

Baas over eigen lichaam

***Eten en slapen en plassen** - dat zijn de drie grote probleemgebieden van de opvoeding. Wat hebben ze gemeen? Dat ze te maken hebben met het zelfbeschikkingsrecht van het kind, de zeggenschap over zijn eigen lichaam.*

Waarom mag Hansje niet eten wat hij wil? Omdat moeder weet wat goed voor hem is; ze weet dingen die Hansje nog niet kan weten: dat een lichaam in groei kwetsbaar is en in goede conditie moet blijven. Dus ziet ze er op toe dat hij niet zoveel snoept dat hij geen eten meer lust, en dat hij fruit en groene groenten krijgt, en dat hij niet met een lege maag naar school gaat. Tot zover is moeder heel verstandig bezig: ze zoekt het in de kwaliteit en niet in de kwantiteit.

Maar helaas laten de meeste moeders het hier niet bij zitten. Hansje moet ook vooral véél eten om een grote jongen te worden én hij moet eten wat de pot schaft.

Ook dit doet moeder naar beste weten, maar nu vergist ze zich: het is alleen de 'overlevering' waarop ze zich kan beroepen. Voedingsdeskundigen kunnen haar precies vertellen wat een kind op een bepaalde leeftijd echt nodig heeft (en dat doen ze ook, in publicaties en op consultatiebureaus), maar moeder luistert dan met een half oor. Want liever legt ze haar oor te luisteren bij grootmoeder: zélf moest moeder griesmeelpap eten en haar bord leegmaken, dus moet Hansje het ook. Want kijk maar eens hoe flink moeder ervan geworden is. Maar moeder vergeet hoeveel tegenzin ze zelf vroeger heeft moeten overwinnen en hoe ongezellig het vroeger bij haar thuis aan tafel was. En wat ze ook niet onder ogen wil zien: dat veel eten vaak een kinderlijke gewoonte is, die je later moeilijk af kunt leren, en die eigenlijk alleen maar schadelijk is voor het gezinsbudget én voor het lichaamsgewicht.

Moeder zelf moet met alle macht proberen van deze slechte gewoonte af te komen, omdat ze wil vermageren; en dat wil haar maar niet lukken, omdat ze aan de grote hoeveelheden gewend is geraakt. En toch vervalt ze in dezelfde fout als haar moeder, door haar kind voedsel op te dringen wat hij niet per se nodig heeft.

Ze ziet met eigen ogen hoe ruimtevaarders nauwelijks vermagerd uit hun capsules stappen, hoewel ze zich dagenlang met minimale hoeveelheden gevoed hebben, maar ze blijft volhouden, dat Hansje zijn boordevolle bord leeg moet eten. Tegen beter weten in, en tegen al haar vroegere goede voornemens in! Waarom?

Ondank is moeders loon

Misschien omdat de moederliefde door de maag gaat. Het eten dat moeder bereidt voor haar kind is meer dan voedsel, het is een blijk van moederliefde. En daarom is het heel slecht te verdragen als een kind dit eten weigert. Moeder ervaart dit als een afwijzing. Ondank is 's werelds loon. En de eettafel - de enige plaats waar het gezin in deze drukke tijd het gezellig samenzijn nog kan beoefenen - wordt een strijdtoneel. De bittere strijd die daar gestreden wordt beneemt het kind het laatste restje eetlust, en de ouders het laatste restje levenslust... Waarom maken we het onszelf en onze kinderen zo moeilijk? We zouden toch eigenlijk wijzer moeten wezen en lessen moeten trekken uit de ervaring. We weten dat tijdens de zwangerschap veel vrouwen last hebben van de zgn. 'zwangerschapslusten': ze willen opeens pindakaas of zure bommen, en geen macht ter wereld kan hen hiervan weerhouden. Vrij algemeen wordt erkend dat hierin het lichaam zijn eigen behoefte te kennen geeft en de a.s. moeder erkent maar al te graag deze 'inspraak', want dan kan ze lekker doen (eten) wat haar hart (haar lichaam) haar ingeeft.

Maar zodra het kind geboren is en zijn lichaamje dezelfde soort rechten wil laten gelden, geeft moeder niet thuis. En toch zou hier wel eens een zelfde soort mechanisme achter kunnen zitten: die zin en tegenzin van een baby kan immers nog moeilijk op een verfijnde smaak berusten, op iets wat is aangeleerd; en dus moet het wel aangeboren zijn, iets wat het lichaam hem van binnenuit voorschrijft. Als er naderhand al een echt conflict is ontstaan, wordt de zaak natuurlijk anders: dan zal het kind vaak inderdaad zijn eten weigeren om moeder lekker dwars te zitten. Vooral dwarse koppige kleuters weten hun moeders altijd in haar zwakste plek te treffen door juist op het eten hun koppigheid bot te vieren. Maar dan nóg geldt (enkele uitzonderingen daargelaten, maar die vallen voldoende op omdat het kind dan sterk vermagert): een kind weet 'van binnenuit' heel goed hoe ver hij hierin te ver kan gaan, en hij zal zichzelf heus niet zomaar laten verhongeren. Elke moeder kan dat tegenwoordig trouwens weten, want ze ziet op de televisie hoe echte verhongerde kinderen er uitzien. Misschien zal ze zeggen: daarom juist, daarom ergert het me juist zo, dat mijn kind zijn voedsel niet waardeert, waar zoveel kinderen honger lijden. Als het kind een weerwoord zou kunnen bedenken, zou hij misschien zeggen: daarom juist, waarom wordt mij voedsel opgedrongen dat ik niet per se nodig heb, terwijl men het in Biafra zo goed zou kunnen gebruiken...

Kortom: het is allemaal veel minder logisch dan het lijkt. En het gelijk is veel minder aan moeders kant dan ze denkt (en dan de buurvrouwen en de familieleden denken). Daarom wordt het tijd om ons af te vragen of er niet iets anders achter steekt: of het niet een strijd is om het zelfbeschikkingsrecht.

Slaap-kindje-slaap

Een kind heeft ook slaap nodig, véél slaap vinden de meeste moeders en vaders. Naarmate het kind vermoeiender is, wordt hij vermoeider genoemd, en met de allerbeste bedoelingen naar bed gestuurd.

"Je bent zo druk, je moet nodig tot rust komen", zegt moeder, zonder te beseffen dat ze eigenlijk bedoelt te zeggen: Ik moet nodig tot rust komen.

Ook hiervan geldt dat het natuurlijk allemaal heel erg waar is. Een kind heeft meer slaap nodig dan een volwassene en naarmate een kind vermoeider is wordt hij vermoeiender: hij vecht als het ware tegen zijn slaap door druk in de weer te zijn (ook volwassenen kennen dit: bedrijvigheid is vaak een bijverschijnsel van vermoeidheid!). Daarom staat in de meeste gezinnen tegen bedtijd de zaak volkomen op zijn kop, als in een huishouding van Jan Steen. En daarom komt Fabeltjeskrant ook zo goed gelegen: "Oogjes dicht en snaveltjes toe" - op een tijd die de meeste ouders zeer welgevallig is, welgevalliger dan de meeste kinderen. En daarom mogen de oudere kinderen dan ook nog even de Sterreclame zien en wat er verder volgt - want voor de televisie zitten ze zo lekker rustig. Maar naar-bed-gaan en daar een boekje lezen is nóg rustiger, en ook 'rustgevender' - een beter slaapmiddel is er niet.

Er zijn echter kinderen die hier niet intrappen. Misschien omdat ze aanvoelen dat hun ouders hen dolgraag van de vloer willen hebben ("opgeruimd staat netjes") - en dat is natuurlijk een reden bij uitstek om lekker steeds weer uit bed te komen - maar misschien ook, omdat ze gewoonweg een ander dag-en-nacht-ritme hebben.

Zoals volwassenen zijn te verdelen in avond- en ochtend-typen (avond- en ochtend-humeuren!), zo zijn er ook kinderen voor wie de morgenstond goud in de mond heeft, en kinderen die liever de maan door de bomen zien schijnen. Dat komt dan wel heel erg ongelegen als de ouders net anders ingesteld zijn (of juist net zo ingesteld zijn: ze willen van die zelfde avondrust zo lang mogelijk genieten), maar de natuur laat zich nu eenmaal niet dwingen. En zo ontstaat er een nieuwe 'oorlogshaard': het strijdtoneel speelt zich niet aan tafel af, maar rondom het uitkleden en het zoet-naar-bed-toe-gaan. Het uithoudingsvermogen van het kind is daarbij even groot als het geduld van de ouders klein is, en vaak zelfs precies omgekeerd evenredig: zodra het kind merkt dat vader op de televisie iets wil zien wat voor kinderen minder geschikt is, zal hij van geen ophouden weten voor dit programmaonderdeel voorbij is...

Natuurlijk hebben de ouders volkomen gelijk als ze zeggen, dat de kinderen op tijd naar bed moeten. Maar laten ze dan ook voor de ware reden rustig uitkomen. En de ware reden is niet dat het kind zoveel uur slaap nodig heeft voor zijn gezondheid; dat heeft hij wel, maar dat krijgt hij toch ook niet als hij in bed niet in slaap kan komen, dus vervalt dit argument. Nee, als we dit argument willen hanteren, moeten we eerlijk zijn, en toegeven dat het kind zèlf het beste kan weten hoeveel slaap hij nodig heeft, en wanneer deze slaap hem het beste gelegen komt. Een ieder die wel eens nachtdienst heeft gehad weet hoe hardnekkig het slaapritme kan zijn. Enerzijds heeft dit te maken met 'macht der gewoonte', en zo'n slaapgewoonte zullen we natuurlijk proberen ons kind bij te brengen; maar dit heeft alleen kans van slagen als we een beetje rekening houden met de eigen geaardheid: of het kind een vroeg-slaper of een laat-slaper is, een lang- of een kort-slaper. Dit stukje zelfbeschikkingsrecht zouden we het kind toch eigenlijk gewoon moeten gunnen. Of het hem niet gunnen, maar er dan tenminste eerlijk voor uit komen dat we dit doen uit eigenbelang!

En oh - die zindelijkheid!

Nog duidelijker komt dit zelfbeschikkingsrecht aan de orde bij de zindelijkheidstraining omdat dit vaak een gebied is waarop het kind gewoonweg zijn rechten doet gelden. Het netjes-je-bord-leeg-eten en het zoet-naar-bed-toe-gaan kan nog een kwestie van gehoorzaamheid zijn, iets wat een kind meer of minder gedwee doet. Maar bij het zindelijk-worden kan het kind zich beroepen op zijn onmacht - en dat doet hij dan ook. En wat moeder ook doet of laat, hoe vroeg ze ook begint en welke buurvrouwenwijsheid ze ook in toepassing brengt, het kind wordt pas zindelijk op zijn tijd, als hij er lichamelijk en geestelijk 'rijp' voor is.

Voelt het kind zich teveel in dit zelfbeschikkingsrecht aangetast, werkt moeder hem teveel op zijn zenuwen door haar zachte of harde aandrang, dan zal hij óf haar zin proberen te doen om van het gezeur af te zijn (met het gevaar dat hij terugvalt zodra hij zich ergens druk over maakt, bijv. over een verhuizing, een logeerpartij, een gezinsuitbreiding of wat dan ook), óf hij zal juist zo gespannen worden en zo in verzet raken, dat hij langer onzindelijk blijft dan nodig zou zijn geweest.

Dit is iets wat elke moeder intussen wel weet. De tijd van het zeer vroeg en zeer drastisch 'getraind' (lees: gedresseerd) worden tot zindelijkheid is vrijwel voorbij. En ook dat is misschien een uiting van de gezagscrisis: het ouderlijk gezag is schijnbaar niet 'indrukwekkend' genoeg meer om de blaasspiers in de ban te krijgen. Daarom moet het nu langs lijnen van geleidelijkheid, heel voorzichtig, op geleide van wát het kind al kan en nog niet kan. En zoals alles kan men ook dit overdrijven: het helemaal 'de vrije loop laten' is ook de methode niet. De beenspieren van een kind moeten geoefend worden om hem te leren lopen, en zo moeten ook de blaasspiers getraind worden om hem te leren droog te zijn. Maar zo min men een baby van vier maanden in het lopen zal oefenen, zal men een kind van een half jaar al met de po moeten lastig vallen. Trouwens: lastigvallen is altijd verkeerd, want zodra het kind tegenzin gaat tonen, is het veiliger en verstandiger hem nog een tijdje de natte luier of de natte broek te gunnen.

Nauwkeurige richtlijnen zijn niet te geven, want elk kind is weer anders én elke moeder is weer anders. De enige raad die dan tegenwoordig ook nog gegeven wordt is deze: doe de zindelijkheidstraining op geleide van het kind, op wat het kind zelf te kennen geeft al te kunnen en nog niet te kunnen. Respecteer het zelfbeschikkingsrecht van het lichaam, en vooral ook: respecteer zijn eigen willetje. Deze wil is wel te buigen, wel langs tactische overredende weg om te buigen, maar deze wil is niet te breken. Als het een machtsstrijd wordt, is het altijd de moeder die verliest. En het eerste teken van deze nederlaag is altijd dat ze haar geduld verliest. Dat komt dan meestal meer van burens en familieleden - wiens kinderen al wel droog zijn - dan van het ongerief van het broek- of bedplassen zelf. Natuurlijk brengt het wel extra werk met zich mee, maar in deze tijd van (al of niet vol-) automatische wasmachines behoort de grootste nood van de moeders toch tot het verleden.

Nee, letterlijk hoeft moeder de vuile was niet meer buiten te hangen, maar figuurlijk nog wel. En dat mag dan voor de moeder een belangrijk argument zijn, het zal het kind in kwestie een zorg zijn. Ach, u kent ze beiden wel van de Sterreclame: de moeder, kinderlijk pronkend met haar doorschijnend witte was (witter kan het niet), en de zoon, de beste vloer- (en broek-)vuilmaker van Nederland... De twee tegenpartijen met botsende belangen, waar de vonken van af kunnen springen. Om tot een vreedzame en bevredigende oplossing te komen, zullen beide partijen bereid moeten zijn tot een beetje geven en nemen. En als dan de broek per se schoon moet blijven, dan zullen toch in elk geval de schoenen en kleren eens flink vuil gemaakt mogen worden. Maar als ook dat niet mag, ja, dan zit er niets anders op dan eens een 'vuile' streek uit te halen. Daarom doen ouders er verstandig aan de dag niet te prijzen voor de avond gevallen is: het beddengoed mag dan schoon blijven, de prijs die hiervoor moet worden betaald kan zijn, dat het blazen van de familie besmeurd wordt. Daarom is het niet alleen verstandig maar zelfs onvermijdelijk om het kind een zekere mate van zelfbeschikkingsrecht over zijn eigen lichaam te gunnen. Want alleen als het kind met zijn rechten leert omgaan (d.w.z.: als hij zichzelf leert beheersen), zal hij later ook zijn plichten kunnen vervullen.

Ouderlijke zorg

Dit zijn zo een paar voorbeelden van opvoedingsproblemen waarbij het zelfbeschikkingsrecht van het kind in het geding is. Wel aangeduid, maar nog niet beantwoord is de vraag: waarom hebben ouders het vooral hier zo moeilijk mee? Eet-, slaap- en zindelijkheids-problemen, dat zijn al sinds mensenheugenis de onverbiddelijke bestsellers van het opvoedkundig geschrijf. Waarom?

Goed, die ouderlijke zorg is te begrijpen, maar te rechtvaardigen is ze niet, althans niet in het nuchtere licht van de wetenschappelijke feiten. Geen kind zal zichzelf laten verhongeren, geen kind zal wakker blijven tot hij erbij neervalt, en geen kind plast op de langere duur voor zijn plezier in zijn bed of in zijn broek.

Dus wat dit betreft zouden de ouders gerust kunnen zijn, en zouden ze zich beter zorgen kunnen maken over de werkelijke kinderproblemen, zoals: angst, geremdheid, verlegenheid, gedeprimeerdheid en gebrek aan levenslust (en dadendrang). Met andere woorden: om de kinderen die moeilijkheden hebben in plaats van géven.

Maar toch wordt de nadruk altijd op de tweede groep gelegd. Vanzelfsprekend zult u zeggen, want daar hebben de ouders zélf de meeste last van. En wat dit betreft is het eigen hemd nader dan de (kinder-)rok. Maar daarmee is toch geen afdoende verklaring gegeven. Want juist de problemen die de ouders er van máken bezorgen hun de grootste moeilijkheden. Als ze echt alleen maar op hun gemak en gemoedsrust waren gesteld, zouden ze juist het kind laten eten en slapen en plassen naar hartelust, naar het hem uitkwam. Nee, ouders halen zich wel degelijk een groot deel van de moeilijkheden zélf op de hals, en het ziet er dus naar uit dat we de oorzaak een beetje verder (en dieper) moeten zoeken. Een ander voorbeeld kan ons misschien op het spoor brengen.

Zelfbevrediging en zelfbeschikking

Nergens komt het zelfbeschikkingsrecht over het eigen lichaam duidelijker en onverhulder tot uiting dan in de zelfbevrediging. Al jarenlang is bekend - en al veel langer had bekend kunnen zijn - dat zelfbevrediging op geen enkele manier schadelijk is voor het lichaam en evenmin voor de geest. Toch is het vroeger (en nog niet eens zo lang geleden) te vuur en te zwaard bestreden en wordt het nu nog slechts 'oogluikend' toegestaan. Of eigenlijk is dat het juiste woord niet: ouders zien het niet zozeer door de vingers, ouders doen of ze het niet zien, of ze van niets weten. Dat is dan voor de betreffende puber zo kwaad nog niet, maar het is zeer de vraag of het daarom gaat. Nee, het kost de ouders vaak zélf de grootste moeite om het onder ogen te zien, en daarom knijpen ze een oogje (of beide ogen) toe. Vanwaar toch die onbedwingbare afkeer?

Alle ouders kunnen intussen weten dat zelfbevrediging bij vrijwel alle jongens en het grootste deel van de meisjes in de puberteit voorkomt, en dat het geen kwaad kan. En dát ze dit ook drommels goed weten, blijkt wel uit het feit dat ze er tegenwoordig geen stappen meer tegen ondernemen. Maar toch hebben ouders er nog lang geen 'vrede' mee. Want wéér doet een kind iets met zijn eigen lichaam waar hij zelf geen enkele last van heeft (duidelijker nog als met het niet willen eten, niet op tijd gaan slapen en het niet-gauw zindelijk worden) - en weer kunnen ouders dit maar bijzonder slecht verdragen. Op een onverklaarbare (althans niet helemaal door de feiten gerechtvaardigde) wijze hebben we er een broertje aan dood. En nu komen we waar we zijn moeten, maar waar

we kennelijk niet naar toe willen: we kunnen het niet hebben, omdat het óns vroeger ook niet gegund werd! Wij hebben geleerd afstand te doen van een groot deel van onze wensen en verlangens - dus moeten onze kinderen ook afstand leren doen, zich ook iets leren ontfemen.

En daar is toch ook niets op tegen - zult u misschien zeggen - dat is toch ook het eigenlijke doel van de opvoeding? Jawel, in zekere zin, tot op zekere hoogte. Namelijk voorzover de belangen van anderen op het spel komen te staan. Bevredeiging van de agressiedrift mag natuurlijk niet leiden tot mishandeling in het groot of in het klein, en de seksuele lusten mag men niet 'zomaar' op een ander hot vieren - om een paar uitersten te noemen. Daartussen bevinden zich dan al die dingen die door 'opvoeding' afgeleerd en aan banden gelegd moeten worden: een kind mag niet iets van een ander afpakken, omdat hij er zin in heeft, mag een ander niet kwetsen, enz. enz.

Maar de vraag waar dit artikeltje om draait en op uitloopt is: moeten we onze kinderen nu ook werkelijk al die dingen afleren, die wij vroeger zélf afgeleerd hebben? Of zouden we toch in deze nieuwe tijd, waarin niet alleen volken en bevolkingsgroepen maar ook individuen het zelfbeschikkingsrecht wordt gegund, de normen een beetje moeten verleggen? Zouden we niet alle nadruk moeten leggen op het respecteren van de ander (wat steeds moeilijker wordt naarmate we elkaar meer voor de voeten gaan lopen)? En zouden we onze kinderen als tegenprestatie niet gewoon moeten gunnen om plezier aan het eigen lichaam te beleven? We zouden heel geleidelijk hiermee kunnen beginnen, bijv. door het nagelbijten toe te staan of het neuspeuteren (want daar is werkelijk niets op tegen): het duimzuigen volgt dan vanzelf (daar heeft alleen de tandarts soms iets op tegen, maar alleen als het erg fanatiek gebeurt), en wie weet worden we dan ook met het eten en slapen en zindelijk-worden vanzelf wat toleranter. Zodat we tegen de puberteit misschien ook de moed kunnen opbrengen om de zelfbevredeiging als een normale zaak te accepteren. Als een vanzelfsprekend zelfbeschikkingsrecht waar wij - als ouders - met onze handen áf hebben te blijven, zoals wij vroeger - als kinderen - met onze handen van onszelf af moesten blijven.

Groningen

J. Euwema

jeugdpsychiater