

INSPIREREND
OPVOEDEN

PUBER MANNIA

Met
advies van acht
DESKUNDIGEN
over gamen, motivatie,
social media, sex,
drugs en alcohol

INGRID VAN ESSEN EN KIKI MOL-VAN DER LEE

LANNOO
CAMPUS

en dat ze om kunnen gaan met tegenslag. Willen wij dat onze kinderen gelukkig zijn? Absoluut! Wij denken echter dat het geen kwaad kan als ze ook inzien dat niet alles in het leven altijd van een leien dakje gaat. Soms moet je een hobbelige weg bewandelen. Maar wij geloven dat frustratie en tegenslag, dingen die niet gaan zoals jij het wilt, ook een belangrijke functie hebben. Als je je kind helpt om te gaan met teleurstelling en tegenslag, geef je wijze levenslessen. Tenslotte voelt iedereen zich wel af en toe ongelukkig. Dat je je kind hiervoor wilt beschermen, is heel begrijpelijk en wezenlijk. Realiseer je echter dat als je je kind altijd behoedt voor vallen, hij nooit zal leren opstaan. En het is nu juist zo belangrijk dat je straks een evenwichtige persoon aan de maatschappij aflevert.

Vergeet je sweet spot



Ad Bergsma is psycholoog, geluksonderzoeker en associate lector zelfmanagement bij Saxion. In 2011 promoveerde hij aan de Erasmus Universiteit op zijn proefschrift *Imperfectly Happy*. Sinds zijn geluksboeken over werken, opvoeden en ouder worden is hij een veelgevraagd spreker over positieve psychologie. Hij schreef samen met Jacqueline Boerefijn en Onno Hamburger boeken als *Opvoeden tot geluk*, *Gelukkig voor de klas* en *Gelukkig werken*. Website: www.grootstegeluk.nl.

Zelfs in een religieus land als de Verenigde Staten zijn er meer ouders die willen dat hun kind gelukkig wordt dan ouders die hopen dat hun puber ooit in de hemel terecht komt. Ook de wens dat een kind gezond mag blijven, scoort lager dan toekomstig geluk. Voor een geluksonderzoeker als ik is dat een hoopvolle bevinding. Het vergroot de kans dat de schoorsteen blijft roken. Tegelijkertijd is het enthousiasme over geluk een beetje zorgelijk, omdat het ouders in de verleiding kan brengen dat geluk voor hun kind te gaan organiseren.

Goed genoeg is voor zulke ouders geen optie. Als hun kind net is geboren, krijgt het in de wieg alvast Mozart te horen, omdat dit misschien bijdraagt aan de hersenontwikkeling. Als het kind groter is, blijft de basisschool in de buurt links liggen, omdat de Daltonschool verderop betere kansen biedt voor ontplooiing. Naast school zijn er verschillende soorten sport- en creatieve clubjes. En als de puberhormonen ten slotte een aanslag doen op het vermogen bij de les te blijven, wordt de boel rechtgezet met goede huiswerkbegeleiding. De agenda van de puber raakt zo gevuld, dat het ideale leven wat wegheeft van het afvinken van een eindeloze reeks verplichtingen.

Mijn probleem is niet dat het zieleke van de volgeboekte puber blijvende schade zal oplopen. Een volle agenda is geen slecht recept voor een gelukkig leven. Een valkuil is alleen dat een kind dat zozeer wordt geleefd door verplichtingen en goede bedoelingen, straks wat meer moeite zal hebben op eigen benen te staan en een eigen richting te vinden. Fouten

maken en domme dingen doen horen bij de puberteit, waarin je jezelf ontdekt. Een optimist is niet iemand die denkt dat alles goed zal komen, maar iemand die gelooft dat het een onderdeel is van de dans om na een vergissing een stap terug te doen en opnieuw te beginnen.

De regelzuchtige ouders die hun puber mislukkingen en andere krenkingen willen besparen, doen me een beetje denken aan romantici die denken dat een relatie vanzelf goed zal komen, als ze de ware tegen het lijf zijn gelopen. Het gevolg is dat de romantici weinig controle over de relatie hebben. Evenzo drijven de volgeplande pubers op gunstige externe omstandigheden en oefenen ze hun vermogen om zelf de regie te voeren te weinig.

Eigenlijk kun je het regelzuchtige ouders niet eens kwalijk nemen dat ze zo denken. De gedachte dat geluk is af te dwingen met goede omstandigheden vind je ook terug bij veel coaches en zelfhulpboeken. Zij begeleiden hun lezers en klanten bij het vinden van hun *sweet spot*, het denkbeeldige heerlijke plekje op de wereld, waar alles precies bij je past. In je carrière vind je een *sweet spot* in de – soms piepkleine – overlap tussen wat je leuk vindt, wat je goed kunt, waar de wereld geld voor overheeft en wat de wereld nodig heeft. Genoegen, talent, nut en beloning komen zo samen.

Nu gun ik iedereen de meest ideale omstandigheden. Het probleem is alleen dat het een illusie is te denken dat geluk daarmee is gegarandeerd. En nog wezenlijker: dat we niet gelukkig zouden kunnen zijn als het perfecte ideaal onbereikbaar blijft, en dat je werk gewoon moet tolereren omdat er nu eenmaal brood op de plank moet komen of dat je leert voor een proefwerk omdat je anders van de docent op je kop krijgt.

Als we de verschillen in geluk tussen mensen willen verklaren, dan blijken de externe omstandigheden relatief onbelangrijk. Veel belangrijker is hoe mensen tegen zichzelf en de wereld aankijken en wat zij zelf van elke dag maken. De belangrijkste taak voor pubers is niet te leren in welke omstandigheden zij zich het lekkerst voelen, maar te leren hoe zij zichzelf kunnen redden ondanks alle onvolmaaktheid in zichzelf en de wereld om hen heen.

Streef onbekommerd naar het ideale, maar alleen in het besef dat dit slechts een klein onderdeel kan zijn van het gewenste plaatje. Of om nog een keer terug te komen op het beeld van de ware: de juiste partner is niet meer dan een fijn begin van een goede relatie. Vervolgens kost het moeite en inspanning om de relatie blijvend te laten werken. Goede omstandigheden zijn geen eindpunt of een begin. Eerste klas reizen is niet altijd nodig als het doel is om van het uitzicht te genieten.

Ad