

Emotionele spierkracht

Sterke ouders, sterke kinderen

Kerry Kelly & Jack Novick

Vertaling: Akke & Gert Jan Veerman

acco

Inhoud

Voorwoord van de vertalers	7
Inleiding	11
Leeswijzer	16
Hoofdstuk 1	
Baby's, hun ouders en de opbouw van emotionele spierkracht	17
Hoofdstuk 2	
Hoe eenjarigen en hun ouders emotionele spieren ontwikkelen	45
Hoofdstuk 3	
Hoe tweejarigen en hun ouders emotionele spieren ontwikkelen	81
Hoofdstuk 4	
Hoe driejarigen en hun ouders emotionele spieren ontwikkelen	119
Hoofdstuk 5	
Hoe vierjarigen en hun ouders emotionele spieren ontwikkelen	169
Hoofdstuk 6	
Hoe vijfjarigen en hun ouders emotionele spieren ontwikkelen	231
Bijlage: overzichtsschema's	281
Over de auteurs	284
Over de vertalers	286
Noten	287
Index	295

Voorwoord van de vertalers

Het boek *Emotional Muscle* van het psychologenechtpaar Kerry Kelly en Jack Novick is van 2010, een vertaling ervan vijftien jaar later vraagt om een toelichting.

In mijn praktijk als psychotherapeut en psychoanalytica van kinderen komen vanzelfsprekend problemen aan bod waar kinderen tegenaan lopen, die die ontwikkeling belemmeren. Daar kómen ze voor. Ook ouders worstelen daarmee, ze worstelen met hun rol en taak bij de ontwikkeling van hun kinderen. Zij komen bij de opvoeding zichzelf tegen. Met enige regelmaat dacht ik dat het handig zou zijn als die ouders het boek *Emotional Muscle* zouden kunnen lezen.

Dit boek van Novick en Novick was destijds echt nieuw in die zin dat zij kinderontwikkeling als een ontwikkelingsproces zagen waarbij kinderen in de diverse fasen van hun eerste vijf jaar de mogelijkheden verwerven om als een zelfstandig en prettig mens hun (sociale) leven te leven en de bijhorende uitdagingen het hoofd te bieden. Zij gebruiken daarvoor de metafoor van de emotionele spieren. Zoals een kind, en later een volwassene, zijn lichamelijke spieren ontwikkelt om vooruit te kunnen, zo ontwikkelen kinderen ook emotionele spieren. Voor de ontwikkeling van beide soorten spieren is oefening nodig, voor beide ontwikkelingsprocessen zijn ouders nodig. De ouders zullen bij de opvoeding van hun kinderen ook zelf hun emotionele spieren moeten oefenen. Kinderen vergen veel van het uithoudingsvermogen van hun ouders, ouders komen problemen uit hun eigen kindertijd weer tegen en worden via hun kinderen geconfronteerd met hun eigen ontwikkeling en hun actuele omgang met het leven. Met hun eigen gedrag. Dat was vijftien jaar geleden zo, dat was daarvóór zo, het is nog steeds zo. In die zin is het boek van de Novicks een klassieker. Zij maakten bij hun praktische en theoretische werk gebruik van onderzoek uit die tijd, met bevindingen die nog steeds van kracht zijn. Daarom hebben wij hun wetenschappelijke verantwoording gelaten zoals die was.

De Novicks zijn beiden psychoanalyticus. Ze onderscheiden in hun werk twee sporen van ontwikkeling, één waarin onmacht en overweldiging tot een pathologische ontwikkeling en zelfoverschatting leidt en een ander waarin de omgang met gevoelens en mogelijkheden tot een gezonde ontwikkeling en zelfvertrouwen leidt. In dit boek wordt nooit een beschuldigende vinger geheven, maar wordt gezocht en

uitgeprobeerd. Veel dagelijkse en herkenbare problemen voor kinderen en ouders passeren de revue. 'Gevoel' wordt gezien als een signaal en het omgaan met zo'n signaal is een oefening. Daarom vond ik het boek niet alleen voor mij als grootouder en als therapeut nuttig, maar ook voor de ouders zelf. Een Nederlandse vertaling bestond er echter niet. Mijn man en ik hebben het toen vertaald. En weer ervaarde ik het nut van dit boek voor mij als grootmoeder en psychoanalytica, en mijn man kon het al vertalende gebruiken als grootvader. Het boek is vanwege zijn inhoud nog steeds actueel, een vergelijkbaar boek kennen wij niet.

De Novicks werkten hun gedachten uit na de verschrikkingen van de Tweede Wereldoorlog en de heksenjacht die in het Amerika van de vijftiger jaren plaatsvond. Als kinderen leren op onprettige maar wel gewone gevoelens van angst, machteloosheid, krenking, teleurstelling en zo meer te reageren met agressie, pesten, buitensluiten, magisch denken, is het risico groot dat zij dit gedrag hun leven lang voortzetten. Die tijden van wij-zij-denken, van buitensluiten, van achtervolgen dreigen nu weer en dat vormt een andere reden dit boek te vertalen: het kan anders.

Er is nog een derde reden. De kosten voor de geestelijke gezondheidszorg worden steeds hoger, de middelen om die zorg uit te voeren worden minder. Er is discussie óf dan wel in welke mate en onder welke omstandigheden therapie effectief is. De gedachte is geuit dat het toenemend beroep op de psychotherapeutische zorg voor een deel verband houdt met 'de tijdgeest'. Denk aan het idee van de maakbaarheid van de samenleving, de eigen regie over het leven zelf, en daarbij dat je succesvol moet zijn en dat behoeften direct bevredigd moeten worden. Het is de wens van de kortste weg naar het paradijs, zou je kunnen zeggen. Het aardse paradijs bestaat natuurlijk niet, er is dus ook geen kortste weg daarnaartoe. Therapie zal die werkelijkheid niet veranderen. Leven is leren omgaan met de beperkte mogelijkheden die ieder heeft, leren omgaan met de teleurstellingen die men in het leven ontmoet, maar ook leren genieten van wat je wel kunt. Dat leren begint al direct na de geboorte, bij ouders en kinderen. De Novicks denken niet zozeer vanuit de pathologische kanten van de ontwikkeling van mensen, vanuit de behandeling, maar juist vanuit de normale ontwikkeling met de ups en downs die daarbij horen. Zij konden hun gedachten vormgeven en toepassen op peuter- en kleuterscholen of plaatsen van dagopvang. Daarmee bereikten ze veel leerkrachten en verzorgers, ouders en kinderen. Dat lijkt ons de mogelijkheid te bieden dat als de kinderen groot zijn, zij minder gebruik hoeven te maken van psychologische zorg, en hun ouders met hen.

Wij hopen van harte dat dit boek zijn weg vindt naar Nederlandstalige ouders, grootouders en anderen die beroepshalve betrokken zijn bij de zorg voor en opvoeding van kinderen.

Ten slotte danken wij klinisch psycholoog Marian Ploegmakers voor het kritisch lezen van de vertaling en voor haar andere nuttige opmerkingen.

Akke en Gert Jan Veerman

April 2026

“Voor onze kinderen en kleinkinderen
en voor alle gezinnen van de Allan
Creek peuterschool en daarbuiten die
hun leven met ons hebben gedeeld
en ons de waarde van zorgvuldig
ouderschap hebben geleerd.”

Kelly Kerry & Jack Novick

Inleiding

Toen we ontdekten dat we een kind zouden krijgen, waren we opgetogen en bang. We hadden het druk met praktische dingen: Kerry's gezondheid, hoe een geboorte ging, het inrichten van een babykamer; wij lazen over voeden, verschonen en hoe voor de veiligheid van ons kind te zorgen. Maar behalve met aandacht voor de fysieke kanten, waren we ook bezig uit te zoeken wat voor ouders wij wilden zijn. Sommige delen van onze eigen opvoeding zouden we niet willen herhalen maar we hoopten ook dat we sommige dingen net zo zouden doen als onze ouders.

Na veel praten over ouderschap – van wat je kinderen kan toestaan en wat niet, tot het vieren van vakantie met familie (en dan moest ze nog geboren worden!), viel het ons op dat er één onderwerp was waar we het niet over hadden gehad: wat voor kind zou ons kind zijn? We wisten dat we van haar zouden houden, maar hoe konden we haar helpen op te groeien tot iemand die we zouden kunnen bewonderen en met wie we graag zouden omgaan? Hoe konden we haar helpen op te groeien tot een aardig, creatief, productief en goed mens?

Zo begon een fascinatie voor hoe ouders waarden, kracht en karakter overdragen aan hun kinderen – een fascinatie die nog steeds bestaat. Wij zijn psychoanalyticus en psycholoog voor kinderen en volwassenen. Wij praten met gezinnen over problemen, wij overleggen met ouders in onze praktijk, op scholen en in bedrijven, wij schrijven artikelen, boeken, blogs en krantencolumns over psychische en sociale ontwikkeling. Ons werkleven is gevuld met het meemaken van gezinsomstandigheden waarin het op de een of andere manier fout is gegaan, en te vaak merken we dat we wensten dat we eerder hadden kunnen ingrijpen, vóór de moeilijkheden begonnen. We zien hoe hard ouders en kinderen werken om met hun omstandigheden, met de gewone of buitengewone uitdagingen die zij tegenkomen, te kunnen omgaan. En we willen hen zielsgraag helpen om dat werk met meer plezier, vertrouwen, doelgerichtheid en succes te kunnen doen.

Ondanks alle nachten vol ongerustheid en de soms moeilijke dagen van de eerste jaren van ons ouderschap ontdekten we het plezier in het volgen van onze kinderen. Hun geschenk was dat zij een band met ons wilden. Zij vertelden ons wat zij voelden en dachten, wat zij wilden en nodig hadden. Dan konden we dat geven of uitleggen

waarom het niet kon. De mooiste ontdekking was te merken hoeveel plezier we daarin hadden. Het opvoeden van onze drie kinderen opende nieuwe perspectieven voor ons als mens en gaf toegang tot delen van onszelf waarvan we het bestaan niet kenden. Daarbij leerden we dierentuinen, speelplaatsen, musea en we's kennen in allerlei steden in ons land en daarbuiten die we anders nooit zouden hebben gezien.

In de loop van de tijd, toen we de vrienden van onze kinderen en hun ouders leerden kennen, merkten we dat we het prettig vonden sommige kinderen om ons heen te hebben; we merkten dat andere kinderen graag bevriend wilden zijn met juist deze kinderen; hun ouders waren mensen voor wie we respect hadden en waarmee we plezier hadden. Ook in onze praktijk en bij onze consulten werden de ouders met wie we werkten bedachtzamer en moediger, opener en meer ontspannen met hun kinderen, gelukkiger met hen en trotser op hen. Gedurende al die jaren legden we honderden consultatiebezoeken af op peuterscholen en dagopvang, werkten we met leerkrachten en zorgverleners om hen te helpen inzicht te krijgen in wat belangrijk is voor jonge kinderen en hun familie. We leerden geweldige leerkrachten kennen die graag deel wilden zijn van het groeiproces van kinderen tot competente volwassenen.

Wat waren nu de bijzondere eigenschappen van die vriendelijke of interessante volwassenen en kinderen? Wat lieten zij ons zien? Ze bezaten kenmerken die altijd al in alle culturen als wenselijk worden beschouwd. Of we die nu beschrijven als deugdzaam, wilskrachtig, dapper, karaktervol of moedig, de rode draad is dat zij inzet, oplossingsgerichtheid en veerkracht vereisen. Dit leidt tot voldoening en een stevig gevoel van eigenwaarde.

Wat als alles wat je doet met je kind deze extra dimensie kan hebben? Wat als elk deel van de dag, hoe je het ook regelt, waarde kan toevoegen aan je leven en aan de ontwikkeling van je kind? Wat als je een element kan inbouwen dat het karakter van je kind voedt, een bron van geluk biedt, het leren bevordert en vriendschappen aanmoedigt? Deze dimensie noemen wij de emotionele spierkracht.¹ Het kan een onderdeel worden van alles wat je met je kind doet. En omgekeerd kunnen je kinderen de vreugde ervaren van stevige emotionele spieren, zoals vertrouwen en aanpassingsvermogen bij baby's, empathie en invloed bij eenjarigen, veerkracht en beheersing bij tweejarigen, weerbaarheid en volharding bij driejarigen, zelfbeheersing en realistische normen bij vierjarigen, mogelijkheid tot samenwerking en competentie bij vijfjarigen. Daar gaat dit boek over.

Iedereen moet zijn lichamelijke spieren ontwikkelen en gebruiken om zijn leven lang gezond te blijven en zich goed te voelen; zonder oefening verslappen die spieren, verdwijnen ze en krijg je klachten en pijn. Als mensen een goede lichamelijke conditie hebben, zijn ze minder moe aan het einde van een drukke dag. Op dezelfde manier maken emotionele spieren de gewone interacties van het dagelijkse leven soepeler. Emotionele spieren bevorderen geluk en stevigheid bij de uitdagingen van alledag. Topatleten weten dit heel goed. Mensen denken dat het om hun verbazingwekkende fysieke kunnen gaat, maar volgens de atleten zelf maken mentale factoren het verschil bij hun prestaties. En aan die mentale vaardigheden werken ze net zo hard als aan hun fysieke vaardigheden.

Niemand is zomaar ineens in vorm. Wanneer moet je beginnen? Vanaf welke leeftijd kunnen kinderen hun emotionele spieren oefenen? Een traditionele opvatting wil dat er van ontwikkeling van het karakter van kinderen sprake zou zijn vanaf de lagereschoolleeftijd en daarna. Onze ervaring en recent onderzoek leren ons iets anders: erg jonge kinderen zijn tot veel meer in staat dan werd gedacht. Zoals we in dit boek zullen beschrijven, kan de emotionele spierkracht vanaf de geboorte gevoed worden, en tot het eind van ons leven hebben we de kans om die spierkracht verder te ontwikkelen en te gebruiken. Neem nu Toko, 15 maanden oud, die ervan hield naar de peuterzaal te gaan en de andere kinderen, die daar met hun ouders kwamen, graag zag. Op een dag was hij bezig met de garage helemaal aan het eind van de speelruimte toen hij zag dat zijn vriendinnetje Janie bij de deuropening aan haar moeders been hing en niet naar binnen wilde. Toko liep naar de speelgoedkast en pakte de pop waar Janie graag mee speelde. Hij liep naar de deur en gaf de pop aan Janie. Dat hielp: blij ging Janie naar binnen en hing haar jas op. Op deze jonge leeftijd vertoonde Toko empathie. Hij was al in staat te zien dat Janie een ander gevoel had dan hij, dat zij overstuur was. Hij kon zijn eigen spel onderbreken om haar te geven wat zij nodig had. Hij kon onderscheid maken tussen wat hij nodig zou hebben als troostspeelgoed en wat bij haar zou helpen. Zijn interventie was effectief en hij noteerde dat met een glimlach toen hij terugliep naar zijn autootjes. Net als Toko zullen al de kinderen die wij in dit boek beschrijven, laten zien dat emotionele spierkracht al vroeg gevoed kan worden.

In 1994 richtten wij met collega's en vrienden een non-profitpeuterschool op die als een soort laboratorium kon dienen om preciezer te ontdekken wat nodig is om kinderen te laten opgroeien tot aardige, betrouwbare, productieve en creatieve leden

van de gemeenschap. Toko was een leerling in een van de ouder-peuterklassen op Allen Creek Preschool (Ann Arbor, Michigan).² De technieken die ouders, leerkrachten en gezinsbegeleiders samen ontwikkelden op Allen Creek, worden op veel andere situaties in de maatschappij toegepast. Veel van het materiaal voor dit boek is het resultaat van het samenbrengen van onze persoonlijke en professionele ervaringen over ouderschap met wat we hebben geleerd als psychoanalytisch georiënteerde ouderbegeleiders. Dit hele boek door maken we gebruik van discussies binnen de opvoedgroepen van Allen Creek om te laten zien welke hindernissen ouders kunnen tegenkomen en op welke manieren zij daarmee kunnen omgaan.

Ouders en staf van Allen Creek en dergelijke scholen helpen elkaar om emotionele spieren op te bouwen. Hun inspanningen vertolken zaken die alle ouders onder ogen moeten zien. Maar ouders hoeven niet naar een speciale school te gaan of zich bij een groep aan te sluiten om sterker te worden en meer vertrouwen te krijgen. Iedereen kan de inzichten en ideeën gebruiken die op Allen Creek zijn gevonden, wat je omstandigheden ook zijn. We bieden in dit boek suggesties om je ouderlijke veerkracht te versterken. Op jouw beurt kun je jouw kinderen helpen hetzelfde te doen.

Toko's emotionele spieren kwamen niet uit de lucht vallen; veel kinderen van vijftien maanden kunnen nog niet wat hij deed. Hij had, samen met zijn ouders en leerkrachten, zijn emotionele spieren geoefend. We leerden van onze modelschool dat consistent volhouden het verschil maakt; ouders hebben steun en aanmoediging nodig om hun kinderen te helpen met het gestage werk dat de ontwikkeling van emotionele spierkracht vereist. Maar veel ouders en zorgverleners aarzelen om werk te vragen van kinderen. Hard werken heeft een slechte reputatie en de meeste mensen lijken te denken dat 'makkelijk' wenselijk is. Tegelijk met de idealisering van het 'makkelijk' komt de fantasie dat de kindertijd van nature idyllisch is en zich zonder inspanning moet ontvouwen. Dat kan ertoe leiden dat ouders denken dat hun belangrijkste doel is hun kinderen elk leed te besparen; als het kind ontdaan, gefrustreerd, boos of teleurgesteld is, vrezen de ouders dat zij iets verkeerd hebben gedaan. Alle ouders willen dat hun kinderen gelukkig zijn. Maar dat gaat niet vanzelf.

Het meest zekere geluk voor kinderen komt van een veilig gevoel dat zij kunnen liefhebben en geliefd zijn. Ze moeten er vertrouwen in hebben dat zij frustratie en wanhoop de baas kunnen. Vanuit die basis kunnen zij emotionele spieren ontwikkelen om competent en effectief te zijn in deze wereld. Bijna niets voelt zo fijn als iets goed te hebben gedaan en daarvoor gewaardeerd te worden – de mogelijkheden plezier te hebben, vreugde te beleven en voldoening te vinden zijn enorm.

In dit boek vertellen we verhalen over ouders en kinderen, vaak in hun eigen woorden, om de middelen te beschrijven waarmee je emotionele spierkracht kunt voeden in situaties van alledag. De ideeën om emotionele spierkracht op te bouwen komen voort uit onze jarenlange ervaring, uit de meer dan honderd jaar van psychoanalytische inzichten en uit de revolutie in het onderzoek naar kindontwikkeling dat de laatste dertig jaar heeft plaatsgevonden. De ideeën worden getest in het laboratorium van Allen Creek en vervolgens weer teruggegeven aan ouders en leerkrachten in de maatschappij.

In verhalen kan het sneller en makkelijker lijken dan het in realiteit ging. Voor elk kind dat erin slaagt het ‘om de beurt’ onder de knie te krijgen, zijn er veel die passen als hun gevraagd wordt te delen. Het echte leven is lastiger dan in boeken. Kinderen verschillen; sommige kinderen worstelen, hebben extra tijd nodig of zijn gewoon nog niet klaar voor zoiets. Wij hopen u te helpen bij het denken over wie uw eigen kind is en hoe u het het beste kunt helpen om sterk en gelukkig op te groeien. Elke afzonderlijke lichamelijke vaardigheid of emotionele spier ontwikkelt zich in interactie met andere, en ieder heeft zijn eigen combinaties. Maar uiteindelijk moeten we allemaal emotionele spieren ontwikkelen om een productief leven te kunnen leiden. Ouders en kinderen kunnen hun emotionele spieren gebruiken bij de dagelijkse omgang met de ups en downs in het leven. Een van onze doelen met dit boek is om u te helpen met ‘doordacht ouderschap’. Wij verwachten niet dat u het eens bent met alles wat wij zeggen of voorstellen. We hopen meer dat onze ideeën u helpen te beseffen dat u over een kwestie na kunt denken en een keuze kunt maken waarbij u zich goed voelt en die bijdraagt aan emotionele spierkracht. Het helpt een weloverwogen ouder te zijn als u nadenkt over uw eigen doelen voor uw kind en liever *denkt* over uw reacties dan dat u zomaar *doet*.

Leeswijzer

Wij gaan een reis maken door de eerste zes levensjaren samen met kinderen, ouders, grootouders, leerkrachten en zorgverleners. Voor elke leeftijd is er een apart hoofdstuk. Maar in die hoofdstukken komen ook thema's voor die de hele ontwikkeling door een rol spelen, door de jaren heen. Misschien vindt u het interessant om binnen elk thema te speuren naar de emotionele spieren die in de loop der tijd groeien. Om u daarbij te helpen staat er aan het slot van elk hoofdstuk een overzicht met de emotionele spieren van ouders en van kinderen.

Elk hoofdstuk bevat de volgende onderdelen:

- kenmerken van en uitdagingen voor die bijzondere leeftijdsgroep
- de emotionele spieren waaraan ouders en andere volwassenen werken om goed om te kunnen gaan met die uitdagingen
- de emotionele spieren die kinderen kunnen ontwikkelen en suggesties voor wat ouders en leerkrachten kunnen doen om kinderen te helpen zo sterk mogelijke emotionele spieren te ontwikkelen voor die leeftijd
- eindnoten met verdere informatie over onderzoek en verwijzingen.

Sommige emotionele spieren spelen vooral een rol gedurende een bepaalde leeftijd en kunnen bestaan uit slechts één component. Andere kennen meer facetten en vergen meer beschrijving of meer stappen. Ontwikkeling is cumulatief, dus alle spieren uit de eerste jaren liggen besloten in de latere jaren, ook als we dat niet specifiek vermelden.

U kunt dit boek op verschillende manieren lezen. U kunt eerst naar het hoofdstuk gaan dat betrekking heeft op de leeftijd van uw kind. Elk hoofdstuk kan zo afzonderlijk gelezen worden. Maar u vindt het misschien ook interessant om te beginnen bij het begin, omdat het nooit te laat is om die spieren op te bouwen die ontstaan op een eerdere leeftijd.

Veel plezier met de work-out.

Kerry en Jack Novick

Hoofdstuk 1

BABY'S, HUN OUDERS EN DE OPBOUW VAN EMOTIONELE SPIERKRACHT

Iedereen weet dat moeders zich lichamelijk goed moeten voorbereiden op zwangerschap, geboorte en de eisen van het moederschap. Mensen zijn minder geneigd oog te hebben voor de emotionele eisen die aan de aanstaande ouders worden gesteld. Alle ouders – of het nu biologische-, adoptie-, pleeg- of voogdijouders zijn – hebben emotionele spieren nodig om hun werk goed te doen, om de uitdagingen aan te gaan en te genieten van de voldoening die de zorg voor baby's geeft. Kennis is macht: wat je weet over je baby zal een bron van kracht zijn. Als je dit boek leest, weet je dat veiligheid en lichamelijke zorg essentieel zijn, maar niet het enige wat kinderen nodig hebben. Vanaf hun geboorte zijn baby's complexe, competente en betrokken mensen. Om te overleven moeten baby's gehecht raken aan een volwassene die op hen afgestemd is. Dan kunnen ze al hun capaciteiten ontwikkelen. Om jouw baby te kunnen lezen en erop afgestemd te zijn, heb je emotionele spieren nodig en de kracht die het gebruik ervan oplevert.

WAT OUDERS LEREN

VERDRAGEN VAN ONZEKERHEID, HET ONBEKENDE ONDER OGEN ZIEN

De eerste ontmoeting met je nieuwe baby is als het ontmoeten van een vreemde. Je kent haar nog niet goed. Het is een uitdaging de onzekerheid daarover en de spanning over de nieuwe taak te verdragen.