

Philippa Perry

Het boek  
waarvan je  
wilde dat  
je ouders  
het hadden  
gelezen

(en je kinderen blij zijn  
dat jij het doet)

UITGEVERIJ BALANS

# Inhoud

Woord vooraf 9

Inleiding 11

## DEEL EEN

**Wat je hebt meegekregen van je eigen opvoeding 15**

Het verleden achtervolgt ons (en onze kinderen) 17 – Breuk en herstel 24 – Het verleden herstellen 29 – Zelfkritiek 32 – Goede ouder/slechte ouder: de nadelen van een oordeel 36

## DEEL TWEE

**De omgeving van je kind 41**

Niet de opbouw is belangrijk, maar hoe we als gezin met elkaar omgaan 43 – Als ouders niet samenleven 45 – Hoe je het leed draaglijk houdt 48 – Als ouders samenleven 48 – Hoe je wel en niet ruziemaakt 50 – Goodwill kweken 58

## DEEL DRIE

**Gevoelens 63**

Evenwichtig reageren op gevoelens 65 – Het belang van gevoelens affirmeren 70 – Gevoelens niet toelaten kan gevaarlijk zijn: een casestudy 76 – Breuk en herstel en gevoelens 81 –

Meevoelen, niet aanpakken 83 – Monsters onder het bed 86 – Het belang van iedere stemming accepteren 87 – De eis gelukkig te zijn 90 – Afleiding 95

#### DEEL VIJF

### **Een basis leggen 99**

Zwangerschap 101 – Sympathische magie 104 – Welk type ouder ben je? 110 – De baby en jij 114 – De bevalling plannen 115 – Praten over de bevalling 116 – De borstcrawl 117 – De eerste aanzet tot een band 119 – Hulp: een zorgzame ouder kan niet zonder zorgzame ouders 122 – Hechtingstheorie 130 – Dwingend gehuil 135 – Andere hormonen, een andere versie van jezelf 137 – Eenzaamheid 138 – Postnatale depressie 142

#### DEEL VIJF

### **Voorwaarden voor een goede geestelijke gezondheid 151**

De onderlinge band 153 – Geven en nemen, communicatie over en weer 154 – Een gesprek beginnen 156 – Om de beurt 157 – Als het gesprek moeilijk op gang komt: diafoobie 158 – Het belang van betrokken observeren 163 – Wat er gebeurt als je verslaafd bent aan je telefoon 165 – Ons aangeboren vermogen een gesprek te voeren 166 – Baby's en kinderen zijn ook mensen 170 – Hoe trainen we onze kinderen in irritant gedrag – en hoe doorbreek je dat patroon? 171 – Waarom een kind aan je gaat 'plakken' 175 – De zin van de zorg voor een kind 176 – De basale gemoedsgesteldheid van je kind 177 – Slapen 178 – Hoe laat je een kind in slaap dommelen? 183 – Helpen, niet redden 186 – Spelen 189

DEEL ZES

## Gedrag is communicatie 195

Rolmodellen 197 – Het spel dat je moet winnen of anders verliest 199 – Richt je op wat nu werkt in plaats van bang te zijn voor wat er later kan gebeuren 202 – De vaardigheden voor goed gedrag 203 – Als ieder gedrag communicatie is, wat betekent ongepast gedrag dan precies? 208 – Investeer je tijd eerder op een positieve manier, niet later op een negatieve manier 214 – Gevoelens onder woorden helpen brengen 215 – Als uitleg niet meer helpt 217 – Hoe streng moet je zijn als ouder? 221 – Nog iets over woedeaanvallen 225 – Drenzen 230 – Liegende ouders 235 – Liegende kinderen 239 – Grenzen stellen: begrens jezelf en niet je kind 248 – Grenzen stellen bij oudere kinderen en tieners 257 – En ten slotte: als we allemaal volwassen zijn 269

Nawoord 273

Literatuur en zo meer 275

Dankwoord 279



# Inleiding

Ik zag onlangs een voorstelling van de stand-upcomedian Michael McIntyre waarin hij zei dat ons vier dingen te doen staan met onze kinderen: aankleden, te eten geven, wassen en in bed stoppen. Hij vertelde dat hij voor hij kinderen kreeg zich het leven als ouder voorstelde als door de weilanden hollen en picknicken, maar in werkelijkheid bleek iedere dag een eindeloze strijd om ze slechts die vier basisdingen te laten doen. Er werd veel gelachen in de zaal toen hij beschreef hoeveel moeite hij moest doen ze hun haar te laten wassen, een jas aan te trekken, ze naar buiten te krijgen en groente te laten eten. Het waren ouders\* die lachten, misschien ouders zoals wij, die dat maar al te goed kennen. Want ouders kunnen het zwaar hebben. Bij tijden kan het saai, deprimerend, frustrerend en vermoeiend zijn, terwijl het tegelijkertijd de grappigste, vrolijkste en meest liefdevolle, fantastische tijd is die je ooit zult meemaken.

Als je overweldigd raakt door het eeuwige gedoe met luiers, kinderziektes en driftbuien (van peuter en puber) of na

\* Met het woord 'ouders' bedoel ik mensen die verantwoordelijk zijn voor kinderen die van hen zijn, in biologische of juridische zin, of als naaste familie of vriend. Je zou 'ouder' dus kunnen vervangen door 'voornaamste verzorger'. Soms gebruik ik het woord 'verzorger' en dit kan een ouder zijn, een vervangende ouder, een stiefvader of -moeder, een betaalde of onbetaalde hulp of iemand die primair de verantwoordelijkheid draagt voor een kind.

een lange werkdag thuiskomt voor je eigenlijke werk, zoals de bananenprak wegschrapen uit de kieren van de kinderstoel of de zoveelste brief van de schoolleiding ontvangt met het verzoek langs te komen, dan valt het niet altijd mee het ouderschap in perspectief te zien. Dit boek helpt je het grote plaatje te overzien, een stap terug te doen, in te zien wat wel en niet belangrijk is en wat je kunt doen om je kind te helpen zich verder te ontplooien.

De kern van het ouderschap is de relatie die je met je kind hebt. Als mensen planten waren, zou die relatie de aarde zijn. De relatie biedt steun, voedt en maakt het mogelijk verder te groeien – of juist niet. Als kinderen geen relatie hebben waar ze op terug kunnen vallen, heeft dat gevolgen voor hun gevoel van geborgenheid. Je wilt dat jullie relatie een bron van kracht is voor je kinderen – en, op een dag, ook voor hun eigen kinderen.

Als psychotherapeut heb ik veel mensen aangehoord en gesproken die om allerlei redenen moeite hebben met het ouderschap. Door mijn werk heb ik gezien hoe relaties verziekt kunnen raken – en hoe je ze weer kunt herstellen. Dit boek is bedoeld ook anderen te laten inzien wat er relevant is aan het ouderschap. Dat behelst onder meer hoe je omgaat met gevoelens – van anderen én je eigen –, hoe je je zo op je kinderen kunt afstemmen dat je ze beter leert begrijpen en hoe je een echte band met ze opbouwt in plaats van telkens terug te vallen op het vermoeiende patroon van geruzie of het er maar bij laten zitten.

Ik houd me meer bezig met de langetermijnvisie op het ouderschap dan met de tips-en-trucsbenadering. Wat mij interesseert is hoe we goed kunnen opschieten met onze kinderen in plaats van ervoor te zorgen dat ze doen wat wij willen. In dit boek moedig ik je aan te kijken naar je eigen ervaringen als baby en kind, zodat je de goede kanten van je eigen opvoe-

ding aan je kinderen kunt doorgeven en de minder gunstige aspecten kunt laten voor wat ze zijn. Ik kijk naar hoe we al onze relaties kunnen verbeteren en heilzaam kunnen maken voor onze kinderen om mee op te groeien. Ik bespreek hoe onze instelling tijdens de zwangerschap de toekomstige band met ons kind kan beïnvloeden, en hoe je zo kunt omgaan met een baby, een kind, een puber en een jongvolwassenne dat je een relatie met ze opbouwt die hen sterkt en jou voldoening geeft. En je ondertussen een hoop minder heisa hebt met aankleden, eten, wassen en in bed stoppen.

Dit boek is voor ouders die niet alleen van hun kinderen houden, maar ze ook aardig willen vinden.





DEEL EEN

# Wat je hebt meegekregen van je eigen opvoeding

INKIJKPAGINA'S



Het cliché is waar: kinderen doen niet wat we zeggen, maar doen wat wij doen. Nog voor we gaan nadenken over het gedrag van onze kinderen, is het goed – essentieel zelfs – een blik te werpen op hun eerste rolmodellen. En een daarvan ben jij.

Dit deel is geheel aan jou gewijd omdat je van grote invloed zult zijn op je kind. Ik geef enkele voorbeelden van hoe het verleden kan doorwerken in het heden als het gaat om de relatie met je kind. Ik bespreek hoe kinderen vaak gevoelens van lang geleden in ons kunnen aanwakkeren, die dan abusievelijk gaan meespelen in hoe we met ze omgaan. Ik kijk ook naar het belang van het kritische stemmetje in onszelf, zodat we de schadelijke gevolgen daarvan enigszins kunnen beperken voor de volgende generatie.

### **Het verleden achtervolgt ons (en onze kinderen)**

Een kind heeft behoefte aan warmte en bijval, fysiek contact, je fysieke aanwezigheid, liefde plus grenzen, begrip, spelen met mensen van alle leeftijden, troost en heel veel aandacht en tijd van jou. Nou, dat is dan simpel, dan kan het boek hier eindigen. Alleen is dat niet zo, omdat er van alles in de weg gaat zitten. Je leven kan in de weg gaan zitten: omstandigheden, kinderopvang, geld, school, werk, tijdgebrek en een druk bestaan... en echt, dat is helemaal geen eindeloze lijst, zoals je weet.

Wat echter nog meer in de weg kan gaan zitten, is wat we zelf hebben meegekregen als baby of kind. Als we niet stilstaan bij hoe we zelf zijn opgevoed, met alle gevolgen van dien, zal het verleden ons blijven achtervolgen. Misschien is

je weleens iets ontvallen in de trant van: ‘Ik deed mijn mond open en hoorde mezelf zeggen wat mijn moeder altijd zei.’ Als dat iets was waardoor je je gewild, geliefd en geborgen voelde als kind is daar niets mis mee. Vaak is het echter iets met het tegenovergestelde effect.

Wat in de weg kan gaan zitten, zijn dingen als ons gebrek aan zelfvertrouwen, ons pessimisme, onze verdedigingsmechanismes die onze emoties op afstand houden, en ook onze angst te worden overmand door die emoties. In het specifieke geval van de band met onze kinderen zijn het zaken als de irritatie die onze kinderen opwekken, onze verwachtingen van ze of de angsten die we voor ze uitstaan. Wij zijn maar één schakel in een keten die millennia terugvoert en doorloopt tot god mag weten waar.

Het goede nieuws is dat je kunt leren die schakel een andere vorm te geven, wat het leven van jouw kinderen en vervolgens hun kinderen ten goede zal komen, en dat je daar nu mee kunt beginnen. Je hoeft niet alles te doen dat jou is aangedaan, je kunt de dingen die beroerd uitpakten ook gewoon laten. Als ouder, of aanstaande ouder, kun je je eigen jeugd tegen het licht houden en verkennen, nadenken over wat jou is overkomen, hoe je je daarbij voelde, toen en nu, en na dat te hebben ontleed en bekeken, stop dan alleen dat terug waar je daadwerkelijk iets aan hebt.

Als je als kind in de eerste plaats werd gezien als een uniek en waardevol mens, er onvoorwaardelijk van je werd gehouden, je voldoende positieve aandacht hebt gekregen en een fijne relatie had met de andere gezinsleden, heb je een blauwdruk in handen voor positieve, gezonde relaties. Dan heb je ook leren inzien dat je een positieve bijdrage hebt kunnen leveren aan je familie en verdere omgeving. Als dat allemaal het geval is, zal een kritische analyse van je kindertijd vermoedelijk niet al te pijnlijk zijn.

Als je jeugd anders is verlopen – en dat geldt voor velen van ons – kan het enigszins ongemakkelijk zijn om daarop terug te kijken. Het is in mijn ogen noodzakelijk ons bewust te worden van dat ongemak om meer inzicht te krijgen in hoe we kunnen vermijden dat we het doorgeven. Veel van wat we als kind hebben meegekregen houdt zich net buiten ons bewustzijn op. Dat maakt het lastig om te weten of we reageren op iets wat ons kind doet in het hier en nu, of dat onze reactie geworteld zit in ons verleden.

Ik denk dat het volgende verhaal illustreert wat ik bedoel. Het werd me verteld door Tay, een liefhebbende moeder en senior psychotherapeut die andere psychotherapeuten opleidt. Ik noem haar beide rollen hier om duidelijk te maken dat zelfs de meest introspectieve en goedbedoelende mensen onder ons in een emotionele tijdlus verstrikt kunnen raken, waardoor we eerder op ons verleden reageren dan op wat er in het hier en nu gebeurt. Het verhaal begint met Emily, toen bijna zeven, die haar moeder riep omdat ze niet meer voor- of achteruit durfde op het klimrek en vroeg of haar moeder haar eraf wilde tillen.

Ik zei dat ze naar beneden moest komen en toen ze zei dat ze dat niet kon, werd ik opeens woedend. Ik vond dat ze zich aanstelde – ze kon er zo af klimmen. Ik schreeuwde: ‘Je komt nu naar beneden!’

Uiteindelijk deed ze dat. Daarna wilde ze mijn hand vasthouden, maar ik was nog steeds woedend en zei nee, en toen moest ze huilen.

Toen we weer thuis waren en thee hadden gezet, kalmeerde ze een beetje en ik deed het hele gedoe af met iets als: God, wat kunnen kinderen lastig zijn.

De week daarop zijn we in de dierentuin, waar weer zo’n klimrek staat. Ik keek ernaar en voelde me opeens heel erg

schuldig. Het was duidelijk dat ook Emily aan de vorige keer dacht, want ze keek een beetje angstig naar me op. Ik vroeg of ze erop wilde. Deze keer, in plaats van op een bankje op mijn telefoon te gaan zitten kijken, bleef ik naast het rek staan toekijken. Toen ze niet verder durfde te klimmen, stak ze haar armen naar me uit om haar te helpen. Ditmaal reageerde ik bemoedigender. Ik zei: ‘Als je je ene voet hier zet, je andere daar en je dan hier vasthoudt, kun je er zelf afkomen.’ En dat deed ze.

Toen ze weer op de grond stond, vroeg ze: ‘Waarom hielp je me de vorige keer niet naar beneden?’

Ik dacht daar even over na en zei: ‘Toen ik klein was, behandelde oma mij als een prinsesje en droeg me overal heen en zei alsmat dat ik voorzichtig moest doen. Ik dacht dat ik niks zelf kon en had uiteindelijk geen enkel zelfvertrouwen meer. Ik wil niet dat jou dat overkomt, daarom wilde ik je vorige week niet helpen toen je me vroeg je eraf te tillen. Ik dacht aan toen ik zo oud was als jij en niet zelf naar beneden mocht klimmen. Ik werd opeens boos en reageerde dat af op jou, en dat was niet eerlijk.’

Emily keek naar me op en zei: ‘O, ik dacht dat het je niets kon schelen.’

‘O nee,’ zei ik. ‘Integendeel, maar op dat moment snapte ik niet dat ik boos was op oma en niet op jou. En dat spijt me.’

Het is heel gemakkelijk om net als Tay je oordeel of aanname over je emotionele reactie al klaar te hebben, nog voordat je hebt bedacht of daar niet evenzeer je eigen verleden en achtergrond in meespelen als wat in het hier en nu gebeurt.

Als je boos wordt – of een andere emotie ervaart zoals vertoewardiging, frustratie, jaloezie, walging, paniek, irritatie, weerzin, angst enzovoort – in reactie op iets wat je kind heeft

gedaan of gevraagd, is het echter goed om daarin een waarschuwing te zien. Geen waarschuwing dat je kind noodzakelijkerwijs iets verkeerd heeft gedaan, maar dat het iets in jou heeft losgemaakt.

Vaak werkt het als volgt: als je boos of anderszins hevig emotioneerd reageert in het bijzijn van je kind of kinderen, is dat omdat je geleerd hebt je op die manier te verweren tegen het gevoel dat je overviel toen je zo oud was als zij. Buiten je bewustzijn om dreigt hun gedrag gevoelens in je los te maken die je zelf toen ervoer, zoals wanhoop, eenzaamheid, jaloezie, verlangen of hulpeloosheid. En dus kies je onbewust voor de gemakkelijkste weg: in plaats van mee te gaan in wat je kind ervaart, stap je direct over op woede, frustratie of paniek.

Soms gaan dergelijke emoties uit het verleden meer dan een generatie terug. Mijn moeder kon zich verschrikkelijk ergeren aan het geschreeuw van spelende kinderen. Het viel me op dat ook ik ineens scherp oplette als mijn eigen kind en haar vriendinnetjes iets luidruchtiger werden, zelfs als ze gewoon leuk aan het spelen waren. Omdat ik daar meer van wilde weten, vroeg ik mijn moeder wat er zou zijn gebeurd als zij als kind kabaal had gemaakt tijdens het spelen. Ze vertelde me dat haar vader – mijn opa – al in de vijftig was toen ze werd geboren en vaak verschrikkelijke hoofdpijn had en dat alle kinderen rond het huis op hun tenen moesten lopen, anders zouden ze ervan langs krijgen.

Misschien ben je bang te erkennen dat je irritatie over je kind soms de overhand krijgt, omdat je denkt dat het gevoel dan erger wordt of op de een of andere manier reëler. In werkelijkheid leiden het benoemen van onze hinderlijke gevoelens en daar een alternatieve verklaring voor vinden – eentje waarin we onze kinderen niet verantwoordelijk houden – ertoe dat we onze kinderen niet veroordelen en er in zekere zin zelfs de schuld van geven die in ons te hebben losgemaakt.



Als je dat lukt, zal je minder geneigd zijn dit gevoel bot te vieren op je kind. Je zult er niet altijd in slagen een logische verklaring te vinden voor wat je voelt, maar dit betekent niet dat die er niet zou zijn. Het kan helpen dat in je achterhoofd te houden.

Het kan bijvoorbeeld ook zo zijn dat je als kind het gevoel had dat de mensen van wie jij hield jou niet altijd even leuk vonden. Ze vonden je soms misschien vervelend, lastig, teleurstellend, onbelangrijk, bloedirritant, onhandig of dom. Als je daaraan wordt herinnerd door het gedrag van je eigen kind gaat dat opspelen en eindigt het ermee dat je gaat schreeuwen of je inmiddels standaard geworden negatieve gedrag uitleeft.

Het lijdt geen twijfel dat het ouderschap soms als een zware last kan voelen. Van de ene op de andere dag wordt je kind je hoogste en meest veeleisende prioriteit, non-stop. Het kan zelfs zo zijn dat met een eigen kind in huis je pas beseft wat je ouders hebben doorstaan en je ze meer gaat waarderen, je je sterker met ze identificeert, of milder over ze gaat denken. Je moet je echter ook identificeren met je eigen kind of kinderen. Als je af en toe even stilstaat bij hoe je jezelf als baby of kind op die leeftijd zou hebben gevoeld, leer je ook meer begrip op te brengen voor je kind. Het zal je helpen ze beter te begrijpen en je in hen in te leven als hun gedrag iets in je wakker maakt waardoor je even niets meer met ze te maken wilt hebben.

Ik had een cliënt, Oskar, die een jongetje van achttien maanden had geadopteerd. Iedere keer dat zijn zoon eten op de vloer morste of het liet staan, voelde Oskar woede in zich opwellen. Ik vroeg hem wat er zou zijn gebeurd als hij als kind eten zou hebben gemorst of laten staan. Hij herinnerde zich dat zijn opa hem dan met het handvat van een mes op zijn knokkels sloeg en daarna de kamer uit stuurde. Na op-

nieuw te hebben ervaren hoe hij zich als klein jongetje had gevoeld als hij zo werd behandeld, voelde hij medelijden met zichzelf als peuter, waardoor hij ook meer geduld voor zijn eigen kind leerde opbrengen.

Het ligt voor de hand ervan uit te gaan dat wat je voelt wordt opgeroepen door wat er voor je ogen gebeurt en niet domweg een reactie is op wat zich in het verleden heeft afgespeeld. Een voorbeeld: stel dat je een kind van vier hebt dat voor haar verjaardag een heleboel cadeautjes krijgt en je haar verwijtend ‘verwend’ noemt omdat ze weigert de andere kinderen ermee te laten spelen.

Wat is hier aan de hand? Het kind kan er natuurlijk niets aan doen dat ze zoveel cadeautjes heeft gekregen. Onbewust denk je misschien dat ze niet zoveel spullen heeft verdiend en je irritatie daarover vertaalt zich in een verwijtende toon of de onredelijke verwachting dat ze zich volwassener moet gedragen.

Als je hier even bij stilstaat en je verdiept in wat je zo ergert, dan kom je er misschien achter dat de vierjarige in jou jaloers is of zich tekortgedaan voelt. Misschien is jou als vierjarige verteld dat je iets met een ander moest delen terwijl je dat niet wilde, of kreeg jij nooit veel cadeautjes, en om geen medelijden te voelen met jezelf als vierjarige reageer je je af op je kind.

Dat doet me denken aan de anonieme haatmails en negatieve aandacht van sociale media die bekende mensen over zich heen gestort krijgen. Als je tussen de regels door leest, spreekt daar toch vooral uit: *het is niet eerlijk dat jij beroemd bent en ik niet*. Het is niet ongebruikelijk jaloers te zijn op je kinderen. Als dat zo is, moet je daar echter eerlijk voor uitkomen en dat niet afreageren op je kinderen. Een ouderlijke trol is wel het laatste waar ze behoefte aan hebben.

Verspreid over dit boek heb ik een aantal oefeningen opgenomen die je meer inzicht kunnen geven in waar ik het hier

over heb. Als je er geen baat bij hebt of ze te ingrijpend vindt, kun je ze gewoon overslaan en misschien later nog eens doen als je eraan toe bent.

**OEFENING: WAAR KOMT DEZE EMOTIE VANDAAN?**

De volgende keer dat je boos wordt (of anderszins hevig geëmotioneerd reageert) op je kind, reageer dan niet meteen impulsief, maar vraag jezelf af: komt wat ik nu voel puur en alleen voort uit deze situatie met mijn kind op dit moment? Weerhoud ik mijzelf ervan de situatie vanuit zijn standpunt te bekijken?

Eén manier om jezelf ervan te weerhouden om direct te reageren, is te zeggen: 'Ik moet hier even over nadenken' en die tijd gebruiken om te kalmeren. Zelfs als je kind streng moet worden toegesproken, heeft het weinig zin dat te doen als je boos bent. Als je het op dat moment doet, zal hij alleen horen dat je boos bent en niet wat je hem probeert duidelijk te maken.

De tweede variant op deze oefening kun je zelfs doen als je geen kinderen hebt. Noteer voor jezelf hoe vaak je boos bent, of star, verontwaardigd, paniekerig of je misschien schaamt, walgt van jezelf of je volkomen geïsoleerd voelt. Zoek naar het patroon daarachter. Denk terug aan je kindertijd, de eerste keer dat je je zo voelde en dit gedrag begon te vertonen om erachter te komen in hoeverre deze reactie een gewoonte is geworden. Met andere woorden, vraag jezelf af in hoeverre je uit gewoonte zo reageert en in hoeverre de situatie dit uitlokt.

### **Breuk en herstel**

In een ideale wereld zouden we altijd voorkomen dat we uiting geven aan onze emoties als die volkomen onterecht zijn.

We zouden nooit tegen onze kinderen schreeuwen, ze dreigen of ze een rotgevoel over zichzelf geven. Natuurlijk is het niet realistisch om te denken dat dit ons altijd zal lukken. Kijk naar Tay – een ervaren psychotherapeute, die desondanks haar woede uitleefde omdat ze dacht dat de situatie dat rechtvaardigde. Ze deed echter ook iets anders, iets wat wij allemaal kunnen leren, namelijk het leed herstellen, wat ook wel ‘breuk en herstel’ wordt genoemd. Breuken – al die keren dat we elkaar verkeerd begrijpen, foute conclusies trekken, de ander pijn doen – zijn onvermijdelijk in iedere belangrijke, intieme familiale relatie. Niet de breuk is belangrijk, maar het herstel.

Om zo’n breuk in een relatie te herstellen kun je allereerst leren om anders te reageren, dat wil zeggen je gevoelige punten leren kennen en met die kennis in je achterhoofd het anders aanpakken. Of je kunt, als je kind oud genoeg is, erover praten en sorry zeggen, zoals Tay dat deed met Emily. Zelfs als je pas maanden later opeens inziet dat je fout zat, kun je je kind uitleggen wat daar verkeerd ging. Een kind, zelfs een volwassen kind, kan er heel veel aan hebben als een ouder iets herstelt. Neem het idee dat Emily zich in haar hoofd had gehaald. Ze dacht dat Tay eigenlijk niets om haar gaf. Wat een opluchting om te weten dat haar moeder wel om haar gaf, maar met iets heel anders worstelde.

Een moeder vroeg me eens of het gevaarlijk was om je tegenover je kinderen te verontschuldigen. ‘Moeten ze niet weten dat wat jij doet altijd goed is, omdat ze zich anders onzeker gaan voelen?’ vroeg ze. Nee! Wat kinderen nodig hebben is dat we oprecht en authentiek zijn, niet perfect.

Denk eens terug aan je eigen jeugd: werd jou ooit het gevoel gegeven dat je ‘slecht’ was, fout zat of zelfs verantwoordelijk was voor de ‘boze buien’ van je ouders? Als dat zo is, is het maar al te gemakkelijk dat gevoel te compenseren door

anderen zich slecht te laten voelen, en maar al te vaak zijn je kinderen daar de dupe van.

Kinderen voelen instinctief aan als we niet op een lijn met ze zitten of de situatie verkeerd inschatten. Als we dan net doen alsof dat niet zo is, ondermijnen we hun instinct. Stel dat we als volwassenen doen alsof we altijd gelijk hebben, dan kan dat ertoe leiden dat een kind zich in extreme mate gaat aanpassen – niet alleen aan wat jij zegt, maar ook aan wat willekeurige anderen zeggen. Daardoor kunnen ze kwetsbaarder worden voor mensen die niet het beste met ze voor hebben. Ons zelfvertrouwen, onze zelfredzaamheid en onze intelligentie berusten voor een groot deel op ons instinct, dus is het een goed idee dat niet te beschadigen of vervormen bij je kind.

Ik ontmoette Mark bij een oudergroep die ik leid en waar hij op aanraden van zijn vrouw, Toni, heen was gekomen. Hun zoon Toby was toen bijna twee. Mark vertelde me dat hij en zijn vrouw destijds hadden besloten geen kinderen te krijgen, maar dat hij op zijn veertigste haar daar toch toe had overgehaald. Na een jaar lang te hebben geprobeerd zelf zwanger te worden en vervolgens een jaar ivf te hebben geprobeerd, raakte ze zwanger.

Gegeven het feit dat we er zoveel voor hebben moeten doen, verbaast het me, nu ik er zo op terugkijk, wat een wazig beeld ik had van het leven met een kind. Ik geloof dat ik mijn ideeën daarover voornamelijk baseerde op wat je op tv ziet, waar de baby vreemd genoeg bijna altijd slaapt en maar zelden huilt.

Toen Toby er eenmaal was, diende de realiteit zich aan van nooit meer spontaan of flexibel kunnen zijn, de eeuwige sleur van een baby, het 24 uur per dag afwisselend baby-dienst draaien, waardoor ik bleef laveren tussen wrok en een diepe somberheid en soms door beide werd overvallen.

We zijn inmiddels twee jaar verder en ik heb nog steeds weinig plezier in mijn leven. Toni en ik hebben het alleen maar over Toby, en als ik ergens anders over begin, gaat het binnen een minuut weer over hem. Ik weet dat ik egoïstisch ben, maar dat laat onverlet dat ik het gevoel heb dat ik dit niet lang meer trek. Ik zie mezelf niet nog veel langer met Toni en Toby leven, als ik eerlijk ben.

Ik vroeg Mark me iets over zijn jeugd te vertellen. Het enige wat hij kwijt wilde was dat hij er weinig heil in zag dat met mij te bespreken, hij had een doodnormale jeugd gehad. Als psychotherapeut interpreteerde ik dat 'weinig heil zien' als teken dat hij zich ervan wilde distantieren. Ik had sterk het vermoeden dat het vaderschap gevoelens in hem had wakker gemaakt waar hij zich verre van wilde houden.

Ik vroeg Mark wat hij met 'doodnormaal' bedoelde. Hij vertelde me dat zijn vader was vertrokken toen hij drie was en hen met de jaren steeds minder vaak kwam opzoeken. Mark heeft gelijk: dat is een normale jeugd. Dat betekent echter niet dat het vertrek van zijn vader hem koud liet.

Ik vroeg Mark hoe hij zich had gevoeld toen zijn vader het gezin in de steek had gelaten, maar dat kon hij zich niet meer herinneren. Ik opperde dat het misschien te pijnlijk was om daaraan terug te denken. En dat hij het misschien gemakkelijker vond om net als zijn vader te worden en weg te gaan bij Toni en Toby om niet te worden geconfronteerd met zijn eigen lastige emoties. Ik zei dat het volgens mij belangrijk was om die confrontatie wel aan te gaan, omdat hij anders niet leerde inzien wat zijn zoon van hem nodig had en Toby zou aandoen wat hem was aangedaan. Ik kon uit zijn antwoord niet opmaken of hij echt had begrepen wat ik zei.

Pas zes maanden later zag ik Mark weer, bij een andere oudergroep. Hij vertelde me dat hij behoorlijk depressief was

geweest en in plaats van dat te negeren, had besloten in therapie te gaan. Tot zijn eigen verbazing, vertelde hij me, had hij bij die therapeut staan schreeuwen en huilen over het vertrek van zijn vader.

De therapie hielp me die gevoelens te plaatsen waar ze thuishoorden – bij het feit dat mijn vader ons in de steek had gelaten – in plaats van te denken dat ik gewoon niet in de wieg was gelegd voor een relatie of het vaderschap. Ik zeg niet dat ik het geen sleur meer vind, of geen enkele wrok meer voel, maar ik weet nu dat die wrok thuishoort in het verleden. Ik snap nu dat het niets met Toby te maken heeft.

Ik begrijp waarom het belangrijk is om Toby nu al die aandacht te geven, zodat hij zich goed voelt, niet alleen nu, maar ook in de toekomst. Toni en ik laden hem op met liefde, en hopelijk leidt dat ertoe dat als hij ouder is, hij een hoop liefde heeft te geven en enig gevoel van eigenwaarde ontwikkelt. Ik heb geen contact meer met mijn eigen vader. Ik weet dat Toby van mij krijgt wat ik nooit van mijn eigen pa heb gekregen, en dat we nu de basis leggen voor een prachtige relatie.

Omdat ik nu snap wat ik doe, is mijn ontevredenheid grotendeels omgeslagen in hoop en dankbaarheid. Ik voel me ook veel sterker verbonden met Toni. Nu ik meer geïnteresseerd ben in en me betrokken voel bij Toby, kan Toni ook weer aan andere dingen denken dan alleen Toby.

Mark herstelde de breuk met Toby – zijn wens hem in de steek te laten – door naar zijn eigen verleden te kijken om te snappen wat er toch aan de hand was. Toen lukte het hem ook zijn houding tegenover zijn zoon in een ander licht te zien. Het was alsof hij zijn liefde pas kon uiten toen hij zijn verdriet had geuit.