

# Vorbij jezelf

Marjon Donkers

Adviseur kinderrechten en jeugdbeleid, filosoof, moeder,  
redacteur *Augeo Magazine* ✉ marjon.donkers@gmail.com

Marjon Donkers verwondert zich over het fenomeen ouderschap. Al denkend en schrijvend formuleert ze vragen en zoekt ze naar antwoorden.

*'Mam, weet je nog... toen ik heel klein was heb ik een keer zoiets engs meegemaakt!'* Mijn jongste zoon van acht kijkt me verwachtingsvol aan. Ik probeer broodtrommels te vullen en tegelijkertijd te eten en beantwoord zijn blik met een paar vragende wenkbrauwen: *'Uhm... oh ja, wat was dat ook alweer?'* *'Nou, die keer in Amsterdam'*, vervolgt hij gretig. *'We liepen door de stad en ik liep vlak achter jou. En toen dacht ik dat ik jouw hand pakte, maar toen ik omhoog keek zag ik dat het de hand was van een vreemde mevrouw. Ik schrok heel erg, maar zij moest lachen. Dat was echt zó eng! Dat vergeet je gewoon niet meer.'* Glimlachend zeg ik: *'Ach ja, dat was ik bijna vergeten. Maar gelukkig kwamen we er op tijd achter. Anders had je misschien zomaar een andere moeder geadopteerd.'* Hij kijkt me verschrikt aan en moet dan hard lachen. *'Nee joh, mam, dat had jij toch nooit gepikt!'* Ik por hem in zijn zij: *'Klopt!'*

Ik moest hieraan denken toen ik mezelf de vraag stelde: wat is het dat ouders en kinderen bindt? Om wat voor band of verbintenis gaat het eigenlijk? In het woord 'verbinding' klinken voor mij twee wezenlijke betekenissen door: het meer passieve 'je verbonden voelen' en het meer actieve 'een commitment aangaan'. Je verbinden aan iets of iemand schept voldoening en ook verplichtingen.

Eén van de meest bindende keuzes die een mens in zijn of haar leven kan maken is de keuze voor een kind. Tegelijkertijd is het één van de meest onberekenbare ondernemingen die wij – toch vrij massaal – durven aangaan. Je weet

**'Het krijgen van een kind  
is een grote sprong  
in het diepe'**

van tevoren niet wat deze verbintenis je als ouder gaat kosten of opleveren. Het krijgen van een kind is een grote sprong in het diepe. Je verbindt je aan iets onbekends, aan een nieuw leven dat je nog niet kent en aan een ongewisse toekomst. Je weet van tevoren alleen dat het gaat om iets heel kwetsbaars, dat afhankelijk is van jou, iets waar je misschien wel alles voor zou willen geven, en wat je tegelijk de grootst mogelijke

angst en zorg kan brengen, iets wat nooit met gelijke munt zal terugbetalen, en wat het onmogelijke van je vraagt.

En toch... Nou ja, je springt. Vooruit, zwemmen dan maar.

## Herinnering

*'Papa, mama, kom gauw kijken! Clara heeft een klein poesje in mijn bed gelegd!'* Onze oudste van negen komt 's avonds laat opgewonden de trap afstormen. We kijken verbaasd: *'Hè wat? Een poesje in bed?'* Even later turen we over de rand van zijn hoogslaper. En ja hoor. Daar ligt, naast het sesamstraatkussen, Clara met een klein zwart knoedeltje natte haren. Het blijkt een kitten, net geboren. Zoonliefs ogen schitteren. *'Mam, kijk nou hoe mooi: vanaf dit moment is er weer een nieuw leven in de wereld!'*

Samen met mijn oudste blijf ik die nacht kijken hoe Clara nog twee poesjes baart. Ze lijkt precies te weten wat ze moet doen. Toch overkomt alles haar volledig. Zij wordt moeder, maar heeft niets voorzien, nergens over nagedacht, geen voors en tegens tegen elkaar afgewogen en al helemaal geen keuzes gemaakt. Deze moederpoes heeft geen idee wat haar overkomt. Ze dóet het gewoon. Zodra een kitten geboren is, bijt ze de navelstreng door en begint verwoed haar kitten te likken. Ze likt en likt, ze lijkt het hulpeloze natte bundeltje tot leven te likken. Na minutenlang heen en weer gelijk komt er enige beweging in het baby poesje. Clara lijkt gerustgesteld. Ze eet de vruchtzak op en ook de placenta. Daarna laat ze haar jong de tepel zoeken en begint notabene te spinnen. Nog geen half uur later herhaalt zich dit proces en volgt de geboorte van haar volgende kitten.

De volgende ochtend merkt mijn zoon op dat Clara is veranderd. *'Ze is écht een moeder geworden, he?!'* constateert hij tevreden. En inderdaad: onze onbesuisde, aanhalige en aanwezige jonge poes is plotseling veranderd in een moeder met een hoofdletter M. Ze oogt anders. Ze is totaal gefocust op haar nest en is ófwel bezig met het zogen van haar kleintjes ófwel ligt als een sfinx de boel te bewaken. Af en toe sjeest ze haastig een rondje door de tuin, schrokt wat eten naar binnen en rent weer terug naar haar nest op de zolderverdieping. Ik kijk ernaar en zie mezelf. Dit is dus wat er gebeurt. De natuur is sterker dan wijzelf.

## The evolution of love

Onlangs las ik 'A natural history of parenting' van Susan Allport<sup>1</sup>. Zij laat aan de hand van vele voorbeelden en een waslijst aan wetenschappelijke inzichten zien hoe ouderschap eruit ziet in het dierenrijk. En wat het ouderlijk gedrag van dieren ons leert over ons eigen ouderschap. In een hoofdstuk getiteld "The evolution of love" zoomt Allport in op de bijzondere band tussen ouders en kinderen. Diverse filosofen, psychologen en biologen hebben zich afgevraagd: wat is het dat ouders en kinderen bindt? En waaruit bestaat die bijzondere band die zó essentieel lijkt te zijn voor een gezonde ontwikkeling van kinderen?

Freud, Skinner en andere behaviouristen zochten aan het begin van de 20e eeuw het antwoord op deze vraag in de primaire behoeftebevrediging: de ouders zorgen voor het voeden van de kinderen. Dat scheidt een hechte en unieke band. De Amerikaanse

psycholoog Harlow ontdekte met zijn controversiële experimenten met resusapenmoeders en hun jongen dat die unieke band echter niet om voedsel draaide, maar om wat hij 'contact-comfort' noemde. De jongen zoeken de lichaamswarmte van en het fysieke contact met hun moeder. De diepere verklaring voor deze behoefte komt echter pas een aantal jaren later wanneer de Britse psychiater Bowlby op de proppen komt met zijn hechtingstheorie. Hij ontdekt dat duizenden jaren van natuurlijke selectie ervoor gezorgd heeft dat alleen die apen-jongen overleefden die zich stevig vastklampten aan hun moeder. Een jong dat gehecht is aan zijn ouder en dat grote stress ervaart wanneer hij zijn ouder uit het oog verliest, blijkt meer kans op overleving te hebben dan soortgenoten die deze gehechtheid niet hadden. Bowlby argumenteert dat gehechtheidsgedrag bij primaten en bij mensen volledig ingebouwd is in de wijze waarop onze hersenen functioneren. Het belang is zelfs zo groot dat wanneer – om wat voor reden dan ook – de gehechtheid tussen ouder en kind niet plaatsvindt of verstoord raakt, dit resulteert in ernstige psychische schade bij het kind.

### **It's a big world out there**

Voortbouwend op Bowlby ontdekken twee Amerikaanse biologen – Gubernick en Klopfer – dat gehechtheidsgedrag alleen voorkomt bij diersoorten waarvan de jongen voor hun overleving dicht in de buurt van hun ouders moeten blijven. Voor nestdieren is het simpel: de jongen blijven in het nest. De ouders voeden hen, maar ze 'herkennen' hun jongen niet als individuen; er is geen sprake van hechting tussen ouder en jong. Voor diersoorten die met hun jongen eropuit gaan – de nestvlinders – is dat een heel ander verhaal. *It's a big world out there*. Hoe zorg je ervoor dat je dan overleeft als weerloos jong dier? Voor deze ouders en kinderen is het van levensbelang dat zij bij elkaar in de buurt blijven en dat zij elkaar ook steeds weer weten terug te vinden. Het 'gehecht-zijn' van kind aan ouder en van ouder aan kind heeft een functie: het houdt hen bij elkaar en het zorgt ervoor dat ouders alle noodzakelijke zorg en bescherming bieden aan hun kroost die nodig is voor hun overleving. Hoe doen zij dat? Hoe weten zij elkaar steeds terug te vinden? Simpel: de hechte band wordt gevoed en in stand gehouden door een scala aan wederzijdse signalen tussen het volwassen dier en zijn of haar nakomelingen. Deze communicatieve signalen verschillen per diersoort en ze veranderen in de tijd, afhankelijk van de ontwikkelingsfase waarin het jong zich bevindt. Naarmate het jong ouder wordt, veranderen de signalen en krijgt het meer ruimte om zelfstandig op pad te gaan, onafhankelijk van zijn ouders. Hechting is dus een soort veiligheidsgarantie. Het ontstaat pas wanneer het noodzakelijk is voor het jong. En dat is niet altijd direct na de geboorte. Lammetjes en jonge ganzen hechten zich bijvoorbeeld wél meteen: zij zijn voor hun overleving direct na de geboorte afhankelijk van de hechting en de communicatie met hun moeder. Voor puppy's en jonge beren komt de hechting pas op gang vanaf het moment dat ouder en kroost het hol gezamenlijk verlaten.

**'Hechting ontstaat pas  
wanneer het noodzakelijk  
is voor het jong'**

Voor weer andere diersoorten ontstaat de hechting vanaf het moment dat het jonge dier in staat is om zich onafhankelijk van zijn ouders te verplaatsen.

Het hechtingsproces tussen een mensenbaby en zijn ouders of verzorgers start direct na de geboorte. En dit proces vereist – zoals we uit diverse studies naar adoptie- en stiefouderschap weten – bij mensenkinderen niet persé een biologische verwantschap tussen ouder en kind. Wat evolutionair wel overeind blijft is dat de hechtingssignalen het hevigst zijn tijdens de fase waarin het kind voor het eerst – los van zijn ouders – gaat exploreren en voortbewegen. Het is dus geen toeval dat een mensenkind voor het eerst overduidelijke hechtingssignalen geeft – te weten: hard huilen wanneer zijn ouders de kamer uitgaan, of zich enkel en alleen door zijn ouders laten troosten – tijdens de eenkennigheidsfase, die ongeveer samenvalt met het moment dat het kind gaat kruipen. Zouden wij nog ‘in de wilde natuur’ geleefd hebben, dan was dit het moment waarop het mensenjong ultiem afhankelijk was van zijn hechtingssysteem: namelijk de drang om in contact te blijven met zijn ouders.

### Een evolutionair compromis

Gehechtheidssystemen zijn evenwel nooit perfect. Het hechtingssysteem dat als gevolg van natuurlijke selectie over duizenden jaren tijd is ontwikkeld is namelijk een compromis. Ons hechtingsmechanisme is een precaire balans tussen enerzijds het bieden van een zo groot mogelijke veiligheid en anderzijds het faciliteren van een groeiende onafhankelijkheid van het kind. Ooit ontstond hechting als strategie om ouders en kinderen in elkaars buurt te houden, maar inmiddels heeft het hechtingssysteem veel verschillende verschijningsvormen en verschilt het per diersoort in functie, intensiteit en duur. Gedurende het hechtingsproces leren jonge dieren hoe ze zich dienen te gedragen in de groep, hoe ze relaties aangaan en onderhouden met soortgenoten, hoe ze communiceren en hoe ze zich later als ouders ten opzichte van hun jongen moeten gedragen. Jonge dieren die gehecht zijn aan hun ouders leren voornamelijk via de eigen ouders hoe zij later zelf omgaan met ouderschap. Bij deze vergevorderde hechtingssystemen volstaat het dus niet als ouders simpelweg hun nakomelingen voeden en beschermen tegen gevaren, maar creëren ouders tevens de omstandigheden die noodzakelijk zijn voor het kind om te kunnen leren en zich te ontwikkelen tot zelfstandig functionerend individu.

### Ultieme kwetsbaarheid

Dit alles maakt hechtings-afhankelijke diersoorten – waaronder de mens – enorm kwetsbaar. Wat als er iets misgaat bij die hechting? Wat als een ouder zich niet gedraagt als een ouder? En wat als het kind van deze ouder(s) zelf kinderen krijgt? Kortom: waarom heeft de evolutie ons opgescheept met zoiets kwetsbaars als hechting? Het antwoord schuilt in: leer-  
vermogen. Om te overleven in complexe omgevingen – zoals onze mensenwereld

**‘Waarom heeft de evolutie ons opgescheept met zoiets kwetsbaars als hechting?’**

bijvoorbeeld – heb je optimale leercapaciteit nodig. Want door te leren van ervaringen kun je je gedrag goed aanpassen aan steeds wisselende situaties en leefomstandigheden. En hoe kom je (als diersoort) aan een optimale leercapaciteit? Precies: door je te hechten aan ouders of andere hechtingsfiguren die de juiste omstandigheden bieden voor het jonge brein om te kunnen groeien. De mensensoort is hiervan het ultieme voorbeeld. Het mensenkind wordt – in vergelijking tot andere dieren – extreem kwetsbaar geboren. Onze hersenen zijn aangelegd bij de geboorte, maar het leeuwendeel van de hersenfuncties moeten nog ontwikkeld worden in de jaren na de geboorte. Een mensenkind is van alle diersoorten het langst afhankelijk van de zorg, bescherming en stimulerende begeleiding van zijn ouders of verzorgers. Dit maakt dat ons hechtingssysteem veel verder ontwikkeld en subtieler geëvolueerd is dan de meeste andere diersoorten. En tegelijkertijd zijn mensenkinderen dus ultiem kwetsbaar: hun ontwikkelings- en leervermogen is sterk afhankelijk van de gehechtheid en ouderlijke zorg die zij ontvangen.

### Liefde als overlevingsstrategie

Cruciaal element in de hechting tussen mensenouders en hun nakomelingen is de mate waarin ouders ‘gevoelig’ zijn voor stress-signalen en behoeften van hun kinderen. Hoe sensitiever ouders en kinderen reageren op elkaars (lichaams)signalen, hoe hoger de kans is dat de kinderen goed weten te overleven en dus een veilige toekomst tegemoet gaan. Deze sensitiviteit voor elkaars behoeften en de mate van responsiviteit – het reageren op die behoeften, bijvoorbeeld door het bieden van troost bij angst of verdriet – is bij de mens het meest ontwikkeld. Volgens Allport hebben wij daar ook een woord voor bedacht: liefde. Het is de liefde voor je kind, die sterke emotie – voortkomend uit onze hechting, onze sterke verbondenheid en sensitieve reacties tussen ouders en kinderen – die maakt dat we de stank van poepluiers en de driftbuien van peuters aankunnen. Die gevoelens van koestering dus, die voor de meeste ouders zo essentieel zijn in de beleving van het ouderschap.

Hechting, sensitiviteit en (daarmee) liefde tussen ouders en kinderen lijken dus een oeroude erfenis te zijn van onze voorouders; het resultaat van duizenden jaren natuurlijke selectie, gericht op de optimale overlevingskansen van onze mensensoort. Liefde als de ultieme overlevingsstrategie.

### Duister spel

Terug naar mijn eigen leven en ouderschap. Ik herinner me dat moment, enkele dagen na de geboorte van mijn oudste zoon, dat ik me realiseerde hoe verstrekkend mijn liefde voor dit kind – nú al! – was. Er gebeurde niks bijzonders. Gewoon éven in het wiegje kijken 's nachts om half vier of mijn kind nog ademde. Plotseling drong het volle besef door dat ik bereid was om mijn leven voor hem te geven. Dit inzicht kwam als een schok en tegelijk ontroerde het me ook. Hoever kan liefde gaan? Welk duister spel werd er met mij gespeeld? De oerkracht van de natuur moet hier achter zitten. Dat kan niet anders. Dus toch een soort verwantschap met moederpoes Clara en haar jongen. Zij veranderde in enkele uren van een gezellige schootpoes in een waakzame moederkat. Heb ik op gelijksoortige wijze in die ene nacht – bijna tien jaar geleden

– een transitie doorgemaakt van mijn oude zelf naar een nieuwe vorm van zijn? Een ouder-zijn. Zo eentje die constant bezig is met haar kroost, voortdurend alert op mogelijk gevaar en volledig geobsedeerd door het voeden, verzorgen, beschermen en betuttelen van haar kinderen?

Natuurlijk, zo eentje ben ik er ook. Een oermoeder met een onbedwingbaar instinct om haar nakomelingen te behoeden voor al het kwaad van de wereld en hen te voorzien van alles wat zij nodig hebben voor een kansrijk leven. Tegelijk vraag ik me af of de verbinding met mijn kinderen geheel bepaald wordt door die vorm van instinct-gedreven ouderschap. Ik denk dat de verbinding ook een gekozen gebonden-zijn inhoudt. Zoals je gebonden bent aan een gelofte of een verbond. Het is méér dan de optelsom van genen en oeroude evolutionair gedreven gedragingen. Wat mij bindt is ook een bewust aangaan van een verantwoordelijkheid. Het is zoals mijn moeder mij vertelde over hoe zij zich voelde vlak nadat ik geboren was. Ik lag op haar buik, de navelstreng nog intact. Op dat moment dacht en voelde zij vooral één ding: voor dit wezentje ben ik vanaf nu volledig verantwoordelijk. Dat immense gevoel van verantwoordelijk-zijn is wat vrijwel iedere ouder – meer of minder bewust – herkent. Niet iedere ouder zal het benoemen. En het staat bovendien los van de vraag of je als ouder altijd in staat of bij machte bent om ernaar te handelen. Kenmerkend voor het ouderschap is denk ik dat iedere ouder ten diepste verlangt dat het goed gaat met zijn of haar kind(eren). Dit verlangen doet een beroep op je verantwoordelijkheidsgevoel. Per slot van rekening heb je – al dan niet als uitkomst van een super-weloverwogen en hyperbewuste keuze – een kind gekregen.

### Grondeloze eenzaamheid

Ouder-zijn of ouder-worden is wat mij betreft: die sprong wagen in het diepe. En tegelijk jezelf afvragen wie of wat je wilt zijn als ouder. Voor specifiek *dit* kind, met *deze* behoeften, *deze* bijzondere eigenschappen, *deze* eigen wensen, en *deze* unieke mogelijkheden. Naast de oeroude systemen van hechting en liefde doet het ouderschap ook een actief beroep op je keuzevrijheid en verantwoordelijkheid. Niet alles overkomt je. Er is ook een vorm van bewust ouderschap. Het gaat erom een verbinding aan te gaan met je kind(eren) zonder de verbinding met jezelf te verliezen. Dat is geen eenvoudige taak. Misschien zelfs één, die niet voor iedereen lijkt te zijn weggelegd.

**‘Niet alles overkomt je.  
Er is ook een vorm van  
bewust ouderschap’**

In een mooie aflevering van Zomergasten<sup>2</sup> blikt de Vlaamse schrijfster Griet op de Beeck terug op haar kindertijd. Zij voelde zich als kind niet geliefd en niet gekoesterd door haar ouders. Dat maakt dat zij het basisgevoel van haar jeugd samenvat als ‘grondeloze eenzaamheid’. Waarom zij zich zo eenzaam voelde, vraagt de interviewer. *‘Omdat ik ouders had die om heel uiteenlopende redenen niet zo geschikt waren voor de rol. (...) Mijn ouders waren, ja... vooral met zichzelf bezig en met alles wat hen in de weg zat.’* Over haar eigen gevoelens als kind zegt ze: *‘Ik hunkerde naar waardering van mijn ouders. Maar “waardering” is eigenlijk de meest platte term; het ging verder dan waardering. Ik*

*wilde gezien worden. Dat is nog een stap vóór waardering. En dat is ook niet gebeurd.* Op de vraag waarom zij denkt dat haar ouders haar niet gezien hebben en niet gekoesterd hebben als kind, verklaart zij vervolgens: *'Gezien worden heeft te maken met of mensen in staat zijn om je te zien. Dat wil zeggen dat zij voorbij zichzelf moeten kunnen kijken.'*

Die woorden raakten me. En ik denk dat ik plots weet waarom. Het is precies dát wat de verbinding tussen ouders en kinderen zo krachtig en tegelijk zo kwetsbaar maakt, het is precies dát wat die band zo bijzonder maakt en het is precies dát wat het ouderschap je kost én wat het je oplevert: het *'voorbij jezelf ...*

### *Noten*

- 1 Allport, S. (1997/2003) *A natural history of parenting; a naturalist looks at parenting in the animal world and ours*, An Authors Guild Backinprint.com Edition
- 2 VPRO Zomergasten, aflevering 21 augustus 2016: Griet op de Beeck in gesprek met Thomas Erdbrink.