

In liefdevolle verbinding

Essentiële Fasen tijdens de Eerste 1000 Dagen

Voorwoord

Het is bijna vijftien jaar geleden dat ik op een studiedag in aanraking kwam met pre- en perinatale psychologie. Een ontdekking met gevolgen die me eronder andere toe gebracht hebben dit boek te gaan schrijven. Het gaat over hoe de invloed van stress tijdens conceptie, zwangerschap, geboorte en de eerste twee levensjaren, gevolgen kan hebben op je lichamelijke en geestelijke gezondheid voor het verdere leven.

Mijn ouders hebben mij het leven gegeven en daar ben ik ze dankbaar voor. Samen vormen zij de wortels die mij gevoed hebben. Ik heb het leven weer door mogen geven aan mijn drie kinderen, die mij het leven nog meer lieten en laten beleven in al zijn facetten. En ik ben trots op wie ze zijn.... Zij hielden mij een spiegel voor waardoor mijn interesse in ‘hoe het komt dat ik ben wie ik ben’, geboren werd. Zo kwam ik na een lange zoektocht bij de pre- en perinatale psychologie uit. Tijdens de opleiding babytherapie heb ik mijn eigen geschiedenis mogen ‘ontdekken’ en door zelf-ervaringsworkshops, daar en elders, mogen verwerken. Het was voor mij ‘een reis van angst terug naar liefde’. Mijn kwaliteit van leven is sterk verbeterd hierdoor. Ik vind het jammer dat ik ‘deze reis’ niet eerder heb mogen maken en ben daarom dankbaar dat ik de baby’s en kinderen die bij mij komen hier nu al vroeg bij mag en kan helpen.

Tijdens het schrijven van dit boek vond ik het moeilijk om deze belangrijke maar heftige informatie zodanig te verwoorden dat het door zowel ouders als professionals gelezen en begrepen kan worden. Ik had natuurlijk een keuze kunnen maken hierin, maar besloot dit niet te doen. Dit omdat het voor iedereen belangrijk is om te weten hoe er vanaf ‘het begin van nieuw leven’ bij gedragen kan worden aan een gezonde lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. En op welke manier er hulp geboden kan worden als verstoringen

hebben plaatsgevonden.

Fundament van dit boek vormt de pre- en perinatale psychologie die tot nu toe nog te weinig erkenning krijgt. Prenataal is voor de geboorte, de zwangerschap. Perinataal is de tijd rondom de geboorte. Psychologie is de studie van de psyche: het is de wetenschap van mentale processen, emotionele responses en gedrag. De wetenschap van wat mensen denken, voelen en doen.

In 1924 waren S. Freud, W. Reich, O. Rank, S. Ferenczi de pioniers in deze wetenschap. Gevolgd door; L. Peerbolte, E. Reich, A. Janov, M. Klein, M. Mahler, N. Fodor, D.W. Winnicott, J. Bowlby F. Mott, E. Gendlin F. Lake, W. Emerson, D. Chamberlain, R. Castelino, K. Terry, J. Raffai, K. Kappeli, F. Renggli, M. Appleton, P. Levine, L. Janus., T. Harms, P. Diederichs. Hun observaties zijn de vrucht van jaren luisteren naar en observeren van mensen, ouders en baby's waarvoor hun hulp gevraagd werd. Mijn dank gaat dan ook op de eerste plaats naar deze mensen uit. Dank aan Rien Verdult en Gaby Stroecken bij wie ik van 2009 t/m 2010 de opleiding babytherapie volgde en wat mij er toe aangezet heeft om mij hierin verder te ontwikkelen zowel vakkundig als in mijn persoonlijk proces. Verder wil ik mijn collega's en allen die mij geholpen helpen, bedanken voor het kritisch lezen van het manuscript van dit boek en hun wijze raadgevingen. Speciaal wil ik noemen: Loes Klinge, Marleen Dols, Ans van de Poel, Tessa van Alphen. De ouders die met hun kinderen mijn praktijk bezochten wil ik bedanken voor het vertrouwen en het delen van hun verhalen. Hester Wiersma voor de vormgeving van dit boek. En natuurlijk niet te vergeten mijn kinderen, familie en vrienden die mij allen op hun eigen manier ondersteund hebben. Dank jullie wel allemaal.

Sylvia Verduin
Scherpenzeel, 2019

Inleiding

Ieder mens, dus ook een baby heeft zijn eigen verhaal. Het is belangrijk dat we ons realiseren dat we vanaf ons allereerste begin bewust en gevoelig zijn. Dat de prenatale psyche bestaat en wordt erkend.

Baby's leven in een innerlijke wereld van hun vroegste ervaringen in de baarmoeder, tijdens geboorte en de tijd na de geboorte tijdens hun dagelijkse leven. Deze ervaringen zijn voor elke baby uniek en dat zorgt er voor dat elke baby anders is en op zijn eigen manier reageert. Pre- en perinatale ervaringen zijn schaduw materiaal, het is onbewust. We zijn ons er niet van bewust als een cultuur. Alles wat je meemaakt in je leven sla je op en deze onbewuste ervaringen kunnen veel invloed op je hebben. We zijn eens allemaal die baby geweest en zijn de held of heldin van ons eigen verhaal. Dit verhaal vraagt om gehoord te worden, we vertellen het onbewust maar wie verstaat het?

Het is belangrijk om de pre- en perinatale geschiedenis uit de schaduw te halen zodat de verwerking ervan zo nodig kan beginnen. Tijdens zwangerschap en geboorte is het mogelijk dat er angst is ontstaan door overweldigende gebeurtenissen. Hierdoor kan het zijn dat ouders en kind elkaar soms óf even, niet begrijpen. Verhalen delen met elkaar helpt om elkaar beter te begrijpen. “Wie zich begrepen voelt, voelt zich geliefd”, wordt aan het einde van de film “In Utero” gezegd. In deze baanbrekende film wordt met indrukwekkende beelden en door even indrukwekkende sprekers verteld hoe stress in de baarmoeder en epigenetica ons leven beïnvloeden. De baarmoeder is als een wieg van nieuw leven en gezondheid. De pre- en perinatale psychologie, neuro-biologie en fysiologie geven inzicht in de gevolgen van hetgeen er tijdens zwangerschap en geboorte gebeurd is. Dit maakt het mogelijk om de baby te kunnen begrijpen. Wanneer ik tijdens een babytherapie sessie aan de baby vraag: “Wil je me iets vertellen over hoe het bij mamma in de buik was of over je geboorte?” dan is dat het begin

van een gesprek. Een eerste stap waarin ik de baby laat voelen dat ik naar hem luister en zijn taal begrijp, er kan een verbinding ontstaan. Wat heeft de baby meegemaakt tijdens zijn zo indrukwekkende eerste reis in relatie tot én met zijn ouders? We maken een reis naar het herinneren van wie hij volledig is.

Ouders en professionals informeren en inspireren kan voor meer bewustwording zorgen van wat de baby meegemaakt zou kunnen hebben tijdens zwangerschap en geboorte. Ouders worden zo in staat gesteld om hun baby beter te begrijpen en kunnen daardoor meer responsief reageren op wat de baby van hen vraagt. Dit leidt tot meer begrip en inzicht in het ontstaan van ‘afwijkend’ en ‘alarmerend’ gedrag van de baby. Zo wordt het mogelijk om samen de oorsprong van de problemen te behandelen en preventief problemen zoveel mogelijk te voorkomen. Dit draagt bij aan een kansrijke start, iets waar elk kind recht op heeft.

1 Geboren worden is een overweldigende gebeurtenis

Elke baby weet instinctief hoe hij geboren moet worden. De geboorte versterkt de band tussen moeder en kind. Het kind leert hier iets van. Het is een emotioneel proces en dit groeit uit tot een innerlijk model van leren in de toekomst. Dit komt omdat het stress systeem wordt geprogrammeerd door veel druk en pijn tijdens het geboorteproces. Als de moeder in contact kan blijven met haar kindje dan ontstaat er het gevoel van 'ik hoef het niet alleen te doen' en is de stress na de geboorte mogelijk goed te reguleren door direct bij moeder op de borst te kunnen zijn.

Vanuit de baby gezien is geboren worden een *leven en dood* ervaring, hoe de geboorte ook verloopt, hoe goed het ook gaat. De imprints, letterlijke maar ook psychische indrukken die sporen achterlaten, van de geboorte zijn erg groot. Het gaat over compressie (druk), contractie (samendrukken van organen en spieren) en draaien. De schedel is zacht, er is veel ruimte om in elkaar gedrukt te worden om door het bekken te kunnen gaan. Geboren worden is pijnlijk, stressvol en overweldigend.

Op psychologisch vlak wordt het traumatische aspect gekenmerkt door overweldigende angst, vernietigingsgevoelens en algemene emotionele verwarring.

Er is evolutionaire pathologie bij geboorte, doordat wij als mens rechtop zijn gaan lopen is ons bekken veranderd. De bekkenuitgang is een centimeter kleiner geworden en daardoor is er bij elke geboorte een traumatisch aspect wat echter niet altijd pathologie hoeft te worden. De manier waarop de baby ontvangen en opgevangen wordt na zijn geboorte, is beslissend voor het verwerken hiervan.

Als de geboorte bijvoorbeeld als een strijd wordt ervaren kan de overtuiging 'het leven is een strijd' ontstaan. De felle drang om te leven zorgt voor het gevoel van: 'Strijd is onvermijdelijk en

absoluut noodzakelijk in het leven'. Als je dit bij iemand uit zijn hoofd wil praten lukt dit niet, omdat het om zijn levensverhaal gaat en dit zit opgeslagen in zijn lichaam, in het onderbewustzijn. Het onderbewustzijn controleert lichaamsprocessen, houdt van herhaling, heeft lange termijn geheugen, omvat alle ervaringen, waarden en gedachten. Het is altijd 'nu' voor het onderbewustzijn, het denkt letterlijk en concreet (vijf zintuigen) en is heel snel, duizenden processen tegelijkertijd, gemiddeld veertig miljoen bits info per seconde. Heb je een basisgevoel van onveiligheid door een negatieve imprint, dan zie je overal gevaarlijke situaties waar je voor moet oppassen. Iedereen kijkt door zijn eigen gekleurde bril naar zijn waarneming. Hierdoor zien we de wereld in overeenstemming met onze imprints en reageren vanuit voorgeprogrammeerde patronen. Een patroon is een bepaalde reactie op gevoelens, ervaringen of gebeurtenissen. Het patroon is een omweg om het oorspronkelijke gevoel dat te overweldigend voor je is geweest, te vermijden. Je doet dit omdat je angst voelt. Om zonder gekleurde bril naar onze waarnemingen te kunnen kijken moeten we ons bewust zijn van onze imprints en onderbewuste programmering. Conceptie, zwangerschap, geboorte en de eerste twee levensjaren vormen een geschiedenis die we levenslang bij ons dragen. Een geschiedenis van de eerste 1000 dagen die bepalend is voor hoe we in het leven staan, wie we zijn of kunnen zijn. De blauwdruk van lichamelijke en geestelijke gezondheid bij aanvang van het leven, kan veranderd zijn door de vroege imprints tijdens de essentiële kritische fasen. Fasen die van wezenlijk belang zijn en waarin veel gebeurt in zowel de lichamelijke als geestelijke ontwikkeling (zie 5).

2 Liefde en Angst, de oorsprong van onze mogelijkheden en moeilijkheden

Onze vroegste ervaringen in de eerste 1000 kritische dagen, laten imprints achter in ons en fungeren als een filter voor onze waarnemingen en interpretaties van situaties, mensen en van ons zelfgevoel. Die eerste 1000 dagen beginnen bij min negen maanden tot twee jaar, het is de tijd van ‘vóór de woorden’.

We worden geboren om deel te nemen aan het leven en wijsheid te verkrijgen door ervaring.

Preconceptie, conceptie, zwangerschap, geboorte en de psychologische geboorte rond negen maanden, zijn de momenten waar de basis gelegd wordt voor emotionele aspecten van ons welzijn. De patronen hoe mensen zich verhouden tot de elkaar en de wereld ontstaan hier.

Ervaringen worden automatisch als herinneringen opgeslagen. De emoties die verbonden zijn aan de herinneringen beïnvloeden ons huidig leven. Zo zijn we het geheel van onze ervaringen. Een emotie is een beweging, die ontstaat door een activiteit van de hersenen. Als je iets meemaakt, voel je hier iets bij. Dit gevoel vertaalt zich in emotie als een reactie op de gebeurtenis. Je kunt positieve emoties of negatieve emoties ervaren. We kennen vele emoties en deze komen voort uit twee basisgevoelens: Liefde en Angst, (zie 2.3 en 2.4). Deze twee basisgevoelens sturen ons handelen en leven aan. Hoe je reageert op wat er gebeurt heeft te maken met wat je eerder in je leven ervaren hebt.

Emoties zijn niet het gevolg van wat er gebeurt in de buitenwereld maar van hoe jij dat voor jezelf voelt. Ze ontstaan automatisch vanuit het onbewuste bewustzijn. Als je getriggerd wordt in een herinnering ontstaat er een keten van lichamelijke reacties die je een gevoel van liefde of angst geven. Het is niet de gebeurtenis op zich zelf maar er is iets dat je onbewust aan de gebeurtenis laat herinneren.

Voelde je liefde of angst in de baarmoeder, tijdens je geboorte en de eerste twee jaar daarna? Oftewel vertaald in emoties: Was je veilig of bang? Hier is je innerlijke werkmodel ontstaan dat bepaalt hoe je je nu voelt en van daaruit reageer je.

2.1 Emoties zijn overlevingsreacties

Ons emotionele leven wordt beïnvloed door de emotionele omgeving, die al ontstaat vanaf de preconceptie fase waarin de ouders een relatie aan gaan met het te verwachten kind. Emoties komen voort uit de gevoelens binnen menselijke relaties en zijn de basis van deze relatie.

In de stadia van psychologische ontwikkeling van psycholoog Erik Erikson wordt gesteld: ‘Dat vertrouwen /liefde en wantrouwen/angst de eerste bouwstenen zijn van de persoonlijkheid’. Eriksons keus om vertrouwen tegenover wantrouwen te zetten is het resultaat van onze eerste ervaringen geleerd in de baarmoeder, tijdens geboorte en in ons non-verbale leven, voordat we woorden konden geven aan wat er gebeurde.

2.2 De fysiologische wortels van je emoties

De wereld komt via onze zintuigen bij ons binnen. We tasten af wat er om ons heen gebeurt. Is het veilig of onveilig? Wat de zintuigen waarnemen zorgt voor sensaties in het lichaam, veranderingen in hoe het lichaam aanvoelt. Er ontstaat dus een innerlijke beweging naar aanleiding van een innerlijke beleving, die invloed heeft op hoe wij ons voelen. Het ontstaat vanuit de geest, niet uit het denken.

Emotie is een evolutionair bijproduct van het neurale reguleringssysteem van het autonoom zenuwstelsel.

Bang zijn leidt tot de vluchtreflex en boosheid tot de vechtreflex. Dit wordt aangestuurd vanuit de hersenstam. Emoties laten ons sneller

reageren op gevaar dan ons brein kan denken. Joseph Ledoux, hersenonderzoeker, ontdekte dat alle informatie die via de zintuigen komt, eerst naar de emotionele hersenen gaan, dit zijn hersenstam en limbisch systeem, en 1/25ste seconde later naar de cortex, de denkende hersenen.

Het is een bottom-up organisatie. Dat wil zeggen dat ons brein vanuit de volgorde van ontwikkeling reageert. De hersenstam, het reptielenbrein, is het eerste deel van de hersenen dat drie weken na de conceptie ontwikkeld is. Vanuit de hersenstam wordt het overlevingsmechanisme aangestuurd. Daarop ontwikkelt zich het limbisch brein, zoogdierenbrein, dat samen met de hersenstam het emotionele brein wordt genoemd. In het limbisch brein bevindt zich de amygdala en daar komen alle prikkels binnen die vervolgens beoordeeld worden op veilig of onveilig. Als de prikkels voortkomen uit een bedreigende ervaring ontstaat er een primaire instinctieve reactie vanuit de hersenstam omdat de overleving in gevaar komt. Het verdedigingssysteem komt in actie.

Als laatste ontwikkelt zich het menselijk- cognitieve brein, de cortex.

Wanneer je binnen je comfortzone/tolerantievenster blijft, je veilig voelt, dan is integratie mogelijk vanuit deze drie delen van het brein. Bij onverwerkt trauma ontstaat desintegratie of een blokkade van informatieverwerking.

Trauma is een overweldigende ervaring, een gevoel van extreme hulpeloosheid en verlatenheid. Het is een externe gebeurtenis die een intern effect heeft op geestelijk en lichamelijk gebied, een psychofysiologisch gebeuren dat diep ingrijpt.

Als het trauma niet verwerkt is en later door iets getriggerd raakt, ontstaat een gevoel van alleen zijn, onwaardig zijn, losgekoppeld, niet in staat tot iets door de angst. Het gevoel van angst zorgt voor frustratie, woede, overstroming van je comfortzone/tolerantievenster. Het is niet beheersbaar.

Onverwerkt trauma zorgt voor angst en verlies van zelfregulatie door geblokkeerde energie in het zenuwstelsel. Het is nodig om het zenuwstelsel te resetten om overstromingen te voorkomen en weer

normaal te kunnen functioneren in het leven.

Transgeneratieel trauma

De genetische imprint begint voor de ovulatie bij je grootmoeder. De eicel waaruit jij bent ontstaan zat al in je moeder toen zij nog een foetus was bij haar moeder. Beschadigingen die mensen oplopen worden tot in de zevende generatie doorgegeven. Wat hebben je ouders meegekregen van hun ouders en grootouders? In welke tijd leefden zij, welke belangrijke levensgebeurtenissen hebben er in hun leven plaats gevonden? Zonder dat je ouders zich dit bewust waren, hebben ze dit doorgegeven. We onderscheiden historisch trauma: bijvoorbeeld oorlog, hongersnood. Racistisch trauma zoals slavernij en genocide. Intergenerationeel trauma: bijvoorbeeld misbruik door ouders, verwaarlozing, verslaving e.a. disfuncties.

Het is mogelijk deze cirkel te doorbreken. Wanneer je problemen als een uitdaging beschouwt om van te leren, bieden ze je de kans tot persoonlijke groei. Onverwerkte (jeugd)ervaringen die je nog steeds belasten, hebben invloed op de relatie met je kinderen. Ouders die belast zijn met trauma hebben andere emotionele verbindingen met hun kinderen. Door over-activatie van de amygdala kan de reactie op een situatie niet gepast zijn. Volwassenen die zelf trauma opgelopen hebben in hun jeugd, hebben neurale netwerken die gelijk zijn aan die van hun kinderen. Trauma kan de veilige hechting beïnvloeden en de gezonde ontwikkeling van de hersenen van het kind. In de film 'In Utero' wordt verteld 'dat we slachtoffers zijn van onze genen'. Maar, we kunnen onze overtuigingen veranderen en dus onze gezondheid beïnvloeden en dat het liefst voordat we het weer door kunnen geven. De relatie met je eigen vader en moeder goed onder ogen zien is een van de belangrijkste dingen die je als ouder voor je kinderen, de volgende generatie en de wereld, kan doen.

Celbiologie, het nieuwste kind van de epigenetica, heeft bewezen dat ons DNA in onze genen alleen de blauwdruk van onze mogelijkheden bevat. Het is namelijk niet nature óf nurture, het is: nature én nurture.

Het is de omgeving waarin wij ons ontwikkelen, die ervoor zorgt dat specifieke genen tot ontplooiing komen. Een goede metafoor is: een schakelaar die aan of uitgeschakeld wordt. In dit geval door de omgeving, denk aan toxines, voeding, emoties of stress. Ouders in wording zijn genetische ingenieurs en het is belangrijk dat zij zich hiervan bewust zijn. De atmosfeer van de omgeving bepaalt het aan- of uitzetten van de programma's van de genen. Moeder en kind zijn samen één biologisch en biochemisch systeem.

Prenatale gebeurtenissen in kritische fasen (zie 5) liggen veelal aan de basis van emotionele problemen zowel bij baby's als bij volwassenen. S. Kierkegaard, filosoof, zei heel toepasselijk: "Om het leven naar voren toe te beleven, moet men het eerst naar achteren toe goed hebben verstaan."

In de Atlas van Emoties 2016, schrijft Paul Ekman : 'Emoties ontstaan automatisch, het lijkt ons te overkomen, zonder keuze, zonder bewuste gedachten. Een emotie is een korte en bondige ervaring, die niet altijd bij onze verwachting past. Emotie is een proces, een bepaald soort van zeer snelle automatische taxatie, beïnvloed door ons evolutionaire en persoonlijke verleden, waarin we voelen dat er iets belangrijk is en voor ons welzijn gebeurt waardoor een set van fysiologische veranderingen en gedragingen begint te onderhandelen met de situatie. Emoties zijn dus efficiënt in het coördineren van diverse responsen om ons te helpen te reageren op belangrijke uitdagingen en kansen. Emoties laten ons sneller reageren op gevaar dan ons brein kan denken'.

Baby's hebben nog geen volledig ontwikkeld brein en zijn daardoor

niet in staat om ook maar enigszins controle te hebben over hun reacties. Emoties sturen het gedrag aan. Niet gepast gedrag komt voort uit angst, er onder zit ‘verborgen liefde’ want in essentie zijn we liefde. Dit is belangrijk om te onthouden: Onze essentie is de innerlijke ervaring van een onvoorwaardelijke liefdesstroom en daar kunnen we altijd naar toe terug.

Onder het gevoel van angst kan een negatief gevoel leven van: afzondering, afkeer, afstoten, afgunst, vechten, vluchten. Het gevoel van liefde roept beelden op van: samen zijn, vasthouden, samenwerken, vreugde en andere positieve gevoelens.

Liefde en angst zijn geen tegenpolen. Liefde zorgt dat je alle emoties juist toe kan laten (angst, boosheid, verdriet). Maar je kan liefde en angst niet tegelijk ervaren. Als je door teveel angst de liefde te weinig kan ervaren dan verandert dit de werking van je stress-systeem en dit beïnvloedt je mogelijkheden en moeilijkheden.

In deze hectische wereld vol van technologie kan de band met moeder én moeder aarde gemakkelijk verstoord worden doordat de liefde overschaduwd wordt door angst. Hierdoor lijden velen van ons aan een soort van hechtingsstoornis die begon in de eerste 1000 dagen.

Lees verder; dit boek kunt u bij mijn bestellen maar is ook verkrijgbaar bij Nederlands boekhandels.