

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 VIER

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

Mijn antwoord op reacties op mijn boek 273

Spiegelen 275 – Interesseer je voor wat je kinderen interesseert 280 – Relaties tussen broers en zussen 281

Nawoord 289

Literatuur en zo meer 291

Dankwoord 295

Woord vooraf

Dit is geen rechttoe rechtaan handleiding voor ouders.

Ik ga het niet uitgebreid hebben over zindelijkheidstraining of borstvoeding.

Dit boek gaat over hoe we een relatie opbouwen met onze kinderen, wat een goede relatie in de weg staat en wat eraan kan bijdragen.

Het gaat over hoe we zelf zijn opgevoed en welke invloed dat heeft op onszelf als ouder, over de fouten die we maken – juist de fouten die we hoopten niet te zullen maken – en wat we daaraan kunnen doen.

Je treft in dit boek weinig tips, trucs en praktische oplossingen aan en daar kun je je af en toe aan ergeren, boos over worden. Je kunt er zelfs iets van opsteken als ouder.

Ik schreef het boek dat ik zelf als jonge ouder had willen lezen en waarvan ik oprecht wilde dat mijn ouders het hadden gelezen.

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.

INKIJKPAGINA'S

Mijn antwoord op reacties op mijn boek

Het beste wat het schrijven van dit boek me heeft gebracht, waren de praatjes die ik erover kon houden door het hele land, op festivals, in boekhandels, dorpshuizen en theaters. En het beste daaraan waren de vragen van ouders. Het raakt me als ik ouders hoor die het zo ontzettend graag goed willen doen met en voor hun kinderen.

Laatst vroeg een moeder me bij zo'n gelegenheid: 'Ik doe er alles aan om een zo goed mogelijke relatie te hebben met mijn twee kinderen, maar mijn familie heeft altijd iets aan te merken op hoe ik met mijn kinderen omga. Dat zit me niet lekker. Wat kan ik hieraan doen?' Mijn uitgebreide antwoord was: 'Heel goed, je zet je relatie met je kinderen op de eerste plaats. Dat is jouw verantwoordelijkheid, jouw werk, het allerbelangrijkste op dit moment. Je kunt assertief zijn en je familie laten weten dat de boodschap is overgekomen en ze daarvoor bedanken, maar *je hoeft hun raad niet op te volgen.*' Mijn korte antwoord was: 'Het klinkt alsof je uit een familie komt die snel oordeelt, je zou ze ook direct kunnen zeggen wat ze wat jou betreft kunnen doen.' (In het echt gebruikte ik krachtiger woorden.)

Dit drukte me weer eens met mijn neus op het feit dat de omgeving waarin we functioneren, het echte leven, nooit perfect is. Het laat goed zien dat we allemaal maar wat aanmodderen en er het beste van proberen te maken. En dat maakt het zo fijn om te horen dat *Het boek waarvan je wilde*

dat je ouders het hadden gelezen zo'n positieve invloed heeft gehad op gezinsrelaties in het hier-en-nu.

Veel ouders vertelden me hoe zij de gevoelens van hun kinderen in woorden zijn gaan vertalen, zelfs als ze zich hoogst ongemakkelijk voelden omdat hun kind woedend of ontroostbaar was. Ze ervoeren aan den lijve dat als een kind zich gezien en begrepen voelt, dat kind inderdaad niet zo hard hoeft te schreeuwen.

Een moeder vertelde me over Ella van drie die rood van drift vreselijk begon te gillen en krijsen. Zo'n aanval zou de moeder anders zelf over het randje hebben geduwd. Na het hoofdstuk over driftbuien goed te hebben gelezen, hurkte ze naast Ella neer en zei: 'Je bent echt heel erg boos, hè? Armeschat.' Ze vertelde dat Ella verbaasd keek en, nog geen minuut later, ophield met huilen. De moeder zei dat het haar de grootste moeite kostte om niet uit pure vreugde in huilen uit te barsten!

Dan, de vader van de elfjarige Luke, is geen uitzondering. Hij vertelde dat hij vroeger vaak slaande ruzie had met zijn zoon over van alles en nog wat. Ze waren dol op elkaar, maar ze maakten ruzie. Toen las hij het boek en besloot hij niet langer degene te zijn die over alles besliste, overal het antwoord op wist en altijd het laatste woord had, maar iemand die nieuwsgierig was naar hoe hij zijn zoon zich voelde en de wereld zag. Een verrassend bijkomstig voordeel was dat ook Luke sindsdien niet meer altijd zijn gelijk wilde halen.

Sinds dit boek is verschenen moet ik met honderden ouders hebben gecommuniceerd – zowel in levenden lijve als via sociale media. Wat de lastigste horde voor ouders lijkt te zijn, is afstand nemen van het idee dat hun kinderen altijd gelukkig moeten zijn. Ik krijg vragen als: 'Wat kan ik doen? Mijn zoontje is zo verdrietig als zijn vader de deur uitgaat om te werken' of 'Wat kan ik zeggen? Onze burens gaan verhui-

zen en mijn dochter vindt het vreselijk haar speelkameraadjes te moet missen.'

En dan moet ik iedere keer vertellen dat als we niets anders willen dan dat onze kinderen gelukkig zijn, we paradoxaal genoeg onnodig veel druk op hen uitoefenen. We moeten onze kinderen steunen en naast ze staan in alles wat zij voelen. Dat is en blijft lastig omdat we instinctief geneigd zijn direct te verhelpen wat eraan schort. Het beste wat je kunt doen is bij je kinderen zijn in wat ze doormaken, wat het ook is. Dan krijgen ze niet het gevoel dat ze falen als ze even niet zo gelukkig zijn.

In diepste wezen gaat het erom dat wij een goede relatie met onze kinderen ontwikkelen waarin ze zich gehoord, gewaardeerd en begrepen voelen. Voor deze nieuwe editie heb ik dit nieuwe hoofdstuk geschreven waarin ik uitgebreider inga op het opbouwen van een goede ouder-kindrelatie en meer vertel over wat je kunt doen opdat de relatie tussen je kinderen onderling minder strijd oplevert en je ze meer kunt steunen. Ik hoop dat ik hiermee nog veel meer gezinnen kan helpen het contact te herstellen, breuken te helen en een hechtere band met elkaar te krijgen.

Spiegelen

Een moeder, SL, schreef na lezing van mijn boek op sociale media: 'Ik ben als ouder in alle opzichten veranderd.' Ze vertelde dat ze de wereld nu probeert te zien door de ogen van haar twee dochtertjes, met hen bespreekt hoe ze zich voelen, hun gevoelens benoemt en hun problemen met hen doorneemt. Ze haalt diep adem als ze geïrriteerd raakt en vraagt zichzelf dan af: is het het waard om me hierover op te winden?

'De meisjes zijn rustiger geworden, en liever voor elkaar, net als mijn man en ik. Ik kan Philippa niet genoeg bedanken