

From Womb To World

De eerste negen maanden vormen de rest van ons leven

De eerste indrukken die we opdoen, emotionele, verbale en somatische, zijn van invloed op de rest van ons leven. Niet alleen op onze gezondheid, onze relatie met onszelf en met anderen, maar ook op onze werksituatie en het leven van alledag. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de vroegste indrukken doorwerken in ons leven als volwassene, zowel die van de conceptie, als van de prenatale fase en de geboorte. De meeste van deze ontdekkingen in epigenetisch onderzoek in de pre- en perinatale psychologie en gezondheid zijn in de afgelopen decennia gedaan. Dit verklaart waarom deze bevindingen nog niet in het collectieve bewustzijn zijn opgenomen en nog niet in de medische en verloskunde leerboeken staan.

Het gevolg hiervan is helaas dat het grootste deel van de mensen die zwangerschappen begeleiden en tijdens de bevalling voor vrouwen en baby's zorgt, ook niet op de hoogte is van deze nieuwe bevindingen. Het is niet eens zo heel erg lang geleden dat artsen de foetus de 'perfecte parasiet' noemden, die veilig opgeborgen in de baarmoeder door de immer waakzame placenta beschermd zou zijn tegen vervuilers en gifstoffen. Maar dat is niet de enige verkeerd gebleken aanname. De medische wetenschap ging er ook vanuit dat een pasgeboren baby geen pijn voelde, en tot 1985 werden babies wereldwijd geopereerd zonder verdoving. Laat staan dat er aandacht was voor wat er met de baby gebeurde voordat de navelstreng werd doorgesneden. Nu weten we dat de placenta niet de barrière is die we dachten en dat de baby alles ervaart en beleeft wat de moeder voelt, zowel fysiek als emotioneel.

Ten grondslag aan deze verandering van ons systeem van overtuigingen ligt het radicaal nieuwe begrip van het provocatieve veld van foetale oorsprong, ontstaan na meer dan dertig jaar onderzoek. Dr. Bruce Lipton, een bekend Amerikaans cellulair - en ontwikkelingsbioloog, heeft ontdekt dat niet alleen de set genen die ouders op het moment van conceptie meegeven aan hun kind, de genetische afdruk bepaalt, maar ook de wijze waarop de moeder haar omgeving ervoer in de laatste maanden voor de daadwerkelijke conceptie. Beide ouders, die het sperma en de eicel ontwikkelen, beïnvloeden de selectie van de genen al voordat deze worden vrijgegeven voor de bevruchting. Bij de eicel begint deze genomische imprint voor de ovulatie gedurende de laatste fases van volgroeïing. Dat betekent dat hoe de moeder haar omgeving in die periode ervaart, van grote invloed is op welke genen aan- of uitgezet worden, een proces

dat bepalend is voor de biologie van het kind. Dit proces gebeurt dus al een paar maanden voordat het moment van conceptie plaatsvindt. In één zin: de omgeving buiten de baarmoeder beïnvloedt de omgeving binnenin de baarmoeder, en deze bepaalt de foetale ontwikkeling.

Een foetus wordt als het ware 'gemarineerd' in vruchtwater wat de smaak van zijn moeders gemoedstoestand aanneemt, of ze nu bang, boos, blij, depressief, gestrest, verdrietig of onder invloed van drugs of alcohol is. De foetus reageert op wat er tijdens het verblijf in de baarmoeder gebeurt door zich aan te passen. Dit is zijn of haar voorbereiding op de omgeving waarin hij geboren zal gaan worden.

'Een kind groeit dagelijks meer in zijn moeders lichaam dan wanneer het eruit is, hiervan kunnen we leren.'

- Leonardo da Vinci

In een ondersteunende, voedzame omgeving zal een moeder een foetus ontwikkelen met een frontale cortex waar het verstand en de bewuste waarneming zetelen dat groter en verder ontwikkeld zal zijn in vergelijking met het achterbrein. De laatste, waar de onbewuste reflexen zitten, ontwikkelt zich juist weer meer in een bedreigende omgeving die gevuld is met agressie, geweld en angst. Om zijn bescherming te verbeteren zal de ontwikkelende foetus zijn viscerale functies verminderen, wat slecht is voor een gezonde foetale ontwikkeling en groei. Vandaar dat een moeder die met bijvoorbeeld angsten of stress leeft, of drugs gebruikt, vaak bevalt van een relatief kleine baby met een lager geboortegewicht. Dat verklaart tegelijkertijd waarom de baby ter wereld komt met genen die op basis hiervan geactiveerd zijn: hij is voorbereid om adequaat te reageren op de bedreigingen die hem te wachten staan. Om te kunnen vechten of vluchten heeft een baby meer aan een goed ontwikkelde motoriek dan aan intelligentie! Onderzoek heeft aangetoond dat de helft van de intelligentie van een kind al is vastgesteld lang voordat hij zijn eerste ademteug neemt.

Dit maakt duidelijk hoe belangrijk het is om te weten hoe zeer ook de maanden voor onze conceptie en geboorte ons leven vormen. Niet alleen omdat het heel bevrijdend kan zijn te ontdekken dat de imprint waarmee we hebben geleefd als onbedoelde erfenis in het rugzakje terecht is gekomen wat we van onze ouders hebben meegekregen en eigenlijk helemaal niet van ons zelf is. Maar veel belangrijker is de wetenschap dat ons bewustzijn ons in staat stelt deze primaire imprints te transformeren.

Door inzicht te krijgen in de omstandigheden voor en tijdens onze eigen geboorte of die van onze cliënt, kunnen we angsten, negatieve imprints en geboortetrauma's helen.

‘Wat niet als bewustzijn tot ons komt, komt tot ons als ons lot’

- C.G. Jung

Of we nu wel of niet gewild waren, het ‘verkeerde’ geslacht hadden, deel uitmaakten van een tweeling, door middel van een keizersnede of als prematuur ter wereld kwamen, bewustzijn op persoonlijk niveau over de omstandigheden tijdens de bevruchting, embryonale groei en geboorte, kan onze opvattingen drastisch veranderen en de kwaliteit van ons leven verbeteren. Het stelt ons niet alleen in staat om onszelf te bevrijden van geërfde patronen en angsten, we kunnen hiermee ook voorkomen het leven van onze toekomstige kinderen op nadelige wijze te beïnvloeden. Als we dit begrijpen als therapeut dan hebben we de kans deze inzichten met onze cliënten te delen. Dat creëert meer begrip, compassie en geduld, wat relaties met geliefden, familieleden en het leven van onze cliënten zal verbeteren. Ook stelt het degenen die met zwangere en bevallende vrouwen werken in staat een bewustere geboorte-ervaring voor moeder, vader en kind mogelijk te maken.

‘De eerste indrukken die we opdoen... zijn van invloed op de rest van ons leven.’

Hoe beïnvloeden verschillende geboortemethoden en medische interventies de geboren wordende baby? Wetenschappers in de pre- en perinatale psychologie hebben relaties gevonden tussen de manier waarop iemand is geboren en latere gedragspatronen. Tegenwoordig kijken onderzoekers op twee manieren naar geboortehervormingen: met hypnose en met wetenschappelijke studies. De eerste laat volwassenen ervaringen herbeleven en met de tweede is het mogelijk de activiteiten van een foetus en een pasgeborene te bestuderen. Details in deze onderzoeken maakten duidelijk hoe fysieke en emotionele problemen verbonden zijn met de geboorte. Zowel pijn als de reactie erop zijn als het ware in het zenuwstelsel gegraveerd. Ze worden samengevoegd zodat later onder stress het originele reactiepatroon, samengesteld uit dezelfde emoties en verdedigingsmechanismen, automatisch in werking treedt.

Een moeilijke bevalling die samengaat met veel stress, resulteert vaak in een geboortetrauma. Als een moeder zelf ook een geboortetrauma heeft, is de kans dat ze complicaties krijgt groter. Hierdoor herhaalt het patroon zich. Gedurende mijn tijd op de zeer drukke verloskamers van een groot ziekenhuis in Los Angeles ervoer ik hoe zorgverleners trauma's konden veroorzaken, overigens met de beste bedoelingen, door gebrek aan de juiste kennis. Vele jaren was ik één van hen. Ik herinner me hoe ik onder de indruk was van alle ‘hightech’ apparatuur, die zo vaak te snel gebruikt werden om een gezonde vrouw die een normale bevalling meemaakte te ‘redden’.

Na jarenlang zelf medische handelingen met routine verricht te hebben op barendende moeders en pasgeboren baby's werd ik lid van de 'Association of Pre- and Perinatal Psychology and Health'. Hierdoor veranderde mijn 'professionele gedrag' gedurende het bevallingsproces totaal. Ik realiseerde me dat de meeste zorgverleners die vrouwen en baby's tijdens de bevalling helpen, niet beseffen hoe de verloskundige en medische procedures lijnrecht indruisen tegen de normale fysiologie van de geboorte en dat ze langdurig van invloed zijn op een mensens leven.

Het is dan ook niet verbazingwekkend dat er na al die jaren van steeds meer medicalisering van de verloskunde, een nieuwe generatie van pre- en perinatale psychologen en therapeuten opstaat om het grote aantal mensen met zwangerschaps- en geboorte gerelateerde problemen en trauma's te helpen. Vandaag de dag is het normaler geworden om naar een therapeut te gaan, zeker in de Verenigde Staten. Gelukkig is het ook algemeen aanvaard tijdens de therapie te werken aan herinneringen uit de vroegste jeugd. Desalniettemin is het makkelijker een kind te 'bouwen' dan een volwassene te 'repareren'. Zou de informatie die verdere trauma's kan voorkomen dan niet ook algemeen aanvaard moeten zijn?

'Wat niet als bewustzijn tot ons komt, komt tot ons als ons lot...' beschrijft prachtig hoe herinneringen in ons onderbewustzijn en in ons cellulaire geheugen zich uiten in situaties en ervaringen die we aantrekken in ons leven. Bevruchting, zwangerschap en bevalling zijn de momenten waarop de blauwdrukken van ons prenatale leven sterk worden geactiveerd. Op zielsniveau is dat een perfect moment om zien wat er aan de oppervlakte moet komen zodat we inzicht kunnen krijgen in hoe een traumatische gebeurtenis van invloed is geweest op wie we zijn. Dit inzicht kan deze invloed veranderen en een positieve transformatie teweegbrengen.

Tot het zover is, kan dit 'cellulaire geheugen' energetische blokkades en angsten veroorzaken, wat niet alleen vruchtbaarheid kan belemmeren en zwangerschap beïnvloeden, maar ook de daadwerkelijke geboorte. Het kan zelfs tot complicaties, moeizame geboorten en obstetrische noodgevallen leiden. Ik heb dit tijdens de voorbereidingsfase van cliënten op de zwangerschap of gedurende het baring-proces zelf zo vaak meegemaakt dat het mijn manier van werken heeft veranderd. Als ik aan ouders vroeg wat zij over hun eigen prenatale fase wisten, verbaasde het mij hoe weinig mensen weet hadden van hoe hun eigen reis 'from womb to world' is verlopen.

'In onze ervaring geeft niks een kind een stevigere basis in het leven dan het geliefd en gewild zijn in de baarmoeder.'

- Thomas Verny, Oprichter van APPPAH, de Associatie van Pre- en Perinatale Psychologie en Gezondheid

Het is zo belangrijk dat er aandacht wordt gegeven aan het voorkomen en helen van pre- en perinatale problemen van de ouders, waarbij de spirituele, emotionele en psychologische

aspecten zowel op persoonlijke als op professionele wijze worden behandeld. Zo kunnen we zorg dragen voor de afname van het aantal traumatische geboorten. Met als resultaat gezondere en blijere moeders, baby's en families en een bewustere en beter verbonden wereld.

In een ideale wereld zou dit als voorbereiding op het ouderschap ruim voor de bevruchting gebeuren. Het zou een verschuiving in het bewustzijn teweegbrengen, met als resultaat bewustere opvattingen en een optimale start in het leven. Stel je eens voor hoe onze wereld eruit zou zien als elk kind gewenst was en uit zo'n gezond mogelijke, bewuste en liefdevolle baarmoeder zou komen. Dan zou de wereld ook een stuk gezonder, bewuster en liefdevoller zijn.

Literatuur

David Chamberlain, PhD, *The Mind of your Newborn Baby*

Arthur Janov, *The Lifelong Effects of the Birth Experience*

Bruce H. Lipton, PhD, *The Biology of Belief, unleashing the Power of Consciousness*

Thomas Verny, MD, *Tomorrow's Baby*

Biografie

Anna Verwaal is als verpleegkundige gespecialiseerd in moeder & kind, UCLA gecertificeerd borstvoeding-instructeur, conceptie & geboorte consultant, en instructeur over de primaire periode, en sinds 1990 woonachtig en werkzaam in de VS. Ze is nu werkzaam in haar eigen praktijk en reist de hele wereld over voor lezingen en workshops over pre,- en perinatale psychologie, en de hormonale fysiologie van het geboorteprocés en verbinden. Haar expertise is preconceptionele tot postnatale begeleiding. Anna is beschikbaar voor persoonlijke consulten in het verkrijgen van inzichten over geboorte trauma & heling, en hoe we een kind een optimale start kunnen geven, en lid van APPPAH, the Association of Pre and Perinatal Psychology and Health.

Meer interesse? Kijk naar Anna's TEDxTalk <https://www.youtube.com/watch?v=bZ6gLGcy84o> of bezoek haar website www.FromWombToWorld.com