

# Het goede in ons

---

ZO WORD JE DE OUDER DIE JE  
ALTJD AL HAD WILLEN ZIJN

---

Dr. Becky Kennedy



# Inleiding

*'Dr. Becky, mijn vijfjarige kind zit in een fase waarin ze gemeen doet tegen haar zusje, onbeleefd is tegen ons en op school helemaal over haar toeren raakt. We weten gewoon niet meer wat we ermee aan moeten. Kun je ons helpen?'*

*'Dr. Becky, waarom plast mijn kind, dat al zindelijk was, ineens het hele huis onder? We hebben het geprobeerd met belonen en straffen, maar er verandert niets. Kun je ons helpen?'*

*'Dr. Becky, ik heb een kind van twaalf jaar dat nooit naar me luistert! Ik word er helemaal gek van. Kun je me helpen?'*

Ja, ik kan je helpen. We komen er wel uit. Als klinisch psycholoog met jarenlange ervaring in mijn eigen praktijk werk ik met ouders die naar me toe komen omdat ze hulp nodig hebben bij het oplossen van lastige situaties waardoor ze zich gefrustreerd, uitgeput en wanhopig voelen. Hoewel de situaties op het eerste gezicht uniek zijn – de brutale vijfjarige, de regressie van de zindelijke peuter, de opstandige prepuber – is de onderliggende wens hetzelfde: alle ouders willen het beter doen. Telkens wordt mij weer verteld:

‘Ik weet wat voor ouder ik wil zijn, maar ik weet niet hoe ik dat kan bereiken. Help me alsjeblieft de kloof te overbruggen.’

Tijdens onze sessies beginnen de ouders en ik samen met het ontleden van het probleemgedrag. Gedrag vormt een aanwijzing voor waar een kind – en vaak een heel gezinssysteem – mee worstelt. Wanneer we gedrag onderzoeken, leren we het kind beter kennen, komen we te weten wat dit kind nodig heeft en welke vaardigheden het mist, komen we erachter wat ouders triggert en waar ze nog in kunnen groeien, en gaan we in plaats van ‘Wat is er mis met mijn kind en kun je er wat aan doen?’ naar ‘Waar worstelt mijn kind mee en wat kan ik doen om het te helpen?’ En hopelijk ook: ‘Wat betekent deze situatie voor mij?’

Als ik met ouders werk, probeer ik hun overheersende wanhoop en frustratie om te buigen naar hoop, empowerment en zelfs zelfreflectie, en dit alles zonder gebruik te maken van de meest aanbevolen opvoedstrategieën. Je zult mij geen time-outs, stickerschema’s, straffen, beloningen of het negeren van het kind zien adviseren als reactie op provocerend gedrag. Wat raad ik dan wél aan? Op de eerste plaats het inzicht dat gedrag slechts het topje van de ijsberg is en dat een kind, als je dieper graaft, een hele innerlijke wereld heeft en er alleen maar om smeekt om te worden begrepen.

## **Laten we het anders doen**

Toen ik bezig was met mijn doctoraat in de klinische psychologie aan Columbia University en aan het werk was in de kliniek, deed ik speltherapie met kinderen. Ik vond het geweldig om kinderen te behandelen, maar ik raakte al snel gefrustreerd

door mijn beperkte contact met de ouders; ik wilde het liefst ook meteen met de ouders aan de slag en niet eerst het kind behandelen en achteraf pas met de ouders praten. Tegelijkertijd begeleidde ik ook volwassen cliënten en ik raakte gefascineerd door een onmiskenbare relatie; bij de volwassenen was het zo duidelijk op welk moment er in hun jeugd iets was misgegaan: wanneer er niet was voldaan aan de behoeften van het kind, of wanneer het gedrag een schreeuw om hulp was die nooit werd beantwoord. Ik besepte dat als ik keek naar wat volwassenen nodig hadden, maar nooit kregen, ik die informatie kon gebruiken ter ondersteuning van mijn werk met gezinnen en kinderen.

Toen ik mijn eigen praktijk opende, werkte ik uitsluitend met volwassenen voor therapie of voor ouderbegeleiding. Nadat ik zelf moeder was geworden, breidde ik mijn ouderbegeleidingspraktijk uit, zowel door middel van een-op-een adviesgesprekken als via maandelijkse opvoedingscursussen. Uiteindelijk schreef ik me in voor een trainingsprogramma voor klinici waarvan werd beweerd dat het een ‘wetenschappelijk onderbouwde’ en ‘toonaangevende’ aanpak bood voor disciplineren en probleemgedrag bij kinderen. De methoden die er werden onderwezen leken steekhoudend en ‘kundig’, en ik ging er weg met kennis over dezelfde interventies die vandaag de dag regelmatig worden aanbevolen door opvoedingsdeskundigen. Ik had het gevoel dat ik de ideale methode had geleerd om onwenselijk gedrag uit te bannen en prosocialer gedrag te stimuleren, gedrag dat volgzamer was en beter van pas kwam voor de ouders. Maar een paar weken later besepte ik ineens dat dit verschrikkelijk voelde. Telkens als ik mezelf dit ‘wetenschappelijk onderbouwde’ advies hoorde geven, werd ik misselijk. Ik kon het knagende vermoeden niet van me afschudden dat deze interventies – die absoluut niet goed zouden voelen als iemand die

op mij zou toepassen – niet de juiste methoden konden zijn om bij kinderen te gebruiken.

Ja, deze systemen leken logisch, maar ze waren gericht op het uitroeien van ‘slecht’ gedrag en het afdwingen van gehoorzaamheid ten koste van de ouder-kindrelatie. Er werd bijvoorbeeld een time-out aanbevolen voor het veranderen van gedrag... Maar wat te denken van het feit dat de kinderen juist op het moment dat ze hun ouders het meest nodig hadden, werden weggestuurd? Waar was... Nou ja, de menselijke benadering?

Ik realiseerde me het volgende: deze ‘wetenschappelijk onderbouwde’ methoden waren gestoeld op de principes van het behaviorisme, een leertheorie die zich richt op waarneembare gedragingen in plaats van op niet-waarneembare mentale gesteldheden zoals gevoelens, gedachten en behoeften. Behaviorisme stelt het *vormgeven* van gedrag boven het *begrijpen* van gedrag. Het ziet gedrag als een totaalplaatje in plaats van als een uiting van onderliggende onvervulde behoeften. Ik begreep waarom deze ‘wetenschappelijk onderbouwde’ methoden zo slecht aanvoelden voor mij. Het signaal (wat er echt aan de hand was met het kind) werd erin verward met de ruis (het gedrag). Het is tenslotte niet ons doel om gedrag te vormen. Het is ons doel mensen op te voeden.

Zodra dit besef tot me doordrong, kon ik het niet meer van me afschudden. Ik wist dat er een manier moest zijn om met gezinnen te werken die doeltreffend was zonder de relatie tussen ouder en kind op te offeren. En dus ging ik aan de slag, waarbij ik gebruikmaakte van alles wat ik wist over hechting, mindfulness en interne familiesystemen – allemaal theoretische methoden die hebben beïnvloed hoe ik het in mijn privéleven zelf aanpakte – en ik heb deze ideeën vertaald naar een methode

om met ouders te werken die concreet, toegankelijk en makkelijk te begrijpen was.

Het blijkt dat het veranderen van onze denkwijze over opvoeden van ‘consequenties’ naar ‘verbinding’ niet hoeft te betekenen dat we de leiding over ons gezin aan onze kinderen moeten afstaan. Hoewel ik tegen time-outs, straffen, consequenties en negeren ben, is mijn opvoedstijl helemaal niet toegeeflijk of soft. Mijn methode propageert duidelijke grenzen, ouderlijk gezag en krachtig leiderschap, en dit alles met behoud van een positieve relatie, vertrouwen en respect.

## **Diepe gedachten, praktische strategieën (en hoe je dit boek moet gebruiken)**

Tijdens mijn werk met cliënten zeg ik vaak dat er twee waarheden zijn: praktische, op oplossingen gebaseerde strategieën kunnen ook bijdragen aan een fundamentele genezing. Veel opvattingen over opvoeden dwingen ouders om te kiezen: ze kunnen het gedrag van hun kind verbeteren ten koste van hun relatie, óf ze kunnen hun relatie vooropstellen, terwijl ze de logische weg naar beter gedrag opofferen. Met de methode in dit boek kunnen ouders het aan de buitenkant beter doen én zich vanbinnen beter voelen. Ze kunnen hun relatie met hun kind versterken én gedrag en samenwerking zién verbeteren.

Deze onderliggende boodschap, dat deze twee zaken tegelijk waar kunnen zijn, vormt de essentie van een groot deel van wat je zult gaan lezen. De informatie is theoretisch onderbouwd én biedt veel strategieën, ze is op wetenschappelijke feiten gebaseerd én creatief intuïtief. Er wordt prioriteit gegeven aan de zelfzorg van de ouder én aan het welzijn van zijn kind. Cliënten

kunnen naar mijn kantoor komen voor een serie strategieën om het gedrag van hun kind op orde te krijgen, maar ze gaan met zoveel meer dan dat de deur uit: een genuanceerd begrip van het kind dat achter het gedrag zit en een pakket aan hulpmiddelen om dit begrip in de praktijk te brengen. Ik hoop dat je nadat je dit boek hebt gelezen hetzelfde zult ervaren. Ik hoop dat je er met hernieuwde zelfcompassie, zelfregulatie en zelfvertrouwen uit zult komen en je toegerust voelt om deze belangrijke eigenschappen ook bij je kinderen te ontwikkelen.

In dit boek wordt een opvoedingsmodel geïntroduceerd dat evenzeer over persoonlijke ontwikkeling als over de ontwikkeling van je kind gaat. De eerste tien hoofdstukken bestaan uit de opvoedprincipes die ik zelf naleef: thuis met mijn eigen drie kinderen, in mijn praktijk met mijn cliënten en hun gezin en op social media, met de vele ouders met wie ik in de loop der jaren in contact ben gekomen.

Het is mijn doel om met deze beginselen genezing bij kinderen én bij ouders te stimuleren en praktische strategieën te bieden voor een vrediger gezinsleven. En de kern van deze principes is de gedachte dat ouders door het begrijpen van de emotionele behoeften van een kind niet alleen hun eigen gedrag kunnen verbeteren, maar ook de manier waarop het hele gezin functioneert en met elkaar omgaat.

In de tweede helft van dit boek vind je als eerste tactieken voor wat ik het ‘opbouwen van verbindingskapitaal’ noem. Dit zijn beproefde strategieën voor het vergroten van de verbondenheid en intimiteit in een ouder-kindrelatie. Wat het probleem ook is, zelfs als de stemming thuis gewoon slecht is en je er niet achter kunt komen waarom, kun je een van deze interventies toepassen om een verandering in gang te zetten. Daarna gaan we verder met het aanpakken van specifieke gedragspro-

blemen bij kinderen waarvoor ouders vaak mijn hulp inroepen: van rivaliteit tussen broertjes en zusjes, driftbuien, liegen en angsten tot gebrek aan zelfvertrouwen en verlegenheid. Niet elke tactiek zal op ieder kind van toepassing zijn – alleen jij kent de persoonlijke behoeften van je kind – maar deze strategieën zullen je helpen om anders te denken wanneer er zich uitdagingen voordoen en je in staat stellen deze momenten het hoofd te bieden op een manier die goed voelt voor jou en veilig voor je kind.

Het is waarschijnlijk geen verrassing dat ik nooit voorstander ben geweest van het sluiten van compromissen. Volgens mij kun je streng en warm zijn, grenzen stellen en valideren, gericht zijn op verbinding en tegelijkertijd overwicht hebben. En volgens mij is dit een methode die uiteindelijk ‘goed voelt’ voor ouders, niet alleen maar verstandelijk, maar diep in hun hart. Omdat we allemaal onze kinderen als goede kinderen willen beschouwen, onszelf willen beschouwen als goede ouders en aan een vrediger thuis willen werken. En dit is allemaal mogelijk. We hoeven niet te kiezen. Het kan allemaal tegelijk.



DEEL I

DE OPVOEDPRINCIPES  
VAN DR. BECKY

## Het goede in ons

Mijn uitgangspunt is: zowel jij als je kinderen zijn in wezen goed. Als je je kind ‘een verwend nest’ noemt, ben je nog steeds in wezen goed. Als je kind niet wil toegeven dat hij de blokkentoren van zijn zusje omver heeft gegooid (ook al heb je het zelf zien gebeuren), is hij nog steeds in wezen goed. En wanneer ik ‘in wezen goed’ zeg, bedoel ik dat we in de kern allemaal meelevend, liefdevol en aardig zijn. Het principe van innerlijke goedheid is de stuwende kracht achter al mijn werk. Ik ben ervan overtuigd dat kinderen en ouders in wezen goed zijn, waardoor ik nieuwsgierig kan zijn naar het ‘waarom’ achter hun slechte gedrag. Door deze nieuwsgierigheid kan ik kaders en strategieën ontwikkelen die een verandering kunnen bewerkstelligen. Niets in dit boek is zo belangrijk als dit principe. Het is de basis voor alles wat nog komen gaat, want zodra we tegen onszelf zeggen: ‘Oké, rustig aan... Ik ben in wezen goed... Ook mijn kind is in wezen goed,’ interveniëren we anders dan wanneer we onze beslissingen zouden laten dicteren door frustratie en woede.

Het lastige hierbij is dat het buitengewoon gemakkelijk is je te laten leiden door frustratie en woede. Hoewel geen enkele ouder zichzelf wil beschouwen als iemand die cynisch is of negatief, of ervan uitgaat dat zijn kind slecht is, komt het vaak

voor dat we, wanneer we te kampen hebben met een pittig opvoedmoment, te werk gaan vanuit de (grotendeels onbewuste) aanname van innerlijke slechtheid. We vragen: ‘Denkt hij echt dat hij daarmee wegstapt?’ omdat we aannemen dat ons kind met opzet misbruik van ons probeert te maken. We zeggen: ‘Wat is er mis met jou?’ omdat we ervan uitgaan dat ons kind een probleem heeft. We schreeuwen: ‘Je zou toch beter moeten weten!’ omdat we aannemen dat ons kind ons met opzet aan het uitdagen of provoceren is. En we berispen onszelf op dezelfde manier en vragen ons af: ‘Waar ben ik mee bezig? Ik zou toch beter moeten weten!’ om vervolgens te gaan zwelgen in een negatieve spiraal van wanhoop, zelfverachting en schaamte.

Veel opvoedadviezen zijn gebaseerd op het handhaven van deze negatieve uitgangspunten en richten zich op het in toom houden van kinderen in plaats van hen in de armen te sluiten, hen als manipulatief te bestempelen in plaats van als hulpbehoevend. Maar ik geloof oprecht dat we in wezen allemaal goed zijn. Maar laat me duidelijk zijn: je kind als in wezen goed beschouwen, is geen rechtvaardiging voor slecht gedrag en leidt niet tot een softe opvoeding. Er wordt vaak ten onrechte gedacht dat als je opvoedt vanuit de gedachte dat een kind in wezen goed is, je hun meegeeft dat alles kan en mag, met verwende of losgeslagen kinderen tot gevolg, maar ik ken niemand die zou zeggen: ‘Nou, mijn kind is in wezen goed, dus wat maakt het uit dat hij naar zijn vriendje heeft gespuugd,’ of: ‘Mijn kind is in wezen goed, dus wat geeft het dat ze haar zus uitscheldt.’ Eigenlijk is het tegengestelde waar. Als je begrijpt dat we allemaal in wezen goed zijn, kun je de persoon (je kind) onderscheiden van de gedraging (onbeleefdheid, slaan, ‘ik haat je’ zeggen). Onderscheid maken tussen wie iemand is en wat ze

doen is de sleutel tot het doen van interventies die je relatie in stand houden en tegelijkertijd tot een effectieve verandering leiden.

Als je uitgaat van goedheid kun je de krachtige leider van je gezin zijn, want als je vertrouwt op het goede in je kind, geloof je in zijn vermogen om zich ‘goed’ te gedragen en het juiste te doen. En zolang je gelooft dat ze hiertoe in staat zijn, kun je hun de weg wijzen. Kinderen hunkeren naar dit soort leiderschap, naar iemand die hun het vertrouwen geeft dat die hun de juiste weg kan wijzen. Daardoor kunnen ze zich veilig voelen, rust vinden en het zorgt voor de ontwikkeling van emotieregulatie en veerkracht. Het bieden van een veilige plek om dingen uit te proberen en fouten te maken, zonder dat ze zich zorgen hoeven te maken als ‘slecht’ te worden gezien, stelt je kinderen in staat te leren en te groeien en zich uiteindelijk meer verbonden met je te voelen.

Misschien klinkt dit als een voor de hand liggende gedachte. Natuurlijk zijn je kinderen in wezen goed! Je houdt immers van je kinderen. Je zou dit boek niet lezen als je het goede in hen niet zou willen stimuleren. Maar te werk gaan vanuit het perspectief dat je kinderen in wezen goed zijn, kan lastiger zijn dan het lijkt, vooral op moeilijke of heel emotionele momenten. Je neemt gemakkelijk – onwillekeurig zelfs – een minder nobel standpunt in en wel om twee belangrijke redenen: ten eerste neigen we evolutionair gezien naar negativiteit, wat inhoudt dat we meer aandacht besteden aan wat er moeilijk gaat met onze kinderen (of met onszelf, onze partners, of zelfs met de wereld in het algemeen). Ten tweede beïnvloeden onze eigen jeugdervaringen hoe we het gedrag van onze kinderen waarnemen en hierop reageren. Veel van ons hadden ouders die veroordeelden in plaats van nieuwsgierig te zijn, kritiek gaven

in plaats van begrip, straffen in plaats van met ons in gesprek te gaan. (Vermoedelijk hadden ze ouders die hen op dezelfde manier behandelden.) En bij het ontbreken van een bewuste inspanning om op koers te blijven, herhaalt de geschiedenis zichzelf. Als gevolg daarvan zien veel ouders gedrag als een maatstaf voor wie onze kinderen zijn, in plaats van gedrag te gebruiken als een aanwijzing voor wat onze kinderen nodig zouden kunnen hebben. Stel nu dat we gedrag zouden gebruiken als een uiting van behoeften, niet van identiteit. In plaats van onze kinderen beschaamd te maken over hun tekortkomingen, zodat ze zich alleen en niet gezien voelen, zouden we hen kunnen helpen hun innerlijke goedheid te ontsluiten, en zo hun gedrag gaandeweg te verbeteren. Het is niet eenvoudig om ons perspectief te veranderen, maar het is absoluut de moeite waard.

## De bedrading opnieuw aansluiten

Ik wil je vragen eens terug te denken aan je kindertijd en je voor te stellen hoe je ouders zouden hebben gereageerd in de volgende scenario's:

- *Je bent drie jaar oud en je hebt een nieuw klein zusje van wie iedereen helemaal verrukt is. Je hebt het er moeilijk mee dat je ineens een grote zus bent, ook al zegt je familie dat je er blij mee moet zijn. Je hebt veel last van driftbuien, pakt speeltjes af van je zusje en uiteindelijk gooi je het er allemaal uit: 'Stuur mijn kleine zusje maar terug naar het ziekenhuis! Ik haat haar!' Wat gebeurt er vervolgens? Hoe reageren je ouders?*

- *Je bent zeven jaar en je wilt heel graag een koekje, maar je vader heeft uitdrukkelijk gezegd dat je dat niet mocht. Je bent het helemaal zat om gecommandeerd te worden en doorlopend nee te horen te krijgen, dus als je alleen in de keuken bent, pak je het koekje. Je vader ziet je met het koekje in je hand. Wat gebeurt er vervolgens? Wat doet hij?*
- *Je bent dertien en je worstelt met een schrijfopdracht. Je zegt tegen je ouders dat je klaar bent, maar daarna krijgen ze een telefoontje van de leraar die zegt dat je nooit iets hebt ingeleverd. Wat gebeurt er nu? Wat zeggen je ouders als je thuiskomt?*

Laten we dit bedenken: we maken er allemaal weleens een potje van. We maken allemaal, op elke leeftijd, lastige momenten mee waarop we ons verre van volmaakt gedragen. Maar vooral onze jonge jaren zijn invloedrijk, omdat ons lichaam dan begint vast te leggen hoe we denken over moeilijke momenten en hoe we hierop reageren, gebaseerd op hoe onze ouders over óns denken en op óns reageren. Laat ik het anders formuleren: hoe we tegen onszelf praten als we het vanbinnen moeilijk hebben – de dingen die we tegen onszelf zeggen, zoals: ‘Wees niet zo niet lichtgeraakt’ of ‘Ik reageer te overdreven’ of ‘Wat ben ik toch dom’ of juist andersom ‘Ik doe toch mijn best’ of ‘Ik wil alleen maar gezien worden’ – is gebaseerd op hoe onze ouders op moeilijke momenten tegen ons praatten of ons behandelden. Dit betekent dat het overdenken van onze antwoorden op de vraag hoe je ouders reageerden cruciaal is voor het begrijpen van de bedrading van ons lichaam.

Wat bedoel ik met ‘bedrading’? Nou, in onze jonge jaren leert ons lichaam onder welke omstandigheden we liefde, aandacht,

begrip en genegenheid ontvangen, en onder welke omstandigheden we worden afgewezen, gestraft en alleen gelaten. De 'gegevens' die het op deze wijze verzamelt, zijn van cruciaal belang om te kunnen overleven, omdat voor jonge, hulpeloze kinderen het maximaliseren van de band met zijn verzorgers van primair belang is. Deze leerprocessen beïnvloeden onze ontwikkeling, omdat we snel gebruik zullen maken van datgene wat ons liefde en aandacht oplevert en de elementen die worden afgewezen, bekritiseerd of niet serieus worden genomen, zullen onderdrukken of als 'slecht' zullen bestempelen.

Nu, het zit zo: geen enkel deel van ons is daadwerkelijk slecht. Achter 'Stuur mijn zusje terug naar het ziekenhuis! Ik haat haar!' zit een kind dat verdriet heeft, dat vreselijke verlatingsangst heeft en zich in het gezin ineens bedreigd voelt. Achter het ongehoorzame gedrag door het koekje toch te pakken, zit waarschijnlijk een kind dat zich op andere onderdelen van zijn leven niet gezien voelt en het gevoel heeft dat hij niets mag. En achter dat onafgemaakte huiswerk zit een kind dat het moeilijk heeft en zich waarschijnlijk onzeker voelt. Achter 'slecht gedrag' zit altijd een goed kind. Maar toch, als ouders een bepaald gedrag systematisch streng onderdrukken zonder het goede kind erachter te erkennen, internaliseren kinderen dat zij slecht zijn. En slechtheid moet ten koste van alles de kop in worden gedrukt, en dus ontwikkelt een kind methoden, waaronder strenge innerlijke dialogen, als een manier om de onderdelen die hem tot een 'slecht kind' maken te elimineren, om zichzelf te straffen en in plaats daarvan het 'brave kind' te vinden, dat wil zeggen de delen die goedkeuring en verbinding opleveren.

Dus wat heb je als kind geleerd dat er op slecht gedrag volgde? Heeft je lichaam geleerd zich in te stellen op veroordeling,

straf en eenzaamheid... of op grenzen, empathie en verbinding? Of, simpeler gezegd, nu we weten dat iemands 'slechte' gedrag eigenlijk een teken is dat hij het moeilijk heeft: heb je geleerd je problemen te benaderen met kritiek of met medeleven? Met verwijten of met nieuwsgierigheid?

Hoe onze verzorgers op ons reageren, bepaalt hoe wij op onze beurt op onszelf reageren en dit zet de toon voor hoe we reageren op onze kinderen. Daarom is het zo makkelijk om een erfenis van 'innerlijke slechtheid' door de generaties heen te creëren: de reactie van mijn ouders op mijn problemen was hardvochtig en kritisch → ik leerde mijn goedheid in twijfel te trekken als ik het moeilijk heb → als volwassene los ik nu mijn eigen problemen op met zelfverwijt en zelfkritiek → als mijn kind zich misdraagt, wordt ditzelfde schakelsysteem in mijn lichaam geactiveerd → ik word gedwongen om streng op mijn kind te reageren → ik heb dezelfde bedrading in het lichaam van mijn kind aangelegd, dus mijn kind leert te twijfelen aan zijn goedheid als hij het moeilijk heeft → en ga zo maar door.

Oké, we lassen even een pauze in. Leg je hand op je hart en geef jezelf deze belangrijke boodschap: 'Ik ben hier omdat ik wil veranderen. Ik wil het keerpunt zijn in de intergenerationale patronen in mijn familie. Ik wil met iets nieuws beginnen: ik wil dat mijn kinderen zich in wezen goed voelen, zich waardevol, geliefd en waardig voelen, zelfs als ze het moeilijk hebben. En dit begint... met het hervinden van mijn eigen goedheid. Mijn goedheid is er altijd geweest.' Jij hebt geen schuld aan je intergenerationale patronen. Integendeel zelfs. Als je dit boek leest, betekent dat dat je de rol van cyclusdoorbreker op je neemt, degene die zegt dat bepaalde schadelijke patronen bij jou STOPPEN. Je bent bereid om de last van de generaties op je schouders te nemen en de koers voor de toekomstige generaties



te veranderen. Wáúw. Je bent verre van schuldig. Je bent dapper en moedig en je houdt van je kind boven al het andere. Het is een heroïsche strijd om de cyclus te doorbreken en het is geweldig van je dat je die aangaat.

## **De aardigste verklaring (AV)**

Het goede in onszelf vinden lukt vaak door onszelf een eenvoudige vraag te stellen: ‘Wat is mijn aardigste verklaring voor wat er zojuist gebeurde?’ Ik stel mezelf deze vraag regelmatig bij mijn eigen kinderen en mijn vrienden, en ik probeer dit ook meer te gaan doen in mijn huwelijk en naar mezelf toe. Telkens als ik deze woorden uitspreek, zelfs inwendig, merk ik dat mijn lichaam ontspant en dat ik op een veel prettiger manier met mensen omga.

Laten we eens een voorbeeld bespreken: je bent van plan je oudste zoon in zijn eentje mee uit lunchen te nemen voor zijn verjaardag en je besluit je jongste zoon een paar dagen voor die tijd voorzichtig voor te bereiden. ‘Ik wilde je even laten weten wat we voor zaterdag hebben gepland,’ zeg je. ‘Papa en ik nemen Nico mee uit lunchen voor zijn verjaardag. Oma komt en blijft bij jou en wij zijn ongeveer een uurtje weg.’ Je jongste zoon antwoordt: ‘Gaan papa én jij iets leuks doen met Nico zonder mij? Ik haat jullie! Je bent de slechtste moeder van de hele wereld!’

Wow, wat gebeurde er zojuist? En hoe ga je reageren? Hier volgen een paar opties:

1. ‘De slechtste moeder? Ik heb net nieuw speelgoed voor je gekocht! Wat ben jij ondankbaar!’
2. ‘Als je dat zegt, maak je mama heel verdrietig.’

3. Negeren en weglopen.
4. ‘Nou, daar zeg je nogal wat. Laat me even diep ademen... Ik hoor hoe overstuur je bent. Kun je uitleggen hoe dat komt?’

Ik geef de voorkeur aan optie vier, want dat is de meest logische interventie nadat ik de aardigste verklaring voor het gedrag van mijn kind heb bedacht. Bij de eerste optie is de verklaring voor het gedrag van mijn zoon dat hij gewoon verwend en ondankbaar is. Bij de tweede leert mijn zoon dat zijn gevoelens te groot en te beangstigend zijn om ze te kunnen bedwingen, dat ze schadelijk zijn voor anderen en de hechtingszekerheid met de verzorger bedreigen. (We gaan in hoofdstuk 4 uitgebreider in op hechting, maar in het kort komt het hierop neer: je richten op de invloed die het kind op jou heeft, vormt de opmaat tot wederzijdse afhankelijkheid, niet tot regulatie of empathie.) Bij de derde optie geef ik mijn zoon de boodschap dat hij onredelijk is en dat zijn zorgen niet belangrijk voor me zijn. Maar mijn AV over het gedrag van mijn zoon zegt dit: ‘Hm. Mijn zoon zou heel graag mee willen gaan met deze speciale lunch. Ik begrijp dat. Hij is verdrietig. En jaloers. Deze gevoelens zijn zo groot voor dat kleine lijfje van hem dat ze naar buiten knallen in de vorm van grote, kwetsende woorden, maar er zit een rauw en pijnlijk geheel van gevoelens achter.’ De interventie die daarna komt – de invoelende woorden met als uitgangspunt dat ik mijn kind als in wezen goed beschouw – erkent zijn woorden als een teken van overweldigende pijn, niet als teken dat hij een slecht kind is.

Door het zoeken van de AV leren ouders aandacht te schenken aan wat er binnen in hun kind omgaat (grote emoties, grote zorgen, grote behoeften, grote gevoelens) in plaats van wat hun

kind laat zien aan de buitenkant (grote woorden en soms grote daden). En als we dit perspectief in de praktijk brengen, leren we onze kinderen om hetzelfde te doen. We vestigen hun aandacht op hun innerlijke ervaringen, waaronder gedachten, emoties, gevoelens, behoeften, herinneringen en beelden. Zelfregulatievaardigheden zijn afhankelijk van het vermogen om innerlijke ervaringen te herkennen, dus door ons te richten op de binnenkant en niet op de buitenkant, leggen we in onze kinderen de basis voor een gezonde manier van het verwerken van hun emoties. Het kiezen van de aardigste verklaring voor het gedrag van je kind betekent niet dat je ‘makkelijk’ voor ze bent, maar dat je hun gedrag eigenlijk zodanig vormgeeft dat het hen zal helpen cruciale vaardigheden voor het reguleren van hun emoties voor hun toekomst te ontwikkelen, en in de tussentijd houdt je jullie band en hechte relatie in stand.

Nog een andere reden waarom ik graag denk in termen van AV: kinderen kijken altijd, maar vooral wanneer ze gedereguleerd zijn – wat betekent dat hun emoties hun vaardigheden om daarmee om te gaan overstijgen – naar hun ouders om te kunnen begrijpen wie of wat ze nu eigenlijk zijn: zijn ze een slecht kind dat slechte dingen doet... of een goed kind dat het moeilijk heeft? Onze kinderen vormen hun zelfbeeld door de antwoorden van hun ouders op deze vragen in zich op te nemen. Als we willen dat onze kinderen oprecht vertrouwen in zichzelf hebben en zich goed voelen over zichzelf, moeten we hun teruggeven dat ze in wezen goed zijn, ook al hebben ze het aan de buitenkant moeilijk. Ik herinner mezelf er vaak aan dat kinderen reageren op de versie van zichzelf die ouders hun spiegelen. Als we tegen onze kinderen zeggen dat ze egoïstisch zijn, zullen ze in hun eigen belang handelen. Als we onze zoon vertellen dat zijn zusje veel betere manieren heeft dan hij, nou, wat denk je?

Dan blijft hij brutaal doen. Maar het tegenovergestelde is ook waar. Als we tegen onze kinderen zeggen: ‘Je bent een goed kind dat het even moeilijk heeft... Maar ik ben er, ik ben er voor je,’ is de kans groter dat ze zich in kunnen leven in hun eigen problemen, wat hen helpt met reguleren en betere beslissingen te nemen. Ik herinner me dat ik mijn oudste zoon er eens mee zag worstelen of hij zijn tussendoortje met zijn zusje zou delen. Ik wilde eigenlijk zeggen: ‘Je zus zou met jou delen! Kom op, doe nou eens een keer aardig!’ Maar ik hoorde ook een ander stemmetje ‘aardigste verklaring, aardigste verklaring’, dus in plaats daarvan zei ik: ‘Ik weet dat je net zo goed kunt delen en net zo gul bent als iedereen in dit gezin. Dus ik ga de kamer uit. Je zusje en jij kunnen hier samen wel uitkomen.’ Ik hoorde hem tegen zijn zusje zeggen dat ze het crackertje waar ze om vroeg niet kreeg, maar dat ze wel een paar van zijn zoutjes mocht. De ideale uitkomst? Nee, maar als ik perfectie wil, mis ik groei... En ik ben nogal een fan van groei. Mijn zoon koos voor een kleine opoffering. Ik doe het ervoor.

Niets is waardevoller dan te leren onze goedheid achter onze problemen te vinden, want daardoor kunnen we beter reflecteren en veranderen. Alle goede beslissingen beginnen met ons zeker voelen over onszelf en over onze omgeving, en niets geeft een zekerder gevoel dan te worden erkend als de goede mensen die we in wezen zijn. Dus als er één ding is dat je uit dit boek moet bijblijven: je bent in wezen goed. Je kind is in wezen goed. Als je naar die waarheid terugkeert voor je aan al je veranderingen begint, ben je op de goede weg.