

## Goed genoeg moeder :

**“Om goed te doen voor je kind, moet je het zelf laten sukkelen.”**

Ivo Brughmans is filosoof, consultant en auteur van het boek 'De kunst van het paradoxaal denken- Gebruik je tegenpolen als kracht'. In het boek beschrijft hij hoe belangrijke problemen van deze tijd samenhangen met een eenzijdige 'of/of'-benadering van tegenpolen. Ivo Brughmans brengt een interessant alternatief: het 'én/én'-perspectief, waarbij tegenpolen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en voor balans, dynamiek, vernieuwing en wendbaarheid zorgen.

Femina vroeg Ivo om dit 'én/én'-perspectief toe te passen op een onderwerp dat veel van onze vriendinnen raakt: het ouderschap. Hoe balanceren met perfectionisme en kwetsbaarheid in de opvoeding van onze kinderen?

### ***Kan je het 'én/én'-perspectief kort samenvatten?***

We zijn een vat vol tegenstellingen en dat is maar goed ook, want dat houdt ons in beweging en in evenwicht. Maar we hebben het vaak moeilijk om onze tegenstrijdige kanten te erkennen en een plaats te geven. Het is blijkbaar makkelijker om onze identiteit aan een aspect van onszelf vast te knopen en de tegenpool van ons af te duwen. Uitgangspunt is echter dat we moeten leren ons te verbinden met beide kanten van onszelf.

***Volgens het én/én-perspectief moeten we dus niet kiezen voor 'perfectionisme' óf 'kwetsbaarheid'. Waarvoor dan wel? Gaat het over de gulden middenweg zoals Winnicott die voorstelt in zijn theorie over 'Goed genoeg moeder'\****

\*Winnicotts idee dat het een belangrijke rol van de moeder is om de baby draaglijke frustraties te laten ervaren. Dit zou leiden tot een gezonde ontwikkeling van zelfgevoel en onafhankelijkheid. Hij geloofde niet dat een moeder het beste voor haar kind deed als zij het als haar doel zag om alle verdriet, ongemak en frustratie op de vroegst mogelijke gelegenheid te verlichten.

Inderdaad, het gaat telkens om beide aspecten. Noch de strenge opvoeding waarbij je hoge normen oplegt en je kind dwingt daaraan te voldoen, noch de vrije en 'klantgerichte' opvoeding waarbij de behoeften van je kind bepalend zijn, zijn effectief. Beide modellen hebben hun verdiensten en beperkingen. Het komt er op aan een goede mix te vinden naargelang de situatie. Het is prima om verwachtingen te stellen, maar balanceer dat met het creëren van een (verwachtings)vrije ruimte voor je kind. Het is prima om je kind te behoeden voor grote problemen van het leven, maar laat ruimte om zelf zijn/haar neus te stoten en frustratie te ervaren. Het leven is geen Disneyland en als je vroeg leert om te gaan met 'klein leed', dan wordt je later ook niet volstrekt van de kaart geblazen als je merkt dat de dingen niet gaan zoals je die gedacht had. Het is hetzelfde principe als het krijgen van kinderziektes die de immuniteit versterken.

### ***Hoe pas je deze regel zelf toe als vader?***

De praktijk is altijd weerbarstiger dan de theorie. Mijn zoon van 16 heeft twee jaar geleden een ongeluk gehad waardoor het uitvoeren van een aantal basiszaken moeilijk voor hem is. In de week effen ik het pad voor hem tot het kleinste hobbeltje, zorg dat alles voor hem klaarligt en begeleid ik hem als een moederkloek. Dit wekt bij hem heel vaak een grote weerstand op omdat hij het als betuttelend ervaart en als een misprijzen voor wat hij wel kan. Maar anders komt hij nooit op tijd op school. In het weekend laat ik hem gewoon zelf klungelen en kom ik alleen tussen als hij er om vraagt, maar het kost me soms grote moeite om me in te houden. De situatie is nog niet ideaal. Maar, en dit is ook belangrijk, ik bespreek mijn dilemma openlijk met hem.

***Een goed genoeg moeder laat haar kind frustraties ervaren. Volgens Brené Brown schuilt in die uitdaging meteen ook de grootste kwetsbaarheid van ouders. Zij stelt: wat ouders het grootste gevoel van kwetsbaarheid geeft is de kinderen zelf laten worstelen en tegenslagen laten ervaren. Zitten we hier met een paradox op zich?***

Dat is inderdaad paradoxaal en een mooi voorbeeld van wat men een 'paradoxaal interventie' noemt. Je doet schijnbaar het tegengestelde van wat je beoogt. Je wilt zo graag het beste voor je kind, maar om goed te doen voor je kind, moet je hem zelf laten sukkelen. Een soort 'liefdevolle onverschilligheid'. Dat is voor de ouder emotioneel vaak moeilijk. Toch wordt het kind er beter van, dus is het de uitdaging om deze paradox voor jezelf expliciet en, gezien het uiteindelijke positieve doel, ook aanvaardbaar te maken.

***We lijken wel constant te evalueren en te vergelijken. Is het ooit 'goed genoeg' vandaag de dag?***

Het perfectionisme grijpt sterk om zich heen en koloniseert stilaan al onze levenssferen. Alles wordt meer en meer in vergelijkbaar perspectief gedaan, liefst nog verbonden met een wedstrijdelement: de beste, de grootste, de snelste... Vroeger moest je maar in een bepaald ding goed zijn of uitblinken, zoals zorg voor je kinderen of carrière op je werk. Nu lijkt het wel of alles zich op scoreborden afspeelt, ook zaken die oorspronkelijk slechts bedoeld waren als ontspanning: de beste hobbykok, de beste danser, de beste tuinier... Gewoon wat knoeien voor de lol is er vaak niet meer bij. Overal wordt de lat hoog gelegd en geven de professionals de toon aan. In deze wedstrijd krijgen de nummers één en twee alle aandacht, maar wat als je in de middelmaat zit of aan het staartje hangt? Dat geeft een grote druk en een grote kans dat je het vroegtijdig opgeeft of je een mislukking voelt.

***Volgens hoogleraar Christien Brinkgreve is het streven naar de perfecte opvoeding van alle tijden en is enkel de vorm anders. Vroeger maakten ouders zich druk om deugden en goede manieren. Tegenwoordig willen ze er alles uithalen wat er bij hun kinderen in zit. Klopt dit volgens jou?***

Jazeker en beide creëren soms overbodige druk. Vroeger voelde je je slecht als je niet voldeed aan de geldende deugden, nu omdat je niet alles gedaan hebt om je te stretchen en je potentieel ten volle te ontwikkelen. Druk is op zich prima. Maar als kinderen het ideaalbeeld tot hun identiteit gaan maken, dan creëer je een absolute norm en een grote kans dat ze zich als mislukking gaan zien als ze die norm niet halen. Je kan wel een norm voorhouden, maar het is nog belangrijker om die norm in perspectief te zetten en te relativeren. Als je verwacht dat je kind uitblinkt op een bepaald terrein, dan moet je hem of haar evenveel veilige ruimte bieden om te kunnen knoeien, fouten te maken, te lummelen, rond te hangen, te prutsen en middelmatig te zijn. Belangrijks is dat er ruimte is waar het kind ook gewoon zichzelf kan zijn, zonder aan allerlei impliciete of expliciete normen te moeten voldoen.

***Je hoort vaak het mantra 'al wat ik wil is dat mijn kinderen gelukkig zijn'. Is het geluk van onze kinderen het ideale doel/de gewenste inzet van onze opvoeding?***

Opvoeden is een paradox. Het uiteindelijke doel is jezelf als ouder overbodig maken en te zorgen dat je kind zich van je kan losmaken en zijn eigen levenskeuzes kan maken. Dit houdt ook het recht van het kind in om ongelukkig te zijn. Zoals ik het in mijn boek zeg: 'Het is een fundamenteel recht om je met of zonder geldige redenen miserabel te voelen'. De dwang om altijd maar gelukkig te zijn is een zware opgave en kan juist een grote belemmering zijn om echt gelukkig zijn. Want stel dat je even niet gelukkig bent - wat een normaal deel van het leven is - en je hebt van thuis uit alles meegekregen en je ouders hebben er alles voor over gehad zodat je maar gelukkig zou kunnen worden ... en je bent het nu niet. Daar wordt je toch pas echt depressief van.

***Hoe kunnen we onze kinderen stimuleren om het 'én/én-perspectief' te verkennen? Is het ook hier vooral een kwestie van modeling en het goede voorbeeld geven als ouder?***

Het begint met in woord en in daad te erkennen dat elke persoon een vat vol tegenstellingen is, dat al die verschillende aspecten er ook mogen zijn en niet te proberen je kind in een eenzijdig waardenmodel te persen. Belangrijk hierbij is om de fundamentele drijfveren van het kind niet te veroordelen, ook al zijn die in onze ogen 'negatief' en tegengesteld aan wat wij deugden zouden noemen: agressie, zelfzuchtigheid, jaloezie, superioriteitsgevoel... Deze zaken zijn er en het is beter ze te erkennen dan ze trachten uit te bannen, wat toch niet werkt. Zo gaf mijn moeder mij in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw een anti-gewelddadige opvoeding en alles wat speelgoedvuurwapens was, kwam er bij ons thuis niet in... tenminste totdat ze merkte dat ik zelf mijn eigen revolvers en geweren maakte van stokken. Pang, pang, pang... Toen heeft ze die strijd maar opgegeven. Ik houd nog steeds van schieten, maar ik ben toch geen seriemoordenaar geworden. In plaats van deze drijfveren te bestrijden en te ontkrachten, is het dus beter om te kijken hoe je ze een constructieve en sociaal aanvaardbare vorm kunt geven. Natuurlijk moeten de sociaal onaanvaardbare uitingsvormen van deze fundamentele drijfveren wel met kracht worden bestreden.

***Mannen staan vaak onder druk van de regel 'wees niet zwak'. Krijgen vaders wel de kans om kwetsbaarheid te modelen aan hun zonen?***

Waar 'wijd je aan de zorg voor anderen' het credo voor de vrouw was (en vaak nog steeds is), is 'wees sterk' nog steeds de mantra voor de man. Het beeld van de sterke man die nooit zijn angst, onzekerheid en gevoeligheid toont, maar onbewogen en onversaagd de uitdagingen van de wereld trotseert en vrouwen, kinderen en 'andere zwakkeren' voor de gevaren behoedt, is voor vele mannen nog dé hoeksteen van hun identiteit. Omdat het zo diep op identiteitsniveau is verankerd, voelt hij zich niemand meer als dit beeld barsten begint te vertonen of uit elkaar dreigt te vallen. Zijn angst, onzekerheid en gevoeligheid dan niet aanwezig bij mannen? Natuurlijk wel, maar veel mannen willen dit niet aan zichzelf en aan anderen toegeven, op straffe van identiteitsverlies. Het wordt tijd dat mannen deze gevoelige en kwetsbare kanten van zichzelf durven erkennen en blootgeven. Zonder echter te vervallen in het tegendeel: dat gevoeligheid en kwetsbaarheid de nieuwe norm worden en de klassieke mannelijke waarden verdringen.

***Brené Brown trok volgende conclusie uit haar onderzoek onder mannen: vrouwen vragen hun mannen zich kwetsbaar op te stellen, maar kunnen in werkelijkheid dat vaak helemaal niet verdragen. Daarom worden veel mannen goed in het 'doen alsof ze kwetsbaar zijn'. Is dit een 'of/of'-benadering?***

Daar zit veel waarheid in. Vrouwen verwachten dan wel dat mannen over hun gevoelens kunnen spreken, maar op een fundamenteel niveau verwachten ze vaak toch eerst en vooral een sterke man die veiligheid verschaft. Als het er op aankomt hoor je vaak: 'Ik wil een echte man en niet nog eens een kind erbij'. Dat komt dus eigenlijk neer op de klassieke sterke man, maar dan een beetje meer emotioneel intelligent en met de scherpe randjes eraf. Kwetsbaarheid en gevoeligheid als een soort leuke accessoire, maar alstublieft geen watje. Dat maakt het er voor mannen niet gemakkelijk op. Wat wordt er nu echt van hun verwacht: een macho, een nieuwe man of iets er tussenin? Het zal de kunst zijn voor de man om zowel zijn vrouwelijke kanten verder te ontdekken, te erkennen en te ontwikkelen, maar tegelijkertijd zijn mannelijke kanten en identiteit te koesteren en te versterken, en voor zichzelf een goede mix samen te stellen die per situatie kan veranderen. Maar daarvoor moet hij wel de ruimte krijgen. Dat kan alleen gebeuren als ook de vrouw bereid is om enigszins haar rol te herzien. Een gezamenlijke uitdaging voor beide.