

Interview. Britse psychotherapeute Philippa Perry benadrukt het belang van een eerlijke relatie tijdens de opvoeding

‘Ouders, communiceer met jullie kinderen’

Praat met je kind, raadt de Britse psychotherapeute Philippa Perry ouders ten stelligste aan. En kom los van de dwanggedachte dat je faalt als je kind even niet het zonnetje in huis is.

JANNE CHAUDRON

Als Philippa Perry op een dag met haar dochter Flo, dan nog een peuter, in de speeltuin is, heeft ze er na een uur genoeg van. “Mijn ouders hadden dan gezegd: ‘Je hebt genoeg gehad, we gaan.’ Maar het gaat om iets heel anders: jij als ouder hebt het koud en wilt naar huis.”

De excentrieke Perry schreef een confronterend boek over opvoeden: *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)*. Aan de hand van tal van voorbeelden uit haar praktijk benadrukt ze het belang van een open relatie met je kinderen. Dat lijkt simpel, maar de voorbeelden tonen dat het minder vanzelfsprekend is dan we denken. “Waarom zou je niet benoemen dat jij naar huis wilt? Toen ik dat bij mijn dochter deed, voelde dat in eerste instantie gek. Maar na een tijdje merkte ik dat het werkte. Als je echt met elkaar communiceert, versterkt dat de relatie.”

“Ouders willen graag een intieme relatie met hun kinderen en maken zich er te veel zorgen over”, zegt ze. “Het belangrijkste is dat je een eerlijke relatie hebt. Dat betekent dus niet dat je kinderen geen geheimen meer hebben. Als ze puber worden, krijgen ze steeds meer behoefte aan een eigen leven. Daarin wil je niet alles delen met je ouders, want je bent op zoek naar je eigen identiteit. Dat hoort bij opgroeien, en het zorgt er uiteindelijk voor dat je de persoon wordt die je bent.”

Perry komt ze regelmatig tegen in haar praktijk: aardige ouders die het beste voorhebben met hun kinderen. Die willen dat ze gelukkig worden, dat ze hun dromen najagen, en zich blij voelen. Daar gaat het fout, zegt ze. “Want kinderen zijn niet altijd blij, ze hebben soms ook rot-dagen. Ze maken ruzie met hun beste vriend of vriendin of hebben moeite met school. Ouders

zeggen dan: ‘Maak je geen zorgen, het komt wel goed.’ Of: ‘Toen ik een kind was, had ik het veel zwaarder dan jij.’

“Ouders zijn bang voor de gevoelens van hun kinderen. Ze willen dat ze altijd blij zijn. Want als een kind zich droevig voelt, projecteren ze dat op zichzelf. Ze denken dan: ik doe het niet goed. In mijn praktijk houd ik de ouders een spiegel voor: praat met je kind. Bijvoorbeeld: ‘Wat naar dat je ruzie hebt met je vriend of vriendin. Kun je me vertellen wat er gebeurd is?’ Het gaat om het herkennen van die gevoelens. Mijn cliënten hebben dat nooit geleerd, daarom komen ze naar mij.”

Perry schreef meerdere boeken, is tv- en radiopresentator en maakte documentaires. De Britse praat in het hier en nu aan de hand van voorbeelden. Veel voorbeelden.

Heeft uw eigen jeugd een invloed gehad op de keuze voor het vak?

“Mensen met een uitstekende jeugd worden geen psychotherapeut. Mijn ouders waren heel



Perry: ‘Ouders zijn bang voor de gevoelens van hun kinderen. Ze willen dat ze altijd blij zijn.’

© CONTOUR

‘In plaats van ‘Ruim je kamer op’ kun je ook zeggen: ‘We hebben een probleem. Je kamer is vies. Hoe gaan we dat aanpakken?’

PHILIPPA PERRY
PSYCHOTHERAPEUTE

aardige mensen, maar toen ik met mijn eerste vriendje thuiskwam, vertelden ze me wel dat hij niet bij me paste. Ze redeneerden vanuit de gedachte ‘eerlijkheid is het belangrijkste’. Maar de onderliggende boodschap was natuurlijk ‘ik ben goed en jij niet’.”

Ging u vervolgens de confrontatie aan?

“Dat deed mijn oudste zus. Ik observeerde. Ik

was niet eerlijk tegen mijn ouders, want ik zag dat het mijn zus niet veel goeds bracht. Bij mijn ouders was de insteek: waar wij gelukkig van worden, daar wordt zij ook gelukkig van. Onzin.”

Verplaats je in je kind, is Perry’s boodschap. En dan bedoelt ze niet alleen het studerende kind, maar ook de driftige peuter en de hulpeloze baby. In haar boek heeft de psychotherapeute oefeningen opgenomen die deze stelling kracht bijzetten. Zelf ging ze op de grond liggen om te voelen hoe het is om als baby hulpeloos te zijn en niets te kunnen. “Het werkt echt.”

Gaan we anders met onze kinderen om dan in het verleden?

“Zeker, we worden er steeds beter in, maar we zijn er nog niet. Ik houd er niet van om kinderen dingen op te leggen. Bijvoorbeeld: ‘Ruim je kamer op.’ Met dit soort opdrachten verlies je het op termijn als ouder, want kinderen gaan zich steeds meer verzetten. In plaats van sa-

menwerking krijg je dan een competitieve relatie met je kind. Als je baas niet naar jou luistert, en je dingen opdraagt, vind jij dat ook niet fijn. Zo is het ook met kinderen.

“Daarmee bepleit ik niet dat we laks moeten zijn tegenover ons kind en geen grenzen moeten stellen. Maar we kunnen in plaats van ‘Ruim je kamer op’ ook zeggen: ‘We hebben een probleem. Je kamer is vies. Hoe gaan we dat aanpakken?’”

Streng zijn kan kinderen in de toekomst toch ook helpen? Bijvoorbeeld als je iets moet doen op je werk waar je geen zin in hebt?

“Daar ben ik het niet mee eens. Laks zijn is niet goed, maar streng zijn is een makkelijke, snelle manier om over dingen na te denken. Als je te streng voor kinderen bent, kan dat ook de creativiteit aantasten. Ik vind het veel belangrijker dat kinderen leren flexibel te zijn, met frustraties om kunnen gaan en uiteindelijk problemen kunnen oplossen. Dat leer je alleen als je met je kinderen in gesprek blijft. Nogmaals: daarmee bepleit ik niet dat we geen grenzen moeten stellen. Als je heel streng bent opgevoed, word je later vaak koppig. Je hebt juist een hekel aan autoriteit en blijft dat rebelse kind.”

U bent ook geen voorstander van belonen. Waarom niet?

“Omdat je kinderen manipuleert. Ik snap best dat kinderen iets krijgen als ze voor het eerst hun veters strikken. Maar leren moet ook iets zijn waar je blij van wordt.”

De boodschap in uw boek, communiceer met je kinderen, klinkt zo vanzelfsprekend. Waarom vinden ouders het dan toch moeilijk om toe te passen?

“Dan kom ik weer terug bij het begin van dit gesprek: omdat we heel graag willen dat onze kinderen gelukkig zijn. En als ze huilen, willen we dat graag direct oplossen, en dan verliezen we de gevoelens van de kinderen uit het oog. Andersom geldt dat ook. Betrek ook jezelf in het gesprek als je iets van je kinderen vraagt. Beschrijf waarom je wilt dat je kinderen meekomen als jij ze ophaalt van de opvang. Durf af en toe sorry te zeggen, dan zullen zij dat op termijn ook tegen jou doen.”

Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)

Philippa Perry, *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)*, Uitgeverij Balans, 285p., 22,99 euro.