

Happiness Set Point

In onderzoek naar geluk en *wellbeing* wordt duidelijk dat mensen een *happiness set point*⁵³ hebben. Hoe hoger dat punt is, hoe succesvoller je in het leven staat en hoe gezonder je bent, zowel fysiek als mentaal. Maar de vraag is: word je daar dan mee geboren? En is het iets dat voor eens en altijd vastligt bij de geboorte? Moeten we het doen met het niveau van geluk waarmee we geboren worden? Het antwoord is klaar en duidelijk: nee. Neurowetenschappers hebben aangetoond dat die *happiness set point* niet temperamentsmatig is. Het is iets dat groeit in een samenspel met de omgeving.

Theme from Discotheque (Samantha Fu)

*Do you know where your teenager is at 5 o'clock
in the morning?
Young people, things have changed.
Today the question for parents is, it's 10 am.
Do you know where your children are?*

*Do you know where your teenager is at 5 o'clock
in the morning?
Dirty dancing.
Some say they got looking for problems,
dirty dancing and pounding techno music.*

*Pounding techno music.
Pounding techno music.*

*Problems, dirty dancing and pounding techno
music.*

*We'll soon have you
discodancing at the discotheque,
discodancing at the discotheque,
...*

*Do you know where your teenager is at 5 o'clock
in the morning?
Young people, things have changed.
Today the question for parents is, it's 10 am.
Do you know where your children are?*

*Do you know where your teenager is at 5 o'clock
in the morning?
Dirty dancing.*

*Some say, they got looking for problems,
dirty dancing and pounding techno music.*

MOEDER, WAAROM SPELEN WIJ... ZO WEINIG?

Hoe komt het toch dat we op dit punt zijn beland? Kinderen en jongeren krijgen maar beperkt de kans en tijd om volop onbezonnen en vrij rond te rennen, te ravotten, hun ding te doen. Ze kunnen niet altijd spelen zoals zij dat fijn vinden en op hun eigen manier hun vrije tijd invullen. Overal loert er wel een verwachting of een beperking. En dan heb ik het niet over het soort grenzen dat veiligheid biedt, maar het soort grens dat inperkt en beknot.

Het komt waarschijnlijk omdat spelen zo moeilijk te definiëren is. Het bestaat uit zoveel deelaspecten, dat geen enkel onderzoek de totale impact van spel kan bevatten. Spelen raakt zo diep aan de kern van ons mens-zijn dat zowat alles wat ermee verbonden is, eruit voortvloeit. En je kan het menselijke zijn, met alles erop en eraan, onmogelijk in kaart brengen. Spelen is dus niet los te trekken van andere zaken en niet apart te bestuderen. Spelen is zo groots, dat het botst met onze klassieke wetenschappelijke meetinstrumenten. Je kan de *outcome* of het resultaat van spelen niet precies meten. Hebben we niet de neiging om alles wat niet meetbaar is, weinig waarde toe te dichten? Wat je niet kan bewijzen, verdwijnt weleens in de vergeethoek.

En dus werd de zinloze, niet-meetbare activiteit steeds meer vervangen door andere dingen die meetbaar zijn, een *outcome* hebben en opleveren. De volwassenen hebben de kindertijd 'geoptimaliseerd', of zeg ik beter: geïnfilterd? Het gaat dan over efficiëntie, presteren en uitblinken. Iedereen weet trouwens: hoe vroeger je aan iets

begint... Hoe verover je anders een plek in een wereld waarin miljarden anderen je naar de kroon kunnen steken? Of zeg ik beter: je plek 'bedreigen'. Het gaat dus niet alleen over de tijd die kinderen krijgen of overhouden om te spelen, maar ook over de manier waarop ze kunnen spelen. De volwassenen hebben de speel-tijd overgenomen. Vanuit angst, controledrang, eigen gewin. En als ik er zo naar kijk, dan doet het een belletje rinkelen. Het herinnert me aan iets waarmee de maatschappij iets meer dan een eeuw geleden te maken kreeg. Ook toen bleek er nauwelijks verschil tussen een volwassen en een kinderleven. De volwassene bleef 'baas' en het kind moest doen wat de volwassene niet kon.

KINDERARBEID?

Ja, het doet me wat denken aan de kinderarbeid van rond het einde van de negentiende eeuw in de westerse wereld. Ik besef dat het een harde vergelijking is, maar als je alle elementen van toen en ons mens- en kinderbeeld van nu bij elkaar legt, kan je misschien toch toegeven dat er een aantal overeenkomsten zijn. Ik weet dat er enorm hard geijverd is om dit soort dingen nooit meer te laten gebeuren, maar ik zie heel sluipend en stilletjes dingen gebeuren waar ik geen fan van ben. Ja, we zeggen wel dat kinderen ons kostbaarste goed zijn, maar behandelen we hen ook zo?

Handenarbeid is een vorm van werk die in onze westerse maatschappij niet meer de plek inneemt zoals in de negentiende eeuw. Zowat alles is geautomatiseerd en er zijn geen 'kleine vingertjes' meer nodig. Wat we wél nodig hebben zijn bekwame, gespecialiseerde mensen die uitblinken in bepaalde vaardigheden. Want dat houdt onze economie concurrentieel. In de plaats van handenarbeid hebben we verstandelijke arbeid nodig. Daarom moeten we er onze kinderen zo snel mogelijk op voorbereiden.

De eenvoudige handenarbeid was snel getraind. Het was gevaarlijk, maar niet bijzonder moeilijk. De vaardigheden die we nu nodig hebben, vragen veel meer training. En dus beginnen we daar zo vroeg mogelijk mee. Kinderen worden dus een soort ‘volwassene in opleiding’. Of zeg ik beter ‘kleine volwassene’? School is immers in veel gevallen allang niet meer de plek waar een kind in een veilige omgeving de kans krijgt om van allerlei zaken te proeven. Het is niet langer een plek waar ze de kans krijgen om zichzelf in alle vrijheid te ontwikkelen. Ik ben, voor alle duidelijkheid, zeker wel een fan van het idee om kinderen een veilige omgeving aan te bieden waar ze in contact komen met leeftijdsgenoten met andere gewoontes, waarden en normen. Waar kinderen geprikkeld en uitgedaagd worden. Waar de wereld van een kind veel groter wordt en zich niet langer beperkt tot het gezin. Maar de klemtoon is de laatste decennia zo hard verschoven naar het presteren. Een kind moet bepaalde leerdoelen bereiken. Zoals een volwassene aan het einde van de dag, week of maand ‘zijn werk gedaan moet hebben’. Het gaat naar mijn aanvoelen echt niet langer louter om welzijn en gelijke kansen. Een kind moet ‘mee’ zijn. Ouders zijn als de dood dat hun dochter of zoon een leerachterstand zou oplopen, want dit zou haar kansen in het leven totaal kunnen hypothekeren.

Ik merk dat vaak in de praktijk. Heel wat ouders én scholen willen absoluut geen consult tijdens de schooluren, tenzij de school veel ‘last’ heeft van het kind in kwestie. School is het hoogste goed, dat staat op één. Als je verstandelijk meekan, heb je aanzien, heb je een plek in de wereld. Sociaal-emotioneel welzijn is voor de luttele uren na schooltijd, buiten het werk om en dan liefst ook niet tijdens hobby’s. Sociaal-emotioneel welzijn is een vanzelfsprekendheid en als het er niet is zoals het hoort, dan los je dat het best op ergens in de marge. Het gekke is dat dit zelfs nu, in de nasleep van de coronapandemie en alle lockdowns, nog véél meer het geval is. Er wordt immers zo hard gehamerd op de leerachterstand die kinderen hebben opgelopen. Die heeft absolute prioriteit. Dat er de laatste maanden

in de media ook veel te doen was rond mentaal welzijn en de enorme impact die dat kan hebben op een kinderleven, lijkt dan heel snel te vervagen tot een kanttekening.

Op zich is er natuurlijk niets mis met een goede voorbereiding op de arbeidsmarkt later. En die arbeidsmarkt vraagt veelvuldig naar gespecialiseerde mensen. Waar ik me wel zorgen om maak, is dat we kinderen opnieuw niet langer echt kind laten zijn. Dat we eigenlijk in herhaling vallen, maar dan op een andere, veel subtielere manier. Waar ik me zorgen om maak, is dat het ten koste gaat van mentaal welzijn, creativiteit en eigenlijk uiteindelijk ook onze menselijke overleving.

Als maatschappij hebben we tientallen decennia geleden de stelling ingenomen dat kinderarbeid absoluut not done is. Het staat tot op vandaag in België verankerd in een wet die iedereen ongetwijfeld zonder enige aarzeling steunt. In België uitte het verzet tegen kinderarbeid zich voor het eerst aan het einde van de negentiende eeuw, in de periode waarin kleine kinderen werden ingezet in de industrie. Denk maar aan het verhaal van priester Daens, en hoe kleine kinderen in de textielindustrie werkten, omdat zij gemakkelijk met hun kleine lichaampjes tussen de weefgetouwen konden kruipen. Met erg pijnlijke, slopende tot soms dodelijke gevolgen. Kinderen kregen niet voldoende de kans om te leren, zich te ontwikkelen, om tijd voor zichzelf te hebben, om genoeg te slapen en gezond te zijn. Dat soort wantoestanden resulteerde in een groot verzet en bracht na een stevige strijd gelukkig wel op. Eerst met het beperken van de kinderarbeid aan het einde van de negentiende eeuw, tot er in 1914 een wet kwam die ‘minderjarigen onder de vijftien jaar of die onderworpen zijn aan de voltijdse leerplicht verbiedt arbeid te doen of laten verrichten’. Kinderen kregen dus voortaan de kans om weer kind te zijn, naar school te gaan en dingen bij te leren. Ze hadden ook weer vrije tijd en daardoor de kans om te spelen. Denk maar aan de beschrijving van Hillary Clintons kindertijd in de buitenwijken van Chicago. Het tijdperk van het pure kinderspel was aangebroken.

Vreemd genoeg, na alles wat we in die periode hebben geleerd, lijkt het erop dat alles nu weer uit onze, of eerder: uit de handen van kinderen en jongeren glipt. Vrije tijd en de kans om te spelen. Nochtans hebben de Verenigde Naties (VN) spel en vrije tijd in 1989 opgenomen als een van de 54 rechten van het kind. In artikel 31 staat dat alle kinderen het recht hebben 'op deelneming aan spel en recreatieve bezigheden passend bij de leeftijd van het kind, en op vrije deelneming aan het culturele en artistieke leven'⁵⁴. Spelen en vrijheid zijn dus een recht dat naast andere basisrechten als bijvoorbeeld voeding, onderdak, gezondheidszorg en opleiding verankerd staat door de VN.

MINDER SPELEN, MEER PRESTEREN

Maar hoe zit het dan precies met die afname van het spelen, en het al dan niet bewust beperken van de vrijheid/vrije tijd van kinderen? Is dat dan gewoon maar een gevoel waarmee ik worstel? Of berust het daadwerkelijk op feiten? Kunnen kinderen echt minder vrij spelen en hebben ze minder vrije tijd dan vroeger?

Onderzoeksprofessor in de psychologie Peter Gray van het Boston College (VS) geeft op een heel interessante en duidelijke manier een antwoord op die vraag in zijn artikel 'The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents'⁵⁵. Zoals al blijkt uit de titel zijn er twee tendensen in volle ontwikkeling. Aan de ene kant spelen kinderen inderdaad minder dan vroeger. Aan de andere kant neemt het aantal (ernstige) mentale problemen bij kinderen en jongeren vandaag gigantisch toe.⁵⁶

De mogelijkheden voor kinderen en jongeren om te spelen zijn de afgelopen zestig jaar enorm afgenomen. De eerste helft van de twintigste eeuw – wat volgt op de afschaffing van de kinderarbeid – was het hoogtij om te spelen. Kinderen renden vrij rond, op straat, in de bossen. Ze ravotten, zochten elkaar op, speelden zich helemaal vuil en konden ontsnappen in hun eigen kinderlijke fantasie. Het waren

dus de hoogdagen van het vrije, zorgeloze spel waarin ze zich helemaal konden verliezen. Kinderen ontsnapten aan de verplichting om mee te draaien in de grotemensenwereld, in fabrieken of op het veld. En dat in een periode waarin het in de wereld allesbehalve rustig was: er heersten bijvoorbeeld twee wereldoorlogen...

Ergens geleidelijk aan, tussen de jaren vijftig en de jaren tachtig, kwam er een kantelpunt. Gray zoekt de oorzaak bij de volwassenen die controle begonnen uit te oefenen op de vrije tijd van kinderen. Het zorgeloze rondrennen van voordien maakte plaats voor meer geplande dagen, met strakke tijdsindelingen en -schema's, hobby's en uitjes naar de speeltuin onder het wakende oog van de ouders. Vandaag plannen ouders in wat de kinderen doen en wanneer ze dat doen. Als de agenda zo bomvol gezet wordt met allerlei activiteiten, is er vaak nog weinig ruimte voor subtiele, kleine speelse interacties tussen de ouders en hun kinderen. En zelfs wanneer in dat plan tijd wordt gemaakt of vrijgehouden om te 'spelen' – in de sportclub of bij de scouts bijvoorbeeld – dan is dat onder de begeleiding en controle van een (volwassen) begeleider. Die verbindt dat spelen dan vaak, met de beste bedoelingen, opnieuw aan een reeks regeltjes en structuren.

Het is moeilijk om de afname van spelen te vatten in concrete cijfers. Omdat spelen een moeilijk te definiëren begrip is én omdat er in de jaren vijftig of zestig bijvoorbeeld nog geen consequente gegevens werden bijgehouden. Maar Peter Gray haalt er een vergelijkende studie bij van de University of Michigan, met resultaten uit de jaren 1981 en 1997. Die vergelijking levert frappante resultaten op. Want waar gaat al die vrije tijd dan naartoe?

De onderzoekers lieten ouders op bepaalde dagen, willekeurig gekozen door de onderzoekers, bijhouden hoe de dagindeling van hun kinderen er precies uitzag en wat ze wanneer deden. Zo konden de onderzoekers de tijdsbestedingen uit 1981 mooi naast die van 1997 leggen, wat een vergelijking mogelijk maakte. Daaruit blijkt

inderdaad dat kinderen en jongeren in 1997 effectief minder speelden dan in 1981, én dat ze minder tijd hadden om zich met activiteiten bezig te houden die ze zelf hadden gekozen. Zes- tot achtjarige speelden 25 procent minder en hadden 55 procent minder interactie met hun huisgenoten. Ze brachten 18 procent meer tijd door op school én spendeerden maar liefst 145 procent meer tijd aan huiswerk. Daarnaast gingen ze 168 procent meer winkelen met hun ouders, een vreemde maar opvallende conclusie. Uit dat onderzoek komt ook naar boven dat in de loop der jaren altijd maar meer en meer wordt verwacht van kinderen. Bovendien gaat die vergelijkende studie over 1997, wat ondertussen ook alweer een hele tijd geleden is, en evolueert het almaar verder. Het zou interessant zijn om de resultaten uit 1997 te vergelijken met de situatie in 2021.

Ja, dit onderzoek gaat over de Verenigde Staten en niet over Europa of Vlaanderen. En inderdaad, wij leven niet in de Verenigde Staten. Maar we zijn wél een westerse samenleving met heel wat culturele raakvlakken. Niet toevallig dus dat een Amerikaanse onderzoeksprofessor net dat onderzoekt wat ik in Vlaanderen opmerk.

Hier en daar merk je dat het ons daagt dat we niet helemaal goed bezig zijn. Er komt een grotere interesse in alternatieve onderwijs-systemen en ook reguliere scholen doen pogingen om het prestatie-aspect minder aanwezig of zichtbaar te maken. Dan krijgen de kinderen bijvoorbeeld geen punten meer, zodat ze niet kunnen vergelijken wie de meeste en wie de minste punten heeft. Dan zijn er geen 'beste leerlingen van de klas' meer. Maar in de kern komt het toch altijd op hetzelfde neer: ze worden beoordeeld met letters (A, B, C...) of een ander systeem met symbolen (plus- en mintekens, sterretjes en maantjes). Ik vraag me vaak af of dat een verschil maakt, want uiteindelijk komt het erop neer dat iedereen wel weet dat groen goed is en rood slecht. De kinderen die naar de vlinderklas gaan, zijn slimmer dan de andere. Dat weten ze ook. De rupsjes presteren minder goed dan de vlinders... Ook algemeen geweten.

Naar school in Finland

Tussen de verschillende westerse landen bestaan natuurlijk wel variaties in hoe het schoolsysteem in elkaar zit en georganiseerd wordt. In de meeste landen blijft het belang van prestaties op de voorgrond, dat wel. Net dat maakt de manier waarop scholen in Finland zich organiseren zo opmerkelijk en het vermelden waard. Ik ben zeker niet de eerste die naar het Finse onderwijsstelsel kijkt.⁵⁷ In 2014 verscheen hierover zelfs een artikel in *Klasse*. De vraag is dan natuurlijk waarom we er zo weinig mee doen? Het Finse onderwijsmodel zit natuurlijk ingebed in een ruimer maatschappelijk denken. En dat krijg je enkel bijgestuurd als je daar een breed draagvlak voor creëert.

Waarom is het Finse onderwijsmodel dan zo bijzonder?

- In Finland wordt sterk ingezet op inclusief onderwijs. De energie die gaat naar zorg en ondersteuning van leerlingen die het moeilijker hebben, gaat bij hen niet ten koste van de algehele kwaliteit.
- Het onderwijs in Finland dient niet om te selecteren, maar wel om alle kinderen maximaal te stimuleren. Het is bij wet verboden om punten te verbinden aan de activiteiten van kinderen in de lagere school, én zittenblijven wordt sterk afgeraden.
- In Finland hebben alle leerkrachten een masterdiploma. Leerkrachten krijgen veel autonomie en verantwoordelijkheid. De job van leerkracht staat hoog aangeschreven en is zeer aantrekkelijk, omdat het jongeren helpt om zich te kunnen blijven ontwikkelen en uitleven en dus niet vast te zitten in een door de overheid gestuurd keurslijf vol regelgeving en inspectie.
- Leerkrachten in Finland geven minder les en staan voor relatief kleine klassen. Er gaat veel tijd naar overleg met collega's, gezamenlijke lesvoorbereiding, professionalisering en het gezamenlijke werken aan het schoolbeleid.
- Finland roeit tegen de stroom in. In plaats van het curriculum te verengen tot verstandelijke, goed meetbare leerprestaties, heeft Finland vastgehouden aan zijn brede curriculum met oog voor de volledige persoonlijkheidsontwikkeling van kinderen.

- De sterke prestaties van Finse jongeren zijn het gevolg van een stevig netwerk en een goede samenwerking tussen onderwijs, jeugdverenigingen, sportclubs en vrijetijdsbestedingen. Een brede persoonlijkheidsontwikkeling van jongeren staat voorop.

INTRUSIEVE OUDERS

Het prachtige idee van de vrije kindertijd, geboren uit een ongelooflijke menselijke wijsheid en intuïtie, een idee dat beveiligd werd door wetten, gedragen en beschermd door de maatschappij, lijkt de laatste jaren uitgehold te raken. De grenzen zijn niet langer beveiligend, het zijn verwachtingen geworden. Je kan erbinnen of erbuiten vallen. De verbinding staat op het spel en dreigt helemaal zoek te raken. En dus zie je steeds vaker mama's en papa's hun zoon of dochter, onbewust meestal, angstvallig bij het handje vasthouden en 'controleren' wanneer ze aan het spelen zijn in de speeltuin. Uit angst. Angst om de verbinding te verliezen. 'Pas op dat je niet valt!' Of: 'Niet te ver weg rennen!' Terwijl kinderen eigenlijk perfect alleen kunnen spelen en rondrennen. Natuurlijk hebben ze een ouder nodig, als veilige basis om op terug te vallen wanneer dat nodig is. Maar het lijkt alsof de menselijke verbinding in de realiteit de tegenovergestelde beweging maakt van ons mobiele netwerk: de telefoondraad van nauwelijks een meter tegenover een globaal 4G-netwerk. Ouders controleren angstvallig elke stap die hun kind zet, durven niet van de zijde van hun kind te wijken, zelfs niet in relatief veilige omstandigheden.

Mensen reageren vandaag zelfs meestal argwanend op jongeren – pubers of adolescenten dus – die in groepjes samen in het park of op een pleintje zitten te praten of dollen. Ze worden dan 'hangjongeren' genoemd, met niet mis te verstane negatieve ondertoon. Rondhangen hoort immers niet, het past niet bij onze maatschappelijke waarden en normen. Die van efficiëntie, prestatie en doelgerichtheid. Rondhangen is eigenlijk een soort van 'leegloperij' die

zogenaamd niets dient. De negativiteit waarmee de term 'hangjongeren' gekleurd wordt, illustreert hoe we als maatschappij steeds minder de sociaal-emotionele ontwikkeling van onze kinderen en jongeren in rekening brengen. We lijken wel vergeten dat 'rondhangen' met andere jongeren ruimte geeft aan een belangrijke ontwikkelingstaak van adolescenten. In onze huidige maatschappij hoort het niet, dat rondhangen. Ook al is het klaarlichte dag en weten hun ouders waar de jongeren in kwestie zijn. Want moeten de ouders niet op hun kinderen letten? Hen in de gaten houden? Hen opvoeden om ten minste met iets 'zinvols' bezig te zijn? We lijken het zelfs niet meer te kunnen verdragen dat anderen de ruimte nemen om 'niets' te doen, ruimte nemen om te zijn, om te spelen.

-Wat ga je vandaag eens doen? – Niets.

- Dat heb je gisteren al gedaan.

- Nee, dat was een ander niets.

(Zen: een fiets dient om hem te laten staan,

zo geraak je waar je bent.) Besloten om oud te zijn.

Om daar nu al mee te beginnen,

als je oud bent heb je 'r niks meer aan.

Einddoel is Jos de Haes, per jaar tien zinnen.

Kon naar een rups zitten kijken

tot ze zowat het hele blad

had opgevreten waarop ze zat,

liet haar vervolgens op z'n vinger kruipen

en zette haar met de woorden 'fret mo, bichke'

op een ander blad.

Herman de Coninck⁵⁸

Misschien zijn ouders en volwassenen kinderen wel beginnen overbeschermen. Dat is althans wat Hara Estroff Marano beweert in haar boek *A Nation of Wimps*⁵⁹. Daarin heeft ze het over *intrusive* ouderschap en spaart ze ouders en volwassenen absoluut niet. Ouders dringen zich te veel op, nemen hun kinderen dingen uit handen. Kinderen krijgen veel te weinig de kans om op zichzelf te leren vertrouwen, zelfstandig te worden en hun plan te leren trekken.

Ouders zijn immers doodsbang dat hun kinderen iets zal overkomen. We willen hen behoeden voor al het kwade dat hen kan overkomen. En dat lijkt met de dag exponentieel toe te nemen, als je de nieuwsberichten erop naleest. En dus gaan we, vanuit dat verhoogde bewustzijn, steeds meer beschermen, behoeden, controleren. Dat is wat je ziet gebeuren in die speeltuinen waar ouders naast hun kinderen staan, zodat ze toch zeker niet zouden vallen. De nood aan die controle komt voort uit een zekere angst. Iedereen weet dat angst veelal geen goede raadgever is. En dat geldt ook in de opvoeding van onze kinderen.

The Age of Anxiety (Jamie Cullum)

*I just wanna live inside sometimes.
 Don't wanna have to beg you to subscribe.
 Are you a man before your father dies?
 'But what's a man these days?' I hear you cry.
 And are we raising up our children right?
 Is my career gonna reignite?
 See all the virtue signalers tonight.
 I want that bandwagon to pass me by.
 Well, I've been scratching around in the dirt.
 Looking for meaning in the cold, cold earth.
 To gather in what's left of your self-worth.
 'Cause only love is what survives of us.
 'Cause I hold onto you.
 And you hold onto me.
 A tiny victory in The Age of Anxiety.
 Do those kids know that I was somebody?
 And I've kept all my texts from Amy.
 My mother was one of those bodies.
 Another stranger off the ferry.
 I wanna put my hands up in the air.
 And raise my phone up like I just don't care.
 Let outrage blow me down the White House
 stairs.
 Oh, did I waste my time on all that prayer?
 No, I won't be your apparatchik.
 And be the kind who's blind to all its magic.
 So here comes your European exit.
 With asylum seekers in your attic.
 So I hold onto you.
 And you hold onto me.
 A tiny victory in The Age of Anxiety.
 Today I do not feel like being strong.*

*I don't wanna admit to the world I'm wrong.
 Don't make me feel that I have to belong.
 I hope the band won't make me sing along.
 'Cause I hold onto you.
 And you hold onto me.
 A tiny victory in The Age of Anxiety.
 A shining victory in The Age of Anxiety.
 I hope the band won't make me sing along.
 I hope the band won't make me sing along.
 The Age of Anxiety.
 I hope the band, I hope the band.
 I hope the band, I hope the band.
 I hope the band won't make me-
 I hope the band won't make me-
 I hope the band won't make me-
 I hope the band won't make me-
 Only love survives of us.
 Only love survives of us.
 Only love survives of us.
 Only love survives of us.*

ANGST, EEN GEVAARLIJK BEESTJE

Dus: kinderen spelen minder. Ook al kent spelen een evolutionaire en biologische basis én heeft het een uitermate belangrijke ontwikkelingsfunctie. Kinderen spelen minder omdat ze daar minder de kans toe krijgen. En die verantwoordelijkheid ligt bij de volwassenen, bij de maatschappij. Er wordt heel wat gepalaverd en nagedacht over de noden van kinderen en jongeren. Er wordt op ingezet en in geïnvesteerd om een 'goede' ontwikkeling te bevorderen. Maar wat 'goed' is, wordt hoofdzakelijk ingevuld door het waarden- en normenpatroon van de volwassenen. We denken over kinderen en

jongeren, maar we denken niet echt over hún denken. Er is geen sprake van écht mentaliseren, van echte afstemming. En ik denk dat het daar misloopt. We geven onze kinderen nauwelijks de ruimte om kind te zijn, omdat we te veel denken vanuit ons eigen denken (en onze angsten). Misschien kunnen we het *the ghosts in the nursery* van onze moderne maatschappij noemen.

Als ik naar onze samenleving kijk, vraag ik me af of we niet stilaan verزند geraakt zijn in een angstcultuur. Ik heb het gevoel dat er steeds minder ruimte is voor speelsheid. Het lijkt alsof we bijna voortdurend in een staat van *hyperarousal* zitten: een niet-aflatende, verhoogde staat van paraatheid waarbij ons gedrag hoofdzakelijk gestuurd wordt vanuit ons zoogdierenbrein (zie 'Het zit allemaal in de hersenen'). We bereiden ons voor op alles wat er op ons zou kunnen afkomen, kijken angstig rond naar wat er zou kunnen gebeuren en staan klaar om te vechten, vluchten of verstoppen.

Ik vraag me af hoe dat komt, hoe we in dit soort dynamiek verzeild geraakt zijn. Is het omdat we meer en meer willen? Vooral op materieel vlak? Is dit de tol van onze consumptiemaatschappij? Omdat we willen hebben wat de ander heeft en het, vanuit een soort competitiedrang, beter willen doen? Zijn we gestrand in een soort letterlijkheid, waarin het tastbare en het aanwijsbare van enorme waarde geworden is? Als een soort opsmuk van onze eigenlijke kwetsbaarheid. We zijn zo bang voor aftakeling en eenzaamheid dat we ons van een tastbare plek tussen de anderen willen verzekeren. Maar het is niets meer dan een masker dat we onszelf en de ander voorhouden, om een illusie van oneindigheid intact te houden. Fysieke gezondheid, schoonheid, fitheid en welde zijn het hoogste goed. Hoe vaak hoorde ik het afgelopen jaar niet uit verschillende hoeken dat wij geen enkele reden tot klagen hadden: enkele maanden quarantaine in luxueuze paleizen, iedereen zou dankbaar moeten zijn. Zo bleek meer dan ooit dat gezondheid en luxe de graadmeter zijn van geluk in onze maatschappij.

We aanvaarden zonder meer dat we daarvoor opofferingen moeten doen. Je legt je neer bij het hoge tempo als je je wil verzekeren van een plek in deze wereld, van geluk. Alleen blijken we op die plek steeds eenzamer te worden. En ongelukkiger. We ervaren alleen maar druk en stress, balanceren constant op de rand van onze *window* en reageren met allerlei zoogdierreacties op de mensen om ons heen. Het is een vicieuze cirkel. We hebben geen tijd om te spelen, te verbinden, te verwerken. De oplossing is ruimte voor verbinding, sociaal contact, maar doordat we vastzitten in een zoogdierrespons, wordt dat moeilijker. We saboteren ons eigen streven naar geluk en gezondheid. Want, alles hangt in onze hersenen samen. Haperingen op de meest basale niveaus, die van het relationele contact en de verbinding, zullen ook gevolgen hebben op ons lichamelijke functioneren. Isolatie maakt ons ook fysiek extreem kwetsbaar, we gaan ervan dood.

Angst is nooit de oplossing. Maar het is een krachtig wapen. Mensen die bang zijn, reageren op een voorspelbare manier. Het complexe, creatieve mensengedrag is dan niet aan het werk, wat betekent dat mensen veel gemakkelijker te sturen zijn. De geschiedenis heeft het ons al ontelbare keren voorgedaan. Denk maar aan de wereldoorlogen. We kunnen ons afvragen wat we hier precies uit geleerd hebben. Ik heb geleerd dat we ons moeten hoeden voor een angstcultuur. Dat het belangrijk is dat er véél ruimte gemaakt wordt voor spel en speelsheid. Bij kinderen én volwassenen. Zonder speelsheid regeert immers de angst. Als angst niet op een creatieve manier kan worden opgevangen, grijpen we terug naar rigide controlemechanismen en ‘zoogdierreacties’. Ons mensengedrag kan nauwelijks zijn werk doen, waardoor ons mentaliserende vermogen smelt als sneeuw voor de zon. Het denken over het denken van anderen en onze kinderen verdwijnt, en ze krijgen hoofdzakelijk angst gespiegeld.

VICIEUZE CIRKEL

Angst. Controle. Angst. Controle... Het is een mechanisme, een vicieuze cirkel die je keer op keer, in verschillende omstandigheden en tijdscontexten ziet terugkeren. Denk maar aan de macht die Adolf Hitler met zijn nationaalsocialisme uitoefende over een enorme massa mensen. Dit is het meest duidelijke voorbeeld. De mensen waren bang en vreesden het onbekende. Daarom wentelden ze zich graag in het veilige deken van de controle dat het nationaalsocialisme van Hitler hen verschafte. De angst schakelde hun logische denken, hun mensengedrag uit. Er werden geen vragen meer gesteld bij wat gebeurde, want ze waren afgesneden van hun mentale speelruimte om over de dingen te denken en ook als weldenkende mens te handelen. De angst heeft hen verlamd. Tot grote ontsteltenis van de rest van de wereld, beweerden miljoenen Duitsers: *‘Wir haben es nicht gewußt.’*

Het angst-controlemechanisme is van alle tijden. En dus doet het ook vandaag zijn werk. Bij de opvoeding en het grootbrengen van onze eigen kinderen. Uit angst, en zelfs zo goed als onbewust, nemen we hun vrijheid af, bekibbelen we op hun spelen en gaan we dat controleren. Generatie na generatie dreigt de mogelijkheid tot speelsheid en spelen verder af te brokkelen. Want als ouders bang zijn en stijf van stress staan, dan zal dat ongewild zijn sporen nalaten op hun kinderen. Zijn ouders weinig speels en flexibel, dan kunnen ze ook moeilijk op een speelse manier met hun kinderen omgaan en is de kans klein dat hun kinderen op een speelse manier in het leven zullen staan. En dus kunnen kinderen steeds moeilijker overweg met de lastige dingen die op hun pad komen.

In de plaats van speelsheid komt controle... Daardoor zorgen we er niet alleen voor dat onze kinderen op zichzelf worden teruggeworpen – letterlijk zelfs: tijdens de coronapandemie en de lockdowns was een van de richtlijnen of regels dat je geen andere mensen, van

buiten je eigen gezin, mocht ontmoeten – maar maken we ze ook afhankelijk van die controlemechanismen. En dat gaat helemaal in tegen een gezonde ontwikkeling.

Het corona-spelletje

Een mooi voorbeeld van hoe spelen kinderen helpt om te gaan met de moeilijke dingen die op hun pad komen, is dat van een spelletje dat enkele kinderen in de zomer van 2021 tijdens een sportkampje speelden. Ze hadden de vrijheid om even zonder de inmenging van volwassenen te spelen, en hadden zelf een balspelletje verzonnen. Daarbij konden ze elke keer wanneer ze een bal lieten vallen een leven verliezen. Alleen hadden ze dat 'leven verliezen' een andere naam gegeven: bij het verlies van één 'leven' was je 'verkouden', bij het tweede had je de 'griep', bij het derde de 'mazen', bij het vierde 'corona' en bij het vijfde was je 'dood'. *Game over*, dood door corona.

In dat spel wordt duidelijk hoe de kinderen, ze waren allemaal rond de acht jaar, aan de slag gaan met de voor hen beangstigende realiteit waarin we ons vandaag bevinden. We leven al meer dan anderhalf jaar met de dreiging van het coronavirus, en dat heeft een enorme impact gehad op het leven van kinderen. Dus die realiteit verwerken ze in hun spel. Hun corona-balspelletje helpt hen om de realiteit te begrijpen, en wat ze daarbij voelen ook draaglijker te maken.

Vergelijk het corona-balspel met het kleutertje dat naar de dokter gaat en een spuitje krijgt. Wanneer hij of zij in de daaropvolgende dagen met knuffels en poppen gaat spelen, zal hij of zij ook spuitjes geven en ze 'doen genezen' of 'beter maken' met de nodige medicijnen. Het zijn mooie voorbeelden van hoe kinderen creatief en speels met de werkelijkheid omgaan, ook al is die soms allesbehalve rooskleurig.

ANGST: DE SPELBREKER

Peter Gray haalt in zijn artikel 'The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents' aan dat kinderen minder spelen. Hij gaat daarbij ook op zoek naar de oorzaak van deze afname in spel en verwijst naar een grootschalige studie van professor Rhonda Clements uit 2004 uit de Verenigde Staten⁶⁰. Die studie ging bij 830 moeders uit de VS na hoe zij zelf speelden in hun kindertijd en hoe dat te vergelijken was met het spel van hun eigen kinderen op het moment van de bevraging. Niet verrassend keken moeders vooral in de richting van televisie en computerspelletjes als reden voor de grote afname van het buiten spelen. Toch gaf 82 procent van hen ook aan dat ze hun kinderen niet alleen buiten laten spelen uit veiligheidsoverwegingen. Uit angst dat er hen iets zou kunnen overkomen. Heel wat moeders halen daarbij de criminaliteit die overal dreigt aan. En dus formuleert Clements de niet onlogische hypothese dat kinderen en jongeren weleens zoveel tijd alleen, binnen voor de televisie en met een computerspelletje spenderen, omdat ze niet anders kunnen en ze niet vrij buiten mogen spelen. Of als dat wel mag, dan vinden ze nergens leuke plekken waar ze andere kinderen kunnen ontmoeten. In de meeste bevragingen geeft het merendeel van de kinderen namelijk nog altijd aan dat ze vrij buiten spelen met andere kinderen verkiezen boven alle andere activiteiten.

Angst blijkt dus eigenlijk de grote boosdoener te zijn. Ouders zijn vandaag heel angstig. En de media speelt daarin een belangrijke rol. We worden dag in dag uit geconfronteerd met de meest gruwelijke verhalen van over de hele wereld, maar ook dichterbij huis. Denk maar aan hoe ons eigen land in 1995-1996 werd opgeschrikt door de verschrikkelijke affaire-Dutroux. Al die verhalen maken ons bang. Het is niet zo dat er nu veel meer erge dingen gebeuren dan vroeger, dat het in het algemeen 'gevaarlijkere tijden' zijn dan langer geleden. Maar aan wat er gebeurt, wordt vandaag wel veel meer ruchtbaarheid gegeven in de pers: in de kranten, op de radio, televisie, sociale

media. Het nieuws verspreidt zich sneller dan ooit en is ook overal te vinden. Je kan er niet aan ontkomen. En net daarom lijkt het vandaag – om het nog maar eens in de woorden van Hillary Clinton te zeggen – ondenkbaar om kinderen nog die vrijheid te geven die zij wel kreeg in de jaren vijftig en zestig.

Vanuit angst perken we de vrijheden van onze kinderen in. Vanuit angst nemen we onze kinderen datgene af wat hen het meest voorbereidt op het leren omgaan met angst: spel. En vanuit angst en de daarbij horende controlenood drijven we de scholing van onze kinderen op. Want we moeten hen toch wapenen met kennis en vaardigheden zodat ze kunnen overleven in de jungle van de huidige arbeidsmarkt en economie. We weten immers allemaal dat kennis macht is. Opnieuw stoten we hier op hetzelfde mechanisme, diezelfde vicieuze cirkel die aan het werk is. Angst. Controle. Angst. Controle. Angst. Controle. En ga zo maar eindeloos voort.

Kinderen spelen dus minder. Tegelijkertijd merkt Peter Gray een andere tendens: kinderen en jongeren krijgen steeds vaker te maken met psychische problemen. Daarbij verwijst hij naar een onderzoek van de Amerikaanse psychologe Jean Twenge naar angst en depressie bij kinderen en jongeren, en dat van de jaren vijftig tot 2011.⁶¹ Uit dat onderzoek komen enkele duidelijke en vooral consistente, pijnlijke conclusies naar voren.

In 2011 waren er, in vergelijking met de jaren vijftig, vijf tot acht keer meer jongeren die voldoen aan de criteria voor een angststoornis of depressie. Het aantal zelfmoorden bij kinderen onder de vijftien jaar is verviervoudigd tussen 1950 en 2005, bij jongeren van vijftien tot vijfentwintig is het verdubbeld. Bij de leeftijden vanaf vijfentwintig tot veertig jaar is er een lichte stijging en na de leeftijd van veertig jaar neemt dat weer af.

Die toename van mentale problemen heeft bovendien helemaal niets te maken met reële dreiging en onzekerheid in de wereld. De onderzoekster kan geen verband aantonen tussen de angst en depressie bij jongeren en andere factoren zoals economische cycli, oorlogen of andere nationale of wereldwijde gebeurtenissen. Meer nog, tijdens de twee wereldoorlogen was er minder angst en leden minder mensen aan depressie dan in 2011.

Angststoornissen en depressie zijn dus niet meteen het gevolg van een reële dreiging. De toename in angststoornissen en depressie lijkt veel meer te maken te hebben met de manier waarop kinderen en jongeren de wereld beleven. Niet hoe die wereld in het echt is. Het is de ervaring die een belangrijke rol speelt. En die ervaring heeft te maken met de affectieve spiegeling die ze hebben gekregen van hun ouders. Zoals de kleine baby die zo hard huilde omdat voor hem de hele wereld leek te vergaan. En de moeder die hem suste en alles draaglijker maakte. Die hem toonde dat er een verschil is tussen wat de baby voelt en wat de realiteit is. De ervaring hangt samen met wat voor intern werkmodel een kind heeft opgebouwd. En daar lijkt toch duidelijk iets mis te lopen.

De psychologe haalt daarbij ook de interne en externe locus van controle aan. Die spelen namelijk een belangrijke rol bij dat aanvoelen van de realiteit. Bij een interne locus van controle heb je het gevoel zelf de controle te hebben, je hebt het gevoel dat het allemaal in je eigen handen, bij jou, ligt. Bij een externe locus van controle heb je het gevoel dat de controle uit je handen wordt genomen, daarbij heeft iets of iemand anders alles of toch veel te zeggen over jou en jouw leven.

Onderzoek heeft aangetoond dat er een groot verband is tussen angst en depressie en iemands gevoel van controle over zijn of haar leven. Iemand die gelooft dat hij zijn eigen lot grotendeels zelf in handen heeft, heeft minder kans om angstig of depressief te worden. In onze controlemaatschappij zou je dan denken dat ons gevoel