

Martine Delfos: 'Frustraties leren je problemen op te lossen'

Martine Delfos: 'Frustraties leren je problemen op te lossen'

Het kind staat tegenwoordig zo in de aandacht, dat het gevaar dreigt dat ze gloeiende kolen op hun hoofd krijgen gestapeld. Psycholoog Martine Delfos: 'We willen vooral dat onze kinderen gelukkig zijn! Kinderen moeten emotionele bevestiging geven aan hun ouders als bewijs dat zij het goed doen. Dat is een enorme opgave, hoor.'

Onlangs hield u een lezing onder de titel: wat is er toch met onze kinderen aan de hand? Is er inderdaad wat aan de hand?

'Jazeker, veel zelfs. Bijna geen kind is meer normaal. Het is een huilbaby, het kind is hoogbegaafd, autistisch, heeft ADHD, enzovoort. Nou klopt het wel dat het aantal diagnoses inderdaad toeneemt, er zijn waarschijnlijk meer huilbaby's en kinderen met ADHD dan voorheen, maar dat het er zoveel zijn als nu, klopt niet. Er zitten ook veel foutdiagnoses bij. De labels worden te snel geplakt. Dat heeft een aantal redenen. We zijn voor 't eerst in de geschiedenis echt naar onze kinderen aan het kijken. Eeuwenlang stond de man centraal, daarna kwam de vrouw aan de beurt, toen de adolescent en nu heeft het kind volop onze aandacht. We zijn verbaasd hoe intelligent onze kinderen zijn en noemen ze dan soms onterecht hoogbegaafd. Daarnaast is het zo dat hun hersenen zijn versneld. Die snelheid van verwerking krijgen ze al met de moedermelk ingegoten en wordt nog eens versterkt door de huidige cultuur. Neem alleen maar de tv en computer met hun vele snelle beelden. Het denken van onze kinderen begint waar het onze ophoudt, zo werkt de evolutie nu eenmaal. Eindigt ons denken zo ongeveer bij het DNA, verder kunnen we het niet vatten, hun denken begint daar, ze krijgen die informatie al bij Het Jeugdjournaal. Een andere ontwikkeling is dat we afwijkend gedrag gedrag. Dat gedrag wordt als problematisch bestempeld. Een laatste punt dat meespeelt, is dat vrouwen hun kinderen op steeds latere leeftijd krijgen. Dat geeft een verhoogde kans op afwijkingen, zoals bijvoorbeeld bekend is van het syndroom van Down. Ook de toename van vroeggeborenen is hieraan te wijten. Veel gedragsproblematiek, bijvoorbeeld autisme, blijkt ook een genetische, biologische basis te hebben. Het zou goed kunnen dat veel van de 'afwijkingen' of 'stoornissen' die nu geconstateerd worden ook een genetische basis hebben, en dat de kans hierop toeneemt naarmate vrouwen hun kinderen later krijgen. Ik denk dat in de komende tijd veel onderzoek in die richting zal wijzen.'

Genen zijn een belangrijke bepalende factor?

'Ik zie het als een van de factoren, niet als de allesbepalende factor. De neiging om te zeggen dat alles in de genen zit, is op het moment sterk, omdat de kennis over de genen nu vrijkomt. Ik denk dat opvoeding een zeer belangrijke factor is, maar ze moet wel aansluiten bij de aanleg. Doet ze dat niet, dan is het effect veel kleiner. De aanleg is de bodem van het verhaal - zonder daarbij echter de omgeving te verwaarlozen. Ook de tijd waarin je geboren bent, is belangrijk. Een kind dat nu geboren wordt, heeft een heel ander leven dan honderd jaar geleden. Toen kregen we vooral kinderen vanuit een voortplantingsbehoefte en als oudedagsreserve. Nu staat de zelfontplooiing van het kind voorop. We willen vooral dat onze kinderen gelukkig zijn! Kinderen moeten emotionele bevestiging geven aan hun ouders als bewijs dat zij het goed doen. Dat is een enorme opgave, hoor.'

Heeft de emotionele band tussen ouders en kind de plaats ingenomen van geboden en verboden?

‘Zo zou je het kunnen stellen, ja. Aan de ene kant is dat natuurlijk goed, maar aan de andere kant willen kinderen grenzen. Het probleem is dat ouders die grenzen soms wel stellen, maar eigenlijk verwachten dat hun kinderen dankjewel zeggen. Ze willen geen conflicten maar kinderen die altijd leuk en aardig zijn, want anders heb je geen goede band.’

En dat werkt niet?

‘Nee. Een van de belangrijkste dingen die een mens in het leven moet leren, is het oplossen van problemen. Door frustraties leer je dat. Maar wij willen onze kinderen geen frustraties meer bezorgen. Het gevolg is dat ze een lage frustratietolerantie hebben. Alles moet nú en niet straks. Dat is erg lastig en bovendien een voedingsbodemp voor agressie. We zitten bovenop onze kinderen, waardoor ze nauwelijks de kans krijgen om zelf tot een oplossing te komen. Van baby’s is bijvoorbeeld bekend dat de meesten na drie, vier maanden rustig worden. Hoe komt dat? Ze hebben hun vingers, duim of speen gevonden om op te sabbelen en hebben zo zelf het probleem weten op te lossen. Die kans geven we onze kinderen over het algemeen te weinig.’

Een kind moet bovendien de kans krijgen om uit te rijpen. De rijping van het centrale zenuwstelsel is een van de allerbelangrijkste ontwikkelingsprocessen en neemt zo’n 25 jaar in beslag. Door op één aspect te snel in te grijpen, kun je het kind in een ander opzicht remmen. De Amerikaanse onderzoeker Gesell geeft hier een mooi voorbeeld van. Van een identieke tweeling gaf hij de een van jongs af aan een motorische training. Deze kroop, stond en liep inderdaad sneller dan de ander die de training niet kreeg. Na een tijdje waren ze motorisch echter even goed. Het verschil was alleen dat het ongetrainde kind lekkerder in z’n vel zat. Het had die dingen ontwikkeld waar het aan toe was, niet gehinderd door de training die de ander werd opgelegd.’

Rijpen meisjes sneller en doen ze het op veel fronten beter dan jongens? Of is dat een fabeltje?

‘Jongens rijpen inderdaad langzamer dan meisjes, dat heeft onderzoek al herhaaldelijk aangetoond. En ze hebben ook beduidend meer stoornissen en erfelijke ziektes. In de leeftijd van van 0 tot 14 jaar is 60 procent van de kinderen dat overlijdt een jongen, een deel ervan is erfelijk bepaald. Dat heeft verschillende oorzaken. Eén daarvan is dat veel aandoeningen op het X-chromosoom zitten. Meisjes hebben XX en als er dan een defect op het ene X-chromosoom zit, kan het andere X-chromosoom dat corrigeren. Jongens hebben XY en kunnen het niet corrigeren.’

Maar dat is niet het hele verhaal. Jongens vertonen meer dan meisjes externaliserend gedrag. Hebben ze een probleem, dan zullen ze meestal niet zoals meisjes daarover gaan praten of gaan malen, maar ze zetten het om in actief, druk of lastig gedrag. In feite is dat gedrag een soort rooksignaal, maar dat wordt vaak niet begrepen. We zeggen eerder “Hou op” of ze krijgen het etiket ‘probleemgedrag’ opgeplakt.’

Is dat ook de reden waarom het vooral jongens zijn die agressief zijn en zinloos geweld plegen?

‘Ja, maar dan hebben we ’t wel over fysieke agressie. In verbale agressie en het manipuleren zijn meisjes weer veel beter. De liegbeesten zijn de meisjes. En vechten of geweld komt vrijwel altijd voor bij jongens tussen de 14 en 20. Dat heeft veel met het hormoon testosteron te maken. Dat is het hormoon van de daadkracht. Niet dat vrouwen niet daadkrachtig zouden zijn, maar we hebben het hier over de reactie op gevaar en problemen. Mannen hebben negen keer zoveel testosteron als vrouwen. Reden waarom

vrouwen bij gevaar en problemen eerder geneigd zijn veiligheid te zoeken en te praten met vertrouwde anderen. Mannen hadden dat hormoon van oudsher nodig omdat ze het nest moesten beschermen. Als je wilt beschermen, moet je ook agressief kunnen zijn. En je moet je niet te veel verplaatsen in de ander, want dan kun je een klap niet goed uitdelen. Vrouwen daarentegen hebben meer het vermogen tot empathie, omdat zij de aangewezen persoon waren om voor hun kinderen te zorgen. Dan is het nodig dat je je in een ander kunt verplaatsen. In onze huidige maatschappij is dat allemaal aan het verschuiven. De noodzaak tot agressie is een stuk minder geworden, maar door de aanleg van jongens is het nog steeds zo dat ze bij gevaar of situaties die angst oproepen geneigd zijn te reageren met handelen. Handelen doet de angst afnemen. Een extreme vorm van handelen is agressie. Een andere manier van reageren op gevaar is niet-handelen, je raakt als het ware verlamd van angst. Dat is een manier die meisjes meer hanteren. De extreme vorm daarvan is depressie. Testosteron is verantwoordelijk voor het handelen en voor de doorgeslagen vorm ervan: agressie. Tijdens de puberteit neemt niet alleen de toestroom van testosteron enorm toe, vooral bij jongens, maar deze gaat ook nog eens gepaard met grote schommelingen. Bovendien moeten pubers zich losmaken van de ouders, waardoor assertief gedrag meer op de voorgrond komt. Vandaaruit valt te begrijpen dat de meeste agressie gepleegd wordt door jongens in de puberteit. Daarmee wil ik die agressie geenszins goedpraten, maar agressie is niet simpelweg een keuze van iemand en niet zomaar te voorkomen. We zullen de neiging tot agressie moeten onderkennen en jongens moeten leren hun agressieve impulsen en dadendrang in constructieve banen te leiden.'

Dat gebeurt nu te weinig?

'Dat vind ik wel, ja. Omdat de noodzaak van agressie grotendeels is verdwenen, wordt agressie negatief beoordeeld. Het is niet langer een teken van sterkte, maar van zwakte. Agressie is tweederangs gemaakt en zo wordt er vaak ook naar mannen en jongens gekeken. De jongen zit niet goed in elkaar. Maar hij zit prima in elkaar. Laat hem zijn zoals-ie is met z'n grotere dadendrang. Dat zorgt er ook voor dat hij niet ziek wordt, want als je al die stresshormonen opslaat in je lijf, krijg je psychosomatische klachten. Die hebben meisjes vaak meer - zij zouden meer gestimuleerd moeten worden om bij problemen te handelen. Daarbij komt nog dat onze maatschappij inmiddels erg talig is geworden en heel sterk op communicatie is gericht. Dat zijn de gebieden waar meisjes en vrouwen goed in zijn: praten, het verwoorden van hun gevoelens, zelfreflectie. Natuurlijk kunnen jongens daarvan leren, maar we moeten ze niet steeds op hun zwakke kant aanspreken. Het gaat erom dat ze een eigen, meer op handelen gerichte oplossingsstrategie krijgen.'

Wat betekent dit voor jongens? Merkt u daarvan iets in uw spreekkamer?

'Ik zie dat hun zelfbeeld wordt aangevreten en dat ze meer verschuiven naar de depressiepoet. Ze zitten steeds minder goed in hun vel. En vertonen daardoor weer meer lastig gedrag. En wat doen wij? Wij gaan met hen praten, terwijl we af en toe beter zouden kunnen zeggen: kom, laten we samen een balletje trappen.'

En dat zegt iemand die een boek geschreven heeft over gespreksvoering met kinderen?

'Ja, maar wij volwassenen hebben de neiging om op de minst geschikte manier met kinderen te praten. We gaan er eens echt voor zitten en willen ons ei kwijt. Terwijl kinderen een fantastisch stressmanagement hebben, namelijk bewegen. Door te bewegen

en te spelen gooien ze de stress meteen uit hun systeem. Geef ze die kans. Met jonge kinderen kun je over moeilijke onderwerpen beter praten en spelen tegelijk.'

Maar met grotere kinderen is het toch wel nodig om te praten?

'Zeker. Op deze leeftijd is de beste manier de Socratesmethode. Deze houdt in dat je de ander vragen stelt en z'n denken stimuleert. In plaats van te zeggen "Voorzichtig met die brommer" zou je ook kunnen vragen: "Ben je nou nooit eens bang op die brommer? Dat je pats onderuitgaat met al die glibberige bladeren op de weg?" Dan gaan ze zelf nadenken. Volwassenen hebben de neiging om het denken van jongeren op "uit" te zetten door alleen maar te vertellen.'

Wat zou in het onderwijs kunnen worden gedaan om meer aan het eigene van jongens tegemoet te komen?

'Laat ze vooral dingen doen die ze goed kunnen. Op de computer bijvoorbeeld zijn jongens met name goed in de hardware, het maken van programma's. Laat ze dat dan ook doen en niet alleen het uitvoerende werk. Je kunt wel van alles verzinnen, maar dan verzin je misschien weer het verkeerde. Laat ze het zelf zeggen. Kinderen weten zelf vaak wat het beste voor ze is. In m'n studietijd heb ik daar een mooi voorbeeld van gehoord dat ik nooit ben vergeten. Voor mezelf heb ik dat het jongetje met het zout genoemd. Er was een jongetje dat een buitensporige zoutconsumptie had. Hij likte het zout van de crackers, maar liet de cracker liggen. Toen hij 3,5 jaar was, werd hij opgenomen in het ziekenhuis en kreeg daar de normale zoutconsumptie. Binnen zeven dagen overleed hij. Toen ze hem post mortem onderzochten bleek dat hij een afwijking had waardoor hij uitwendig zout moest nemen, anders zou hij overlijden. Dat wordt de wijsheid van het lichaam genoemd. Die wijsheid hebben alle kinderen. Iedereen heeft een jongetje met zout in zich.'

Wat is uw jongetje met het zout?

'Dat ik de observaties die ik opdoe in mijn praktijk en in m'n dagelijks leven weet te verbinden met de theorie. Dat ik dingen 'weet', zoals zoveel vrouwen, maar daar de argumenten en het wetenschappelijke onderzoek bij zoek om het te kunnen staven en het te kunnen overdragen aan anderen. Ik zie mezelf als een vrouwelijke wetenschapper die doordrongen is van het nut van feiten. Vrouwen zijn over 't algemeen goed in het leggen van verbanden, maar als dat het enige is wat je doet ga je bokken schieten. Mannen zijn over 't algemeen goed in het verzamelen van feiten, maar als je je daartoe beperkt, kom je niet tot de kern van de zaak. Het mannelijk en vrouwelijk denken kunnen elkaar aanvullen, los van elkaar zijn ze allebei minder sterk.'

Wat voor jonge mensen krijgen we straks?

'Ik denk jonge mensen die moeite zullen hebben met het vormen en vooral continueren van relaties. Want de menselijke emoties, zaken als liefde en respect, zijn langzaam en staan haaks op de snelheid die in de maatschappij troef is. Bovendien hebben ze in hun jeugd minder leren bouwen en minder geleerd om door problemen heen te komen. Dat gaat in de volwassenheid aantikken. De trend dat er steeds meer alleenstaande mensen komen zal zich doorzetten.'

Wat vond u moeilijk in de opvoeding van uw eigen kinderen en welke fouten zou u nu niet meer maken?

'Ik vond het moeilijk om de juiste balans te vinden tussen hun aanleg respecteren, bijvoorbeeld zien hoeveel moeite hen iets kost, en stimuleren dat ze toch bepaalde stappen zetten. Wat ik nu beslist anders zou doen, is dat ik het gepest worden veel

serieuzer zou nemen, en dat ik hen meer zou leren zich tegen de groepsdruk van leeftijdgenoten te verweren. Zelf hebben ze als kritiek op de opvoeding dat we iets te coulant waren. We hadden wel wat meer van ze mogen eisen. Dat is wel terecht, denk ik.' In de serie met opvoedingsdeskundigen deze keer psycholoog en psychotherapeut Martine Delfos. Delfos is oprichter van het Psychologisch Instituut voor Consultatie en Wetenschappelijk Onderzoek in Utrecht en auteur van een twintigtal boeken, waaronder kinderboeken, over onder meer ?gespreksvoering met kinderen, gedragsproblemen, ADHD, depressie, angst en autisme. Martine Delfos is moeder van twee volwassen kinderen en oma.