

Huilen

DOOR MAGDA GERBER EN CARA WILSON

Cara: Huilen, snuiven, jammeren, huilen. . . wat is eigenlijk een huil? Wat betekent het als onze kinderen hun leven beginnen met huilen? Wat is er goed en niet zo goed aan de tranen van onze kinderen? We hebben allemaal behoefte aan een verstandig antwoord, een soort richtlijn waarop we kunnen leunen als we onze jonge mensen horen jammeren. Ik heb onze vragen aan Magda voorgelegd.

Vraag: Magda, zoveel ouders willen weten waarom baby's huilen en wat ze eraan kunnen doen als ze huilen. Wat zou je ze vertellen?

A. Magda: Wat ik ouders vertel, hangt echt af van de leeftijd van de baby en van veel andere omstandigheden, maar ik zou het volgende willen vermelden: **Alle gezonde baby's huilen.** We zouden ons zorgen maken als ze niet zouden huilen; geen enkel kind kan worden grootgebracht zonder te huilen. Het advies 'Laat uw baby niet huilen' opvolgen is praktisch onmogelijk. Hoe harder een moeder of vader het huilen van de baby probeert te stoppen, hoe angstiger hij of zij wordt. Zowel de ouder als de baby 'huilen samen', waardoor een hulpeloos stel ontstaat. Als ik naar een boze, huilende baby kijk met een verbijsterde moeder of vader, vraag ik me vaak af wie hulpelozer is.

Vraag Cara: Maar waarom huilen baby's?

A. Magda: Het onvolwassen organisme moet zich aanpassen aan dramatische interne en externe veranderingen. Denk eens aan de aanpassing die een mens nodig heeft om de aarde te verlaten en naar de maan te gaan. Denk dan eens aan de veranderingen die een baby ervaart en waaraan hij zich moet aanpassen wanneer het kind de baarmoeder verlaat en onze wereld betreedt.

Volgens wetenschappelijke studies vindt het meeste huilen plaats tussen de leeftijd van vier tot acht weken. Dit huilen gebeurt ongeacht hoe de ouders op het huilen reageren. Er wordt gespeculeerd dat de baby de eerste weken in een staat van slaperigheid doorbrengt en zich geleidelijk bewust wordt van de omgeving die op hem afkomt. Wij zijn van mening dat pasgeboren en zeer jonge baby's huilen als ze zich ongemakkelijk voelen door:

- Honger
- Pijn (kan gasvormig zijn, geïrriteerde huid, enz.)
- Het gevoel hebben dat het te koud of te warm is
- Plotselinge veranderingen in positie (evenwicht uit balans)
- Overgangstijden (Soms zijn de overgang van waken naar slapen en vice versa kwetsbare overgangstijden. Het oppakken van een kind heeft een waarschuwend effect, dus het is voor een slaperig, huilend kind dat in verticale positie wordt geschud verschrikkelijk moeilijk om opnieuw te proberen te slapen. Soms kan het van cruciaal belang zijn om de kleine gewoon die extra pijnlijke minuten voor het slapengaan te laten huilen. Sommige kinderen lijken zichzelf echt in slaap te moeten huilen.)

- Te veel prikkels uit de omgeving (geluid, licht, activiteit) rondom het kind. Een vaak herhaalde overtuiging is dat baby's huilen als ze zich vervelen. Eigenlijk huilen ze als ze overprikkeld zijn.

Bovendien huilen baby's, in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, niet als ze nat zijn. Ze huilen wel als ze luierslag hebben die geïrriteerd raakt door een natte luier of als ze door de natte luier het koud krijgen.

Een heel jonge baby kan huilen om **energie te ontladen**.

Hoewel er vanaf de geboorte een grote verscheidenheid aan huilen bestaat (en ik ben blij dat Dr. Leboyer, *Birth Without Violence* [(1975)], niet gelooft dat dit geëlimineerd hoeft te worden), naarmate de baby groeit, wordt het huilen gedifferentieerder, expressiever huilen. Het wordt **een vorm van (steeds meer gespecificeerde) communicatie**.

Vraag Cara: Wat lijkt de gebruikelijke reactie van ouders op het huilen van hun kind te zijn?

A. Magda: Wat verschillende ouders doen lijkt sterk beïnvloed te worden door hun overtuigingen (wat ze lezen of wat hen verteld wordt door 'experts') en door hun eigen behoeften. De ouder die graag eet, zou de baby vaak voeden; de ouder die het te koud of te warm heeft, zal de baby bedekken of uitkleden; de dwangmatig schone ouders zullen regelmatig luiers verschoneren. Als reactie op **snel veranderende trends** zullen ouders hun baby's oppakken, versmoren, ronddragen en wiegen. De manier waarop een ouder op de baby reageert, **'conditioneert'** de baby om specifieke reacties te verwachten (voeden, toedekken, wiegen). In plaats van **te reageren op een werkelijke behoefte**, reageert de ouder op **een gecreëerde behoefte**. . . geconditioneerd door de ouder. Hoe breder het repertoire van de ouders, hoe gevarieerder de reacties van de baby zullen zijn.

Vraag Cara: Magda, wat doet al dit huilen met de ouder?

A. Magda: Allerlei dingen. Mensen reageren op verschillende manieren op verschillende tijdstippen, elk op hun eigen manier. Het is erg interessant. En huilen roept allerlei reacties op.

Het kan:

- de ouder alarmeren.
- het gevoel opwekken dat je meer nodig bent dan ooit tevoren. Dit gevoel kan zeer bevredigend zijn en bijna een krachtig gevoel van almacht geven, alsof de ouder een tovenaars is die een ongelukkig kind in een gelukkig kind kan veranderen.
- In contrast met deze reactie is bijna het compleet tegenovergestelde te zien in: grote hulpeloosheid, verbijstering, frustratie en vaak ook woede. Huilen kan een bezorgde ouder veranderen in een mishandelende ouder. Of om een milder voorbeeld te gebruiken: kijk eens naar de manier waarop de fopspeen in de mond van een baby wordt gestopt. De boodschap is: **"Zwijg."**

Vraag Cara: Heb je enig advies voor ons, Magda?

A. Magda: Ouders moeten proberen hun manier van denken te veranderen. **Ik wil het huilen niet stoppen. Respecteer het recht van het kind om gevoelens of stemmingen te uiten**, ongeacht of het huilt of glimlacht. Probeer ongemak (de oorzaak) te vinden en te elimineren. Wat de gevoelens van **vertrouwen** van de baby zal bepalen, zijn de **veiligheid** in het dagelijkse leven van het kind en het anticiperen op een **voorspelbaar ritme**. Als het leven van het kind erg hectisch en onvoorspelbaar is, dan is de enige veilige basis de ouder. De volgende belangrijke taak voor een baby is echter het verwerven van enige **autonomie** of het vermogen om zich zelfs zonder de ouder veilig te voelen.

Nee, het gaat niet alleen om wat je doet als de baby huilt, maar om wat je de hele tijd doet, terwijl het kind niet huilt. Dit maakt het verschil tussen gevoelig en minder gevoelig ouderschap.

Vraag Cara: Maar Magda, je hebt nog steeds niet verteld wat je zou doen als een baby huilt.

A. Magda: Ik zou **de baby vragen waarom hij huilt**.

Vraag Cara: Een baby van drie maanden oud?

A. Magda: Ja. Een kind, ongeacht de leeftijd, zal **reageren op uw gerichte aandacht**, uw rustige stem. . . deze zullen de kleine uiteindelijk geruststellen. Het kind leert beter signalen te geven, en jij leert hem beter te begrijpen. Dit is hoe de dialoog tussen kind en ouder zich ontwikkelt.

Om Sidonie Gruenberg te citeren, auteur van *The Wonderful Story of How You Were Born* [(1970)], en co-auteur van *The Many Lives of Modern Woman* [(Gruenberg & Krech, 1952)]: **“Net zoals de lachjes en de brabbels en kleine klanken van voldoening kindertaal zijn, is huilen dat ook.”**

[Referenties Gruenberg, S. M., & Krech, H. S. (1952). *The many lives of modern woman: A guide to happiness in her complex role*. Garden City, NY: Doubleday. Page numbers not found.

Gruenberg, S. M. (1970). *The wonderful story of how you were born* (S. Shimin, Ill.). Garden City, NY: Doubleday. Page numbers not found.

Leboyer, F. (1975). *Birth without violence*. New York, NY: Alfred Knopf.]

<https://magdagerber.org/original-rie-manual/crying/>