SHEFALI TSABARY

Dochters

Over veerkracht, weerbaarheid
en zelfvertrouwen



AnkhHermes

Inhoud

Een boodschap voor alle ouders 9
Disclaimers 11

Deel 1 – zeven pijlers voor het opvoeden van een zelfbewuste dochter

1 Een eigen stem: Leer je dochter zich uit te spreken, niet om zich aan te passen 27
2 Thuis in je lichaam: Leer je dochter zonder schaamte of angst met haar lichaam en seksualiteit om te gaan 39
3 Goed genoeg zijn: Leer je dochter haar beperkingen en onvolkomenheden te omarmen 51
4 Groeikracht: Leer je dochter omgaan met tegenslag zonder dat ze eraan onderdoor gaat 59
5 Bewuste grenzen: Leer je dochter om kracht en zachtheid in zichzelf te verenigen 67
6 Een eigen koers: Leer je dochter dat ze kan vertrouwen op haar innerlijke kompas 75
7 Echte verbondenheid & *sisterhood*: Leer je dochter hoe ze de mensen vindt bij wie ze zichzelf kan zijn 83

Deel 2 – Opgroeien in de wereld van nu

8 Geprogrammeerd om te voelen: De intense emoties van meisjes 95
9 In de paniekspiraal: Hoe angst werkelijk voelt en hoe je kunt helpen 109
10 Het meisje in de spiegel haten: Hoe een verstoord lichaamsbeeld werkt 119
11 Onzichtbare pijn: Zelfbeschadiging komt steeds meer voor 133
12 Van het schoolplein naar huis: Pesten in het digitale tijdperk 147
13 Het verlies van echte verbondenheid: Je eenzaam voelen in een digitaal verbonden wereld 159
14 Gevangen in de blik van anderen: Een dubbelleven ten koste van jezelf 169
15 Tussen kracht en schaamte: De verwarring rondom seksualiteit bij meisjes van nu 179
16 De illusie van een maakbaar leven: Het maakt veeleisend en kwetsbaar 201
17 Altijd maar vergelijken: De angst voor afwijzing 213
18 Op zoek naar zichzelf: Samen navigeren door de identiteitsstorm 225
19 Parentificatie: De verborgen epidemie van giftige vrouwelijkheid 237

Tot slot 253
Dankwoord 255
Noten 256

Een boodschap voor alle ouders

Over professionele hulp

Dit boek biedt inzichten en handvatten voor ouders, maar is geen vervanging voor professionele psychologische of medische hulp. Sommige onderwerpen die in dit boek aan bod komen, zoals eetstoornissen, zelfbeschadiging, suïcidale gedachten en ernstige psychische klachten, vragen om professionele beoordeling en begeleiding. Maak je je zorgen over de veiligheid of gezondheid van je dochter, zoek dan tijdig deskundige hulp. Is er sprake van acuut gevaar, schakel dan onmiddellijk passende hulp in.

Over de citaten en verhalen

De citaten en verhalen in dit boek zijn gebaseerd op onderzoek, gesprekken en interviews met echte kinderen, tieners en ouders met wie ik heb gewerkt. Om hun privacy te beschermen, heb ik soms details veranderd en verhalen samengevoegd die hun gedeelde ervaringen weerspiegelen. Wat je leest, is in de kern waar, ook al gaat het niet over één specifieke persoon.

Over inclusie

In dit boek gebruik ik de woorden 'meisjes' en 'vrouwen' om te verwijzen naar degenen die als meisje of vrouw geboren zijn en zich ook zo identificeren. Ik ben me er echter van bewust dat gender complex, veranderlijk en heel persoonlijk is. Ik wil deze complexiteit niet bagatelliseren, maar er eerlijk recht aan doen. Ieder kind verdient het om zich veilig, gewaardeerd en begrepen te voelen, ongeacht of het zich identificeert als hetero, homo, biseksueel, queer, transgender, non-binair of gender-

divers. Ik ga in dit boek niet uitgebreid in op alle unieke ervaringen, maar wil hierbij benadrukken dat ik onvoorwaardelijk achter hun welzijn en ontwikkeling sta.

Kom je een verhaal tegen over een meisje dat ouder of jonger is dan je eigen dochter, weersta dan de neiging om te denken dat het daarom niet op jullie van toepassing is. Kinderen ontwikkelen zich niet volgens een vaste lijn. Ze maken soms sprongen, vallen terug en komen op verschillende momenten in hun leven dezelfde thema's tegen. Wat bij het ene meisje op haar dertiende speelt, kan zich bij een ander al op haar negende aandienen, of juist pas op haar tweeëntwintigste. De verhalen zijn bedoeld om patronen zichtbaar te maken, niet om een vaste ontwikkelingslijn voor te schrijven.

Over ouders en opvoeders

In dit boek wordt regelmatig gesproken over 'ouders'. Daarmee wordt iedereen bedoeld die betrokken is bij de opvoeding en verzorging van een kind; zoals pleegouders, stiefouders, grootouders, verzorgers en andere opvoeders.

Waarom ik twee boeken heb geschreven

Ik heb ervoor gekozen twee boeken te schrijven: één over zonen en één over dochters. Ik heb het gevoel dat ik zo beter recht kan doen aan het verschil in de manieren waarop jongens en meisjes zich vaak verhouden tot onze huidige, door angst gekenmerkte en overprikkelde wereld. Beide boeken volgen een eigen ontwikkelingslijn, gevormd door verschillen in de ontwikkeling van het zenuwstelsel en door de sociale verwachtingen waarmee kinderen opgroeien. Tegelijkertijd besef ik dat veel worstelingen het onderscheid tussen jongens en meisjes overstijgen. Het kan dat je jouw kind in beide boeken herkent. Door ze allebei te lezen, krijg je een breder beeld van wat kinderen – en uiteindelijk wij allemaal – in deze tijd doormaken.

Disclaimers

Er bestaan natuurlijk al veel boeken over opvoeden en de ingewikkeldheden die daarbij komen kijken. Op het eerste gezicht lijkt dit misschien gewoon het volgende boek in die rij. Toch onderscheidt dit boek zich op één essentieel punt. Het biedt je namelijk een echte en bewuste weg vooruit, op basis van jarenlange praktijkervaring met echte gezinnen, echte fouten en echt herstel. Je vindt woorden voor de worstelingen die je wel voelt, maar misschien nog niet helemaal kunt benoemen.

Het ouderschap is zonder twijfel een van de zwaarste opgaven die we ooit in ons leven aangaan. Het is uitputtend, verwarrend, angstaanjagend en adembenemend tegelijk – en dat allemaal nog vóór het ontbijt. Ik ken dat beklemmende gevoel op je borst wanneer niets lijkt te helpen, het schuldgevoel dat 's avonds opkomt nadat je je geduld met je kinderen bent verloren en die stille hoop dat morgen misschien beter zal zijn. Ik heb duizenden ouders ontmoet die zich precies zo voelen. Ik ben er zelf ook een van.

Opvoeden is altijd moeilijk geweest, maar deze tijd duwt ouders voorbij de grenzen van wat eerdere generaties hebben moeten ervaren. Misschien wel desoriënterender, angstaanjagender en onbekender dan ooit.

Iedere week ontmoet ik ouders die ten einde raad zijn. Ze zakken neer in mijn spreekkamer, met vermoeide ogen en een zachte stem, en zeggen steeds dezelfde woorden: 'Ze stort in. Ik weet niet meer hoe ik haar kan bereiken.' Ze zijn uitgeput, radeloos en schamen zich. Ze herkennen hun dochter niet meer, en zichzelf evenmin. Dus als jij op dit moment uitgeput en overweldigd bent en bang bent dat je je kind tekortdoet, weet dan dit: je bent niet alleen, en dit is geen persoonlijke mislukking.

Als ouders voelen we ons allemaal weleens hulpeloos en machteloos. We zien hoe er inbreuk wordt gemaakt op de innerlijke wereld van onze dochters en dat deze wordt hervormd door krachten die we nauwelijks

begrijpen. We voelen ons steeds minder in staat om daar iets tegenover te zetten.

De afstand tussen de wereld waarin wij zijn opgegroeid en die waarin meisjes zich bewegen is allang geen kloof meer. Het is een ravijn. Enorm, desoriënterend en angstaanjagend diep. Ze steken het over zonder brug, terwijl ze met grote ogen achteromkijken, in de hoop dat wij de weg kennen. Wat ze niet zien is dat wij zelf ook zoekende en onzeker zijn. We proberen een brug voor hen te bouwen waar we zelf nog nooit overheen zijn gelopen.

Hoe kunnen we hen ergens doorheen loodsen als we zelf de weg niet eens kennen?

Als psycholoog en als moeder wil ik dit zeggen: ik maak me grote zorgen over wat ik zie gebeuren met meisjes in de westerse wereld, om één simpele reden: dit is niet de manier waarop we onze dochters zouden moeten opvoeden.

Het is al erg genoeg dat we hun een belachelijke hoeveelheid speelgoed en gadgets geven en hen overspoelen met plastic lawaai en knipperende lichtjes. Het is nog iets anders om hen te kleden als mini-volwassenen en feestjes te organiseren waarvoor moodboards en spreadsheets nodig zijn. En nog weer iets heel anders om hen urenlang stil te laten zitten in klaslokalen met tl-licht, terwijl ze feiten uit hun hoofd leren over oceanen die ze misschien nooit gaan zien en beschavingen die ze nooit zullen ontmoeten. Alleen daardoor zien we al meer angst, vervreemding en emotionele stress.

Maar inmiddels zijn we te ver gegaan. We zijn beland aan het uiterste einde van wat een gezonde jeugd nodig heeft. We zijn terechtgekomen in een vorm van kindertijd die zo onnatuurlijk, zo los van de werkelijkheid en zo verstoken van echte verbondenheid is, dat ze rechtstreeks ingaat tegen wat het zenuwstelsel in de groei nodig heeft om te kunnen gedijen.

Het voelt alsof er vreemden aan het voeteneinde van hun bed zitten en hen dingen influisteren, terwijl wij machteloos in de gang staan. Met iedere flikkering van het scherm verdwijnt er een onschuldig stukje van

hun kindertijd. En daarmee glipt ons vermogen om hen te begeleiden, te beschermen en naar volwassenheid te loodsen als zand door onze vermoeide vingers.

Zonder dat we het merkten, laat staan ervoor kozen, zijn we een tijdperk van 'kunstmatig ouderschap' binnengegaan. Een moderne epidemie, niet van ziekte, maar van emotionele vervreemding. Het is een crisis van aanwezigheid en een extreme ontwrichting van het opvoeden van een dochter, nu steeds meer van ons ouderschap wordt overgelaten aan schermen, systemen en vreemden. Als deze ontwikkeling ongehinderd doorgaat, raken meisjes steeds verder los van zichzelf, van anderen en van de werkelijkheid. Onze dochters zijn niet zozeer beschadigd als wel het slachtoffer van de 'algoritmische ontvoering van de kindertijd': een langzaam, doelgericht proces waarbij hun aandacht, verbeeldingskracht en zelfbewustzijn gekaapt worden. Hun hersenen hunkeren naar prikkels in plaats van creativiteit, naar bevestiging in plaats van reflectie en naar afleiding in plaats van stilte. En dit begint zodra ze met een scherm in aanraking komen. Juist de eigenschappen die ooit de kindertijd typeerden – verveling, nieuwsgierigheid, buitenspelen, spontaniteit, creativiteit, verwondering en echte driedimensionale ervaringen – worden vervangen door tweedimensionale interactie, kunstmatige technologie, filters en synthetische intimiteit*.

De prijs die meisjes hiervoor betalen is hoog. Hun zenuwstelsel, identiteit en zelfbeeld worden gevormd op een manier waar we nog generaties lang mee zullen worstelen, lang nadat de schermen alweer veranderd zijn en de schade is aangericht. Als we nu niet wakker worden, zal de volgende generatie meisjes niet meer weten wat het betekent om een-op-een contact te maken, om heel te zijn, en wat het betekent om echt mens te zijn.

* De emotionele band, genegenheid of het gevoel van verbondenheid dat mensen ervaren met kunstmatige creaties, zoals chatbots, avatars of robots.

De cijfers liegen er niet om. Bijna 60 procent van de tienermeisjes meldde aanhoudende somberheid in de CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*, het nationale instituut voor volksgezondheid in de Verenigde Staten) enquête van 2021 – het hoogste percentage ooit gemeten. Het aantal meldingen van zelfbeschadiging, eetstoornissen en suïcidale gedachten is sterk gestegen. Meisjes van amper negen jaar beschrijven al lichaamsdysmorfie (stoornis van de lichaamsbeleving). Dit zijn geen toevallige uitschieters. Het zijn de zichtbare symptomen van een generatie in crisis.

En het meest verontrustende aan dit alles is dat wat er met onze dochters gebeurt, niet zozeer willekeurig is, maar doelbewust georganiseerd. Het wegnemen van hun authentieke kracht gebeurt bewust door partijen die precies weten hoe ze hun brein kunnen kapen. Het algoritme heeft een duidelijk motief: winst door uitbuiting. En dat bereikt het door de geest van onze dochters stilletjes te herprogrammeren terwijl ze hun zelfbeeld nog aan het vormen zijn.

Onze dochters staan in de frontlinie van dit experiment. Ze groeien op in de openbaarheid, waar hun identiteit wordt gevormd door de meningen van leeftijdsgenoten én vreemden. Iedere foto, iedere post en ieder woord wordt beoordeeld, gerangschikt en onthouden. Ze worden blootgesteld aan en gevormd door de wereld om hen heen, nog vóór ze zelf weten wie ze zijn.

Spontane speelafspraken, lange een-op-eengesprekken, doelloze middagen op bankjes in het park en de simpele toevalligheid van kinderlijke ontdekkingen verdwijnen bijna voor onze ogen. Zo wordt iedere keer iets essentieels in de ontwikkeling weggenomen, met verregaande gevolgen.

En dan is er nóg een crisis waarmee meisjes worden geconfronteerd, waarvan veel ouders zich niet eens bewust zijn. Er ontstaat een digitaal patriarchaat waarin vrouwenhaat niet langer verborgen blijft in kleedkamers of bestuurskamers, maar wordt verspreid, te gelde gemaakt en rechtstreeks op het scherm van onze dochters wordt afgeleverd.

Vrouwenhaat was altijd al gevaarlijk, maar bereikt onze dochters tegenwoordig sneller, luider en met angstaanjagende precisie en in allerlei vormen. Jongens worden meegesleept door influencers die dominantie, een gevoel van vanzelfsprekend recht op privileges en het idee dat meisjes de schuld zijn van hun mislukkingen uitdragen. Tegelijkertijd wordt meisjes een andere leugen verkocht: hun vrijheid schuilt in het seksualiseren van zichzelf, het tonen van hun lichaam en het maken van hun uiterlijk tot een consumptieproduct. Er wordt hun verteld dat dit empowerment is, terwijl het in werkelijkheid hetzelfde oude patriarchaat is, vermomd in een verleidelijker jasje.

Het resultaat van deze vrouwonvriendelijke boodschappen is een doelbewuste en schadelijke tegenbeweging. Wat opkomt, is de volgende golf van een ideologische oorlog, gericht op hun zelfvertrouwen, hun stem en hun recht om te bestaan zonder zich te hoeven verontschuldigen. En als we nu niet wakker worden, betalen meisjes de prijs voor een strijd die ze niet eens zijn begonnen.

Het breekt mijn hart hoe vertrouwd dit patroon is. De trends veranderen, de platforms veranderen, maar de boodschap blijft dezelfde: nog altijd hangt de waardering voor een vrouw grotendeels af van de mate waarin ze mannen om haar heen tevredenstelt, vooral degenen die profiteren van haar onzekerheden en lage zelfbeeld. En wat gebeurt er met hen onder die constante druk? Ze raken steeds verder verwijderd van hun innerlijke kracht, maken zichzelf klein om in een verhaal te passen dat ze nooit zelf hebben geschreven, en proberen te voldoen aan de verwachtingen van een wereld die hen nooit echt zal zien of zal toestaan zich waardig te voelen.

En dan is er nog een nieuwer en alarmerender fenomeen: het verlies van een gedeelde werkelijkheid. We komen elkaar niet meer zo vanzelfsprekend tegen als vroeger. We staan niet meer met zijn allen te wachten bij de bushalte, maar rijden in ons eentje in de auto. We gaan niet meer met zijn allen uit eten, maar laten ons eten thuisbezorgen. We kijken niet meer naar dezelfde programma's, luisteren niet meer naar dezelfde muziek en delen niet meer dezelfde momenten van verveling. Alles is steeds

persoonlijker en op maat gemaakt. En in dat perfect geïndividualiseerde leven zijn we een wezenlijk deel van ons mens-zijn kwijtgeraakt: ons gemeenschapsgevoel, ons gezamenlijke verhaal en onze gedeelde werkelijkheid.

Hoe meer ons leven in afzonderlijke werelden is opgedeeld, des te kwetsbaarder we zijn in ons contact met elkaar. En als we niet meer met andere mensen omgaan, vergeten we uiteindelijk hoe dat moet. De neurologische ontwikkeling van meisjes is voor een groot deel afhankelijk van echte, levende verbinding en contacten, waardoor dit verlies van een gemeenschappelijk verhaal bijzonder moeilijk en isolerend kan zijn.

Naarmate de technologie steeds slimmer wordt door ons te observeren en zich te vormen naar onze voorkeuren, stemmingen en gewoontes, raakt onze wereld steeds sterker afgestemd op onze individuele gedachten. Dat klinkt misschien goed, maar dat is het niet. Voor we het doorhebben, is de versie van de werkelijkheid die wij te zien krijgen totaal anders dan die de mensen om ons heen voorgeschoteld krijgen. Zelfs broers en zussen groeien niet langer in dezelfde werkelijkheid op. Wat ons ooit verbond is uiteengevallen in duizenden privéwerelden, waarbij ieder kind leeft in een universum dat speciaal voor hem of haar is samengesteld.

Dit leidt tot een 'valse-werkelijkheidssyndroom': we leven allemaal in een vertekend beeld van de werkelijkheid en kunnen het niet meer eens worden over wat waar is. Het is het langzame, stille uiteenvallen van de gemeenschappelijke wereld die ons ooit verbond. Als we de gedeelde werkelijkheid verliezen, verliezen we onze gedeelde menselijkheid. We verliezen de bedding waarin empathie kan blijven bestaan en de brug die gesprekken nodig hebben om te kunnen bloeien. Het resultaat zijn isolement en verwijdering, en de impact op onze dochters is groot.

Er is dus werk aan de winkel: we moeten de aanwezigheid, onschuld, nieuwsgierigheid, het vertrouwen en de verwondering van onze dochters beschermen. Net als hun intuïtie, die door geen enkel algoritme kan worden nagebootst of gecreëerd. We moeten ze leren hoe ze de illusies van een verzonnen werkelijkheid kunnen doorzien, kunnen terugkeren

naar echte ogen en echte stemmen en geworteld kunnen blijven in de ingewikkelde, mooie wereld die nog altijd buiten het scherm bestaat. We moeten ervoor zorgen dat dit valse-werkelijkheidssyndroom niet verhardt tot een permanente breuk en meisjes het vermogen ontneemt om echt contact te maken.

We bevinden ons in een nieuw en ander opvoedtijdperk. Waar we ooit vooral strijd moesten voeren om de aandacht van onze kinderen, moeten we nu strijden om verbinding. AI weet precies hoe het moet inspelen op hun gevoelens van eenzaamheid, hoe het de indruk moet wekken hen volkomen te begrijpen en hoe het kan binnendringen in hun privéwereld, een terrein dat vroeger was voorbehouden aan ouders. Het gevaar is verschoven van de periferie naar de kern van hun leven. Dit is het moment waarop wij als ouders wakker moeten worden en de verbinding met onze dochters naar een hoger niveau moeten tillen. Ze hebben ons nu harder nodig dan ooit. En daarom schreef ik dit boek: ik wil je begeleiden op een pad van aanwezigheid bij en afstemming met je dochter. Misschien is dit wel de belangrijkste reden om de principes uit dit boek toe te passen: je dochter rekent op je. Ze heeft je nodig. Ze wacht op je. En ze is er klaar voor.

De vraag is: ben jij dat ook?

–Shefali

Wat je dochter tegen je zou kunnen zeggen...

Er is zoveel dat je dochter je zou vertellen als ze de woorden zou hebben en de moed en veiligheid zou voelen. Ik heb jarenlang geluisterd naar meisjes van alle leeftijden: naar hun verwarring, bekentenissen en tegenstrijdigheden. Als al die stemmen konden samensmelten tot één zestienjarig meisje dat de waarheid spreekt, zou ze de volgende brief kunnen schrijven.

Het klinkt misschien volwassener, eloquenter of intenser dan jouw dochter het zou zeggen. Ik heb de brief samengesteld uit de uitspraken van meisjes van hun kindertijd tot in de volwassenheid, en ze met elkaar verweven om je een zo volledig mogelijk beeld te kunnen geven van wat je dochter misschien voelt, maar nooit hardop durft te zeggen.

Zelfs als je dochter nog jong is, kun je deze woorden lezen als de vroege blauwdruk van haar innerlijke wereld. Dit zijn de zaadjes die zich al in haar kindertijd vormen en die de eerste tekenen kunnen zijn van de vragen, onzekerheden, verlangens en pijn die uiteindelijk naar de oppervlakte zullen komen.

Lees de brief langzaam, alsof je dochter iedere regel zelf heeft geschreven. Let minder op de details dan op de emotionele hartslag erachter: het verlangen om gezien te worden, het verlangen om goed genoeg te zijn en de stille pijn van opgroeien in een wereld waarin niet altijd aan die behoeften wordt voldaan.

Lieve mama,

Ik weet dat ik je in verwarring breng en dat je je zorgen om me maakt. Ik hoor je met je vriendinnen praten, terwijl je probeert me te doorgronden. Je zegt dat ik altijd op mijn telefoon zit, dat ik niet gemotiveerd genoeg ben en dat ik de hele tijd afgeleid ben.

Ik weet dat je me soms veroordeelt. Je vindt dat ik te afhankelijk ben van de aandacht van jongens, te beïnvloedbaar door mijn vrienden of te geobsedeerd door mijn uiterlijk. Je hebt altijd wel iets negatiefs over me te zeggen, en door je opmerkingen voel ik me stom en dom. Daarom praat ik niet meer

zoveel met je en ben ik chagrijnig als je in de buurt bent. Dat komt omdat ik je aanvallen zat ben. Maar hoe stiller ik word, hoe meer jij me aanvalt. Het is alsof ik gewoon niet kan winnen.

Je blijft me vergelijken met hoe jij was toen je zestien was, en ik haat het als je dat doet. Snap je niet dat onze werelden totaal verschillend zijn? Ik groei op in een wereld die jij je op mijn leeftijd nooit had kunnen voorstellen. Dus je oordelen over mij zijn oneerlijk, en ze raken me hard. Echt hard.

Ik denk niet dat je beseft onder hoeveel druk ik sta. Op school heb ik het gevoel dat ik iedere toets met vlag en wimpel moet halen, anders ben ik een loser. Bij mijn vrienden voel ik dat ik voor ieder feestje uitgenodigd moet worden, anders ben ik een totale mislukkeling. Bij mijn vriendje heb ik het gevoel dat ik altijd perfect moet zijn, anders ben ik bang dat hij me verlaat. Bij jou en papa moet ik het brave meisje zijn dat altijd gehoorzaamt, anders worden jullie gek van me. Zelfs op mijn telefoon is er geen echte ontsnapping. Ik ben het zat om met zoveel gestoorde dingen in de wereld geconfronteerd te worden. Het is gewoon te veel voor me en ik heb voortdurend het gevoel dat alles uit de hand loopt.

Jullie vinden dat ik te bang, te prikkelbaar, te impulsief en te overdreven ben. Misschien ben ik dat ook wel. Maar niet om de reden die jullie denken. Het komt doordat ik gewoon probeer te overleven in een wereld die me enorm overweldigt.

Je denkt dat ik niet genoeg weet over het leven. Maar eerlijk gezegd heb ik het gevoel dat ik veel te veel weet. Dat is juist het probleem. Ik zie zoveel. Ik hoor zoveel op het nieuws en weet niet eens of het nep is of echt. Door wat ik op mijn telefoon zie, lijkt de wereld compleet in de war. Het klimaat, zoveel oorlogen en honger, zoveel woede en haat. Wat voor wereld is dit? Het is alsof ik op mijn tiende al mijn onschuld verloor. Het is doodeng.

Vanuit mijn perspectief lijkt het alsof volwassenen elkaar haten. Jullie praten over vrede, maar ik zie het nooit. Niemand lijkt kalm. Niemand lijkt in orde. Weet je waarom ik angstig ben? Omdat jullie degenen zouden moeten zijn die alles op een rijtje hebben, maar jullie zijn letterlijk de meest gestreste mensen die ik ooit heb gezien. Ik kan nauwelijks geloven dat jullie de volwassenen zijn die de leiding hebben. Als jullie de hele tijd angstig, opgebrand en boos zijn, hoe moet ik me dan veilig voelen?

Je zegt dat ik je moet vertrouwen, maar ik voel me niet veilig genoeg om dat te doen. Je zegt dat ik van mijn lichaam moet houden, maar ik heb jou nog nooit positief over je eigen lichaam horen praten. Je zegt dat ik liefde moet vinden, maar als voorbeeld om me heen zie ik alleen maar volwassenen die in relaties blijven hangen die liefdeloos en saai lijken. Je zegt dat ik moet zeggen wat ik denk, maar als ik dat doe moet ik weer kalm aan doen. Je wilt dat ik later iets ga doen wat me gelukkig maakt, maar ik zie hoe opgebrand jij zelf raakt van je werk. Je wilt dat ik mezelf accepteer zoals ik ben, maar ik zie jou nooit tevreden zijn met jezelf – echt nooit. Je ziet er altijd gestrest uit en alsof je in een slechte bui bent. Ik vind dat echt heel erg verwarrend.

Wil je weten waarom ik me eigenlijk zo gedraag? Omdat ik meestal heel bang ben. Ik weet niet goed hoe ik in mezelf moet geloven. Alles voelt vertekend en wankel. Ik weet dat wat ik zie gebaseerd is op wat er het laatst in mijn feed verscheen, niet op de waarheid. En dat maakt me gek. Ik wil weten wat echt is en wat niet, maar dat lukt niet. Toen jij opgroeide, kon je tenminste nog op het nieuws vertrouwen. Maar nu kan niemand er meer op vertrouwen dat iets echt is. De meeste dingen zijn dat niet. En dat is een vreselijk gevoel.

Ik heb het gevoel dat iedereen wil dat ik netjes in een hokje pas of dat ik een labeltje krijg. Ik moet ergens bij horen en ik moet kiezen waarbij. Maar hoe moet ik nou weten wie ik moet zijn? Ben ik woke, biseksueel of liberaal? De helft van de mensen wil dat ik me op een bepaalde manier gedraag, en de andere helft valt me aan omdat ik niet doe zoals zij. Maar de waarheid is dat ik geen idee heb wie ik echt ben. Dus houd ik mijn mond, maar vanbinnen ben ik doodsbang.

Je zegt dat de oplossing voor al mijn problemen is dat ik mijn telefoon moet wegleggen, maar je weet dat dat niet realistisch is, want alles gebeurt via mijn telefoon. Dus ik zit een beetje vast, maar jij begrijpt dat gewoon niet. En dan vraag je je af waarom ik me afsluit en humeurig ben?

Met mijn vrienden is het net zo: niemand voelt zich oké. We doen alsof we weten wat we doen, maar we herhalen vooral wat we horen in podcasts en zien op onze stories. Maar eigenlijk gaat het helemaal niet goed met ons en zijn we al blij als we de dag doorkomen.

Je verliest vaak je geduld omdat ik niet zoveel doe als jij vindt dat ik zou moeten doen, of omdat ik niet zo gemotiveerd of volwassen ben. Stop daarmee alsjeblieft. Probeer alsjeblieft te kijken naar alle ballen die ik hoog probeer te houden.

Wat ik nodig heb, is dat je mijn verwarring en mijn pijn begrijpt. Niet dat je me veroordeelt, probeert te veranderen of iemand anders van me probeert te maken. Begrijp me gewoon. Als je me begrijpt en ik dat voel, kan ik weer ademen. Als je me alleen maar bekritiseert en beoordeelt, voel ik alleen maar schaamte. Het beste wat je voor me kunt doen, is je inleven in hoe ik me voel en me vragen stellen. Dan voel ik me tenminste niet zo ellendig.

Ik weet dat je van me houdt, mama. Ik weet dat je je best doet. Ik zie wat je voor me opoffert. Echt waar. En ik ben je dankbaar. Maar wat je niet altijd ziet, is dat ik eigenlijk alleen maar jou wil. Niet je advies, niet je oplossingen – alleen jou. Ik heb geen spullen nodig. Ik wil niet dat je perfect bent. Ik wil gewoon dat je er bent. Dat je ook je telefoon neerlegt en naar me kijkt. En dat je me accepteert zoals ik ben.

Waar ik het meest bang voor ben is niet dat de wereld uit elkaar valt. Het is de gedachte dat jij er misschien niet meer in gelooft dat het beter kan worden. Ik hoop zo dat dat niet zo is. Want als jouw hoop vervaagt, voelt het alsof de hele wereld mee verduistert. Alsof het licht dat me op de been houdt ook dooft. Als ik zie dat jij nog steeds voor liefde kiest, dat je het nog steeds probeert, ook als het pijn doet, komt er iets in mij weer tot leven en voelt het alsof het misschien goed kan komen. Dat heb ik nodig. Ik heb nodig dat jij blijft geloven, zodat ik dat ook kan blijven doen. Geef de wereld en mij alsjeblieft nog niet op. Want als jij er nog schoonheid in ziet, en in mij, kan ik dat misschien ook.

Liefs, je dochter

Lieve papa,

Ik weet niet eens waarom ik dit schrijf. Je denkt vast dat ik weer dramatisch of emotioneel doe. Maar ik moet het gewoon ergens kwijt.

Je vraagt altijd waarom ik niet meer met je praat, waarom ik me afsluit of waarom ik zo afstandelijk lijk. Je maakt grapjes dat het aan mijn hormonen ligt, aan mijn vrienden of dat ik gewoon een 'typische tiener' ben. Maar dat is het niet. De waarheid is dat ik me stom voel in jouw buurt. Alsof je, wat ik ook zeg, er altijd wel iets op aan te merken hebt. Je corrigeert me steeds, trekt een gezicht, maakt een ongevoelige grap of vertelt me hoe ik anders zou moeten zijn. Het is uitputtend.

Je hebt geen idee hoe graag ik je goedkeuring wil. Hoe graag ik wil dat je naar me kijkt en gewoon trots bent. Niet trots omdat ik het goed heb gedaan op school of iets slims heb gezegd, maar trots omdat ik mezelf ben. Maar de laatste tijd voelt het alsof je me niet eens leuk vindt. Je vindt alleen de versie van mij leuk die past bij wat jij van me verwacht. En dat voelt niet eerlijk.

En het gaat niet alleen om mij. Ik vind het echt verschrikkelijk hoe je tegen mama praat. Je maakt kleine opmerkingen waarvan je denkt dat ze slim zijn, maar dat zijn ze niet, en je grappen zijn niet echt grappig. Ik voel me ongemakkelijk als ik ze hoor. Iedere keer als je haar kleineert, wil iets in mij tegen je schreeuwen, maar ik houd mijn mond. Ik zie dat zij ook wil schreeuwen, maar ook zij houdt haar mond. Dan kijken we elkaar aan en wensen we dat je onze pijn kon zien. Maar dat doe je nooit. Het is alsof je op een andere planeet leeft.

Als je opmerkingen maakt over hoe ik eruitzie, mijn kleren of mijn lichaam, wil ik het liefst verdwijnen. Het is zo gênant. Je denkt waarschijnlijk dat je me helpt of beschermt, maar het geeft me alleen maar het gevoel dat ik nooit goed genoeg ben. Te veel make-up. Te weinig make-up. Te luid. Te stil. Het is alsof ik altijd beoordeeld word en nooit slaag.

Dus stop ik met proberen. Ik word stil. Ik blijf in mijn kamer. Omdat dat gemakkelijker is dan steeds het gevoel hebben dat ik je teleurstel.

Ik weet dat je van me houdt. Maar soms voelt je liefde als druk. Alsof ik die moet verdienen. En ik weet gewoon niet meer hoe. Ik wou dat je kon zien hoe hard ik je nog steeds nodig heb. Niet om me de les te lezen, niet om me te ver-

anderen. Gewoon om me te zien. Om erop te vertrouwen dat ik voor mezelf kan zorgen, zelfs als ik dat nog niet altijd kan. Om me te zeggen dat ik goed genoeg ben. Om me zonder reden te knuffelen.

Ik heb het zwaar, pap. Het is niet gemakkelijk om in mijn schoenen te staan. Al mijn vrienden voelen die enorme druk ook en we gaan er helemaal aan onderdoor. Je zou het zoveel gemakkelijker maken als je gewoon probeerde me te begrijpen en me niet behandelde alsof ik vijf ben. Op een dag lukt het me wel, pap. Geef me gewoon wat tijd.

Ik mis de papa die me vroeger aan het lachen maakte tot ik moest huilen. Die met me danste in de keuken. Die me niet het gevoel gaf dat ik klein was. Ik weet niet waar hij is gebleven, maar ik hoop dat hij snel terugkomt.

Liefs, ik

DEEL 1

Zeven pijlers van het opvoeden van een zelfbewuste dochter

Op weg naar moed, helderheid en rust in deze chaotische wereld

In deel 1 leg ik de basis voor bewust ouderschap zoals dat zich in het dagelijks leven ontvouwt. Aan de hand van voorbeelden uit mijn praktijk laat ik je zien hoe echte ouders van echte dochters dit vormgeven. Alles wat ik beschrijf is gebaseerd op een of enkele therapiesessies, maar daarachter liggen weken, soms maanden, van werk. In deze verhalen maak je kennis met zeven fundamentele pijlers. Iedere pijler is een bescherming tegen de krachten die je dochter kleiner proberen te maken, haar seksualiseren, haar het zwijgen opleggen of haar proberen te manipuleren. Ze bieden houvast te midden van alle ruis, onderlinge vergelijking, prestatiedruk en verwarring over identiteit die deze tijd kenmerken. Samen vormen deze pijlers een nieuwe blauwdruk voor het opgroeien als meisje en het vrouw-zijn, die je dochter helpt uit te groeien tot een vrouw die ruimte geeft aan haar stem, intuïtie, zeggenschap, intellect, kracht en emotionele diepgang.

1

Een eigen stem

Leer je dochter zich uit te spreken, niet om zich aan te passen

Vrouwen over de hele wereld wordt al heel lang geleerd hun innerlijke stem het zwijgen op te leggen, te negeren, weg te wuiven of zich ervoor te verontschuldigen in ruil voor goedkeuring, veiligheid en erbij horen. Als er íets is dat belangrijker is dan alles wat we aan onze dochters doorgeven, is het de vrijheid en de kracht om naar zichzelf te luisteren. Het is hartverscheurend dat we dit zien als iets wat we door moeten geven, terwijl het eigenlijk gewoon een geboorterecht is. Helaas is de innerlijke stem van vrouwen in een wereld die wordt gevormd door patriarchale conditionering, die het vrouwelijke instinct al generaties lang het zwijgen oplegt en vrouwen vervreemdt van wie ze werkelijk zijn, kwetsbaar, bedreigd en kostbaar geworden.

In mijn werk heb ik keer op keer gezien wat de prijs is die vrouwen hiervoor betalen: angst, ziekten, uitputting en de manier waarop relaties stuk gaan wanneer vrouwen niet meer weten hoe ze op zichzelf kunnen vertrouwen. Een tot zwijgen gebrachte stem verdwijnt niet zomaar; ze keert zich naar binnen en uit zich in zelfverraad, zelfhaat en een diep, aanhoudend verdriet. Door haar stem terug te winnen leert een meisje wie ze is, hoe ze stevig verankerd is en hoe ze kan liefhebben – anderen én zichzelf – zonder daarbij zichzelf kwijt te raken.

Om te illustreren wat ik bedoel met het opvoeden van dochters die luisteren naar hun innerlijke stem, wil ik een indrukwekkende therapiesessie met een gezin dat ik heb begeleid delen. Het gaat om Kevin en Serena, de ouders van de twaalfjarige Trisha. Misschien dat je in hun emoties en conflicten iets herkent van hoe jouw eigen stem tot zwijgen is gebracht en hoe je dit patroon misschien onbewust herhaalt bij je dochter.

Serena nam direct het woord. Ze was dominant en reageerde snel. 'Ik weet gewoon niet wat er met haar aan de hand is,' zei ze. 'Ze is twaalf en nu al zo lastig. Vroeger was ze zo gemakkelijk, zo meegaand. Altijd tienen, altijd beleefd, een kind dat iedereen graag om zich heen had. En nu is ze chagrijnig, teruggetrokken en koppig. Ik vind het niet normaal dat ze weigert om dit weekend naar het verjaardagsetentje van haar neefje te gaan. De hele familie komt! Dat is toch onbeleefd? Ik heb haar gezegd dat ik dat absoluut niet goed vind. Familie zien is goed voor haar.'

Voordat ze haar zin kon afmaken, mengde haar man Kevin zich in het gesprek. 'Trisha is van nature niet onbeleefd, maar de laatste tijd gedraagt ze zich wel zo,' zei hij. 'Eerlijk gezegd maak ik me zorgen. Vroeger was ze zo sociaal en nu trekt ze zich steeds meer terug. Ik heb van alles geprobeerd om haar er weer bovenop te helpen, maar het lijkt wel of niets werkt. Het is alsof ze een heel ander mens is geworden.'

Het blijft fascinerend hoe snel wij als ouders onze kinderen bestempelen als lui, onbeleefd, ongemotiveerd of lastig. Er is bijna niets voor nodig: een zucht, een trage ochtend, een verzoek om wat ruimte, en plotseling zijn we ervan overtuigd dat er iets ernstig mis met hen is. Het is alsof we vergeten zijn hoe het voelt om kind te zijn. Achter de zorgen van deze ouders school duidelijk de angst dat hun dochter hun ontglipte en dat ze de controle verloren die ze zo hard hadden geprobeerd te behouden.

Ik vroeg aan Serena: 'Wat zei Trisha toen je haar vertelde dat ze naar het etentje moest?'

Serena haalde scherp adem. 'Ze begon te zeuren en te klagen dat ze moe was, dat het saai zou zijn, dat bepaalde familieleden haar "zich onge-

makkelijk laten voelen" en dat het leven zo niet werkt. Je slaat belangrijke gebeurtenissen niet zomaar over omdat je moe bent of je "ongemakkelijk" voelt. We hebben geen respectloos kind opgevoed. Hoe eerder ze leert meewerken, hoe beter.'

Ik vroeg: 'En hoe voelden jullie je toen ze zo reageerde?'

Kevin nam weer het woord. 'Ik zal eerlijk zijn: ik was boos. Ik ben tegen haar uitgevallen. Ik kan gewoon niet tegen kinderen die voortdurend protesteren en zeuren. Daarom hebben we deze afspraak ook gemaakt. Sindsdien heeft ze zich volledig voor ons afgesloten. Ze antwoordt alleen nog maar met één woord en dat maakt ons nog bozer. Ik vind echt dat ze zich belachelijk gedraagt. We hebben altijd veel waarde gehecht aan familie en aan samen dingen doen. We hebben zo veel opgeofferd om iedereen bij elkaar te houden. En in plaats van dankbaar te zijn, doet ze dramatisch en egoïstisch.'

Dit soort uitspraken zijn voor mij niet nieuw. Ik heb al zo veel ouders ontmoet die, net als Kevin en Serena, zo verstrikt zijn geraakt in hun overtuigingen dat ze nauwelijks nog een andere stem kunnen horen dan die van henzelf. Ik vroeg: 'Heeft Trisha ooit gezegd wat zíj wil?'

Serena fronste haar wenkbrauwen. 'Natuurlijk heeft ze dat! Ze wil van alles. Vorige maand wilde ze niet mee naar een andere familiebijeenkomst om een dagje alleen bij te komen met een boek. Ik heb haar gezegd dat het weekend bedoeld is om tijd met het gezin door te brengen. Dus zei ik nee. En onlangs vertelde ze dat ze wilde oppassen op de kinderen van de buren. Ik zei haar dat ik dat niet nodig vond. Ook daar werd ze weer boos om. Het lijkt wel alsof alles haar kwaad maakt. Wat is er toch met haar aan de hand? Vroeger was ze nooit zo. Nu wordt ze om alles boos.'

Ik vroeg voorzichtig: 'Zie je wat al die voorbeelden gemeen hebben?'

Kevin knipperde met zijn ogen. 'Wat bedoel je?'

Ik zei: 'Het zijn allemaal momenten waarop Trisha jullie probeerde te laten weten wat zij voelde of wilde. En iedere keer kreeg ze de boodschap dat haar mening er niet toe deed.'

De sfeer veranderde onmiddellijk. Ik zag Kevin zich verstrakken en in de verdediging schieten. 'We proberen er gewoon voor te zorgen dat onze dochter respectvol blijft. Je weet hoe kinderen tegenwoordig zijn. Als we niet streng genoeg zijn, raken ze op het verkeerde pad.'

'Ja,' antwoordde ik. 'Maar in je poging haar op het rechte pad te houden, ontneem je haar onbewust iets wat nog belangrijker is: haar eigen stem, haar eigen instincten en haar vermogen om op zichzelf te vertrouwen. Trisha verzet zich niet omdat ze opstandig is. Ze verzet zich omdat ze gehoord wil worden, en jij blijft haar maar afwijzen. Ik zeg niet dat je altijd moet toegeven. Daar gaat het niet om. Het punt is dat je haar laat voelen dat ze er niet toe doet als je niet even stilstaat bij wat zij je probeert te vertellen. Iedere keer dat je haar dwingt te doen wat jij wilt, leer je haar zichzelf te verloochenen om jou tevreden te stellen. Dit doe je niet expres. De meeste ouders beseffen niet eens dat ze dit doen.' Beide ouders vielen stil.

Dit is een van de meest voorkomende opvoedingspatronen die ik tegenkom. Ouders vormen zich een beeld van wat volgens hen het beste is voor hun kind en beginnen vervolgens dat pad voor haar uit te stippelen, steen voor steen, in de verwachting dat zij het dankbaar zal volgen. Ze staan zelden stil bij de vraag of het eigenlijk wel is wat hun kind wil. Is dit de keuze die zij zelf zou maken? Deze sturende aanpak werkt vaak een tijdlang prima, meestal tot een jaar of tien. Dan gaan kinderen een eigen identiteit ontwikkelen en ontstaan de eerste scheurtjes. De weerstand neemt toe. De conflicten worden groter. Niet omdat een kind zich 'misdraagt', zoals ouders vaak denken, maar omdat het begint te ontdekken wie het werkelijk is. Veel ouders beseffen niet dat ze leven in hun eigen, zelfverzonnen verhaal. Het is als het ware een film waarin ze hun kind een rol laten spelen die ze al lang vóór de geboorte hadden bedacht. Het script gaat zelden over wie het kind werkelijk is, maar draait om de onvervulde behoeften, onuitgesproken angsten en onverwerkte pijn van de ouders. Zonder het te beseffen geven ouders hun kind de rol van degene die hun verleden moet rechtzetten. Het wordt een projectie, een drager van het onafgemaakte verhaal van de ouders, in plaats van een

zelfstandig mens met een eigen verhaal. Bewust ouderschap betekent: uit die film stappen. Het betekent: opmerken wanneer je reacties voortkomen uit een oud verhaal, een oude wond of een ingebeelde toekomst, in plaats van uit de werkelijkheid van het kind dat voor je staat. Wanneer je je kind eindelijk ziet als iemand die losstaat van jouw script, en niet als een personage in je onafgemaakte verhaal, geef je het de vrijheid om een leven te leiden dat werkelijk van haar is.

Serena's stem trilde. 'Wat moet ik dan doen? Haar gewoon haar gang laten gaan? Haar zomaar iedere familiebijeenkomst laten overslaan waar ze geen zin in heeft? Dat voelt echt niet goed.'

Ik begreep haar angst. Als je als ouders jarenlang de stem van je kind hebt overstemd, voelt het idee om op de instincten van dat kind te vertrouwen angstaanjagend. Alsof je zonder vangnet van een rots springt.

Ik zei: 'Ik weet dat het gek klinkt. Echt. Maar als je het niet doet gaat ze afhaken. In het begin niet fysiek, maar emotioneel. Ze gaat zich afsluiten, zich terugtrekken en onder haar niveau presteren. Jullie zullen met zijn drieën verstrikt raken in een voortdurende strijd, omdat ze niet alleen vecht tegen familie-uitjes of verplichtingen. Ze vecht voor haar mening. Als dit zo doorgaat, zal ze niet alleen vechten om gehoord te worden, maar gaat ze ook tegen jou vechten. En uiteindelijk trekt ze zich misschien wel helemaal terug.'

Serena's ogen vulden zich met tranen. 'Hoe ziet dat er in de praktijk dan uit? Wat moet ik morgen anders doen?'

'Morgen begin je klein. Je begint met luisteren. Niet corrigeren, niet oplossen, niet sturen. Gewoon luisteren. Want als je luistert, écht luistert, zegt ze wat ze denkt, gaat ze zelf nadenken en zichzelf serieus nemen. Hoe vaker je haar vraagt wat zij wil, wat haar dwarszit of waar ze enthousiast van wordt, hoe meer ze voelt dat haar gedachten ertoe doen. Dat gevoel van eigenwaarde is ongelooflijk belangrijk.'

'En als ze zegt dat ze niet mee wil naar het etentje?'

'Dan haal je diep adem,' zei ik, 'en neem je serieus wat er achter haar woorden schuilgaat. Je vraagt waarom ze niet wil. Je vraagt wat er speelt. Je vraagt wat ze nodig heeft. Je hoeft het niet met ieder antwoord eens te

zijn, maar je moet er wel naar luisteren. Want ze vraagt niet om toestemming om zich terug te trekken uit het leven. Ze vraagt om toestemming om een mening te hebben en gehoord te worden.'

Kevin leunde achterover terwijl hij alles in zich opnam.

'Dit betekent niet dat ze onder haar verantwoordelijkheden uit mag komen,' ging ik verder. 'Het betekent dat je haar laat meedenken over hoe die verantwoordelijkheid eruitziet. Je verschuift van regisseur naar bondgenoot. Van: "Ik weet wat het beste voor je is," naar: "Help me begrijpen wat op dit moment goed voelt voor jou".' Die verschuiving, waarbij je ruimte maakt voor haar mening, opent de deur naar echte verbinding.'

Serena veegde haar tranen weg. 'Ik denk dat ik vooral bang ben dat het misgaat als ik de teugels wat laat vieren.' Ik schudde mijn hoofd. 'Nee. Het gaat juist mis doordat je die teugels te strak houdt. Als je leert vertrouwen op haar innerlijke stem, zal zij ook leren daarop te vertrouwen. En het gaat niet mis met een kind dat op zichzelf vertrouwt. Het groeit juist meer naar zichzelf toe.'

Even zaten we met z'n drieën in stilte. 'Morgen hoef je niet meteen je hele opvoedingsstijl om te gooien. Kondig geen nieuwe regels aan en doe geen grootse uitspraken. Begin gewoon met één kleine verandering. Vraag haar hoe ze zich voelt over de dingen in haar leven. Dat kan van alles zijn: school, vriendschappen, een boek dat ze leest. Begin ergens. En luister. Luister echt. Onderbreek haar niet, probeer niets op te lossen en ga haar niet meteen overtuigen. Zelfs als wat ze zegt je doodsbang maakt. Zelfs als het nergens op lijkt te slaan. Blijf aanwezig en luister.'

Serena slikte. 'En wat als ze iets zegt wat ik heel roekeloos vind?'

'Dan begeleid je haar,' zei ik. 'Niet vanuit angst. Niet met dreigementen. Maar met aanwezigheid. Met een gesprek. Niet met controle. Je dochter vraagt niet om het stuur over te nemen. Het enige wat ze vraagt, is een stem in de richting waarin haar leven zich beweegt. Jij zit nog steeds achter het stuur, maar geef haar inspraak in de route.'

Uiteindelijk gaf Kevin toe: 'Ik denk dat ik bang ben dat ze de verkeerde keuzes maakt.'