

LIFE
INTERVIEW
PHILIPPA PERRY OVER
VRIENDELIJK OPVOEDEN

'Ik ben gewoon aardig, niet laks'

Philippa Perry schreef een warm en wijs boek voor ouders en eigenlijk voor alle mensen die ooit iemands kind waren. Ze wil het niet hebben over opvoedregels of over een 'aanpak', wel over onze relaties met elkaar en met ons verleden. De allerleukste boodschap die Perry brengt, is dat je elke breuk die je als ouder maakt ook weer kunt herstellen.

DOOR JOYCE DE BADTS

Ik had al eerder opvoedboeken gelezen, maar ik vond ze vaak demoraliserend en verwarrend. Dan stond ik midden in de nacht bij twee krijsende baby's te zoeken naar het hoofdstuk over slaap. En dat hoofdstuk was nog eens onderverdeeld in acht subtitels. *De babyfluisteraar* was onze eerste bijbel en mijn vriend heeft het boek uiteindelijk door het raam gegooit. Letterlijk. *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen* van de Britse psychotherapeute Philippa Perry is nadrukkelijk geen opvoedboek met regeltjes en trucs of 'hacks' om je kinderen in de pas te laten lopen. 'Opvoedtrucsjes

dienen alleen maar om je kind te laten doen wat jij wilt dat het doet', zegt Perry. 'Dit boek gaat over de lange termijn, over een fijne relatie met je kind opbouwen. De meeste ouders houden zielsveel van hun kind, maar vinden het niet altijd aardig. Al te vaak zien ouders opvoeden als een klus en hebben ze geen echte band met hun kind. Als hun kinderen volwassen zijn, verbazen ze zich erover dat ze zo weinig over hen weten.'

Philippa Perry (61) is een flamboyante verschijning met haar aanwezige brilmonturen en dito kapsel. Ze is getrouwd met Grayson Perry, een internationaal »



gewaardeerd beeldend kunstenaar en iemand die graag in vrouwenkleden buitenkomt. Hun dochter Flo (29) bracht net een graphic novel over seks uit. Dit kleurrijke gezinsplaatje, de uitdagende titel van het boek, maar vooral Perry's jarenlange ervaring als therapeut werken aantrekkelijk. Zelfs mijn vriend, nog murw van ons eerste opvoedingsboek, zag het zitten om dat van haar een kans te geven. (Vooral het hoofdstuk: 'Waarom kinderen aan je gaan plakken' interesseerde hem.) Glashelder en liefdevol brengt Perry een verhaal over mentale gezondheid, over relaties en over wat je kunt bereiken met vriendelijk zijn.

Veel ouders willen dat hun kinderen gelukkig zijn en precies die wens kan van die kinderen erg ongelukkige volwassenen maken. Hoe kan dat?

'De meeste van mijn cliënten die ik de afgelopen twintig jaar zag, hadden geen afschuwelijke ouders. Ze hadden meestal heel lieve, goedbedoelende ouders die hun kinderen niet verdrietig of boos wilden zien. Ze dachten dat je verdriet of woede zo snel mogelijk moet wegnemen. Door het niet ter sprake te brengen of door hun kind af te leiden, door maar gauw ergens anders over te beginnen of door het te redden en meteen met oplossingen aan te komen. En dus kregen die kinderen het idee dat hun verdriet of woede niet belangrijk was en stopten ze het weg. Maar verdriet dat geen aandacht krijgt, hoe onbenullig het voor een ander ook mag lijken, gaat woekeren en kan uitgroeien tot een depressie. Ik heb vaak cliënten tegenover me die zich zitten te verontschuldigen over hun gevoelens. "Wat stom hè, dat ik me zo eenzaam voel. Sorry dat ik nu huil." Ze verwachten dat ik zal zeggen dat ze zich niet moeten aanstellen, want dat hebben ze altijd zo ervaren.'

U schrijft dat je je als ouder tegenover je kind zou moeten opstellen zoals een therapeut met zijn cliënt. Dat lijkt me wel een goede samenvatting van uw boek.

'Precies. Stel je voor dat jouw therapeut je zou onderbreken, je de les zou spellen of zou zeggen: "stel je niet zo aan, wees eens flink" of "ach, dat valt allemaal toch wel mee?" Het enige wat een therapeut in essentie doet, is emoties benoemen, spiegelen en erkennen. Jouw gevoelens mogen er zijn. En dat voor 75 pond per uur! Ik heb dit boek geschre-

ven omdat ik denk dat als ouders dat nu eens allemaal bij hun eigen kind zouden doen, het liefst van bij de geboorte, dan zouden we in een wereld leven met veel minder mentale gezondheidsproblemen.'

Het klinkt allemaal logisch, maar in de praktijk is het moeilijk om de hysterische reactie van mijn kleuters over een boterham die op de verkeerde manier is gesneden, te accepteren.

'Veel mensen voelen zich erg ongemakkelijk bij heftige reacties van kinderen over op het eerste gezicht totaal onbenullige dingen. Misschien omdat je vroeger afkeurende reacties kreeg als je luid van je liet horen, dat jij ook geïrriteerd raakt door gehuil voor iets waar jij het probleem niet van inziet. Het is zoals de angst voor monsters onder het bed. Je kunt zeggen: "Monsters bestaan niet, en nu gaan slapen!" Of je kunt zeggen: "Oh ja? Ik zie dat monster niet, vertel me eens hoe het eruit ziet? Is het een boos monster? Lijkt het op mama die zo schreeuwde toen jij met je eten gooide aan tafel? Vond je dat schreeuwen net zo griezelig als dat monster onder je bed?"

'Je kunt de achterliggende reden van woede of verdriet bij kinderen niet altijd achterhalen, het belangrijkste is dat je elke emotie aanvaardt: "Ach, je vindt het wel erg rotzig dat ik je boterham in vier stukjes heb gesneden, het moest in twee."

Perry heeft maar één regel in haar boek: ga nooit in discussie over hoe je kind zich voelt. Je kunt emoties niet uit iemands hoofd praten. Gevoelens die niet worden erkend, gaan niet weg. Ze leed zelf onder de harde opvoeding door haar ouders, hoewel ze dat pas na jaren therapie begreep. Voor haar boek put ze uit haar eigen ervaringen en uit wetenschappelijke onderzoeken. Die zijn niet nieuw of revolutionair, maar Perry zet ze helder uiteen. Je hoort steeds vaker pleidooien voor mild ouderschap, van ouders die geen heil meer zien in straffen, maar wat is het grotere idee daarachter? 'Je wilt het soort mens zijn waarmee je kind kan praten', schrijft Perry en geeft daarbij een onthutsende illustratie. 'Als je boos bent dat ze iets uitspugen wat ze nog nooit geproefd hadden, zijn ze misschien minder snel geneigd je te vertellen dat die enge pianolaar een hand op hun knie legde. Voor een kind zijn het allebei smerige dingen.



MET DOCHTER FLO EN ECHTGENOOT GRAYSON PERRY

Photobooks

'MET ONZE INTUÏTIE IS HELEMAAL NIETS MIS, MAAR ONZE CULTUUR ZIT IN DE WEG. AL HONDERD JAAR LEEFT HET IDEE DAT ALS JE AANDACHT GEEFT AAN WOEDE OF VERDRIET, JE HET ALLEEN MAAR AANWAKKERT'

En als smerige dingen worden weggewuifd als irrelevant, zal je kind misschien niet nogmaals de vernedering willen doorstaan zoiets met jou te delen.'

Soms lijkt het of ik de buien van mijn kinderen maar moet uitzitten. Wat met grenzen stellen?

'Mensen denken vaak dat ik voor laksheid ben: laat je kind maar krijsen. Maar ik ben gewoon aardig, niet laks (*lacht*). "Je wilt nog zo graag tv kijken, hè? Maar nu is het genoeg. Ik weet het, dat maakt je zo boos! Oh je gaat me slaan? Ga maar wat op dat kussen slaan daar." Als je eerlijk bent en vertelt waarom jij iets niet wilt, is het ook makkelijker om grenzen te stellen. Met eerlijk zijn bedoel ik niet dat je zegt: "Ik wil dat jij de existentiële ellende van verveling die leidt tot creativiteit leert kennen", maar je kunt wel zeggen dat je geïrriteerd raakt van die tv en dat je dan geen leuke ouder kunt zijn.'

'En natuurlijk moet je ook opletten wat jij zelf als ouder aankunt. Doe eerst je eigen zuurstofmasker aan, voor je je kind helpt (*lacht*). Toen Flo achttien maanden was, dronk ze 's nachts aan de borst. Grayson sliep op een futon in de keuken. Op een keer werd hij wakker van Flo's gekrijs en ging hij boven kijken. Flo lag in haar eentje in bed, ik zat op de wc, met mijn gezicht tegen de tegels te slapen. Ha, daar had ik dus mijn eigen grens overschreden. Flo heeft toen een tijdje bij Grayson geslapen. Ze heeft drie nachten gehuild, want ze was erg verdrietig en gefrustreerd, maar we waren er voor haar en brachten begrip op voor haar gevoelens.'

Een regel die er bij veel ouders ingebakken zit is dat je altijd voet bij stuk moet houden. Nee is nee, ook al besef je tijdens de discussie plots dat het misschien toch ja kan zijn.

'Ja, dat is de win-verliesdynamiek die opvoeden tot een strijd maakt. Jij moet doen wat ik wil, zodat ik me dan geweldig voel. Die dynamiek dringt door tot de volwassen wereld: in bedrijven, in politiek. We willen zo graag dat onze kinderen leren samenwerken, dat ze flexibel zijn, dat ze met frustraties om kunnen gaan en dat ze empathisch zijn, maar als jij je wil opdringt, dan leven we dat niet voor.'

'Toen mijn dochter vier was en we eens boodschappen gingen doen, ging ze plots op de grond zitten. Ik had haast en moest nog een boel dingen doen, maar »

'JE KUNT DE ACHTERLIGGENDE REDEN VAN WOEDE OF VERDRIET
BIJ KINDEREN NIET ALTIJD ACHTERHALEN, HET BELANGRIJKSTE
IS DAT JE ELKE EMOTIE AANVAARDT'

ik ging naast haar zitten. Een man kwam voorbij en zei: "ha, zij heeft gewonnen!" Voor mij was het een gelegenheid om flexibiliteit en empathie voor te leven. En het was ook gewoon makkelijker dan een strijd aan te gaan. Ze wilde even uitrusten, daarna stapte ze vrolijk verder.'

Hoe komt het dat we nood hebben aan advies over opvoeden, is er iets mis met onze intuïtie?

'Daar raak je aan de kern van de zaak. Met onze intuïtie is helemaal niets mis, maar onze cultuur zit in de weg. Al honderd jaar lang leeft het idee dat als je aandacht geeft aan woede of verdriet, je het alleen maar aanwakkert. Ook mijn ouders dachten zo. Als ik me pijn had gedaan, was het van "ach wees niet zo flauw", in plaats van "ai, dat zal wel pijn doen."

'Er leeft een cultuur van adviezen gestoeld op angst: als je nu dit of dat doet, dan blijf je daar voor altijd aan vast hangen. Mijn dochter kon een tijd alleen maar eten als ik een verhaal voorlas. Ik zag haar al haar eerste date vragen of hij een verhaal kon voorlezen op restaurant! Maar uiteindelijk is alles een fase en lijkt het me het aangenaamst om te doen wat op dat moment het best voor iedereen werkt. Kinderen leven heel erg in het moment, als we proberen samen met hen in het moment te zijn, zal de toekomst ook makkelijker verlopen.'

Perry daagt ons uit om onze eigen kindertijd te onderzoeken, want veel van onze automatische reacties op onze kinderen – de goede en de minder goede – komen voort uit wat we zelf hebben meegemaakt. Denk aan dat gedicht van Philip Larkin: *'They fuck you up your mum and dad (...) they fill you with the faults they had.'* Maar anders dan Larkin, die besluit dat je maar beter geen kinderen kunt hebben omdat je toch dezelfde fouten zult maken, zegt Perry dat je de schakel kunt doorbreken. Het is alleen lastig en soms pijnlijk om dat verleden te ontfaffen, omdat het zich vaak net buiten ons bewustzijn heeft afgespeeld. Ze beschrijft het voorbeeld van de moeder die haar dochter afsnauwt omdat die niet

zelf van het klimrek durft. Na introspectie bedacht ze dat zijzelf door haar moeder als een prinsesje overal werd rondgedragen en almaar voorzichtig moest zijn. Zo raakte ze al haar zelfvertrouwen kwijt en dat wilde ze haar dochter niet aandoen.

Vond u het zelf soms moeilijk, opvoeden?

'Ik wist heel goed dat ik het anders wilde doen dan mijn eigen ouders en ik heb massa's literatuur doorploegd. Ik werkte in die tijd ook met suicidale mensen en dat gaf me de motivatie om wat ik las toe te passen bij mijn dochter. Ik was vastberaden al haar gevoelens te kunnen dragen, zonder me er door te laten overmannen. Net zoals elke ouder heb ik ook fouten gemaakt, maar ik heb altijd geprobeerd om het weer goed te maken. De vergissingen die je als ouder maakt, wegen niet op tegen het herstel. Ik beschrijf in mijn boek een moment dat me bevestiging gaf dat het oké was om mezelf te verontschuldigen bij mijn dochter. Ze was een jaar of vier en zei: "Sorry dat ik daarnet boos was mama, ik had gewoon honger." Ik heb haar nooit opgedragen sorry te zeggen, ze deed het omdat ze het bij mij had gezien. Dat vond ik erg ontroerend.'

Ik kan me voorstellen dat de ouders naar wie u in de titel van uw boek verwijst, zich rot kunnen voelen over hun onbedoelde fouten. Wat zegt u tegen hen?

'Zelfs voor volwassen kinderen kan het helpen om jaren later van hun ouders te horen "sorry dat ik dat gedaan heb", maar van schuldgevoelens wordt niemand beter. We zijn mensen en geen robots. Fouten maken hoort erbij. Als dit toevallig over jouw ouders zou gaan, dan kan ik niet voorkauwen welk gesprek je daarover moet voeren. Onthoud gewoon dat iedereen opkikkert van vriendelijkheid.'

'Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen', 22,99 euro, in de boekhandel.