

Hoe ontvangen we r

Ouderschap begint al tijdens de zwangerschap

De laatste inzichten op basis van onderzoeksresultaten van Prenatale en Perinatale Psychologie (PPN) onthullen dat we lang voor de geboorte, en zelfs voordat de hersenen zijn gevormd bewust zijn, waarnemen, leren, actief communiceren en relaties vormen. Vanuit dit perspectief onderzoekt PPN wat bijdraagt aan een optimaal begin van ons leven.



Marja de Vries

In 1981 publiceerde psychiater Thomas Verny als pionier van PPN zijn inmiddels alom bekende boek 'The Secret Life of the Unborn Child'. Het revolutionaire van zijn werk was dat hij op basis van zo'n 20 jaar medisch onderzoek concludeerde, dat het ongeboren kind een bewust, reagerend menselijk wezen is dat een actief emotioneel leven leidt. Hij maakte duidelijk dat de foetus in de baarmoeder kan zien, horen, proeven en ervaringen kan opdoen, en op basis daarvan kan leren. Het belangrijkste nieuwe inzicht in die tijd was dat het ongeboren kind inderdaad ook kan voelen en dat het kind al in de baarmoeder sterk beïnvloed blijkt te worden door de houding en gevoelens van de moeder en zelfs ook die van de vader. Omdat de in de baarmoeder waargenomen gevoelens en houdingen van de ouders ook grote invloed op de rest van het leven van het kind bleken te hebben, was zijn conclusie dat bewust ouderschap niet pas na de geboorte begint, maar al tijdens de zwangerschap.

Ontwikkeling van de hersenen

Aanvankelijk werd zijn boek door de wetenschappelijke wereld met heel wat scepsis ontvangen. Psychologen hebben namelijk lange tijd gedacht dat we ons pas rond het derde jaar voor het eerst dingen kunnen herinneren. Dit idee was gebaseerd op het feit dat maar weinig mensen bewuste herinneringen hebben van voor die tijd. Bovendien is lange tijd gedacht dat het ronduit onmogelijk was dat ongeboren baby's persoonlijke en betekenisvolle ervaringen hadden, omdat ze nog geen werkende hersenen leken te hebben. Deze veronderstelling leidde er zelfs toe dat wetenschappers duidelijke tekenen van pijn of plezier bij baby's beschouwden als 'louter reflexen'. Inmiddels is er de afgelopen dertig jaar op basis van verschillende disciplines veel ontdekt over de periode van conceptie tot en met de eerste levensjaren van het kind.

Zo is er uitgebreid onderzoek gedaan naar de vroege ontwikkeling van de hersenen. Als er één ding is dat dit hersenonderzoek in de afgelopen jaren duidelijk heeft gemaakt, dan is het wel dat de ontwikkeling van de hersenen geen op zichzelf staand iets is, maar in plaats daarvan een interactief gebeuren. Het nieuwe inzicht is dat de ouders een ingrijpende invloed hebben op de ontwikkeling van de hersenen van hun kind, niet alleen tijdens de eerste levensjaren, maar ook al tijdens de prenatale fase. De onderzoeken suggereren bovendien, dat de invloed van deze heel vroege ervaringen wel eens veel groter zou kunnen zijn dan de invloed van wat kinderen in latere jaren meemaken. Zo blijkt bijvoorbeeld de invloed van stress, angst en depressie van de moeder op de ontwikkeling van de hersenen van de ongeborene, van grote en blijvende invloed te zijn op het verdere leven van het kind.

Leren en herinneren

Deze nieuwe inzichten rond de ontwikkeling van de hersenen konden echter niet alles verklaren. Sinds de jaren tachtig bleef de hoeveelheid verslagen groeien van volwassen cliënten die tijdens psychotherapie-sessies levenspatronen of overtuigingen beschreven die niet alleen hun oorsprong leken te hebben in ervaringen tijdens het verblijf in de baarmoeder, maar soms ook van het moment van de conceptie en zelfs van de periode daaraan voorafgaand. Dit wijst erop, dat deze vroege ervaringen een bewustzijn betreffen dat aanwezig is vóór de hersenen zijn ontwikkeld en dat al bestaat vóór het fysieke menselijke zelf bestaat. Tegelijkertijd bleek uit steeds meer experimenten, dat baby's in de baarmoeder de mogelijkheid hebben tot zeer rijke ervaringen en het vormen van interactiepatronen. Ze bleken in staat om naar muziek en gesprekken te luisteren en zich bovendien – zoals experimenten aangetoond hebben – die muziek en stemmen vervolgens inderdaad te kunnen herinneren. In zijn boek 'The Mind of Your Newborn Baby' (1998) concludeert David B. Chamberlain, een andere pionier van PPN, op basis van veel onderzoek naar de prenatale en postnatale periode, "De waarheid is, dat veel van wat we traditioneel geloofden over baby's niet klopt. Ze zijn geen eenvoudige wezens, maar complex en tijdloos – kleine wezens met onverwacht grote gedachten."

Marja de Vries is auteur van 'De Hele Olifant in Beeld' (2007, Ankh-Hermes). Zij houdt zich bezig met transformatie van leren en onderwijs, zodat het meer in lijn zal zijn met wie we in essentie zijn.
www.marjadevries.nl

e nieuw leven?



Een optimaal begin van een nieuw leven

Vanaf het allereerste begin van ons leven hebben we de behoefte om gewenst, welkom, veilig, gekoesterd, gezien en gehoord te worden

Het 'geïntegreerde zelf'

Inmiddels is PPN uitgegroeid tot een multidisciplinaire studie, die ons een veel dieper inzicht geeft in onze eerste ervaringen en een ruimer perspectief biedt op het menselijk bewustzijn. Deze nieuwe inzichten zijn voornamelijk ontstaan op basis van het perspectief van de baby zelf. Dit perspectief suggereert, dat we bewust voelende wezens zijn vanaf het allereerste begin van leven en dat we bestaan als voelende wezens voorafgaand aan het fysieke leven en als zodanig functioneren vanaf het begin van het menselijk bestaan.

Onlangs heeft de Noord-Amerikaanse psychologe Wendy Anne McCarty in haar e-book 'Welcoming Consciousness' (2004) op basis hiervan een geheel nieuw ontwikkelingsmodel beschreven. In deze geïntegreerde benadering is plaats voor onze multidimensionale aard. Want alleen op basis van dit bredere perspectief van wie we zijn, kunnen we volgens haar begrijpen dat we bewust waarnemende, voelende wezens zijn vanaf het allereerste begin van het leven. Volgens haar ontwikkelingsmodel hebben we vanaf de conceptie twee verschillende perspectieven van gewaarzijn, namelijk een transcendent perspectief en een fysiek perspectief. Het transcendente perspectief is het bewustzijn dat aanwezig is voorafgaand, tijdens en na ons leven in een fysiek

lichaam. Dit wordt ook wel aangeduid als het niet-locale bewustzijn. Dit bewustzijn maakt het mogelijk dat we een gewaarwording hebben van onszelf op het moment dat we de fysieke vorm binnengaan. Dit nieuwe wetenschappelijke inzicht – in het bestaan van een non-locaal, eindeloos bewustzijn, dat kan bestaan los van de (werking van de) hersenen – sluit aan bij de recente inzichten van de Nederlandse cardioloog Pim van Lommel op basis van zijn onderzoek naar bijna-dood-ervaringen (BDE). Onze vroegste ervaringen zijn volgens Wendy Anne McCarty gebaseerd op een complex, onderling verstrengelde relatie tussen de twee verschillende perspectieven. Samen vormen ze wat zij noemt het 'geïntegreerde zelf'.

Blauwdruk

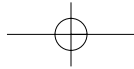
Dit betekent dat we vanaf het moment van conceptie waarnemen, functioneren, communiceren en leren op het niveau van het niet-locale bewustzijn, op het niveau van energie en op het fysieke niveau. Waar dit op neerkomt, is dat ons vermogen om communicatie uit te zenden en te ontvangen gedurende de prenatale en perinatale periode veel groter is dan traditioneel gedacht wordt. Het nieuwe inzicht is dat we tijdens de zwangerschap, geboorte en de eerste periode van kind zijn, zeer intensief leren en in hoge mate gevoelig zijn voor onze omgeving en relaties. Via ons transcendent perspectief zijn we ons namelijk volledig bewust van de bewuste én onbewuste gedachten, gevoelens en intenties van onze ouders en anderen in onze omgeving. Via ons fysieke perspectief is onze ervaring op een complexe manier verbonden met de ervaringen van onze moeder, de gezondheid van de baarmoeder en onze fysieke en emotionele ervaringen tijdens de geboorte. Gebaseerd op deze



© LIES POST

Werken aan 'eigen bagage'

De conclusie van Wendy Anne McCarty sluit vrijwel naadloos aan bij het nieuwste boek van de Nederlandse psychologe Ingeborg Bosch. In 'De onschuldige gevangene' benadrukt zij het belang dat (aanstaande) ouders werken aan de 'eigen bagage'. In dit boek biedt ze hierover niet alleen veel informatie, maar ook concrete handvatten – o.a. gebaseerd op de door haar ontwikkelde PRI-therapie – die hierbij kunnen helpen. Op zo'n manier dat ouders niet alleen zelf evenwichtiger worden, maar vooral ook hun kinderen een goede start kunnen geven. (Zie ook pagina 39)



Zwangerschap = ouderschap

Op basis van alles dat we inmiddels weten over het leven voor de geboorte, kunnen we concluderen, stelt David Chamberlain, dat ouderschap begint bij de conceptie. Zijn stelling is: zwangerschap = ouderschap, omdat de invloed van de ouders op het kind zijn hoogtepunt heeft tijdens de zwangerschap. Ouders vormen de directe fysieke omgeving die zal bepalen of de uitrusting van de baby voor het leven arm, gemiddeld of optimaal zal zijn. Alle nieuwe inzichten pleiten voor de actieve en bewuste betrokkenheid van ouders bij een veelheid aan intieme interacties met het ongeboren kind. Want we weten nu dat:

- baby's in de baarmoeder alert, bewust en gewaar zijn van activiteiten die stem, aanraken en muziek betreffen,
 - baby's profiteren van deze activiteiten door het vormen van sterkere relaties met hun ouders en hun ouders met hen, wat leidt tot betere banden en een betere geboorte-ervaring,
 - deze baby's de neiging hebben tot vroege ontwikkeling van spraak, fijne en grove motoriek, betere emotionele zelf-regulatie en betere cognitieve verwerking.
- Dit zijn de beloningen van vroeg ouderschap. Ouders die hiermee wachten tot na de geboorte van hun kind, beginnen volgens David Chamberlain te laat – namelijk negen maanden nadat alle basisuitrusting opgebouwd is.

vroege situatie, vormen we ons fundament – een blauwdruk voor ons leven. Deze blauwdruk wordt het uitgangspunt op basis waarvan we groeien en het leven ervaren op ieder niveau van ons wezen – fysiek, emotioneel, mentaal, relationeel en spiritueel. Onze vroege ervaringen worden een deel van onze herinnering die opgeslagen wordt in ons (on)bewustzijn en die weerspiegeld wordt in ons automatisch functioneren. Dit beïnvloedt ons op een onbewust niveau en kleurt onze waarnemingen en opvattingen van de werkelijkheid. Als gevolg hiervan maken we al in de baarmoeder en bij de geboorte keuzes en creëren we overtuigingen en aangepaste strategieën, die patronen vastleggen die we mogelijk ons hele leven blijven meedragen.

Bewust ouderschap

Dit nieuwe ontwikkelingsmodel werpt een ander licht op de betekenis en verantwoordelijkheden van

het ouderschap en maakt het mogelijk voor ouders om te begrijpen wat nodig is om het 'geïntegreerde zelf' van hun kind vanaf het allereerste begin optimaal te ondersteunen. Veel behoeften die we beschouwen als essentieel voor de ontwikkeling gedurende de babytijd en kindertijd, zijn behoeften die we al vanaf het allereerste begin van het leven hebben: het gevoel gewenst, welkom, veilig, gekoesterd, gezien en gehoord te zijn, en het gevoel dat we erbij horen en dat er met ons gecommuniceerd wordt als de gevoelige wezens die we zijn. Het belang van bewuste en liefdevolle communicatie met (ongeboren) baby's – zoals evenwichtige niet-westerse culturen al eeuwen doen – blijkt een van de meest krachtige manieren om baby's te ondersteunen. De belangrijkste conclusie van Wendy Anne McCarty is op basis hiervan, dat (aanstaande) ouders, die hun eigen vroege trauma's helen en transformeren, hun baby's helpen bij de mogelijkheid voor een optimaal begin van hun leven. ◀

Meer weten?

Thomas Verny, 'The Secret Life of the Unborn Child: How you can prepare your unborn baby for a happy, healthy life'; 1981, Dell Trade Paperback, New York.
David B. Chamberlain, 'The Mind of Your Newborn Baby'; 1998, North Atlantic Books.
Wendy Anne McCarty, e-book 'Welcoming Consciousness, Supporting Wholeness from the Beginning of Life'; 2004, zie www.wondrousbeginnings.com
Ingeborg Bosch, 'De onschuldige gevangene'; 2007, Uitgeverij L.J. Veenvan Amsterdam/Antwerpen.
websites:
www.birthpsychology.com
www.sbgj.edu

