

J E S S I E H A R R O L D

MOEDER REIS

Jouw transformatie van vrouw naar moeder



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Mothershift: reclaiming motherhood as a rite of passage*, uitgegeven door Shambhala Publications, Inc., Verenigde Staten

Vertaling Willie van Boven
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 728

ISBN 9789020222449
ISBN e-book 9789020222456

© 2024 Jessie Harrold
© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Voor Ada en Max
Ook jullie hebben me gemaakt.

Voor alle moeders die ik de afgelopen vijftien jaar
heb mogen begeleiden tijdens zwangerschap,
geboorte en het proces van moeder worden.
Dit boek is voor jou.

Op het moment dat een kind wordt geboren,
wordt ook de moeder geboren. Daarvoor bestond ze nog niet.
De vrouw bestond, maar de moeder nog niet.
Een moeder is iets totaal nieuws.
– Osho

We weten meer over de lucht die we inademen en
de zeeën die we bevaren dan over de aard en
betekenis van moederschap.
– Adrienne Rich

INHOUD

Inleiding 11

1. Voorbij de bekkenbodem en de emotionele achtbaan 21
Het onontgonnen gebied van moederschap na het vierde trimester

Deel I. De vier elementen van radicale transformatie 47
De routekaart voor je proces van moeder worden

2. Aarde 49
*Je oriënteren op de veranderingen die plaatsvinden als
je moeder wordt en waarover niemand je ooit verteld heeft*

3. Water 97
*Door rouw, woede en ambivalentie heen gaan
en jezelf verliezen in moederschap*

4. Lucht 127
*Je in het tussengebiet begeven: Wat moet je doen
wanneer je niet weet wat je moet doen*

5. Vuur 141
Verkennen wie je aan het worden bent nu je moeder bent

Deel II. De kracht en het potentieel van het proces
van moeder worden weer opeisen 161

6. Moederschap als revolutie 163
Moeders als factor van verandering in een gebroken wereld

7. Je moederkrachten 171
*Wat ze zijn, waarom ze belangrijk zijn
en hoe je ze verder kunt ontwikkelen*

8. Moeder worden 233
*Hoe je je overgangsritueel kunt voltooien,
je moederschap kunt belichamen en de wijsheid
kunt delen die je onderweg hebt opgedaan*

Woord van dank 247

Noten 251

Bibliografie 263

Over de schrijver 271

INLEIDING

Moeder worden is zoveel meer dan een klein mensje baren of daarvoor zorgen.

(Wat natuurlijk op zich al een tamelijk bovenmenselijke prestatie is.)

Wanneer je je baby baart en voedt, baar je ook een nieuwe versie van jezelf. Jij, als moeder, zult een ander mens worden dan je was voordat je een kind had.

Deze transformatie begint misschien bij de conceptie, maar we vergissen ons als we denken dat het proces voltooid is wanneer onze baby geboren wordt.

Eigenlijk begint het overgangsrитуeel naar moederschap nu pas.

Moeder worden is zo'n verandering die *alles* verandert. Het is een seismische transformatie van biologische, psychologische, socio-culturele, economische en spirituele omvang. Misschien vertegenwoordigt de transitie naar moederschap in de kern meer dan wat dan ook een verschuiving van de tektonische platen van je identiteit. Ondanks het dominante culturele 'terug-naar-eerst'-narratief van onze tijd, is het moederschap een van die transformaties waarbij je oude zelf – je oude jeans, je oude dromen en de manier waarop je 's morgens je koffie lekker heet dronk – simpelweg niet meer van toepassing is. Althans, nu niet. En misschien nooit meer.

Lang geleden en ver weg werden moeders in deze transformerende tijd in hun gemeenschap bijgestaan met rituelen en ceremonies ter

viering van hun veranderende leven. Maar in onze hedendaagse westerse cultuur wordt deze belangrijke levenstransitie niet bewaakt en geëerd. Overal, van social media tot aan maatschappelijk beleid, wordt de waarde van moederschap ontkend en wordt moeders de gelegenheid ontzegd om zich hun moederidentiteit volledig eigen te maken, die te belichamen en er kracht aan te ontleen. In plaats daarvan worden we aangemoedigd om de juiste spullen te kopen, om 'het goed te doen' volgens wat Google en talloze hoe-en-wat boeken over ouderschap ons voorhouden en om zo snel mogelijk weer 'terug naar normaal' te gaan, terwijl we heimelijk worstelen met eenzaamheid, verdriet en het gevoel dat we verdwaald zijn.

Als gevolg daarvan bevinden moeders van nu zich in een crisis. Maar liefst één op de vijf moeders heeft last van een postnatale stemmingsstoornis¹ en dat is zo vaak dat 'postnataal' bijna synoniem is geworden met depressie in plaats van met de periode na een geboorte.

Toch wordt er meer en meer gesproken over wat er met een vrouw gebeurt wanneer ze de transitie naar moederschap maakt en is een begrip als 'het vierde trimester' doorgedrongen tot het algemeen bewustzijn. Hoewel vrouwen al sinds het begin van de mensheid moeder zijn geworden, ontbreekt het ons in de westerse maatschappij nog steeds aan een diepgaand en genuanceerd begrip van dit normale, maar vaak lastige transformatieproces.² In plaats daarvan is een opgesmukte versie van moederschap genormaliseerd, vol melkdronken glimlachjes en moeders die 'het allemaal hebben', waardoor vrouwen die het gevoel hebben dat ze zichzelf verloren zijn of die rouw ervaren of zich gedesoriënteerd voelen, gaan geloven dat ze gebroken zijn.

Maar ze zijn niet gebroken, ze zijn onderweg.

Het is geen reis die zes weken of drie maanden duurt of eventueel een jaar. Nee.

De transitie naar moederschap vergt twee tot drie jaar.

Dat lijkt een verschrikkelijk lange tijd als je je voelt zoals je nu misschien voelt, als je strompelend onderweg bent zonder routekaart van de weg die voor je ligt.

Maar hier is je routekaart.

Je hebt hem nu in je handen.

Met dit boek als routekaart voor je transitie naar moederschap hoop ik dat je vertrouwen zult hebben in mij als gids. Laat ik je daarom eerst wat meer vertellen over hoe het mij onderweg vergaan is en waarom ik dit boek ben gaan schrijven.

Toen ik voor het eerst moeder werd wist ik me geen raad met de veranderingen die het moederschap van me vroegen – ondanks het feit dat ik in die tijd ook al vier jaar parttime werkte als doula om andere vrouwen te begeleiden bij het baren van hun baby en het moeder worden.

Ik realiseerde me vrij snel dat moederschap zonder enige twijfel niet alleen te maken had met luiers verschonen, borstvoeding geven en nog maar weinig slaap krijgen, maar over een verandering van veel van mijn waarden, overtuigingen en manieren van in de wereld zijn. Ineens kon ik niet langer de dingen doen die mij mijzelf maakten. Weg waren de koppen hete koffie en een groot deel van mijn workoutfits en terwijl ik opging in eindeloze uren borstvoeding geven en wiegen, leken mijn gevoel van eigenwaarde en mijn waarde in de wereld als ‘productief’ lid van de maatschappij dat dingen voor elkaar krijgt op te gaan in het niets. Ons huwelijk, waarin we verbonden waren door gedeelde avonturen en liefde voor nachtelijke spelletjes Scrabble, moesten we herdefiniëren om deze grootse verandering in ons leven te kunnen overleven. De gedachte om terug te keren naar de baan waar ik een hekel aan had gekregen werd ineens onverdraaglijk, net als blijven wonen in het huis waarin we zaten – één en al granieten aanrechtblad en met zorg geplaatste kunstwerken – duizenden kilometers weg van de steun van ons familienetwerk.

En dus voelde ik mij de eerste twee, drie jaar als moeder in zoveel opzichten ontzettend ontheemd. Op sommige dagen liep ik af te geven op mijn eigen moederschap, verlangde ik naar de tijd waarin ik fysiek en emotioneel meer autonomie had en snakte ik ernaar dat ik me op een dag weer zeker van mezelf zou voelen.

De steile leercurves en doorwaakte nachten gingen uiteindelijk voorbij. Ik zei mijn baan als onderzoeker in de algemene gezondheidszorg op en dook fulltime in mijn werk als geboortedoula. Overdag gaf ik op afroep borstvoedingsondersteuning en zwangerschapscursussen aan steeds vollere zalen met ouders die een kindje verwachtten, en 's nachts wreef ik over de rug van barende moeders of hield ik hun hand vast.

Hoewel in mijn taakomschrijving dingen stonden als vrouwen laten zien hoe ze de baby moeten aanleggen bij de borstvoeding en ze te helpen om te gaan met het slapen van de baby, begon ik te beseffen dat deze gesprekken een diepere context hadden die ver voorbij de dagelijkse problemen van jong moederschap gingen.

En dus begon ik meer vragen te stellen. Andere vragen.

Ineens bleek in veel gevallen het probleem van een niet goed slapende baby niet zozeer over de slaap van de baby te gaan, maar over het vermogen van de moeder om zich voor een paar uur weer even zichzelf te voelen. Wat borstvoeding lastig maakte ging vaak niet zozeer over vraag en aanbod, maar over autonomie en de veranderende dynamiek tussen intieme partners die voorheen gelijkwaardig waren.

Ik begon te begrijpen dat dát de dingen waren die vrouwen bedoelden als ze zeiden: 'Niemand heeft me ooit verteld dat...' Dit waren de gesprekken die plaatsvonden na de zwangerschaps- of babymassagecursus of de speelafspraken. Dit waren de woorden die gefluisterd werden over de telefoon, staccato afgewisseld met snikken en zuchten en de schaamte van niet 'normaal' of 'goed genoeg' zijn.

Toen ik mijn eigen ervaringen en die van de vrouwen die ik begeleidde bij elkaar begon te brengen, zag ik dat we allemaal een diepere, diepgaandere en meer innerlijke verschuiving doormaakten – een verschuiving die niet noodzakelijkerwijs te maken had met duidelijk gedefinieerde problemen met praktische oplossingen, zoals ikzelf, de vrouwen die ik begeleidde en de cultuur waarin we ondergedompeld waren aanvankelijk dachten.

Het werd mijn missie om deze verborgen innerlijke ervaringen die vrouwen hadden in hun transitie naar moederschap naar boven te

brenge. Ik begon er in mijn blogs en tijdens mijn zwangerschapscursussen woorden aan te geven. Meer en meer moeders klopten bij me aan en zeiden dingen als: 'Het is alsof je mijn gedachten leest' en 'Ik voel me nu zoveel minder alleen'.

Tegelijkertijd begon ik iets anders op te merken: ik realiseerde me dat wanneer de vrouwen met wie ik werkte meer steun voelden tijdens hun transitie naar moederschap, hun hele leven floreerde. Moederschap werd een smeltkroes waarin alle delen van hen die niet authentiek, ongelukkig en niet passend voelden werden weggebrand zodat ze glashelder werden over wie ze waren en wat voor hen het belangrijkste was. Ze kregen nog veel meer mededogen en meer veerkracht. Ze leerden te luisteren naar hun intuïtie en erop te vertrouwen. Ze zagen hun lichaam als sterke bron van plezier en wijsheid en gingen op zoek naar steun bij oprechte groepen van gelijkgestemde moeders. Deze vrouwen verlieten hun baan en volgden hun passie, namen hun pen en kwast weer ter hand en onderhandelden opnieuw over de voorwaarden van de relatie met hun partner.

En dus vroeg ik mezelf af: Stel dat?

Stel dat we het moederschap weer opeisen als radicale transformatie van het hele leven van een vrouw, als het overgangsrитуeel dat het is?

En stel dat we besluiten dat onszelf verliezen in moederschap niet het probleem is, maar juist het punt?

Stel dat we moederschap als gelegenheid zien voor een vrouw om dieper toegang te vinden tot haar eigen kracht en authenticiteit?

Wat zou dat betekenen, niet alleen voor moeders, maar voor een wereld die wanhopig behoefte heeft aan mensen die sterker in hun kracht staan, beter in hun lichaam zitten, onderling meer verbonden zijn en die rust en spel en creativiteit als iets waardigs ervaren, die zowel de wijsheid van hun hart als hun hoofd laten spreken en die in de grotere samenleving de ouderen en de leiders zijn?

Stel dat?

Dat is de wereld waarvoor ik hier ben.

Dat is waarom ik dit boek heb geschreven.

Welkom bij de moederreis

Ik heb dit boek geschreven met de intentie dat je je tot deze bladzijden zult wenden als je postnatale doula haar magische Mary Poppingstas weer gepakt heeft en je buien gestopt zijn met het langsbrengen van pannetjes soep.

Dit boek kan je helpen om weer te begrijpen wie jij bent, als vrouw, nu je moeder bent. Hier kun je je toevlucht zoeken, raad vinden bij je transitie naar moederschap en het gevoel krijgen dat er over je gemoeërd wordt als je zelf aan het moederen bent. Het is een plek waar je tot op het bot kunt voelen dat jouw ervaring van deze radicale transformatie in je leven echt, betekenisvol en oké is.

De reis die je gaat maken als je deze bladzijden omslaat, begint in hoofdstuk 1 met meer van mijn eigen verhaal en wat mij tot het schrijven van dit boek heeft gebracht. Het gaat ook dieper in op het feit dat de transitie van vrouwen naar moederschap voorbij het vierde trimester nog steeds onbekend terrein is. Weet je, na jarenlang eigen onderzoek en begeleiding van vrouwen in deze tijd van hun leven merkte ik dat zelfs de beste boeken over de transitie naar moederschap vooral gingen over het feit dat de transitie plaatsvindt – en dat die heel lang duurt en dat het normaal is om gemengde gevoelens te hebben over moederschap en dat mindfulness of dankbaar zijn en zelfzorg kunnen helpen. Maar in geen van deze uitstekende bronnen wordt verteld hoe de transitie naar moederschap plaatsvindt. Hierdoor voelen moeders zich zeer gedesoriënteerd als ze door deze transformerende tijd laveren. In het laatste gedeelte van hoofdstuk 1 leg ik uit hoe ik dat wat ik de *routekaart voor als je onderweg bent* noem heb ontwikkeld: een op onderzoek gebaseerd vierfasenmodel dat beschrijft hoe de transitie naar het moederschap zich ontvouwt, en dat je stap voor stap door dit proces heen loodst.

In deel 1 duiken we diep in het model dat ik gebruikt heb om duizenden vrouwen te begeleiden die de verandering naar moederschap doormaken. Met behulp van dit gedeelte kun je de stortvloed aan ver-

anderingen in je leven herkennen die je te wachten kunnen staan als je moeder wordt. Het helpt je om gevoelens van rouw en verlies van je zelf te normaliseren die je onderweg misschien waarneemt, om te laveren met het ongemak van niet meer weten wie je bent nu je moeder bent. En vervolgens kan het je zachtjes begeleiden in de ontdekking van wie je aan het worden bent.

Deel 2 van het boek gaat over het weer terugwinnen van de kracht en het potentieel die de transitie naar moederschap in zich draagt. Laten we eerlijk zijn: om redenen die ik al genoemd heb en die ik verder in dit boek nog zal noemen, kan in de hedendaagse cultuur moederschap enorm ondermijnend zijn. Maar parallel daaraan bestaat er nog een realiteit wat betreft onze ervaringen met het moderne moederschap: ondanks de uitdagingen waar we voor staan – en wie weet soms vanwege die uitdagingen – biedt de transitie naar moederschap in het leven van een vrouw een enorm potentieel. Ze nodigt ons uit om die delen van onszelf naar boven te halen die we misschien hebben weggestopt om te voldoen aan culturele normen en verwachtingen. Ze laat ons nieuwe vaardigheden en capaciteiten ontwikkelen die ons niet alleen als individu helpen, maar die ook precies zijn wat onze wereld nu nodig heeft. Ik noem deze vaardigheden en capaciteiten je moederkrachten. Er zijn er zeven: zorgdragen voor jezelf, creativiteit, in je lichaam zitten, rituelen, gemeenschappelijkheid, innerlijk weten en verbinding met de aarde. Met dit gedeelte van het boek wil ik je graag helpen meer kracht en authenticiteit op te eisen in je moederschap, het moederschap als revolutie te onderzoeken en je aanmoedigen om je aan te sluiten bij het legioen van moeders die initiatiefnemers tot verandering zijn in een wereld die snakt naar goede bemoedering.

Verweven in het boek vind je de verhalen van mijn eigen transitie naar moederschap, net als die van de vrouwen die ik heb begeleid. Aan het eind van ieder hoofdstuk vind je een onderdeel dat ‘Jouw beurt’ heet, met daarin dagboeksuggesties en praktische tips om deze radicale transformatie in je leven gracieus en met hulp te doorstaan.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor jou als je de rol of de identiteit van Moeder in je leven draagt.

Maar wat is een moeder? Wie kan moeder zijn?

Sociologen worstelen al tientallen jaren met deze vraag en zijn onderscheid gaan maken tussen moeder als identiteit, moederen als een praktijk en moederschap als een set maatschappelijke normen. Laten we dit eens verder ontleden. Je noemt jezelf misschien moeder, en wie weet voelt dat als een identiteit die je hebt of die je wilt hebben. Die identiteit zou kunnen betekenen dat je biologisch gezien moeder bent – of niet. Het zou kunnen betekenen dat je een vrouw bent – of niet. Moederen daarentegen is een werkwoord. Zoals Alexis Pauline Gumbs, China Martens en Mai'a Williams in hun anthologie *Revolutionary Mothering* schrijven, 'is moederen het creëren, voeden, bevestigen en ondersteunen van leven'.³ Vanuit dit perspectief kan moederen gedaan worden door mensen die baby's baren en ook door anderen die voor deze baby's zorgen, zoals vaders, queer-ouders en gender non-conforme ouders, tantes, ooms, oma's, opa's en andere verzorgers (zie noot voor meer).⁴ Ten slotte is moederschap een term die door sociologen wordt gebruikt om te verwijzen naar de maatschappelijke normen omtrent moeders en moederen – 'moederschap als instituut' zoals de feministische geleerde en dichtster Adrienne Rich het noemde in haar baanbrekende boek *Of Woman Born*.⁵ Het instituut van moederschap is een drijfzand vol idealen met betrekking tot wie een moeder 'zou moeten zijn' (maatschappelijk doorgaans het meest geaccepteerd als ze wit, cisgender, heteroseksueel, goed opgeleid, lichamelijk gezond en economisch geprivilegieerd is, om er maar een paar te noemen) en hoe een moeder 'zou moeten zijn' (bijvoorbeeld altijd aanwezig, voedend, zelfopofferend, huiselijk van aard en tamelijk tevreden met alles – zie noot voor meer).⁶ Sommige van deze maatschappelijke normen voor moederschap herken je wellicht en misschien zet je er vraagtekens bij, maar andere zie je misschien niet eens – vooral niet als je er zelf in past.

Hoewel we proberen te wennen aan het idee dat de identiteit van moeder en het werk van moederen genderneutrale begrippen zouden kunnen zijn, zal het je niet ontgaan dat ik in deze inleiding al een aantal keer heb verwezen naar vrouwelijke moeders en vrouwen. Dat ik er in dit boek voor heb gekozen me te richten op vrouwelijke moeders komt doordat ik zelf een vrouwelijke moeder ben, en dat ook de meeste moeders die ik heb begeleid vrouwen waren. Deze context ken ik het best en hierover durf ik het meest te zeggen. Bovendien zijn veel van de onderwerpen waarover ik schrijf onlosmakelijk verweven met de geslachtsgebonden maatschappelijke normen die het moederschap omgeven. Per saldo is ouder worden als trans of non-binair persoon een unieke ervaring die zijn eigen boek(en) behoeft, geschreven door en voor gender non-conforme ouders. Sommige essentiële aspecten van deze complexe ervaring zouden kunnen gaan over genderdysforie, over de voortdurende behoefte om te spreken over het eigen gender of dat toe te lichten, en over discriminatie en zelfs levensbedreigende situaties.⁷ Dit zijn geen onderwerpen waarover ik iets vanuit mijn eigen overtuiging kan zeggen. Dat laat ik graag over aan diegenen die vanuit de eerste hand kunnen vertellen hoe het is om ouder te worden buiten de gender-binariteit.

Ik heb geprobeerd om het onderzoek voor en het schrijven van dit boek consciëntieus te doen zodat het diverse ervaringen bevat van moeders in vele maatschappelijke posities. Tegelijkertijd is dit boek geschreven vanuit mijn eigen inherent subjectieve lens als witte, cis-gender, vrouwelijke, heteroseksuele, biologische moeder van twee kinderen. Er wordt in dit boek vaak verwezen naar biologisch moederen omdat het proces van het in zich dragen van een klein mensje voor het merendeel van de vrouwen een belangrijk deel is van moeder worden, en omdat dat vanuit mijn rol als doula de reis naar moederschap is die mij het intiemst bekend is. Niettemin kunnen de woorden hier ook heel waardevol zijn voor vrouwen die hun kind niet zelf gedragen hebben. Er wordt in dit boek ook verwezen naar intieme partnerrelaties. Ik probeer dat zo te doen dat het partners van ieder gender kan betref-

fen en andere delen van dit boek kunnen diep resoneren bij vrouwen zonder partner. Ik hoop dat moeders die vier keer moeder zijn geworden evenveel waarde vinden in deze woorden als eenmalige moeders. Ik wens ten diepste dat moeders die een lange reis met betrekking tot vruchtbaarheid hebben gehad hier evenveel betekenis en steun zullen vinden als degenen die niet zelf gekozen hebben voor zwangerschap en moederschap.

Ik hoop dat je je eigen ervaring herkent in dit boek en dat je je tijdens het lezen wat minder alleen voelt – en juist meer deel van een groep van vrouwen die de volgende generatie baart en opvoedt, terwijl ze tegelijkertijd ook zichzelf opnieuw geboren laat worden.