



Focus

knack

Psychologie

Kinderpsychiater Binu Singh: 'Spijtig dat er zo veel boeken over opvoeding geschreven worden'



© Diego Franssens

Deel dit
artikel:



Peter Casteels

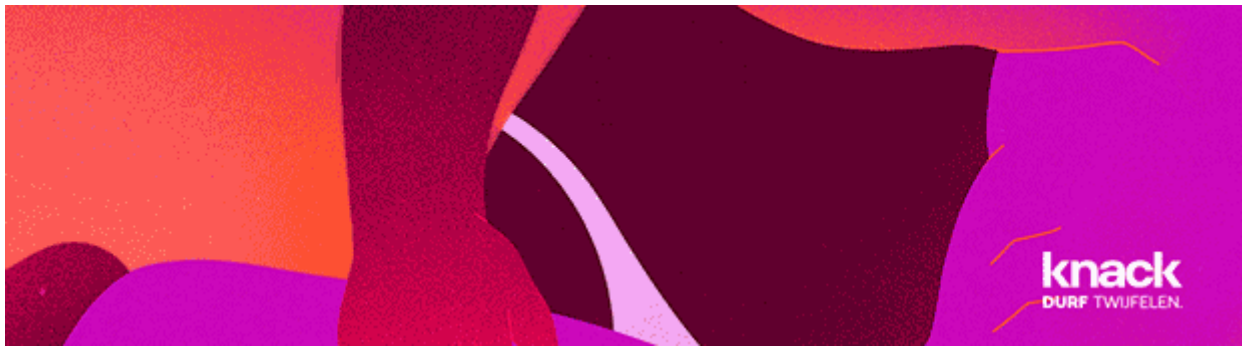
06-04-2023, 16:09

Bijgewerkt op: 06-04-2023, 16:09

[Uit Knack van 05/04/2023](#)

Zijn onze kinderjaren allesbepalend voor de rest van ons leven? En doen we als volwassenen niet veel anders dan herbeleven wat toen is misgegaan?

Kinderpsychiater Binu Singh en psychoanalytica Ariane Bazan zijn op heel verschillende manieren met die thema's bezig. Singh publiceerde vorig jaar *Van hart tot hart*, over het belang van de eerste duizend levensdagen voor kinderen, en als therapeut ziet Bazan in haar praktijk haast iedereen vroeg of laat terugkeren naar zijn kindertijd. Beiden waren onlangs te gast op FAAR, een literair festival in Oostende. *Knack* bracht ze er samen voor een gesprek.



Hoe meer we te weten komen over onze kinderjaren, hoe toonaangevender ze lijken te zijn voor de rest van ons leven. Dat is wellicht geen gedachte waar mensen gelukkiger van worden.

ADVERTISEMENT

ADVERTISEMENT

Ariane Bazan: Natuurlijk is de kindertijd een cruciale periode. We worden als het ware mentaal in elkaar gestoken op een moment dat onze ouders zo goed als allesbepalend zijn. Dat dragen we met ons mee. Maar laten we wel wezen: niemand is gedoemd. Dat zou morbide zijn. U kunt zich niet voorstellen hoeveel mensen pijn en ontbering hebben doorstaan en daarna toch grootse dingen verwezenlijkt hebben.

Binu Singh: Niet alles is verloren na de kindertijd. Het zou van een heel negatief mensbeeld getuigen om zoiets te beweren. De eerste duizend dagen, en eigenlijk de vroege kindertijd tussen nul en zeven jaar, zijn wel heel belangrijk. Hoe vroeger iemand iets meemaakt, hoe schadelijker het is. Laat ik een vergelijking gebruiken. Stel dat een volwassene een glas alcohol drinkt en een foetus krijgt dezelfde hoeveelheid alcohol binnen, dan zal dat voor de foetus veel schadelijker zijn. Hetzelfde geldt voor gebeurtenissen die psychosociale effecten hebben. We moeten ons daar bewust van zijn, en ook van het belang van een goede opvoeding bij het tegengaan van zulke effecten.



Ariane Bazan: 'Ouders die zich afvragen of ze het wel goed doen, doen het meestal al goed genoeg.' © diego franssens

Ik herinner me een grootschalig onderzoek naar de ontwikkeling van veerkracht, een belangrijke voorspeller van geluk en welzijn. Grosso modo vielen de deelnemers op te delen in drie categorieën. Er waren mensen die in hun kindertijd niet veel hadden meegemaakt en goed waren begeleid. Een andere groep had wel iets doorstaan, bijvoorbeeld een vechtscheiding, en had steun gekregen. Mensen uit de derde categorie hadden van alles meegemaakt en geen goede zorg gekregen. Wat bleek? De middengroep had de meeste veerkracht. Dankzij de zorg die ze hadden gekregen, konden ze groeien en leren uit wat ze hadden meegemaakt. Nog opvallender was dat de eerste groep het niet zo veel beter deed dan de laatste. Het verschil tussen mensen die alles meekrijgen en niets meemaken en mensen die niets meekrijgen en alles meemaken was klein.

Bazan: Dat verwondert mij niet.

Dat verwondert mij juist heel erg.

Bazan: Mensen die – tussen aanhalingstekens – alles meekrijgen bereiken niet noodzakelijk het meest. Binu trekt die conclusie uit sociologisch onderzoek, ik spreek op basis van mijn ervaringen als therapeut. Soms word je van je sokken geblazen wanneer je pas op latere leeftijd iets zwaars meemaakt omdat je er niet tegen gewapend bent. Wanneer we opgroeien met de gedachte dat alles ons wel

zal toevallen, kan de realiteit onthutsend zijn. Dat raakt ook aan onze identiteit. Wie ben ik nog als ik niet degene ben met wie altijd alles goed gaat?

Singh: Zulke mensen hebben weinig kunnen oefenen, terwijl van hen evengoed wordt verwacht dat ze de wereld aankunnen. Soms maken ze pas als volwassene iets ingrijpends mee. Dan kan het confronterend zijn dat je nog nieuwe vaardigheden moet ontwikkelen om ermee om te gaan.

Bazan: Kinderen of jongeren die opgroeien in moeilijke omstandigheden hebben veel aan iemand die hen de hand reikt, al is het maar één keer. Zo'n eenmalige ontmoeting of gebeurtenis kan een wereld van verschil maken. Een jongeman vertelde me hoe moeilijk hij het had gehad met zijn coming-out. Hij herinnerde zich één leerkracht, die machteloos maar vol medeleven naar hem had geluisterd. Daaruit had hij veel erkenning geput. Het was een bepalende ervaring: hij had ze opgeslagen en kon er vaak naar teruggrijpen. Daarom is het belangrijk tekenen van menselijkheid te tonen. Door één keer iemand de hand te reiken kun je een leven veranderen.

Singh: Jongere kinderen en baby's hebben herhaling nodig. Hun brein is nog niet voldoende ontwikkeld om zo'n eenmalige ervaring van liefde de plaats te geven die ze verdient, zeker als ze daarnaast veel tekortkomen. De aanwezigheid van een belangrijke derde in hun leven kan wel van grote betekenis zijn. Voor kinderen die thuis mishandeld of misbruikt worden, kan één leraar of buur die er voor hen is een heel positief effect hebben. Iemand die hun angst en verdriet ziet en dat ook uitspreekt, zien ze als een reddingsboei.

Mevrouw Singh, volgens u zijn de eerste levensjaren heel belangrijk voor een kind. Hoe moeilijk is het om ouders bewust te maken van hun verantwoordelijkheid zonder dat ze onder de druk bezwijken?

Singh: Het klopt dat een ouder zich helemaal kan verliezen in de schoonheid van een kind dat tot zijn recht komt. Daarom moeten we mild zijn. Ik heb nooit een pleidooi gehouden voor een perfecte jeugd, als zoiets al bestaat. Ik vind wel dat we ons moeten afvragen of we het goed genoeg doen voor onze kinderen. Dan heb ik het niet alleen over de ouders, maar ook over de samenleving. Zijn er wel voldoende faciliteiten die ervoor zorgen dat ouders het goed genoeg kunnen doen?

Beantwoordt u die vraag maar.

Singh: Puur vanuit het kind bekeken: nee. We doen het niet goed genoeg. Kijk naar de cijfers over geestelijke gezondheid bij kinderen en jongeren, en ook bij volwassenen. We zijn overduidelijk niet in staat om mensen voldoende veerkracht mee te geven. Maar ik wil niet louter pessimistisch zijn. Het is bijvoorbeeld fantastisch dat we dit gesprek hebben, en dat heel veel ouders hiermee bezig zijn. Ouders van vorige generaties dachten dat het volstond dat hun kinderen

gehoorzaam waren, wat daar ook voor nodig was. Die tijden zijn gelukkig voorbij. De slinger is zelfs al wat doorgeslagen naar de andere kant. Nu draait alles rond het kind, ouders hangen er als een helikopter boven. Zo maak je van kinderen ook geen veerkrachtige mensen. Ik ken ouders die hun kinderen elke dag laten bepalen wat er 's avonds op tafel komt. Om maar te zeggen: we hebben de juiste balans nog niet gevonden.



Binu Singh: 'We leggen kinderen een tempo op dat we zelf niet meer kunnen volgen.' © diego franssens

Ouders hongeren naar kennis over opvoeden, en krijgen van pedagogen vaak tegenstrijdige boodschappen. Dat moet frustrerend zijn.

Singh: Het is spijtig dat er zo veel boeken over opvoeding geschreven worden. Mijn boek is ook geen lijst met tips en tricks voor ouders, want daar geloof ik niet in. Opvoeden zit in onze natuur. Ouders moeten niet het zoveelste boek kopen of nog maar eens een cursus volgen, maar de verbinding met zichzelf terugvinden. Ze zullen dan wel intuïtief aanvoelen wanneer ze hun kindje wakker moeten maken, of wanneer het honger heeft. Zulke ouders merken meteen wanneer een kind hen jent, of huilt omdat het ontredderd is. Jammer genoeg hollen wij onszelf elke dag voorbij, en hebben we niet eens door waar we zelf behoefte aan hebben. Met zulke chaos in ons is het niet eenvoudig om kinderen op te voeden.

(Lees verder onder de preview)



Pedagoog Philippe Noens: 'We voeden eerder te veel dan te weinig op'

In zijn lezenswaardige boek *Mogen we nog wel straffen?* pleit pedagoog Philippe Noens ervoor de pedagogische tik niet te criminaliseren. Maar vóór alles roept hij ouders op om hun kinderen wat vaker aan hun lot over te laten.



Knack

Bazan: Moeders zijn heel bang dat ze fouten zullen maken. In de twintigste eeuw werden debatten over opvoeding gedomineerd door invloedrijke boeken, waarin meestal mannen dicteerden wat ouders moesten doen. Een stroming zoals het vroege behaviorisme heeft veel schade aangericht. Dat was een haast gewelddadige visie op opvoeden. Ouders mochten hun kinderen zelfs niet kussen. Opvoeding was altijd al een politiek onderwerp. Ik vind het ook mooi om van Binu te horen dat ouders zich veel vragen stellen. Mensen die zich afvragen of ze het wel goed doen, doen het meestal al goed genoeg.

Opvoeden is nog altijd heel politiek.

Singh: Ja. Zo wordt er vanuit de politiek druk gelegd om ervoor te zorgen dat kinderen zindelijk zijn voor ze 2,5 jaar worden. Waarom? De kindjes moeten naar school en wij willen niet investeren in een onderwijssysteem dat hen op zo'n jonge leeftijd goed genoeg kan begeleiden. Elk kind groeit in zijn eigen tempo op. Dat is altijd zo geweest en daar is niets mis mee. Nu willen we hen zelfs een tempo opleggen dat we in deze ratrace zelf niet meer kunnen volgen.

U laat zich ook heel kritisch uit over de kinderopvang in Vlaanderen. Zou u ouders adviseren hun kinderen naar een opvang te sturen als het niet echt nodig is?

Singh: De kinderopvang wordt onvoldoende kindvriendelijk georganiseerd. Het is nochtans heel belangrijk. *It takes a village to raise a child*. Ouders zijn helemaal niet gemaakt om kinderen in hun eentje op te voeden. We doen het al eeuwen in

groep. Ouders moeten geholpen worden, maar dan wel op een kwaliteitsvolle manier. Helaas is dat blijkbaar niet haalbaar.

Bazan: Ook de opvang van volwassenen is vaak problematisch. Het hele systeem is zelfs op een verkeerde leest geschoeid. Het is te gek voor woorden hoeveel belang er wordt gehecht aan diagnostische categorieën. Enige tijd terug hoorde ik het verhaal van iemand die met zelfmoordgedachten worstelde omdat hij op een ellenlange wachtlijst stond voor gespecialiseerde hulp bij autisme. Dat maakt mij kwaad. Ik ben ervan overtuigd dat een opgeleide psycholoog die persoon kan helpen door gewoon naar hem te luisteren. In mijn praktijk hebben mensen altijd dezelfde twee soorten vragen. ‘Mag ik er zijn?’ ‘Heb ik een plaats in deze wereld?’ ‘Heb ik het recht iets op te eisen?’ Dat is de eerste categorie. ‘En ben ik iemand om van te houden?’ ‘Zal ik ooit een partner tegenkomen?’ ‘Waarom lopen mijn relaties altijd stuk?’ Dat is de tweede categorie. Een clinicus moet naar die vragen luisteren, ongeacht welke beperkingen of tekortkomingen iemand verder heeft.

Voor sommige patiënten is een luisterend oor niet voldoende. Ze hebben behoefte aan gespecialiseerde hulp.

Bazan: Een therapeut kan bezwarend zijn of opluchtend werken. Vertellen we iemand dat die een bepaald mentaal probleem of mentale ‘ziekte’ heeft, dan volgt meestal een vorm van identificatie met alle beperkingen die daarbij horen. ‘Het is normaal dat ik dit en dit niet kan, want ik ben depressief of heb een burn-out of een autismespectrumstoornis’, krijg ik vaak te horen. Ik leg in mijn praktijk zulke diagnoses terzijde, en luister naar het verhaal van de persoon die tegenover me zit. Het idee is niet dat mensen een ziekelijke aard hebben, maar wel dat hun levensverhaal hen tot gedachten en reacties heeft gebracht waar ze nu onder lijden. Wanneer je mensen tot dat inzicht brengt, lucht het op. Maar je geeft hen ook een gevoel van verantwoordelijkheid voor hun eigen leven en dat van hun omgeving



Binu Singh: 'Het is goed dat het taboe op psychologische hulp verdwijnt, maar dat mag geen excuus worden om geen tijd voor elkaar te maken.' © Diego Franssens

Singh: Ik eindig mijn opleidingen vaak met een naar het Engels vertaalde quote van Carl Gustav Jung: *'Know all the theories, master all the techniques, but as you touch a human soul be just another human soul.'* Dat geldt ook voor de manier waarop we met kinderen omgaan, maar dat zijn we aan het kwijtraken. Normaal zou onze omgeving ons moeten kunnen opvangen, maar die buffer lijkt er niet meer te zijn. We moeten allemaal zo veel ballen in de lucht houden dat er geen tijd meer over is om naar elkaar te luisteren. Daarom komen mensen ook sneller bij professionele hulpverleners terecht. Veel mensen gaan naar een therapeut omdat ze niet meer kunnen praten met de partner met wie ze slapen, de buur die naast hen woont, de collega met wie ze elke dag samenwerken. Dat klopt niet. Het is goed dat het taboe op psychologische hulp verdwijnt, maar dat mag geen excuus worden om elkaar niet te helpen en geen tijd voor elkaar te maken.

Jullie pleiten voor meer en betere hulp voor ouders. Ik maakte me de omgekeerde, iets cynischere bedenking: zijn er niet vooral veel ouders die beter niet aan kinderen beginnen?

Bazan: Uit redelijkheid begin je er sowieso nooit aan. (*hilariteit*)

De samenleving legt wel nog altijd druk op heteroseksuele koppels om kinderen te krijgen. Dat is misschien funest.

Bazan: Ik heb zelf geen kinderen en heb die druk nooit ervaren. Er is wel een druk tot normaliteit, maar ik weet niet of kinderen hebben daar nog bij hoort.

Singh: Veel mensen voelen wel een drang om kinderen te maken – een drang om het voortbestaan van onze soort te garanderen, of een drang om iets vervuld te zien worden wat hem of haar zelf niet is gelukt. Het is goed dat we ons daarover vragen beginnen te stellen. Idealiter zouden mensen zich los moeten maken van die twee driften vooraleer ze beslissen kinderen te maken. Hoe mooi zou het zijn als we kinderen naar volwassenheid willen begeleiden omdat we daartoe de ruimte in ons leven en ons hart hebben? We zijn ons daar wel al bewuster van, maar ik denk dat ouders die beslissing vaak nog niet helemaal in vrijheid nemen. Ze voelen dikwijls die tweede drang het hevigst: een leegte in henzelf die ze met kinderen proberen op te vullen. Veel vrouwen hebben ook nog altijd het gevoel dat ze pas een vrouw zijn als ze een kind hebben gebaard.

Bazan: De mens zal altijd onredelijk blijven. Dat zal nooit veranderen. Kiezen voor het leven en kiezen voor kinderen zijn fundamenteel onredelijke keuzes: als je in alle soberheid nadenkt, kun je die keuzes niet redelijk gronden. Daarom is het belangrijk dat we ook onredelijk zijn, anders zou er geen menselijk leven zijn.

Singh: Ben je echt zo pessimistisch? De mensheid heeft toch al veel groei bereikt? Vergelijk onze samenleving eens met die van de middeleeuwen. Ik geloof dat we na verloop van tijd ook anders naar het maken van kinderen zullen kijken.

Bazan: Kiezen voor kinderen zal altijd iets onredelijks blijven, een eigenzinnige keuze. Maar dat geldt voor alles wat we scheppen, of het nu een roman, een werkstuk, een instelling of een kind is. Als we niet deels door eigenzinnigheid gedreven werden, zouden we nooit iets nieuws maken. De eerste pennentrek van een gedicht op een wit blad is altijd eerst een vlek. Het kan volgens mij niet anders, en daarom moeten we minzaam zijn voor die onredelijkheid.

Singh: Sommige mensen zullen altijd destructieve keuzes maken. We komen ze als hulpverleners ook tegen. Ik geloof wel dat er een kritische massa is die in staat is om zulke sprongen te maken in de menselijke evolutie, en dat we over enkele decennia helemaal anders zullen kijken naar het maken van kinderen dan vandaag.

Binu Singh

1979 geboren in Delhi, India.

Vluchtte op haar zevende met haar broer en ouders naar België.

Heeft een diploma geneeskunde, kinderpsychiatrie en psychotherapie.

Is de bezieler van Kleine K, een dagcentrum aan het UPC KU Leuven voor ouders en baby's.

Publiceerde in 2022 Van hart tot hart.

Ariane Bazan

1969 goberen in Etterbeek.

Doctor in de biologie (UGent), in de psychologie (Université de Lyon) en tot 2020 hoogleraar klinische psychologie aan de ULB. Begint daarna aan de Université de Lorraine (Nancy).

Lees meer over: [Binu Singh](#) [Ariane Bazan](#)

ADVERTISEMENT

Reageren op dit artikel kan u door een e-mail te sturen naar lezersbrieven@knack.be. Uw reactie wordt dan mogelijk meegenomen in het volgende nummer.

