

DR. SHEFALI

het opvoed kompas

Dé handleiding om de ultieme
ouder-kindrelatie te creëren

The Parenting Map



Voorwoord

'Ik weet gewoon niet meer wat ik ermee aan moet! Ik weet alleen dat wat ik doe niet meer werkt.' De ogen van Diane waren opgezwollen door tranen van frustratie en machteloosheid. Haar lichaam was voorovergebogen en haar handen trilden onbeheersbaar. Ze had het over de ellende die ze doormaakte met haar negenjarige zoon, die steeds agressiever werd en steeds meer in zichzelf gekeerd raakte. Ze had geen idee bij wie ze terecht kon. Kwam het door zijn verslaving aan social media? Of door zijn vriendenkring? Was het de druk van school? Of zijn dominante honkbalcoach? Of was zij de oorzaak, omdat ze het zo druk had met haar vierjarige dochtertje, met wie ze zo haar eigen uitdagingen had? Wat was het probleem? Hoe kon ze de situatie oplossen? Diane was de dagelijkse strijd helemaal zat: al die ruzies en conflicten. Hoe had het zover kunnen komen? Ze was ten einde raad.

Haar ellende weerspiegelde de wanhoop van duizenden ouders met wie ik in de loop der jaren heb gewerkt. Eigenlijk zag ik zelfs mezelf terug in haar verdriet. Ik kon me helemaal indenken dat ze in paniek was en dat ze trilde van angst omdat ze bang was haar kind te verliezen. Door wat ze me vertelde, kwamen alle keren dat ikzelf in een totale impasse was beland met mijn dochter Maia weer boven. Als je ook een ouder bent, durf ik te wedden dat ook jij je kunt verplaatsen in het ellendige gevoel op een dood spoor te zitten met je kinderen, maar gewoon niet te

weten hoe je hier iets aan kunt veranderen. En dat je dat afschuwelijke gevoel kent dat je hen, hoe hard je het ook probeert, niet kunt bereiken op de manier die je zou willen. Diane zat op een dood spoor en ze was doodop van al haar frustraties. Ze wist niet meer waar ze het zoeken moest.

Net als Diane willen de meeste ouders dolgraag hun relatie met hun kind verbeteren of ‘repareren’. Voor veel van ons is dit namelijk de belangrijkste relatie in ons leven. Als onze relatie met onze kinderen er ellendig aan toe is, voelen wij ons ook ellendig. We hebben van weinig dingen meer last dan wanneer onze relatie met onze kinderen niet lekker loopt. We hebben er alles voor over om ervoor te zorgen dat ze zich gesteund en met ons verbonden voelen, maar de meesten van ons weten gewoon niet hoe ze dat kunnen bereiken. Ik geloof oprecht dat iedere ouder, los van leeftijd, etnische afkomst of inkomensniveau, zich weleens zoals Diane heeft gevoeld. We kennen het allemaal. Dit is het wezenlijke kenmerk van het ouderschap: het voelt regelmatig alsof we zonder kompas verdwaald zijn op zee.

Zoals met veel ouders heb ik Diane stapje voor stapje geholpen de relatie met haar zoon te herstellen en te versterken. Na een aantal doorbraken kon Diane nieuwe strategieën leren om haar relatie met haar zoon om te vormen van een puinhoop naar verbondenheid. Het was zo ontroerend om te zien hoe hun relatie veranderde in een die vreugdevol en *empowering* was. Daarom ben ik zo gepassioneerd over mijn werk om ouders te helpen bewuster te worden: omdat het een metamorfose teweegbrengt in hun relatie met hun kinderen. Deze verandering te mogen zien is echt een van de meest dierbare geschenken ooit.

Tijdens de kinderjaren van mijn dochter voelde ik me soms een volslagen hulpeloze idioot en wist ik niet waar ik terecht kon met deze gevoelens. Ik had het gevoel dat ik jammerlijk tekortschoot

in haar opvoeding, waardoor ik me weer eenzaam en vreselijk schuldig voelde. De voorspelbare cyclus verliep als volgt: zij deed iets wat ik niet leuk vond, ik werd kwaad, ik schreeuwde of deed lelijk, zij huilde en ik voelde me schuldig. Omdat ik me schuldig voelde, ging ik overcompenseren en haar verwennen, waardoor zij weer misbruik maakte van mijn softheid, wat er weer toe leidde dat ik mijn grenzen liet verslappen en zij niet luisterde, wéér niet. De cycli waren zo afschuwelijk voorspelbaar. Ik voelde me ontredderd en wanhopig. Sterker nog, ik was woedend en verbitterd. Dat was geen goed teken. Er moest iets gebeuren.

Pas toen ik de methode van bewust ouderschap begon te ontwikkelen, kon ik mijn negatieve cycli doorbreken en opnieuw beginnen. Door de tools en strategieën van deze geweldige methode toe te passen, vond ik mijn weg terug naar het pad van vreugdevolle en hernieuwde verbinding met mijn dochter. Door het geven van een routebeschrijving heeft bewust ouderschap letterlijk mijn relatie met haar gered. Ik dobberde niet meer doelloos rond op zee, maar beschikte ineens over een concrete richting voorwaarts, waardoor ik een krachtige en diepe relatie met haar kon opbouwen.

Ik ken de pijn en de vreugde van het ouderschap. Ik ben er nu meer dan twintig jaar mee bezig, zowel persoonlijk als vakmatig, en ik heb bijna elke dag hoogtepunten en dieptepunten meegemaakt. Onze liefde voor onze kinderen kan ons de adem benemen: door haar grenzeloze grootsheid én haar hartverscheurende angst. Het is de volmaakte combinatie van de meest intense aanbidding en de ondraaglijkste zorg. Dat doen kinderen met onze ziel: ze maken die groter dan ooit tevoren, maar stampen die ook tot moes en steken er een dolk in. Daarna lopen ze weg zonder ook nog maar één keer achterom te kijken. Ik had nooit gedacht dat deze combinatie van liefde en angst

ook maar enigszins bestond, totdat ik moeder werd. Ik beseftte niet dat kinderen krijgen zoveel van ons kon vragen. Kinderen putten ons de hele dag door uit, niet alleen qua geld en energie, maar ook emotioneel en mentaal. De enorme omvang van deze last drong pas tot me door toen ik zelf moeder werd. Daarvoor had ik geen flauw idee wat er werkelijk bij kwam kijken. Ik geloofde wat Hallmark me wilde doen geloven over het moederschap: dat het een eindeloze stroom was van verjaardagstaarten, puppy's en gezellig spelen in het park.

Niemand vertelt ons over de andere kant van het ouderschap en wat het mentaal met ons doet. Ik geloof niet dat iemand ooit de 'donkere kant' benoemt aan toekomstige ouders. We hadden vooraf geen weet van al die keren dat we ons totaal hulpeloos en achterlijk zouden voelen omdat we geen idee hadden hoe we moesten dealen met de talloze situaties waarmee het ouderschap ons confronteert. Misschien worden onze kinderen wel gepest of kunnen ze op school niet goed meekomen, vinden ze geen aansluiting bij hun leeftijdsgenootjes, willen ze niet studeren of worden ze misbruikt door een partner die je vertrouwt. Niemand geeft ons een gereedschapskist voor dit soort hartverscheurende situaties, toch? Nee, we worden overgelaten aan onze eigen gebrekkig bedachte middelen. Er is in elk geval niemand die ons waarschuwt hoe ellendig we ons voelen als onze kinderen ons of onze invloed of ons gezag afwijzen, of hoe onvolwassen we misschien wel reageren op deze afwijzing. Nee, we worden in de open zee van deze emotionele relatie gegooid – misschien wel de meest emotionele relatie van ons leven – zonder peddel, reddingsvest of kompas.

Ik heb nu vijftientig jaar lang ouders geholpen en hun hand vastgehouden tijdens al hun hoogte- en dieptepunten. En in al die tijd ben ik nederig geworden door deze unieke, alles-

omvattende relatie waarin we steeds weer zien hoe universeel onze ervaringen zijn. Omdat ik zowel professional als zelf moeder ben, heb ik een zeer specifieke methode ontwikkeld om ouders en kinderen te kunnen helen: bewust ouderschap. Mijn eerste boek over dit onderwerp, *Bewust ouderschap*, werd gepubliceerd in 2010. Met een inleiding van Zijne Heiligheid de Dalai Lama werd het een *New York Times*-bestseller. Het werd aanbevolen door Eckhart Tolle en door Oprah Winfrey bestempeld als een ‘revolutionair’ boek. Daarna heb ik nog drie bestsellers geschreven over ouderschap. Misschien vraag je je af wat er zo anders is aan dit boek. Dit is het verschil: mijn vorige boeken over ouderschap hielpen bij het schetsen van het *wat* en *waarom* van bewust ouderschap. Dit boek is het antwoord op het *hoe*. Telkens weer werd ik gevraagd om ouders een routebeschrijving te geven, zodat ze een stapsgewijze methode kunnen volgen om de relatie met hun kind te transformeren. Nou, hier is ze dan, de routekaart waarop ouders hebben gewacht.

Ik weet niet hoe het met jou zit, maar toen het echt aankwam op het opvoeden van mijn eigen kind had ik geen idee waar ik moest beginnen. Ik had inderdaad op dat moment al honderden ouders geholpen, maar die ervaring had weinig van doen met het opvoeden van mijn eigen kind. Het is een heel ander verhaal als het om ons eigen kind gaat, hè? We weten het allemaal zo goed als het gaat om andermans leven, maar als het om dat van ons gaat, is het absoluut geen sinecure! Ik kan je in alle eerlijkheid vertellen dat wanneer ik de beginselen van bewust ouderschap niet had gevolgd, ik niet alleen het gevoel van eigenwaarde van mijn kind had verwoest, maar ook een enorm ongelukkig en ontevreden mens zou zijn geweest. Daarom heb ik dit boek geschreven. Om jou te geven wat ik had willen hebben toen ikzelf een jonge moeder was: een con-

crete handleiding over *hoe* je je kinderen moet opvoeden.

Laat ik je vooraf waarschuwen: wat je gaat lezen, zet je leven op zijn kop. Tegen de tijd dat je dit boek uit hebt, is er niets meer over van de manier waarop je kijkt naar jezelf en naar de mensen van wie houdt. Daarom kan dit een pittige leeservaring worden. Je gaat dingen over jezelf ontdekken die je wereld misschien wel volledig aan gruzelementen slaan.

Misschien is niets meer hetzelfde na het lezen van dit boek. Ik heb gehoord dat al mijn boeken revolutionair zijn in deze zin. Waarom? Ze gaan in tegen paradigma's, veranderen culturen en doorbreken patronen. Mijn boeken dagen de status quo uit. Ze halen je beperkende overtuigingen overhoop en leggen je verstoorde functies bloot. Ze laten niets heel van alle valse fantasieën die je had over jezelf, je kinderen en je leven, en dwingen je om je realiteit in al haar naakte waarheid onder ogen te zien. Mijn boeken sporen je aan om te ontwaken en los te breken uit alle patronen die het leven uit je wegzuigen.

Een boek als dit vraagt om een moedige, dappere en waarheidszoekende lezer. Dat je al zo ver bent met lezen, laat zien dat je deze kwaliteiten in huis hebt. Geef niet op wanneer de woorden in dit boek een rauwe pijn blootleggen of aanprikken. Neem dan even pauze. Sta even stil bij wat er bij je opborrelt. De woorden zijn bedoeld om je te provoceren, te prikkelen, te veranderen, op te schudden en je aan te sporen om op een totaal nieuwe manier te denken en handelen. Onze kinderen verdienen ouders die moedig genoeg zijn om oude gewoonten overboord te zetten en nieuwe manieren te omarmen om zich met hun kinderen te verbinden. Jij kunt die ouder zijn. Alleen al het feit dat je dit boek hebt opgepakt, betekent dat je die al bent.

Als ouders bevinden we ons op een cruciaal moment in de tijd. Nooit eerder hoefden we te concurreren met de druk van

zo'n snelle technologische wereld. Onze ouders maakten zich zorgen of onze toekomst wel succesvol zou zijn, maar de ouders van nu hebben nog veel meer zorgen. We zien de wereld om ons heen zo snel veranderen dat we het zelf niet eens bijhouden. We worden overweldigd door gevoelens van onmacht en vrees. Wat we doen met deze angst? We zetten die om in hoge verwachtingen en oefenen druk uit op onze kinderen om nog perfecter te zijn dan van ons werd verwacht. Onze kinderen voelen die druk – en of ze die voelen! De praktijk wijst dit uit: het aantal psychische problemen is groter dan ooit, zonder enig uitzicht op verbetering. Onze tieners brengen zichzelf verwondingen toe en plegen zelfmoord in alarmerende aantallen. Angstaanjagend veel jongeren zijn angstig en depressief. Onze kinderen hebben het moeilijk en we voelen ons vaak hulpeloze omstanders.

Maar het zit zo: we zijn niet hulpeloos en we hoeven geen omstanders te zijn. We kunnen veel doen; we moeten alleen weten hoe.

Dit boek gaat je helpen. Hierin kun je ontdekken hoe je je relatie met je kinderen puinvrij kunt maken en een nieuwe fundering kunt aanleggen; eentje waarbij jij als ouder in je kracht staat én je verbonden voelt. Als je de stappen gaat volgen die in dit boek worden beschreven, zul je geleidelijk aan (soms ook onmiddellijk) een onvoorstelbare verandering in de dynamiek met je kinderen zien. De strategie van bewust ouderschap zal een baken voor je zijn wanneer je de ondoordringbare jungle van chaos waarin je misschien was vastgelopen achter je laat en op zoek gaat naar een gloednieuwe verbinding met je kinderen.

Bewust ouderschap is niet voor watjes. Het is iets voor moedige, dappere mensen. Het is voor patroondoorbrekers en mensen die de zeepbel doorprikken, voor mensen die weg durven te lopen van de massa om opnieuw te beginnen, zelfs als dat

betekent dat ze even alleen zullen zijn. Hoe eng het ook is – en ik ga niet tegen je liegen, het is eng – bewust ouderschap houdt de belofte in van iets wat nooit eerder is aangeboden bij het opvoeden: de belichaming van een authentieke connectie tussen jezelf en je kinderen waardoor je kunt accepteren wie jullie allebei zijn, zonder je toevlucht te nemen tot manipulatie of controle. Bewust ouderschap streeft naar een verbinding waarbij jullie allebei in je waarde kunnen blijven met eigenaarschap en waardering. Als dit de soort verbinding is waarnaar je zo hevig hebt verlangd, dan is dit jouw boek.

Weet dat je, gewoon door hier te zijn, de eerste stap hebt gezet naar een enorme verandering in je manier van ouder zijn en je leven. Alleen al door hier te zijn, heb je verklaard dat de status quo onaanvaardbaar is. Bedenk dat niet alle ouders in staat zijn te luisteren naar de oproep van bewust ouderschap. Maar je luistert niet alleen naar die oproep; je beantwoordt die.

Bewust ouderschap heeft de kracht om ons allemaal te geven waarnaar we al die tijd hebben gesnakt: een diep en blijvend gevoel van innerlijke waardigheid. Verlangen we er diep vanbinnen niet allemaal naar om oprecht te worden gezien en gevalideerd om ons intrinsieke zelf? Alle mensen verlangen naar de vrijheid om te zijn wie ze echt zijn, zonder veroordeling, schuld of schaamte. Ook onze kinderen verlangen hier ten diepste naar en dit is de wonderbaarlijke waarheid: door bewust ouderschap kun je leren hoe je dit verlangen kunt bevredigen. Wanneer je kinderen gezien worden zoals ze zijn – los van wat de maatschappij van hen verwacht – kun je er zeker van zijn dat dit – hun authentieke zelf zijn – het grootste geschenk is dat ze ooit kunnen ontvangen.

Bedankt namens hen!

Laten we beginnen!

Inleiding

De band met je kinderen is uniek.
Het zal je superkracht geven,
maar ook je hart breken.
Het zal je grenzen oneindig verleggen
en je tegelijkertijd tot een nietige brij verpletteren.
Het zal je creativiteit en verbeelding aanwakkeren en inspireren
en tegelijkertijd je fantasieën en je dromen vernietigen.
Het zal de grootste hervormer en leraar van je ziel zijn
en tegelijkertijd je ego verwoesten en vermorzelen.
Het zal je nieuw leven inblazen en je tot grote hoogten brengen
en je tegelijkertijd omlaaghalen en vernederen tot je diepste
dieptepunt.
Alleen deze band heeft deze kracht,
en het is de enige band waarbij je jezelf
deze mate van machteloosheid toestaat.

De relatie met je kinderen is uniek om twee redenen: 1) De verantwoordelijkheid voor je kinderen ligt volledig bij jou, vanaf het moment dat ze worden geboren tot ze volwassen zijn en nog even daarna. 2) Geen kind is hetzelfde. Dit zijn de twee redenen die ervoor zorgen dat deze relatie een van de uitdagendste, meest angstaanjagende en gecompliceerde is die we ooit zullen aangaan. Om te overleven en te gedijen zullen ou-

ders deze relatie moeten onderhouden met een unieke reeks vaardigheden en gereedschappen.

Omdat ze ‘van jou komen’ – al dan niet biologisch – ligt de eindverantwoordelijkheid voor je kinderen bij jou. Daarom is de mate waarin je in hen investeert en bezig bent met hun welzijn van cruciaal belang. Deze band heb je met niemand anders in je leven, alleen met je kinderen. Als alles lekker loopt, kun je uitzinnig zijn van blijdschap. Maar daar staat tegenover dat je bang, gefrustreerd en verdrietig kunt zijn wanneer dat niet zo is.

Je kunt andere volwassenen in je leven aan de kant zetten of vaarwel zeggen. Vriendschappen kunnen worden verbroken of verwateren. Relaties stranden. Mensen gaan scheiden. Maar de band met je kinderen? Die blijft. Ze zijn van jou, in voor- en tegenspoed; je zit met ze opgescheept. Je hebt maar twee keuzes: met vallen en opstaan de berg opklimmen – met alle gemiste afslagen, steile hellingen en uitputting van dien – of van de klif af vallen in de diepe afgrond van verwijdering.

De tweede reden dat deze relatie uniek is, is dat het om ‘kinderen’ gaat. Ik zet dit woord niet voor niets tussen aanhalingstekens. Kinderen zijn een bijzondere categorie mensen. Ze hebben andere regels, andere hersenen en een totaal ander taalgebruik. Volgens mij onderschatten we hoe we van elkaar verschillen. We denken: hoe moeilijk kan het zijn? Het zijn toch gewoon kleine versies van ons?

Maar kinderen zijn *geen* kleine versies van ons. Het zijn mensen zoals wij, maar daar houdt de vergelijking op. Op elk ander vlak gaat deze vergelijking mank. We zijn totaal verschillend. En omdat we onszelf niet voorzien met de tools om met dit verschil om te gaan, blijven we er maar een puinhoop van maken. De meeste volwassenen kunnen geen gesprek voeren in het ‘Kinds’. Heb je ooit een cursus kindertaal gevolgd, of heb je kinderpsy-

chologie als vak gehad op de middelbare school? Absoluut, sommigen van jullie hebben misschien eens een opvoedcursus gevolgd, maar dat is niet te vergelijken met daadwerkelijk zelf kinderen hebben en gaandeweg leren over hun gewoonten.

Dit brengt me bij de grimmige en wrede realiteit van het opvoeden: in welke fase van de opvoeding van ons kind we ook zijn beland, we ervaren immense druk door de wetenschap dat wij voor hen verantwoordelijk zijn, terwijl we ook ten volle beseffen dat we hopeloos tekortschieten in onze vaardigheden hen te begrijpen, met hen te communiceren of ons succesvol met hen te verbinden.

Om een begin te maken met dit pad van groei en verandering moeten we erkennen wat we allemaal niet weten. Hoeveel lessen we ook nemen, het maakt niets uit als wij als student niet willen leren. Het begint allemaal met het accepteren van onze onnozelheid als ouder. Als we onze domheid oprecht en eerlijk omarmen, stellen we ons hart en ons hoofd open om te groeien en te leren. Wanneer we niet meer weten waar we het zoeken moeten, lopen we niet zomaar weg. Dan gaan we de pijn en de strijd aan, zodat we onszelf kunnen transformeren.

Dat wij als ouders doen alsof we alles weten – of *zouden* moeten weten – over hoe we deze mensen die we onze kinderen noemen moeten grootbrengen, getuigt van de extreme grootheidswaan die we als ouders hebben. Ons verlangen om te doen alsof we volmaakt zijn en dat alles volgens plan verloopt, is zo groot dat we – als er iets misgaat – dit voor de wereld verbergen en in stilte en schaamte lijden. We vragen niet om hulp, we zeggen niets, we ondernemen geen poging iets te leren en we gaan niet op zoek naar oplossingen. Het resultaat? Omdat we te eigenwijs zijn om onze domheid toe te geven, worden onze kinderen daar het slachtoffer van.

Dit is hoe het zit: we hoeven niet vanzelf te weten hoe we kinderen op moeten voeden. Je bent niet gestoord als je je als ouder soms gestoord voelt. Je bent niet raar of ‘slecht’ als je je volkomen onbekwaam en hulpeloos voelt. *Dat ben je niet.* Ik wil dat je deze woorden tot je door laat dringen. Je kunt dit van tevoren allemaal niet weten.

Het stappenplan dat ik op de pagina’s hierna schets, gaat dit allemaal veranderen. Het zal jou als ouder het *hoe* van bewust ouderschap op een geleide en zachte manier bijbrengen. Bij het toepassen van deze stappen zul je je denkwijze, je aanpak en je manier van communiceren transformeren. Zodra je zover bent, zal de relatie met je kind totaal veranderen, net als de relatie met jezelf. Ik heb in dit boek de drie belangrijkste fases geschetst. Elk daarvan gaat over groei op een ander aspect van jou als ouder. De eerste fase heet ‘Van frustratie naar duidelijkheid’. Deze fase begint met het opschonen van je overtuigingen en je denkpatronen. Wij ouders zijn stevig geïndoctrineerd met cultureel bepaalde denkbeelden over wie en hoe onze kinderen zouden moeten zijn. Door die denkbeelden leggen we onze kinderen normen en verwachtingen op die ons vermogen om ons te verbinden met hun authentieke zelf blokkeren. Pas als we op dit vlak veranderen, kunnen we verdergaan.

De volgende fase heet ‘Van verstoorde patronen naar bewuste keuzes’. Hier laat ik je zien hoe de patronen uit je verleden je hebben geconditioneerd tot levensstijlen en keuzes zonder dat je je daar bewust van bent. Je leert hoe je deze patronen kunt doorbreken, zodat je nieuwe, autonome patronen en bewuste keuzes kunt maken die authentiek voelen als het gaat om wie je bent in het hier en nu. In de tussentijd zal de verbinding met je kinderen direct en effectief opbloeien.

De derde fase heet ‘Van conflict naar verbinding’. Dit gaat

allemaal over het opbouwen van een meer verbonden relatie met je kinderen. Je leert hoe je je kinderen beter kunt begrijpen, zodat je hun manier van communiceren kunt ontcijferen en een diepere band met hen kunt opbouwen.

Binnen elke fase zijn er stappen die je kunt volgen om je doelen te bereiken. Veranderen lukt niet van de ene op de andere dag. Dat gaat met kleine stapjes tegelijk. Wanneer je dit boek doorleest, zul je waarschijnlijk een misselijkmakend gevoel van schuld en schaamte voelen als je terugdenkt aan alle eerdere momenten dat je de boel verpestte. Besef dat deze gevoelens natuurlijk en normaal zijn. Ik wil je zeer dringend vragen niet te streng voor jezelf te zijn wanneer deze gevoelens zich voordoen. Zoals Maya Angelou ooit schreef: 'Doe alles zo goed mogelijk, totdat je beter weet. Zodra je beter weet, doe het dan beter.' Wees liefdevol en zacht voor jezelf. En bedenk vooral dat het juist die onbewuste momenten zijn geweest die je tot het lezen van deze bladzijden hebben aangezet. Het verleden is het verleden, maar het gaat om het huidige moment. Dat je hier aanwezig bent, en deze boodschap leest. Wat een vreselijk dappere daad.

Wees geduldig met jezelf als je deze bladzijden leest, want veranderen kost vaak tijd. Je probeert niet alleen de dynamiek met je kinderen te veranderen, maar je verandert ook de dynamiek van voorgaande generaties. Wees daarom nogmaals niet te streng voor jezelf. We hoeven geen ideaal einddoel te bereiken of een wedstrijd te winnen. Je toont je goede wil, alleen al door het lezen van dit boek. Ik sta de hele weg naast je, om je nieuwe bewustzijn en groeiende transformatie toe te juichen. We doen dit samen.

En onthoud dit als je verdergaat: geen enkele ouder is perfect. Dat bestaat niet. We kunnen perfectie op anderen projecteren, maar als therapeut die met duizenden ouders heeft gewerkt kan

ik met zekerheid zeggen dat niemand van ons zonder fouten is. Integendeel, we worden allemaal gekweld door twijfel en verwarring. En mocht je denken dat ik min of meer perfect ben, laat me dit misverstand dan onmiddellijk rechtzetten en je vertellen dat ik anderen juist help omdat ik wanhopig op zoek ben geweest naar dit soort hulp voor mezelf. Daarom ben ik één met jou. Ik heb hetzelfde gevoel gehad als jij, zoals alle ouders overal ter wereld. Opvoeden is een alomtegenwoordig dilemma; vandaar de diepgaande en cruciale behoefte aan dit opvoedkompas.

Op naar de eerste fase van deze reis: ‘Van frustratie naar duidelijkheid’.