

Lisa Damour

Het puberende meisjesbrein ontrafeld

*Begrijp en ondersteun je dochter
bij de 7 stappen naar volwassenheid*

Spectrum

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 97
3990 DB Houten

Oorspronkelijke titel: *UNTANGLED, Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions into Adulthood*

Oorspronkelijke uitgave: Ballantine Books, een imprint van Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York.

Vertaling: Peter van der Roest

Omslagontwerp: Wil Immink Design

Omslagfoto: Richard Brocken/Hollandse Hoogte

Opmaak: Elgraphic bv, Vlaardingen

ISBN 978 90 00 35259 3

ISBN 978 90 00 35260 9 (e-book)

NUR 770, 854

© 2016 Lisa Damour

© 2017 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv.,
Houten

Eerste druk, 2017

www.unieboekspectrum.nl

Met dank aan Hal Leonard Corporation voor hun toestemming om een deel uit 'Sexual Healing', te citeren, tekst en muziek van Marvin Gay, Odell Brown en David Ritz, ©1982 EMI April Music Inc., EMI Blackwood Music Inc., en Ritz Writes. All rights administrated by Sony/ATV Music Publishing LLC, 424, Church Street, Suite 1200, Nashville, TN, 37219. International Copyright Secured. All rights reserved. Reprinted by permission of Hal Leonard Corporation.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding 13

EEN *Afscheid nemen van de kindertijd* 23

Een koude douche 29

Allergisch voor vragen 36

Verrassend gemeen 39

Het zwembad 43

Heel competent, tenzij ze dat niet is 47

In bloei, met tegenzin 50

Rook zonder vuur 57

Afscheid nemen van de kindertijd: wanneer je je zorgen moet
maken 61

De vrouwelijke Peter Pan 62

Haast om volwassen te worden 65

TWEE *Je aansluiten bij een nieuwe stam* 70

De aantrekkingskracht van populair zijn 74

Stammenoorlog 80

Vrijanden 83

| | |
|--|-----|
| Als jouw stam in de sloot zou springen... | 86 |
| Als een stam ouderen nodig heeft | 91 |
| Sociale (media)vaardigheden | 97 |
| Je aansluiten bij een nieuwe stam: wanneer je je zorgen moet maken | 102 |
| <i>Sociaal isolement</i> | 102 |
| <i>Gepest worden</i> | 104 |
| <i>Een pestkop zijn</i> | 108 |

DRIE Emoties onder controle houden 111

| | |
|--|-----|
| Jij: de emotionele dumpplaats | 116 |
| Ik ben van streek, en jij nu ook | 121 |
| Vrienden worden met de pijn | 128 |
| Katalytische reacties | 132 |
| Coping door te <i>posten</i> | 137 |
| Hoe je onbewust een 'helikopterouder' wordt | 143 |
| Emoties onder controle houden: wanneer je je zorgen moet maken | 147 |
| <i>Stemmings- en angststoornissen bij pubers herkennen</i> | 147 |
| <i>Zelfdestructieve coping</i> | 150 |

VIER De strijd aangaan met volwassenen en hun autoriteit 153

| | |
|--|-----|
| Achter het gordijn kijken | 154 |
| Het einde van 'omdat ik het zeg' | 157 |
| Gevaar in perspectief plaatsen | 165 |
| Scheuren en herstelwerkzaamheden | 170 |
| Gekke plekken | 177 |
| Volwassenen met gebreken | 182 |
| Aan de lijn blijven | 189 |
| De strijd aangaan met volwassenen en hun autoriteit: wanneer je je zorgen moet maken | 194 |

- Te mooi om waar te zijn* 194
Voortdurend verzet plegen 196
Volwassenen die met elkaar de strijd aangaan 198

VIJF Plannen maken voor de toekomst 200

- Impulsen, welkom op internet 202
Op weg naar de toekomst: wie rijdt? 207
Het punt maken 211
Trillerig voor een tentamen 218
Een planning maken voor volgende week 224
Omgaan met teleurstellingen 229
Plannen maken voor de toekomst: wanneer je je zorgen
moet maken 234
Alleen plannen en niet spelen 235
Geen plan in zicht 237

ZES De eerste stappen op liefdesgebied 241

- Een uitgestelde droom 243
Een hemelse klik – beklonken op aarde 248
Een beetje perspectief bieden 251
Het innerlijke kompas 257
Daten: voor wat hoort wat? 262
Homoseksualiteit: de laster en de werkelijkheid 267
De eerste stappen op liefdesgebied: wanneer je je zorgen
moet maken 277
De zijrivieren en het meer 278
Zomerliefdes 280

ZEVEN Voor zichzelf zorgen 283

Knikken zonder te luisteren 284

Meisjes, eten en gewicht 287

Slaap versus moderne technologie 294

Alcohol: de naakte feiten 298

Klare taal over drugs 308

Seks en de risico's 316

Voor zichzelf zorgen: wanneer moet je je zorgen maken 322

Eetstoornissen 323

Niet klaar voor een doorstart 324

Slotwoord 327

Dankbetuiging 329

Noten 331

Aanbevolen literatuur 353

Register 357

Inleiding

We hebben een nieuwe manier nodig om over tienermeisjes te praten, want de manier waarop nu over hen wordt gepraat doet geen recht aan de meisjes en brengt de ouders op een dwaalspoor. Als je dit boek leest is de kans groot dat iemand al tegen je heeft gezegd: ‘O, wacht maar tot ze gaat puberen!’ (En ouders die dit zeggen bedoelen het zelden positief.) In de meeste boeken over tienermeisjes ligt de nadruk op de donkere kant van de adolescentie – hoe meisjes, ouders en leeftijdsgenoten eronder gebukt gaan. Het is zeker waar dat meisjes het zichzelf en anderen moeilijk kunnen maken en dat ze, zelfs als ze op hun best zijn, vaak onvoorspelbaar en heel gevoelig zijn. Maar dat wil niet zeggen dat het proces van opgroeien per definitie een turbulente, zware periode is in het leven van tieners en hun ouders. De manier waarop er nu over wordt gepraat en geschreven geeft helaas wel die indruk. Het opvoeden van een tienermeisje wordt vaak vergeleken met een woeste rit in een roetsjbaan; alle gezinsleden stappen in, ademen diep in en klampen zich vast aan hun stoeltjes, en de ouders hopen dat hun dochter na alle pieken en dalen aan het einde van de rit uitstapt als een gezonde, gelukkige volwassene.

Volgens mij komt dit beeld niet overeen met de werkelijkheid.

Het hoeft echt niet zo te zijn dat je leven verandert in een chaos als je een tienerdochter hebt. De ontwikkelingsweg van tiener tot volwassene kent een *voorspelbaar* patroon, er is een blauwdruk voor hoe meisjes opgroeien. Als je doorhebt waar je dochter op reageert en door geraakt wordt, ga je haar ineens veel beter begrijpen. Als je een overzichtskaart hebt van de ontwikkeling van tieners, wordt het veel gemakkelijker om je dochter te helpen die mentaal stevige jongedame te worden waar je zo op hoopt.

Ik wil ouders een nieuwe, nuttige manier aanreiken om over tienermeisjes te praten. Daarom heb ik de reis naar volwassenheid die hun dochters afleggen onderverdeeld in zeven duidelijk omschreven ontwikkelingslijnen die ik allemaal in een apart hoofdstuk zal beschrijven. Deze overgangsfasen verduidelijken de specifieke prestaties die ervoor zorgen dat meisjes veranderen in gezonde volwassenen en helpen ouders te begrijpen dat het gedrag van hun dochter niet alleen normaal is, maar ook bewijst dat ze zich in de goede richting ontwikkelt.

De eerste hoofdstukken van dit boek zijn een beschrijving van de ontwikkelingslijnen die het meest opvallend zijn in de eerste klassen van de middelbare school (in de leeftijd van elf tot en met dertien jaar bij de meeste meisjes). In de hoofdstukken daarna ga ik in op de lijnen die normaal gesproken op de voorgrond staan wanneer meisjes iets ouder zijn. Het is normaal dat tienermeisjes niet in hetzelfde tempo de verschillende fasen in hun ontwikkeling doorlopen. Ze groeien in meerdere opzichten, wat het des te begrijpelijker maakt dat de tienerjaren voor zowel meisjes als liefhebbende ouders soms tot behoorlijk wat stress kunnen leiden.

Ik ben als moeder erg begaan met tienermeisjes. Dat niet alleen, ze staan zelfs dag in dag uit centraal in mijn werk als zelfstandig psychotherapeut. Iedere week voer ik gesprekken met meisjes en hun ouders, geef ik les aan studenten van de faculteit psychologie aan de Case Western Reserve University die later met

tieners willen werken en ondersteun ik leerlingen als adviseur aan de Laurel School, een onafhankelijke middelbare school voor meisjes. Ik werk daar als psycholoog en geef leiding aan het centrum waar onderzoek wordt gedaan naar het gedrag van meisjes. Verder ben ik moeder van twee dochters op wie ik erg trots ben. Meisjes staan dus ook centraal in mijn privéleven.

Ik bekijk het leven van meisjes vanuit verschillende perspectieven. Dat bracht me tot het inzicht dat de inspanningen die je moet leveren om volwassen te worden, onder te brengen zijn in zeven betekenisvolle categorieën en dat we die categorieën – ook wel ontwikkelingslijnen of -fasen genoemd – kunnen gebruiken om vast te stellen hoe ver meisjes zijn in hun ontwikkeling. Het idee van ontwikkelingsfasen is natuurlijk niet nieuw. Anna Freud, dochter van Sigmund Freud en zelf een gerenommeerd psychoanalytica, was in 1965 de eerste die een dergelijke indeling in stadia gebruikte om de normale turbulentie in het leven van een kind op weg naar volwassenheid in kaart te brengen. Ze wees erop dat kinderen in meerdere opzichten groeien – van afhankelijkheid naar zelfredzaamheid, van spel naar werk, van egocentrisme naar kameraadschap – en merkte op dat het hanteren van deze en andere fasen ons in staat stelt om de mate van volwassenheid bij opgroeiende kinderen zorgvuldig in te schatten.

Anna Freud was zeker niet de enige die kwam met een kader voor gezonde psychologische groei. In 1950 presenteerde Erik Erikson een ontwikkelingsmodel dat alle levensfasen omvatte, van kleutertijd tot ouderdom. De ijkpunten in dit model vormen de specifieke existentiële uitdagingen die we in iedere fase moeten aangaan. Ook in deze tijd bestuderen psychologen ontwikkeling aan de hand van haar samenstellende delen. Het proces van groei en ontwikkeling wordt beschreven op basis van de fysieke, emotionele, cognitieve en sociale facetten die typerend zijn voor de verschillende fasen. Met andere woorden, de wetenschappelijke benaderingen op het gebied van onze ontwikkeling

als mens zijn in feite deelbeschrijvingen die samen een rijke theoretische traditie vormen, gevoed door een overweldigende hoeveelheid onderzoek. Mijn voorstel van een concreet, allesomvattend model waarin *precies* de mijlpalen worden beschreven in de verschillende levensfasen van opgroeiende meisjes kon alleen tot stand komen dankzij het werk van een aantal intellectuele reuzen.

Toen dit model eenmaal in mijn hoofd zat en ik merkte dat het enorm behulpzaam was bij het ordenen van mijn waarnemingen, heb ik het voorgelegd aan de studenten die ik lesgeef aan de universiteit in de hoop dat het nieuw licht kon werpen op de complexe ontwikkelingsvragen waar ze in hun werk met tienermeisjes mee worden geconfronteerd.

Tieners die zich normaal ontwikkelen kunnen impulsief en tegendraads zijn. Sterker nog, ze gedragen zich vaak uitgesproken 'vreemd', gemeten naar de maatstaven die we als volwassenen hanteren. Deze klinici in de dop hadden dan ook behoefte aan een raamwerk voor het beoordelen van de mentale gezondheid van tieners die om psychotherapeutische hulp vragen. De centrale vraag voor zo'n raamwerk was: 'Langs welke lijnen verloopt de ontwikkeling, de worsteling, de stagnatie van tienermeisjes?' Die vraag maakte het mogelijk orde te scheppen in wat aanvankelijk een chaos leek. Het gaf klinici in opleiding een oriëntatiepunt voor hun toekomstige therapeutische werk.

Het denken over meisjes in termen van lijnen of fasen in tienerontwikkeling geeft professionals een praktisch handvat. En nog belangrijker, het geeft ouders een duidelijke richtlijn; ze weten nu welke stappen meisjes moeten zetten in het proces van volwassen worden en hoe ze tienergedrag, dat zo kenmerkend maar tegelijkertijd vaak zo verwarrend is, moeten plaatsen. Misschien heeft je dochter vorig jaar nog enthousiast meegedaan aan de kinderspelletjes die in je woonwijk werden georganiseerd, terwijl ze dit jaar absoluut niet wil meedoen en klaagt dat ze zich ver-

veelt. Wat verklaart deze ommezwaai in haar gedrag? Nou, misschien heeft ze de eerste stap gezet in het proces van afscheid nemen van haar kindertijd (hoofdstuk een). En wat te denken van het meisje dat een opinieblad koopt met een artikel over de Verenigde Naties om haar spreekbeurt voor te bereiden én drie exemplaren van een meidenblad met een coverfoto van haar favoriete *boyband*? Het kan zijn dat zij aanstalten maakt om haar eerste stappen op liefdesgebied te zetten (hoofdstuk zes). Als je begrijpt dat je dochter bezig is met belangrijk 'ontwikkelingswerk', zul je je minder zorgen maken om haar verwarrende gedrag.

Denken in termen van ontwikkelingslijnen helpt ons onze energie te richten op de echt belangrijke zaken. Een voorbeeld. Misschien maakt je dochter deel uit van een hecht groepje vriendinnen en is ze erin geslaagd zich aan te sluiten bij een nieuwe stam (hoofdstuk twee). Maar als ze onvoldoende tijd besteedt aan haar huiswerk, heeft ze misschien hulp nodig bij het plannen van de toekomst (hoofdstuk vijf). Misschien wil ze heel graag in het schoolvolleybalteam, maar weigert ze te luisteren naar het advies van haar sportleraar. In dat geval is ze toegewijd aan haar doel, maar is de kans aanwezig dat ze problemen heeft met volwassen autoriteitsfiguren (hoofdstuk vier).

Als je aandacht hebt voor de verschillende ontwikkelingsdomeinen in het leven van je dochter zul je je minder snel blindstaren op successen in een domein waardoor behoeften in een ander domein je ontgaan.

En denken in termen van ontwikkelingslijnen maakt het makkelijker voor ons om momentopnames uit een meisjesleven te plaatsen in het bredere kader van langetermijnvoortgang in de betreffende ontwikkelingsfase. Moet je je wel of niet zorgen maken als je dochter een inzinking krijgt wanneer ze niet als klassevertegenwoordigster wordt gekozen? Dat hangt ervan af – toont ze in vergelijkbare situaties meestal emotio-

nele veerkracht of vindt ze het lastig haar emoties onder controle te houden (hoofdstuk drie)? Moet je haar besluit om op een koude dag geen jas aan te trekken negeren of vereist het aandacht omdat je dit teken van tekortschietende zelfzorg herkent als onderdeel van een zorgwekkend patroon (hoofdstuk zeven)? Het is een feit dat tienermeisjes geregeld dingen doen die hun ouders niet begrijpen. Het kan ouders dan ook helpen als ze weten wanneer ze achterover kunnen leunen of juist in actie moeten komen.

Maar als tieners dingen doen die als abnormaal worden beschouwd, ongeacht leeftijd, hoe weet je dan wanneer er echt iets mis is? Mijn advies is om in dat geval de slotparagraaf van het hoofdstuk over dat gedrag te lezen. Ieder hoofdstuk eindigt met een deel dat is getiteld 'wanneer je je zorgen moet maken'. Als je dat leest, is het makkelijker het verschil te bepalen tussen normaal tienergedrag en zorgwekkend gedrag. Je weet dan wanneer het gedrag van je dochter vraagt om een radicaal andere aanpak of om consultatie van een professionele therapeut. Met andere woorden, we gaan in op de huis-tuin-en-keukenuitdagingen die er nu eenmaal bij horen als je een tiener opvoedt, en je krijgt meer inzicht in waarom sommige tienermeisjes tijdelijk het spoor bijster raken of vervallen tot destructief gedrag.

De ontwikkelingslijnen die in dit boek worden geïntroduceerd hebben een universele geldigheid; ze beschrijven de tijdloze aspecten van adolescentie voor meisjes en jongens en voor tieners met een uiteenlopende achtergrond. We hebben ons als kind weliswaar allemaal langs deze lijnen ontwikkeld, maar kinderen die in deze tijd opgroeien hebben andere ervaringen dan wij in onze jeugd hadden. Wij moeten onze kinderen grootbrengen in een digitale cultuur die zich kenmerkt door snelheid, hoge eisen, prestatiezucht en een bereikbaarheid van 24 uur per etmaal, zeven dagen per week. We zullen dus zowel aandacht hebben voor de tijdloze aspecten van volwassen worden als voor