat is best handig, want dat vergroot hun overlevingskansen. De foetus bereidt zich al voor op de wereld waarin hij terecht zal komen. De documentaire *Zeitgeist deel 3* vertelt hoe je als foetus tijdens de Hongerwinter, meer kans had op overgewicht, hoge bloeddruk en andere gezondheidsproblemen op latere leeftijd. Je lichaam had in het begin al geleerd dat het heel zuinig moest zijn op energie. Daarnaast had je meer kans op verslavingen en psychische problemen, omdat je in de baarmoeder, als verhongerende foetus, een indruk kreeg wat voor plek de wereld was.

(Ook streng lijnen tijdens de zwangerschap is hiermee een zeldzaam slecht idee)

Wat je meemaakt bepaalt zelfs je hersenstructuur en heeft invloed op je genen. Bepaalde genen kunnen aan- of uit gaan. Zo word je geprogrammeerd.

Hetzelfde kind kan in de ene omgeving en heel ander karakter ontwikkelen dan in het andere. Leer je dat je moet vechten om jezelf in de meest basale behoeften als voedsel en een beetje liefde te voorzien, zul je wantrouwend worden, anderen niet snel iets gunnen omdat je bang bent zelf tekort te komen. Je bent eerder bereid tot geweld of iets voor elkaar proberen te krijgen, ten koste van een ander.

Word je als klein kind alleen gelaten, in angst of verdriet, terwijl de stress door je lijfje giert, zul je 'leren' dat de wereld nergens iets om geeft en dat je jezelf moet zien te redden. Ook als je dat nog helemaal niet kunt.

Ook op volwassen leeftijd zul je je snel in de steek gelaten voelen of je denkt: 'Ik heb niemand nodig'. Je gaat er bij voorbaat vanuit dat niemand iets doet als je hulp nodig hebt. Je blijft hangen in een slachtofferrol, of lost juist alles zelf op. Ergens om vragen is heel moeilijk, zeker als er eisen aan je gesteld werden die boven je vermogens lagen. Gedachten als 'Dit kan ik niet', 'dit is niet te doen', 'Ik sta overal alleen voor', 'Dit leven is te zwaar voor me' enz. kunnen ook je volwassen leven beheersen.

Kwam er wel iemand af op je wanhopige kreten, maar nam die je niet liefdevol in de armen, voelde niet met je mee – hij of zij pakte je hardhandig beet, begon tegen je tekeer te gaan "Heb je nog niet genoeg gehad! Je maakt me gek!" schudde je door elkaar en kwakte je weer neer, of sloeg je of probeerde het huilen met een kussen te smoren – leer je dat de wereld levensgevaarlijk is. Dat

niemand te vertrouwen is, zeker niet degenen die voor je 'zorgen'. Dat je altijd op je hoede moet zijn, klaar om op de vlucht te slaan.

Voelde je je welkom, veilig en geliefd, ervaar je de wereld op volwassen leeftijd heel anders. Ook al ziet je leven er dan in beide gevallen hetzelfde uit.

Iemand die opgroeit in een klimaat van affectie, harmonie en respect, zal op z'n beurt ook een liefhebbend, stabiel iemand worden, die de medemens in z'n waarde laat. Iemand die opgroeit met de natuur, zal er eerder met gepast respect mee omgaan. Een baby die vertoefde waar het thuishoorde; tegen de moeder aan, zal zich ook later meer verbonden kunnen voelen met zijn of haar kinderen en met de wereld en aanvoelen en zien wat ze nodig hebben. Een baby die gehoor kreeg op de signalen: honger, kou, angst of pijn, kortom zich veilig en geliefd weet, kan ook in moeilijke of zelfs gevaarlijke tijden innerlijk sterk zijn en zich gedragen weten door de Aarde. Uiteraard zal hij intense angst, verdriet en woede kunnen beleven. Hij kan getroffen zijn, uit evenwicht, maar hij kan zichzelf staande houden. Er zijn kinderen die honger, kou, vluchten, natuurrampen en zelfs bombardementen hebben doorstaan, zonder psychisch ziek te worden. Omdat ze zich in het gezin geliefd, gerespecteerd en gehoord wisten. De ouders deden er alles aan ze te geven wat ze nodig hadden. De kinderen kunnen bij ze terecht met vragen. Als de rust is teruggekeerd, zal zo'n kind of later volwassene zich beter herstellen omdat harmonie, liefde en geluk zijn levensstandaard is, in plaats van geweld, angst en verlatenheid. Zo iemand is tegelijk gevoeliger voor het leed van anderen, omdat hij niet, zoals velen, zijn eigen pijn, gevoelens en noden hoefde te ontkennen.

Een kind dat nooit vertrouwen heeft kunnen opbouwen, zou de wereld als levensgevaarlijk, verlaten, koud en onvoorspelbaar ervaren, ook als er vrede is. Velen vluchten in de verdoving van drugs, belanden in de criminaliteit of slijten hun leven als psychiatrisch patiënt. Psychosen zijn niet uitzonderlijk voor iemand die niet met de realiteit kan leven. Voor sommigen lijkt de dood de enige uitweg. Anderen passen zich schijnbaar perfect aan de maatschappij aan en kunnen ook onder een dictatuur leven zonder daaronder te lijden. Een aantal heeft een militaire discipline en heeft voor niemand mededogen en zachtheid over. Voor hen is die constante dreiging en onderdrukking vertrouwd. Zij identificeren zich misschien met de machthebbers.

Het is niet alleen de aard van de gebeurtenis zelf die bepaalt hoe traumatisch het is. Ook hoe de ouders en de omgeving erop reageerden en hoeveel veerkracht het kind zelf heeft, bepaalt hoe het iets beleeft.