

OPVOEDEN VOLGENS PHILIPPA PERRY

# ‘Een kind is geen project dat je moet afhandelen’

Wat is het belangrijkste dat ouders moeten weten? Meer dan twintig jaar borrelde die vraag in het hoofd van de Britse psychotherapeute Philippa Perry. Tot ze haar antwoorden neerschreef in een boek over opvoeden. Het werd een internationale bestseller.

*Tekst Elke Lahousse  
Foto Rankin/Trunk*





**H**oe krijg ik mijn vierjarige zoon zover dat hij tijdens het avondeten aan tafel komt zitten, in plaats van door het huis te rennen?’ ‘Hoe streng

mag ik als stiefouder zijn?’ ‘Wat als je echt, echt even genoeg hebt van het ouder-zijn?’ Op een zaterdagmiddag, in een bomvol klaslokaal van The School of Life in Antwerpen, wordt Philippa Perry (62) overspoeld met vragen van mannen en vrouwen die zich hebben ingeschreven voor haar workshop. Het onderwerp: hoe word je een betere ouder. De vermaarde Britse psychotherapeute, fluo-oranje bril op de neus, haar in een strakke bob gekamd, luistert en adviseert. “Hoe heet je zoon? Andreas? Wat je kunt doen is Andreas vergezellen tijdens een van zijn rondjes rond de tafel en terwijl jullie door de woonkamer rennen vraag je hem wat hij nodig heeft om bij jullie aan tafel te komen zitten. Wil hij dat je hem een verhaaltje voorleest bij het eten? Dan is dat zo. Wanhoop niet, Andreas is vier. Hij zal die fase ontgroeien. Het belangrijkste is dat jullie samen tot een oplossing komen.”

Als therapeute helpt Philippa Perry al meer dan 25 jaar mensen ‘weer op het juiste spoor te krijgen’ en begin dit jaar bracht ze een nieuw boek uit, *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)*. In enkele maanden tijd groeide het uit tot een internationale bestseller, met vertalingen op komst in 32 landen, en op Amazon prijkt het al maanden op één in de categorie ‘psychotherapie’. Heel anders dan de vele opvoedingsboeken met tips over hoe je je kind kunt ‘programmeren’ zodat het leert doorslapen, zijn kamer opruimt of goede manieren aanleert, poneert Perry, op een kordate maar sympathieke manier, dat ouder-zijn geen opdracht is die je kunt ‘hacken’, maar een relatie waarin geïnvesteerd moet worden, wat op termijn zijn vruchten afwerpt.

**Waar komt het idee voor dit boek vandaan?**

Philippa Perry: “Uit mijn ervaring als psychotherapeute. Na een aantal jaar gewerkt te heb-

ben met mijn cliënten besepte ik dat de meeste van hen geen toxische, meedogenloze ouders hadden, maar lieve, vriendelijke ouders die het goed bedoelden, ze hielden alleen vast aan een aantal vreemde regels in het opvoeden van hun kinderen. Ze wilden hun kind bijvoorbeeld zo graag gelukkig zien dat het elke keer als het droevig of boos was te horen kreeg ‘dat het niet triestig moest zijn’. Het nadeel van die aanpak is dat een kind zich ongehoord kan gaan voelen in zijn verdriet of woede, en al die onverwerkte gevoelens kunnen later uitgroeien tot een depressie. Ik dacht: ik stop zoveel tijd in het luisteren naar en valideren van de gevoelens van mijn cliënten, zou het niet geweldig zijn als de ouders van deze persoon dit zelf zouden doen? Als ouders van in het begin leren luisteren naar wat hun kind probeert te zeggen en als ze ruimte laten voor emoties, dan zou ik geen werk meer hebben als psychotherapeute. Dus schreef ik een boek over het allerbelangrijkste dat ouders volgens mij moeten weten: hoe ze een goede relatie opbouwen met hun kinderen. Een boek waarvan ik oprecht wilde dat mijn ouders het hadden gelezen.”

## MONSTERS ONDER HET BED

**Wat deden je ouders dan verkeerd?**

“Ik had een comfortabele middenklasse-opvoeding. Materieel kwam ik niets tekort. Maar mijn moeder had altijd een lege glimlach op haar gezicht en mijn vader dacht dat hoe minder aandacht een kind kreeg, hoe beter dat kind zou uitdraaien. Mijn dochter Flo was twee toen ze haar hoofd stootte tegen de piano van mijn ouders. Mijn reactie was: ‘Oh arme baby, kom op mijn schoot zitten tot het beter gaat. Dat moet pijn hebben gedaan.’ Mijn vader zei: ‘Zet dat kind neer! Ze zal zichzelf voortdurend pijn doen als je haar zoveel aandacht geeft.’ Die opmerking gaf mij een goede inkijk in hoe ik zelf was grootgebracht, en verklaarde waarom het mij meer tijd dan nodig had gekost om op te groeien.”

**Wat bedoel je daarmee?**

“Ik ben jaren in therapie geweest om te leren wat mijn gevoelens zijn en hoe ik ze kan herkennen. Toen ik twaalf was, hoorde mijn vader mij tegen een vriend zeggen dat ik niet bepaald

een gelukkige jeugd had gehad. Hij werd razend. ‘Je was heel gelukkig!’ Vanuit zijn standpunt kon ik die reactie wel begrijpen. Hij had de Tweede Wereldoorlog meegemaakt. En ik groeide op in de hippiejaren. Maar omdat hij mij het gevoel gaf dat ik loog over mijn verleden, begon ik te twijfelen aan mijn brein: ben ik wél gelukkig? Heb ik het fout? Wanneer je de gevoelens van een kind ontkent, dan ondermijn je zijn instincten en beschadig je zijn zelfvertrouwen en intelligentie. Mijn vader had ook gewoon kunnen vragen waarom ik er zo over dacht, zonder mijn antwoord te zien als een aanval op hem. Hij miste de kans om connectie te maken met zijn kind en liet me in de steek met mijn emoties.”

**Je emoties kwijt kunnen is belangrijk voor een goede geestelijke gezondheid. Maar we laten onze kinderen ook in de steek als we hun niet genoeg aandacht geven als ze ons hun tekening willen tonen, schrijf je. Is dat niet wat overdreven?**

“Ik zie in de steek laten als een breed spectrum. Als we een kind negeren dat ons zijn tekening wil tonen, als we het weglachen als een kind vertelt dat er monsters onder het bed zitten, of als we beginnen roepen wanneer een kind een woede-uitbarsting krijgt omdat het de speeltuin moet verlaten, dan laten we onze kinderen in de steek, omdat we er niet in slagen ons in hun hoofd te verplaatsen. Je kind heeft dan twee redenen om droevig te zijn: het wordt niet gehoord, en mama of papa is boos. Mijn boek begint bewust met de manier waarop ouders omgaan met hun eigen gevoelens en die van hun kinderen, omdat het de basis is voor het mentaal welzijn van je kinderen. Een kind heeft nog niet dezelfde capaciteiten om zich uit te drukken als een volwassene. De monsters onder bed betekenen misschien dat je kind nog even langer bij jou wil zijn, de woe-

debuï in de speeltuin misschien dat je kind niet houdt van abrupte verandering. En met een tekening toont een kind ons wie het is. Enkel door de wereld geregeld door hun ogen te zien en te benoemen wat je ziet, leer je je kinderen kennen. ‘Je klinkt bang, zal ik even bij je blijven?’ Dat is bij momenten krankzinnig tijdrovend en lukt niet altijd. Maar je moet wel voortdurend proberen om die verbinding met je kinderen te maken.”

**Zodat ze je ook in vertrouwen durven nemen als ze echt ergens mee zitten, schrijf je.**

“Uiteindelijk wil je het soort mens zijn waarmee je kinderen kunnen praten. Als we hun dus zeggen dat ze niet flauw moeten doen want dat monsters niet bestaan, leren ze niet alleen hun mond te houden over dingen die jij aanstellerij vindt, maar zullen ze misschien ook zwijgen als de vieze pianoleraar zijn hand op hun knie heeft gelegd. Een kind ervaart beide situaties als ‘eng’ en begrijpt nog niet waarom het ene je aandacht zou verdienen en het andere niet. Mijn aanpak is dus eerder: ‘Ik zie geen monsters, maar beschrijf ze eens?’ Zo hou je de communicatielijnen met je kind open.”

## STEL JEZELF CENTRAAL

Perry’s boek draait om relaties. Niet alleen de relatie met onze kinderen, ook met onszelf, ons verleden en de wereld rond ons. In haar boek moedigt ze lezers aan om stil te staan bij hoe we zelf zijn opgevoed en hoe we ons daarbij voelden en spoort ze ouders aan om hun eigen gedrag onder de loep te nemen, voor ze dat van hun kinderen beoordelen.

**Hoe ouder ze worden, hoe meer we van onze kinderen verwachten. Wat is volgens jou de beste manier om hen bijvoorbeeld te laten helpen in het huishouden?**

“Spreek altijd vanuit jezelf, beveel je kind niet zomaar de vaatwasser te vullen. Niemand krijgt graag opgedragen wat te doen. Mocht ik jou zeggen: ‘Veertig minuten is genoeg voor dit interview’, dan denk jij: hm, dat vind ik niet. Maar als ik je zeg: ‘Je mag me een uur interviewen, maar daarna verlies ik mijn concentratie en word ik moe’, dan begrijp je mij. En zo moeten we ook met onze kinderen omgaan. Als wij hen voortdurend onze wil opleggen, verliezen ze een beetje hun identiteit. Maar stel je jezelf centraal, dan zal een kind je beter begrijpen en ook voor zichzelf leren denken.”

**Klinkt prachtig op papier. Maar als je na een lange werkdag thuiskomt en puree van de vloer moet schrapen, of langsgaan bij de schooldirectie, valt het niet altijd mee om voor de empathische aanpak te gaan.** →

“Wanneer je de gevoelens van een kind ontkent door te zeggen dat het ‘niet flauw moet doen’, ondermijn je zijn instincten en beschadig je zijn zelfvertrouwen”



## “Soms moet je aan je kinderen kunnen toegeven dat je het fout had. Zelfs al gaat het over iets van jaren geleden”

“Dat klopt. En het is volkomen begrijpelijk dat ouders soms met de handen in het haar zitten. Maar ook dat kun je communiceren met je kinderen. ‘Ik ga even in de keuken nadenken hoe we dit kunnen aanpakken, want als jullie zo gillen kan ik me moeilijk concentreren.’ Mijn hele punt is dat een kind geen project is dat je snel moet afhandelen, maar een persoon met wie je moet leren opschieten. Dat is het allerbelangrijkste wat ouders moeten weten: waar we constant aan moeten werken is niet ons kind, maar de relatie met ons kind. Elke situatie tussen jou en je kind ontstaat altijd in een wisselwerking. Jouw gedrag vormt mee wie zij worden.”

### **Een vraag waar veel ouders mee zitten: hoe streng moeten we zijn?**

“Er zijn drie manieren waarop we doorgaans het gedrag van onze kinderen proberen sturen: streng zijn, laks zijn of samenwerken. Die laatste aanpak is mijn favoriet. Hierbij zoeken jullie samen een oplossing voor het probleem.”

### **Hoe gaat dat concreet in z'n werk?**

“Zeg bijvoorbeeld niet: ‘Je kamer is een puinhoop en ik gooi alles weg.’ Dat is kleineren en dreigen en leidt tot wrok. Leef mee met je kind, ook al druist dat in tegen je gevoel. Kinderen leren alleen rekening te houden met anderen wanneer ook hun eigen gevoelens serieus worden genomen. Laat je kind vervolgens het voortouw nemen in het zoeken naar een oplossing en wijs niet alles af wat het suggereert. Waar het om draait, is niet alleen dat de kamer wordt opgeruimd, maar jullie beiden oog hebben voor elkaars gevoelens en je kind compromissen leert sluiten en problemen leert aanpakken. Kinderen hebben uiteraard ook grenzen nodig. Maar opnieuw: benoem de grenzen door jezelf centraal te stellen. Heeft je tiener zich zwaar in de nesten gewerkt, zeg dan niet: ‘Jij bent niet te vertrou-

wen dus ik geef je huisarrest.’ Probeer: ‘Ik ben teleurgesteld in je en wil dat je de komende weken meteen na school naar huis komt, want ik moet even bekomen en wil je in mijn buurt.’”

### **SORRY VOOR ALLES**

**Je bent geen voorstander van stickers en beloningen voor goed gedrag, of van schermtijd afnemen en straf bij slecht gedrag.**

“Het gedrag van je kind bijhouden op een piertje vind ik een vorm van manipulatie. We moeten niet verbaasd zijn als kinderen daarvoor ons en anderen leren te manipuleren. Ik geef altijd de voorkeur aan contact leggen. Uiteraard heb ik mijn dochter toen ze klein was ook weleens omgekocht met snoep. Maar het was de uitzondering, niet de norm.”

### **Wat met twee ouders die er elk een andere kijk op opvoeden op nahouden?**

“Het lijkt me verstandig om je visie op ouderschap met je partner te bespreken vóór je aan kinderen begint. Maar dan nog zullen twee ouders nooit een identieke aanpak hanteren, want elke ouder heeft een unieke band met zijn kind. Als thuis een harmonieuze plek is voor kinderen om te landen, dan kunnen daar verschillen bestaan. ‘Mama vindt dat de verwarming op 21 graden moet, papa vindt dat ze op 23 graden moet, geen van ons twee heeft het fout. Papa is gewoon wat koudbloediger dan mama.’ Als je een kind uitlegt hoe de zaken voor jullie werken, op een manier die ze kunnen begrijpen, kunnen ze best accepteren dat ze van mama soms iets mogen wat van papa niet mag, of omgekeerd.”

### **Het meest geruststellend aan je boek is de voortdurende herhaling niet te wanhopen als je het gevoel hebt te falen als ouder. De meeste zaken kunnen rechtgezet worden.**

“We doen allemaal ons best, maar uiteraard gaan we geregeld de mist in. Breuken zijn onvermijdelijk in iedere belangrijke relatie. Wat belangrijk is, is niet de fout, maar het herstel. Ook als ouder moet je aan je kinderen soms kunnen toegeven dat je het fout had. Dat kan een grote impact hebben op hun eigenwaarde, zelfs als excuses pas jaren later komen. Het zou heel veel voor mij betekenen mocht mijn vader nog leven en me zeggen dat hij het in mijn jeugd misschien niet altijd goed heeft aangepakt.” •

*Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet), 22,99 euro, uitgeverij Balans.*

