

Beatrijs Smulders: Moederschap, onvoorwaardelijke liefde zit in je lichaam



Magazine: Volzin (www.opiniebladvolzin.nl)

Tekst: Lisette Thoof

Ze is oprichtster en directeur van het Geboortecentrum in Amsterdam en al jaren in binnen- en buitenland de grote voorvechtster voor het behoud van de Nederlandse verloskunde met de mogelijkheid van thuisbevalling. Zelf werd ze op veertigjarige leeftijd moeder, twaalf jaar geleden. Wat heeft ze sindsdien ontdekt?

“Ik heb ontdekt dat het ouderschap, het moederschap, zo’n beetje het belangrijkste is dat er is. Voor je eigen ontwikkeling, en om de nieuwe generatie zo liefdevol mogelijk op de wereld te zetten. Het allerbelangrijkste. Dan komt een hele tijd niks en daarna komt pas de rest.”

Carrière maken bijvoorbeeld?

“Je kunt dat niet eens op dezelfde schaal leggen, het is van een totaal andere orde. Het moederschap ligt zo dicht bij je eigen ontwikkeling naar een liefdevoller mens, je spirituele ontwikkeling. Sommige mensen hebben geen kinderen nodig om hun potentie te realiseren. Maar als je kinderen hebt, zijn het ouderschap en de relatie waarbinnen je dat opvoeden doet, van een enorm belang. En dat wordt in onze tijd te weinig gezien.”

Vrouwen worden aangemoedigd om te werken en tijd voor zichzelf op te eisen...

“Ja. Na de bevalling ga je na twaalf weken weer aan het werk, dat is de norm. Maar ik ben er achter gekomen dat een zwangerschap eigenlijk twee jaar duurt. Het kind zit nog een jaar op je buik. Eerst is er de navelstreng, en daarna zit je kind aan je borst geplugd. Wij zijn als kangoeroes. Pas als een kind de eerste stapjes zet, raakt het een beetje los van de moeder.”

Houdt dat in dat je het eerste jaar een kind niet naar de crèche moet brengen?

“Dat zeg ik, ja. Als de moeder ontspannen is, zich veilig voelt en niet te snel weer aan het werk moet, dan voelt haar kind zich ook veilig. Dan kan zo'n kind later beter stress hanteren, dat blijkt ook uit onderzoek. Als een baby zich dat eerste jaar vaak onveilig voelt, wordt hij of boos, of hij keert zich in zichzelf en laat het afweten. Dat zijn nu precies de extremen die je in onze maatschappij ziet: agressie, en een terugtrekreactie.”

Hebben zoveel mensen dan een onveilige babytijd gehad?

“Ik geloof dat de mensheid nog steeds in een zeer moeilijke fase van de evolutie zit. We hebben een groot ontwikkeld hoofd waarvan we zelf helemaal onder de indruk zijn, maar we bevinden ons ook nog in de fysieke overlevingssfeer, die van het vechten. De volgende stap in de evolutie zal hopelijk zijn dat we meer in liefde samenleven. Dus het heeft niet alleen met de babytijd te maken. Maar juist in deze fase helpt het wel (heel erg)weg) als we kinderen op de wereld zetten die een veilige basis hebben. En veiligheid wordt gecreëerd op lichamelijk niveau, via het vertrouwde lichaam van de moeder. De vader staat daar weer omheen met grote armen, die stelt de moeder in staat om veiligheid te geven.

Volgens mij is de hoogste vorm van emancipatie dat je je jong met dat soort veiligheid op de wereld zet en het eerste jaar doorkomt. Dus: het eerste jaar gewoon zo veel mogelijk in de buurt zijn en thuisblijven. Mensen die daar echt niet voor in de wieg zijn gelegd, kunnen een vervangmoeder regelen. Vaders hebben zeker een belangrijke rol, maar dat eerste jaar komt het toch op de moeder aan. Ik kom er steeds meer achter dat er een vrouwelijke kracht is en een mannelijke kracht. Vrouwen hebben ook die mannelijke kracht in zich, maar op hun vrouwelijke kracht zijn ze het sterkst. Met hun mannelijke kracht moeten ze vechten en daarmee kunnen ze een heel eind komen – ik heb het aan mezelf gezien – maar het is zwoegen geblazen. En het resultaat is minder mooi dan als ik ontspan en met mijn aandacht in mijn

onderbuik zak, als het ware. Dan kan ik bergen verzetten, moeiteloos. Zwanger zijn en bevallen komt uit diezelfde krachtbron.”

Dus de moeder moet er zijn voor het kind, en de vader moet er zijn voor de moeder?

“Het eerste jaar na de geboorte is dat het beste. Dan heb je dat alvast binnen. Daarna kan er nog ongelooflijk veel fout gaan, maar dan heb je een basis waarop je kunt terugvallen. Borstvoeding is ook heel belangrijk. Als het kind tegen een jaar aanloopt, kun je het naar een goede, veilige crèche brengen. Volgens mij hebben we niet in de gaten hoe stom we bezig zijn. We kunnen ons leven lang werken, geniet toch van dat jaar eruit! Het is een lange termijninvestering - het scheelt later weer bakken met energie.

Zouden veel vrouwen niet bang zijn om hun baan te verliezen?

Wettelijk mag je in die periode nooit ontslagen worden. Het is overduidelijk dat het zwangerschapsverlof verlengd moet worden tot een jaar, net zoals in Zweden, Duitsland en Frankrijk. Zolang het nog niet zover is, adviseer ik vrouwen om zich massaal, na twaalf weken, op de dag dat ze terug moeten komen naar hun werk, arbeidsongeschikt te melden. Je liegt niet: je bent niet ziek, maar je bent wel totaal arbeidsongeschikt. Want je bent te moe en labiel, je geeft nog borstvoeding, je bent doodongelukkig als je niet bij je kind bent. Dan gaat het zwangerschapsverlof namelijk gewoon door. Je werkgever krijgt doorbetaald, de vervanging kan blijven, en jij zelf krijgt ook doorbetaald. Bij het Geboortecentrum Amsterdam werken zeventig vrouwen. Wat gebeurde er telkens weer als er vrouwen bevallen waren? Na twaalf weken kwamen ze terug - terwijl ik het daar als vroedvrouw niet mee eens was - en ze hielden het misschien een maand vol, daarna stortten ze alsnog in. Kwamen ze in de ziektewet en moest ik het als werkgever betalen. De vervanging was verdwenen, zij voelden zich diep ongelukkig want ze hadden de werkgever teleurgesteld. Dus dat zijn we anders gaan doen. Ze melden zich arbeidsongeschikt en ze komen weer werken wanneer ze zich beter voelen. Meestal is dat na een maand of zes, zeven, dan beginnen ze parttime. En dan heb ik weer een frisse werkneemster, die zich niet schuldig voelt en zin heeft om er weer tegenaan te gaan, en die niet op een burnout aankoerst.”

Heb je dat zelf ook zo gedaan met je twee kinderen?

“Nee, ik heb het zelf anders gedaan en daar heb ik spijt van. Ik heb op mijn veertigste Mees gekregen en op mijn drieënveertigste Stijn. Bij Mees had ik net het Geboortecentrum opgericht en ik vond zelf dat ik er niet uit kon, een jaar. En bij Stijn moest ik zo nodig een boek schrijven, Veilig bevallen. Ik heb wel een vervangmoeder geregeld, bij Mees een oma en bij Stijn een au pair. Maar als ik het over mocht doen, zou ik het anders doen. Die behoefte om te presteren en mijn deuntje mee te zingen in de maatschappij zou ik een jaartje opzij zetten. Dus achteraf denk ik: het is een gemiste kans dat ik het dat eerste jaar niet wat rustiger aan gedaan heb en zo snel weer in de mannelijke energie ben gaan zitten.”

Waar komt die prestatiedruk toch vandaan?

“Bij mij had het te maken met de relatie met mijn vader. Ik ben nu pas, na mijn vijftigste, de eisen en verwachtingen van mijn vader aan het loslaten. Wij moesten voor hem presteren. Dan was hij meer waard, als hoofd van de familie. Alle dochters keken naar hem op: hou toch van me! Maar hij had alleen voorwaardelijke liefde: ik hou van je als je iets presteert. We vochten ook onderling om zijn erkenning. Mijn vader is een heel inspirerende man. Een spirituele man, iemand met esprit.

Maar zijn gebrek aan eigenliefde gaf hij aan ons door.

Onvoorwaardelijke liefde is zeldzaam in onze maatschappij. Ik doe het met mijn eigen kinderen ook niet helemaal goed – ik ben ermee verzoend dat we in een imperfecte staat verkeren, in dit stadium van de evolutie. Ik doe mijn best en meer kan ik niet doen. Om de rest moet ik maar heel hard lachen en het mezelf niet al te zeer kwalijk nemen. Ik neem het mijn vader ook niet meer kwalijk, die deed ook enorm zijn best.

Natuurlijk zit ik soms nog in een emotionele laag en denk ik dat ik iets niet kan of niet goed genoeg ben. Maar als je dieper gaat, uit je hoofd, in je lichaam, dan kom je kalmte en liefde tegen. Daarom is het ook zo belangrijk om bij een bevalling zelf de regie te houden, zoals ik al jaren propageer. Ook de pijn is belangrijk: die haalt je uit je hoofd en brengt je in je lichaam. En daar zit je zelfvertrouwen als moeder. Moederschap is een lichamelijke aangelegenheid: je doet, je praat met je lichaam. In je hoofd zitten de conditioneringen van vroeger, de herinneringen aan de pijn en het streven naar genot dat nooit genoeg is. Dat gehijg naar meer, meer, meer dat nergens toe leidt... We moeten allemaal minder hard werken.

Ik heb de verloskundige begeleiding in het Geboortecentrum uitgebreid tot een jaar na de bevalling, want ik zie hoe moeilijk het is. Een kind krijgen is alsof er een granaat ontploft in je leven. Daarvoor was je

lekker met jezelf bezig en nu is er dat kind dat alle aandacht opeist. In spiritueel opzicht heb je een goudklomp in handen, want een baby is pure liefde. Maar het is tegelijk chaos op alle niveau's. Een enorme energie is uit je lichaam verdwenen en het duurt een jaar voor je jezelf weer bij elkaar geraapt hebt. Je werk interesseert je niet wezenlijk, en dat hoort zo, dat is de natuur, dat vereist je lichaam. Ik zeg tegen vrouwen: accepteer nou wat je voelt. Geniet van die nieuwe kracht. Ik zie het als de hoogste vorm van beschaving als een maatschappij dat eerste jaar moederschap aan kinderen kan geven.”

Dus lichaamsbewustzijn is volgens jou de sleutel. Is dat inzicht door twaalf jaar moederschap gekomen?

“Het fysieke moederschap heeft zeker bijgedragen: het tillen, het troosten, het gezwoeg met die kinderen op de fiets door de stad, al dat lichamelijke zorgen. Daarom ben ik ook zo overtuigd dat het belangrijk is de lichamelijke verantwoordelijkheid te nemen voor de bevalling: die maakt je klaar voor dat fysieke moederschap.

Verder volg ik sinds twee jaar lessen bij een Israëliische leraar, Erel Yedidia. Mijn man Roel was door zijn rug gegaan en niets hielp, orthopeden, manuele therapeuten, we hadden alles gedaan en toen zei iemand: in Tel Aviv zit iemand die veel weet van lichamen. Ik heb mijn man als een soort invalide, onder de pijnstillers, naar Schiphol gebracht - en vijf dagen later had ik een jong veulentje terug. Alles was over. Yedidia had Roel een totaal andere kijk gegeven op zijn lichaam en op de pijn, een heel andere ervaring. Ik was zo onder de indruk dat we binnen twee weken een workshop met Yedidia hadden georganiseerd hier, en hij kwam. Hij noemt zichzelf leraar lichaamstaal; hij praat en doet oefeningen met je. Hij versterkte mijn idee dat we het vooral moeten hebben van ons lichaam.

Hij zegt: een mens is in wezen ongecontroleerd. Buiten je wil om raak je geëmotioneerd. Maar als je met je aandacht en je adem afdaalt in je levenskracht, en daarmee bedoelt hij de seksuele energie in de onderbuik, dan geeft dat je het vermogen om uit de ongecontroleerde emotie te stappen. Dan kom je in een leegte, een vrije ruimte, waar je een keus hebt om een ander in zijn volle glorie te zien en om onvoorwaardelijke liefde te geven. In dat gebied val je niet ten prooi aan je emoties. Dat sloot aan bij waar ik al mee bezig was: vrouwen hun vrouwelijke kracht laten ontdekken en kinderen onvoorwaardelijke liefde laten ervaren.

Maar als je in je lichaam afdaalt, kom je altijd eerst pijn tegen. Weet je eenmaal waar die zit, dan kun je dat accepteren en dan kun je eromheen. Maar eerst word je ermee geconfronteerd.”

Heb jij dat ook ervaren?

“Verschrikkelijk! Er zat een angstig meisje in mij, dat voelde dat er geen onvoorwaardelijke liefde was, en dat sidderde voor de strengheid van de vader als ze het niet goed deed... De gedachte: ik ben niet goed genoeg, ik kan het niet... En maar rennen! Zonder vertrouwen op de fysieke vitaliteit en eigen autonomie. Maar het echte zelfvertrouwen heb ik nu wel ontdekt. Niet dat ik er altijd mee in contact ben, maar ik kan er komen - als ik de pijn helemaal accepteer, en met mijn aandacht onderin mijn lichaam ga. Je voeten en benen zijn ook heel belangrijk, daarmee aard je. Ik kan mijn anker uitslaan voorbij de pijn en dan trek ik mezelf eruit. Het is heel down to earth, en daarmee heel westers.”

Zegt het rooms-katholieke geloof je eigenlijk nog iets?

“Laatst was ik op een begrafenis en voor het eerst sinds jaren verdiepte ik me in de liturgie. Toen ik achttien was, waren het zulke sleetse begrippen; God in de hemel was een Sinterklaas die niet bestond. Als ik nu die teksten lees en God vervang door een onbekende intelligentie, een intelligente macht die achter de evolutie zit, dan klinken die teksten ineens heel spiritueel. Zo is het ook begonnen, denk ik. Maar doordat het mensenwerk is, werd het lelijk. Alle godsdiensten zijn geperverteerd. Maar als je teruggaat naar de bron, zijn er zoveel verlichte teksten. En die rituelen... Het doopsel bijvoorbeeld is iets moois, met zout op de lippen, water. Dopen is tegen een kind zeggen: je wordt als egoïst geboren, dus je valt ten prooi aan de overlevingsdriften, je zult mensen de kop in willen slaan, en langzamerhand word je mens, hopelijk sterf je als mens... En zelfs al sterf je als egoïst, dan heb je het in ieder geval geprobeerd.

Ik vind het hoopgevend dat er zoveel mensen zijn die ondanks die tegenkrachten zo liefdevol kunnen zijn. Wat deze wereld nodig heeft, is dat we allemaal onze oorspronkelijke kracht vinden in onszelf, daar waar de onvoorwaardelijke liefde zit. Sterk moederschap is een belangrijke bijdrage aan de evolutie.”

Beatrijs Smulders (1952) volgde een opleiding tot verloskundige en ontwikkelde zich tot internationaal bekende voorvechtster van de Nederlandse verloskunde, waar de thuisbevalling een prominente plaats inneemt. In 1992 richtte zij in Amsterdam het Geboortecentrum op, een centrum met verloskundige praktijk, kraambureau, consultatiebureau,

pre- en postnatale cursussen, kinderopvang en de geboortewinkel voor zwangerschaps- en babyartikelen.

Zij schreef vijf boeken, o.a. Veilig bevallen, Veilig zwanger, en Weeën in de nacht. Op dit moment schrijft zij aan een volgend boek: Veilig door het jaar na de bevalling. Alle boeken zijn uitgegeven door Kosmos Z&K. Beatrijs Smulders is getrouwd met regisseur Roel van Dalen en heeft twee zoons.