

Authenticiteit – Je mag worden wie je bent

Happi Kidz – Lisette Thooff, september 2017

Je kinderen opvoeden tot authentieke wezens, ze laten worden wie ze in aanleg al zijn, dat doe je met ruimte en vertrouwen. Een verhaal over schuld en schaamte, over de schat vinden waar het schuurt, over knuffelen en vechten en voet- massages voor het slapen gaan.

Als je je pasgeboren baby in je armen houdt en in die peilloos diepe ogen kijkt, zie je een blik die overstroomt van vertrouwen. In jou. Alle baby's geven zichzelf totaal over aan het lichaampje waarin hun ziel nu woont, aan de ouders en verzorgers die ze aantreffen, aan de omstandigheden waaronder ze geboren worden. Ze kunnen niet anders. Aan jou de taak om te zorgen dat ze mogen worden wie ze in wezen zijn. Dat ze hun ziel kunnen behoeden en hun talenten kunnen ontplooiën. Dat ze hun innerlijke bestemming bereiken. Wat een enorme verantwoordelijkheid.

Kijken met respect

Het is ook nog niet zo lang dat we dit zo zien. Vroeger was op-voeden voornamelijk een kwestie van drillen; eruit zien te krijgen wat je fout vond en erin zien te stoppen wat je goed vond. Maar we zijn wijzer geworden. Wij kijken tegenwoordig naar onze kinderen met respect, want we beseffen: dit nieuwe schepseltje komt de wereld iets brengen wat er nog niet is. Hoe kan ik weten wat dat is?

‘Elk kind wil gezien worden zoals hij of zij werkelijk is,’ schrijft Susan Bögels, hoogleraar Orthopedagogiek aan de Universiteit van Amsterdam in haar boek ‘Mindful opvoeden in een druk bestaan.’ ‘Elk kind wil dat zijn ouders plezier hebben van de aanwezigheid en het contact met hem of haar, genieten van hem of haar, precies zoals hij is. Dat hij niet anders hoe te zijn dan wie hij werkelijk is. Dat hij al hele- maal goed is zoals hij is. Dat hij niet zijn best hoe te doen voor de liefde van zijn ouders.’

Het is een nieuw opvoedideaal: ons kind onvoorwaardelijk accepteren. Ruimte en vertrouwen geven dat het al goed is zoals het is. Tegelijkertijd moeten we ook zorgen dat het kind spelregels leert, dat het een min of meer beschaafd wezen wordt. Hoe kun je opvoeden tot authenticiteit, te midden van omgevallen bekertjes en boze buien, kibbelpartijen en kinderverdriet?

Creëer een dorp

Aandacht is het geheim, volgens Susan Bögels. Mindful opvoeden is echt kijken, alsof je je kind voor het eerst ziet, onbevooroordeeld, met een *beginners mind*. Dan zie je steeds

weer nieuwe dingen. Volgens haar kunnen we leren van onze kinderen. Dat begint al bij het begin: waarom is het zo heerlijk om een baby vast te houden? Omdat er een totale, intense aandacht in die baby- ogen ligt. Van kleine kinderen kun je vrolijkheid leren en emoties loslaten, want dat doen ze snel en makkelijk. Het maakt een betere ouder van je als het leren wederzijds wordt; je kind voelt zich vanzelf meer gewaardeerd. Maar aandacht, onverdeelde aandacht is juist zo moeilijk op te brengen, toch? Als je als moeder of vader heel veel ballen in de lucht houdt - baan, relatie, sociaal leven, innerlijk leven - is het lastig om ook maar tien minuten in verstilde aandachtige concentratie naar een peuter te kijken, met je gedachten nergens anders en je telefoon uit. Volgens Bögels hoef je ook niet alles meteen te kunnen, meteen goed te doen. De relatie met je kinderen gaat je hele leven door en wat je niet kon toen je nog een jonge moeder was, kun je later misschien veel beter.

Haar boek leest als een pleidooi tegen schuldgevoelens. Maar het is nog meer een pleidooi tegen schaamte, zegt ze. 'Schuldgevoel kun je repareren door het alsnog beter te doen en het te bespreken. Maar schaamte maakt dat mensen zich gaan isoleren. En wat ouders juist nodig hebben, is groepen of gemeenschappen om kinderen in op te voeden. We doen veel te veel alleen, en als we ons schamen, gaan we ons nog meer isoleren. Wat onze kinderen nodig hebben, is een gemeenschap van mensen, ouders, grootouders, stiefouders, tantes, ooms en vrienden. Dat maakt dat ze zich veilig voelen, want veel mensen geven om hen.' Met andere woorden: je hebt inderdaad een dorp nodig om een kind op te voeden, en als je geen dorp hebt, bouw dan een dorp.

Verwachtingen

Mede-opvoeders die iets minder emotioneel betrokken zijn dan de eigen ouders kunnen makkelijker een open blik hebben, zonder te veel gekleurde verwachtingen.

In haar boek beschrijft Bögels hoe normaal het is om verwachtingen te hebben van je eigen kind, als ouder. Bij alles wat het kind goed doet, fantaseren we hardop - vaak voor de grap, maar met een serieuze ondertoon: 'Ze zingt! Ze wordt later een beroemde zangeres.' 'Kijk eens hoe goed hij nu al kan voetballen. Dat wordt een prof.' Het is bijna niet te voorkomen, want natuurlijk

straalt het op jou af als je kinderen bijzonder begaafd blijken te zijn: die genen hebben ze van jou. En jij hebt ze gestimuleerd in hun ontwikkeling. Maar die verwachtingen sturen kinderen, want van nature doen ze niets liever dan hun ouders plezier. Hoe kunnen ze dan toch zichzelf worden?

Het is bijna onvermijdelijk dat je etiketjes plakt op je kinderen, maar je kunt er wel weer afstand van nemen, door je bewust te worden van wat je doet.

Wat helpt, is luisteren naar andere opvoeders, andere ‘dorpelingen’ om je kind heen. Zo beschrijft Bögels in haar boek dat de leraar Latijn haar dochter over faalangst heen had geholpen. Hoe? Door te stoppen met van alles van haar te verwachten, vertelde hij haar, alleen omdat ze zo slim was. Ook al die nieuwe stiefouders van nu zijn eigenlijk een prachtige manier om een nieuwe gemeenschap te creëren rond een kind, vindt ze. Familie is tegenwoordig iedereen die van je houdt. Dat maakt het minder kwetsbaar. ‘Het hoe niet allemaal van ons te komen,’ zegt ze. ‘Er zijn zoveel anderen die aandacht geven, dat maakt je opvoedtaak lichter.’

Heldenreis

“Elk kind is de held in zijn eigen verhaal,” zegt Mieke Bouma, coach en storyteller. “En elk verhaal heeft een *life-purpose* - dat vind ik een mooier woord dan levensdoel. Het gaat namelijk niet om iets buiten je waarnaar je moet streven, maar om het herinneren van de opdracht waar- mee je op aarde komt. Je taak als ouder is je kind hierin te helpen. Wat brengt het mee, waar is het goed in, wat is zijn of haar kracht, wat frustreert, waar schuurt het?” Als storyteller weet ze dat er drie fases zijn in een klassiek helden- verhaal.

“In de eerste fase, daarin valt de kindertijd, móet je wel een ego ontwikkelen, als beschermer van je kwetsbare ziel. Dus hier is de vraag aan de ouders: hoe kun je je kind helpen zich staande te houden in de fysieke wereld? Het ego is een *persona*, een voorlopig masker dat helpt om dat super- gevoelige wezen dat je bent te beschermen. Een gezond ego helpt de ziel. In de tweede fase is de valkuil dat we ons te veel met de buitenwereld identificeren. Je helpt je kinderen om contact met de ziel te onderhouden, met de binnenwereld, door hun fantasie en verbeeldingskracht serieus te nemen. Zo leren ze erop vertrouwen dat ze hun eigen intuïtie kunnen inzetten. In de derde fase, dan is een mens al volwassen, is het de taak van de held meester te worden over beide werelden, de binnen- en de buitenwereld. Dan kan hij zijn diepste wezen tot uitdrukking brengen.”

Die levenswijsheid uit de story- telling kan je als ouder helpen om een wijdere blik te hebben op de ontwikkeling van je kind.

‘Al die verwachtingen van ons sturen kinderen, want van nature doen ze niets liever dan hun ouders plezieren’

“Als je goed kijkt, zie je in elk kind unieke drijfveren,” zegt Bouma. “Mijn ene zoon was als jong kind al ongelooflijk gedreven om zijn ziel tot expressie te brengen in tekenen en toneel. Maar hij stelde zulke hoge eisen aan zichzelf dat het hem ook voortdurend frustreerde als het niet lukte. Mijn andere zoon was meer beschouwend en contemplatief en wilde graag ‘weten’.

Als hij iets niet snapte, kon hij woedend worden. In storytelling weten we: waar het schuurt, daar ligt de schat. Waar je pijn zit, zit ook je kracht, dat wat tot ontplooiing wil komen. Er zijn altijd obstakels in een heldenverhaal; elke held moet moeilijkheden ervaren om waarachtig te worden. Dus de ziel kiest moeilijke omstandigheden om aan te groeien. Dat betekent voor jou als ouder: je kunt niet vermijden dat je kinderen pijn lijden, dat ze uit het paradijs verdreven worden. Er gebeurt altijd wel iets moeilijks, al is het maar dat ze gepest worden op school of een lastige leraar hebben. En het is juist daar dat het groeipotentieel zit.”

De binnenwereld

Een ego ontwikkelen, dat doet elk kind vanzelf. Maar contact houden met de binnenwereld, daarbij kun je als ouder helpen. Mariska Gieskes is Rebalancer en geeft met een collega de training ‘Lichaamsgericht werken met kinderen’.

“Het is mooi als het lijntje naar het gevoel in stand kan blijven,” zegt ze. “Het lichaam is waar kinderen steeds kunnen terugkeren naar zichzelf: ze hebben kriebels in hun buik of ze ademen sneller omdat ze geschrokken zijn - dat is tastbaar voor een kind. Zeg je als ouder dan: ‘Kom op, het gaat wel over’, dan verleert je kind om te luisteren naar de signalen van het eigen lijf.” Wat helpt, zegt ze, is dat je als ouder zelf aandacht hebt voorwat er in je lichaam gebeurt; dan kun je je kinderen daarin meenemen. “Stel dat je ’s ochtends hardop zegt: ‘Mijn ogen willen nog niet open’ of ’s avonds ‘Mijn benen zijn zo zwaar.’ En alsje nerveus bent: ‘Ik voel een knoop in mijn maag.’ Dan leef je je kinderen voor wat lichaams- bewustzijn is en dat je emotiesmag erkennen, er laten zijn.” Kinderen die onhandelbaar zijn omdat ze iets moeten verwerken, kun je helpen door ze in je armente nemen, zegt Gieskes. “Geef de boodschap: schop maar, schreeuw maar, ik ben bij je. Binnen de kortste keren zijn ze weer rustig. Wat kinderen willen voelen is verbinding, dat ze er mogen zijn zoals ze zijn.”

Een ego ontwikkelen, dat doet elk kind vanzelf. Maar contact houden met de binnenwereld, daarbij kun je het helpen

‘Ik zie dat je boos bent.’ “Toestaan en erkennen is stap één,” zegt Gieskes, “praten over de oorzaak komt later wel. Het kan iets van het kind zelf zijn, maar het kan ook iets zijn dat in de omgeving speelt en dat door het kind geuit wordt. Als er bij- voorbeeld onderdrukte boosheid is tussen ouders, die niet wordt uitgesproken, voelen kinderen dat en vaak laten zij het zien. Wij ‘gedragen’ ons, maar een kind niet, dat is wat het is. Hoe jonger, hoe authentieker de gevoelens.” Moet je als ouder dan eerst zo’n beetje perfect met je eigen emoties kunnen omgaan? “Het vraagt wel iets van ouders,” zegt Gieskes. “Maar ik ben ervan overtuigd dat elke generatie weer een beetje verder komt. Als je dat

kunt erkennen, kun je je kind als spiegel zien, en als ingang om zelf aan het werk te gaan.”

Toestaan en erkennen

Knuffelen, knuffelen, knuffelen, is dat de oplossing? “Niet elk kind wil knuffelen,” zegt Mariska Gieskes. “Jongens willen vaak liever vechten en dat is ook een goede begrenzing. Met het ene kind ga je op de bank zitten haren vlechten, met het andere doe je stoere dingen. Ik geef ouders weleens het advies: als je je kind naar bed brengt, masseer dan vijf minuten lang zijn voeten. Daar- door komt het uit zijn overactieve hoofd en daalt de energie naar beneden af. Dat fysieke contact is heel goed om rustig te worden, het ontspant enorm. Het lichaamscontact versterkt de verbinding tussen het kind en de ouder, ongeacht wat er overdag ook hee plaatsgevonden. Ik heb op school bij vijftien-, zestienjarigen ook wel bodyscans gedaan. ‘Leggen jullie allemaal je hoofd even op tafel op je armen,’ zei ik dan, ‘ogen dicht, en we gaan voelen. Ga met je aandacht naar je voeten, je kuiten, je knieën...’ Zo ging ik het hele lijf langs en na vijf minuten ging ik weer door met de les. Ze vonden het heerlijk - ‘Doen we dit vaker, juf?’ vroegen ze. Zelf vinden ze die onrust in hun hoofd ook niet fijn.”

Emoties komen en gaan, dat is de natuurlijke staat. Als een kind vaak boos is, kun je het helpen door de boosheid er te laten zijn, en die ook verbaal te erkennen:

‘Ik zie dat je boos bent.’ “Toestaan en erkennen is stap één,” zegt Gieskes, “praten over de oorzaak komt later wel. Het kan iets van het kind zelf zijn, maar het kan ook iets zijn dat in de omgeving speelt en dat door het kind geuit wordt. Als er bijvoorbeeld onderdrukte boosheid is tussen ouders, die niet wordt uitgesproken, voelen kinderen dat en vaak laten zij het zien. Wij ‘gedragen’ ons, maar een kind niet, dat is wat het is. Hoe jonger, hoe authentieker de gevoelens.” Moet je als ouder dan eerst zo’n beetje perfect met je eigen emoties kunnen omgaan? “Het vraagt wel iets van ouders,” zegt Gieskes. “Maar ik ben ervan overtuigd dat elke generatie weer een beetje verder komt. Als je dat kunt erkennen, kun je je kind als spiegel zien, en als ingang om zelf aan het werk te gaan.”