

‘Komt het ooit nog wel goed met mij?’

De invloed van (de therapietaal rond) de eerste 1000 dagen op de zelfperceptie van jongvolwassenen

NICKY VAN HAVERE werkt als klinisch psycholoog en systeemtherapeut bij CGG Andante. Andante biedt gespecialiseerde, ambulante behandeling aan kinderen, volwassenen en ouderen met ernstige psychische problemen of stoornissen. Ze merkt op hoe het discours rond de eerste 1000 dagen – en dan vooral het vereenvoudigde idee dat de gezinsomstandigheden tijdens de jonge jaren een sterke tot allesbepalende invloed zouden hebben op het welzijn op latere leeftijd – doorsijpelen in de zelfomschrijvingen en toekomstpercepties van haar jongvolwassen cliënten.

Veel jongvolwassenen met ernstige psychische klachten stellen bij de aanmelding vaak een vraag naar ‘verwerking’ van gebeurtenissen en omstandigheden in het prille leven. Zij spreken daarbij over omstandigheden die anders waren dan in ‘gewone’ gezinnen, over rouw om gewenste relaties met ouders en over gemiste kansen die voortvloeien uit hun thuiscontext. Zij zijn op zoek naar een verklaring voor hun gevoel van kwetsbaar en beschadigd zijn en vinden in het discours van ‘de eerste 1000 dagen’ veel herkenning.

Deze herkenning is enerzijds fijn, maar houdt ook risico's in. De taal die jongeren gebruiken om iets van hun ervaringen te duiden, kan resulteren in een verengde kijk op moeilijkheden, waarbij andere invloeden en complexe wisselwerkingen tussen mensen en hun omgeving nog weinig zichtbaar zijn. Jongeren ontwikkelen zo een vernauwde blik op zichzelf en raken beperkt in de manier waarop ze nog over ervaringen en relaties kunnen denken en spreken en hoe ze zich daarin kunnen bewegen.

Ook riskeren therapeuten bij te dragen aan lineaire verklaringen voor moeilijkheden. Ze worden immers zelf mee beïnvloed door het uitgesproken belang

van ‘een goede start in het leven’. Professionals kijken vaak al vlug met de ogen van ‘nu’ naar de gebeurtenissen van ‘toen’. Dat kan zich vertalen naar een weliswaar betrokken, maar eerder onbedoelde en grotendeels onbewuste deterministische visie die vooral aansluit op tekorten en gemiste kansen, wat de therapeutische samenwerking inbedt in fragiliteit.

Het belang van een ‘warm gezin’

Het idee dat de eerste 1000 dagen in meer of mindere mate bepalend zijn voor een goede verdere ontwikkeling en een gelukkig leven als volwassene maakt dat we, veel meer dan vroeger, stilstaan bij de jonge jaren van kinderen. Dat lijkt een goede zaak. Uiteraard is het zo dat het gemis aan warme relaties in een prille levensfase verregaande impact kan hebben. Maar naast de impact van moeilijke omstandigheden in het begin van het leven op zich, is ook de deterministische kijk op die impact heel bepalend. Onderzoek rond de eerste 1000 dagen weerlegt en nuanceert die deterministische kijk, maar het idee *dat* de eerste 1000 dagen vasthangen aan toekomstig persoonlijk, schools of professioneel succes blijft hardnekkig hangen in de hoofden van mensen.

Zo viel mijn oog op een artikel in De Morgen waarin ik volgende zin las: ‘Zonder een warm gezin word je een volwassene met een groot gat in je borst.’ (Verplancke, 2023) Het illustreert iets van ons huidig denken dat het nooit meer écht goed met je kan gaan als je niet uit een ‘warm gezin’ komt of op z’n minst dat het gebrek aan een warm gezin een uiterst bepalende impact heeft op je welbevinden en relaties. Belangrijke en contextspecifieke vragen – wat een ‘warm gezin’ dan precies is (voor die persoon), en hoe een gemis daaraan werd ervaren – worden niet aangeraakt. Uiteraard heeft een journalist maar zoveel woorden tot diens beschikking, maar toch lijkt men bij dit artikel te vertrekken vanuit de gedachte dat we allemaal wel weten wat een ‘warm gezin’ inhoudt.

Ona en haar moeder

Zo zag ik een jonge vrouw, Ona, die in een van onze gesprekken zoekende was rond hoe ze haar nieuwe partner zou vertellen dat ze haar moeder niet meer ziet. Ze vertelt dat ze veel van haar moeder houdt, maar ze beschrijft

de relatie met haar moeder als complex en bij momenten ook ongezond en ze besloot een tijd geleden om afstand van haar te nemen. Ze staat op dit moment achter die beslissing, maar ze is ook bang voor de perceptie van haar nieuwe partner, die wel in een 'goed gezin' opgroeide, en ook voor de manier waarop zijn ouders naar haar zullen kijken. Ze ziet zichzelf door de ogen van deze anderen als 'abnormaal' en als 'minder goede partner'. Ze vraagt zich af wat er mis is met haar of met haar moeder dat ze geen 'gewone' relatie met elkaar kunnen hebben. Het gemis aan aansluiting en het gevoel 'abnormaal' te zijn resulteerde lang in gevoelens van eenzaamheid en droeg in grote mate bij aan de psychische moeilijkheden die aanleiding waren voor haar aanmelding.

De manier waarop Ona haar situatie en ervaringen omschrijft, illustreert voor mij iets van het verschil dat bestaat tussen menselijke ervaringen (die we, goed en slecht, allemaal hebben) en de verhalen rondom ons die deze ervaringen mee vormgeven. Het is voor Ona niet alleen de ervaring van een complexe relatie met haar moeder die een impact op haar heeft. Ook het verhaal dat ze rond zichzelf heeft opgebouwd, mede op basis van de manier waarover er in de samenleving wordt gesproken en gedacht over vlot of moeilijk lopende ouder-kindrelaties is van invloed. Het verhaal dat we over onszelf en anderen construeren krijgt nu eenmaal vorm in dialoog met dominante perspectieven in de samenleving.

Nogmaals, wetenschappelijk onderzoek rond de invloed van de eerste levensjaren stelt niet zo rechtlijnig dat de vroege interacties met zorgfiguren, in eerste instantie jouw ouder(s), een blijvende indruk op jou nalaten. Maar het omgekeerde is wél een algemeen verspreide gedachte: jouw jonge jaren (mis)vormden je tot de persoon die je bent. En, ook niet onbelangrijk, tegelijk wordt het gezien als grotendeels je eigen verantwoordelijkheid om je van een eventuele 'slechte' jeugd los te maken. Dat wordt niet met zoveel woorden gezegd, maar impliciet is de boodschap wel dat moeilijke tot traumatische omstandigheden tijdens de eerste levensjaren, eenmaal je wat ouder bent geworden en deze omstandigheden moeilijk een plaats kunt geven, in de eerste plaats een psychologisch probleem zijn. En in het verlengde daarvan: dat het als psychologisch probleem een individuele en dus min of meer private kwestie betreft.

Terwijl de mogelijkheden om je leven op een zinvolle manier vorm te geven na een moeilijke geschiedenis niet alleen individueel, maar ook sociaal en maatschappelijk bepaald zijn. Het is niet evident om aansluiting te vinden bij de wereld van ‘gewone jongeren’ met ‘normale geschiedenissen’, wanneer je via de dialogen en wisselwerkingen met vele andere mensen en contexten, het gevoel krijgt ‘abnormaal’ of ‘beschadigd’ te zijn. Deze dialogen hebben invloed op de beleving van moeilijke omstandigheden in een eerste levensfase en de mogelijkheden om daarmee om te gaan in het heden.

Vastlopen in taal

Alle jongvolwassenen zoeken hun weg in het leven. Ze zoeken richting en houvast via voorbeelden (onder opvoeders, onder hun peers, online) van wat een waardevol of zinvol leven zou kunnen inhouden. Alle jongvolwassenen zijn daarbij (maar sommigen meer dan anderen) gevoelig aan dominante sociale perspectieven op het ‘ideale’ (jonge) leven: ideeën en verwachtingen die de samenleving vooropstelt over wat (jonge) mensen horen te doen en hoe (jonge) mensen horen te leven.

Wanneer jongvolwassenen vastlopen in hun zoekproces, zoeken zij daarvoor helpende verklaringen. Hoe komt het dat het bij mij niet lukt? Waar is het precies fout gelopen? Hoe kan het anders? Het is normaal dat jongeren in hun denken en spreken met elkaar over de ‘lastige’ ouderrelatie dan iets meenemen van die culturele ideeën. Het is normaal dat ze zich daar, hoe dan ook, op een of andere manier tegenover moeten verhouden. Ze zoeken immers naar woorden en verhalen die maken dat ze zich meer begrepen en verbonden voelen. Aangereikte woorden of anekdotes die dingen verduidelijken over hun eigen leven. Woorden die het beter en scherper vatten dan zij kunnen.

Nu is die taal niet zo neutraal als men op het eerste gezicht zou denken. Begripen als ‘trauma’ en ‘hechtingsstoornissen’, die nu vrij courant gebruikt worden, doen iets met ons en zeggen veel over de tijdsgeest waarin we leven. De taal van therapeuten is de afgelopen jaren in snel tempo vanuit een professionele context in ons dagelijks spreken beland. Op televisie, maar ook de speelplaats of op café, wordt er vrijuit over ‘trauma’s’, ‘triggers’ en ‘grenzen’ gesproken.

Als therapeut zie ik dat er onder adolescenten en twintigers steeds meer wordt gesproken over een ‘toxische’ of ‘onveilige’ sfeer, over ‘gaslighting’, en over mensen die ‘geen mentale ruimte meer hebben’. Enerzijds zou je kunnen zeggen dat dit een positieve ontwikkeling is omdat het nood en nut van therapie verder uit de taboesfeer haalt. Anderzijds zou je kunnen stellen dat er een groeiende behoefte is onder jonge mensen om hun gedrag en ervaringen onder woorden te brengen in termen die ‘snel’ de lading dekken, en niet te beroerd zijn daar sterke bewoordingen – zoals trauma of autisme of narcisme – voor te gebruiken.

Ona over hechting

Ona vertelt dat ze in haar leven een paar depressieve perioden kende. Ze ziet zichzelf als veel emotioneler en soms wat ‘labieler’ dan haar partner en ze is bang om op haar moeder te gaan lijken, vertelt ze. Ze heeft een moeder die soms heel hevig kon reageren. Haar ouders gingen uit elkaar toen ze erg jong was. In de beginnende relatie met haar partner heeft Ona last van erge jaloezie wanneer haar partner afspreekt met vrienden en ze vraagt zich af wat dit zegt over haar. Is ze niet in staat om haar emoties te controleren? Ze vindt zichzelf niet fijn als ‘jaloers persoon’. Ze denkt dat het door ‘haar hechting’ komt of ‘dat bodemloze’, waar duidelijk iets mis mee is. Daar leest ze veel over op sociale media. Ona vertelt dat ze ooit werd opgenomen in de kinderpsychiatrie en er werd toen gesproken van een ‘hechtingsstoornis’. Ze onthield ook de term ‘bodemloze kinderen’, die ze in die periode van een medepatiënt opving. Het deed haar over zichzelf denken dat ze zoveel liefde heeft gemist dat het nooit goed zal kunnen zijn. Ze zal dat nooit meer kunnen inhalen, denkt ze vaak.

Men zou geneigd kunnen zijn om Ona af te rekenen op de therapietaal die ze gebruikt. Meer algemeen gaan we te kort door de bocht door te stellen dat jonge mensen hun ervaringen graag en veel overdramatiseren door er therapiewoorden als trauma en stoornis voor te gebruiken. Zeker, dat soort taalgebruik leidt soms af. Soms kan een ‘diagnose’ of een bepaalde term de deur tot een verder verkennend gesprek dichtklappen. Wanneer iemand bijvoorbeeld stelt dat die slachtoffer is van grensoverschrijdend gedrag, riskeren we uit te gaan van een soort ‘weten’ over wat dit dan inhoudt en kunnen we voorbijgaan aan

het verkennen van de concrete ervaring zelf of aan de betekenissen die deze ervaring krijgt. Bepaalde ‘evidente’ begrippen kunnen steunend zijn in het spreken, maar ze kunnen ook onze blik vernauwen.

Wellicht is er wel behoefte bij jonge mensen aan die begrippen. Aan een taal om aan te geven dat er inderdaad ‘grenzen’ zijn aan wat men kan verdragen, en dat bepaalde woorden en daden wel degelijk ‘toxisch’ kunnen zijn. Onze alledaagse taal wordt ‘vertherapeutiseerd’, en dat zal onze blik op de wereld zowel verkleuren als inkleuren. Misschien zijn mensen, en dan vooral jonge mensen, wel meer emotioneel ‘bewuster’ of ‘geletterd’ dan vroeger geworden. Misschien is het ook zo dat therapie voor jonge mensen meer genormaliseerd is, en dat ze deze normalisatie onderstrepen in hun dagelijkse taalgebruik. Dan zou je kunnen besluiten dat jonge mensen mondiger zijn geworden, alleszins beter dan vroeger ‘een mondje kunnen meepraten’ over wat hen is overkomen of overkomt.

Maar de digitalisering versnelt die normalisering tot deze problematische vormen aanneemt. Wat ik hiermee bedoel is dat TikTok en andere sociale media therapie en wat daarbij komt kijken niet alleen verder normaliseert, deze platforms ondernemen ook zelf diagnosestelling door stoomissen terug te brengen tot eenvoudige afvinklijstjes van concrete gedragingen en emoties. Op basis van een korte enquête kan je dan besluiten of jouw nieuw lief een ‘narcist’ is, bijvoorbeeld. Dat soort gevaarlijk zwart-wit redeneren zie je ook bij Ona terugkomen: veilige hechting is van groot belang en als je ‘onveilig gehecht’ bent, kan je geen duurzame en/of gezonde relaties aangaan. De gevonden verklaring sluit als het ware mensen in zichzelf op.

Trauma van toen door de ogen van nu

De therapietaal bij jongvolwassenen heeft zowel positieve als negatieve aspecten. Het stipt wellicht een tijdsgeest aan waarbij ‘naar de psycholoog gaan’ voor steeds meer jongeren er ‘gewoon bij hoort’ om gelukkig te worden of te blijven. Het therapeutische jargon is daarbij welgekend, waardoor het makkelijk is jouw ervaring kort en krachtig mee te delen op zo’n manier dat iedereen snel ‘mee is’ met jouw verhaal. Het risico dat de zelfdiagnose niet (altijd) de lading dekt is – vanuit het perspectief van de gebruikers – dan maar zo. We mogen de soci-

ale kracht die uitgaat van *sociale* media ook niet onderschatten of eenzijdig als negatief inschatten. Het zou best eens kunnen dat voor een aantal jonge mensen die tijdens hun jeugd weinig affectie en waardering van hun opvoeders hebben gekregen, veel hebben aan de gemeenschap van mensen die precies meemaakten wat zij hebben ervaren. En daar ook begrippen als ‘onveilige hechting’ op loslaten, waardoor je sneller vertrouwd ben met deze terminologie. Mensen kunnen aan het denken worden gezet waardoor ze gerichter hulp gaan zoeken, al dan niet aangemoedigd door de online community.

Daarnaast mogen we de ogen niet sluiten voor de gevaren van een (jongeren) taal die steeds sneller ‘vertherapeutiseert’. Diagnoses krijgen op sociale media een steeds bredere omschrijving, waardoor steeds meer mensen denken eraan te beantwoorden. Autisme, ADHD of depressie krijgen zo’n brede invulling dat ze eigenlijk steeds minder betekenis hebben. Maar ook zien we in onze therapeutische praktijken dat jongeren sneller denken dat er iets mis met hen is (of wel moet zijn), omdat ze anders in elkaar lijken te steken dan hun peers (terwijl iedereen nu eenmaal anders, en ingewikkeld, in elkaar steekt). Daarnaast versterkt sociale media de gedachte dat er ‘hoe dan ook’ dingen kunnen én zullen misgaan in de ouder-kindrelatie, eenvoudigweg door de eindeloze stroom aan getuigenissen over hoe trauma onbedoeld en onbewust, ook door ‘warme’, ‘liefdevolle’ ouders, wordt overgedragen op kinderen.

Ik krijg soms vragen van jongvolwassenen die bezorgd zijn geraakt over de impact van bepaalde gebeurtenissen uit hun kindertijd op hun huidige functies en zich afvragen of ze iets moeten met dat verleden, ook al zijn ze daar doorgaans niet zoveel mee bezig. Het idee leeft sterk dat mensen traumatische ervaringen onderdrukken omdat ze te pijnlijk zijn en dat deze ons onbewust nog beïnvloeden, dus dat we die maar beter aanpakken. Het inzicht dat herinneringen ook wel wat vervagen, vermengd kunnen geraken met andere herinneringen of gekleurd kunnen worden door huidige ervaringen en manieren van kijken, komt minder bij cliënten op.

De gezinnen rondom Ona

Ona trok sinds jonge leeftijd gedurende schoolweken geregeld in bij een bevriend gezin omdat haar moeder perioden kende waarin ze zich heel

gestresseerd voelde en aangaf de zorg niet goed aan te kunnen. Zij herinnert zich dat ze het toen een goede oplossing vond. Ze kregen elk meer rust en het liep beter tussen haar en haar moeder dan wanneer ze permanent samenwoonden. Toch schaamt ze zich daar nu erg over. Ze herinnert zich de vele vragen van vriendinnen en de manier waarop er op school negatief werd geoordeeld over de situatie, waardoor ze anders naar de situatie ging kijken en zich vaker kwaad maakte op haar moeder omdat zij haar 'in de steek liet'. De schaamte werd groter en het werd lastig om nog met leeftijdsgenoten over haar thuissituatie te spreken. En ook nu blijft het een lastig thema, onder andere in haar partnerrelatie.

In gesprek met Ona probeer ik om haar gezinssituatie niet te fel te problematiseren, zonder de last die ze ervan had teniet te doen. Ik probeer het algemeen denken rond wat een 'goed gezin' inhoudt te relativiseren en samen haar ervaringen van toen wat breder te verkennen. Ona vertelt dat ze het eigenlijk wel heel fijn vond in het gezin van een vriendin van moeder. Ze had ook meer bij vader kunnen verblijven, die altijd thuis was en 'stabiel aanwezig', maar daar was minder te beleven. Ze vertelt dat ze toen geen wrok voelde naar moeder, het waren eerder leuke weken. Ze herinnert zich dat het haar een goed gevoel gaf dat moeder vertrouwen had dat ze zich wel zou redden in die situatie.

Het helpt Ona ook om na te denken in welke omstandigheden haar ouders een ouder werden. Ze bedenkt zich hoe hun leven er toen uitzag. Vader had lang thuis gewoond en had nooit eerder een partner gehad. Moeder, die in het buitenland geboren was, was al lang gewend om voor zichzelf te zorgen. De zwangerschap was ongepland, moeder was erg jong en had nog veel plannen voor haar eigen leven. Moeder had wel haar ideeën over wat ze belangrijk vond voor Ona. Zo nam haar mee op onverwachte uitstapjes, waar Ona erg van genoot. Ze vond het chaotische en weinig gestructureerde van moeder ook wel waardevol. Daar heeft ze uit geleerd dat je niet altijd in de pas moet lopen.

Het persoonlijke is contextueel

De bedoeling is hier niet om de invloed van Ona's omstandigheden, waar zij ook last van heeft, te minimaliseren. Wel lijkt het van belang om breed en

genueanceerd na te denken over de invloed van ouders: Wat apprecieert Ona wel en niet aan de aanpak van haar ouders? Had een aanpak die nadelig was op andere vlakken ook voordelen? Wat is nóg van invloed geweest? Wat was haar aandeel geweest in moeilijk lopende interacties? Als we het verleden alleen beoordelen met de ‘ogen van nu’ doen we onrecht aan vele invloeden van toen. Het verleden kan niet zomaar gezien worden als oorzaak, hoewel het natuurlijk invloed heeft.

Welzijn betekent volgens Cottyn (2021) dat mensen het spanningsveld van de verschillende belangen waarin ze leven, kunnen overzien en hanteren. Vanuit deze visie op welzijn lijkt het relevant dat jongeren nadenken over de positie en de belangen (inclusief verwachtingen, noden) van hun ouders, ook wanneer zij de ervaring hebben dat zij zeer negatief van invloed op hen zijn of waren. Ik merk in de praktijk dat het sommige jongeren kan helpen om andere invloeden uit hun opvoedingsmilieus (school bijvoorbeeld of de jeugdbeweging of grotere familiebanden) te onderzoeken en meer genuanceerd te kunnen kijken naar het ouderschap van hun ouders, om meer te zien van zowel de krachten als de kwetsbaarheden van hun gezinssituatie. Om vooral de eigenheid van hun gezin beter te begrijpen.

Het normaliseren van ouder-kindrelaties als ‘gewone’ relaties, die net als andere relaties onderhevig zijn aan fricties, misverstanden en ambivalenties (Cottyn, 2018), is daarom erg steunend voor jongeren die zich schamen voor ‘gefaalde relaties’ met ouders. Ook het idee dat ouders en kinderen, onder invloed van externe omstandigheden en gezinstransities, tijdelijk de connectie met elkaar kunnen verliezen, en dat dit ouders en jongeren kan uitdagen tot nieuwe onderhandelingen en manieren van spreken en doen met elkaar is een meer hoopvol en helpend perspectief.

Moeilijkheden worden zo minder een zaak van het individu. Hun ontstaan en voortbestaan, en ook de mogelijkheden tot ingrijpen, worden gezocht in de complexe interacties tussen mensen onderling en tussen mensen en hun omgeving. Ook dominante maatschappelijke ideeën over het ‘goede’ gezinsleven, maar ook een ‘goede’ ouder of opvoeding, worden gezien als deel van de context die vormgeeft aan interacties tussen mensen omdat die ideeën voor een stukje voorschrijven of ‘dicteren’ wat ‘goed’ en ‘normaal’ gedrag is.

Afsluitende gedachte: vroeg begonnen is half gewonnen?

In de therapeutische praktijk is het vaak helpend om samen met jongvolwassenen weerwerk te bieden tegen zwart-witredeneringen en een meer genuanceerd perspectief voor ogen te houden van de relaties en invloedssferen rondom een cliënt. In deze bijdrage lichtte ik toe hoe zich dit vertaalt naar het telkens weer verkennen van de context van elke gezinssituatie en ouder-kindrelatie en deze situatie(s) en relatie(s) steeds te plaatsen in een ruimer veld van kwetsbaarheden, eigenheden en mogelijkheden. De uitdaging daarbij is om klachten en ervaringen, maar ook zelfdiagnoses (gevoed door sociale media en populaire zelfhulpboeken) ernstig te nemen, ook al zijn we als therapeuten doorgaans terecht zeer kritisch op de veralgemening van therapietaal.

Bovenstaande kunnen we ook anders formuleren. Vaak zorgt de therapietaal op TikTok en co ervoor dat jongvolwassenen denken te wéten hoe hun binnenwereld er precies uitziet. Door die taal over te nemen, kijken ze te veel naar zichzelf. Niet zelden schetsen mensen op sociale media hun 'stoornis' als een afwijking van het brein. Men kijkt, met andere woorden, heel sterk naar binnen, waardoor men vergeet naar buiten te kijken. Deze evolutie sluit naadloos aan bij een meer individualistisch ingerichte samenleving die de boodschap geeft dat iedereen mooi en gelukkig kan worden als je je er maar voor inzet. En dus, als iets niet lukt, als het niet zo goed met je gaat, je dat ook aan jezelf te danken hebt. Een neurobiologische verklaring, dus een verklaring die naar de hersenen verwijst, komt dan als geroepen. 'Ik zit nu eenmaal zo in elkaar.' Of, in het geval van de eerste 1000 dagen: 'Ik ben nu eenmaal tijdens mijn kindertijd onveilig gehecht, die onveilige omstandigheden hebben iets met mijn neurologische ontwikkeling gedaan, daarom moet je mijn jaloezie er nu maar bijnemen.'

Het grote nadeel van therapietaal in het algemeen, en zo'n neurobiologische blik in het bijzonder, is dat de context onderbelicht blijft. Net daarom is het van belang om niet alleen bij therapietaal te 'blijven' maar ook, als daar nood toe is, therapie te 'doen'. Als het goed zit, is het een manier om jezelf en jouw kindertijd wat minder belangrijk te vinden, en dit meer te begrijpen en te ervaren als een onderdeel van een groter geheel.

Daarvoor hoeven we niet te wachten tot kinderen zijn opgegroeid tot (jong) volwassenen. Het klinkt misschien contradictorisch om te suggereren dat we jonge kinderen, bijvoorbeeld vanaf een jaar of zeven, wat meer emotioneel geletterd kunnen maken, want rekken we zo het risico op therapietaal niet nog meer op? Maar door aan kinderen al vroeg aan te leren dat pakweg pijn en verdriet, je eens somber voelen of er een tijdje geen zin in hebben, perfect normaal is, en dat verdriet en pijn ook vormend kunnen zijn, en dat iedereen dit wel eens meemaakt, kunnen we de reflex aanleren om de oorzaak en oplossing van onze ‘afwijkende’ emoties, gedragingen en ervaringen van jongs af aan meer te zoeken op groeps- en contextueel niveau. Want vanaf het begin van de eerste 1000 dagen word je immers mens ‘onder mensen’; zonder de ander lukt het echt niet.

Over de auteur

Nicky van Havere behaalde een academische master in de klinische psychologie – optie volwassenen (2006–2010, Katholieke Universiteit Leuven) en volgde de opleiding systeemtheoretische psychotherapie (Interactie-Academie, Antwerpen). Zij werkt als psycholoog en systeemtheoretisch psychotherapeut in CGG Andante en in de groepspraktijk van de Interactie-Academie.

Literatuur

- Cottyn, L.** (2018, 22 maart). Het taboe van vervreemding tussen ouders en kinderen. *Samenspraak*. <https://blog.interactie-academie.be/opinie-debat/het-taboe-van-vervreemding-tussen-ouders-en-kinderen/>
- Cottyn, L.** (2021). *Complexe scheiding. Uit de maalstroom van conflict. Een systemische gids voor hulpverleners*. Interactie-Academie.
- Verplancke, M.** (2023, 29 mei). Zweedse schrijver Alex Schulman: ‘Zonder een warm gezin word je een volwassene met een groot gat in je borst’. *De Morgen*. <https://www.demorgen.be/tv-cultuur/zweedse-schrijver-alex-schulman-zonder-een-warm-gezin-word-je-een-volwassene-met-een-groot-gat-in-je-borst~bfeee367/>