

1 Lichaamsbeeld in ontwikkeling

Every time you touch me, I become a hero

Diana Ross

Iedere volwassene herkent de ervaring die Ross bezingt. Door een eenvoudige aanraking stijgt je tot grote hoogte, voel je jezelf een held en ben je gelukkig. Hoe komt het dat een simpele aanraking zoveel emoties oproept? Voordat ik die vraag beantwoord, ga ik in op het belang van aanraking in de levensloop. Van baby, peuter, kleuter, kind tot adolescent. Aanrakingen vormen de basis van ons zelfbeeld. Aanrakingen maken ons tot wie we zijn. Wij leren onszelf kennen *door* de ander. Als er geen ander bestond, zouden wij onszelf onmogelijk kunnen kennen. De ander fungeert als spiegel. Zonder spiegelbeeld is er geen zelfbeeld. Daarom is het zo belangrijk om te kiezen aan wie je je wilt spiegelen, met wie je je wilt vergelijken.

Slatman (2008) schrijft:

‘Het eigen lichaam kan zich verstoppen ergens op de achtergrond. Dit is het geval als we helemaal gezond zijn en ons eigenlijk helemaal niet bewust zijn van ons lichaam. We zouden kunnen zeggen dat het daardoor verzonken blijft in de vreemdheid van de onopmerkzaamheid. Maar door een aanraking zal het zich weer op de voorgrond manifesteren.’

Er is nauwelijks onderzoek gedaan naar mensen die alleen zijn opgegroeid. Logisch, want een menskenkind heeft langer dan enig ander wezen de zorg van anderen nodig om te overleven. Daarbij komt dat we ingrijpende experimenten met kleine kinderen onethisch vinden. Toch is er wel iets bekend over kinderen die zonder menselijk contact zijn grootgebracht. Kinderen die op jonge leeftijd door wolven zijn ‘geadopteerd’, grommen, kruipen en gedragen zich in ieder opzicht als wolven. Nogmaals, zonder spiegel geen zelfbeeld.

De aanrakingen, blikken en woorden van de ander maken ons tot wie we zijn. Door blikken, strelingen en woorden van de ander worden we menskenkind of wolvenkind. En schoonheid, hoe zit het daarmee? Worden we ook mooi of lelijk door anderen?

EEN PASGEBOREN BABY

Door liefdevolle aanraking leert een pasgeboren baby dat hij welkom is op deze wereld. Een liefdevolle blik, zachte stemmen en tedere aanrakingen zijn een geschenk aan de

pasgeborene. Het samengaan van de blik, de stem en de aanraking is van fundamenteel belang. Het is zo belangrijk, omdat deze vormen van aandacht een basale rol spelen in de ontwikkeling van het lichaamsbeeld. Natuurlijk raken we baby's niet alleen maar teder, liefdevol en aandachtig aan. Functionele aanraking, onverschillige aanraking en soms zelfs pijnlijke aanraking komen net zo goed voor. Schrijfster Marguerite Yourcenar geeft het verband tussen ons zelfbeeld en aanraking door anderen goed weer.

'Ik herinner me dat ik rond mijn 2e of 3e jaar uit mijn ledikantje werd opgetild en dat mijn hele lichaam werd overdekt met warme kussen die de aan mijzelf onbekende contouren ervan volgden en mezelf als het ware een vorm gaven.'

Natuurlijk hebben baby's niet de hele dag door liefdevolle aanrakingen nodig om te groeien en zich te ontwikkelen. Liefdevolle aanrakingen helpen wel. Ze bieden een baby veiligheid, rust en blijdschap. In het jargon van de ontwikkelingspsychologie noemt men de liefdevolle aanraking een *affectief bevestigende* aanraking. Door aanrakingen voelt een kind dat de verzorgers van hem of haar houden. De tast, het voelen, is onze meest directe zintuiglijke ervaring. De overige zintuigen – horen, zien, ruiken en proeven – zijn bij een pasgeborene nog niet optimaal ontwikkeld. Aanraking is daarom voor baby's van cruciaal belang.

Ontwikkelingspsycholoog Charles Fernyhough heeft zijn oudste dochter gebruikt als onderzoeksobject voor het boek *De baby in de spiegel*.

'Er is geen centrum en geen rand, geen subject en geen object, geen binnen en geen buiten, het is allemaal door elkaar gehusseld tot een levendige mengeling van gewaarwordingen. Door haar rustig in onze armen te houden communiceerden we waarschijnlijk meer met haar dan met welke hoeveelheid visuele of auditieve prikkels dan ook' (Fernyhough, 2009).

Een beroemd onderzoek van ontwikkelingspsycholoog Harlow onderstreept het belang van aanraking. Babychimpansees moesten een keus maken: een kunstmoeder die warme melk gaf, maar hard en koud aanvoelde of een kunstmoeder die geen melk gaf, maar zacht en warm aanvoelde. Wat bleek? De babychimpansees kozen massaal voor de warme en zachte kunstmoeder, ook al kregen ze van haar geen melk (Harlow & Harlow, 1966). Aanrakingen zijn voor primaten dus een eerste levensbehoefte! Voor een kind is een band aangaan met een ander belangrijk. Het kind ontwikkelt een basisgevoel van veiligheid. Het veilige gevoel zorgt ervoor dat kinderen gemakkelijker de wereld en zichzelf op een rustige en prettige manier ontdekken. Liefde gaat bij baby's dus niet alleen door de maag, maar ook, en vooral, door *de huid*. Een baby heeft behoefte aan aanrakingen en wordt zich daardoor bewust van zijn of haar omgeving.

Zacht, hard, prettig, onprettig, warm en koud zijn allemaal sensaties die een kind op de tast ervaart. Alle aanrakingen samen vormen het fundament van waaruit een zelfgevoel ontstaat. De huid is letterlijk ons meest uitgebreide zintuig. Ons hele huidoppervlakte

vlak is bedekt met zenuwuiteinden die gevoelig zijn voor aanraking. Het is de meest directe vorm van ervaren, omdat het letterlijk ‘aan den lijve’ wordt ondervonden.

Andere zintuigen maken waarnemingen op afstand mogelijk. De tastzin raakt alleen het heel nabije. Door aanraking van andere mensen krijgt de baby het sterkst de ervaring ‘er te zijn’. Een affectief gunstig klimaat, met voldoende positieve aanrakingen, heeft een gunstig effect op de ontwikkeling van een kind. Het is een basisbehoefte, net als eten, slapen of plassen. Als aan de basisbehoeften is voldaan, ontwikkelt de baby zich verder ‘vanzelf’. Geleidelijk komt het kind in een fase waarin het zich bewust is dat het iets *doet* en iets *kan*. Door de bewustwording van zijn mogelijkheden in de *buitenwereld*, groeit er ook een besef van het hebben van een *binnenwereld*. Met andere woorden: het kind krijgt een lichaamsbesef en een groeiend ‘ik-besef’. Helaas leggen veel theorieën de nadruk op het aanraken in plaats van het aangeraakt worden. Vreemd, want een baby wordt eerst aangeraakt, voordat hij zelf kan aanraken. Een zuigeling is compleet van ons afhankelijk. Een zuigeling begrijpt ons niet met woorden en kan daardoor alleen afgaan op wat hij hoort, ruikt en vooral *voelt*.

Mensen zijn sociale wezens. We leren door imitatie en uiteindelijk door identificatie. Zoals eerder aangestipt: een kind dat door verzorgers regelmatig aandachtig en liefdevol wordt aangeraakt, voelt zich veiliger en zelfbewuster. Hij zal zichzelf eerder als geliefd en waardevol ervaren. Ook zal het kind sneller de omringende wereld verkennen. De mond vervult in de beginfase een cruciale rol. Met de mond neemt een kind voor het eerst iets van buitenaf in zich op. Het leert door de tast de eigenschappen van materialen kennen. Hard, zacht, bobbelig of glad: een baby leert zijn omgeving kennen door de dingen aan te raken. De tast is onontbeerlijk voor het opbouwen van een lichaamsbeeld. De ontwikkeling van een lichaamsbeeld gaat een leven lang door, maar de eerste twee levensjaren zijn van groot belang. Dan wordt het fundament gelegd. Een jong kind is jarenlang zijn lichaam, pas veel later ervaart een kind dat het ook een lichaam *heeft*.

DE PEUTER

Elke ouder kent de verbazing van het jonge kind dat in de spiegel kijkt. Hij kijkt, lacht en is verbaasd. Wie is dat leuke vriendje in de spiegel? Als het een losstaande spiegel is, loopt het kind om de spiegel heen om de ander te zoeken. Waar is die grapjas nou gebleven? Het kind gaat terug naar de spiegel en steekt zijn tong uit. Gek, het vriendje in de spiegel doet precies hetzelfde! Vol verwondering kijkt het kind naar zichzelf in de spiegel en ziet een ander. Kinderpsychologen plakten in een experiment een pleister op het hoofd van jonge kinderen. Als ze naar hun hoofd grepen, was dat een teken van zelfbesef. Een kwart van de kinderen van 15 tot 18 maanden greep naar het eigen hoofd, het merendeel van de kinderen herkende zichzelf op 2-jarige leeftijd in de spiegel. Fernyhough (2009) beschrijft de ervaringen van zijn dochter die met wat rouge op haar neus voor de spiegel staat:

‘Er verandert niets aan Athena’s reactie. Ze toont nog net zoveel belangstelling voor het kindje als daarnet, en besteedt geen aandacht aan de rode vlek op de neus van dat andere kindje. Ze heeft nog niet in de gaten dat het een afbeelding van haarzelf is, alleen maar van haar en van niemand anders. Er is nog steeds geen duidelijk zelf dat in de spiegel kan worden afgebeeld.’

De volgende stap zet de dochter van Fernyhough enkele maanden later.

‘Als ze veertien maanden oud is en voor dezelfde spiegel opnieuw oog in oog komt te staan met haar spiegelbeeld, zegt ze meteen haar eigen naam. Het volgende stadium van zelfherkenning in de spiegel dat identificatie wordt genoemd, valt samen met het begin van zelfverwijzend taalgebruik. Het kindje in de spiegel is Athenea. Ze geeft haar een naam, laat een kort wat gegeneerd lachje horen en geeft een diepe zucht, alsof haar eigen zelf, nadat ze daar al die maanden geduldig op heeft gewacht, nu eindelijk is komen opdagen.’

Haar moeder doet opnieuw wat rouge op haar neus. ‘Met een nieuwe rode vlek op haar neus kijkt Athena in de spiegel. Vervolgens kijkt ze snel opzij en dan nog eens in de spiegel, maar nu veel doelbewuster. Ze kijkt naar haar moeder, voelt aan haar neus en kijkt dan weer in de spiegel.’

Dit magische moment is ook verfilmd in 2005 door Victor Kossakovski die zijn tweejarige zoontje Svyato voor een spiegel zet, terwijl hij naar zichzelf begint te kijken. Heel ontroerend om deze grote ontwikkelingsstap zo op beeld te mogen meemaken.

Door dit soort experimenten weten we wanneer ons lichaamsbeeld ontstaat. Baby’s hebben nog geen zelfbeeld, maar ervaren wel diverse soorten van aanraking.

Warme, tedere en steunende armen geven het kind een plezierig gevoel en versterken zijn verlangen naar meer contact met de wereld. Door snauwende stemmen en een strenge blik voelt een kind zich onbehagelijk en klein.

Waarschijnlijk hebben alle mensen een aangeboren eigenschap om een ‘ik-gevoel’ te ontwikkelen. De huidige opvatting is dat elk deel van het lichaam ergens in de hersenschors neurologisch wordt vertegenwoordigd en zodoende kan worden gevoeld. Die aangeboren eigenschap ontwikkelt zich niet vanuit het niets. Aanraken, aangeraakt worden, kijken en bekeken worden, spelen allemaal een rol in het ontwikkelen van een zelfbeeld. Door objecten aan te raken, leert een kind onderscheiden wat tot het eigen lichaam hoort en wat niet. Alleen al door te volgen waar de ogen van mensen op gericht zijn en door de sociale gebaren waarmee dat kijken vergezeld gaat, slagen baby’s erin om veel kennis te verwerven over voorwerpen in de wereld. Door eindeloos herhalen leert een baby het verschil tussen de ‘ik’ van het handje en de ‘niet-ik’ van zijn knuffel.

Het zijn de *leerervaringen* die de *aangeboren* vermogens activeren. De interactie tussen aangeboren en aangeleerde vermogens zorgt voor de ontwikkeling van zelfbesef. Het verhaal met de spiegel moeten we niet letterlijk opvatten. Ook zonder spiegel ontstaat er een lichaamsbesef. Maar zonder ‘ander’ geen lichaamsbeeld. Het kind spiegelt

zich in eerste instantie aan volwassenen die hem verzorgen en aan wie het gehecht raakt. Sociaalpsychologen menen dat het ik-gevoel ontstaat door 'belangrijke' anderen. Het kind krijgt een beeld van zichzelf, doordat anderen een beeld van het kind weerkaatsen. Door de blik van anderen 'ziet' het kind zichzelf en ontstaat er uiteindelijk een ik-gevoel. Hoe er naar het kind gekeken wordt, is dus cruciaal voor zijn of haar zelfbeeld.

KIJK, DAT BEN JIJ!

Als een ouder zegt: 'Kijk, dat ben jij', gaat een kind op zeker moment op die aanmoediging reageren. Het kind beleeft zichzelf nog niet als een lichamelijke eenheid. Vanuit de aanrakingen en het benoemen van een kind door de ouder als een 'jij', ontstaan er *cognitieve schema's* over het eigen lichaam.

Volgens ontwikkelingspsycholoog Rita Kohnstamm (1993) heeft ieder mens de aangeboren behoefte om wat er om hem heen gebeurt te begrijpen, te overzien en te voorstellen. Dan ontstaat er een gevoel van evenwicht. Cognitieve schema's verlenen ervaringen betekenis. Deze schema's, noem ze een mentale routeplanner, dienen als richtlijnen voor het handelen. Ervaringen ordent een kind in abstracte schema's. Elke nieuwe ervaring probeert een kind te begrijpen met behulp van die schema's. Door aanraken, toespreken en motorische activiteiten ontwikkelt zich een lichaamsbeeld. Het lichaamsbeeld is geen statisch en vast gegeven, maar is in de loop van ons leven aan verandering onderhevig.

Drie typen ervaringen dragen ieder hun steentje bij aan het ontstaan van een normaal lichaamsbeeld. De drie typen zijn: 1) Spiegeling, 2) Eigen gedrag, 3) Interne lichaamssensaties. Spiegeling is een cruciale eerste stap in de ontwikkeling van een zelfbeeld. Het eigen gedrag draagt ook bij aan het ontstaan van een lichaamsbeeld. Het eigen gedrag, maar ook de gevolgen van dat gedrag zorgen voor een groeiend zelfbesef. Ten slotte zijn de interne lichaamssensaties belangrijk. Wanneer baby's opgroeien tot peuters, groeit het scala aan reactiemogelijkheden. Peuters worden gevoeliger voor de aard van de blikken die naar hen geworpen worden. Door middel van een opgetrokken wenkbrauw laten we een peuter weten dat we zijn gedrag niet wenselijk vinden. Een bemoedigende blik vertelt dat het goed gaat, dat we van hem houden of dat het veilig is wat het kind doet. Zonder woorden maken we een peuter duidelijk wat we van hem vinden.

Rond dezelfde tijd waarop kinderen zichzelf herkennen tijdens 'de rougetest', worden ze gevoelig voor de manier waarop anderen hen zien. Dat merken we doordat kinderen zich beginnen te schamen en door het gebruik van persoonlijke voornaamwoorden.

Frans de Waal (2009) beschrijft de zelfherkenning in de spiegel, het ontwikkelen van schaamte en het spelen alsof als vermogens waarbij empathie onderdeel is van pakket.

Peuters en kleuters

*Stille liedjes hoor ik graag
(Dit denkt een doof klein meisje)*

*Ik kan je niet verstaan als je zo hard praat.
Dus ik begrijp er niks van en jij wordt kwaad.
Schreeuwen is een raar gezicht,
raar gezicht.
Dus doe die mond met tanden
Maar gauw weer dicht.*

*De storm beweegt de bomen met veel gezwaai.
Wat heb ik toch een hekel aan dat lawaai.
Geef mij dan maar een bloemenlied,
bloemenlied,
waarop je soms een vlinder
dansen ziet.*

*Ik weet nog van een keer dat ik slapen ging,
en moeder zong een liedje van lieveling,
o zo rustig en zo stil,
o zo stil
dat ik het nog kan horen
zo vaak ik wil.*

Willem Wilmink

Het gedicht van Wilmink maakt duidelijk dat het dove meisje 'hoort'. Ze maakt onderscheid tussen geschreeuw en liefdevolle aandacht. Peuters maken wel degelijk onderscheid tussen verschillende emotionele benaderingen van volwassenen, al ontbreekt het hen nog vaak aan taal om zich te uiten. Waarschijnlijk zijn peuters zelfs *beter* in het beoordelen van de emotionele benaderingen dan volwassenen, omdat zij nog geen taal tot hun beschikking hebben om de emoties te duiden. Verder valt het op dat peuters zich lichamelijk soepel bewegen. Een teen kan met gemak in de mond. Baby's, peuters en kleuters 'wonen in hun lichaam' en zolang ouders aardig met het kind omgaan, vormt dat lichaam een onuitputtelijke bron van plezier en van kennis. Kinderen drukken lichamelijk uit hoe ze zich voelen: alle emoties komen ongeremd naar buiten. Is er een nieuwe dag aangebroken? Het kind kijkt met een stralende lach naar mamma of pappa. Stoot het kind zijn teen? Een onbedaarlijke huilpartij volgt, waarbij het hele lichaam schokt van verdriet.

Weinig volwassenen huilen en lachen nog zo als in hun kindertijd. Dat komt omdat het ik-gevoel van een peuter samenvalt met zijn lichaam. Peuters kennen de sociale regels

van wat 'wij zijn' of 'behoren te zijn' nog niet. Het ik-gevoel van een éénjarige is nog broos en op momenten dat niemand zich met het kind bezighoudt is het moeilijk dat ik-gevoel vast te houden.

Dit beginnende, wankele ik-besef is duidelijk gekoppeld aan het besef van een eigen lichaam. Het duurt wel tot het einde van het tweede levensjaar voor het tot het kind doordringt dat zijn lichaam een vast gegeven is. Een concreet gegeven, los van wat er zich om hem heen afspeelt. Eerst leren kinderen kruipen, dan gaan ze lopen. Het leren voortbewegen is belangrijk; niet alleen uit praktisch oogpunt, maar ook om het lichaam ruimtelijk in te schatten ten opzichte van de omgeving. Kinderen leren op verschillende leeftijden lopen. Sommigen zetten al na 9 maanden hun eerste stapjes, anderen pas na 18 maanden.

DE KINDERTIJD EN LICHAMELIJK GENOT

Het leren beheersen van de lichaamsfuncties gaat gepaard met een afname van lichamelijke genot. We zijn allemaal geboren met een liefdevol en gevoelig lichaam. Tijdens onze opvoeding tot – hopelijk beschaafde – volwassenen verliezen we veel van onze gevoeligheid. De zindelijkheidstraining in de peuterfase is een goed voorbeeld. Denk ook aan een goede motorische, cognitieve en taalontwikkeling in deze periode. We leren onze lichamelijke driften beheersen en komen zo verder af te staan van ons lichamelijke zelf. Voordat we kunnen bijleren, moeten we eerst een aantal zaken afleren. Wij leren onze heimelijke lichaamsdelen kennen. Ook leren we welke functies van ons lichaam ondeugend, beschamend of lelijk zijn.

We leren wantrouwend naar ons lichaam te kijken, omdat 'het' uit de band springt en ons daarmee in moeilijkheden brengt. We leren dat we niet alles in onze mond mogen stoppen, omdat het vies en gevaarlijk kan zijn. Moeten we onze kinderen dan maar niet meer zindelijk maken? Nee, dat niet. Wij hebben als volwassenen afgesproken dat we poepen en plassen in een afgesloten ruimte. Het toilet. Kinderen die later zindelijk worden, voelen zich soms buitengesloten. Dat kan gevoelens van schaamte geven als leeftijdsgenootjes al wel zindelijk zijn. Kinderen zien ons naar het toilet gaan en zien dat we ons daar afzonderen. Afzondering staat voor geheimzinnigheid. Maar welk geheim hebben volwassenen? Wanneer we een kind straffen dat in zijn broek poept, dan leren we hem iets natuurlijks vies te vinden. Als we met dichtgeknepen neus zeggen: 'Zo, jij stinkt', dan legt het kind al snel de relatie: 'Ik stink.' Jonge kinderen nemen alles wat wij zeggen letterlijk. Dat kan niet anders, want zij leven in een concrete en magische wereld. Een magische wereld is een betoverde wereld.

Wij stimuleren de peuter om zijn lichaam onder controle te krijgen. Als dat lukt dan belonen we hem met de opmerking: 'Jij bent al groot!' Het lichaam als bron van plezier en genot verandert in een vies lichaam. Een lichaam dat het kind moet bedwingen. Grapjes en dubbelzinnigheden zijn voor een peuter niet te snappen.

Moeten we het goed vinden dat een kind met zijn geslachtsdeel zit te spelen, terwijl de kamer vol visite zit? Aan de ene kant zouden we het goed moeten vinden. Er is niets

verkeerd aan een kind dat zijn lichaam als een bron van genot ervaart. Het betasten van het geslacht draagt bij aan het opnemen van de geslachtsdelen in het eigen lichaamsbeeld. Voor een kind is het belangrijk om te ervaren dat de aanraking van een oorlel een andere sensatie geeft dan de aanraking van zijn geslacht. Een kind maakt alleen maar onderscheid tussen prettig en onprettig. Een kind heeft geen weet van de culturele betekenis van de afzonderlijke lichaamsdelen. Het zijn de volwassenen die een andere *reactie* geven als er een oorlel in plaats van een geslacht wordt aangeraakt. Volwassenen kijken vertederd als een kind aan zijn oorlel friemelt, maar kijken afkeurend als een kind in zijn neus peutert en schrikken als het kind aan zijn geslacht zit. De reacties van de volwassenen raken verweven met de gevoelens die de aanrakingen oproepen.

Aan de andere kant hebben we als samenleving de afspraak dat we in het openbaar niet aan ons geslacht zitten. Als een kind de culturele betekenis van afzonderlijke lichaamsdelen nooit leert kennen, levert hem dat in zijn latere leven grote problemen op. We moeten dus wel iets doen. Misschien moeten we deze culturele afspraken aan kinderen uitleggen? Simpelweg vertellen dat aan je geslacht zitten lekker is, maar dat volwassenen hebben afgesproken dat we dat niet in het openbaar doen? Meteen hoor ik een tweejarig kind vragen: ‘Waarom dan?’ Ja, waarom eigenlijk? Omdat mensen eigenlijk willen doen wat zij prettig en lekker vinden, maar er ook een hoop werk gedaan moet worden. Daarom.

Een lichaam is nooit neutraal, vanaf de geboorte hebben we een jongens- of een meisjeslichaam. We voeden onze kinderen op tot ‘nette burgers’ en socialiseren hen tot meisjes of jongens. We benaderen een kind al voor de geboorte als jongen of als meisje. Ouders weten de sekse van een kind vaak al voor de geboorte. Toen ik zwanger was, wilde ik graag een meisje, omdat ik dacht dat ik een meisje beter zou begrijpen. Een jongen leek me zo *anders*. Dat was toch wel een wonderlijke redenering van mezelf, want wat een jongen of meisje *is*, dat weten we niet. Wij kennen meisjes- en jongens gedrag, -namen, -lichamen en -boeken. Maar wat maakt een meisje een meisje, anders dan haar geslachtskenmerken?

Mannelijkheid en vrouwelijkheid zijn woorden die naar elkaar *verwijzen*, maar de vraag naar wat een vrouw of een man *is*, blijft daarmee onbeantwoord. Een man kan immers vrouwelijk gedrag vertonen en een vrouw kan mannelijk gedrag vertonen. Desondanks delen we de wereld in op basis van lichaamskenmerken, we delen de wereld in op basis van mannen en vrouwen.

Sommige ouders voeden hun kinderen niet meer zo streng op naar sekse. Veel ouders vinden dat meisjes en jongens gelijke kansen moeten krijgen. Toch is het niet zo eenvoudig om kinderen niet naar hun sekse op te voeden. Veranderingen gaan niet zo snel, al willen we meisjes dezelfde keuzemogelijkheden geven als jongens. Als kinderen een stukje kunnen lopen, stimuleren we jongens sterker dan meisjes om een eindje van de moeder vandaan te blijven. Ook troosten we meisjes vaker dan jongens als hen wat overkomt. We leren kinderen op deze manier dat aanraking gepaard gaat met een gebrek aan bewegingsruimte. Omgekeerd betekent meer bewegingsruimte minder liefdevolle aanrakingen. In het boek *Ontwikkeling in vogelvucht* schrijft Delfos dat ouders anders rea-

geren op de geboorte van een zoon dan op de geboorte van een dochter. De status van zonen is in alle culturen hoger dan die van een dochter. Niet alleen reageren ouders anders, ook de cultuur vindt sekse een belangrijk indelingscriterium voor mensen (Delfos, 2009).

IK EN DE ANDER

In de loop van het derde levensjaar kan een kind 'ik' en 'jij' uit elkaar houden. Mijn moeder vertelde mij daarover het volgende verhaal. Mijn oma stoorde zich aan het feit dat ik als driejarig kind 'jij' zei tegen mijn moeder. 'Dat is zeer onbeleefd en dat mag niet. Liesbeth, jij moet "u" zeggen tegen je moeder.' Verschillende weken siste mijn oma dit tegen mij en op een dag 'begreep' ik wat ze bedoelde. Mijn moeder was boven en ik stond beneden aan de trap. 'U ... uuutje ... ben je boven?' Het leren onderscheiden van ik en de ander, van 'ik' en 'jij' is een belangrijke stap in de ontwikkeling van een kind. Door 'ik' te zeggen kan een kind zich afgrenzen van iemand anders. Het is lastig voor een kind om het spel direct te doorzien. Dat komt omdat 'ik' en 'jij' veranderen, afhankelijk van het perspectief van de spreker. Verwarrend is ook dat heel veel verschillende mensen 'ik' en 'jij' zijn, zoals ik met het voorbeeld heb proberen duidelijk te maken.

Het juiste gebruik van de voornaamwoorden betekent dat een kind een correct onderscheid kan maken tussen zichzelf en de ander. 'Nee' wordt in het derde levensjaar een veelgebruikt woord. Het woord 'nee' is belangrijk, omdat nee-zeggen helpt om te leren wat van een kind is en wat niet. Kinderen leren woorden om naar zichzelf te verwijzen. Moeder vraagt bijvoorbeeld: 'Wil je een snoepje?' Het kind leert begrijpen wat de moeder bedoelt en zegt: 'Je wilt wel een snoepje.' Later is het kind in staat 'je' te hertalen naar 'ik'.

Peuters en kleuters leren enorm veel en snel. Kinderen nemen vooral waar met hun zintuigen, in het bijzonder de geur- en tastzin. Zij leren door het nadoen van volwassenen en door de reacties die wij geven op dat nadoen. We belonen het gewenste gedrag en bestraffen of negeren het ongewenste gedrag. Door eindeloze herhaling, vaak in de vorm van spel, maken kinderen zich gedrag eigen. Kinderen voelen de sfeer thuis goed aan en reageren daar sterk op. Lekker in je vel zitten, je soepel bewegen en je eigen lichaam vertrouwen en kennen is een geschenk dat we onze kinderen kunnen meegeven. De grote nadruk die in onze samenleving ligt op intellectuele capaciteiten van kinderen mag niet ten koste gaan van emotionele en lichamelijke activiteiten. Knuffelen, spelen en sporten zijn niet alleen tijdverdrijf, het zijn belangrijke activiteiten die leiden tot een positief lichaams- en zelfbeeld.

Samenvattend, is huidcontact essentieel bij de vorming van het 'ik'. De huid vormt letterlijk de grens tussen binnen en buiten. Door aanraking en aangeraakt worden functioneert de huid als zender en ontvanger van communicatie. Doordat een kind lichaamstaken ontdekt, ontwikkelt ieder kind een 'ik', oftewel een lichaamsego. Het lichaamsego vormt het fundament voor de verdere ontwikkeling. Het kind ontdekt daarnaast tot welke sekse het behoort.

Daarvoor is het noodzakelijk dat een kind zich afgrenst van de ouders en een redelijk stabiel lichaamsbeeld van zichzelf heeft. Het lichaamsbeeld is een dynamisch, subjectief en uit meerdere lagen opgebouwd concept. Het lichaamsbeeld staat continu in interactie met de omgeving. Door aanrakingen, motorische activiteiten en mentale representaties ontwikkelt een kind een lichaamsbeeld. Op de basisschoolleeftijd worden leeftijdsgenootjes steeds belangrijker in de ontwikkeling van het lichaams- en zelfbeeld.

HET BASISCHOOLKIND

Geboorteschrik

*mijn kinderhaar wou niet groeien
als remedie moest het er af –
niets weet ik meer van de kapper
maar alles nog van dat moment
nadat ik met moeder thuiskwam:
het blinkend vlak van de spiegel
waardoor ik werd opgetild
en wat ik daarin zag verschijnen
hoe zij vroeg: vind je dat niet mooi*

*verbijstering deed mij zwijgen
was ik dat die gladde bol
dat blote omstrikt door een lintje –
het schokte mij met vervreemding
en verwarrend daar dwars doorheen
ontdekte ik ook iets eigens:
ik was het niet met haar eens*

*een onzichtbare navelstreng knapte
ik ademde op mijzelf
meer een moment van hijgen
dat ik nooit echt vergat*

*weer zie ik dat beeld soms stijgen
dat kind voor de spiegel getild
op het punt om een zelf te krijgen
nog voel ik dezelfde schrik
voor dat dode moment van tweeheid
in de lijst van dat ogenblik*

Inge Lievaart