

Susan Stiffelman

Opvoeden in het

NU

Met een
voorwoord van
Eckhart Tolle

**Kinderen grootbrengen
met rust en aandacht**

• Een Eckhart Tolle Uitgave •

Susan Stiffelman

Opvoeden in het

NU

Kinderen grootbrengen

met rust en aandacht

Met een voorwoord van Eckhart Tolle

• Een Eckhart Tolle Uitgave •



AnkhHermes



**VERDER LEZEN?
BESTEL HET BOEK**

• Inhoud •

Voorwoord van Eckhart Tolle

Inleiding

- Hoofdstuk 1** • *Je bent in gezelschap van je beste leraar*
- Hoofdstuk 2** • *Volwassen worden terwijl je kinderen grootbrengt*
- Hoofdstuk 3** • *Ontdoe je van de momentopname*
- Hoofdstuk 4** • *We voeden geen kinderen op, we voeden volwassenen op*
- Hoofdstuk 5** • *Liefde voor jezelf en bewustzijn opbouwen*
- Hoofdstuk 6** • *Gezonde communicatie versterkt de relatie*
- Hoofdstuk 7** • *De daad bij het woord voegen*
- Hoofdstuk 8** • *Empathie, kwetsbaarheid en medeleven cultiveren*
- Hoofdstuk 9** • *Onze kinderen helpen om te gaan met stress*
- Hoofdstuk 10** • *Geluk creëer je van binnenuit*
- Hoofdstuk 11** • *Middelen, tips en strategieën*

Nawoord

Contact

Dankbetuiging

Noten

Extra bronnen

Register

Over de auteur

• Voorwoord van Eckhart Tolle •

Om een auto te mogen besturen moet je een theoretisch en een praktisch examen afleggen, opdat je geen gevaar vormt voor jezelf en anderen. Voor alle banen, uitgezonderd de meest eenvoudige, zijn bepaalde kwalificaties vereist en voor meer complexe functies jaren van training. Maar voor een van de meest uitdagende en voor het leven belangrijkste beroepen – het ouderschap – vinden we een training of bepaalde kwalificaties kennelijk niet noodzakelijk.

‘Het ouderschap blijft het grootste, enige domein van de amateur’, schreef de auteur Alvin Toffler. Dit gebrek aan kennis of scholing is een van de redenen (maar niet de belangrijkste zoals we zullen zien) waarom zo veel ouders ermee worstelen. Het is niet gezegd dat die ouders er niet in slagen om in de fysieke en materiële behoeften van hun kinderen te voorzien. Het is heel goed mogelijk dat ze van hun kind houden en het beste met hem voorhebben. Toch hebben ze geen idee hoe ze met de uitdagingen moeten omgaan die hun kind ze bijna elke dag voorschotelt. Evenmin weten ze hoe ze het beste kunnen reageren op de emotionele, psychologische en spirituele behoeften van hun kind.

Terwijl het ouderschap vroeger uitsluitend autoritair was, slagen veel ouders er in onze huidige maatschappij niet in hun kind de duidelijke leiding te geven die het zo hard nodig heeft en waar het naar verlangt. Vaak is er een totaal gebrek aan structuur in de huiselijke omgeving, die lijkt op een stuurloos schip dat zonder kapitein ronddobbert op de oceaan. De ouders realiseren zich niet dat ze voor de kinderen, zoals Susan Stiffelman het zo toepasselijk noemt, ‘de kapitein van het schip’ moeten zijn, wat beslist niet het terugkeren naar de autoritaire manier van opvoeden van vroeger betekent. Het gaat er eerder om een balans te vinden, een middenweg, tussen een overmaat aan structuur en helemaal geen structuur.

Uiteindelijk is de diepere oorzaak voor het problematisch functioneren van een gezin niet het gebrek aan kennis of opvoeding van de ouders, maar een gebrek aan bewustzijn. Zonder een bewuste ouder kan er ook geen sprake zijn van bewust ouderschap! Een bewuste ouder is in staat

om een bepaald niveau van bewustzijn vast te houden in het dagelijks leven, ook al geldt voor de meeste mensen dat er van tijd tot tijd verslapping optreedt. Wanneer er geen bewustzijn is (andere benamingen hiervoor zijn *mindfulness* of *aanwezigheid*), is je omgang met je kind en met ieder ander gebaseerd op de conditionering van je verstand. Je bent in de greep van mentale/emotionele reactieve patronen, overtuigingen en onbewuste aannames die je van je ouders en van de culturele omgeving waarin je bent opgegroeid hebt overgenomen.

Veel van deze patronen gaan ontelbare generaties terug tot in een ver verleden. Maar als er wel bewustzijn is – of ‘aanwezigheid’, zoals ik het liever noem – word je je bewust van je eigen mentale, emotionele en gedragspatronen. Je krijgt dan de mogelijkheid keuzes te maken in je reacties naar je kinderen in plaats van blindelings volgens oude patronen te reageren. Bovendien, en dat is het belangrijkste, draag je die patronen niet langer over op je kinderen.

Zonder aanwezigheid kun je alleen maar met je kind omgaan via het verstand en je emoties in plaats van op het diepere niveau van Zijn. Zelfs al doe je alles goed, dan zal het belangrijkste ingrediënt in de relatie met je kind toch ontbreken, namelijk de dimensie van het Zijn, het spirituele gebied. Dit betekent dat de diepere connectie er gewoon niet is.

Het kind zal intuïtief aanvoelen dat er iets van levensbelang in zijn of haar relatie met jou ontbreekt, dat je er nooit helemaal bent, maar altijd alleen met je gedachten. Onbewust zal het kind dan aannemen of eerder voelen dat jij iets belangrijks terughoudt. Dit geeft vaak aanleiding tot onbewuste woede of wrok in het kind, wat zich op verschillende manieren kan manifesteren of latent aanwezig kan blijven tot de adolescentie.

Hoewel deze vervreemding tussen ouder en kind nog steeds de regel is, is er een verandering gaande. Steeds meer ouders worden bewust, zijn in staat om de geconditioneerde patronen van hun verstand te overstijgen en zich op het diepere niveau van Zijn met hun kind te verbinden.

De redenen voor slecht functionerend en onbewust ouderschap zijn dus tweeledig. Aan de ene kant bestaat er een gebrek aan kennis met betrekking tot het grootbrengen van kinderen, waardoor een gezond evenwicht tussen de oude, overdreven autoritaire benadering en de hedendaagse benadering, die al even onevenwichtig is, ontbreekt. Aan de andere kant, en op een fundamenteeler niveau, is er een gebrek aan aanwezigheid of bewuste oplettendheid van de kant van de ouders.

Hoewel een groot aantal boeken handige 'knowhow' biedt voor de ouders die boeken lezen, zijn er niet zo veel boeken die over het gebrek aan bewustzijn van de ouders gaan of begeleiding bieden om met de dagelijkse uitdagingen van het ouderschap om te gaan als een manier om te groeien in bewustzijn. Het boek van Susan Stiffelman helpt de lezer op beide niveaus, die we 'Doen' en 'Zijn' zouden kunnen noemen. Het geeft inzichtelijke kennis en praktisch advies over Doen (of Juist Handelen, zoals de boeddhisten het noemen), zonder het fundamentele-niveau van Zijn te verwaarlozen.

Opvoeden in het NU laat ouders zien hoe zij het ouderschap kunnen transformeren tot een spirituele oefening. Het draagt ertoe bij dat de manieren waarop jouw kinderen je uitdagen een spiegel voor je wordt, waardoor je je bewust kunt worden van jouw tot op dat moment onbewuste patronen. En door je er bewust van te worden, kun je ze gaan overwinnen.

Auteur Peter de Vries schreef: 'Wie van ons is volwassen genoeg voor nakomelingen voordat de nakomelingen zelf komen? De waarde van het huwelijk is niet dat volwassenen kinderen voortbrengen, maar dat kinderen volwassenen voortbrengen.' Of we nu getrouwd zijn of alleenstaande ouder, kinderen zullen ons zeker helpen ons te ontwikkelen tot volwassener mensen. Ja, kinderen brengen volwassenen voort, maar, en dat is belangrijker, Susan Stiffelmans unieke boek laat je zien hoe kinderen *bewuste* ouders kunnen voortbrengen.

– Eckhart Tolle, auteur van *De kracht van het Nu* en *Een nieuwe aarde*

• Inleiding •

Angie was een stuwende kracht op haar werk. Als uitgeefster van een klein tijdschrift voor gezondheid en welzijn zorgde ze ervoor dat er efficiënt en degelijk werd gewerkt en dat alles op tijd af was. Hoewel haar personeel zich soms tot in de details geleid voelde, deed zij haar uiterste best om een aantrekkelijke werkomgeving te creëren door royale extra's aan te bieden zoals flexibele thuiswerkmogelijkheden en een kantine gevuld met biologische snacks. Maar Angie ging voor een leven waarin het niet alleen ging om productiviteit. Elke morgen luisterde ze naar een begeleide meditatie voordat ze zich klaarmaakte voor de dag die ze voor zich had. En voordat ze kinderen kregen, vonden zij en haar man Eric het belangrijk om wanneer dat maar mogelijk was, naar yoga-retraites te gaan.

Eric had een klein internetmarketingbedrijf dat hij van huis uit runde. Hij stond bekend om zijn vermogen om 'out of the box' te denken en zijn succes groeide op basis van zijn creativiteit en zijn 'als je het kunt, zorg dan dat het op tijd gebeurt'-reputatie.

Angie en Eric waren ontzettend gelukkig toen hun zoon Charlie werd geboren. Ze waren vastbesloten een gezin te stichten dat anders was dan de gezinnen waarin zij waren opgegroeid. In Angies geval betekende dat: zorgen voor een gevoel van onderlinge verbondenheid dat in het gezin waar zij uit kwam had ontbroken. Haar moeder was aan alcohol verslaafd en op pijnlijke wijze 'niet aanwezig', waardoor Angie en haar zussen het grotendeels zelf maar moesten zien te redden. Erics ouders waren wel 'aanwezig', maar op een overdreven manier. Ze controleerden de activiteiten van Eric en zijn zus zodanig dat, zoals Eric het noemde, 'ze hun stem ontnamen'. Angie en Eric waren allebei vastbesloten om hun kinderen de combinatie van vrijheid en aandacht te geven die zij tijdens hun eigen kindertijd hadden gemist.

Angie en Eric genoten van Charlies extraverte persoonlijkheid toen hij wat groter werd. Maar hij had een pittig temperament, waardoor hij snel teleurgesteld en moeilijk te troosten was; als peuter kreeg hij flinke woedeaanvallen als hij zijn zin niet kreeg. Omdat ze meelevend en zorgzaam

wilden zijn, probeerden zijn ouders de kleine Charlie uit te leggen waarom hij niet kon krijgen wat hij wilde, maar dat maakte de situatie alleen maar erger. En hoewel hij enthousiast was omdat hij naar de 'school voor grote kinderen' mocht, ging hij niet goed om met de beperkingen die hem daar werden opgelegd. Charlie kon eigenlijk niet stilzitten als er een verhaal verteld werd en had nauwelijks controle over zijn impulsen. Wanneer een kind een stuk speelgoed had dat hij wilde hebben, pakte hij het gewoon af of hij duwde het andere kind weg.

Korte tijd na Charlies aanmelding werden Angie en Eric opgeroepen voor een gesprek met de directeur van de kleuterschool over een voorval waarbij Charlie een ander kind hard geduwd had. Dit gesprek zou het eerste van vele zijn over Charlies gedrag op school. Door de komst van een zusje toen hij vier was werden deze crisismomenten alleen maar sterker en frequenter. Zijn ouders probeerden begripvol te zijn, maar ze hadden geen idee hoe ze met hun temperamentvolle zoon moesten omgaan; smekend, onderhandelend, dreigend en bijna altijd toegevend gingen ze op zijn eisen in. Charlie domineerde het huishouden met zijn tirades en zijn ouders konden zich nauwelijks een rustige dag herinneren. Ze schaamden zich de moeder en vader van een van 'die' kinderen te zijn en waren elke ochtend gespannen om wat er die dag met hun onvoorspelbare zoon zou gebeuren.

Angie en Eric waren ervan uitgegaan dat ze door hun gerichtheid op persoonlijke groei ook hun kinderen goed en gemakkelijk zouden kunnen opvoeden. Want was het niet zo dat kinderen worden beïnvloed door hun omgeving? Het hebben van een rustig, liefdevol thuis met oplettende ouders zou vast en zeker voor harmonie binnen het gezin zorgen. Maar dat was niet het geval. Angies ochtendmeditaties behoorden tot het verleden en zij en Eric gingen elkaar verwijten maken, hoezeer ze ook hun best deden dat niet te doen. Ze zeiden dingen tegen elkaar zoals: 'Als je nou gewoon op *deze* manier en niet op *die* manier was omgegaan met Charlie, dan had de crisis van vandaag vermeden kunnen worden.'

Of ouders zich nu zien als mensen die een pad van persoonlijke ontwikkeling gaan, of dat ze gewoon gelukkige kinderen willen grootbrengen zonder dramatische worstelingen en machtsstrijd, vaak hebben ze moeite om met de realiteit van het opvoeden van kinderen om te gaan, vooral wanneer de behoeften of het temperament van hun kind een uitdaging blijken te vormen.

Dit stel is vergelijkbaar met vele andere ouders met wie ik de afgelopen dertig jaar als lerares, oudercoach en psychotherapeute heb gewerkt. Of ouders zich nu zien als mensen die een pad van persoonlijke ontwikkeling gaan, of dat ze gewoon gelukkige kinderen willen grootbrengen zonder dramatische worstelingen en machtsstrijd, vaak hebben ze moeite om met de realiteit van het opvoeden van kinderen om te gaan, vooral wanneer de behoeften of het temperament van hun kind een uitdaging blijken te vormen.

Zelfs als we kinderen hebben die betrekkelijk gemakkelijk zijn, moeten we ons toch aanpassen en aan de wensen en behoeften van een ander mens dag in dag uit voorrang geven boven die van onszelf. Of het nu gaat om slapeloze nachten of gedoe over huiswerk, we merken dat we gaandeweg steeds nieuwe kwaliteiten moeten ontwikkelen, zoals tolerantie, vasthoudendheid en het vermogen om steeds opnieuw hetzelfde prentenboek voor te lezen. Ouders die zichzelf als 'spiritueel' beschouwen, geven soms aan hoe vervelend ze het vinden dat ze zich soms zo *niet*-spiritueel voelen bij hun kinderen.

Woorden waarvan ze dachten dat ze die nooit zouden uiten, flappen er – op luide toon – uit, woorden die *allesbehalve* verlicht klinken!

Maar net als Angie en Eric komen we er vaak achter dat we van het kind dat we hebben het meeste kunnen leren. En dat is waar het in *Opvoeden in het NU* om draait.

We zullen in een later hoofdstuk op Angie en Eric terugkomen om te ontdekken hoe hun problemen met Charlie de weg hebben geplaveid voor een veel gezondere opvoedingservaring, en hoe dit voor beiden gelegenheid bood om onvoltooide zaken uit hun eigen kindertijd te helen. Sta mij nu toe een stukje van mijn eigen geschiedenis met u te delen.



We komen er vaak achter dat we van het kind dat we hebben het meeste kunnen leren.

MIJN 'REIS' ALS OUDER

Toen ik vijftien jaar oud was en in Kansas woonde, ging mijn oudere broer naar de universiteit en liet een briefje achter waarin hij mij aanraadde een boek te lezen dat hij in mijn kamer had gelegd, getiteld *Autobiografie van een Yogi* door Paramahansa Yogananda. Het lag twee jaar lang op mijn boekenplank, tot aan de dag waarop ik mij erin ging verdiepen. Ik werd ontroerd door het verhaal over de reis van een

Indiase man om het goddelijke te leren kennen.

Dit bijzondere boek maakte iets in mij wakker dat zo diep ging dat ik, zodra ik de laatste pagina had gelezen, op mijn fiets naar het winkelcentrum reed, een handvol munten in de betaaltelefoon stopte, het nummer van het hoofdkwartier van Yogananda's Self Realisation Fellowship in California draaide en zei: 'Ik wil God leren kennen.'

Ongeveer een jaar lang mediteerde ik volgens de traditie van Yogananda, op basis van de instructies die ik wekelijks door de Self Realization Fellowship kreeg toegestuurd. Ik ging aan yoga doen en probeerde andere soorten meditatie uit. Uiteindelijk koos ik voor een meditatie die mij aansprak, in combinatie met andere oefeningen die mijn hart en ziel voedden. Ik rekende zozeer op de vrede die ik tijdens mijn dagelijkse meditatie ervoer, dat ik mij de hele dag niet prettig voelde als ik niet in de gelegenheid was om te gaan zitten, totdat ik een moment kon pakken om mij naar binnen te keren.

Achttien jaar later kreeg ik een baby. Mijn eens zo regelmatige ochtendroutine was van de baan en ik had er moeite mee een evenwicht te vinden tussen de op mijn innerlijk gerichte activiteiten en de pragmatiek van het gezinsleven. Elke keer als ik strikt was in mijn streven naar 'spirituele verheffing' was ik achteraf boos en gespannen. Ik moest uitvinden hoe ik van de momenten van het gewone leven – zoals een luier verwisselen, een verhaal voorlezen of de rommel opruimen van een stel spelende jongens – kon *genieten* in plaats van ze te *verdragen*.

Op een dag was ik in de keuken een kaastosti voor mijn zoon aan het maken. Terwijl ik naast het fornuis stond te wachten tot de kaas gesmolten was, had ik plotseling een verruimde waarneming van wat er op dat moment gaande was. Daar, aan de andere kant van de kamer, bevond zich een wonder in de vorm van iemand van wie ik meer hield dan van mijn eigen hartslag, en ik kreeg de kans mijn liefde uit te drukken in de vorm van een sandwich. Ik voelde me dronken van dankbaarheid, me realiserend dat wat ik voelde geen op zichzelf staande ervaring hoefde te zijn; ik kon, als ik dat wilde, intiemer met dit soort ontvankelijkheid omgaan tijdens mijn gewone activiteiten gedurende de dag.



*Ik moest uitvinden
hoe ik van de momenten
van het gewone leven – zoals een
luier verwisselen, een verhaal voor-
lezen of de rommel opruimen van
een stel spelende jongens – kon
genieten in plaats van ze te
verdragen.*

Een kind opvoeden bleek de grootste transformatie-ervaring van mijn leven te zijn. Ik ging zitten om te mediteren zo vaak als ik kon – in het begin zelden, maar naarmate mijn zoon ouder werd steeds vaker. Het is heerlijk om uit mijn innerlijke bron van stilte en vreugde te drinken, en meditatie beïnvloedt ongetwijfeld de ‘ik’ die voor de wereld verschijnt. Maar ik leerde ook begrijpen dat spiritueel leven betekent dat ik het leven zoals het zich aandient zo bewust mogelijk beleef, onafhankelijk van het ritueel dat ik die ochtend eventueel heb beoefend.

In *Opvoeden in het NU* nodig ik je uit om je op je eigen reis te be-geven die jou meer vrede, vreugde en persoonlijke transformatie zal brengen in je dagelijkse rol als ouder. Je zult strategieën ontdekken die je helpen bewuster om te gaan met de ups en downs die het opvoeden van kinderen in de praktijk met zich meebrengt en je zult leren hoe je de triggers waardoor je je gelijkmoedigheid verliest (of tijdelijk kwijtraakt!) kunt beheersen. En je zult uitgenodigd worden om mogelijkheden te onderzoeken om spiritualiteit in je huis te brengen – zelfs als je niet religieus aangelegd bent of kinderen hebt die vinden dat alles wat ook maar in de buurt van spiritueel komt, ‘niet-cool’ is.

In de loop van het boek zal ik enkele kwaliteiten beschrijven waar-van ik ben gaan geloven dat ze nuttig zijn om een kind tot een vol-wassene om te vormen die bewust, zelfverzekerd en zorgzaam is. Uiteindelijk zul je praktische hulpmiddelen leren gebruiken om op te voeden *in het NU*, door te antwoorden met flexibiliteit en bewuste keuzes in plaats van te reageren uit frustratie, woede of angst.

Als de relatie met onze kinderen doordrongen is van onze oprechte betrokkenheid en oplettendheid, zijn onze kinderen eerder geneigd zich voor leiding en ondersteuning tot ons te wenden dan tot hun vrienden. Bovendien zijn kinderen die zich geliefd, gezien en gekoes-terd voelen – gewoon zoals ze zijn – van nature meer gemotiveerd om te doen wat hun ouders van hen vragen; het is de menselijke natuur om mee te werken met degenen met wie we ons sterk verbonden voelen.

Of je nu een enthousiast beoefenaar van spiritualiteit bent of gewoon een bewustere ouder wilt zijn, door kinderen op te voeden met een gro-tere oplettendheid zul je jezelf meer openstellen voor de liefde, de ken-nis en de vreugde die het avontuur van opvoeden je kunnen brengen.

Welkom op deze reis! Laten we beginnen.

NU IS HET JOUW BEURT

Bezoek voor dit gedeelte en vergelijkbare gedeelten van dit boek: www.SusanStiffelman.com/PWPextras om je door de oefening te begeleiden.

Altijd wanneer ik een coaching-sessie met ouders doe, begin ik met ze te vragen zich in te beelden dat ze de telefoon neerleggen als we klaar zijn en het gevoel hebben dat onze tijd samen goed besteed was. Ik nodig ze uit om te overwegen wat dat waar zou maken. 'Zul je je beter voelen omdat je nu een plan hebt om met een probleem om te gaan of misschien omdat je meer duidelijkheid hebt over waarom een bepaalde kwestie met je kind steeds wordt aangewakkerd? Of denk je dat je opgelucht zult zijn, simpelweg omdat je meer bereid bent kleine stapjes te nemen om dingen in je gezin te veranderen en niet het idee hebt alles tegelijk te moeten veranderen? Misschien ben je eerder bereid jezelf te vergeven of beter in staat te begrijpen waarom je wordt getriggerd door je kinderen en wat je kunt doen om evenwichtig te blijven wanneer het moeilijk wordt.'

Ik merk dat het doen van deze oefening mijn cliënten helpt op te helderen welk soort veranderingen ze door ons gezamenlijke werk zichtbaar zouden willen maken. Ik wil je vragen om iets vergelijkbaars te doen. Houd even een moment pauze – sluit eventueel je ogen of leg je hand op je hart – en stel jezelf voor dat je dit boek sluit en dat je je gelukkig voelt omdat je een doorbraak hebt gemaakt. Waarmee worstel je het meest als ouder, dat misschien beter zal worden wanneer je *Opvoeden in het NU* hebt gelezen? Wat gaat er goed en zou je vaker willen doen? Wat zou je willen veranderen?

Word je bewust van hoe je wilt dat jouw ideale leven als ouder er in de praktijk uit zou zien. Stel je een liefdevollere, gezondere relatie voor met je kind en met jezelf. Je zult merken dat je meer haalt uit het werken met het materiaal uit dit boek als je een duidelijke intentie of een gewenste uitkomst bepaalt, vooral als je bereid bent een paar aantekeningen te maken waar je van tijd tot tijd op kunt terugvallen.

Gebruik je dagboek om te overwegen wat voor jou als ouder goed werkt en op welke punten je de relatie met je kind, je partner en jezelf zou willen verruimen, ontwikkelen of veranderen.

• Hoofdstuk I •

Je bent in gezelschap van je beste leraar

Opvoeding is een spiegel waarin we het beste van onszelf te zien krijgen, en ook het slechtste; de meest waardevolle momenten van het leven en de meest angstaanjagende.

– Myla en Jon Kabat-Zinn

In India worden ze ‘gezinshoofdyogi’s’ genoemd – vrouwen en mannen met een onwrikbare toewijding aan hun spirituele pad, die hebben besloten een gezin te hebben in plaats van in een grot of ashram te leven. Ze kiezen om te groeien en ontwikkelen door hun ervaringen thuis en op hun werk, door de uitdagingen van het dagelijks leven te omhelzen als middel voor hun transformatie.

Velen van ons onderschrijven het geloof dat spirituele groei plaatsvindt als gevolg van dagelijks mediteren, mindfulness-retraites, en inspiratie van wijze en verlichte geesten. Maar een van de beste leraren van wie je ooit zou hopen te leren woont gewoon bij jou in huis, zelfs als (vooral als) hij of zij je opzettelijk irriteert of je grenzen uitprobeert.

Bij het opvoeden worden de dingen al gauw heel intens. Erachter zien te komen hoe je ermee omgaat als je kind sap op de nieuwe bank morst of je reacties in toom houden wanneer je kinderen elkaar voortdurend pesten tijdens de lange rit naar oma vormen het equivalent van een cursus persoonlijke groei voor gevorderden. Stort je in of ben je in staat om opletterend te blijven door je vermogen om te zijn bij ‘wat er is’ te verdiepen, en te antwoorden in plaats van te reageren?

Echte spiritualiteit vindt niet plaats in een grot of boven op een berg. Die vind je hier beneden, als je een snotneus schoon veegt, nog een rondje Ganzenbord) speelt of om twee uur ‘s nachts een baby met buikkrampjes wiegt. De Boeddha ligt te huilen in de kamer naast jou. Hoe je dat oplost is zo gevorderd en spiritueel als het maar kan.

WAT IS EEN LERAAR?

Velen van ons zijn gecharmeerd van het beeld van zoons en dochters als door God aangewezen leraren die ons kunnen helpen onze harten en zielen te transformeren. Maar hoewel het idee ons kind te zien als een van onze leraren lyrisch en verlicht klinkt, is er een verschil tussen het accepteren van het *idee* van iets en het accepteren van de *realiteit* ervan.

Onze kinderen kunnen inderdaad een liefde in ons teweegbrengen die we nooit voor mogelijk hadden gehouden. Maar ze kunnen ook krachtige elementen onthullen van ons schaduwzelf, door aspecten van ons karakter op te roepen zoals ongeduld en intolerantie, die ons beschaamd en overdonderd doen staan.

Evenwichtig blijven is de sleutel tot leven in het moment, maar niets test ons vermogen om gecentreerd te blijven meer dan het ouderschap. Kinderen opvoeden kan alles *behalve* vredig zijn; gekibbel tussen broers en zussen, huiswerkcrises en discussies over videospelletjes zijn maar al te bekende kenmerken van het 'landschap' van het gezinsleven. Principes geboren uit verheven gevoelens botsen al gauw met de realiteit van het dagelijkse leven met kinderen. Zelfs de meest ervaren meditatie- of yogabeoefenaar kan gaan schreeuwen, dreigen, omkopen of straffen, ondanks zijn of haar intentie om in alle omstandigheden liefdevol en kalm te blijven.

Er is een gezegde dat luidt: *De leraar verschijnt als de student daar klaar voor is*. Ik kwam er al lang geleden achter dat als ik eraan toe ben om mijn horizon te verbreden op intellectueel, psychisch of spiritueel vlak, zich inderdaad een gelegenheid aandient die 'door God georganiseerd' lijkt te zijn om mij in de gelegenheid te stellen uit te breiden, te groeien, en te leren. Dat gezegd hebbend, wil ik niet altijd uitbreiden, groeien en leren! Integendeel, ik voel me misschien wel alsof ik onvrijwillig ben ingeschreven voor een cursus waaraan ik helemaal niet had willen deelnemen!

Als het op opvoeding aankomt lijkt het erop dat, hoewel we ons misschien niet *doelbewust* hebben opgegeven voor de cursus die onze kinderen ons bieden, we toch gedwongen worden ('uitgenodigd worden?' 'de gelegenheid krijgen?') om sterk te groeien en volwassen te worden.



Een van de belangrijkste leraren van wie je ooit zou hopen te leren woont gewoon bij jou in huis, zelfs als (vooral als) hij of zij je opzettelijk irriteert of je grenzen uitprobeert.

*De Boeddha ligt
te huilen in de kamer
naast jou. Hoe je dat
oplost is zo gevorderd
en spiritueel als het
maar kan.*

In dit opzicht geloof ik dat onze kinderen onze grootste leraren *kunnen* worden. We kiezen er misschien niet opzettelijk voor een baby te krijgen om de wonden uit onze kindertijd te genezen of om een betere versie van onszelf te worden. Toch wordt de mogelijkheid hiertoe – samen met duizenden andere kansen – tegelijk met onze kinderen geboren.

We kunnen geconfronteerd worden met ons ongeduld en leren het rustiger aan te doen als onze peuter ons vraagt om bij *elke* bloem langs het voetpad te stoppen en eraan te ruiken. Of we kunnen leren onszelf te beheersen als we de nachtmerries van ons kind overleven en ontdekken dat we werkelijk redelijk en liefdevol kunnen zijn na een serie slapeloze nachten.

Al even belangrijk zijn de manieren waarop onze kinderen helpen om onszelf door onafgemaakte zaken heen te werken. We kunnen minder gewenste aspecten van onszelf herkennen wanneer ons kind zijn huiswerk uitstelt: als we daartoe bereid zijn, zien we in dat we zelf even schuldig zijn, omdat we enkele van onze minder plezierige taken vooruitschuiven. Of we kunnen het gevoel krijgen dat we in een spiegel kijken, steeds wanneer ons snel gefrustreerde kind instort als de dingen niet gaan zoals het zou willen. Dan beleven we duidelijk en levendig de momenten uit ons verleden (misschien zelfs zo recent als diezelfde ochtend) waarop we onze zelfbeheersing verloren omdat iets niet volgens onze wens verliep.

Soms zijn de lessen die we van onze kinderen leren mild en vriendelijk: onze kleintjes geven ons het vermogen om meer liefde en geluk te geven en ontvangen dan we ooit voor mogelijk hadden gehouden. Maar vaak worden we door aspecten van het karakter van ons kind tot het uiterste op de proef gesteld. We kunnen onze eigen behoeften op onze kinderen projecteren, doordat we voelen dat we van 's morgens vroeg tot 's avonds laat op scherp staan als we hen niet kunnen dwingen zich zo te gedragen dat onze angst en bezorgdheid worden beteugeld. We ploffen aan het eind van de dag uitgeput in bed neer en zien ertegenop de volgende ochtend wakker te worden en alles weer opnieuw te moeten doen.

Een van de manieren die ik kies om mensen die het mij moeilijk maken als essentieel voor mijn evolutie te zien is om mijzelf samen met

de ander in niet-geïncarneerde staat voor te stellen, als zielen zonder lichaam die alleen pure, grenzeloze liefde voor elkaar voelen. (Dit is maar een idee; je hoeft niet in reïncarnatie te geloven om er baat bij te vinden. Speel alleen even met me mee en kijk of het beeld voor jou bruikbaar is.)

Ik stel mij voor dat we een gesprek hebben (op welke manier twee wezens zonder lichaam dan ook met elkaar mogen praten!) waarin we met elkaar delen wat we in ons komende leven willen leren. 'Ik wil leren geduldig te zijn', zegt de een. 'En ik zou graag mijn vermogen om liefde en zorg te ontvangen willen versterken', zegt onze zielsvriend. 'Wat denk je hiervan? Ik zal terugkomen als jouw gehandicapte kind. Dan zal ik leren om liefde vollediger te accepteren en jij zult de kans krijgen om te leren geduldig te zijn.' 'Dat is dan afgesproken!' En zo begint wat Caroline Myss, docent en intuïtief coach, een *heilig contract* noemt, een overeenkomst die we met de belangrijke mensen in ons leven hebben om de exacte omstandigheden samen te stellen waardoor we in staat zullen zijn meer te worden zoals het bedoeld is.

Elk kind van ons biedt ons gelegenheden om de donkere, stoffige hoeken van onze geest en ons hart onder ogen te zien. Elk kind creëert precies de juiste omstandigheden om het type lessen op te roepen dat ons van oude paradigma's kan bevrijden en ons in staat kan stellen een overvloediger leven te leiden dat meer vervulling brengt. Hieronder volgt het verhaal van een dergelijke dynamiek tussen een moeder en haar dochter.

VRAAG HET GEWOON

Catherine had twee dochters: Ella van veertien en Shay van zestien jaar oud. Ze vertelde mij: 'Ik kan het uitstekend vinden met mijn dochters. We hebben een hechte band. Maar eerlijk gezegd is Shay nogal een slodervos. Ze smijt haar handdoeken op de badkamervloer, laat haar kleren door haar hele kamer slingeren en wast nooit haar vuile vaat af als je haar niet helpt herinneren. Ik word echt gek van dat gedrag. We hebben erover gesproken, maar tenzij ik erover zeur, ruimt ze de rommel niet uit zichzelf op.'

Catherine vervolgde: 'Gisteren vroeg ik Shay heel vriendelijk om haar kamer op te ruimen omdat er mensen kwamen eten. Ze keek me nauwelijks aan terwijl ik sprak en toen zette ze grote ogen op en zei: 'Mam, ze

komen niet eens in mijn kamer! Ontspan je! Je bent zo gespannen als er mensen op bezoek komen.' Ik werd woedend; ik doe zo veel voor haar! Waarom kon ze niet zoiets kleins voor mij doen?'

Ik luisterde een tijdje en vroeg toen aan Catherine: 'Hoe reageerden jouw ouders op jou als je om iets vroeg wat je wilde of nodig had? Luisterden ze dan en voldeden ze aan je verzoek of sloegen ze er geen acht op?'

Ze had onmiddellijk een antwoord klaar. Met een vleugje sarcasme antwoordde ze: 'Als ik iets wilde? Ik *mocht* helemaal niets willen. Dat kwam in ons gezin niet voor. Als ik tegen mijn moeder of vader zei dat ik niet wilde doen wat ze me opdroegen, keken ze me aan alsof ik gek was en vertelden me dat dat egoïstisch van me was. Ik leerde al vroeg om niet te vragen om wat ik wilde en heb tijdens al mijn belangrijke relaties mijn mond gehouden, ook tijdens mijn huwelijk.

Ik vertelde Catherine dat ik haar een analogie wilde voorleggen. 'Je weet toch wat botsautootjes zijn? Het is me eens opgevallen dat sommige kinderen in hun botsautootje stappen en doodstil blijven zitten. Ze hebben nog nooit een auto bestuurd en begrijpen niet dat ze die kunnen laten rijden door op het gaspedaal te trappen. Dus blijven ze gewoon midden op het parcours staan en wordt er van alle kanten tegen hen aan gebotst.

Maar er zijn ook de kinderen die het andere uiterste laten zien. Dat zijn degenen die plankgas geven en dat continu blijven doen. Welke kant ze hun stuur ook op draaien, ze zullen altijd binnen een paar seconden tegen iets op botsen. In beide gevallen weten

deze jonge bestuurders niet hoe ze *op de goede manier* het gaspedaal moeten bedienen. Of ze komen helemaal niet in beweging, of ze schieten in volle vaart doldriest alle kanten op.'

Ik legde uit dat veel mensen moeite hebben om te vragen om wat ze nodig hebben. 'Sommige mensen blijven passief en zeggen niets; ze vragen nergens om en voelen zich niet-gezien, onbelangrijk en boos.'

'Zo ben ik', zei ze. 'Dat is mijn levensverhaal,

Elk kind van ons biedt ons gelegenheden om de donkere, stoffige hoeken van onze geest en ons hart onder ogen te zien. Elk kind creëert precies de juiste omstandigheden om het type lessen op te roepen dat ons van oude paradigma's kan bevrijden en ons in staat kan stellen een overvloediger leven te leiden dat meer vervulling brengt.

vanaf mijn kindertijd, in mijn huwelijk en tijdens mijn scheiding. Ik leerde al vroeg dat ik door te vragen om wat ik wilde, de mensen om mij heen alleen maar ergerde.'

'Andere mensen eisen luid en duidelijk wat ze willen', antwoordde ik. Ze overdonderen de mensen om hen heen. Ze zijn vastbesloten hun zin te krijgen, waarbij het ze niet uitmaakt hoezeer ze anderen van zich vervreemden.

Dus', zei ik, 'ben je bereid om vanuit een ander perspectief naar deze situatie met je dochter te kijken? Zou je haar als een leraar kunnen zien die jou een geweldige opdracht geeft? Ben je eraan toe om te leren hoe je kunt vragen om wat je wilt op een manier die laat zien dat jouw wensen even belangrijk zijn als die van de mensen om je heen?'

Catherine zei niets. Alle sporen van sarcasme waren verdwenen toen ze eindelijk zachtjes zei: 'Wow, ja, het wordt tijd dat ik ga leren om te vragen om wat ik nodig heb.'

Ik antwoordde: 'Door te kijken naar waarom het gedrag van je kind je zo diep raakt, krijg je de mogelijkheid om iets van lange tijd geleden te genezen en om een gezondere en meer complete versie van jezelf te worden.'

Catherine begreep het. Ons werk samen veranderde van het 'rechtzetten' van de slordigheid van haar dochter in het genezen van het verdriet dat ze als klein meisje had gevoeld, toen ze tot de conclusie was gekomen dat wat zij wenste en nodig had niet belangrijk was. Die gevoelens had ze al lang geleden weggestopt. Ik hielp haar begrijpen dat de intensiteit waarmee ze Shay had benaderd om haar te laten meewerken, het gevolg was van een onopgelost verlangen om te weten dat haar eigen wensen en verlangens van belang waren. En dit projecteerde ze op haar dochter.

Ik legde uit dat het niet de taak van onze kinderen is om ons te genezen. Vaak gaan ze juist dwarsliggen als we bij hen komen met onze behoeften en wanhoop. Intuïtief begrijpen ze dat het niet hun verantwoordelijkheid is om zich zo te gedragen dat onze wonden uit eerdere relaties kunnen helen. Dus kan het voorkomen dat het wangedrag van onze kinderen *werkelijk* een cadeautje wordt, omdat we bereid zijn naar ons eigen innerlijk te kijken in plaats van onze pijn op hen te projecteren. Daardoor kunnen we onze onafgemaakte emotionele kwesties aanpakken.

Intuïtief begrijpen onze kinderen dat het niet hun verantwoordelijkheid is om zich zo te gedragen dat onze wonden uit eerdere relaties kunnen helen. Dus kan het voorkomen dat het wangedrag van onze kinderen werkelijk een cadeautje wordt, omdat we bereid zijn naar ons eigen innerlijk te kijken in plaats van onze pijn op hen te projecteren. Daardoor kunnen we onze onafgemaakte emotionele kwesties aanpakken.

Ik moedigde Catherine aan om gewoon met haar aandacht aanwezig te zijn bij alle emoties die bij haar opkwamen wanneer ze werd geconfronteerd met het verzet van haar dochter. 'Oefen jezelf om bewust te zijn zonder oordeel en laat ruimte open voor de emoties die worden aangewakkerd, welke dat ook zijn, zodat ze de kans krijgen tot uitdrukking te komen. Wees verdrietig of boos. Wees verbijsterd of bezorgd. En wees vervolgens misschien weer verdrietig. Laat de gevoelens door je heen

gaan zonder ze te censureren of te controleren.

Stel vast op welke plek in je lichaam je voelt wat je voelt. Is het gevoel drukkend? Scherp? Opgewonden? Laat wat je ervaart er gewoon *zijn*, zonder de emoties groter of kleiner te maken. Benoem de gevoelens met liefdevolle vriendelijkheid. 'Er is verdriet in mijn borst. Het is drukkend, dof en duister. En nu is er boosheid, zo scherp en hard. Dat alles gaat door mijn lijf!

Negeer de pogingen van je rationele linker hersenhelft om je ongemak weg te redeneren. Weersta de neiging om je dochter of de specifieke situatie de schuld te geven. Merk gewoon op wat je ervaart. Wees geduldig. De emoties zullen voorbijgaan. Je *zult* je beter voelen. De enige uitweg is ze te doorleven. Het is een rouwproces om de stem die je niet had, de empathie die je niet kreeg en de pijn omdat je je onzichtbaar voelde.'

Dit was – en is – een zeer diepgaand proces. Het is niet gemakkelijk of snel. Oude wonden hebben de ruimte nodig om te genezen. Wees aardig en geduldig voor jezelf wanneer je nieuwe manieren van omgaan met je kind uitprobeert op het moment dat zijn pijnlichaam geactiveerd wordt. Met zorg kun je beginnen de innerlijke bewogenheid te genezen, en daardoor jezelf.

Toen Catherine zichzelf eenmaal toestond verdriet te hebben over de delen van haar die bang waren geweest haar wensen uit te spreken, was ze er klaar voor om nieuwe manieren uit te proberen om dingen van haar dochters te vragen. Ik vertelde haar iets wat ik Diane Sawyer

een keer had horen zeggen, toen men haar naar het succes van haar lange huwelijk vroeg. Ze antwoordde: 'Ik heb al vroeg geleerd dat kritiek een heel slechte manier is om iets van iemand te vragen. Dus ... vraag het gewoon!'

DE VIER UITDRUKKINGSWIJZEN VAN INTERACTIE

Wat onze interacties met anderen betreft vallen we over het algemeen in een van de volgende vier categorieën: we zijn passief, agressief, passief-agressief of assertief.

We zijn in de *passieve* modus wanneer we onderdrukken wat we werkelijk voelen en doen alsof alles oké is. Wanneer we passief zijn, zeggen we ja als we nee bedoelen, stellen de behoeften van anderen vóór die van onszelf, en zijn doodsbang om iemand voor het hoofd te stoten. Passieve ouders zijn bang hun kinderen te ergeren en willen dolgraag dat die hen aardig vinden, dus geven ze toe aan hun eisen.

Als we *agressief* zijn, vallen we onze kinderen aan door middel van bedreigingen en intimidatie om hen aan onze wil te onderwerpen. Het mag er van buitenaf misschien effectief uitzien – het wangedrag stopt – maar deze benadering heeft een hoge prijs. Onze kinderen kunnen zich niet bij ons betrokken voelen, omdat we emotioneel niet veilig zijn.

Passief-agressieve ouders oefenen voortdurend controle uit over hun kinderen door middel van schaamte en schuld. Ze zijn misschien niet overdreven agressief, maar hun subtiele schuld-trucs en manipulaties zijn zeer schadelijk voor de ontwikkeling van het zelfbewustzijn van hun kinderen. Deze kinderen voelen zich onterecht verantwoordelijk voor de behoeften en het geluk van hun ouders in plaats van in harmonie te zijn met hun eigen behoeften en geluk. Als je zegt: 'Jij bent kennelijk het enige kind in dit gezin dat niet weet hoe je een tafel moet dekken', heb je je kind zojuist beschaamd doen staan. Wanneer je je kind vertelt: 'Ik heb vannacht geen oog dichtgedaan omdat ik me zorgen maakte hoe ik dat klassenuitje, waar jij per se naartoe wilt, moet betalen', moet het zich wel schuldig voelen. Dit zijn heel ongezonde manieren om met kinderen om te gaan.

We zijn *assertief* wanneer we wat ik noem 'de kapitein van het schip' in het leven van onze kinderen zijn (zie hoofdstuk 2). In deze modus handhaven we gezonde grenzen met onze kinderen. We laten ze hun

eigen behoeften, gevoelens en voorkeuren hebben en veroordelen hen niet wanneer die niet overeenkomen met de onze. Onze kinderen hoeven ons niet aardig te vinden en we zijn niet bang dat ze zich ongelukkig voelen, omdat we inzien dat als we al hun problemen oplossen, we hun vermogen om echte veerkracht te ontwikkelen verzwakken. Onze kinderen weten dat we van hen houden zoals ze zijn, en niet om wat ze voor ons kunnen doen of om de indruk die we door hun prestaties op anderen maken.

En wanneer we assertief zijn, kunnen we accepteren dat onze kinderen misschien niet willen doen wat we vragen, zonder hun klachten persoonlijk op te vatten of het meningsverschil te laten escaleren tot een machtsstrijd. We hebben begrip voor hun standpunt, we laten hen voelen wat ze voelen, maar we aarzelen niet om grenzen te stellen die hen misschien teleurstellen.

Wanneer we assertief zijn, kunnen we accepteren dat onze kinderen misschien niet willen doen wat we vragen, zonder hun klachten persoonlijk op te vatten of het meningsverschil te laten escaleren tot een machtsstrijd.

Mijn werk met Catherine was er om te beginnen op gericht haar te helpen treuren om de heerlijke, liefdevolle jeugd die ze nooit had gehad. Het was gevoelig werk, maar ze was toegewijd en maakte haar oude gevoelens dapper door.

Daarna begonnen we met het oefenen van assertiviteit. Aangezien ze praktisch geen ervaring had met assertief gedrag, noch tijdens haar jeugd noch in haar huwelijk, was dit onbekend terrein voor haar. Maar we hadden een hoop plezier; we speelden verschillende scenario's na waarin zij in staat was haar wensen te uiten op een manier die niet agressief was (plankgas geven), passief (als bevroren blijven staan) of passief-agressief (gebruikmakend van schaamte of vernederingen). Catherine genoot van hoe ze zich voelde als ze haar behoeften op assertieve wijze uitsprak.

Als gevolg van het doorwerken van deze emotionele bagage verloren Catherines verzoeken hun gespannen en wanhopige gehalte, wat het makkelijker maakte voor Shay om in te stemmen met wat haar moeder haar vroeg. Catherine oefende om met haar dochter *op één lijn* te komen (wat ik noem: 'Handeling I Ouderschap') door Shay te laten weten dat ze begreep dat zij best kon denken dat het niet zo erg was als ze haar kleren door de kamer liet slingeren. 'Je zou zelfs kunnen denken

dat omdat het *jouw* kamer is, je het recht hebt de dingen te doen zoals jij het wilt.' Omdat Shay zich begrepen en bevestigd voelde door haar moeder, was ze minder defensief en stond ze meer open.

'Helaas lieverd', vervolgde haar assertieve moeder, 'omdat ik er wel last van heb dat ik overal kleren zie als ik je kamer binnenkom – en ik ben degene die de huur betaalt – zou ik graag willen dat je beter je best doet om je kamer schoon te houden. Ik wil dat je vijf tot tien minuten besteedt aan het opbergen van je spullen 's avonds voordat je naar bed gaat. En het zou geweldig zijn als je ervoor zorgt dat je de badkamer net zo achterlaat als je hem hebt aangetroffen, wat betekent dat je je handdoeken in de wasmand stopt!'

Voordat Catherine ontdekte wat er onder haar verhoogde gevoeligheid met betrekking tot deze kwestie met haar dochter begraven lag, hield ze of haar voet van het gaspedaal (door passief niets te zeggen terwijl ze vol onderdrukte woede en verontwaardiging zat) of ze gaf plankgas (door haar dochter agressief te benaderen met kritiek en boosheid).

Door te besluiten haar dochter als een fantastische leraar te zien die haar de opdracht gaf om haar stem terug te claimen en respectvol te vragen om wat ze wilde, begon Catherine zich meer betrokken te voelen bij haar dochter. En het huis was ook schoner!

NU IS HET JOUW BEURT

Schrijf de naam van je kind op in je dagboek. Noteer daaronder een kwaliteit in jouw kind waarvan jij het bijzonder moeilijk vindt om ermee om te gaan – een karaktereigenschap die, of gedrag dat, jou tot het uiterste irriteert en ervoor zorgt dat je heftig reageert; wat betekent dat je heel erg opwindt, daar waar anderen zich slechts licht geïrriteerd voelen. Vermijd het om jezelf te censureren; wees oprecht.

Hier zijn een paar voorbeelden: *ongeduldig, slordig, bazig, egocentrisch, lichtgeraakt, niet-flexibel, overdreven voorzichtig, ongemanierd, negatief, oppervlakkig, agressief, verlegen, onvolwassen. Achterbaks, pietluttig, provocatief, gemakkelijk gefrustreerd, brutaal, verstrooid, veroordelend, niet hartelijk, koppig, controlerend, ondankbaar, overdreven rationeel, hypochondrisch, twistziek, ongemotiveerd, zwak, timide, drammerig, klagerig, geeft snel op, zeurderig, snel opgewonden, rusteloos, accepteert geen nee als antwoord, stelt dingen uit, laat het afweten.*

Beantwoord nu de volgende vragen en richt je daarbij op de vragen die op jou van toepassing zijn. Neem je tijd; soms duurt het even om de waarheid te ontdekken achter onze automatische interpretatie van wat er gaande is.

- Aan wie uit jouw verleden doet jouw kind je denken wanneer het dit gedrag laat zien? Een ouder of leraar? Een oudere broer of jongere zus? Een voormalige partner?
- Hoe wist je je te redden wanneer deze persoon dit gedrag of deze karaktertrek manifesteerde? Trok je je terug? Werd je agressief? Ging je in discussie? Kreeg je een woedeaanval? Verstopte je je? Begon je te huilen? Was je passief? Agressief? Passief-agressief?
- Hoe reageerde deze persoon op jouw problemen of klachten? Nam hij je kwalijk dat je ergens problemen mee had? Veegde hij je bezorgdheid van tafel of bagatelliseerde hij die? Zei hij dat je overdreven reageerde? Strafte hij je wegens roddelen? Zei hij je dat je je problemen zelf moest oplossen? Zorgde hij dat je je schuldig voelde omdat je voor jezelf opkwam? Vertelde hij je dat *zijn* leven veel moeilijker was dan het *jouw*e? Bespotten hij je omdat je te gevoelig was?
- Drukt jouw kind een onwenselijke karaktertrek uit die je aan iets in *jezelf* doet denken wat je moeilijk kunt aanvaarden? Doe jij zelf precies datgene wat je onaantvaardbaar vindt in je kind? Welke gevoelens komen er bij je op wanneer je onderzoekt op welke manieren jij en je kind een tendens delen om deze kwaliteit uit te drukken?
- Hoe gingen je vroegere verzorgers met je om als je deze onplezierige karaktereigenschap of dit onprettige gedrag liet zien? Waren ze kritisch of brachten ze je een schaamtegevoel bij? Vergeleken ze je met een broer of zus die meegaander was? Werd je geïsoleerd of naar je kamer gestuurd om 'na te denken over hoe stout je was geweest?' Onthield een ouder jou zijn of haar liefde? Schreeuwde of dreigde hij? Deed hij je fysiek pijn?
- Waarover heb je verdriet als gevolg van het feit dat jouw kind deze specifieke karaktereigenschap heeft? Welke kwaliteit wordt van jou gevraagd om je kind te ontmoeten precies zoals hij of zij is? Wat kun je van deze uitdaging leren? Geeft jouw kind je de gelegenheid om geduldiger te leren zijn? Om te leren jezelf te aanvaarden? Assertief te zijn of flexibel?

Onder het oppervlak turen van gedrag in ons kind dat onopgeloste gevoelens tevoorschijn roept in onze harten en gedachten is een diepgaande bezigheid, die we niet licht moeten opvatten. Als er emoties naar boven komen die je moeilijk alleen kunt verwerken, zoek dan alsjeblieft steun bij een goede vriend of getrainde therapeut.

Als je, zoals Catherine, ervoor kiest je kind als je leraar te zien en de genezing en transformatie te omhelzen die wordt aangeboden, kunnen de beloningen grenzeloos zijn.

DE PRAKTIJK

Opvoeden in het NU in het werkelijke leven

Hoe kan ik ervoor zorgen dat het gejammer van mijn kind me niet ergert?

VRAAG: Ik word gek van het gejammer van mijn vier jaar oude kind. Ik weet dat ze klein is en ze haar wensen niet altijd in woorden kan uitdrukken, maar om de een of andere reden schiet ik door haar zeurderige stem uit mijn slof.

ADVIES: Je bent niet de enige. Er is iets met het doordringende gejammer van een kind wat een ouder kan irriteren. Maar reactief worden maakt het probleem alleen maar erger.

Probeer naar het gejammer van je dochter te kijken als een volledig neutrale gebeurtenis. Net als bij een kind dat steeds met zijn potlood tikt of met zijn voet schopt, geldt dat dit soort gedragingen op zichzelf niet goed of slecht zijn. Wat ze vervelend maakt is dat we *besluiten* dat ze dat zijn, wat ons aanzet tot een machtsstrijd. Als je het nodig vindt dat je kind stopt met iets wat het doet omdat je besluit dat het irritant is, zul je je kind waarschijnlijk uitdagen om weerstand te bieden, tenzij je een zeer sterke band hebt.

Het mag misschien nogal Zen-achtig klinken, maar als je erin slaagt haar zeurderige stem *op te merken* in plaats van er een etiket op te plakken of hem te *veroordelen*, zul je in staat zijn te zeggen: 'Lieverd, ik wil van je horen wat je nodig hebt, en ik wacht met plezier tot je je gewone stem kunt gebruiken.' Wanneer je minder reactief bent, zou je dochter in staat moeten zijn uit te vinden hoe ze op gepaste wijze kan vragen om wat ze wil.

Wat leert mijn brutale tiener mij?

VRAAG: Mijn elf jaar oude tiener rolt met haar ogen of trekt een gezicht naar me als ik haar vraag iets te doen. Ik vind dit gedrag respectloos. Wat zou ik kunnen leren van het moeten omgaan met een brutale tiener?

ADVIES: Hoeveel tijd heb je? De dingen die we kunnen leren van onze brutale tieners zouden boekdelen kunnen vullen! Laten we beginnen met *de dingen niet persoonlijk op te vatten*.

Er is een aanzienlijk gebrek aan positieve rolmodellen voor jongelui in de leeftijd van jouw dochter, die wanhopig proberen erachter te komen hoe ze in de adolescentie moeten stappen en een individualiteit moeten ontwikkelen los van hun ouders. Helaas nemen velen het cynische gedrag over van kinderen in populaire tv-shows, waarin met je ogen rollen en een weerwoord hebben worden beloond met een enthousiast lachsalvo.

Weiger om het met haar ogen rollen van je tiener meer te laten betekenen dan wat het is – een onhandige en (hopelijk) ineffectieve manier om aan te geven dat ze geen zin heeft te doen wat je vraagt of het uittesten van je grenzen. Als het je lukt het niet persoonlijk op te vatten, zul je in staat zijn te zeggen: 'Waarom probeer je het niet nog een keer, lieverd' – hopelijk zonder een brutale toon in je *eigen* stem!

Wat leer ik ervan wanneer ik genegeerd word?

VRAAG: Ik heb een vijftien jaar oude zoon die mij behandelt alsof ik niet besta. Hij komt binnen en gaat regelrecht naar zijn kamer zonder ook maar hallo te zeggen. Wat kan hij mij leren?

ADVIES: Helaas kan het ouderschap meedogenloos zijn, vooral voor degenen die een niet-afgeronde ervaring hebben met zich onzichtbaar, onbelangrijk of impopulair voelen. Het goede nieuws is dat door dit soort ervaringen bewust tegemoet te treden, we niet alleen in staat zijn om efficiënter op te voeden, maar ook om enkele wonden uit onze eigen jeugd te genezen.

Wees *aanwezig* bij wat je ervaart in plaats van je erop te richten je zoon te veranderen. Als je een fysieke reactie hebt – spanning, woede – aanvaard die gevoelens dan zonder ze groter of kleiner te maken.

Benoem ze: *in mijn buik balt zich iets samen ... zoals een knoop die strakker wordt.*

Als je reactie emotioneler is, blijf dan aanwezig bij wat je gevoelens naar boven brengen. Er is verdriet ... het herinnert me aan toen ik me onzichtbaar voelde in de eerste jaren van de middelbare school ... Ik haatte het dat de kinderen me negeerden tijdens de lunch ...

Hoewel bij iedere persoon een unieke reeks gevoelens zal opkomen wanneer hij of zij meer 'aanwezig' is bij wat door hun kinderen wordt getriggerd, raad ik hetzelfde aan. Begin bij wat er binnenin jou gebeurt voordat je de kwestie met je kind oppakt. Alleen dan zul je in staat zijn om het probleem als de kapitein van het schip te benaderen, zonder het met je eigen noden te doordrenken.

• Hoofdstuk 2 •

Volwassen worden terwijl je kinderen grootbrengt

Het is makkelijker om sterke kinderen te bouwen
dan om gebroken mannen te repareren
– *Frederick Douglass*

Jaren geleden reed ik mijn zoon met de auto naar school toen een andere ouder, die daar ook naartoe ging, een diabetesaanval kreeg. Op het moment dat haar elf jaar oude zoon zich realiseerde dat zijn bewuste-loze moeder niet in staat zou zijn te voorkomen dat de auto stuurloos zou voortdenderen, maakte hij zijn veiligheidsgordel los en probeerde de auto in veiligheid te sturen. Toen hij merkte dat hij er niet achter kon komen wat hij moest doen, maakte hij als de donder zijn veiligheidsgordel weer vast, een paar seconden voordat hun Chevrolet Suburban tegen vier auto's op reed, inclusief de onze. Zijn moeder werd wakker toen ze tegen een vangrail crashten. Gelukkig was geen van de elf personen die bij het ongeluk betrokken waren ernstig gewond.

Kinderen horen passagiers te zijn. Ze zijn niet uitgerust om een auto te besturen of een schip door de storm te loodsen – en dat weten ze. Maar wanneer er niemand aan het stuur zit proberen ze instinctief om het over te nemen. Ze *willen* de leiding niet hebben, maar weten wel dat iemand die moeten hebben, omdat ze begrijpen dat het leven niet veilig is tenzij er iemand aan het stuur zit die competent is.

Kinderen willen de leiding niet hebben, maar weten wel dat iemand die moeten hebben, omdat ze begrijpen dat het leven niet veilig is tenzij er iemand aan het stuur zit die competent is.

KAPITEIN, ADVOCaat, DICTATOR

In mijn boek *Parenting Without Struggles* beschreef ik drie manieren waarop ouders met hun kinderen kunnen omgaan: zelfverzekerd en rustig de leiding nemend, onderhandelend om de macht, of vechtend om hun kind onder controle te krijgen.



**KAPITEIN –
OUDER DE LEIDING**



**TWEE ADVOCATEN –
NIEMAND DE LEIDING**



**DICTATOR –
KIND DE LEIDING**

Ouders die kalm en zelfverzekerd de leiding hebben als kapitein van het schip komen duidelijk en liefhebbend over en maken de indruk in staat te zijn om goede beslissingen te nemen voor hun kinderen. Zelfs als die beslissingen hun kinderen van streek maken omdat ze niet kunnen krijgen wat ze willen. Als we de kapitein van het schip zijn, zijn we responsief flexibel. Dan kiezen we hoe we met ons kind omgaan tijdens een van zijn uitbarstingen, in plaats van reflectief te reageren op basis van de uitgelokte gedragingen die een erfenis zijn van onze eigen opvoeding.

Hier volgt een kort voorbeeld. Je dertien jaar oude dochter vraag of ze naar een feestje mag waar de enige leiding zal bestaan uit een oudere zus die niet bekend staat om haar goede beoordelingsvermogen.

Ouders die kalm en zelfverzekerd de leiding hebben als kapitein van het schip komen duidelijk en liefhebbend over en maken de indruk in staat te zijn om goede beslissingen te nemen voor hun kinderen. Zelfs als die beslissingen hun kinderen van streek maken omdat ze niet kunnen krijgen wat ze willen.

MOEDER: 'Lieverd, ik weet dat je wilt gaan, maar helaas denk ik dat het geen goed idee is.'

DOCHTER: 'Toe, mam?' Ik beloof je dat er niets ergs zal gebeuren.'

MOEDER: 'O, lieverd. Ik weet dat het niet eerlijk lijkt en ik weet hoe graag je wilt gaan, maar ik ben bang dat het niet kan.'

De moeder is de *Kapitein* die empathie en vriendelijkheid laat zien, maar tegelijkertijd vastbesloten en duidelijk blijft. Afhankelijk van

hoezeer je kind gewend is om jou op andere gedachten te brengen of op je in te praten, kan het zijn dat het probeert je over te halen tot de volgende manier van met elkaar omgaan.

Wanneer ouders zich inlaten met ruzies, machtsstrijd en onderhandelingen met hun kinderen heeft niemand de leiding. Ik noem deze manier 'de Twee Advocaten'. Kinderen zetten zich af tegen hun ouders, ouders zetten zich af tegen hun kinderen en de relatie is beladen met spanning en haatdragendheid. Hier is een voorbeeld:

DOCHTER: 'Mam, je behandelt me alsof ik twee ben. Je vertrouwt me nooit!'

MOEDER: 'Je bent nooit tevreden, tenzij je je zin krijgt! Careys zus is onvolwassen, en ik heb er geen vertrouwen in dat ze jullie in de gaten zal houden. Waarschijnlijk houdt ze gewoon een feestje voor zichzelf! Ik hoorde dat ze vorig jaar inderdaad ...'

DOCHTER: 'Dat is helemaal niet waar! Ze werd ervan beschuldigd dat ze wiet aan het roken was in het toilet op school, maar ze was helemaal niet aan het roken. Ze was daar alleen toevallig toen die *andere* meisjes daarmee bezig waren.'

De moeder noemt argumenten voor haar standpunt, en haar kind geeft weerwoord. Dit soort ouder-kind-interacties worden gekarakteriseerd door strijd, discussie en onderhandelingen.

Ten slotte, wanneer het kind degene is die de dienst uitmaakt, hebben de ouders het idee dat ze de controle kwijt zijn en raken ze zelfs in paniek, vooral als ze denken dat anderen hen veroordelen omdat ze hun kinderen niet goed aankunnen. Ze proberen de orde en controle te herstellen door hun kinderen te beteugelen met dreigementen, omkoping of ultimatum, vergelijkbaar met de manier waarop een tiran of despoot controle uitoefent door middel van angst en intimidatie, omdat hij geen echte autoriteit heeft. Ik noem deze manier de *Dictator*. Hier is een voorbeeld:

DOCHTER: 'Je kunt het gewoon niet accepteren dat ik geen kleine baby meer ben. Waarom leid je niet je eigen leven; dan kun je ophouden te proberen het mijne te controleren.'

MOEDER: 'Zo is het wel genoeg, jongedame. Je hebt nooit waardering voor wat ik allemaal voor je doe. Ik werk hard om te zorgen dat er eten op tafel komt en jij zegt nooit eens dankjewel. Je hebt kamerarrest!'

Zoals je ziet, is deze situatie snel verslechterd, waarbij de moeder haar houvast kwijt is en van Kapitein verandert in Advocaat, en uiteindelijk overstapt naar de Dictator-modus.

Om in 'de Kapitein-modus' te blijven moeten we ons op ons gemak gaan voelen bij het stellen van grenzen, zodat we kunnen opvoeden met vriendelijkheid, duidelijkheid en zelfvertrouwen.

GRENZEN STELLEN

In mijn counseling-praktijk zie ik vaak goed bedoelende stellen die zich inzetten om de fouten die hun ouders maakten te vermijden, maar die toegeven een enorm gebrek aan zelfvertrouwen te hebben wanneer het aankomt op het omgaan met probleemsituaties. 'Is het oké als ik mijn zoon van veertien laat experimenteren met het roken van wiet? Al zijn vrienden proberen het uit.' 'Ik probeerde mijn zoons abonnement op *World of Warcraft* op te zeggen, maar hij werd zo kwaad dat hij een gat in de muur sloeg!' 'Mijn kinderen worden kleine lastpakken als we uit eten gaan, tenzij ik mijn mobieltje aan hen geef. Zal ik maar toegeven om de vrede te bewaren?' Onzeker van zichzelf en bang om grenzen te stellen, maken ze aan hun kinderen duidelijk dat ze niet weten waar ze staan, of misschien is het juist om te zeggen dat ze gewoon te bang zijn om een standpunt *in te nemen*, uit angst dat ze hun kinderen van streek maken.

Wat ik interessant vind is dat dezelfde kinderen die emotioneel uitbarsten als ze hun zin niet krijgen, er bijna altijd naar verlangen dat hun ouders een echt contact en echte structuur creëren. Soms, wanneer ik met deze pubers alleen afsprek, vertellen ze me dat ze zouden willen dat hun ouders niet zo besluiteloos waren. En op andere momenten maken ze dit duidelijk door simpelweg positief te reageren wanneer iemand het stellen van grenzen combineert met diepgaande en veilige hechting. Henry was zo'n kind.

EEN ECHTE BAND SCHEPPEN

Henry was elf toen Bradley en Melissa hem bij mij brachten. Hij slenterde mijn kantoor binnen met zijn draagbare spelcomputer (dit was vijf jaar

geleden) en had een enorme air over zich. Toen zijn ouders hem vriendelijk verzochten het apparaat neer te leggen en mij te groeten, keek hij hen boos aan en ging verder met spelen. Toen ik alleen met zijn ouders een bijeenkomst had, gaven ze toe dat ze geen idee hadden hoe ze met de ernstige emotionele crises van hun zoon moesten omgaan. Omdat Henry door een wat oudere vader was opgevoed die geloofde dat jongens stoer moesten zijn, had hij geleerd zijn meer tedere gevoelens al van jongs af aan te onderdrukken. Hij was het vermogen om emoties zoals angst, verdriet en pijn te voelen kwijtgeraakt; zijn repertoire beperkte zich tot frustratie en woede. Henry was een groot kind en kon gewelddadig worden wanneer hij werd uitgedaagd. Zijn ouders waren doodsbang voor hem.

Toen ik alleen met Henry een ontmoeting had, kwam ik echter tot de ontdekking dat hij een aardig maar totaal niet-geaard kind was. Hij leek ergens boven zichzelf te zweven, niet gewend aan echt contact met een volwassene die om hem gaf zonder iets van hem te willen. Het grootste deel van zijn interacties met volwassenen bestond uit pogingen van mensen om hem te dwingen dingen te doen die hij niet wilde.

Allereerst toonde ik mijn interesse om te ontdekken wie Henry werkelijk was. Terwijl we met elkaar aan het praten waren, werd hij voorzichtig wat minder gesloten en vertelde dat hij veel van tekenen hield en dat het zijn droom was om videogames te ontwerpen. Toen ik merkte dat hij zijn aandacht bleef verdelen tussen onze conversatie en zijn spelcomputer, vroeg ik hem vriendelijk om hem aan mij te geven; ik legde hem uit dat deze een bijzonder sterke invloed op hem leek te hebben. Ik legde het apparaat op een plank in mijn kantoor, waar het vele maanden bleef liggen, wat Henry verrassend goed accepteerde.

Henry en ik kregen zo langzamerhand een echte band. Ik was standvastig in mijn vriendelijkheid en interesse en hij begon er langzaam op te vertrouwen dat ik zijn bondgenoot was. Ik vond de coaching-sessies met zijn ouders lastiger. Melissa en Bradley boden weerstand tegen de toepassing van wat we besproken hadden tijdens onze sessies – dat ze hem zouden bijstaan in plaats van aanvallen. Steeds weer gebruikten ze logica, omkoping of bedreigingen om hem te dwingen om te doen wat ze wilden. Het leek erop dat ze er meer op uit waren om mij hun zoon te laten veranderen, opdat hij gewoon zou doen wat ze vroegen, dan om hun relatie met hem te verbeteren.

Op een keer, vroeg in de avond, ging mijn telefoon. Het was Bradley, die mij bezorgd opbelde vanaf de parkeerplaats van een restaurant. Kennelijk had Henry een hevige woedeaanval gekregen in het restaurant en was naar de parkeerplaats gevlucht om zijn ouders te ontwijken. Bradley en Melissa deden wanhopige pogingen om hun zoon in de auto te krijgen, zodat ze naar huis konden. 'Kun jij met Henry praten? Kun je hem overhalen om in de auto te stappen?' smeekte Bradley.

Het was een ongewoon verzoek, maar ik stemde ermee in, niet precies wetend wat me te wachten stond. Maar dit is wat er gebeurde: Bradley kwam dicht genoeg bij Henry om hem te vertellen dat Susan aan de lijn was en dat ze met hem wilde praten. Henry nam de telefoon meteen aan. Ik zei alleen: 'Lieverd, het is tijd om in de auto te stappen.'

'Oké.'

Dat was alles. Hij gaf de telefoon terug aan zijn vader en stapte in de auto.

Wat deed ik dat zijn ouders niet hadden kunnen doen? Welke macht had ik over Henry waardoor hij ja zei? Geen enkele. Maar ik had twee dingen: een authentieke connectie met hem (hij wist dat ik hem graag mocht, van hem genoot en hem respecteerde) en een legitieme positie als de kapitein van het schip in onze relatie. Ik was niet bang voor hem, ik had het niet nodig om mijn gevoel voor eigenwaarde door hem te laten opkrikken, en ik had bewezen dat ik echt om hem gaf. Hij wist dat ik aan zijn kant stond.

Hoe had ik dat voor elkaar gekregen? Door met volle aanwezigheid naar Henry te luisteren en hem te accepteren zoals hij was. Hij wist dat ik hem grappig en interessant vond. Hij wist dat ik geen verborgen motief had; ik had niets van hem *nodig*. Daarom reageerde hij positief op mijn verzoek, zoals we geneigd zijn te doen wanneer iemand die we graag mogen ons iets vraagt.

Helaas, de enige keren dat Henry de complete aandacht van zijn ouders kreeg was óf wanneer ze probeerden hem te overtuigen om iets te doen wat hij niet wilde, óf wanneer ze hem wilden laten stoppen met iets wat hij wél wilde, zoals videospelletjes spelen of genieten van de knusheid van zijn warme bed in de ochtend. Zelden besteedden ze tijd om hun zoon beter te leren kennen als persoon. Niet uit gebrek aan liefde, maar omdat ze, zoals veel ouders, werden opgejaagd en afgeleid door de eisen en stressveroorzakende factoren van hun drukke leventje. Het gevolg was dat Henry geen loyaliteit voelde voor zijn ouders en hij

zich minimaal inzetten om hen tevreden te stellen. Door het ontbreken van iedere vorm van goodwill bij Henry, voelden ze zich gedwongen hem om te kopen of te bedreigen om hem te laten meewerken.

JE ONVERWERKTE TRAUMA'S GENEZEN

Je kunt je misschien Angie en Eric herinneren uit de inleiding, waarin ik beschreef hoe de realiteit van de opvoeding van hun temperamentvolle kind in conflict kwamen met het zalige beeld dat ze zich hadden voorgesteld van hun leven als bewuste ouders. Mijn werk met hen begon toen hun zoon, Charlie, vier en een half was. Ze kwamen bij me omdat Charlie geschorst dreigde te worden van de kleuterschool vanwege zijn agressieve gedrag. Er was ook thuis een grens bereikt; de uitbarstingen van hun zoon zorgden daar voor een klimaat van constante chaos en spanning.

Ik begon met het onderzoeken van de interne conflicten van Angie en Eric met betrekking tot het stellen van grenzen. Beide ouders waren onzeker over hoe, wanneer of waar ze een grens moesten trekken bij de kleine Charlie. In Eric's geval was zijn gebrek aan duidelijkheid het gevolg van een opvoeding door overdreven strenge ouders die elke stap die hij deed controleerden. Hij was vastbesloten zijn kinderen de vrijheid te geven om hun eigen keuzes te maken. Het resultaat was, gaf hij toe, dat hij daarin dikwijls te ver ging door zijn zoon onduidelijke richtlijnen te geven.

We spraken over het idee om de levenslust van een kind te temperen. 'Eric, het klinkt alsof je heel graag wilt dat je kinderen hun zegje kunnen doen en vrij zijn om hun wensen te uiten.' Hij knikte om te bevestigen dat dit iets was wat hij sterk voelde. Ik vroeg hem om te vertellen hoe het voor hem was geweest om op te groeien en hij zei dat hij zich overheerst had gevoeld door zijn ouders, die elke stap die hij zette bepaalden. 'Als zij wilden dat ik pianolessen nam, moest ik dat ook doen – en elke dag oefenen. Ik hield niet van piano spelen, maar dat deed er niet toe. Ik moest me maar aanpassen en anders kreeg ik niets. Hetzelfde gold voor de kleding die ik droeg, de televisieprogramma's waar ik naar keek, de sportactiviteiten waaraan ik deelnam – ik kon op geen enkele wijze opkomen voor mijn eigen verlangens. Ik voelde me zwak en machteloos en ik ben vastbesloten om mijn kinderen niet op die manier op te voeden.' Eric was zo verstandig te begrijpen dat zijn kinderen aparte en unieke individuen waren, en dat het niet de bedoeling was dat hij zijn

eigen onvervulde dromen op hen zou afreageren.

Maar Eric's trauma's van vroeger hadden een negatief effect op de manier waarop hij zijn zoon opvoedde. 'Omdat dit je zoveel pijn heeft gedaan toen jij opgroeide, loop je helaas het risico dat je de strengheid van je ouders overcompenseert door Charlie zo weinig structuur te geven dat het schadelijk voor hem is.'

Ik vertelde hem dat ik deze hachelijke situatie vaak tegenkom, vooral bij ouders die hun persoonlijke groei of spirituele beoefening heel serieus nemen. Ik heb grote bewondering voor mensen die echt proberen hun kinderen bewust op te voeden – die hun kinderen de mogelijkheid geven hun gedachten te uiten, hun hart te laten spreken en te vertrouwen op hun gevoelens en intuïtie. Maar we moeten ze ook structuur meegeven en niet bang zijn om grenzen te stellen. Aangezien de situatie met Charlie behoorlijk verslechterd was, stond Eric open voor de overweging dat er wellicht een manier was om meer assertief met Charlie om te gaan *zonder* zijn natuurlijk enthousiasme om zeep te helpen.

Angie, die geïrriteerd raakte wanneer de driftbuien van haar zoon haar herinnerden aan haar moeders onvoorspelbare en explosieve woede-uitbarstingen, vond het makkelijker om toe te geven aan Charlie's eisen dan om grenzen te stellen. En door de constante spanning die hij creëerde, had zij er minder zin in om tijd met hem door te brengen; ze zette hem voor een iPad of televisietoestel, waar hij geen problemen zou veroorzaken. Maar de kleine Charlie oefende druk uit om contact te krijgen met zijn moeder, zelfs als dat van hem vroeg dat hij zich misdroeg. Hij had ontdekt dat zich misdragen een manier was om er zeker van te zijn dat hij voor honderd procent haar aandacht kreeg. In sommige opzichten was hij een kleine Henry in wording.

In essentie moest Charlie erachter zien te komen of zijn ouders in staat waren om een omhulling te creëren waarbinnen hij veilig de wereld kon ontdekken. Zijn gedrag was eigenlijk een boodschap dat hij zich niet veilig voelde om over de zeeën van zijn leven te varen zonder een



Ik heb grote bewondering voor mensen die echt proberen hun kinderen bewust op te voeden – die hun kinderen de mogelijkheid geven hun gedachten te uiten, hun hart te laten spreken en te vertrouwen op hun gevoelens en intuïtie. Maar we moeten ze ook structuur meegeven en niet bang zijn om grenzen te stellen.

competente kapitein. Het gevolg daarvan was dat Charlie altijd als hij zich gefrustreerd voelde, de behoefte voelde om zich op de vloer te laten vallen, met dingen te smijten of zijn ouders te schoppen of te slaan.

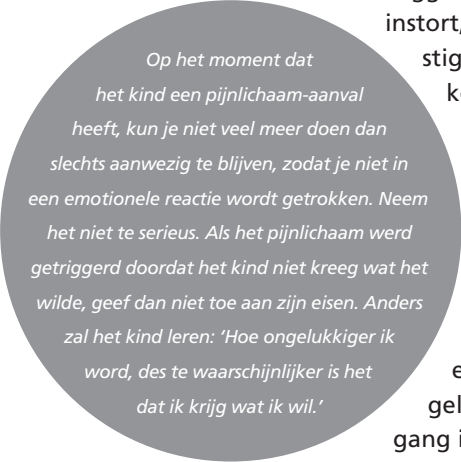
Ik legde de drie manieren van opvoeden uit en het belang om in de rol van de kapitein van het schip te stappen. Ze waren het er allebei mee eens dat ze meestal in de Dictatormodus leefden – ze lieten Charlie de dienst uitmaken en zijn zin krijgen, totdat de situatie zo ernstig werd dat ze met strenge straf gingen dreigen om hem weer bij zinnen te brengen.

Maar het paste niet bij hun spirituele waarden om hun toevlucht te zoeken tot woede; daardoor voelden ze zich schuldig en berouwvol. En dus was het een vicieuze cirkel – de tirades van hun zoon verdragen tot dat ze hun hoogtepunt bereiken, tegen hem uitvallen en dan schaamte voelen over hun onvermogen kalm en gecentreerd te blijven.

Ik vertelde Angie en Eric over wat Eckart Tolle¹ noemt: het ‘pijnlichaam’ – overgebleven emotionele pijn die negativiteit voedt. Hij schrijft: ‘Als het kind een aanval van zijn pijnlichaam heeft, kun je niet veel anders doen dan tegenwoordig blijven, zodat je je niet laat verleiden tot een emotionele reactie. Het pijnlichaam van het kind zou zich daar alleen maar mee voeden. Pijnlichamen kunnen enorm dramatisch zijn. Laat je niet meeslepen door het drama. Neem het niet te serieus. Als het pijnlichaam werd opgewekt doordat het kind zijn zin niet kreeg, geef dan nu niet aan die eisen toe. Anders leert het kind daarvan: hoe ongelukkiger ik word, des te groter is de kans dat ik krijg wat ik wil.’

Tolle suggereert dat wanneer een kind emotioneel instort, dit een onbewuste poging is afkomstig van het pijnlichaam om zichzelf sterker te maken door anderen in het drama en de ellende mee te slepen.

Of dit jargon nu bekend voor je is of niet, het idee klinkt waarschijnlijk logisch. We vatten het wangedrag van ons kind persoonlijk op, ons ego raakt betrokken, brengt wanhoop of de behoefte aan controle teweeg en zet alle zeilen bij om zich te doen gelden. Als deze dynamiek eenmaal in gang is, gaan we onvermijdelijk over tot



Op het moment dat het kind een pijnlichaam-aanval heeft, kun je niet veel meer doen dan slechts aanwezig te blijven, zodat je niet in een emotionele reactie wordt getrokken. Neem het niet te serieus. Als het pijnlichaam werd getriggerd doordat het kind niet kreeg wat het wilde, geef dan niet toe aan zijn eisen. Anders zal het kind leren: ‘Hoe ongelukkiger ik word, des te waarschijnlijker is het dat ik krijg wat ik wil.’

de Advocaat of de Dictator, want in zekere zin heeft het ego muiterij gepleegd door de Kapitein te kapen en daarmee ook het kalme leiderschap dat anders een vlotte zeiltocht door de 'storm' van het kind had gegarandeerd.

DUIDELIJK, VERBONDEN EN AANWEZIG ZIJN

De enige persoon bij wie Charlie zich goed leek te gedragen, was zijn babysitter. Allison was halverwege de twintig en had geen kinderen, maar was opgegroeid in een groot, hecht gezin. Ze straalde een soort no-nonsense houding uit die het duidelijk maakte dat ze gemakkelijk de leiding had. Zij en Charlie hadden een heel speelse en liefdevolle relatie, maar als ze tegen hem zei dat hij zijn tanden moest poetsen of moest ophouden zijn zus te plagen, werkte hij bijna altijd mee. Ik vermoed dat er een aantal redenen waren waarom Charlie in staat was zich te gedragen bij Allison. In de eerste plaats vatte ze zijn gedrag niet persoonlijk op. Ze was niet zo gedreven om Charlie 'een lieve jongen' te laten zijn op de manier zoals Angie en Eric dat waren en daarom was ze minder wanhopig of hulpvragend als ze met hem omging. Met andere woorden, Charlie was niet het middel om te bewijzen dat ze een goede of competente persoon was.

Maar er was meer aan de hand dan dat. Toen Angie sprak over Alisons relatie met haar zoon, was het duidelijk dat Alison van Charlie *genoot*. Ze lachten veel als ze samen waren en Alison besteedde veel tijd om hem te ontmoeten precies waar hij zich op dat moment bevond – met robots spelend, fortten bouwend, of alleen maar achter elkaar aan rennend in de tuin. Terwijl de meeste interacties van Angie met haar zoon gefocust waren op het afchecken van dingen op een lijst – ontbijt, aankleden voor school, een bad nemen – deed Alison het kalm aan en was echt *aanwezig* bij Charlie. Ze luisterde aandachtig wanneer hij een verhaal verzong over zijn dinosaurussen, stelde vragen en had duidelijk plezier in zijn levendige fantasie. Ze zette haar mobieltje op stil wanneer ze het speciale speeltje hadden, zodat Charlie niet het gevoel had steeds te concurreren met mensen van buitenaf die inbreuk maakten op hun tijd, zoals bij zijn ouders het geval was. Alison had tenminste elke dag een beetje lol met Charlie en ze maakte hem duidelijk dat ze hem graag mocht, een essentieel ingrediënt voor het katalyseren van de bereidheid van een kind om mee te werken.

Alison stortte steeds bedragen op haar emotionele bank bij Charlie, waardoor ze hem een oprechte dosis van pure aanwezigheid, focus en aandacht gaf. Elke vriendschappelijke interactie was als het storten van een munt op de 'rekening' van hun relatie, wat het gemakkelijk voor haar maakte om 'geld op te nemen' (zo zou het voor Charlie kunnen aanvoelen)

*Het voelde voor
Charlie goed om met
Alison mee te werken, niet
omdat hij bang was door haar
gestraft te worden, maar omdat
hij haar een plezier wilde doen,
want hij wist dat ze oprecht
om hem gaf.*

wanneer ze wilde dat hij een verzoek inwilligde. Charlie was eerder geneigd met Alison mee te werken, niet omdat hij bang was door haar gestraft te worden, maar omdat hij haar een plezier wilde doen, want hij wist dat ze oprecht om hem gaf.

Toen Angie en Eric Alisons manier van communiceren beschreven, werd het ook duidelijk dat als ze Charlie iets vroeg te doen, ze het ook serieus meende, en dat wist hij. Terwijl hij bij zijn ouders besluiteloosheid voelde wanneer ze hem zeiden dat het tijd was om te komen voor het avondeten of om zijn schoenen aan trekken, nam hij Alisons overdracht waar als duidelijk, liefdevol en vastbesloten, wat hem aanspoorde tot instemming. Haar verzoeken eindigden niet met '... oké?' Ze gaf als kapitein van het schip juist aan wat er moest gebeuren en bleef meelevend als hij zei dat hij daar geen zin in had, maar ze bleef duidelijk.

Angie en Eric gaven toe dat ze een beetje jaloers waren op Alisons vermogen om coöperatief gedrag van Charlie te verwachten en te krijgen. Ze probeerden dezelfde woorden te gebruiken als zij, maar Charlie verzette zich nog steeds. Ik legde uit dat wat Alison zei niet datgene was waardoor Charlie werd overgehaald zich goed te gedragen. Als kinde-

ren een connectie voelen met de persoon die het verzoek doet, wordt hun instinct om mee te werken wakker geroepen, waardoor ze van nature geneigd zijn te gehoorzamen. Charlie wist dat zijn babysitter van hem genoot, waardoor hij zich graag goed wilde gedragen als hij bij haar was.

*Als kinderen een
connectie voelen met de
persoon die het verzoek doet,
wordt hun instinct om mee te
werken wakker geroepen, waar-
door ze van nature geneigd
zijn te gehoorzamen.*

Je kind zich verdrietig laten voelen

Er was een ander element dat ik wilde onderzoeken in mijn werk met Angie en Eric. Ik moest weten wat ze ervan vonden om hun zoon toe te

staan verdrietig of teleurgesteld te zijn. Dat is iets waar ik altijd naar kijk wanneer een kind chronisch boos of agressief is. Ik neem vaak waar dat ouders het heel moeilijk te verdragen vinden wanneer hun kind ongelukkig is. Er bestaat inderdaad een quote: 'Een moeder/vader is slechts zo gelukkig als haar/zijn verdrietigste kind.' Hoewel dit een zoet sentiment is, belicht het een van de grootste uitdagingen die we onder ogen moeten zien: erkennen dat onze kinderen afzonderlijke individuen zijn op hun eigen levensweg.

Ik herinner me een conversatie met Sally, een van mijn beste vriendinnen, toen ik me realiseerde dat mijn huwelijk waarschijnlijk niet zou standhouden. Ik was diep bedroefd dat ik mijn zoon niet kon beschermen tegen wat er ging komen. Hoe kon ik, een therapeut die zo veel kinderen had zien worstelen door de scheiding van hun ouders, mijn zoon zoiets laten doormaken? Ik zei tegen Sally: 'Ari zou dit niet moeten doormaken – dat zijn gezin op deze manier uiteenvalt. Hij zou zich hiermee niet moeten bezighouden.' Ik zal haar antwoord nooit vergeten. Ze keek me aan en zei: 'Hoe weet jij wat hij zou moeten doormaken?'

Ik snapte het. Ik begreep dat, ook al zou niemand me ervan kunnen weerhouden om mijn best te doen mijn zoon een goed leven te geven, hij toch ervaringen zou opdoen – moeilijke ervaringen – die ik niet kon voorkomen, hoezeer ik ook mijn best deed. Het beste wat ik kon doen op zulke momenten was liefdevol aanwezig blijven voor hem wanneer hij pijn en teleurstelling doormaakte. Nu hij vierentwintig is, kan ik zien hoe sterk en meer gepassioneerd hij is geworden door de verliezen te verwerken waartegen ik hem wilde beschermen.

Dit wil niet zeggen dat ik zou voorstellen om kinderen ellende te laten meemaken om hun karakter te vormen. Dat is helemaal niet zo. Maar we kunnen onze kinderen niet afschermen tegen pijnlijke ervaringen. Het beste alternatief is om volledig voor hen aanwezig te zijn en ze door het proces heen te helpen door ze hun verdriet en teleurstelling te laten voelen.

Er is een schrijnende scène in de show *Parenthood* die dit prachtig illustreert. Max, de vijftien jaar oude zoon van Christina en Adam, heeft aanpassingsproblemen op zijn middelbare school omdat hij



Als we onze kinderen niet kunnen afschermen tegen pijnlijke ervaringen, is volledig voor hen aanwezig zijn en ze door het proces heen helpen door ze hun verdriet en teleurstelling te laten voelen het beste alternatief.

asperger heeft, wat hem tot een buitenbeentje maakt. Gelukkig heeft hij ontdekt dat hij een groot talent bezit voor het maken van foto's, waardoor hij de taak toegewezen heeft gekregen de foto's voor het jaarboek te maken. Ongelukkigerwijs begint hij met het maken van foto's van een meisje dat staat te huilen omringd door vriendinnen. De meisjes zeggen tegen Max dat hij weg moet gaan, maar hij staat erop dat hij foto's moet maken voor het jaarboek en hij gaat ermee door. De ouders van Max worden naar school geroepen voor een bijeenkomst, waar ze te horen krijgen dat Max geen foto's voor het jaarboek meer mag maken. De leraar geeft hem in plaats daarvan de verantwoordelijkheid voor de lay-out. De ouders van Max smeken de leraar en de rector dit opnieuw te overwegen. Ze halen alles uit de kast in een poging ervoor te zorgen dat hun zoon deze ene bevredigende schoolervaring zal hebben, maar de klachten van het meisje maken het onmogelijk voor Max om foto's te blijven maken.

Op Christina rust de zware taak om Max op de hoogte te stellen over het verlies van zijn positie als fotograaf voor het jaarboek. Ze loopt zijn kamer binnen, gaat zitten en met een beklemd gevoel vertelt ze haar zoon dat hij is overgeplaatst van fotografie naar lay-out. 'Wat? Ik wil de lay-out niet doen! Ik wil de fotograaf zijn. Ik ben de beste voor die taak!' Christina zegt: 'Ik weet het, Max, maar de leraar heeft dit besloten en hij zal niet van gedachten veranderen.' Max is woedend. Hij snapt er niets van. Voor zijn idee heeft hij niets fout gedaan, en logischerwijs zou hij de foto's voor het jaarboek moeten maken. Hij zegt: 'Wat ga je hieraan doen?' Met pijn in haar hart kijkt Christina haar zoon aan en zegt simpelweg: 'Ik ga hier gewoon bij je zitten en verdrietig wezen.'

Ik was enorm geraakt door deze scène. Christina had haar eigen pijn doorgemaakt omdat ze niet had kunnen voorkomen dat haar zoon iets verloor wat zo belangrijk voor hem was. Daardoor was ze in staat bij hem te zijn op het moment dat hij iets moest loslaten wat hij zo dolgraag wilde. Ze legde het niet uit en rechtvaardigde het niet. Ze probeerde niet eens om hem zich beter te laten voelen. In plaats daarvan was ze alleen aanwezig bij hem. Ze vertrouwde erop dat de golven van zijn teleurstelling over hem heen zouden spoelen en zich dan weer terug zouden trekken, en dat hij zijn weg zou vinden naar acceptatie van het verlies.