



Geluk is jezelf verdragen

Biopsycholoog Martine Delfos: 'Geaccepteerd worden in wie je bent is een bouwsteen van geluk'

'Je kunt niet spreken van gelukkige en ongelukkige kinderen. Een kind heeft gelukkige en ongelukkige momenten. De term "gelukkig kind" suggereert dat een gelukkig kind niet ongelukkig kan zijn en een ongelukkig kind nooit gelukkig. Dat kan allebei. Kinderen hebben een basisstramien waarmee ze naar de wereld kijken. Een "gelukkig" basisstramien betekent dat je ongelukkige dingen aankan. Een "ongelukkig" kind weet niet goed wat "gelukkig zijn" is omdat het basisstramien "ongelukkig" is. Een mishandeld kind dat iemand tegenkomt die niet mishandelt, denkt: maar wanneer doet die het wel. Hij is op zijn hoede. "Gelukkig" en "ongelukkig" is een stramien. Een gelukkig kind moet regelmatig diep ongelukkig zijn. Hij moet frustraties meemaken. Pubers kunnen buitengewoon verdrietig zijn, dat betekent echter niet dat ze depressief zijn. Ze denken dingen uit, zijn verdrietig over hoe de wereld werkt, maar hoeven niet altijd een behandeling. Ik ben als puber zeer verdrietig geweest.

Omdat niemand zich ermee bemoeide, heb ik het rustig uit kunnen denken en verwerken, en daarmee de bodem gelegd voor mijn volwassenheid.'

'Het is mij niet aangedaan'

'Frustratie en ongelukkige momenten zijn belangrijk in de ontwikkeling. Je moet het een kind alleen niet aandoen. Dat is een fundamenteel verschil.

Op de eerste dag van mijn leven ging ik bijna dood. Dat is een ernstig trauma, waar ik natuurlijk niks van weet. Gevoelsmatig weet ik wel wat het resultaat daarvan is. Toen ik geboren werd, was mijn broertje van drieënhalf buitengewoon blij dat hij een zusje had. Hij heeft in de buurt verteld: "Ik heb een zusje, we worden misschien wel tweeling!" De burens gaven hem toverballen. Die deelde hij met mij, zodat ik op de eerste dag van mijn leven bijna doodging. Ik denk dat ik daardoor een ongelooflijk respect en dankbaarheid heb voor het leven.

Toen ik zeven maanden was, lag mijn oma op sterven in Frankrijk. Ze is gelukkig niet doodgegaan. Mijn ouders deden wat goede ouders in die tijd deden. Ze namen me niet mee naar iemand die ging sterven. Ze lieten mij thuis bij kennissen die voor mij zorgden. Toen ze na drie weken terugkwamen, was het huis leeg, er was niemand meer. Mijn moeder vroeg aan de burens: "Waar is Martine?" Ze vertelden dat die mensen weggegaan waren omdat ik zo verschrikkelijk huilde. Zij hebben me toen in huis genomen. Die ontroostbaarheid is een teken van goede hechting. Ik probeerde mijn ouders terug te schreeuwen. Mijn moeder vertelde: "Ik zag meteen dat het helemaal mis was. Jij moest nooit zo veel van mij hebben, jij was een vaderskind. Je strekte zo je armpjes naar me uit."

Tot ik drieënhalft was, durfde ik niet naar buiten. Ik was heel bang. Ik heb uit die periode maar één bewuste herinnering. Ik ben een jaar oud en zit bij mijn oma op schoot als de bel gaat. Ik verstijf, ik ben bang. Ik

beschermende relatie hebben. Kinderen kunnen veel hebben als ze ergens het gevoel hebben: er is iemand die mij wel aardig vindt, die mij wel oké vindt. Dat kan ook de voetbaltrainer zijn. Dat tast het beeld aan dat alles slecht is. Het stramien "alles is in principe slecht" wordt daardoor niet gevormd.

Van binnen is een kind gaaf. Bij sommige kinderen staat daar een grote muur omheen, maar de kern is gaaf. Je kunt mensen altijd positief raken als je door het vernislaagje heengaat.'

Basisvoorwaarden

'Gelukkige kinderen hebben een stramien dat het oké is op de wereld. Basisvoorwaarden voor het ontwikkelen van zo'n stramien zijn vanzelfsprekendheid in het opgroeien, je veilig voelen over wie je bent en iemand hebben bij wie je kunt aankloppen als er iets is. Daarmee heb je veel in huis voor een gelukkige jeugd. Je mag dan best rottingen meemaken.'



Foto: Raymond van der Knaap

Martine Delfos is biopsycholoog. Ze is werkzaam als wetenschappelijk onderzoeker, therapeut en publicist. 'Ik ben moeilijk te plaatsen, ik ben een modellenbouwer.' Dick Swaab omschrijft haar als de psycholoog die de psychologie naar de hersenen heeft gebracht. In haar praktijk in Utrecht spreken we over 'gelukkige kinderen'.

weet dat ik dacht: het geeft niet, ik ben bij oma. Er was iemand bij me aan wie ik gehecht was, dus ik voelde me veilig. Bij zo'n trauma houd je je vast aan mensen bij wie je veilig voelt.

Het is een trauma, maar mijn ouders hebben het mij niet aangedaan. Het is me overkomen. Als je het gevoel hebt dat het je is aangedaan, is het moeilijker om er overheen te komen. Dat is een groot verschil. Ik kon dat onderscheid toen niet maken, maar wel voelen. Ik heb het later uitgeanalyseerd.'

'Die vindt mij oké'

'Veel kinderen groeien op in vreselijke situaties. Sommige kinderen redden het, andere kinderen niet. De nestor van de kinderpsychiatrie Sir Michael Rutter heeft in een onderzoek kinderen die onder slechte omstandigheden opgroeiden, met elkaar vergeleken: wie redt het, wie niet en waarom? Uit dat onderzoek blijkt dat kinderen die het redden, minimaal één warme,

Ruimte om te ontwikkelen

'Kinderen worden gelukkig als ze zich kunnen ontwikkelen. Kinderen moeten de tijd en de ruimte krijgen om te leren. We willen graag dat ze zich optimaal ontwikkelen – er zijn meer mogelijkheden dan vroeger en we weten ook meer. We vertrouwen echter te veel op de maakbaarheid van het kind. Als hij iets niet kan, moet hij in therapie om het te leren. Zo werkt het niet.

Hoe kinderen zich precies ontwikkelen, weten we nog steeds niet goed. Als we als ouders kiezen wat we bij het kind tot ontwikkeling willen laten komen, moeten we bescheiden zijn. Als je het ene ontwikkelt, is er geen ruimte voor het andere. We geven een kind niet alleen kansen, maar drukken ook dingen weg die hij had kunnen ontwikkelen. Kinderen leren altijd. Als je een blokkentoren bouwt en zegt: "Mooi hè, niet omgooien", dan zal een peuter de toren met plezier omgooien. Jouw gezicht als het omgegooid wordt, is zo grappig. Dat jij op dat moment iets anders voelt dan hij, weet een peuter nog niet. Dat moet hij leren.'



Briljant

‘Kinderen hebben een innerlijke drive om te leren. Met ongelooflijke moed leren ze taal. Ze zijn zo dapper om onzinwoorden uit te kramen in de hoop dat het op een dag lukt. Dat is indrukwekkend. Kinderen beleven plezier aan nieuwe dingen leren. Een kind leert niet te lopen om iets te pakken. Hij beleeft genot aan het lopen. En iedereen om hem heen is er blij mee. Dat zijn kostbare momenten. Als je iets leert waarvan je dacht: dat gaat me nooit lukken, is dat geweldig. Dat is geluk. Ouders moeten aanvoelen wat een kind kan ontwikkelen maar nog niet laat zien. Lev Vygotsky noemt dat de zone van de naaste ontwikkeling. Het is latent aanwezig, maar moet nog geactualiseerd worden. Dat komt nauw. Als je een kind stimuleert iets te doen waar hij niet echt aan toe is, loopt hij het risico faalangstig te worden. Als het wel lukt, voelt hij zich briljant. Ouders moeten een balans vinden tussen hun eigen behoeften en de behoeften van het kind. Je mag hem best stimuleren iets te doen, maar je moet aansluiten bij zijn mogelijkheden. Je moet kinderen het gevoel geven briljant te zijn. Niet door steeds te roepen “Wat goed van je”. Dat gelooft een kind niet. Kinderen kunnen faalangstig worden van veel complimenten. Ze krijgen geen rust. Ze denken: ik ben goed als ik taal goed doe en rekenen en muziek, maar wat moet ik nog meer doen om geaccepteerd te worden? Hoge verwachtingen maken een kind onzeker. Er zijn kinderen met het vermoeidheidssyndroom aan het eind van de basisschool. Dat is belachelijk. We zouden ons diep moeten schamen. Een kind is de energie zelve.’

Eerlijkheid

‘Je moet eerlijk zijn tegen kinderen. Kinderen voelen echtheid. Soms zijn volwassenen “overeerlijk”. Ze vertellen alles aan het kind. Je moet een kind niet belasten met allerlei dingen waar hij niets mee kan, maar eerlijk zijn in wat voor hem belangrijk is. Je moet het tempo van het kind respecteren. Hij moet verwerken wat jij zegt. Soms moet je een jaar de tijd nemen om een kind te vertellen wat er precies gebeurd is met zijn vader die dood is. Je maakt samen het verhaal tot een geheel. Ik heb een meisje van 6 jaar in therapie gehad dat had gezien dat haar vader haar moeder doodde. De politie wilde het meisje graag horen om vast te stellen hoe toerekeningsvatbaar de vader was. Ze vroegen mij of ik wilde helpen. Het meisje kwam met twee agenten en een groepsleider. Ik zei tegen haar: “Ze hebben me gevraagd om hen te helpen met praten over het vervelende wat is gebeurd.” Ik heb niet benoemd wat precies, dan ga je te snel het trauma in. “Ik heb gezegd dat ik daarbij wil helpen, maar alleen als het voor jou goed is. Als het niet goed is, doen we het niet. Zeg jij het maar, is het goed voor jou?” Zij schudde nee. Ik zei tegen de politie: “U hoort het.” Het meisje heb ik uitgelegd dat ik therapeut was, en wat dat is. “Als je met me wil praten, kan dat.” Ze gingen weg. Vijf minuten later belde het meisje weer aan, alleen. Ze dacht waarschijnlijk: die zegt wat ze doet. Ze zei: “Ik weet niet meer hoe mama eruitziet.” Ik antwoordde: “Jawel, in je hart weet je het wel. Heeft mama net zulk haar als ik?” “Nee, korter tot haar schouders, ze heeft krullen.” Ze beschreef het bruin van haar moeders ogen. Ze had niet eens een foto van haar. Ik denk dat ze op het moment dat ze haar moeder voor zich zag in een gewone situatie, gelukkig was, terwijl het natuurlijk ging over de dood van haar moeder.’

Jezelf verdragen

‘Gelukkig en ongelukkig ben je ten opzichte van de omgeving. Geluk wordt versterkt door de mensen om je heen. Geaccepteerd worden in wie je bent is een bouwsteen van geluk. Een kind dat geboren wordt met cerebrale parese, hersenverlamming, is niet noodzakelijk ongelukkig. Je bent wie je bent. Maar hij ziet de bezorgdheid om zich heen en voelt: ik ben niet goed. Zo’n kind leeft zo op als je zegt: “Ik deed of ik het niet zag, maar ik heb het wel gezien. Het spijt me, ik vind het zo vervelend voor jou. Maar ja, dit is gewoon wie je bent.” Het kind weet dan: ik mag gewoon bestaan. Beeldhouwster Lotta Blokker drukt dat prachtig uit in haar beeld van Atlas. Haar Atlas draagt niet de wereldbol, maar zichzelf. Heel teder. Dat is gelukkig zijn: jezelf kunnen verdragen. Om jezelf te kunnen verdragen heb je anderen nodig. Je kunt kinderen altijd helpen zichzelf te verdragen. Je hebt het geluk van een kind even in je eigen handen.’