

Boven verwachting

“Kinderen willen dat ouders trots op hen zijn ook al gaat dat ten koste van hun eigen geluk.”

– Marjan de Vries

Therapeut Marjan de Vries komt in haar praktijk voortdurend tegen dat kinderen (onbewust) bezig zijn de dromen en verwachtingen van hun ouder(s) te vervullen. Dat zorgt voor problemen van zodra die verwachtingen dwingend worden. Hoe zien gezonde en ongezonde verwachtingen eruit? En hoe ga je ermee om? De Vries laat zien hoe je dit doet. Daarmee is *Boven verwachting* een bevrijdend boek, zowel voor ouders als voor kinderen.

INTERVIEW: KOEN VAN WICHELEN
FOTOGRAFIE: ARCHIEF

Marjan de Vries: “Tot op hoge leeftijd kunnen deze dwingende verwachtingen de levens van mensen beïnvloeden waardoor zij niet echt hun eigen leven leiden maar dat wat er van hun verwacht wordt. Vaak met gevolgen voor de mentale gezondheid. Het vertrekpunt van mijn boek was een krantenartikel over de Noorse hardloper Jakob Ingebrigtsen die daarin vertelde hardlopen niet per se leuk te vinden, maar hier door zijn vader op Spartaanse wijze toe aangezet te zijn. Ouders die dwingend kunnen zijn met betrekking tot de levenskeuzen van hun kinderen passeren ook regelmatig de revue in mijn praktijk, met alle gevolgen van dien. Met de medewerking van de besproken cliënten in het boek ben ik het onderwerp verder gaan uitwerken.”

Ingebrigtsen is een klassiek voorbeeld van een kind dat kost wat kost de droom van zijn ouder moet waarmaken?

“Daar lijkt het wel op. Ik ken natuurlijk niet het hele verhaal en daarom moet je altijd enige terughoudendheid betrachten als je iemand niet zelf gesproken hebt, maar dit soort verhalen komen regelmatig in biografieën terug. Een goed voorbeeld is het boek ‘Open’ van tennisser Andre Agassi. Op jonge leeftijd moest hij tegen een oudere speler spelen met als inzet het huis waarin ze woonde. Stel je voor hoeveel druk er toen al op zijn schouders werd gelegd. Hierbij moet je je bedenken dat deze twee topsporters er in ieder geval nog veel aan over hebben gehouden in de vorm van titels en geld, maar dat het merendeel van zulke sporters de top niet halen. Dan heb je je hele jeugd in dienst gesteld van de verwachtingen van je ouders zonder het gehoopte resultaat. Gevoelens van gefaald te hebben en de ouders teleurgesteld te hebben liggen dan zeker op de loer.”

Jakob Ingebrigtsen.
 “Ouders kunnen ver gaan om hun kinderen een bepaalde richting in te dwingen.”

Een ander bekend voorbeeld is auteur Lale Gül die met de persoonlijke verhalen in haar boeken inzichtelijk maakt wat het niet voldoen aan de verwachtingen van je omgeving voor gevolgen kan hebben?

“Ja, de gevolgen kunnen enorm groot zijn. In haar geval het totaal verliezen van al haar familie. Daarom vergt het heel veel kracht en moed om desondanks toch je eigen pad te kiezen. Je moet enorm sterk in je schoenen staan om tegen de stroom in te zwemmen en alle negatieve commentaren te trotseren. Dat is zeker niet iedereen gegeven. Ouders kunnen ver gaan om hun kinderen een bepaalde richting in te dwingen. Vergeet niet dat het een soort basisbehoefte is van ook inmiddels volwassen kinderen om gezien, geliefd en gewaardeerd te worden. Kinderen willen dat ouders trots op hen zijn ook al gaat dat ten koste van hun eigen geluk. Zij zijn ook heel loyaal. Wanneer ouders die liefde en aandacht dreigen in te trekken als je niet in hun verwachtingen en doelen meegaat is dat vaak beangstigend. Een bekend voorbeeld waarmee ouders dat kunnen doen is de zogenoemde ‘silent treatment’. Het kind negeren, er niet tegen praten en dat soms dagenlang. Dit kan zo heftig zijn dat kinderen alles willen doen zodat er weer tegen hen gepraat wordt, zoals sorry zeggen ook al waren ze niet fout. Zonder de liefde en aandacht van je ouders wordt het leven niet makkelijker.”

Als je één markant verhaal uit je boek mag uitkiezen: welke of wat zou dat dan zijn?

“Het verhaal van de cliënte die verplicht gelukkig moest zijn. Dat alles erop gericht is dat het goed met je gaat. Dat klinkt heel aardig maar geeft ook een enorme druk. Wat als je niet altijd gelukkig bent? Ben je dan ondankbaar? Hebben je ouders het dan niet goed gedaan? Kan je dan wel bij je ouders terecht? Hebben je ouders je wel geleerd ook met minder positieve emoties om te gaan. Hoe reguleer je deze als je dat niet is voorgedaan. Van de buitenkant lijkt het dan allemaal heel liefdevol en positief maar als je verder kijkt ligt daar toch een andere dynamiek onder. En krijg daar maar eens vat op. Ga maar eens een dieper gesprek aan als ouders op alles zeggen: ‘ja maar we hadden toch altijd het beste met je voor?’ Dat is natuurlijk fijn, maar wat is het beste? Dat is natuurlijk de belangrijke vraag. En voor wie?”

Welke les, welke tip moeten we zeker onthouden uit je boek?

“Voor als je vastloopt in de relatie met je ouders: probeer je regelmatig de vraag te stellen: doe ik dit voor mijn ouders of doe ik dit omdat ik het wil? Door hier bewuster mee bezig te zijn, leer je je eigen behoeftes beter kennen en wellicht de dynamiek in jouw gezin te herkennen. Dit biedt dan de gelegenheid en ruimte om in de toekomst keuzes te maken die meer bij je jou passen. Zeker als het je lukt ook de tips over het verminderen van eventueel schuldgevoel op te pakken.



Lale Gül. “Je moet enorm sterk in je schoenen staan om tegen de stroom in te zwemmen.”

Voor als je in je rol als ouder wilt groeien: probeer eerlijk naar jezelf en je gevoelens te kijken. Ga het gesprek met je kind aan en probeer samen te kijken waar hij of zij blij van wordt. Uiteindelijk is een goede verbinding met je kind het meest waardevolle dat je als ouders kunt ervaren.”

Welk inzicht heb je zelf aan het schrijven van dit boek overgehouden?

“Dat de invloed van de verwachtingen van ouders vaak zeer groot kan zijn, terwijl het niet altijd zichtbaar is. Het is soms echt puzzelen om de oorzaak van klachten duidelijk te krijgen. Zeker als ouders alles met de beste intentie hebben gedaan. Cliënten kunnen het dan vaak moeilijk vinden kritisch over hun thuissituatie te praten omdat dat dan toch een beetje als verraad voelt. Ik probeer dan te benadrukken dat het mij niet gaat om een schuldvraag, maar om het patroon te begrijpen. De loyaliteit van kinderen blijft vaak groot ook als mensen ouder worden, het is goed dat niet te onderschatten.” 

