

Voorwoord

Puur elkaar grootbrengen:

Vanaf het moment dat ik de titel van dit boek in mijn hoofd had, kreeg ik veel cliënten in de praktijk (zowel volwassenen als kinderen) bij wie in hun leven het thema ‘onderdrukking’ speelde. Onderdrukking van hun gevoel, hun wensen en verlangens – in feite: het niet ‘leven’ van wie ze werkelijk zijn en willen zijn.

Mensen bij wie dit thema speelt, zoeken mij als hulpverlener veelal op als de nood hoog is, als ze psychisch en fysiek aan de grens van hun kunnen zitten. Hun lijf protesteert met allerlei vervelende klachten en psychisch lukt het niet meer om van het leven te genieten. Zowel volwassenen als kinderen kunnen enorm gaan somatiseren door onderdrukking. Ze hebben bijvoorbeeld buik-, hoofd- of rugpijn, een burn-out, zijn overspannen, explosief of juist heel gelaten.

Onderdrukking kan alleen in je leven zijn als je je door iets of iemand laat onderdrukken. Je laat het als het ware toe dat dit gebeurt, er is een innerlijk beleven van dat je dit hebt te doen, dit hebt te dragen en je gaat gebukt onder de omstandigheden. In feite raak je vervreemd van wie je werkelijk bent. Je zet al je kracht in om te overleven. Je voelt je vaak moe, je kunt niet meer echt genieten, je ziet geen uitdaging meer. Als je zo leeft, ben je weg van wie je in wezen bent en wilt zijn. Ik zie bij sommige cliënten dat ze zelfs niet meer weten wie ze zijn. Met jong en oud ga ik dan terug in hun levensgeschiedenis en ‘schatgraven’ naar momenten van levenskracht: opnieuw zien wie je oorspronkelijk was.

Maria Jacobs, die prachtige beelden maakt, creëerde een beeld van wie zij was als kind: een meisje dat huppelt, beweegt en iets van zorgeloosheid uitstraalt. Met dit beeld herinnerde ze zichzelf aan wie ze van oorsprong was en het hielp haar om het eindeloos zich verantwoordelijk voelen voor anderen (en zorgen) meer en meer los te laten en weer opnieuw te leren genieten. Een jongen uit mijn hulpverleningspraktijk schilderde zichzelf als een ridder te paard met een groot zwaard in zijn hand, die zonder angst de strijd vatte. Ooit was hij onbevreesd, vertelde hij mij, toen hij 4 of 5 jaar was en overal op afgang, geen gevaar zag in situaties. Hij herinnerde zichzelf aan dit beeld als hij weer gepest werd door twee jongens uit zijn klas en het hielp hem niet te vluchten.

Zolang als ik leef hebben mensen met een grote levenskracht mij uitermate geboeid en geïnspireerd. Ik vind het prachtig de verhalen van volwassenen en kinderen te horen of te lezen. Hoe zij – in vaak heftige situaties – bleven staan en zich niet klein lieten krijgen door de omstandigheden. Mijn dochter maakte ter gelegenheid van mijn verjaardag een boek voor me, met foto's en teksten van mensen die mij altijd in levenskracht hebben geïnspireerd. Soms waren dit bijzondere mensen zoals Martin Luther King of Mandela, mensen die stonden voor waar ze in geloofden en daarin anderen inspireerden en opriepen hetzelfde te doen. Terwijl ik bezig ben met het schrijven van dit boek is er een prachtig boek uitgekomen getiteld *Imagine* (2017) met teksten van John Lennon. Zijn hartenroep om vrede en gelijkheid onder mensen laat zich opnieuw horen, ook al is hij allang gestorven. De woorden van zijn songtekst zijn opnieuw actueel.

Maar het waren ook mensen van elke dag die mij inspireerden met hun levenskracht: mijn buurman die stond voor zijn drie geadopteerde kinderen, mijn dominee van toen, die vals werd beschuldigd, maar niet opgaf zijn onschuld te bewijzen en ook twee ouders uit mijn dorp die drie van hun kinderen verloren, maar niet opgaven waar zij in geloofden. Een meisje dat de moed had uit een nare situatie met seksueel misbruik te stappen en een jongen die niet naar de universiteit wilde om advocaat te worden zoals zijn ouders wensten, maar in dienst ging en een zeer gedreven militair werd.

Mensen met levenskracht, die zich niet klein lieten krijgen door de omstandigheden, maar die zichzelf en daarmee ook anderen aanzetten tot autonoom handelen. Het kan heel fijn zijn als je in je leven levenskracht kunt tonen, als je alles mee hebt. Maar de meeste mensen hebben iets van weerstand nodig om hun levenskracht weer aan te boren. 'Onder druk ontstaan de mooiste diamanten', luidt het gezegde. En zo is het soms ook in het leven: onder weerstand en onder druk komt vaker jouw kracht aan het licht.

Is er daarom onderdrukking? Om ons bewust te maken van wie we ten diepste zijn? Soms wel, soms is het nodig om op deze wijze herinnerd te worden aan wie we zijn in onze werkelijke kracht. Maar onderdrukking zou er niet hoeven te zijn als je jezelf en de ander het licht in de ogen gunt, de kwaliteiten van de ander durft te stimuleren, de mindere kanten verdraagt – en vergeeft! – en jezelf en de ander de mogelijkheid geeft om ruimte in te nemen. 'Met elkaar klein houden dienen we onszelf en de wereld niet', zei Mandela ooit in een toespraak. En zo is het ook: door elkaar klein te houden geven we elkaar onvoldoende ruimte om te kunnen groeien als mens en vooral om te kunnen groeien zoals voor ieder individu in zijn of haar unieke vorm is bedoeld. Geen mens is gelijk!

Mijn cliënten van dit moment stel ik de vraag: Durf je groot te zijn? Wat houdt je tegen? Waarin vind je jezelf al groot?

Lea Dasberg schreef *Grootbrengen door kleinhouden*, een boek dat ging over hoe we in de opvoeding kinderen kunnen klein houden, omdat er in onszelf als opvoeder iets is van angst, waardoor we bang zijn voor wat zal komen als we ons kind 'groot' laten worden: groot in woorden, in daden, in lengte, in innerlijke kracht, in mogelijkheden en onmogelijkheden. En in spiegeling, want er zijn geen grotere spiegels dan onze kinderen!

Omdat ik ten diepste geloof en zie dat volwassenen en kinderen veel van elkaar kunnen leren, heb ik dit boek de titel *Puur elkaar grootbrengen* gegeven. Het is dan ook mijn wens dat we daarin elkaar mogen aanraken, stimuleren en dragen, zien en horen in het groeien en dat we mogen gaan staan voor wie we ten diepste zijn en wat we van daaruit het liefste willen leven. Voor ons als volwassenen zal dit betekenen dat we ons het kind in onszelf herinneren en her-inneren. Als we onszelf toestaan zowel het onbezorgde als het geraakte en belaste kind in onszelf te zien, ontstaat er ruimte om op een andere manier naar onszelf en (onze) kinderen te kijken.

Zo leren kinderen van volwassenen en volwassenen van kinderen. Daarmee is dit boek een boek voor iedereen die openstaat voor het kind in zichzelf en het kind om zich heen. Kijken en luisteren naar elkaar vanuit een open ruimte (zonder oordeel) maakt dat we anders zien. Dan ontstaat er een open cirkel van pure ontmoeting, waarin we elkaar grootbrengen.



beeld Maria Jakobs

Handreiking bij het lezen van dit boek

Dit boek is bedoeld om de lezer te inspireren open te staan voor spiegeling en bewustwording. Het kan handig zijn om een dagboekje erbij te houden waarin je dingen op kunt schrijven. Soms zijn zaken weergegeven in een schema om je te helpen je gedachten te ordenen.

In het omgaan en opvoeden van kinderen zijn we als volwassenen geneigd om enkel naar het gedrag van een kind te kijken. We reageren dan op dit gedrag en als we het niet goed in banen kunnen leiden en het ons niet lukt te bereiken wat we van het kind willen, forceren we (soms) onszelf en het kind. De verstandhouding tussen opvoeder en kind wordt daarmee afstandelijker.

Het elkaar verstaan van opvoeder en kind staat voor mij voorop in de ontmoeting. Immers, als je elkaar verstaat en begrijpt, kun je als opvoeder doen wat nodig is om de relatie positief te beïnvloeden. Dan groei je juist dichter naar elkaar toe. Maar om elkaar te kunnen horen en zien is het voor de opvoeder van belang tijd en ruimte te nemen om gedrag van zichzelf en van het kind met aandacht te bezien.

Dit betekent niet dat je nu heel veel tijd moet gaan nemen voor dit proces, maar wel dat je een open houding aanneemt in het kijken naar gedrag van een kind. Het is dus meer een attitudekwestie dan een tijdsfactor die hier van belang is.

In dit boek heb ik het geregeld over de ‘open ruimte’ waarin we elkaar ontmoeten. Daarmee refereer ik aan een uitspraak van Rumi: ‘Voorbij het oordeel van goed en fout is een veld, ik ontmoet je daar.’ Als je het oordeel naar de ander loslaat, ga je anders zien. Het is als het ware kijken en luisteren met een bepaalde open blik en een positieve nieuwsgierigheid, waarin je benieuwd bent als opvoeder naar jezelf en het kind dat je ontmoet in de opvoedingssituatie. In dit kader heb ik het vaak over het ‘kind van je ontmoeting’, waarbij het gaat om het kind dat de lezer voor ogen heeft bij het lezen van dit boek.

Het eerste deel van het boek (hoofdstuk 1 t/m 10) neemt je mee in het bewustwordingsproces van het kijken en luisteren naar het gedrag van een kind vanuit die open ruimte zonder oordeel. Tegelijk worden er vragen gesteld om dit bewustwordingsproces op gang te brengen.

Als we ervan uitgaan dat kinderen ons als opvoeders spiegelen in gedrag, wordt het boeiend om onszelf via het gedrag van het kind opnieuw te ontdekken: wat laat mijn kind aan mij zien over wat bij mij speelt, wat ik niet leef of wat ik juist te veel benadruk?

Het vraagt van de lezer een openstaan voor het ontdekken en verkennen van wat het gedrag van een kind jou als opvoeder wil zeggen. Tegelijk is dit boek een uitnodiging om je als volwassene het kind in jezelf te 'her-inneren'. Juist als je contact maakt met het kind dat je ooit zelf bent geweest, zul je beter kunnen begrijpen hoe kinderen zijn en waarom ze op een bepaalde leeftijd doen wat ze doen.

Kinderen zijn prachtige spiegels voor ons als volwassenen en wanneer wij bereid zijn hen daarin te willen zien en 'lezen' zal dit een proces op gang brengen, waarin niet alleen de opvoeder het kind aan het opvoeden is, maar waarin kind en opvoeder elkaar grootbrengen. Met 'grootbrengen' bedoel ik dat je elkaar tot je bestemming brengt, waar je ieder mag zijn wie je wilt zijn en waar ruimte is om je autonomie te leven.

Om zicht te krijgen op het gedrag van het kind en de spiegeling daarin te kunnen ontdekken van jezelf stel ik je vragen in dit boek, die leiden tot het benoemen van thema's. Door het benoemen van de thema's van jezelf en het kind kun je – door deze naast elkaar te leggen – gaan zien waarin het kind jou spiegelt: is de spiegeling een replica van wat jij doet of juist het tegenovergestelde, of een reactie op jouw gedrag? Beide kunnen een uitnodiging vormen anders naar het gedrag van je kind te kijken.

Waarschijnlijk zul je de eerste keer met een bepaalde snelheid door dit boek gaan en zul je merken dat er een zekere gretigheid in je wakker wordt naar antwoorden en tips.

Ik merk dat er bij veel opvoeders/ouders behoefte is aan ruimte en rust in deze drukke samenleving, waarin er veel van opvoeder en kind wordt gevraagd.

Wil je rust en ruimte ervaren in jezelf en de opvoedingssituatie? Nogmaals: het gaat er niet om hard te werken daarin als opvoeder, maar juist door je manier van

kijken (open ruimte zonder oordeel) te veranderen, zul je andere inzichten opdoen, die je helpen ontspanning te brengen in de opvoedingssituatie.

Handig daarbij is het om in je agenda elke dag een momentje in te plannen (het hoeven maar 15 tot 30 minuten te zijn) waarin je gaat zitten of wandelen met een vraag uit dit boek. Je zult merken dat met iedere vraag die je aan jezelf stelt, er ook een antwoord komt.

Soms zul je ontdekken dat je (professionele) hulp nodig hebt, omdat het je niet lukt vanuit een open ruimte te kijken of te luisteren. Soms kan het gedrag van een kind je al zo lang bezighouden dat het moeite kost daar met een open blik naar te kijken. Schroom dan niet hulp in te roepen: een buitenstaander kijkt vaak anders naar een situatie dan jij. Achter in dit boek vind je een aantal verwijzingen naar coaches en andere hulpverleners.

Als je in de opvoedingssituatie als opvoeders met zijn tweeën bent, kan het verbindend werken om met elkaar dit boek in fasen door te nemen en er over te spreken. Daarnaast kan het helpen een (dag)boekje aan te leggen, waarin je jouw antwoorden, thema's, 'kind-stukken' en observaties opschrijft. Vooral het opschrijven van de thema's kan je helpen parallellen en contrasten te zien tussen jou en het kind van je aandacht, maar ook tussen jou en je ouders, grootouders en/of je partner.

Waar je eerst bewustwording ervaart door het lezen van dit boek, door het kijken vanuit de open ruimte zonder oordeel naar gedrag en het benoemen van thema's, kun je vanuit die bewustwording tot acceptatie komen: 'Dit is wat er bij mij en het kind is aan thema's.'

Vervolgens kun je na de acceptatie inzetten op actie: 'Wat ga ik doen, wat wil ik hierin voor het kind, voor mezelf?' Daarmee kunnen de vele tips in dit boek je helpen. Het tweede deel van het boek (vanaf hoofdstuk 10) geeft je per onderwerp tips en inzichten die je verder kunnen helpen in het proces van acceptatie en verantwoordelijkheid nemen voor wat er speelt in de opvoedingssituatie en/of bij jezelf als opvoeder.

De tips die ik geef in dit boek zijn bedoeld om de lezer te inspireren tot het genieten als opvoeder. Door ze toe te passen kunnen opvoeder en kind in de opvoedingssituatie elkaar over en weer uitnodigen om het positieve en eigene in elkaar te ontdekken.

Begin met één tip die je aanspreekt en als je er baat bij hebt, probeer dan eens een volgende. ‘One step at the time’ werkt beter dan alles in één keer te willen veranderen.

In dit boek geef ik veel voorbeelden uit mijn praktijk als begeleider van ‘groot en klein’ en vanuit mijn werk als docent aan mijn eigen Kinder- en Gezinscoachopleiding. Uiteraard zijn namen veranderd en beschrijvingen aangepast.

Elkaar grootbrengen is dus niet een proces van ‘heel hard werken’, maar van vragen stellen aan jezelf. De basis is hierbij het kind en de opvoedingssituatie met een open houding te bekijken, waardoor je zult merken dat de ‘antwoorden’ vanuit die open houding als vanzelf naar je toe komen. Datzelfde geldt voor het ontmoeten van weerstand bij jezelf en/of de ander. Ook daarin kun je een open houding aannemen waarin je positief nieuwsgierig bent naar de weerstand bij jezelf en de ander (kind, partner, collega-opvoeder). En nogmaals: soms helpt het als een ander met je meekijkt, omdat je vaak gewend bent op eenzelfde manier naar het gedrag van een kind te kijken.

Het bijzondere – vind ik zelf nog steeds (ook in mijn eigen leven) – is dat als je de spiegeling die het kind je geeft aangaat, je waardevolle levenslessen krijgt die ondersteunend zijn in het proces van ‘elkaar grootbrengen’.

In mijn praktijk en ook in mijn eigen leven heb ik gezien, dat iedere keer wanneer je als opvoeder een positieve stap zet in het proces van je eigen persoonlijke ontwikkeling en autonomie, je aan kinderen toestemming geeft hetzelfde te doen. Het zijn de mooiste cadeaus die je je kind (en jezelf) kunt geven!

In dit boek komen geregeld vragen en opdrachten voor. Je kunt de opdrachten toepassen op het kind dat je aandacht heeft, het kind dat je raakt of in situaties waarin je in het contact met dit kind iets van helderheid en/of beweging wilt brengen. Het kan een kind zijn van jezelf of uit je klas, een oppaskind, een pleeg- of bonuskind – het maakt niet uit. Het betekent ook dat je niet bij iedere opdracht aan hetzelfde kind hoeft te denken. Overigens kun je ook bij de opdrachten meerdere kinderen in gedachten hebben.

1 Grootbrengen in de werkelijkheid van nu



Onlangs keek ik samen met mijn dochter van 12 televisie en ik zag een reclame die me intens raakte: een opleidingsinstituut visualiseert het hebben van een bepaald opleidingsniveau met een lange paal: hoe hoger je komt op die paal, hoe beter voor je en het opleidingsinstituut wil je daar graag bij helpen. Aan het eind van de reclameboodschap zie je een meisje van een jaar of 7, dat vraagt aan haar vader: ‘Papa, hoe hoog leg jij de lat?’ Ik was verbijsterd! Juist omdat de hele intentie van de reclame is dat je je lat zo hoog mogelijk dient te leggen en dat het kind haar vader dan deze vraag stelt, alsof het kind dit voor haar ouder belangrijk vindt.

Voor mij voelde dit reclamespotje als een heldere weergave van onze maatschappelijke werkelijkheid. De lat ligt hoog: we hebben een hoog leeftempo, er wordt enorm veel van ons en onze kinderen gevraagd en we hebben ook nog eens een zeer hoog prikkel- en stressniveau, wat we terugzien in volwassenen en kinderen die overprikkeld raken en stressgerelateerde ziektes die zich steeds meer openbaren, zoals kanker, hart- en vaatziekten en een burn-out. Per jaar krijgt 60 procent van alle mensen in de groei – dus kinderen tussen 0 en 16 jaar – te maken met medicijngebruik.¹

Steeds meer kinderen krijgen de indicatie ADHD of ADD en daarbij speelt een rol, dat als er een indicatie is, er op scholen veelal ondersteuning komt voor een kind met ‘probleemgedrag’. Het aantal recepten voor ADHD-medicatie voor jeugdigen van 4 tot 18 jaar is in een periode van tien jaar (2003-2013) verviervoudigd (Gezondheidsraad, 2014).²

1 Bron: www.apotheek.nl/themas/kinderen-en-medicijnen. Geraadpleegd op 18.10.2017

2 Bron: www.nji.nl/ADHD-Probleemschets-Cijfers

Dat dit kan gebeuren heeft te maken met een aantal factoren.

Allereerst kijken we anders naar hoe we omgaan met gedrag dat we als 'anders' ervaren. Waar vroeger een kind gezien werd met afwijkend gedrag, zien we nu het gedrag als een ziekte, waar je met medicijnen iets aan wilt veranderen. Kinderen die vroeger gewoon als druk werden beschouwd, krijgen nu een indicatie van een psychiatrische stoornis.

Ook in kleine dingen van gedrag hebben we eerder de neiging kinderen iets van medicijnen te geven, dan te zien wat op dat moment goed voor het kind zou zijn. Heel vaak is tijd daarin een factor. Als een kind bijvoorbeeld angst heeft om te poepen houdt het de ontlasting vast en krijgt het om het snel op te lossen een laxeermiddel, terwijl het ook zou kunnen helpen te kijken waardoor het komt dat het kind niet goed kan poepen. Kinderen kunnen het eng vinden dat iets hun lichaam verlaat of het kind spiegelt de ouders in hun moeite met loslaten.

Veel medicijnen, die al jarenlang worden verkocht, zijn getest op volwassenen en niet op kinderen. Pas sinds 2007 hebben fabrikanten een wettelijke verplichting nieuwe medicijnen voor kinderen ook daadwerkelijk op kinderen te testen. Inmiddels kun je via internet je volledig inlezen over de gevolgen en bijwerkingen van medicijngebruik. En ondanks dat slikken we massaal te veel!

Wat ook speelt, is dat we als samenleving hogere eisen stellen aan kinderen.

We zien dit terug in het prestatiegerichte onderwijs. Al vanaf de kleuterschool worden kinderen getoetst op prestaties en gedrag. Gevoelens van afwijzing worden daardoor in de hand gewerkt. Als je niet goed kunt leren zoals het in ons onderwijs wordt aangeboden, dan val je als kind al gauw buiten de boot.

Met deze vorm van onderwijs richten we ons sterk op prestaties en op gedrag dat daarin afwijkt van de norm. Daarmee geven we een streng oordeel over alles wat afwijkend is van de norm. We bedenken als volwassenen hoe kinderen leren en hoe kinderen zich hebben te gedragen. We 'bedenken' het ...

En daar zit 'm nou net de kneep: zo ontstaat een reclamespotje waarbij het kind aan de vader vraagt: 'Papa, en hoe hoog leg jij de lat?' We bedenken als volwassene de vraag van het kind. Maar is het wel een vraag die een kind aan zijn/haar ouder zou stellen? Is dit nu een typische kind-vraag van een kind van 7 à 8 jaar? Tegelijk geven we met deze boodschap iets weer wat voor ons maatschappelijk blijkbaar belangrijk is, namelijk dat je de lat hoog legt, misschien zelfs wel zo hoog mogelijk. Dit kun je zien aan hoe hoog de paal is in het reclamespotje.

Bovendien gaat het over 'kennis vergaren'. Hoe meer kennis je hebt, hoe beter het voor je is, maatschappelijk gezien, hoe meer kansen je hebt. Daarmee gaan we heelaas voorbij aan het feit dat we niet alleen cognitief leren, maar er heel veel andere

kanten zijn in ieder mensenkind om te ontwikkelen en daardoor te leren. Sommige mensen leren door vooral te 'doen' met hun handen, anderen leren vooral via beelden of door te luisteren. Er is een diversiteit in hoe we leren en kennis tot ons nemen!

In feite zijn we – als maatschappij – met het cognitief gerichte onderwijs en het indiceren en veroordelen van afwijkend gedrag, kinderen massaal aan het afwijzen. Als kinderen zich niet gedragen volgens onze norm krijgen ze het stempel 'afwijkend' te zijn en daarmee maken we hen klein en onderdrukken we hun kind-zijn met oordelen en medicijnen.

Tegelijk onderdrukken we daarmee onszelf. Veel ouders en/of volwassenen die met kinderen werken, klagen steen en been over het onderwijs en de opvang, waarin te weinig ruimte wordt ervaren om aandacht te geven aan het kind en om tijd te hebben om 'gewoon' te kijken naar kinderen vanuit de open ruimte zonder oordeel. Men gaat gebukt onder een enorme tijdsdruk waaronder gepresteerd moet worden en waarin men meer bezig is met het invullen van allerlei papieren over het gedrag van het kind, dan daadwerkelijk bezig te zijn met het kind.

Mensen die werkzaam zijn in de begeleiding van kinderen en ouders merken dat er behoefte is aan gezamenlijkheid en rust. Het ontbreekt de opvoeders vaak aan de broodnodige rust en aandacht voor zichzelf en elkaar en daarmee is er ook onvoldoende ruimte voor werkelijke aandacht voor de kinderen.

Kortom: we leggen inderdaad de lat hoog ... te hoog. En daarmee kijken we altijd maar vooruit, zonder te zien waar we zijn en wat we aan letterlijke en figuurlijke schatten verzameld hebben. En doordat we de lat te hoog leggen, zetten we onszelf en onze kinderen onder druk. Bij een te hoge druk worden we ziek. En door als norm te hebben dat wat we doen 'goed' moet zijn, gaat het over 'goed en fout' en 'moeten'. Dat werkt perfectionisme en faalangst in de hand. Als de lat hoog ligt, kun je ook hard vallen ...

Puur elkaar grootbrengen, gaat over kijken naar elkaar vanuit een open ruimte, elkaar met een nieuwe blik bezien, met pure, werkelijke interesse. Daarbij is er geen lat, waarlangs je wordt geleid, maar een open veld van ontmoeting. Daarin neem je niet vanzelfsprekend aan, oordeel je niet direct, maar ben je bereid vragen te stellen vanuit wat je ziet:

- Waarom doe je wat je doet?
- Wie ben je (echt)?
- Wat is jouw gevoel, wat is jouw behoefte?

Kinderen laten in hun gedrag vaak zien wat er speelt bij henzelf en/of bij de opvoeders. Ze zijn daarin voor ons als volwassenen een waardevolle spiegel, mits we in (en naar) deze spiegel willen kijken. Het vraagt van ons als volwassenen aandacht voor het kind, een open kijken, naar het kind dat op ons pad is als ouder, opvoeder, familielid en/of als hulpverlener. Tegelijk vraagt het van ons soms ook het willen en durven kijken naar het kind in onszelf: wie zijn we in onze oorsprong, wie waren we als onbezorgd kind en welk deel van ons kind-zijn heeft geen erkenning gekregen? Met name het miskende kind in ons werkt door in ons contact met anderen, met volwassenen en kinderen. Het bepaalt hoe we reageren en handelen in sociale situaties. Daarin reageren we vanuit geraaktheid en een tekort. Een tekort aan aandacht, een tekort aan gezien en gehoord zijn in wie je bent.

Daarom kun je dit boek lezen voor jezelf, je eigen innerlijke kind en het kind op je pad. Met als doel zelf te groeien en daarmee anderen (kinderen en andere volwassenen) toestemming te geven hetzelfde te doen. Zo brengen we onszelf groot en daarmee ook anderen. En als we groot mogen zijn, dan lacht de ziel en is het licht in de ogen aan ...

2 Grote eigenschappen van (kleine) kinderen



Het verwonderen

Een van de prachtigste en grootste eigenschappen van een kind is dat het zich over alles kan verwonderen. De wereld ligt open voor het kind en het grijpt met beide handen aan deze wereld te verkennen. Op de foto zie je Jocelyn, mijn jongste dochter (op dat moment 7 jaar oud) op de trouwerij van mijn oudste dochter. Deze foto hangt nog steeds in mijn huiskamer, omdat ik hem zo opmerkelijk vind: Jocelyn die alleen maar oog heeft voor een heel klein diertje en de bruiloftsfotograaf die dit ziet en vastlegt, terwijl hij geacht wordt receptiegasten te fotograferen.

Mijn kleinzoon kruipt de wereld door op dit moment. Als ik dit boek heb voltooid rent hij rond, dat weet ik zeker. In het kruipen verkent hij de wereld om zich heen en hij doet dit door alles aan te raken, te voelen en te proeven. Hij kan lyrisch worden als hij Eefje de kat ziet lopen of zijn zus van nu bijna 3 jaar met potten en pannen ziet rondlopen. Zijn gezichtje straalt dan, hij bekijkt alles met een aandachtige verwondering. Mijn kleindochter kijkt met open mond naar de buurkinderen die rondrennen en spelen. Ook kan ze ademloos kijken naar iets nieuws wat ze ontdekt. Mijn jongste dochter verwondert zich over haar eigen spiegelbeeld als ze haar haren heeft gestyled. Ze draait dan koket



rond voor de spiegel. Deze week experimenteerde ze voor het eerst met make-up: de verwondering op haar gezicht, wat het met haar deed om zichzelf met make-up op te zien, was prachtig. En vorige week zat ik in de trein met een jongetje van vier jaar, dat met grote ogen keek naar de conducteur, die langskwam om de kaarten te controleren.

Verwonderen is een kind-kwaliteit, waar een openheid van uitgaat. Het kind staat open voor de al dan niet nieuwe indrukken en neemt de tijd en moeite hetgeen wordt gezien of gehoord tot zich te nemen. Verwonderen doe je met aandacht. Er is een onverdeelde aandacht voor waar het kind naar kijkt en/of luistert.

Verwonderen is ook stilstaan bij het ogenschijnlijk 'normale': een wolk met een herkenbare vorm, een zonsondergang, een regenboog, stampen in de plassen en sneeuwvlokken vangen met je open mond. Het zien van een veulen of lammetje in de wei, een tulp die bloeit of een traan langs iemands wang. Het zijn de kleine dingen die het doen ...

Bij verwondering richt de totale aandacht van het kind zich op dat ene ding of dier, die ene mens, dat ene voorval. Er is onverdeelde aandacht.

We kunnen als volwassenen die onverdeelde aandacht van een kind vaak wreed verstoren, omdat we haast hebben, geen tijd hebben om bij iets of iemand stil te staan. Want verwondering vraagt van je stil te staan, in het moment te zijn.

Genieten

Kinderen kunnen als geen ander genieten. In het verwonderen zijn ze volop aan het genieten. Ze kunnen zich verheugen over iets wat nog komt, bijvoorbeeld een schoolreisje, een verjaardagsfeestje. De voorpret is vaak net zo leuk als wat er in het vooruitzicht is. Genieten



kunnen kinderen in stilte, teruggetrokken met een boekje in een hoekje, maar ook extravert met harde geluiden en grote gebaren.

Mijn dochters konden intens genieten van een strandwandeling in de winter, met als heerlijk eindpunt: warme chocolademelk met slagroom en appeltaart. Jocelyn geniet enorm van samen op de bank zitten, zij en ik en de kat, met een bakje chips en wat kletsen of voorlezen.

Kinderen kunnen genieten van het maken van een sneeuwpop of het tikkertje spelen op het schoolplein. Eigenlijk is er niet zo veel voor nodig om kinderen te laten genieten. Laatst was ik bij McDonalds na mijn werk. Ik kwam daar midden in een kinderfeestje terecht. De kinderen schreeuwden naar elkaar en de moeder van de jarige verzuchtte: 'Het is moeilijk hoor, ze tevreden te stellen!'

Ik kon het helaas niet beamen. Op de kinderfeestjes van mijn dochters heb ik de kinderen niet snel ontevreden gezien. We deden meestal niets bijzonders, maar waren wel vaak buiten, in de natuur, met een spel of kampvuur. In het spel waren de kinderen piraten, detectives, vlagveroveraars of heksen. Met iets van een leuk wedstrijdement erin waren de kinderen veelal aan het genieten. Ik kan me ook nog een feestje herinneren waarop we allemaal spelletjes deden met zand op het strand. We hadden van alles bedacht en uiteindelijk speelden alle kinderen met zand, water en duinen. Meer was er niet nodig. En met limonade, krentenbollen en broodjes waren de daarna hongerige magen ook makkelijk gevuld.

Eerlijkheid/oprechtheid

'Kinderen en gekken zeggen de waarheid', zo luidt het gezegde. Het is een feit dat kinderen heel eerlijk verwoorden wat ze ergens van vinden, mits ze daar de ruimte voor krijgen.

Die eerlijkheid kan heel hard zijn. Soms zie je dat ze daarin elkaar heel diep raken zonder dat ze het zelf in de gaten hebben. En soms doen ze het heel bewust zo hard, zonder dat ze altijd kunnen overzien wat de schade is die ze elkaar toebrengen. Maar de eerlijkheid van kinderen heeft ook iets verfrissends. Die is klip en klaar, en windt er geen doekjes om, je weet precies waar je aan toe bent.

Nu heb ik van mezelf een grote kroeskop. Mijn kleindochter stapte laatst de deur binnen en haar eerste reactie was: 'Omaatje, wat heb jij veel haar!' Feitelijk heeft ze gelijk, het is veel haar. En haar eerlijkheid is reuze charmant. Vroeger op de lagere school noemden kinderen mij een ragebol. Dat was minder leuk om te horen, maar de visuele vergelijking heeft wel iets van eerlijkheid in zich. Een cliëntje dat ik begeleidde zei eens: 'Jolijn, jij hebt een hooiberg op je hoofd.' Verrast door de uitspraak vroeg ik waarom ze dit zei: 'Nou, kijk maar, zei ze, je hebt twee spinnetjes in je haar.' Ze had nog gelijk ook!

In een kennismakingsgesprek in een gezin zei het oudste jongetje (7) over zijn vader: 'Jij wordt altijd heel snel boos. Mamma is veel liever.' Nou, dat was even slikken voor papa!

Nogmaals: de werkelijkheid van het kind wordt met een open eerlijkheid, zonder remmen benoemd, tegelijk overziet het kind niet altijd de gevolgen van wat het zegt.