

Ik ben nu 71 jaar oud, (maar) nog steeds voel ik, diep in mijn geest mijn eerste ervaring, de zorg van mijn moeder, ik kan die nog voelen. Dat geeft me direct innerlijke rust, innerlijke kalmte.

– de Dalai Lama, 2006

De Dalai Lama is ervan overtuigd dat hij weet wat het is dat toegang verschaft tot een gelukkiger wereld, en dat heeft niets te maken met politieke processen of de verdeling van macht. De boeddhistische spirituele leider heeft gezegd dat de kracht die de wereld de grootste vervulling schenkt de tedere omhelzing tussen moeder en kind is.

Michael Scott, *Vancouver Sun*, 8 september 2006

Sometimes I feel like a motherless child

Sometimes I feel like a motherless child

A long way from home

Sometimes I wish I could fly like a bird up in the sky

A little closer to home

Motherless children have such a hard time

Motherless children have such a real hard time

A long way from home

Sometimes I feel like freedom is near

Sometimes I feel like freedom is here

Sometimes I feel like freedom is so near

But we are so far from home

Sometimes I feel like a motherless child

A long way from home

Sometimes I feel like it is closer now

Sometimes I feel the Kingdom is at hand

Sometimes I feel like the Kingdom is now

But we are so far from home

– 1987 Van Morrison, *Poetic Champions Compose*

INHOUD

Woord van dank 13

Inleiding 15

1. Hoe erg is het nu eigenlijk? 33
 - De mythe van de gelukkige jeugd 33
 - Kindermishandeling en psychische problematiek:
de cijfers 37
 - Kindermishandeling en psychische problematiek:
een zaak van en voor enkelen? 44
 - Een nieuwe definitie van kindermishandeling? 45
 - In de spreekkamer van de therapeut 52

2. Wat weten we inmiddels uit de wetenschap? 58
 - De goddelijke baby 58
 - De rol van genen – de *nature-nurture*-controverse opgelost 62
 - De basis van onze emotionele ontwikkeling: aanwezigheid,
responsiviteit en empathie – ARE 67
 - De ‘huilende god’ 76
 - Wat is stress? 82
 - Het belang van de waarneming: ‘ik geloof wat ik zie’ of
‘ik zie wat ik geloof’ 86
 - Stressfactoren tijdens de zwangerschap – het belang
van ARE 90
 - Stressfactoren tijdens de geboorte – het belang van ARE 97
 - Stressfactoren tijdens de eerste maanden en jaren
van het leven – het belang van ARE 103

3. Wat kunnen we concreet doen: ARE – ARE we there for our
children? 110
 - Leven in wording, ergens in de toekomst:
ouders van morgen 111

Conceptie, zwangerschap en bevalling	113
Foetale ontwikkeling: stressvermindering vooral tussen 12 en 22 weken	114
Contact met de baby	114
Echografie	115
Vruchtwaterpunctie	116
Verdriet tijdens de zwangerschap	118
Training van arm- en rugspieren	118
De laatste weken	119
Waterbevalling, thuis	119
Opstelling van de verloskundige	120
De reis naar de wereld	121
De vader tijdens de bevalling	122
Medische tests op de pasgeborene	123
Zorgen voor een baby	124
Samen en toch apart slapen	124
Borstvoeding op vraag	125
Inbakeren	126
Slaaptekort van de ouders	126
Draagdoek	128
Rust in de dagelijkse routine voor ouders en kind tijdens het eerste jaar	129
Praten met baby's	130
Luisteren naar baby's	130
Zelf zorgen of uitbesteden: ouderschapsverlof of crèche	132
Leiding en sturing?	135
Slaan en schreeuwen	135
Gezondheid, Veiligheid, Schadeloosheid (GeVeS – geef'es)	139
Checklist voor sturend ingrijpen	151
4. Dat kan ik toch nooit allemaal?	155
'As good as possible parenting'	161
Zelfkennis is het begin van alle wijsheid	162
PRI: een weg van zelfkennis	165
PRI-theorie in kort bestek	169
Een kind wordt geboren met een ongedeeld bewustzijn	170
Al snel gebeuren er dingen die levensbedreigend zijn	171

- Om te overleven deelt het bewustzijn zich (verdringing van de pijn en haar oorzaak) 172
- Er wordt een muur van afweer opgebouwd om de verdringing van de levensbedreigende waarheid extra veilig te stellen 174
- Wanneer we eenmaal volwassen zijn, worden de splitsing en de afweer destructief 176
- De splitsing van ons bewustzijn maakt ons gevoelig voor de werking van symbolen 180
- Door het symbool raken we het contact kwijt met het Volwassen-Bewustzijn en komen we terecht in het Kind-Bewustzijn en de afweer 181
- Wanneer onze afweer geactiveerd is, betekent dit dat we in een illusie geloven 182
- Het doel van PRI 188
- De PRI-methode: een way of life 190
- De PRI-methode in 6 praktische stappen 196
- Stap 1: verantwoordelijkheid nemen voor onze gevoelens 196
- Stap 2: de voorbereiding 199
- Stap 3: de 'baseline'-meting 200
- Stap 4: omkering van de afweer 201
- Stap 5: het blootleggen van en openstaan voor je oude pijn 206
- Stap 6: je pijn in verband brengen met het verleden 209
- Hoe ontwikkelt zich een voorspoedig verlopend PRI-proces? 213
- Verhalen van ouders: vóór en na PRI 214
- De 'wetende ouder' en de realiteit van elke dag 229
5. Kan ik mijn kind nu nog helpen? 233
- Valkuilen: pas op 234
- Vanaf welke leeftijd en hoe pas ik PRI toe met mijn kinderen? 239
- o tot 6 jaar 239
- 6 tot 10 jaar: basistheorie en eenvoudige regressies 246
- Stap 1: aansluiten bij het probleem waarmee het kind worstelt 246

- Stap 2. PRI-basistheorie uitleggen 248
- Stap 3: PRI toepassen – oude pijn toelaten en afweer omkeren 254
- 10 tot 16 jaar 262
- Vanaf 16 jaar en ouder 273

- 6. Situaties die extra aandacht vragen 277
 - Invloed van de geboorte van een tweede kind op het eerste 278
 - Als de andere ouder iets doet wat niet goed is voor het kind 281
 - Scheiding en de invloed op kinderen 284
 - Chronisch zieke of gehandicapte kinderen 287
 - Chronisch zieke ouders 290
 - Verlies van een ouder 290
 - Overlijden van een broer of zusje 292
 - Tv en computer 292
 - Straffen 299
 - Als je ziet dat een kind slecht wordt behandeld 305
 - Passen je verwachtingen bij de leeftijd van je kind? 307

- 7. En wat moeten wij er nu als maatschappij mee? 310
 - Collectieve bewustwording en politiek draagvlak 317
 - Uitgebreid zwangerschapsverlof, ook al voor de bevalling 323
 - Twee jaar ouderschapsverlof 323
 - Parttime werken tot na de puberteit van de kinderen 324
 - Een minister voor Kinderen en Ouders 328
 - Moeder- en vaderloon 329
 - Kinderopvang 329
 - Jeugdhulpverlening 330
 - Onderwijs 332
 - Medisch en psychologisch advies 333
 - Ouderschool 334
 - Zwangerschaps cursussen 335
 - Verloskundigen en gynaecologen 336
 - Kraamverzorgsters 338
 - Consultatiebureaus 338
 - Oudercursussen 339

Oudernetwerken 340

Media 341

Commercie 342

Conclusie 342

Bijlage 1 Opvoeding en het gevaar van tips 346

Bijlage 2 Verklarende woordenlijst 351

Bijlage 3 Test: Afweervormen onderscheiden 360

Bijlage 4 Test je persoonlijk afweerprofiel 362

Bijlage 5 Checklist voor sturend ingrijpen 370

Bijlage 6 Checklist voor emotioneel incestueuze neigingen 372

Bijlage 7 Checklist: voordat je zwanger wordt 374

Noten 383

Bibliografie 390

Register 394

Over de auteur 398

WOORD VAN DANK

Een boek komt tot stand dankzij de inspanningen van velen.

Het is onmogelijk iedereen die direct of indirect een bijdrage heeft geleverd aan dit boek te noemen. Dan denk ik vooral aan alle (ex-) cliënten en alle therapeuten die ik opleid die mij door hun verhaal, hun vragen en hun eigen ontwikkeling steeds weer nieuwe geheimen van de werking van de menselijke geest onthullen. Hun vertrouwen, overgave en toewijding aan het PRI-proces, ook als dat heel zwaar was, hebben mij altijd diep getroffen. Dankzij hun onthullingen en inzichten kon ik telkens op een dieper niveau begrijpen hoe wij functioneren als volwassene, als kind en als ouder. Deze inzichten zijn voor dit boek van onschatbare waarde. Zonder dat zou ik dit boek niet hebben kunnen schrijven.

Naast alle mensen die zonder dat zij of ik het op het moment wisten, een bijdrage hebben geleverd, zijn er al diegenen die expliciet meegewerkt hebben. Graag noem ik ze hier.

Dankzij Els Jonker en Marieke van Leijen heb ik door de jaren heen keer op keer weer veel wetenschappelijke en actuele input gekregen op allerlei terreinen die raken aan het onderwerp opvoeden. Een bron van informatie die voor mij van grote waarde is geweest.

Mariëlle, Ellen en Willem dank ik voor hun gedichten die zo treffend aangeven hoe diep de pijn maar ook de ontroering over de schoonheid van het Leven kunnen zijn.

Veel dank gaat uit naar Jessica, Karien, Mieke, Simone, Catrine, Ellen, Gitta, Hedwig, Hester, Julia, Lenneke, Marieke, Mariëlle, Nynke, Rob die hun verhaal over wat PRI voor henzelf of voor hun ouderschap heeft betekent, hebben willen delen met de lezers van dit boek.

Ook wil ik graag iedereen bedanken die actief stukken van het manuscript heeft gelezen en van feedback voorzien, met name Marieke van Leijen voor het geduldige en kritische werk aan de bibliografie, en niet in de laatste plaats mijn redacteur Anita Roeland voor de deskundige toewijding aan het PRI-gedachtegoed in dit boek.

Mijn man dank ik voor zijn niet-aflatende en liefdevolle steun. Niet alleen in praktische zin maakt zijn inzet het mij mogelijk om alweer een boek te schrijven. Het is ook zijn scherpe inzichtelijke bespiegeling op wat ik schrijf die telkens bijdraagt aan het juister en vollediger onder woorden brengen van wat ik wil zeggen.

De meeste dank voor het ontstaan van dit boek gaat uit naar mijn kinderen. Door hun komst kon ik mijn eigen bagage onder ogen zien en zij zijn het die mij elke dag weer leren over het allermooiste, aller-moeilijkste en allerbelangrijkste dat we in een mensenleven kunnen ondernemen: het liefdevol begeleiden van onze kinderen naar de volwassenheid.

INLEIDING

Kinderen,
*met hart en ziel hou je van ze,
met huid en haar kun je ze soms wel opvreten,
door merg en been gaat je hun pijn en
van top tot teen ben je aan ze verknocht.*

Kinderen,
*met hart en ziel zijn ze, wat je ook doet, loyaal aan jou,
met huid en haar zijn ze aan jouw buien overgeleverd,
door merg en been snijdt jouw boze stem,
van top tot teen zijn ze gevangen in jouw 'huis'.*

Aan de totstandkoming van de definitieve titel van dit boek is een moeizaam proces voorafgegaan. Hoewel het de eerste titel was die mij te binnen schoot en waarvan ik toentertijd voelde 'dit is de juiste titel, hier gaat het om in dit boek', kreeg ik reacties van anderen die twijfelden. Mijn uitgever schoof de titel direct terzijde als 'te negatief', PRI-therapeuten keken me twijfelend aan. 'Is dat niet te zwaar?' Betrokken kennissen zeiden: 'Ik heb toch echt een probleem met die titel. Ik was als kind natuurlijk overgeleverd aan de wil van mijn ouders, maar ik was daar heel gelukkig bij want zij gaven mij wat ik nodig had, liefde, warmte en bescherming, daar past een term als gevangene niet bij.' En zo ging het voort. Uiteindelijk ging ik ook zelf twijfelen. De titel was misschien te negatief, te confronterend, niet aantrekkelijk voor een verwachtingsvolle zwangere, die ik ook graag wil bereiken, en te zwaar voor ouders met opvoedingsvragen. Kortom, ik ben gaan nadenken over een andere, positievere, minder confronterende titel. Om uiteindelijk weer terug te komen, en nu definitief, op mijn eerste ingeving.

Het hart van de boodschap van dit boek is dat kinderen geen kant op kunnen, niet echt. Of beter gezegd, als je het over kleine kinderen hebt: echt niet. En kleine kinderen zijn altijd onschuldig. Wat er ook gebeurt, wat ze ook doen, hen treft geen blaam voor hoe er met ze wordt omgegaan.

Kinderen zijn volledig overgeleverd aan hun ouders, helemaal als ze nog klein zijn.

Als ze niet krijgen wat ze nodig hebben kunnen ze daar niets aan doen:

Ze kunnen zich niet aansluiten bij een politieke partij of aankloppen bij een andere instantie die voor hun belangen opkomt.

Ze kunnen niet weg door te verhuizen naar de burens.

Ze kunnen hun ouders niet veranderen.

Ze kunnen zelf geen verbetering aanbrengen in de situatie door in hun eigen behoeften te voorzien.

En bovendien hebben kinderen geen tijdsperspectief. Een kindervaart de situatie dus als oneindig: 'Zoals het nu is, zo zal het altijd zijn.'

Kinderen, vooral jonge kinderen, zijn volledig afhankelijk van en overgeleverd aan ons. Afhankelijk van de verzorging die wij ze geven. Afhankelijk van de warmte, liefde, steun en troost die wij kunnen geven als ze die nodig hebben. Onze beslissingen bepalen hun leven. Als wij vinden dat kant-en-klaarmaaltijden goed genoeg zijn, dan is dat wat zij eten. Als wij vinden dat ze zich niet moeten aanstellen, dan blijven zij alleen met hun angsten. Als wij vinden dat een 'pak voor de billen' pedagogisch nut heeft, dan krijgen zij die klap. Als wij denken dat 'laten huilen' voorkomt dat we onze baby verwennen, dan huilt zij alleen in haar wiegje.

Het aantal voorbeelden is eindeloos. Het betekent dat kinderen werkelijk geheel overgeleverd zijn aan wat wij denken dat goed of slecht voor ze is. Zonder dat het kind hier op wat voor manier dan ook invloed op heeft of schuldig aan is. Wat een klein kind ook doet, de manier waarop het behandeld wordt is afhankelijk van hoe de ouders zich gedragen, al dan niet overwogen en overdacht. Een kind van 2 dat geslagen wordt nadat het een vaas heeft laten stukvallen, wordt niet geslagen omdat het 'stout' is geweest, maar omdat de ouder zijn

geduld verliest en zichzelf ‘toestaat’ zijn kind te slaan, al dan niet vanuit het idee dat een tik goed is voor het kind.

Het kind veroorzaakt het gedrag van zijn ouders op hem dus niet. Het gedrag van ouders naar hun kinderen toe vindt zijn wortels in de overtuigingen en vooral de eigen bagage van de ouders zelf. Het kind is dus altijd onschuldig aan de behandeling die het krijgt.

Niet alleen zijn kinderen onschuldig aan de behandeling die ze krijgen en bepalen wij wat wel en niet goed voor ze is. Onze kinderen zijn ook overgeleverd aan ons vermogen om in te schatten wat wel of niet goed voor ze is. Want hoe goed zijn wij eigenlijk in staat om in te schatten wat goed of juist niet goed is voor ons kind? En als we dan al denken te weten wat goed of slecht is, in hoeverre zijn we dan in staat om daarnaar te handelen? We kunnen heel goed weten dat het slecht is voor de ontwikkeling van een klein kind om hem te slaan of tegen hem te schreeuwen. Maar zijn we ook in staat ons op het cruciale moment, wanneer onze gevoelens van machteloosheid een piek bereiken, in lijn met onze kennis te gedragen?

Dit boek is geen pleidooi voor het zoeken naar een manier waarop kinderen minder aan ons overgeleverd zijn. Kinderen hebben ons nodig. Ze kunnen het niet stellen zonder onze leiding. Ze zijn de eerste jaren van hun leven ‘domweg’ aan ons overgeleverd.

Die eerste jaren zijn enorm belangrijk voor hun ontwikkeling vanwege de razendsnelle neurologische ontwikkelingen die zich in hun hersentjes afspelen. Deze eerste ervaringen bepalen daardoor bijvoorbeeld voor een belangrijk deel hun latere emotionele stabiliteit. De eerste jaren van ons leven zijn de hersenen het meest gevoelig voor de ervaringen die we opdoen. Deze eerste ervaringen hebben daarom vérstrekkende gevolgen voor onze fysieke, emotionele en cognitieve ontwikkeling. Die eerste jaren ‘leren’ kinderen door de manier waarop wij ze behandelen hoe ‘de wereld’ in elkaar zit.

Komt er iemand als ik bang en verdrietig ben? Zo ja, dan leert het kind dat de wereld een fijne plek is waar met warmte, zorg en begrip op zijn behoeften wordt gereageerd.

Maar wat als er niemand komt? Als het kind alleen wordt gelaten in zijn bedje en huilt totdat zijn keeltje vreselijk pijn doet? Dan leert het kind al snel dat de wereld een wereld is die niet reageert op zijn

signalen en die zijn behoeften negeert. De wereld is een koude plek waar het kind is overgeleverd aan zichzelf, omdat niemand zich om hem bekommert op het moment dat hij dat zo nodig heeft. Die wereld is een gevaarlijke wereld, want het kleine kind registreert op intuïtief en onbewust niveau maar al te goed dat het onveilig is als het alleen is, dat het nog veel te klein is om zichzelf te beschermen, te troosten, gerust te stellen, te kalmeren. Zij zal zich later snel afgewezen voelen en zich gekwetst of boos terugtrekken uit contact met anderen. Hoe vrolijk ze ook lacht, vanbinnen gaapt de onbegrepen eenzaamheid. Het is deze ervaring die Rutger Kopland¹, psychiater en dichter, in mijn ogen verwoordt wanneer hij vertelt over de wanen waar hij aan heeft geleden: '[...] voor een experiment was ik vroeg opgestaan en had ik een eind moeten lopen naar een verlaten oord, waar ik moest wachten totdat iemand me kwam halen. Daar lag ik, in het gras. Rustig blijven liggen, hield ik mezelf voor. Geen paniek. Ze komen me wel halen. Ik lag te wachten, te wachten, te wachten. Totdat ik me realiseerde: Jezus, ze zijn me vergeten! Wie weet dat ik hier lig, moederziel alleen in dit weiland? [...]' Geëmotioneerd: 'Dat was vreselijk. Verschrikkelijk. Vooral door dat immense gevoel van eenzaamheid. Van totale verlatenheid, van onvoorstelbare verlorenheid. Als psychiater heb ik nooit beseft hoe er geleden werd 's nachts. Dat kón ik ook niet weten.'

En wat als er wel iemand komt, maar het kind niet liefdevol in zijn armen neemt om het te troosten, te wiegen en te voeden? Nee, diegene begint te schreeuwen, pakt het kind op, rammelt het door elkaar, smijt het hardhandig terug in de wieg, en nog erger: probeert haar het zwijgen op te leggen met een klap of een kussen? Dit kind zal leren dat de wereld levensgevaarlijk is, dat er telkens groot gevaar op de loer ligt. Dat er niet voor haar gezorgd wordt door liefdevolle, beschermende ouders. Zij leert dat degene die voor haar zou moeten zorgen haar naar het leven staat, haar pijn doet, haar bedreigt. De wereld wordt een plek om permanent voor op de vlucht te zijn. Later ontdekt zij wellicht de verdovende werking van drugs, voor haar de manier om tijdelijk aan de continue gevoelens van dreiging te ontsnappen. Ze zal er bijna aan ten onder gaan.

Dit boek is, zoals ik al schreef, geen pleidooi om kinderen minder afhankelijk van ons te maken. Dat is eenvoudigweg onmogelijk. Het is

wel een pleidooi voor het werkelijk tot ons laten doordringen hoe afhankelijk onze kinderen van ons zijn en wat dat betekent. Het betekent dat wij een enorme verantwoordelijkheid dragen. De manier waarop wij met onze kinderen omgaan, vormt immers de blauwdruk voor de manier waarop zij later de wereld zullen waarnemen en ermee om zullen gaan.

Naast onze genetische codes geven we nog veel meer door aan onze kinderen. De manier waarop wij met deze prille wezentjes omgaan zal voor het leeuwendeel bepalen hoe zij later zelf de wereld zullen waarnemen. Jagen wij onze kinderen veel angst aan, dan zal de wereld hun als volwassenen een angstaanjagend oord lijken, waarmee ze met agressief gedrag of juist door zich terug te trekken proberen om te gaan. Reageren we niet op hun frequente behoefte aan hulp, dan zullen ze later een koude, onverschillige wereld waarnemen, waarin ze zich wellicht tot uitputting toe tevergeefs zullen inzetten om aandacht en waardering te krijgen.

Omdat kinderen feitelijk onze gevangenen zijn, hebben wij de grote verantwoordelijkheid te zorgen voor het leefklimaat in die ‘gevangenis’, een leefklimaat dat, ik herhaal, de blauwdruk vormt voor de manier waarop onze kinderen later de wereld zullen waarnemen en erop reageren.

Als we ons realiseren hoe groot onze verantwoordelijkheid is, hoe goed zijn we er dan eigenlijk op voorbereid? Als we beginnen met ons bewust te worden van het feit dat onze kinderen onze gevangenen zijn – en daarbij helpt de titel van dit boek hopelijk – dan kunnen we ons daarna gaan afvragen hoe we deze enorme verantwoordelijkheid kunnen nemen. Moet ik er wel aan beginnen? En zo ja, hoe bereid ik me er dan op voor? En hoe ga ik ermee om als mijn kindje eenmaal daar is? Enzovoort, enzovoort.

Ik denk dat een boek over opvoeden een van de moeilijkste boeken is om te schrijven. Voor mij is het in ieder geval het moeilijkste boek dat ik tot nu toe geschreven heb.

Het op een goede manier begeleiden van onze kinderen naar de volwassenheid is een dermate complex iets, waarbij we noodzakelijkerwijs veel fouten maken en regelmatig antwoorden zullen ontberen op onze dringende vragen, dat ik me regelmatig heb afgevraagd: waar begin ik aan? Een vriend van mij verwoordde het aan de vooravond van

het schrijven van dit boek als volgt: ‘Ik durf mensen over veel te adviseren, maar over het opvoeden van kinderen zou ik een ander nooit iets durven zeggen. Durf jij dat dan wel?’ Een kennis stuurde mij een artikel over de gevaren van samen slapen met baby’s jonger dan 4 maanden. Ze voegde eraan toe: ‘Ik weet niet of je samen slapen adviseert, maar er zit dus een echt gevaarlijk kantje aan. Een nieuwe “epidemie” van wiegendood als na invoering van het op de buik slapen, zou echt verdrietig zijn.’ Haar directe suggestie was dat mijn adviezen in dit boek dergelijke gevolgen zouden kunnen hebben. Wat een verantwoordelijkheid! Als ik al het juiste *kan* aanreiken in dit boek, dan nog kunnen mensen het helemaal verkeerd interpreteren en er iets van maken wat ik niet bedoeld heb. Dit ligt zelfs voor de hand gezien de ervaring die ik heb met mijn twee eerdere boeken. Maar deze keer gaat het niet ‘alleen’ over het eigen wel en wee van mijn lezers, maar ook over het wel en wee van hun kinderen, kinderen die niets in te brengen hebben over hoe hun ouders ze behandelen.

Alsof dat allemaal nog niet genoeg is, zijn er momenten waarop ik twijfel over de beste aanpak van mijn eigen kinderen. Momenten waarop ik ondanks goede bedoelingen, een behoorlijke dosis kennis van en ervaring met opvoeden en bovendien nog flinke stappen die ik in mijn eigen emotionele ontwikkeling heb kunnen zetten, ook niet meteen goed weet wat te doen. Of niet meer in staat ben om dat te doen waarvan ik weet dat het het beste is. Momenten waarop ik mijn geduld verlies. Momenten dat ik te moe ben. Momenten dat er te veel andere zaken zijn die mijn aandacht opeisen en ik dat laat gebeuren. Momenten waarop ik niet consequent ben en toegeef. Momenten waarop ik niet in staat ben een meningsverschil met mijn man in het bijzijn van de kinderen af te remmen.

Het zijn allemaal heel goede redenen om *nóóit* te beginnen aan een boek over opvoeden. Ik heb het schrijven van dit boek dan ook heel lang uitgesteld. Eigenlijk had ik het al willen schrijven in 2002, nog voor *Illusies*. Vier jaar later is het dan eindelijk zo ver dat ik de stap waag. Ondanks al mijn bedenkingen en huiver, kan ik niet anders. Ondanks al mijn bedenkingen heb ik nooit werkelijk getwijfeld aan het schrijven van dit boek. Daar is een aantal voor mij zwaarwegende redenen voor, die ik graag, niet noodzakelijk in volgorde van belang, met mijn lezers deel.

Om te beginnen is er steeds meer wetenschappelijke kennis voorhanden over de invloed van vroege ervaringen op de emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen. De kennis binnen het onderzoeksterrein van de neurologie lijkt de laatste jaren wel explosief toe te nemen, vanwege de nieuwe onderzoekstechnieken die het mogelijk maken de hersenen gedetailleerd te bestuderen bij leven. Denk aan MRI- en PET-scans. Dit heeft geleid tot een enorme hoeveelheid kennis. Helaas is deze kennis echter nog nauwelijks overgedragen aan het grote publiek. Ik acht het van groot belang dat in de populaire literatuur, zoals dit boek, die voor ouders wordt geschreven, overdracht plaatsvindt van deze kennis. Het is in mijn ogen een verantwoordelijkheid van wetenschappers en professionals in het werkgebied om ervoor te zorgen dat de aanwezige kennis ook werkelijk beschikbaar wordt voor 'gewone ouders'. Het is tijd dat er een brug wordt geslagen tussen de wereld van het wetenschappelijk onderzoek en de praktijk, waarin ouders dagelijks worstelen met vragen en dilemma's waarop de antwoorden verborgen blijven in wetenschappelijke tijdschriften en voor de leek onbegrijpelijk onderzoeksjargon. Deze nieuwe kennis kan de discussie over opvoeden voor het eerst in de geschiedenis uit de normatieve hoek halen. Eindelijk is er zicht op duidelijke richtlijnen, met name wat betreft de vroege ontwikkeling van het babybrein. Hierdoor hoeven we ons niet meer te laten leiden door met de tijd variërende normen en waarden, onze eigen opvoeding, persoonlijke inzichten van 'opvoedgoeroes', voor- en afkeuren van onszelf en onze *peer group*, maar kunnen we zonder twijfel achterhalen wat stimulerend en wat destructief is voor de ontwikkeling van onze kinderen. Dat is héél goed nieuws.

Niet minder belangrijk als motief om dit boek te schrijven is de enorme hoeveelheid lijden als gevolg van vroegkinderlijke ervaringen. Miljoenen mensen zitten in therapie als gevolg van hun opvoeding en de manier waarop ze in hun jeugd behandeld zijn. En dat terwijl de ouders van deze gekwelde geesten meestal het beste met ze voorhadden. Er is een hardnekkige mythe dat ouders van nature weten hoe ze zich als vader en moeder dienen te gedragen. De verhalen die therapeuten dagelijks te horen krijgen liegen er niet om. Ze illustreren telkens weer met pijnlijke precisie hoe het vroegkinderlijk lijden zichtbaar wordt in allerlei volwassen lijden: angsten, depressies, verslavingen, scheiding, conflict, geweld, enzovoort.

En dan is er nog al het kinderleed dat zich op *dit moment* afspeelt, het is te gruwelijk om er lang aan te denken. Aan Savannah, aan het meisje van Nulde, aan de twee Duitse jongetjes die veertien dagen door hun moeder werden achtergelaten met een paar pakjes appelsap en een blikje knakworsten, aan de zes kinderen die slapend omkwamen toen hun vader het huis in brand stak, aan het kind dat deze week in Nederland zal overlijden als gevolg van mishandeling, en het kind van vorige week, en het kind van volgende week, en aan al die andere kinderen die niet overlijden maar fysieke en emotionele verwondingen opdoen. De emotionele wonden die onzichtbaar zijn, maar die, zo blijkt nu telkens weer uit onderzoek, voor de emotionele ontwikkeling de meest vérstrekkende gevolgen hebben. Als we aan al die kinderen en hun ouders denken, kunnen we alleen maar constateren dat de situatie zo ernstig is, dat we niet langer mogen afwachten. Dat we de ouders die zo ontspoord raken dat ze hun kinderen zo veel leed aandoen, móéten opsporen en móéten helpen.

Ouders hebben een taak met gevolgen op zowel de korte als de (zeer) lange termijn voor hun kinderen en voor de latere maatschappij, waar ze dringend hulp bij nodig hebben. Hoe zouden we het vinden als we een buurman hadden die honden fokte op een wrede manier, zo ernstig dat sommige honden aan hun wonden zouden overlijden en dat andere honden als gevolg van de mishandeling vals en onbetrouwbaar zouden worden? Wat zouden we doen als we wisten dat deze honden bovendien op een dag in vrijheid gesteld zouden worden en naar believen door onze buurten zouden struinen? Het is ondenkbaar dat deze situatie zou voortduren. Er zou verzet komen, actie gevoerd worden en de kennel zou opgeheven worden. Het gevaar voor de maatschappij zou als onaanvaardbaar worden gezien. En toch is dit zonder overdrijven de situatie die we ten aanzien van kinderen wél toestaan. Iedereen die vruchtbaar is kan in principe een kind op de wereld zetten en daar vervolgens het 'bewind' over voeren dat hij geschikt vindt. Geen haan die ernaar kraait wat er achter de gesloten voordeur gebeurt, of het moet wel heel erg zichtbaar worden. En zelfs dan blijkt vaak dat hoe erger de situatie is, hoe meer de omgeving ontkent wat er gebeurt. Alsof het té erg is en daarom niet waar kán zijn. Hulpverleners, kinderbescherming, burens, onderwijzers, allemaal neigen ze tot zwijgen als ze dingen vermoeden die je nauwelijks hardop durft uit te spreken. En de kinderen zelf doen er het zwijgen toe, als

ze al oud genoeg zijn om te praten, uit loyaliteit naar hun ouders. Een loyaliteit die bij eenieder van ons waarschijnlijk in de genen zit, zo vitaal is ze voor onze overleving. Degenen van wie we voor alles afhankelijk zijn, *kunnen* we, om te overleven, eenvoudigweg *niet* zien voor wat ze werkelijk zijn: incapabel om ons te geven wat we nodig hebben. Voor onze eigen overleving moeten we blijven geloven in onze verzorgers, dat ze ons wél kunnen geven wat we nodig hebben om te overleven, dat ze wél van ons houden, dat ze er wél voor ons zijn als we bang zijn en bescherming nodig hebben.

Voor bijna alles wat we in het leven willen ondernemen hebben we een diploma nodig, moeten we laten zien dat we een studie hebben gevolgd en bekwaam zijn bevonden. Maar voor het krijgen en opvoeden van een kind is geen enkele eis, noch opleiding. Als je er goed over nadenkt, is dit eigenlijk onvoorstelbaar. Als je varkens of kippen wilt houden, zijn daar regels voor. Voor kinderen geldt niets. Geen inspecteur die op bezoek komt om eens poolshoogte te nemen of een routinecontrole te houden. Kinderen zijn vogelvrij.

Nog een reden om mij toch te wagen aan het schrijven van dit boek zijn al die ouders die worstelen met het ouderschap. Ouders die wel voelen dat het niet goed gaat, maar gevangenzitten in een klem van moeilijke omstandigheden en emoties waar ze onvoldoende vat op hebben. Ouders die zich soms ten einde raad voelen, die niet weten hoe ze hun angstige, afgesloten of dwarse kind kunnen hanteren, die uithalen naar hun kinderen, die zich voelen wegzakken in apathie, depressie, machteloosheid of geweld. Ouders die het heft soms weer beter in handen hebben, maar dan toch weer terugvallen in een negatieve spiraal. Al jaren krijg ik van lezers en PRI-cliënten de vraag ‘Wanneer komt je boek over opvoeden?’ en roepen ze: ‘Help, geef ons richtlijnen waar we ons aan vast kunnen houden!’ en: ‘Opvoeden is zó MOEILIJK!’

Wie staat al die ouders bij? Tot wie kunnen zij zich wenden? Tot wie wenden zij zich? Het taboe op opvoeden is nog groot. Zelfs in een land als Nederland, waar de meeste zaken bespreekbaar zijn, is het ervoor uitkomen dat je (soms) problemen hebt met de opvoeding van je kinderen een zeer gevoelige zaak. Zoals het ook heel moeilijk is om elkaar daarop aan te spreken. Wat doe je als je er getuige van bent dat een moeder haar kind aanhoudend vernedert (bijvoorbeeld: ‘Ach,

sukkel, houd je mond!')? Het vinden van de juiste toon om er iets over te zeggen tegen de moeder zonder dat deze zich boos en verontwaardigd van je afkeert en haar toegenomen ongenoegen op haar kind afreageert, is bijna onmogelijk. Je kunt het kind een knipoog of een aai over zijn bol geven of iets liefs zeggen, zodat het kind leert dat niet de hele wereld op hem neerkijkt. Maar zijn dit structurele interventies die voorkomen dat het herhaalde emotionele geweld onuitwisbare sporen achterlaat in de hersenen?

Een andere belangrijke reden om dit boek te schrijven is dat er steeds meer aanstaande ouders zijn die zich al voor de geboorte van hun oogappel willen voorbereiden op haar komst. Niet alleen door een mooi wiegje en babyspullen aan te schaffen, voor een haptonomische zwangerschapsbegeleiding kiezen, zo gezond mogelijk eten en met zo min mogelijk stress leven tijdens de zwangerschap. Nee, deze ouders gaan nog een stap verder en willen voordat hun kindje geboren wordt weten wat ze te wachten staat: wat heeft een baby nodig? Niet alleen fysiek maar ook emotioneel? Hoe ga je om met een baby en wat zijn wezenlijke punten in de zorg voor zo'n klein wezentje? Hoe voorkom je zo veel mogelijk angstige en stressvolle gevoelens bij je kleine kind, want dit zijn de gevoelens die zich kerven in zijn kleine hersentjes, met alle mogelijke gevolgen voor later. Voor deze ouders schrijf ik dit boek, want er valt zoveel te weten en te doen voordat we ons kind voor de eerste keer in de ogen kijken.

Als ik terugdenk aan hoe onwetend wijzelf en onze omgeving, om nog maar te zwijgen over de generatie voor ons, begonnen aan kinderen, dan is dat eeuwig zonde. Er is, zoals ik al eerder schreef, veel kennis die kan worden overgedragen uit de wetenschap naar de mensen in de dagelijkse praktijk. Een vriendin van mij besloot vorig jaar een hond te nemen. Ze vertelde hoe ze van alle kanten werd overstelpt met adviezen over de opvoeding, de gevoelige periodes en de karakterontwikkeling van honden. 'Was het maar zo geweest toen ik mijn eerste kind kreeg,' verzuchtte ze. 'Toen was er echter niemand die iets tegen me zei behalve "gefeliciteerd". Ik wachtte op de roze wolk en bleef alleen achter met dat hulpeloze wezentje in mijn armen, waarvan ik eigenlijk niet wist wat ik ermee moest aanvangen.'

En wat honden betreft, daarbij zien we hoe normaal het is een hondenopvoedcursus te doen. Niemand die zich daarvoor schaamt. Het is eerder een pre. Iemand die zich serieus bezighoudt met zijn hond,