

HET BESTE VOOR
JE KIND

*Hoe ga je om met mentale druk
bij kinderen*

Aline Nativel Id Hammou

i.s.m. Alix Lefief-Delcourt

FONTAINE UITGEVERS

Inhoud

	<i>Introductie</i>	7
1	<i>‘Papa en mama, ik heb buikpijn en hoofdpijn.’ Mentale druk, een complex en miskend probleem bij kinderen</i>	13
2	<i>‘Papa en mama, waarom moet ik dat allemaal?’ Zo jong en dan al zoveel druk!</i>	35
3	<i>‘Papa en mama, het gaat te snel. Ik wil uitrusten en me vervelen.’ Wat als je je kind in zijn eigen tempo laat opgroeien?</i>	57
4	<i>‘Papa en mama, ik ben niet zoals jullie. Ik zal altijd van jullie houden, maar ik ben jullie niets verschuldigd!’ Wanneer ouders hun wensen, verwachtingen en oud zeer overdragen op hun kind</i>	83

5	‘We moeten allemaal veranderen – alleen zo kunnen we allemaal gelukkig zijn.’ <i>Een kind weer kind laten zijn</i>	111
	OEFENING 1 – Hoe gedraag je je als ouder? Vragenlijst	133
	OEFENING 2 – Hoeveel stress ervaart je kind?	140
	OEFENING 3 – Wat betekenen de kleuren die een kind gebruikt in een tekening?	143
	<i>Conclusie</i>	147
	<i>Verklarende woordenlijst</i>	152
	<i>Dankwoord</i>	156
	<i>Bibliografie</i>	157

Introductie

‘Voor een leuke kindertijd moet je vooral ongehoorzaam zijn.’

Suzanne Paradis, schrijfster

Mentale druk... bij kinderen? In tegenstelling tot wat men vaak denkt, is die term niet gereserveerd voor vrouwen, of meer in het bijzonder: moeders. Het klopt dat er in de media de afgelopen jaren vooral in relatie tot die doelgroep over mentale druk wordt gesproken, alsof we met een nieuw fenomeen te maken hebben. Voor zorgprofessionals is het echter een bekend probleem. Dat er veel vrouwen zijn die onder mentale druk gebukt gaan, dat erkennen we, maar dat het ook voor kinderen geldt niet. En dat terwijl stress en geestelijke uitputting, de belangrijkste symptomen van mentale druk, evengoed bij kinderen voorkomen.

Natuurlijk uit mentale druk zich bij kleine kinderen heel anders dan bij volwassenen. Bij vrouwen heeft de overbelasting voornamelijk te maken met het dagelijkse leven in goede banen leiden, plannen en organiseren, waardoor een geestelijke blokkade optreedt die voor fysieke en mentale uitputting zorgt. Bij kinderen leidt druk ook tot algehele uitputting, maar liggen er aan de blokkade heel andere redenen ten grondslag.

In mijn praktijk maak ik dagelijks mee wat kinderen psychisch allemaal moeten verwerken, en tot hoeveel mentale druk dat leidt. Dankzij mijn werk als psychologisch coach, waarbij ik veel professionals uit de medische en sociale sector begeleid die een burn-out hebben, begrijp ik steeds beter wat overbelaste kinderen doormaken: fysieke en mentale uitputting is zeker niet voorbehouden aan volwassenen! Het is tegenwoordig een fulltime baan om kind te zijn, met alle beslommingen, stressfactoren en uitputting die daarbij horen...

Die observatie heeft me aan het denken gezet: ik wilde beter begrijpen hoe de kinderpsyche in elkaar zit, zodat ik stress bij kinderen zou kunnen verlichten. Om tot de hypothetische diagnose* van 'mentale druk' te komen moet je een kind nader onderzoeken. Zijn gezins- of familiesituatie is een belangrijke factor: er zijn vrijwel altijd meerdere familieleden van het kind die psychisch oververmoeid zijn en daar dagelijks mee te maken hebben.

Met dit boek wil ik meer aandacht vragen voor mentale druk bij kinderen, zonder de schuld bij hun families neer te leggen. Al is dat elke dag weer een complexe evenwichtsoefening.

* Een klinisch psycholoog kan alleen hypothetische diagnoses stellen, een echte diagnose mag enkel door een arts gesteld worden.

Ik hoop dat ik met dit boek kan overbrengen wat de Britse kinderpsychiater en -psycholoog Donald Winnicott zo treffend zei: ‘Een kind alleen bestaat niet.’* Ik wil bewustzijn kweken, dat voor alle familieleden een positieve verandering teweeg kan brengen. Ik zou graag willen dat gezinnen over de drempel durven stappen bij een psycholoog en om hulp durven te vragen zonder zich vijandig op te stellen, zich te schamen of zich incompetent te voelen. De perfecte ouder bestaat niet, net zomin als het perfecte kind.

Met dit boek hoop ik gezinnen ook wat verlichting te brengen in hun stressvolle schema’s, met een paar handige handvatten en oefeningen. Die oefeningen hebben als doel elkaar beter te leren begrijpen en als individu meer te respecteren – wat alle gezinsleden uiteindelijk ten goede komt. Hoewel ik in dit boek focus op het kind, wil ik benadrukken dat het ook belangrijk is dat het gezin als geheel ondersteund wordt.

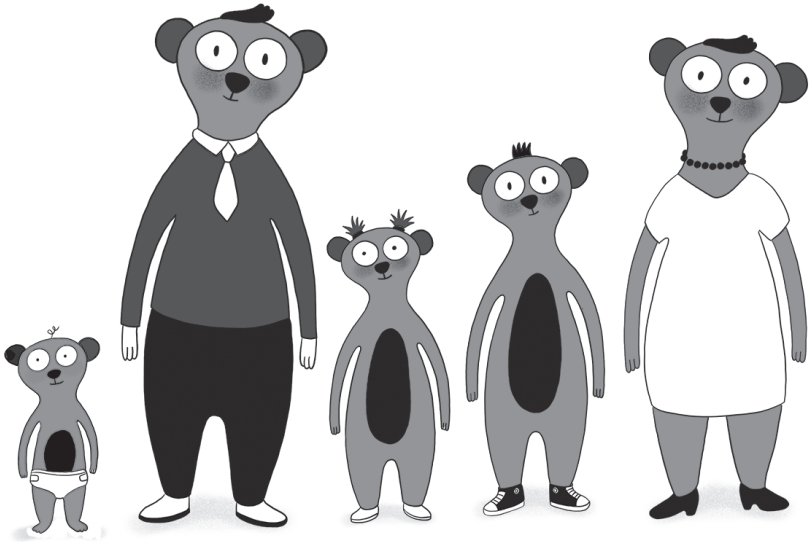
Even voorstellen: Mo de Maki

Mijn vriendje Mo de Maki en zijn familie – Ronald en Lina, zijn ouders, en al zijn broers en zussen – zijn mijn therapie-assistenten. In mijn psychologiepraktijk helpen ze me iedere dag om de mentale druk van een kind in kaart te brengen. In dit boek kom je de maki’s ook tegen en ze zullen je helpen mentale druk beter te leren begrijpen: hoe je symptomen kunt ontdekken door met je kind te praten, hoe de relatie is tussen

* Donald Winnicott, *L’Enfant et le Monde extérieur*, Payot, 2001. (Franse vertaling van *The Child and the Outside World* uit 1957)

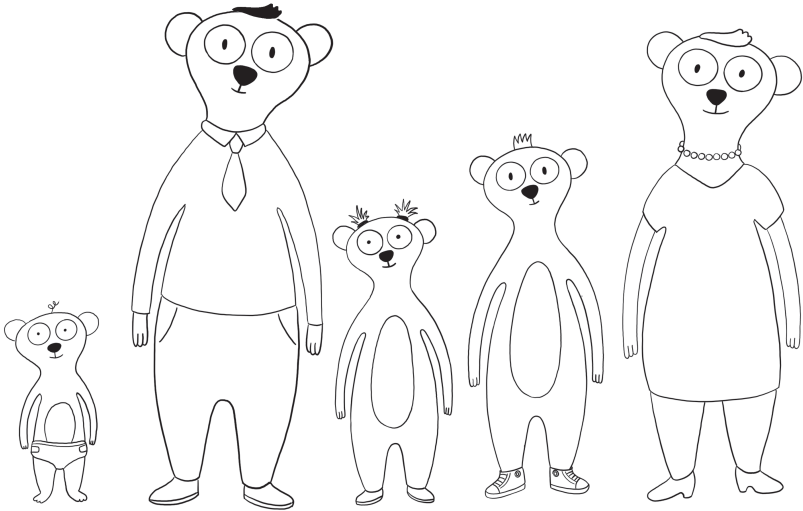
jullie ouders onderling en tot jullie kind, en hoe dat zijn leven beïnvloedt.

Al snel zal je kind zich met Mo de Maki gaan identificeren. Daardoor kan hij beter uitdrukken wat hij voelt, hoe hij de dingen ziet en wat hij zou willen in zijn relatie met zijn ouder(s), met eventuele broers en zussen en met de wereld die hem omringt.



Je kind en jij kunnen de emoties en gedachten van Mo de Maki weergeven met woorden, tekeningen en kleuren.

Om vast kennis te maken met mijn behulpzame vrienden kun je je kind alvast de hele familie laten inkleuren. Als je wilt, kun je daarna doorbladeren naar oefening drie (zie bladzijde 143) om de kleuren die je kind gebruikt te ontcijferen.



‘Papa en mama, ik heb buikpijn en hoofdpijn.’

*Mentale druk, een complex en miskend
probleem bij kinderen*

‘De mens is niet gemaakt om enkel te gehoorzamen
aan andermans wensen.’

Françoise Dolto, kinderarts en psychiater

Het begrip mentale druk werd eind jaren zeventig voor het eerst gebruikt in de beschrijving van werkgerelateerde stress. Je kunt het omschrijven als ‘het geheel van mentale processen die iemand aanwendt bij zijn werk, de inspanningen die hij verricht om zich te concentreren, dingen te begrijpen, zich aan te passen, op te letten en zorgvuldig te zijn, informatie te verwerken, maar ook de psychische druk waar hij onder staat om te kunnen omgaan met tijdsdruk, achterstand, kwaliteitseisen, regels binnen de hiërarchie en welke relatie hij heeft met zijn collega’s en derden’, zaken die allemaal ‘bij elkaar opgeteld bijdragen aan de mentale druk in het leven van een werken-

de’.* Deze nogal uitgebreide definitie kun je ook makkelijk toepassen op kinderen die dagelijks druk ervaren en met allerlei stressfactoren te maken hebben.

Constante blootstelling aan stress

De eerste keer dat Jules (6) bij mij in de praktijk komt, zegt hij niets. Hij zit tegen zijn moeder aan geplakt en kijkt alleen naar haar. Dat is niet ongewoon voor een kind, maar ik zie vanaf het begin dat hij ergens mee worstelt, alsof hij de tekst die hij moest opzeggen bij de psycholoog vergeten is. Zijn moeder daarentegen is bijzonder spraakzaam: ze vertelt uitvoerig over wat haar zoon allemaal al heeft bereikt, maar ze benadrukt ook dat hij er nog lang niet is. Ze legt uit dat ze zich niet kan vinden in de observaties van zijn juf, die haar zoon eenzaam, verdrietig en angstig noemt. ‘Maar,’ zo zegt ze, ‘het kan geen kwaad om naar een psycholoog te gaan.’ Na een paar sessies is Jules opener en vertelt hij me hoe een gemiddelde week eruitziet. Hij heeft iedere dag een uur Engelse les, eens per week Chinese les en eens in de veertien dagen Arabische les. Daar komen nog vioolles op vrijdag en pianoles op maandag bij. Jules benoemt dat hij lichamelijk moe is en dat hij op school wil slapen. Meermaals herhaalt hij: ‘Papa en mama zijn heel slim, en ik moet ook slim zijn. Ik wil niet dakloos worden zoals die meneer die ik bij school altijd zie.’ Ook biecht hij op: ‘Ik snap

* Dossiers van het CHST (Centre d’hygiène et de sécurité de travail, vergelijkbaar met de Nederlandse Arbodienst), *La notion de charge mentale au travail*, www.official-prevention.com, mei 2013.

niet echt waarom ik al die talen moet leren. Soms praat papa Chinees tegen me en dan begrijp ik er niks van, dat vindt hij niet leuk!’ En: ‘Viool is echt moeilijk, ik vind het ook niet leuk, maar mama vindt viool heel mooi.’

Jules is een schoolvoorbeeld van een kind dat onder mentale druk gebukt gaat, en onder de psychologische en lichamelijke uitputting die daarmee gepaard gaan. Die uitputting is ernstig, uit zich op meerdere fronten en begint chronisch te worden. Bovendien leidt het tot involutie (het tegenovergestelde van evolutie): een definitief verlies van vaardigheden en capaciteiten, die dus niet meer terugkomen, wat weer slechtere prestaties en persoonlijkheidsstoornissen tot gevolg kan hebben. De symptomen zijn zeer uiteenlopend en zonder specifieke hulp zal deze achteruitgang veel problemen opleveren. Een problematiek die anxiogeen (angstgevoelens veroorzakend) of zelfs dodelijk kan zijn. Langzaamaan wordt de wil om te sterven sterker dan de wil om te leven: iemand zal zichzelf steeds vaker in gevaar brengen of zelfs zelfmoord proberen te plegen. Wat ik hier beschrijf zijn symptomen die ik in mijn praktijk tegenkom bij kinderen en symptomen die horen bij een burn-out, en dat lijkt misschien overdreven of vaag, maar het maakt wel duidelijk wat de impact van mentale druk op een kind kan zijn.

Mentale overbelasting is het resultaat van constante en onnodige blootstelling aan stress, die ontstaat wanneer er sociaal, fysiek, mentaal en emotioneel alsmaar een beroep op iemand wordt gedaan. Verplaats je even in een kind: ’s morgens moet hij zich haasten om op tijd op school te zijn; hij moet goede cijfers halen; hij moet de beste zijn in sport, en de beste in rekenen; hij mag niet snoepen, want anders wordt hij dik en krijgt hij gaatjes;

hij moet voor zijn kleine broertje zorgen, want hij is nu eenmaal de oudste en het wordt tijd voor een beetje zelfstandigheid... Geen tijd om even uit te rusten op woensdagmiddag, want dan is er dansles, karate, pianoles of leren ze programmeren – en dat soms allemaal achter elkaar door! Die stress wordt gevaarlijk wanneer het onderdeel gaat uitmaken van het ‘normale’ gezinsleven en bij de gang van zaken in huis lijkt te ‘horen’: het ritme van de week, huiswerk maken, schoonmaken, regeltjes, normen, werk van de ouders...

Een scala aan symptomen en strategieën om ze te verbergen

De uitputting die voortkomt uit mentale druk kan zich, zowel bij kinderen als bij volwassenen, uiten in verschillende psychische en lichamelijke symptomen. Meestal gaan daardoor bij alle personen in de omgeving van het kind (zijn leraar, zijn vrienden, zijn oppas, zijn grootouders, ooms en tantes) de alarmbellen af, niet enkel bij zijn ouders. De persoonlijkheid en het gedrag van het kind zijn zodanig anders dan normaal dat ze opvallen; eerder vertoonde het kind deze symptomen nooit. Een voorbeeld: een kind heeft moeite om 's avonds in slaap te vallen, terwijl hij daarvoor altijd snel sliep; hij begint te huilen of wordt boos bij het minste of geringste, terwijl hij altijd vrij ‘meegaand’ was et cetera.

Er zijn verschillende signalen die kunnen aangeven dat er ‘iets niet in orde is’ bij een kind. Slaapproblemen komen heel vaak voor: het kind kan moeilijk inslapen en wordt 's nachts

vaak wakker. Ook kan hij lijden aan hypersomnia (proberen te slapen zodra hij daartoe de kans krijgt) en sufheid, als gevolg van te weinig slaap (en wanneer hij dan wel slaapt, heeft hij vaak nachtmerries), of kan hij moeite hebben om 's morgens uit bed te komen. Sommige kinderen vertonen enuresis nocturna (bedplassen) en soms enuresis diurna (overdag niet zindelijk zijn), of encoprese (ontlasting niet onder controle hebben). Daarnaast kan het kind met nare gevoelens te maken krijgen: woede, irritatie, apathie, verdriet, paniek, angst... Hij voelt dat hij de controle en de beheersing over zijn emoties verliest, en soms weet hij zelfs niet meer wat hij echt voelt en waarom. Het kind ervaart emoties die niet bij de situatie passen. Zo kan hij bijvoorbeeld boos zijn als hij maar een 7 heeft gehaald voor wiskunde (terwijl dat het beste cijfer van de klas is), kan hij zich schamen als hij niet alles begrijpt bij Nederlands of overvallen worden door hevige angst wanneer zijn grootouders vragen of hij voor hen wil vioolspelen.

Op het cognitieve vlak gaat de concentratie, aandachtigheid en waakzaamheid van het kind achteruit, wat kan leiden tot leerproblemen en moeite om dingen te onthouden of aangeleerde kennis te behouden. Daarnaast komen eetproblemen vaak voor: een kind verliest zijn eetlust en haalt geen plezier meer uit eten of samen aan tafel zitten. Hij neigt vaak eerder naar anorexia (te weinig eten) dan boulimia (overeten). Het kind vertoont apathisch of agressief gedrag, wat van grote invloed is op zijn sociale kring. Automutilatie (zelfverminking) en regressief gedrag zijn ook veelvoorkomend. Het meest voorkomende psychologische probleem bij kinderen die mentale druk ervaren is echter depressiviteit. Het kind probeert

te voldoen aan de verwachtingen van de volwassenen in zijn omgeving en ervaart depersonalisatie. Het kind kan denken dat hij niet normaal is. Vaak steken fobiën* de kop op: een fobie kan gericht zijn op dieren, plekken, school of voeding. Het kind heeft weinig zelfvertrouwen en is weinig empathisch, wat negatieve gevolgen heeft voor zijn relaties met anderen.

Er zijn ook lichamelijke gevolgen: het kind kan een groeiachterstand oplopen en spierkracht verliezen. Andere lichamelijke symptomen die kunnen voorkomen: bleekheid, beven, overmatig zweten, slaphed, een brok in de keel hebben, druk op de borst, een knoop in de maag hebben, spijsverteringsproblemen, koude handen en voeten, een onregelmatige hartslag, pijn en spanning (in de kaken, nek of rug), asthenie (algehele vermoeidheid), duizeligheid, dyspneu (moeite met ademen), misselijkheid, een opgeblazen gevoel... Mentale druk is ook van invloed op de weerstand van het kind, hij is namelijk vatbaarder voor infecties. Vaak somatiseert het kind zijn psychische problemen: via zijn lichaam probeert hij te zeggen 'Het gaat niet goed met me'. Volwassenen maken zich vaak zorgen wanneer hun kind fysieke pijn ervaart, en het kind begrijpt dat hij daarmee de aandacht van zijn ouders krijgt: ze blijven bij hem en nemen hem uiteindelijk mee naar de dokter. Een kind dat mentale druk ervaart geeft vaak aan dat de volgende lichaamsdelen pijn doen: hoofd (migraine, duizeligheid), buik (buikpijn, diarree of constipatie, overgeven), rug en nek (pijn, stijfheid) en hart (pijn, versnelde hartslag, haperende ademhaling).

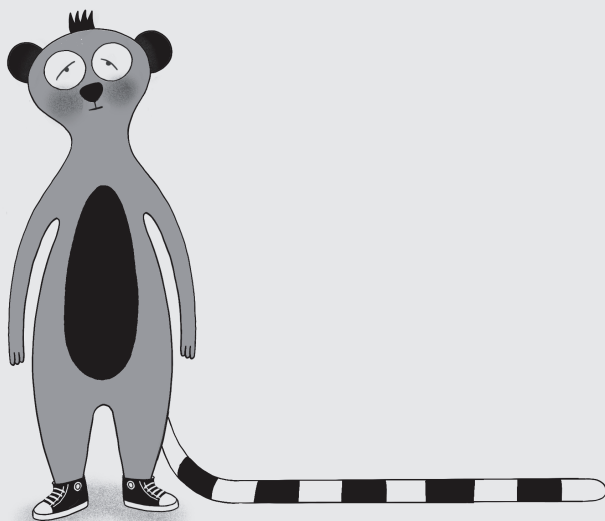
* Termen met een asterisk worden uitgelegd in de Verklarende woordenlijst achterin op bladzijde 152.

Waar heeft je kind lichamelijk last van?

Kom erachter met Mo de Maki.

Vraag aan je kind of hij kan laten zien welke delen van zijn lichaam pijn doen. Je kunt hem vragen een of meerdere pleisters te tekenen, al naar gelang de pijn, een of meerdere stickers te plakken of de verschillende lichaamsdelen met verschillende kleuren in te kleuren.

Hiermee kun je er als ouder achter komen of je kind zijn ongelukkigheid misschien somatiseert, en begrijpt je kind dat er naar hem geluisterd wordt.



Victor (8) heeft een heel aantal van deze symptomen. Overdag op school is hij moe. Hij kan zich slecht concentreren en heeft moeite om alert en oplettend te blijven. Soms doezelt hij zelfs weg! Hij heeft gedragsproblemen, is afwisselend totaal apathisch – waarbij hij volledig in zichzelf gekeerd raakt – en overdreven energiek, waarbij hij alle kanten op stuitert en soms zelfs domme dingen doet. Af en toe vertoont hij agressief gedrag naar anderen (hij heeft zijn moeder een keer een klap in haar gezicht gegeven bij een ruzie). In het weekend weigert hij vaak uit zijn kamer te komen, en hij kijkt niet meer om naar zijn hond Max. Zodra Max naar hem toe komt voor een aai, wijst Victor hem af. Het is een bang jongetje dat zijn emoties niet onder controle heeft: het lukt hem zelfs niet om te genieten van momenten die in principe leuk zijn – bijvoorbeeld wanneer hij met zijn beste vriendje Guillaume speelt; hij huilt wanneer zijn ouders hem complimenteren met zijn goede rapport; hij haalt geen enkel plezier meer uit gitaarspe- len... In zijn hoofd heerst permanente chaos: hij valt 's avonds pas na drie uur in slaap, uitgeput van alle gedachten die maar door zijn hoofd razen. Gevolg: hij heeft een chronisch slaapge- brek, valt soms in slaap op het bankje op het speelplein. Diep vanbinnen voelt hij zich niet gewaardeerd, voelt hij zich vernederd door zijn gymleraar, omdat hij niet de snelste tijd haalt bij het hardlopen. Hij herhaalt vaak: 'Ik ben een mislukkeling, een sukkel.'

Uitputting manifesteert zich dus in uiteenlopende symp- tomen, die het kind probeert te verbergen. Heel vaak zet hij, vrijwel onbewust, gedragsstrategieën in om zijn houding en gevoelens te maskeren. Die strategieën verklaren wellicht

gedeeltelijk waarom familieleden en andere naasten de veranderingen niet meteen opmerken. Extra lastig is dat die geheimhouding het probleem en de depersonalisatie verergert. Het kind raakt er bovendien nog meer door uitgeput, en zo ontstaat een totale vermoedheid.

Deze dissimulatie (pogingen om zijn ongelukkigheid te verbergen) kan zich op verschillende manieren uiten. Zo kan een kind zich overdag afzonderen om heel even te kunnen slapen, uit het zicht van iedereen (bijvoorbeeld op de wc of op een andere plek die op slot kan). Het komt voor dat een kind zonder medeweten van de ouders veel dranken nuttigt waar je energie van krijgt (koffie, thee, andere dranken met taurine) of vlucht in verslavingsgedrag (nicotine, eten... maar ook schermen, daarover later meer). Het kind is op zoek naar een heimelijke vorm van genot. Ook kan een kind zichzelf verminken op de minder zichtbare lichaamsdelen om zo instinctief spanning kwijt te raken, of hij kan overmatig masturberen. Het kind kan andere kinderen gaan pesten om zijn eigen malaise af te reageren en om zich machtig over een ander te voelen. De tijd waarin hij normaal gesproken zou slapen, gebruikt hij om huiswerk af te maken (maar hij doet alsof hij slaapt op het moment dat zijn ouders bij hem komen kijken, hij weet wanneer dat is) en het kind is vaak absent op school en bij zijn hobby's, maar hij heeft zijn excuses en bewijsstukken klaar (hij stelt briefjes op of vervalst de handtekeningen van zijn ouders).

Een kind dat mentaal overbelast is, verstaat de kunst van doen alsof alles altijd goed gaat: overdreven glimlach, geforceerd energiek, altijd overal toe bereid... Hij is ook extreem dienstbaar en een onuitputtelijke bron van ideeën en initiatie-

ven. Hij anticipeert zelfs op de wensen of behoeften van zijn ouders, zijn leraar, zijn klasgenoten... Hij weigert systematisch alle hulp die een volwassene hem biedt. Of het tegenovergestelde gebeurt: hij zorgt dat zijn broers en zussen zijn taken doen, zonder dat de ouders dit doorhebben. Hij vraagt anderen om zijn huiswerk te maken (meestal de oppas of een van de ouders). Op school kijkt hij tijdens toetsen bij andere kinderen af. Hij kan zeer inventief zijn in het bedenken van nieuwe spiekmethodes! Het kind is extreem waakzaam om maar niet ontmaskerd te worden. Hij doet alsof hij een heleboel geweldige vrienden heeft. Hij kan een of meerdere denkbeeldige vrienden verzinnen en wordt een geoefend leugenaar om zijn problemen geheim te houden, wat geestelijk erg vermoeiend is. Wanneer hij alleen is, stort hij in, of hij begint te huilen op 'ongepaste' momenten: wanneer hij een cadeau krijgt of een goed cijfer, wanneer hij zijn favoriete gerecht eet et cetera.

Serieuze gevolgen voor de ontwikkeling van het kind

Hoewel ze zeer heterogeen zijn, zijn de gevolgen van mentale druk erg schadelijk voor een kind en worden ze als negatief ervaren. Jonge kinderen zijn het meest kwetsbaar omdat zij zich nog minder goed kunnen uitdrukken en minder goed begrijpen wat er gebeurt. Ik wil echter benadrukken dat leeftijd niet het belangrijkste criterium is voor de gemoedstoestand van een kind: het hangt allemaal af van de persoonlijkheid van het kind (waarmee samenhangt hoe goed hij kan omgaan met

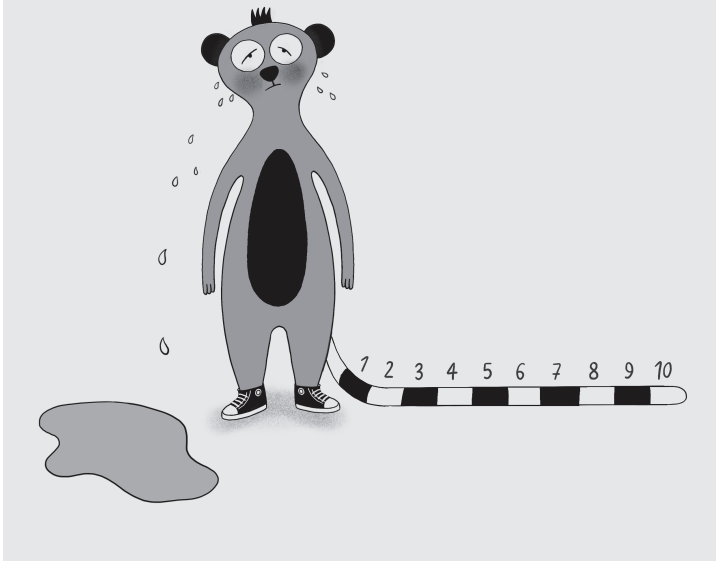
zijn emoties en frustraties), van zijn cognitieve en emotionele rijpheid (waardoor hij (nog) vrij kwetsbaar kan zijn) en zijn vermogen om veerkracht te tonen (kan hij meebewegen met wat er gebeurt), wat weer afhankelijk is van wat hij heeft meegeemaakt in zijn leven, zijn omgeving, de steun die hij krijgt, zijn referentiekader en de hechting* die hij ervaart.

Al deze symptomen samen vormen een syndroom dat de fysiologie, de cognitie, het gedrag en de emoties aantast. Die term syndroom is belangrijk, omdat daaruit blijkt dat alle onderdelen in het leven van het kind geraakt worden: zijn lichaam, zijn psyche, zijn gedrag, zijn cognitie, zijn interactie met anderen. Zijn hele ontwikkeling heeft er dus uiteindelijk onder te lijden. Het kind zelf is zich niet echt bewust van zijn algehele vermoeidheid of van de oorzaken ervan. Hij kan het niet goed onder woorden brengen en zal zijn onvrede uiten in ongepast gedrag (opstandigheid, agressie, in zichzelf gekeerd zijn...).

Hoe is het gesteld met de lichamelijke en geestelijke vermoeidheid van je kind? Kom erachter met Mo de Maki.

Vraag aan je kind om aan te geven hoe verdrietig hij is door 0 tot 10 tranen te tekenen bij Mo de Maki. Bij wat oudere kinderen kun je hier ook woorden aan verbinden, 0 tot 3 tranen betekent bijvoorbeeld dat hij een beetje overprikkeld is; 3 tot 5 tranen dat hij ontevreden is; 5 tot 7 dat hij verdrietig is; 7 tot 8 dat hij in de put zit en 9 of 10 dat hij gedeprimeerd is. Hoe groot de plas met tranen aan Mo's voeten is, geeft ook aan hoe verdrietig hij is.

Vraag vervolgens aan je kind om aan te geven hoe moe hij is door Mo's staart in te kleuren als een telefoonbatterij. Hoeveel energie heeft hij nog over op een schaal van 1 tot 100?



Deze vermoeidheid en algehele staat van onvrede kunnen leiden tot het ontstaan van wat kinderpsychiater en -psycholoog Donald Winnicott het 'onechte ik' noemde. Volgens hem hebben we allemaal een echt ik en een onecht ik in ons, óók kinderen. Het echte ik correspondeert met het meest authentieke zelf van een persoon en komt tevoorschijn wanneer we zelfvertrouwen hebben en onze omgeving vertrouwen: we staan ons-zelf toe om spontaniteit de ruimte te geven, en we onderdruk-