

OPGROEIEN ONDER MOEILIJKE GEZINSOMSTANDIGHEDEN

OVER BESCHIKBAARHEID, ECHTHEID EN BESCHIEDENHEID

Een interview met Martine Delfos

Martine Delfos omschrijft zichzelf als atypisch. Dat wil zeggen dat ze in geen enkel vakje past. “Ik ben wetenschapper en therapeut, dus theoretisch en praktisch. En ik ben zeker atypisch in de zin dat ik modellenbouwer ben. Ik denk allerlei theorieën en modellen uit, met name over menselijk gedrag, en daar zijn er meestal niet zoveel van”, zegt Delfos. Niet alleen als mens is ze breed georiënteerd. Ook in de psychologie spreiden haar werkzaamheden zich over een breed gebied.

Delfos heeft langdurig ervaring opgedaan in het diagnosticeren en behandelen van kinderen, jeugdigen en volwassenen. Naast haar werkzaamheden als zelfstandig gevestigd therapeut en docent heeft ze verscheidene handboeken en specialistische boeken gepubliceerd, waaronder verschillende therapeutische boeken voor kinderen en boeken over scheiding, rouw, pleegzorg en adoptie.

Over opgroeien onder moeilijke gezinsomstandigheden is veel te vertellen. Waar zou je willen beginnen?

“Ik zou willen beginnen met het model dat een belangrijke rol speelt bij het opgroeien van alle kinderen en zeker bij kinderen onder moeilijke gezinsomstandigheden. Dat is het model van John Bowlby, die de hechtingstheorie heeft bedacht. Volgens Bowlby is een goede interactie tussen opvoeders en kind noodzakelijk om een goede en veilige gehechtheid te doen ontstaan. Een kind heeft de veiligheid van een opvoeder nodig om van daaruit de wereld te kunnen ontdekken. Een kind kan pas goed loskomen, als het goed heeft ‘vastgezet’.

Bowlby zei met zijn hechtingstheorie dat het niet zozeer gaat om nabijheid, maar om beschikbaarheid als zich een probleem voordoet. ‘Gehechtheid’, zei hij, ‘is het maken van een schema voor wat mensen doen als ik in nood ben. Helpen ze mij? Zijn ze er voor mij? Laten ze me in de steek of moet ik hen helpen in plaats van zij mij?’ Dit is eigenlijk wat een kind moet gaan ontdekken.

Over de hechtingstheorie heb ik een boek geschreven. Ik heb het model van Bowlby toegepast op de praktijk en een stukje verder getild. Ik kan me erg vinden in de zin die Newton ooit zei: ‘If I could see further, it is because I stood on the shoulders of giants.’ Dat betekent dat wij verder moeten kunnen. Ik heb bijvoorbeeld een wezenlijke uitbreiding van de evolutietheorie van Darwin proberen te ontwikkelen, omdat ik van mening ben dat, als Darwin was blijven leven, hij niet was gestopt met denken. Aan ons, vind ik, de verantwoordelijkheid om goed op een theorie voort te bouwen. Dus ik maak nieuwe modellen, maar ik bouw ook door op de modellen die er al zijn. In mijn nieuwe modellen neem ik de verantwoordelijkheid om de oude modellen een plaats te geven.”

Onlangs is je nieuwste boek over gehechtheid verschenen.

“Ja, dat is het boek *Ik ben aan ze gehecht! Als een boei in nood*. Dit boek is onderdeel van een bijzondere serie. Toen ik ging schrijven, heb ik me voorgenomen ooit een regenboog te schrijven. Na vele handboeken te hebben geschreven, ga ik nu boeken bij elkaar brengen die een bodemboek op hun gebied zijn, zo hoop ik. Alle boeken over autisme krijgen een rode tint, boeken over het virtuele milieu een blauwe tint, boeken over psychologie een groene tint, boeken over eetstoornissen een gele tint en de Franse boeken een paarse tint. In die regenboog zitten mijn verschillende opleidingen en achtergronden bij elkaar.

Voor dit nieuwe boek, dat ik in eerste instantie naar aanleiding van een verzoek van pleegzorg heb geschreven, heb ik de gehechtheidstheorie als uitgangspunt genomen en ben deze gaan toepassen op verschillende situaties, bijvoorbeeld op scheiding. Mensen die gescheiden zijn, zullen het waarschijnlijk niet makkelijk vinden wat ik geschreven heb. Het is niet prettig om te scheiden, maar ook niet om geconfronteerd te worden met de negatieve gevolgen ervan voor de kinderen. Het spijt mij enorm, maar iemand moet het zeggen; iemand moet voor de kinderen opkomen. Scheiden heeft kolossale gevolgen voor de kinderen.

Als je opgroeit met twee ouders, al dan niet je biologische ouders, heb je altijd de beschikbaarheid over twee ouders. Samen laten ze je zien

“Als mensen om je heen (de ouders) er zijn als je ze nodig hebt, leidt dat tot veilige gehechtheid.”



dat ze met elkaar om jou als kind heen staan. Als de ene er niet is, zegt de ander: ‘Dat vraag ik vanavond wel aan mama.’ Of mama zegt: ‘Papa weet wel waar dat ligt.’ Voor dingen die voor het kind belangrijk zijn (ook al zijn het dingen die voor de ouders onbelangrijk lijken), zijn er altijd twee ouders beschikbaar. Als je waar dan ook een snee gevallen bent in je been, is het voor iedereen vanzelfsprekend je ouders te bellen. En beschikbaarheid leidt tot het schema, dat het kind verwacht dat mensen er zijn als je in nood bent. Het leidt tot gehechtheid. Als mensen om je heen (de ouders) er zijn als je ze nodig hebt, leidt dat tot veilige gehechtheid.

In het geval van een scheiding is de beschikbaarheid van twee ouders afgelopen. Ik heb altijd gezegd dat scheiding het einde is van de jeugd van een kind en het einde van de onbevangenheid van het kind. Bij scheiding zijn de beide ouders niet meer onvoorwaardelijk beschikbaar voor het kind. Eigenlijk is er nog maar één ouder beschikbaar, bij wie het kind leeft of half leeft in co-ouderschap, en die heeft het vaak druk met het op de rails krijgen en houden van zijn of haar eigen leven en is daardoor dus minder beschikbaar dan hij of zij eerder was. En bovendien belt de ouder de ander niet om dingen te vragen, hooguit bij de (volgens hem/haar) belangrijke zaken. Het kind heeft dus niet meer de beschikking over twee ouders en dat is indrukwekkend voor een kind.

Toen ik het model van Bowlby op scheiding toepaste dacht ik: het is eigenlijk heel simpel. Bij scheiding stopt de onvoorwaardelijke beschikbaarheid van twee ouders. Ze zijn bovendien druk met scheiding, met alleen met kind of kinderen wonen, met verliefd worden, met weer samenwonen en minder bezig met de zo noodzakelijke beschikbaarheid voor het kind. Het kind past zich aan en houdt rekening met de problemen van de ouders en vraagt minder wat het zelf nodig heeft. Als kind van gescheiden ouders heb je minder hulp en steun beschikbaar. Je mist ook de ‘specialisatie’ van kennis, troost en steun van de andere ouder. Je meningsvorming als kind wordt eenzijdiger, minder gevormd door je beide ouders. Dit heb je echter wel nodig. Kinderen moeten kunnen ontdekken, bijvoorbeeld door zich af te zetten, wat de reactie is als hij of zij iets vindt of doet. Kinderen willen weten: wat moet ik vinden? Ouders kleuren het maatschappijbeeld. En aan de hand daarvan maken kinderen hun eigen maatschappijbeeld. We kunnen dus wel concluderen dat scheiden nogal wat betekent voor kinderen.”

Dit alles roept geen rooskleurig beeld op.

“Ik ben een realist. Dus het beeld is weliswaar nogal negatief, maar ik weet ook dat we met al die dingen wat kunnen doen. Er is bijvoorbeeld een prachtig onderzoek van Michael Rutter. Rutter

zegt dat één warme relatie al beschermend is voor het opgroeien. Een warme relatie is niet zozeer dat je lief doet, maar dat je er altijd bent als het nodig is; dat de belangen van het kind voor de eigen belangen gaan. Het betekent echtheid en belangstelling in je relatie met het kind. Helaas leven we bijna niet meer in een maatschappij waarin dat een algemeen goed is.

Wat ik zelf belangrijk en opvallend vind, is het volgende. Kinderen hebben het eerste jaar al door, dat grote mensen erg gevoelig zijn. Daar kun je bijna niets tegen zeggen; ze hebben lange tenen. Zodra je kritiek geeft, krijg je een hele toestand over je heen als kind: *Het is allemaal niet waar. Of dat zie je verkeerd*. Kinderen zijn daarom buitengewoon schoorvoetend met kritiek. Volwassenen hebben dit niet in de gaten. Ze denken dat kinderen juist wel wat zeggen, maar dat is bij lange na niet alles wat ze denken. Ik vind het daarom zo prachtig wat de Franse dichter Victor Hugo zegt: *‘Niemand kan een geheim zo goed bewaren als een kind.’* En ik heb zo vaak in mijn praktijk gezien dat dit klopt. Ik zal een simpel voorbeeld geven. Heel veel ouders zeggen tegen hun kind dat naast hen staat, keihard pratend, dat ze niet zo hoeven te schreeuwen. ‘Je staat toch naast me.’ Dan zegt dat kind niet dat het al vijf keer wat gezegd heeft, maar dat er niet gereageerd werd. Wij leren het kind schreeuwen en verwijten het dat ze schreeuwen. Dit hoeft niet.

Natuurlijk heb ik fouten in de opvoeding van mijn eigen kinderen gemaakt en ik wil niet opscheppen, maar mijn kinderen schreeuwden niet. Twee heel verschillende kinderen, maar allebei schreeuwden ze niet. Allebei wisten ze hoe ze hun aandacht moesten vragen. Dat had ik ze uitgelegd. Als ze erom vroegen, kregen ze die. En als ze het niet kregen, wisten ze dat er een reden voor was en daar konden ze mee omgaan. Bijvoorbeeld: even wachten dan maar, anders raffelt ze het af en daar heb ik ook niets aan. Of laat haar het maar afraffelen, het is toch maar een korte vraag.”

Opgroeien zonder problemen, kan dat?

“Het is helemaal niet eenvoudig voor een kind om op te groeien. En het duurt vaak heel lang voordat een kind echt gehoord wordt. Opgroeien wordt makkelijker als je gehoord wordt. Het is niet zo dat, als je geen problemen hebt in je jeugd - wat technisch ook niet kan - je dan goed opgroeit. Problemen helpen je de wereld aan te kunnen. Alle grote mensen hebben een moeilijke jeugd gehad en te maken gehad met trauma's. In ieder leven zijn trauma's en als je deze vergelijkt met elkaar, zijn er grote verschillen. Je zou objectief kunnen zeggen dat het ene trauma ernstiger is dan het ander, maar dat is niet zo. Het gaat erom hoe je het beleeft. Als je het redt om frustraties of flinke problemen in je jeugd te over-

leven, maakt dat je sterk. Het ontwikkelt je talenten, zonder dat je het weet. Talenten zijn niet zozeer datgene wat je met veel trainen waar kan maken, maar de vanzelfsprekendheden in je gedrag. Als mensen een compliment maken, is dat vaak over een talent, maar omdat een talent zo gewoon en vanzelfsprekend voelt, hebben mensen hun talent niet in de gaten. Kinderen vinden het vaak ‘slijmen’ en daar houden ze niet van. Het is belangrijk aan te geven dat het iets van dat specifieke kind is, dat je tegen andere kinderen weer wat anders zegt. Dan voelt het kind het persoonlijke van het compliment en dat sterkt het zelfvertrouwen. De ‘grote’ mensen op de wereld zijn sterke mensen, die hebben geleerd problemen te overwinnen. Op dit onderwerp ben ik overigens gepromoveerd. Het was leuk om te ontdekken dat een literair talent ontstond uit een van de ergste verliezen die een kind kan mee maken, namelijk het verlies van ouders in de jeugd. Driekwart van de grote Franse schrijvers van de Middeleeuwen tot aan de twintigste eeuw heeft een ouder verloren in zijn jeugd. Driekwart is enorm. Dus een verlies of een probleem is een mogelijkheid om een aanwezig talent, bijvoorbeeld schrijven, tot bloei te laten komen.

Opgroeien onder moeilijke omstandigheden leidt volgens mij niet altijd tot iets verkeers. Het is wel heel belangrijk of je in die omstandigheden mensen hebt op wie je kunt rekenen.”

Anders dan anderen opgroeien.

“Het anders opgroeien dan de meeste in je groep op school, is al iets wat kinderen moeten verwerken en waar ze soms ook mee gepest worden. Niet opgroeien bij je biologische ouders bijvoorbeeld. Adoptieouders, pleegouders, homoseksuele ouders, buitenlandse ouders, gescheiden ouders; er zijn zo veel mogelijkheden waarmee een kind wat het gezin betreft, afwijkt. Dit hoeft niet per se problemen te geven; zoals ik aangaf, zijn beschikbaarheid van ouders en liefde, troost en steun erg belangrijk, maar het kind moet het wel een plaats geven. Soms is het een maatschappelijk probleem waar het gezin en kind onder lijden. Voor Turkse en Marokkaanse kinderen blijkt dat het moeilijk is om hen correct op hun mogelijkheden te schatten; ze worden vaak onderschat. Soms is het een persoonlijk probleem. Een ouder met een psychiatrische problematiek kan heel moeilijk zijn voor een kind. Klasgenootjes worden vaak, uit schaamte, niet mee naar huis genomen. De ouder kan problemen hebben, waardoor het kind geneigd is de ouder te helpen, parentificatie genoemd: de ouder van je ouder zijn. Ik heb verscheidene kinderboeken geschreven om kinderen te helpen met moeilijke omstandigheden, maar ook om leerkrachten en klasgenoten begrip te laten krijgen voor de levensomstandigheden van sommige leeftijdgenoten.”

Wat doen moeilijke omstandigheden met het zelfbeeld van een kind?

“Opgroeien onder moeilijke omstandigheden betekent dat je als kind afvraagt, wat er eigenlijk mis is met je. Bij trauma's zoeken mensen een reden bij zichzelf: waarom moet ik dit meemaken? Dat betekent dat, als je moeilijke omstandigheden hebt, je een grotere aanslag op je zelfbeeld en je zelfvertrouwen hebt. Daarom kun je altijd iets doen; je kunt namelijk altijd iets aan het zelfbeeld van het kind doen. Dat geldt niet alleen voor kinderen; het geldt voor iedereen dat je altijd iemand kunt helpen zichzelf te verdragen. Het meest onverdraaglijke voor de mens is zichzelf. En dat helpen kan alleen maar als je eerlijk bent en oprecht, want anders werkt het niet. Wanneer je bijvoorbeeld zou zeggen tegen een kind dat gepest wordt: ‘Maar ik vind je wel heel aardig hoor!’ dan denkt dat kind: dat meen je niet, je slijmt maar. Je probeert me te troosten, dus het is nog erger dan ik dacht. Echtheid, daar gaat het om.

Aldous Huxley (schrijver van *Brave new World*) heeft ooit schitterende zinnen hierover gezegd: *‘Kinderen vallen op door hun enthousiasme, intelligentie, nieuwsgierigheid, afkeer van schijnheiligheid en hun meedogenloze observatievermogen.’* (Complete Essays 3, 1930-35)”.
Vaak is er weinig aandacht voor kinderen als er moeilijke gezinsomstandigheden zijn. De aandacht gaat naar het probleem en niet naar de eventuele effecten van dit probleem op de kinderen.

“Er wordt eigenlijk niet goed naar kinderen gekeken. Onder moeilijke omstandigheden kunnen kinderen zich bijvoorbeeld lastig gedragen en opstandig zijn. Vaak wordt gedacht dat deze fase wel overgaat en dat is ook zo. Maar dan is het lastige voor de ouders over. Zij hebben geen last meer van het moeilijke gedrag van hun kind. Misschien lijkt het probleem dan opgelost, maar het kind heeft het slechts opgegeven. En dat is buitengewoon triest. Wanneer je als ouder echt aandacht geeft aan het kind en echt belangstellende vragen stelt aan het kind, hoor je wat er is en hoor je hoe goed ze denken. Ze missen kennis, maar ze denken volop! Ze trekken allerlei conclusies. Als je niet de goede informatie hebt, trek je per definitie onjuiste conclusies. Zoals ik eerder al zei, tasten dit soort situaties het zelfbeeld aan, waardoor het kind uiteindelijk gaat denken dat hij of zij niet belangrijk is. En dan houdt het zijn mond. Het denken van kinderen is zeer indrukwekkend, maar we boren het niet vaak aan.

Over het communiceren met kinderen heb ik een boek geschreven. Over dit onderwerp is eigenlijk weinig tot geen onderzoek beschikbaar. Vaak verloopt communicatie vanuit het oogpunt van volwassenen en niet vanuit het kind. Communiceren met kinderen lijkt moeilijk, terwijl communicatie eigenlijk heel simpel is wanneer je je echt verdiept in de redenering van een kind, naar hem luistert en echt met hem praat. Daarnaast moeten we respect hebben voor de redenen van een kind en hem tijd en ruimte geven. Als we iets uitleggen, verwachten we als volwassene vaak van een kind, dat het dit direct gaat toepassen. Wij zelf kunnen dit ook niet, dus dan is het eigenlijk toch vreemd dat we dit wel van een kind verlangen?”

Wat kunnen we doen om kinderen te helpen?

“Onder moeilijke gezinsomstandigheden hebben volwassenen het vaak druk met zichzelf. Aan hen denken is dus de eerste stap. Zelfs wanneer een kind zelf ernstig ziek is en gaat overlijden, zijn ouders bezig met hun verdriet dat zij een kind hebben dat overlijdt en deze kinderen gaan dan hun ouders met dat probleem helpen in plaats van met hun eigen stervensproces bezig te zijn. Ik wil daarmee ouders niet kwetsen, maar ze helpen om het kind te zien. Soms zijn ouders te druk, verdrietig, geschrokken of bang. Dat kun je als ouder met je kind delen: ‘Weet je, ik ben heel druk in mijn hoofd en dat komt wel goed. Ik wil je eigenlijk heel veel aandacht geven, maar het lukt me niet en dat spijt me.’ Daarmee geef je twee dingen aan: ten eerste dat je met jezelf bezig bent en niet dat je het kind niet belangrijk vindt. En ten tweede - wat nog belangrijker is en dat vergeten ouders vaak - geef je aan, dat je kind jou niet hoeft te helpen, omdat je jezelf kunt helpen of dat iemand anders je helpt. Zo weet het kind dat het niet de zorg hoeft te dragen voor de ouders.

Ik ben heel blij dat dit onderwerp onder de aandacht wordt gebracht, want kinderen die opgroeien onder moeilijke gezinsomstandigheden, moeten aandacht krijgen en gesteund worden. In 1999 was ik op een congres in Helsinki over ‘empowerment of children’. Ik ging daar een lezing geven over communiceren met kinderen. Ik realiseerde me dat alle lezingen niet echt gingen over de empowerment van kinderen, maar over die van onszelf. Daarom ben ik mijn lezing met de volgende zin begonnen: *‘The most powerful weapon in empowering the child is adult modesty’* (Het meest krachtige wapen in het weerbaar maken van kinderen is de bescheidenheid van volwassenen).” •

www.mdelfos.nl

