

Het is gewoon niet eerlijk!

'Mam! Het is gewoon niet eerlijk!' Dit is een uitspraak die ik bijna dagelijks hier thuis hoor van onze oudste dochter van net 9 jaar oud. Nu ze dit zegt, zitten we in de gymzaal bij een schoolvolleybaltoernooi. Zij is niet heel sportief aangelegd, doet veel liever creatieve dingen zoals knutselen en musical, maar als je vanuit je eigen autonomie jezelf aan mag melden bij de gymjuf, dan doe je dat, toch? Haar vader en ik zijn dol op sporten dus zijn (eindelijk?) blij dat er ook ruimte is voor een sport. Maar nu zitten we dus op de sporttribune. Van een afstand zag ik al dat de frustratie zich opbouwde: elke wedstrijd zijn de regels net wat anders, eigenlijk hebben ze met elkaar niet veel geoefend dus er gaat veel mis en dan snapt ze ook nog niet goed hoe het werkt met de poule-uitslag en kruisfinales. Zo kijkend heb ik ook veel bewondering voor de begeleidende vader, want niet alleen mijn dochter raakt gefrustreerd, ook twee andere meisjes worden bozer en bozer, wat tot een zinderende meiden-dynamiek leidt. Als de laatste wedstrijd gespeeld is, ploft mijn dochter vol irritatie naast mij neer op de tribune en foetert dat het allemaal niet eerlijk is. Ondanks validerende uitspraken van mijn kant en alle pogingen om de emotie te reguleren en op te vangen zodat deze wat zakt, blijft ze boos, gepikeerd en blijft ze op haar jongere zusje vitten. Haar zusje is, helaas, vaak de figuurlijke boksbal waar de emoties op losgelaten worden.

Steeds meer komt er in ons werkveld aandacht voor transdiagnostische factoren. Rechtvaardigheid of gevoel voor rechtvaardigheid wordt steeds vaker gezien als zo'n transdiagnostisch kenmerk.

Binnen de schematherapie is gevoel voor rechtvaardigheid toegevoegd als een van onze basisbehoeften en al jaren schrijven we het ook toe als een kenmerk aan mensen met autisme of met hoogbegaafdheid. Het achterliggende construct is vaak wel anders; waar iemand met autisme moeite heeft om zich te verplaatsen in de ander, wordt hoogbegaafdheid meer gezien als een morele ontwikkelingsvoorsprong waardoor kinderen met hoogbegaafdheid goed weten wat wel en niet past. Vanuit de schematherapie wordt gezien dat wij het allemaal nodig hebben dat situaties rechtvaardig verlopen. Bij mijn dochter zie ik zeker dat zij al heel jong veel begrijpt en ook sterk is in moreel redeneren. Dat maakte het valideren van haar geraakte rechtvaardigheidsgevoel dan ook niet heel moeilijk, want er gebeurden echt oneerlijke dingen tijdens het volleybaltoernooi. Ook ziet zij in bijvoorbeeld het NOS Jeugdjournaal dat er veel onrecht in de wereld is, waar ze graag over discussieert, nadenkt en in gesprek gaat. Dan is het best lastig als haar leeftijdsgenoten niet zo goed snappen waarom ze zich hier zo druk over maakt. Maar ook als ouders hebben wij niet altijd tijd en energie om steeds in een moreel gesprek te komen met onze dochter. Soms wil je gewoon horen: 'Ik heb vandaag lekker geknutseld of gespeeld.'

Hoogbegaafdheid wordt meer gezien als een morele ontwikkelingsvoorsprong

In zicht

Wat helpt, is ouder worden en de ervaring opdoen dat het soms echt niet eerlijk loopt

Ik herken het sterke rechtvaardigheidgevoel van mijn dochter. Op haar leeftijd vond ik al het stropen van de dieren zielig, niet nodig en onterecht. Dit verwerkte ik dan in de gebeden tijdens mijn eerste communie of in brieven aan Sinterklaas of het Wereld Natuur Fonds. Maar ook tijdens sportwedstrijden kon ik heel slecht tegen mijn verlies. Met het ouder worden heb ik ook geleerd om van een afstandje naar zaken te kijken, mezelf af te vragen welke cirkel van invloed ik heb en wat het me oplevert om me erover op te winden. Wat dan helpt, is gewoon ouder worden, de ervaring opdoen dat het soms allemaal echt niet eerlijk loopt en dat je alleen invloed hebt op je eigen gedrag en hierin je morele kompas kunt laten gelden. Als mijn dochter voor de 100ste keer in de autorit naar huis benoemt hoe oneerlijk alles is, kan ik het dan ook niet laten om tegen haar te zeggen dat het leven nu eenmaal vaak oneerlijk is, dat ze hier maar vast aan moet gaan wennen en dat ze voor zichzelf moet afwegen of al die boosheid hierover haar helpt. Mijn wijsheden helpen haar uiteraard niet. Met een flinke bokkepruik op en met gekruiste armen blijft ze boos in de auto zitten. Eenmaal thuis lijkt toch de emotie wat gezakt. Welke invloed het ritje door de McDrive heeft, durf ik hier niet te zeggen.

Ingewikkeld is en blijft dat een sterk rechtvaardigheidsgevoel een mooie eigenschap, waarvan ik eigenlijk wil dat mijn dochter dit goed blijft voelen, het haar morele kompas in het leven is en haar echt een mooi mens maakt. Als ouders vraagt dit om goed alert blijven en zijn, en ruimte maken voor de diepere gesprekken en discussies over wat er gebeurt in de wereld en haar leven, maar vooral ook er voor je kind zijn als er weer eens onrecht plaatsvindt en het helpen met de frustraties, de boosheid en onderliggend vaak ook het verdriet dat dit oproept. Hierin is het mooi om te zien hoe onze dochter al begrijpt dat papa en mama soms ook druk zijn en dat je je momentje moet pakken. Geregeld vraagt ze op een drukke middag: 'Mam, kun jij vanavond mij naar bed brengen? Er is iets wat ik met je wil bespreken als het rustig is.' Uiteraard doen we dit en helpt het haar enorm even deze tijd goed te benutten. De wereld wordt er niet anders van, het onrecht blijft, maar er samen tijd voor vrijmaken en over in gesprek zijn, is dan helpend om weer even de heftige emoties te laten zakken. En hoe fijn is het voor haar dat ik veel herken van hoe ik vroeger geraakt werd door zaken en zij ook graag wil weten hoe mama hiermee heeft leren omgaan. Al is dit ook niet altijd makkelijk, want zij houdt mij hierin ook een stevige spiegel voor. Afijn, zolang wij elkaar weten te vinden en te erkennen, komt het vast goed.

Moniek Coorn

is als klinisch psycholoog werkzaam bij Jeugd GGz, onderdeel van de Dimence groep.