

Psychotherapeut Philippa Perry: Ouders leggen meer gewicht in de schaal dan wie ook

TEKST: JUDITH VAN ANKEREN // FOTO: JUSTINE STODDART

Haar jarenlange ervaring met door hun jeugd beschadigde patiënten stopte de Engelse psychotherapeut Philippa Perry in een bestseller over opvoeden. Kúnnen ouders het eigenlijk wel goed doen?



In Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet) vertelt de Britse psychotherapeut en auteur Philippa Perry hoe je je kind zonder al te veel kleerscheuren grootbrengt, maar ook hoe je oud zeer uit je eigen jeugd opruimt. Zelf komt ze over als de moeder die je best graag had willen hebben: wijs, warm, grappig en een tikje excentriek. En met de hoopvolle boodschap dat het nooit te laat is om de band tussen ouders en kind te verbeteren.

Ondanks de goede bedoelingen van onze ouders hebben de meeste mensen geen Disney-jeugd gehad: vrijwel allemaal zeulen we emotionele baggage mee. Wat gaat er vooral mis?

‘Er is zijn wel mensen die een ideale jeugd hadden, hoor, maar die groep is inderdaad klein. Het is grappig dat je “Disney-jeugd” zegt, want daar zit hem vaak juist de crux. Ouders willen heel graag dat hun kinderen gelukkig en blij zijn, maar dat zijn ze natuurlijk niet altijd. Kinderen zijn soms verdrietig, boos of chagrijnig. Nogal wat ouders vatten dat soort “onwenselijke” emoties op als een persoonlijke afwijzing en reageren door daar tegenin te gaan. Ze vinden hun kinderen ondankbaar of ontkennen gewoonweg hun verdriet of boosheid. Juist doordat ouders hun kinderen zo graag gelukkig zien, leggen ze daar te veel druk op. Als hun kind zegt dat hij verdrietig is, dan reageren ze met zoiets als: “Maar we gaan straks naar de dierentuin, dat is toch harstikke leuk? Jeej!” Daarmee corrigeren ze de emotie die hun kind op dat moment heeft, terwijl ze het veel beter kunnen helpen om die op een goede manier te uiten.’

Wat voor gevolgen kan het hebben als je ouders dat niet deden of konden?

‘Vooral dat je jezelf niet volledig accepteert om wie je bent. Een cliënt zei eens tegen mij: “Als je me écht zou kennen, zou je je realiseren dat ik geen goed mens ben.” Ik vroeg daarop: “Nou vertel maar, heb je iemand vermoord?” Maar dat was natuurlijk helemaal niet zo. Hij kon

me ook niet uitleggen waarom hij nou precies zo'n slecht mens zou zijn, maar dacht dat wel van zichzelf. Hij had het gevoel dat zijn leven een toneelstuk was en hij de rol van een aardige man en een goede werknemer spéélde. Doordat zijn ouders hem weinig ruimte hadden gegeven om ook af en toe eens goed driftig te zijn, kropte hij dat soort gevoelens op. Op gegeven moment werd dat een soort inwendige bal van woede, waarover hij zich slecht voelde. Natuurlijk heeft niet iedereen dat in die mate, maar het komt wel veel voor dat mensen door hun jeugd bepaalde kanten van zichzelf niet accepteren. En dat komt echt niet doordat ze monsters van ouders hadden, integendeel. Vaak waren dat lieve, goedbedoelende mensen.'

Herkent u dat ook uit uw eigen jeugd?

'Zeker. Ik weet nog goed dat mijn vader mij ooit eens tegen iemand hoorde zeggen dat ik mijn leven niet zo leuk vond. Woedend werd hij. "Wat is dat voor onzin, waarom zeg je zoiets. Je hebt een heel gelukkig leven!" snauwde hij me toe. Terwijl hij veel beter had kunnen vragen: "Wat vind je dan niet leuk?" "Nou, ik wil niet elke dag naar school," had ik dan geantwoord. En dan had zijn reactie kunnen zijn: "Nee, dat vond ik vroeger ook niet zo leuk." Op die manier hadden we ons meer verbonden met elkaar gevoeld, terwijl er door zijn boze reactie juist verwijdering ontstond, omdat mijn gevoelens van dat moment er niet mochten zijn. Ik weet nog precies hoe verward en onzeker ik me voelde door mijn vaders reactie. En beschaamd, omdat ik blijkbaar fout zat, al wist ik niet precies waarom. Maar ik had een prima jeugd, hoor. Mijn ouders hadden het beste met me voor, alleen wel op de manier die zij voor mij hadden bedacht. Ik moest bouwkundige worden, net als de rest van mijn familie, terwijl dat niet bij mij paste. In plaats van echte interesse te tonen in mij en wat ik dan wél graag wilde, zeiden ze: "Dat is een goede baan en je blinkt uit in wiskunde, dus dat móét je doen." Vaak komen dit soort verwachtingen van ouders voort uit de angst dat hun kind niet goed terechtkomt. Ze

bedoelden het goed, maar bij mij heeft het er wel voor gezorgd dat ik heel lang onzeker was over mijn kwaliteiten. Dat werkte verlamdend. Pas op mijn 50e durfde ik mijn eerste boek te schrijven.'

Waarom trekken we ons eigenlijk nog zo veel aan van onze ouders als we al lang en breed volwassen zijn?

'Omdat ze onze eerste autoriteitsfiguren zijn. Als kind kijk je tegen je ouders op, denk je dat ze alwetend zijn. Dat idee blijft in je systeem zitten, ook al weet je inmiddels allang dat ze ook maar gewoon mensen zijn die fouten maken. Ons hele leven lang leggen onze ouders veel meer gewicht in de schaal dan anderen. Als je ouders tegen je zeggen: "Wat geweldig dat je voor Psychologie Magazine schrijft, goed gedaan!", dan betekent dat veel meer voor je dan wanneer ik dat tegen je zeg. Zelfs toen mijn vader oud en dement was, wilde ik nog dat hij goed over me dacht.

Onze jeugd vormt bovendien een soort blauwdruk voor de rest van ons leven. Als kind ontwikkelen we bepaalde verdedigingsmechanismen die op dat moment functioneel zijn.

Bijvoorbeeld: als ik stil ga spelen, vinden mijn ouders me lief. En dan ben je volwassen en heb je op een vergadering misschien best veel te zeggen, maar houd je nog steeds je mond omdat je jezelf dat hebt aangeleerd. Daarmee zit je jezelf in de weg.'

Hoe kom je daar weer los van?

'Dat kost tijd en kan alleen maar stap voor stap, met veel oefening. En moed, want nieuw gedrag uitproberen is altijd eng. Die mechanismen uit je jeugd voelen als een soort touw waaraan je je moet vasthouden, anders val je voor je gevoel naar beneden. Maar de enige manier is je angsten onder ogen zien en dat touw toch loslaten. Vaak blijkt de grond dan heel dichtbij te zijn.'

Welke soort therapie kan daarbij het best helpen?

'Het onderzoek daarnaar is vooral kwalitatief en dus te kleinschalig om te kunnen zeggen: deze therapievorm is het meest geschikt. Uit een

metaanalyse kwam naar voren dat het vooral effectief is om het veranderingsmodel te gebruiken waarin je zelf gelooft. Stel, ik heb een cliënt die van zijn ouders vaak hoorde: “Dat kan jij niet.” Dat zeiden ze misschien om hem te beschermen tegen teleurstelling, maar daardoor heeft hij weinig zelfvertrouwen ontwikkeld. Dan zou ik als eerste aan hem vragen hoe hij zelf denkt dat te kunnen veranderen. Als zijn antwoord is: “Ik denk dat het helpt als ik vier keer per dag tegen mijn spiegelbeeld zeg dat ik wél de moeite waard ben,” dan ga ik daarmee aan de slag. Ook al vind ik dat zelf niet de beste methode, toch is de kans groot dat hij daar het verst mee komt.’

Een kind is geen project dat je zo goed mogelijk moet afronden

Kun je het ook zelf af, zonder professionele hulp?

‘Ja dat denk ik zeker. Je kunt het van je af schrijven, het voor jezelf analyseren of een methode uit een zelfhulpboek kiezen die je aanspreekt. Maar het vergt tijd én de steun van mensen die je liefde en optimisme bieden.’

Is het een goede idee om het bij je ouders aan te kaarten?

‘Als ze ervoor openstaan, kun je proberen te vertellen hoe jij bepaalde dingen hebt ervaren. Maar als je beschuldigende zinnen gaat uitspreken, zullen ze zich gekwetst voelen. Dan is de kans groot dat de band alleen maar verslechtert.’

Denkt u dat het überhaupt mogelijk is om kinderen zonder mentale krassen groot te brengen?

‘Nee, we maken allemaal fouten. Daar moeten ouders ook helemaal niet zo bang voor zijn. Kinderen zijn geen project dat je zo goed mogelijk moet afronden, het zijn mensen met wie je een relatie onderhoudt. Het is sowieso verkeerd om te denken dat je je kind hebt verruïneerd. Ja, na het maken van een fout kan de relatie met je kind

tijdelijk ontsporen. Dan is het jouw taak als ouder om dat weer te herstellen. Dat doe je door je fout toe te geven en te zeggen dat het je spijt. Dat is heel betekenisvol en helend. Zelfs als je al 70 bent en je kind 50, dan nog maakt dat een wereld van verschil.'

Hoe kan het dat twee kinderen uit hetzelfde warme gezin niet altijd allebei gelukkige, stabiele volwassenen worden?

'Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat ongeveer 20 procent van de bevolking nu eenmaal kampt met de helft van het totale aantal mentale problemen dat voorkomt. Ze zijn gevoeliger voor bijvoorbeeld depressies, angststoornissen, psychoses en verslaving. Er is dus een concentratie van psychische problemen bij een relatief klein deel van de mensen. Niet dat de andere 80 procent niet getraumatiseerd kan raken of somber of angstig kan worden, maar wel veel minder snel. In een gezin kan het lastig zijn om eerst een heel makkelijk kind te krijgen en vervolgens een supergevoelige tweede. Denken ouders net te weten hoe het werkt, gaat het bij de jongste heel anders. Dat leidt nogal eens tot onbegrip en irritatie: hoezo huil je op je 7e nog als je naar school moet, je broer vond het op jouw leeftijd allang prima! Maar als er niet goed naar de individuele behoeften van een kind wordt gekeken, kan het zijn dat het later ontspoot. Je kinderen onderling vergelijken is wat dat betreft een valkuil.'

Wat is uw belangrijkste advies aan ouders?

'Ik denk dat het vooral belangrijk is om in de communicatie met je kind authentiek te zijn en het bij jezelf te houden. Zeg je tegen een 15-jarige: "Je bent te jong om alleen met de nachtbus naar huis te gaan," dan krijg je strijd. Zeg je:

"Je kunt het vast prima, maar ik ben er nog niet aan toe dat je met de nachtbus gaat," dan begrijpt je kind dat. Door vanuit jezelf te spreken, roep je veel minder weerstand op. Het is zo veel aardiger. Niet alleen in het contact met je kind, maar in al je relaties.'

Psychotherapeut PHILIPPA PERRY (62) schreef verschillende boeken, waaronder *Bij je verstand blijven* en *How to be a good parent*. Ook werkte ze als psycholoog mee aan programma's van de BBC en presenteerde ze verschillende documentaires, onder andere over seks en bipolariteit. Perry is getrouwd met de Engelse kunstenaar en travestiet Grayson Perry. In een interview met de Engelse krant de *Daily Mirror* vertelt ze daarover: 'Getrouwd zijn met een travestiet is geweldig. Hij zorgt altijd dat ik er goed uitzie.' *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)* stond in Engeland wekenlang op nummer 1. De Nederlandse versie is in september uitgekomen bij Balans, € 22,99.