

Wat je als therapeut en toekomstige
ouder moet weten over
wat babys echt nodig hebben



Bijlage Handboek Systemische Inner Child Therapie

Indra Torsten Preiss

Wat babys echt nodig hebben

Na ruim veertig jaar werkzaam geweest te zijn als therapeut is er een ding dat mij van het hart moet: veel van mijn cliënten hadden geen therapeutische hulp nodig gehad, als hun ouders hen bij de geboorte of in hun eerste levensjaren anders hadden behandeld. Veel van wat ouders in de eerste prille levensfase van hun kinderen doen of net niet doen, zorgt ervoor dat deze kinderen later behoeftig of depressief worden. De meeste ouders doen dit natuurlijk niet bewust, zij doen dit vaak uit loyaliteit en bovendien ook uit oude gewoonte en onwetendheid. Eén ding is zeker: alles wat onze ouders in deze levensfase deden of niet deden heeft nu nog een sterke impact op ons leven, met name op onze relatievaardigheid. Als je dit eenmaal weet, kun je niet anders dan dat je deze kennis deelt met aanstaande en kersverse ouders, zodat zij met de juiste kennis op zak hun kinderen een stabiele emotionele basis meegeven.

Wij mensen zijn zoogdieren en net als andere zoogdieren hebben wij een emotioneel brein ontwikkeld: het limbische brein. Reptielen hebben dat gedeelte van het brein nooit ontwikkeld. Een slang kijkt daardoor niet verder om naar haar nageslacht en maakt geen emotionele verbinding met haar kinderen. Ze voelt dan ook geen pijn als één van haar kinderen sterft. Andersom hebben haar kinderen ook geen behoefte aan haar liefde. Zij zijn vanaf hun geboorte in staat om zelfstandig te overleven.

Hoe anders werkt het bij ons mensen. Wij hebben door miljoenen jaren evolutie van onze voorouders een emotioneel brein met een buitengewoon verfijnd programma geërfd.

Dit programma zorgt, al tijdens de zwangerschap en met de geboorte al helemaal, voor fysiologische (hormonale) veranderingen in het lichaam van de moeder. Zo verandert de vrouw in de toekomstige moeder en wordt ze voorbereid op haar nieuwe levensfase. Voor de baby zorgt dit programma dat het op een veilige manier van totale afhankelijkheid en symbiose naar autonomie kan gaan. Daarvoor heeft het de volgende elementen echt nodig: liefdevolle verbondenheid, borstvoeding krijgen, gedragen worden en doorgaans een veilige plek bij de moeder hebben, ook tijdens de nacht (vooral in het eerste levensjaar). Vanuit deze veilige plek begint het kind uit zichzelf uit de symbiose met zijn moeder te stappen door zich op zijn eigen tempo weg te bewegen van zijn moeder.

Wanneer onze ouders in de eerste fase van ons leven aan dit programma tegemoet zijn gekomen, ervaren wij als volwassenen emotionele stabiliteit in ons leven. Zijn er te sterke afwijkingen van dit verfijnde programma geweest, dan ervaren wij later als volwassenen onvermijdelijk storingen in onze emotionele stabiliteit.

De neurale structuren (voel- en denkpatronen) van ons brein die verantwoordelijk zijn voor ons emotionele leven, zijn niet eindeloos aanpasbaar. Wetenschappelijk onderzoek met apen laat zien dat veranderingen in het natuurlijke opvoedingspatroon binnen de kudde gevolgen heeft voor hun latere gedrag, zowel binnen de groep als in hun relaties (1).

Datzelfde geldt voor mensen. Wordt een kind geboren en opgevoed binnen de marge van ons emotioneel programma, dan ontwikkelt het zich tot een zelfbewust en emotioneel rijp en veerkrachtig individu. Zijn er te veel afwijkingen, dan knagen deze aan onze emotionele, sociale en relatievaardigheden.

‘Mensen verschillen in hun bewustzijn over de menselijke emotionele noden. Wie ze begrijpt, leeft beter, wie niet, gaat onverbiddelijk last hebben van de consequenties.’
T. Lewis (2)

Belangrijke voorwaarden voor een emotioneel stabiel leven

Een baby heeft meer nodig dan op het eerste gezicht lijkt. Fysieke zorg is evident, maar de emotionele zorg is minstens zo belangrijk. En daarvan is het meestal niet direct aan de baby, of de peuter, te merken als die niet voldoende gegeven wordt. De Brit John Bowlby (3) was de eerste psychiater die opmerkte dat '... liefdevolle verbondenheid even belangrijk is als stoffelijk voedsel.' (4) Dit gebeurde in een tijd waarin onder psychiaters, opvoedkundigen en kinderartsen de algemene overtuiging gold dat emotionele aandacht geven aan kinderen, hen knuffelen of ze 's nachts bij de ouders laten slapen, de kinderen tot zwakke, incompetente en emotioneel afhankelijke volwassenen zou maken (Dr. Spock(5)).

Bowlby werd dan ook door zijn collega-psychiaters bespot en belachelijk gemaakt. Intussen weten we uit honderden wetenschappelijke onderzoeken dat Bowlby het met zijn hechtingstheorie (attachment theory) bij het rechte eind had. Vreemd genoeg hebben al deze onderzoeken tot nu toe weinig invloed op onze culturele, sociale en psychologische opvatting over opvoeden. Hier speelt naar mijn mening onze loyaliteit een bepalende rol. Ouders die niet, of beperkt, hebben ontvangen wat noodzakelijk is aan toewijding en aandacht voor het emotionele (limbische) brein van een baby (6), kunnen dat ook niet aan hun nageslacht doorgeven. Zo blijven we onze tekorten van generatie op generatie doorgeven. Hier helpt alleen een diepgaand bewustwordingsproces zodat we in de toekomst meer aan de natuurlijke behoeftes van baby's tegemoet kunnen komen.

Met de Systemische Inner Child-therapie worden wij bewust van het oude patroon en kunnen het doorbreken om zo de weg vrij te maken voor een goede hechting van ons eigen innerlijke baby en van onze toekomstige baby's.

Hieronder een lijst met belangrijke voorwaarden voor een kind dat zich ontwikkelt tot een zelfbewust en emotioneel rijp en veerkrachtig individu. Des te meer voorwaarden worden vervuld, des te beter, maar soms is iets echt niet mogelijk of zijn er zwaarwegende omstandigheden waardoor er niet aan een voorwaarde wordt voldaan. Het is belangrijk dat dan te accepteren, want stress en schuld zijn een slechte invloed op een gezonde opvoeding.

Met de volgende opsomming wil ik ouders dan ook pertinent geen schuldgevoel aanpraten of een onrealistisch ideaalbeeld schetsen. Een ideaal bestaat niet, en een volledige opsomming is onmogelijk. Wel hoop ik te verduidelijken wat er in het begin van het leven mis kan gaan en welke sporen dit nalaat. Dit biedt begeleiders van de Inner Child-therapie handvatten om het proces van hun cliënten beter te begrijpen.

'Als een moeder mij vraagt of ze haar baby op moet pakken als hij huilt, zeg ik dat ze hem nooit had moeten neerleggen.' Jean Liedloff (7)

Emotioneel stabiele ouders

Ouders ervaren in de regel meer emotionele stabiliteit als ze zich voor de bevalling bevrijd hebben van patronen en emotionele lasten die zij kopieerden vanuit hun familie en die hun eigen onverwerkte ervaringen uit hun baby- en kindertijd hebben opgelost en verwerkt. Zij kunnen dat vandaag relatief gemakkelijk doen door hun belangrijkste familiodynamieken met opstellingen te verwerken en door met Inner Child-werk hun eigen Innerlijke kind in liefde op te vangen. Als gevolg zijn ze zich veel meer bewust van zichzelf, hun lichaam en de natuurlijke processen zoals

seksualiteit en bevalling. Zo voorkomen zij dat ze onverwerkte emotionele ladingen of trauma's aan hun kinderen doorgeven.

Onvoorwaardelijk welkom zijn

Een kind heeft ouders nodig die openstaan voor een kind, waar het kind echt welkom is. Ouders die een kind willen, niet om een kind te hebben maar om een kind het leven te schenken. Een kind dat verwekt wordt omdat het de behoeften van de ouders moet vervullen, de relatie moet redden of de leegte in één of beide ouders moet opvullen (een wenskind), is niet vrij, maar automatisch belast. Wenskinderen zijn volgens Hellinger altijd belast want zij moeten de wensen van hun ouders vervullen. Een kind is alleen vrij als het welkom is zonder voorwaarden.

Een stressvrije zwangerschap

Ook is een stressvrije zwangerschap nodig, met een goede geboortevorbereiding door beide ouders samen (8). De zwangere vrouw zou de ruimte en erkenning moeten krijgen van haar partner en de maatschappij om op haar manier haar zwangerschap in al zijn diepte te beleven. Geen 'moeten', geen druk, maar wel voldoende de tijd om alle lichamelijke en emotionele veranderingen volop te kunnen voelen en volgen. Idealiter gaan de toekomstige ouders samen naar een cursus als voorbereiding voor de bevalling en verdiepen ze zich in wat deze grootste verandering in hun gemeenschappelijke leven eigenlijk betekent. Dat geeft het kind al in de buik het gevoel welkom te zijn.

Een natuurlijke bevalling

Indien mogelijk, bied het kind een natuurlijke geboorte die de gevoeligheid van de baby en de moeder respecteert. Een waarbij de moeder niet verdoofd is, een juiste lichaamshouding heeft tijdens de bevalling en waarbij de toekomstige vader aanwezig is. Een natuurlijke geboorte geeft het kind een zachte overgang van de veilige en voedende cocon die het in de baarmoeder had, naar de grote open wereld. Dit wordt niet alleen bevestigd vanuit modern pre- en postnataal onderzoek(9), zelf heb ik het vanuit mijn jarenlange ervaring als Rebirthing-therapeut gezien en ook de pioniers van zachte bevallingen, zoals F. Leboyer(10), M. Odent(11), en Dr. Ponett in Oostende en de ervaring vanuit de Regressie- en Hypnosetherapie (12) onderstrepen dit belang. Een natuurlijke bevalling voorkomt zware geboortetrauma's die zich uiten in angst om te leven en angst om van het leven te genieten.

Direct lichamelijk contact met de moeder

Onmiddellijk lichamelijk contact met de moeder na de bevalling, ongestoord tot na de eerste borstvoeding. Op dat moment voelt het kind dat zijn moeder er voor hem is en dat het in haar veilige armen welkom is. Dit voorkomt hechtingstoornissen en maakt de belangrijke verbinding tussen moeder en kind mogelijk (13).

Modern pre- en postnataal onderzoek toont aan dat dit moment voor de nieuwgeboren baby essentieel is om zich na de geboorte met de moeder te verbinden. Daarbij moet de baby de kans krijgen om op eigen kracht en met slechts een beetje steun zijn weg van mama's buik tot haar borst te vinden. Het begint dan op zijn eigen ritme en op de voor hem juiste manier zelfstandig te zuigen (14). Wanneer baby en moeder deze kans krijgen, kan het kind zich in zijn latere leven makkelijker verbinden. Op deze manier wordt het kind bindingsvaardig.

Ik was tijdens de bevalling van onze dochter Julia zelf getuige van dit moment. Na een heel kort medisch onderzoek legde de vroedvrouw Julia als een slap klein paars bundeltje mens op de buik van mijn vrouw. Wij waren beiden getuige van het wonderlijke proces waarbij Julia langzaam van paars naar gewone babykleur veranderde en uit zichzelf naar de borst begon te bewegen. Met heel zachte steun begon ze zelf te zuigen. Een moment om nooit meer te vergeten.

Voor de moeder is het contact met het kind op dat moment ook zeer belangrijk. Zij voelt dat haar baby leeft en dat zij nu de verantwoordelijkheid voor het welzijn van haar baby heeft. Dat maakt, ook op hormonaal niveau, dat haar natuurlijke moederlijke beschermingsinstinct ontwaakt. Veel vrouwen getuigen dat dit een extatisch moment is, zij worden ‘verliefd’ op hun baby en bevestigen dat daardoor een speciale verbinding ontstaat.

Vrouwen die door verdoving onbewust zijn of die bevallen in ziekenhuizen die met dit moment geen rekening houden, lijden vaker aan postnatale depressies. Dit kan dus vermeden worden door het pasgeboren kindje niet meteen weg te halen bij de moeder om het schoon te wassen en het een half uur later mooi aangekleed in een wiegje aan de moeder te presenteren. Natuurlijk geldt dit alleen wanneer de pasgeborene niet in levensgevaar verkeert. Het eerste belangrijke mooie moment tussen moeder en kind is broodnodig voor beiden maar zeker voor de verdere ontwikkeling van het kindje en zijn relatievaardigheid.

Door een actieve begeleiding en deelname aan de zwangerschap van de vader en zijn aanwezigheid bij de geboorte, is het ook voor hem mogelijk een vergelijkbare diepe verbinding met het kind aan te gaan. Tijdens de zwangerschap kan de vader zich verbinden door zijn vrouw te steunen en in afstemming met haar een stres-vrije ruimte te creëren. Tijdens de geboorte kan hij haar steunen door haar aan te moedigen en haar te helpen een fijne lichaamshouding te vinden.

Wordt de gevoeligheid van moeder en kind in dit belangrijke moment gerespecteerd, dan draagt dit ook bij aan het gevoel welkom te zijn. Dat zal zich in zijn latere leven uiten als zelfverzekerdheid.

“Er bestaan wetenschappelijke bewijzen dat trauma’s die zijn opgelopen in de zwangerschap of tijdens de bevalling tot meer gewelddadigheid in het latere leven leiden.” T. Lewis (15)

Borstvoeding

Borstvoeding is de beste voeding voor baby’s omdat het op zoveel meer niveaus gevoed wordt dan met een onpersoonlijke papfles. Wanneer de baby over een periode van een jaar borstvoeding ontvangt, dan geeft het de baby het gevoel echt aangenomen te zijn en helpt het hem om zijn eigenwaarde te ontwikkelen.

Gedragen worden

Het is heel belangrijk te beseffen dat de enige en veiligste plek voor een baby bij mama of papa is (16). Een goede draagdoek is de ideale manier om je kind constant bij je te dragen en met een beetje oefening kunnen moeder of vader met hun baby in zijn draagdoek de huiselijke taken verrichten, de inkopen doen, vrienden bezoeken of

een mooie wandeling maken. Bij veel natuurvolkoren is dit volkomen vanzelfsprekend en voor de baby het beste wat hem of haar kan overkomen. Wanneer een baby zoveel mogelijk gedragen wordt door de ouders, voelt het zich later ook 'gedragen' door de maatschappij. Het wordt sociaal zonder dwang.

Slapen bij de ouders

Bij zijn ouders slapen is voor een baby de veiligst denkbare plek. Wanneer een baby niet bij zijn ouders slaapt, dan betekent dat voor een nieuwgeboren baby dat hij buitengesloten wordt, dat hij ten prooi gelegd wordt. Vier miljoen jaar menselijke ontwikkeling hebben vaste patronen doen ontstaan. Al die tijd was het directe, lichamelijke contact, dag en nacht, een voorwaarde om te overleven. Heeft een baby geen lichamenlijk contact en kan het de nabijheid van zijn moeder 's nachts niet voelen, wordt een baby angstig. Zo begint het 's nachts uit angst en uit protest te huilen. De ouders worden daardoor onzeker of erger nog, ze willen de wil van het kind breken of ze zijn overtuigd dat ze een sterke vechter van de baby maken als ze hem laten huilen. Of ze bestempelen de baby als moeilijk; een huilbaby. Als een baby wekenlang uit angst en nood huilt, kan het de ouders tot waanzin drijven. Een baby vraagt echter gewoon om zijn overlevingsrecht, het wil niets anders dan dat aan zijn oeroud overlevingsprogramma voldaan wordt.

Een baby heeft helemaal niets aan een mooi kinderkamertje met een super-comfortabel wiegje. Het wil in nauw contact met zijn moeder en vader zijn. Het emotionele brein van een baby heeft dit nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen. Zeker op momenten die voor een baby zelf moeilijk zijn, zoals wanneer het last heeft van buikkrampen of doorkomende tandjes, is het nauwe contact met zijn moeder of vader het enige dat kan helpen – mits zij de nodige troost, rust en veiligheid geven natuurlijk.

“[...] de reden dat [’s nachts] alleen gelaten kinderen doodsbang brullen is dat alleen gelaten kinderen natuurlijk doodsbang zijn.” T. Lewis (17)

Conclusie

Als een kind zoveel mogelijk krijgt wat het nodig heeft volgens zijn natuurlijke ontwikkelingspatroon, dan wordt de kans beduidend groter dat het opgroeit tot een vrij en zelfbewust mens. Het voelt zich aangenomen (ook in moeilijke momenten) en dat weerspiegelt zich in zelfzekerheid en blijheid. Dit heeft een beslissende invloed op zijn latere relatievaardigheid.

Krijgt een baby dat niet, dan bestaat het risico dat het later als volwassene een emotionele bedelaar wordt, iemand die afgesloten is van zijn gevoelens en alleen vanuit zijn hoofd leeft. Deze volwassene wordt egoïstisch omdat het de innerlijke, onbewuste overtuiging ontwikkelt: 'zij hebben mij toch niet gegeven wat ik nodig had, dus hoef ik ook niemand iets (terug) te geven.' Deze en vergelijkbare innerlijke zinnen worden natuurlijk onbewust geformuleerd en liggen volgens mij voor een deel aan de basis van vele relationele maar ook maatschappelijke problemen en de verzuring van de samenleving. Ik hoop dan ook dat het werken met het innerlijke kind en deze tekst meer en meer mensen aanzet om het in toekomst anders te doen.

Leestips

Mijn 'klassieker' over familieopstellingen:

Preiss, I., T., *Gezonde Verhoudingen*, Uitgeverij: A.W. Bruna.

ISBN 978 940 050 451 6

Leer alles over wederkerigheid in relaties:

Preiss, I., T., *Je Relatie Helen*, Uitgeverij: Pyramidions.

ISBN 978 949 224 7070

Vang je innerlijke kind op:

Preiss, I., T., *Systemische Inner Child Therapie*, Uitgeverij Het Noorderlicht

ISBN 978 907 729 0590

Dit boek is intussen een echte klassieker die ik iedereen wil aanraden:

Liedloff, J. *Op zoek naar het verloren geluk: Naar een natuurlijke manier van opvoeden* (H. van der Heijden & J. H. van der Werff, Vert.). Uitgeverij: Servire.

ISBN: 9789021595474

Dit boek was voor mijn partner en mij ongelooflijk behulpzaam vanaf de geboorte en het eerste jaar van onze kinderen, een echte aanraader voor toekomstige ouders:

Van de Rijt, H., & Plooi, F. X. *Oei, ik groei!: De 10 sprongen in de mentale ontwikkeling van je baby* (Rev. ed.). Uitgeverij: Kosmos Uitgevers.

ISBN: 9789021567969

Prachtig uitgelegd hoe ons brein werkt en waarom wij het in toekomst beter anders doen (Engelstalig):

Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. *A general theory of love*. NY: Random House.

ISBN-13: 978-0375709227

Ook heel waardevol:

De Lange, R. *Het fluisterkind: Hoe je kind je spiegelt en je helpt om jezelf te zijn* (2e ed.).

Uitgeverij: AnkhHermes.

ISBN: 9789020202168

Literatuurlijst

1. Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). *A general theory of love*. New York, NY: Random House.

2. Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). *A general theory of love*. New York, NY: Random House.

3. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. London, UK: Hogarth Press.

4. Johnson, S. (2009). *Houd me vast*, Kosmos, Utrecht,

5. Spock, B., & Needlman, R. (2018). *Dr. Spock's baby and child care* (10e ed.). New York, NY: Gallery Books.

Dr. Spock, bekende Amerikaanse kinderarts: "Ik denk dat het een verstandige regel is een kind, om welke reden ook, niet in het bed van de ouders te laten slapen." In: Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). *A general theory of love*. New York, NY: Random House. pg 193

6. Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). A general theory of love. New York, NY: Random House.
7. Liedloff, J. (1998). Op zoek naar het verloren geluk: Naar een natuurlijke manier van opvoeden (H. van der Heijden & J. H. van der Werff, Vert.). Utrecht, Nederland: Servire.
8. Smulders, B., en Croon, M. (1999). Veilig zwanger, Kosmos-Z&K, Utrecht/Antwerpen
En:
Smulders, B. en Croon, M. (1996). Veilig bevallen, Kosmos-Z&K, Utrecht/Antwerpen
En:
Massy, L. (1999). Bollebuiken, EPO, Berchem
En:
Gross W. (1982). Was erlebt ein Kind im Mutterleib, Ergebnisse und Folgerungen der pränatalen Psychologie, Freiburg, Herder Verlag
9. Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). A general theory of love. New York, NY: Random House.
10. Leboyer F. (1981). Geburt ohne Gewalt, München, Kösel,
11. Odent, M. (1984). Baren in beweging, Kosmos Utrecht/Antwerpen
12. Grof, S. (1988). The adventure of self-discovery: Dimensions of consciousness and new perspectives in psychotherapy and inner exploration. Albany, NY: State University of New York Press.
En:
Janov, A. (1983). Imprints: The lifelong effects of the birth experience. New York, NY: Coward-McCann.
En:
Chamberlain, D. B. (1988). Babies remember birth: And other extraordinary scientific discoveries about the mind and personality of your newborn. Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher.
13. Castellino, R., & Emerson, W. (2000). Bindungsprozesse von Neugeborenen und Eltern bei der Geburt; Das verletzte Ungeborene; Behandlungstechniken und Forschungsergebnisse. In T. Harms (Red.), Auf die Welt gekommen: Die neuen Baby-Therapien (pp. 121-144; 81-104). Berlin, Duitsland: Leutner Verlag.
14. Righard, L., & Alade, M. O. (1990). Effect of delivery room routines on success of first breastfeed. The Lancet, 336(8723), 1105–1107. [https://doi.org/10.1016/0140-6736\(90\)92579-7](https://doi.org/10.1016/0140-6736(90)92579-7).
En:
Castellino, R., & Emerson, W. (2000). Bindungsprozesse von Neugeborenen und Eltern bei der Geburt; Das verletzte Ungeborene; Behandlungstechniken und Forschungsergebnisse. In T. Harms (Red.), Auf die Welt gekommen: Die neuen Baby-Therapien (pp. 121-144; 81-104). Berlin, Duitsland: Leutner Verlag.
15. Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). A general theory of love. New York, NY: Random House.
16. Liedloff, J. (1998). Op zoek naar het verloren geluk: Naar een natuurlijke manier van opvoeden (H. van der Heijden & J. H. van der Werff, Vert.). Utrecht, Nederland: Servire.
17. Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). A general theory of love. New York, NY: Random House.