

Ik ben omdat wij zijn

Wat we ervaren in onze eerste relaties met onze ouders en verzorgers dragen we de rest van ons leven mee. Dit gegeven wordt treffend verwoord in de Ubuntu-filosofie: 'Ik ben omdat wij zijn'. Zonder verbinding is niemand iemand.

Irene Mol en Pauline Kuipers

Mensen worden meestal beoordeeld op hun individuele kwaliteiten en daden. Maar zijn we wel zo individueel en autonoom? Volgens de Ubuntu-filosofie zijn mensen eerder te beschouwen als 'wandelende netwerken'. Met onze ouders, grootouders, kinderen, familie en vrienden vormen we een weefwerk. Hierin worden we in de ogen van onszelf en die van anderen, samen met onze aanleg en kwaliteiten, tot wie we zijn. 'De mens is dus behalve een *human being*, een *human-inter-being*'.

Eerste draden

Het weefwerk start al voor de conceptie. Ouders dromen, ieder op hun eigen manier, over een nieuwe baby en zetten daarmee als het ware het weefgetouw op. Bij de conceptie en innesteling in de baarmoeder ontstaat er op fysiek en celniveau verbinding tussen moeder en kind. Tijdens de zwangerschap voelen de ouders de aanstaande baby en stellen zij zich voor hoe hun kind straks zal zijn. De baby voelt en ervaart gevoelens en stress van de moeder, hoort de stemmen van zijn ouders. We kunnen dit beschouwen als de eerste draden in de ouder-kindband. Veilige en onveilige verbindingen gaan altijd - gesimplificeerd - over een duidelijk 'ja' (veilig), een 'nee' (onveilig) of daar tussenin (twijfel) als onderlegger van de ouder-kindrelatie. Niet echt gewenst zijn als kind geeft de energie van een 'nee',

ambivalentie daarover zaait twijfel in de relatie. De baby heeft van meet af aan een antenne van jewelste om alles op te vangen. Dit betekent dat deze aanvoelt of er voldoende emotionele beschikbaarheid en ruimte is om te groeien en geboren te mogen worden. Alle emotionele betekenissen die ouders, en specifiek de moeder, aan de zwangerschap toekennen, geven bewuste én onbewuste communicatiesignalen door aan het kind.

Om zich veilig te kunnen ontwikkelen, hebben foetussen een positieve verbinding met hun moeder nodig. Een verbinding die gevoeld wordt en in het bewustzijn van de moeder is genesteld. Hoe meer de moeder voelt dat zij daarin ook gesteund en gedragen wordt door een partner, hoe meer zij zich kan verbinden aan het nieuwe leven in haar. Veiligheid is niet alleen de afwezigheid van dreiging, het is vooral ook de aanwezigheid van verbinding.

Uit de praktijk

Merel wordt naar ons verwezen door de verloskundige wanneer ze zes maanden zwanger is. Ze voelt weinig verbinding met haar dochtertje in de buik. Tijdens de intake vertelt ze veel stress te ervaren. Ze denkt dat haar dochter er misschien beter niet kan zijn vanwege alle stress die er is en waarschijnlijk nog gaat komen. Ze voelt zich daar schuldig over. Merel had het net uitgemaakt met haar toenmalige vriend als blijkt dat ze

zwanger is. Hoewel onverwacht, is de zwangerschap voor Merel gewenst. Als kind wilde ze al heel graag moeder worden. Merel en haar vriend proberen de relatie te redden, maar dat mislukt. Die relatie verloopt inmiddels bijzonder stressvol.

Merel voelt nog geen band met haar dochtertje. Ze kan zich geen voorstelling maken van het kindje dat in haar buik groeit. Ze voelt haar ook nauwelijks bewegen. Alleen als ze 's avonds op de bank zit, kan ze haar dochtertje soms voelen. Voor Merel betekent dit een bevestiging dat haar dochtertje nog leeft. Wat dit met haar doet qua gevoel en verlangen als aanstaande moeder weet ze niet. Merel kan sowieso moeilijk verbinding maken met dat wat ze van binnen ervaart. Ze heeft ook geen taal voor haar gevoelens. Het lukt haar niet verbinding te maken als aanstaande moeder met haar dochter.

Een belangrijke vraag die opkomt is: Wat betekent dit voor de ontwikkeling





van dit meisje in de baarmoeder? Er is immers zo weinig resonantie in de verbinding met haar moeder? Vier weken na de geboorte van dochter Lisa zien we hen beiden weer. Lisa is à terme geboren via de natuurlijke weg. Lisa slaapt en Merel vertelt dat Lisa eigenlijk voortdurend slaapt. Ze moet haar wakker maken voor een fles. We zien een meisje dat eigenlijk nog niet in het leven is gekomen. Hoewel Merel moeder is geworden en haar dochter goed verzorgt, voelt ze geen band. Er is geen moedergevoel vanuit het hart. En net als in de buik, is er voor Lisa weinig emotionele beschikbaarheid. Geen verbinding voelen met haar moeder is voor Lisa bijzonder stressvol. Ze kan in deze conditie eigenlijk alleen overleven. Hulp aan Lisa en Merel betekent dat er samen met hen woorden gevonden moeten worden voor dat wat er met beiden aan de orde was in de zwangerschap. Het herstellen van de communicatie betekent vaak: in het verhaal terug gaan en dat alsnog in het licht zetten. Niet alleen het verhaal vanuit moeder, maar ook vanuit Lisa, die met het oog op haar toekomst, zich als een groot vraagteken ontwikkelde in de baarmoeder en nog steeds wacht op de woorden: 'Fijn dat je er eindelijk bent!'

'Veiligheid is vooral ook de aanwezigheid van verbinding'

Natuurlijk kan Merel deze woorden niet bij aanvang van de therapie al uitspreken. In de aanloop naar talige communicatie laten we Merel een aantal sessies slechts kijken naar haar baby. Om samen met ons aan de details van wat gezien wordt woorden te geven. "Kijk, nu trilt haar lipje" of "Ze probeert met haar handje te draaien"... Het wonder is dan altijd dat de communicatie tweerichtingverkeer wordt. Wanneer Merel intensief kijkt naar Lisa, opent Lisa haar ogen, en na een tijdje komt er dan ook een glimlachje bij. Dat is hartverwarmend voor Merel. Uiteindelijk kan ze helemaal gemeend zeggen: Lieve Lisa, mijn lief klein meisje, jij hoort in mijn leven...". Dan pas kunnen de verhalen verteld worden over de zwangerschap. Over de twijfels van Lisa of ze welkom zou zijn, over de verwarring van moeder over de conceptie en over de vader.

Lisa luistert goed. De klacht dat ze steeds in slaap valt verdwijnt. En Merels schuldgevoel lost beetje bij beetje op naarmate ze zich meer verbonden voelt met haar kind.

Luisterend oor

Een ouder en een kind die zich niet met elkaar in verbinding voelen, zijn beiden in grote nood. Gedurende de zwangerschap geldt dit zeker voor de zich ontwikkelende foetus. In de casus van Merel en Lisa was er ruim zes maanden lang weinig 'samen' waarop Lisa zich als foetus tot haar moeder kon verhouden. En hoe kan zij zichzelf na de geboorte uitdrukken in een wereld waarin zij zich niet door moeder gespiegeld voelt? Dat was wat we zagen met het vele slapen: in feite een zeer heftige stressreactie die zich naar binnen keert. Er zijn altijd een of meer onderliggende redenen waarom er al zo vroeg barrières ontstaan. Dikwijls ligt er een geschiedenis van veel rouw- en verlieservaringen bij de moeder aan ten grondslag. Dankzij een zeer alerte verloskundige kwamen Merel en Lisa al in een vroeg stadium in beeld. Waardoor we al tijdens de zwangerschap aan de onderlinge hechttingsband konden werken en dit na de geboorte konden voortzetten. Door tijdens en na de geboorte woorden te geven aan wat moeder en dochter ervaren, kan de pijn op het gevoel van isolement aan het licht komen en bevrijd worden. Het uitspreken van moeder naar haar dochter, heelde ook een stukje van haar eigen pijn in een geschiedenis die opvallend veel leek op die van haar dochter. Oog hebben voor de prenatale periode is ongelooflijk belangrijk. Iets wat wordt onderkend door de prenatale huisbezoeken weer in de Jeugdgezondheidszorg te introduceren. Laten we dan ook niet alleen oog hebben voor de lichamelijke gezondheid van moeder en baby, maar ook een luisterend oor of de baby bij de moeder in beeld is. ●