

SOPHIA VAN SPLUNTEREN

*DE
KUNST
VAN
IMPERFECT
OUDERSCHAP*

EEN BETERE OPVOEDING
BEGINT BIJ JEZELF



Voorwoord

Voor dat ik moeder werd, had ik een soort vaag idee over hoe het ouderschap zou zijn. Ik hoorde mensen zeggen: ‘Je doet het gewoon op gevoel. Je hebt toch je ouderlijke intuïtie?’ Dat klonk geruststellend, alsof je vanzelf zou weten wat je moest doen. Maar toen ik er eenmaal middenin zat, voelde het soms allesbehalve intuïtief. Want wat als je intuïtie helemaal niets zegt? Of juist heel verwarrende signalen geeft? Wat als je gewoon niet weet wat je moet doen?

Want eerlijk, het ouderschap zit vol tegenstrijdige boodschappen. Aan de ene kant hoor je: ‘Vertrouw op je gevoel’, maar aan de andere kant zegt de verpleegkundige bij het consultatiebureau dat je je baby verwent als je hem te snel oppakt als hij huilt. Je moet volgens je instinct handelen, maar wat als je 3-jarige zich in de supermarkt op de grond gooit en jouw instinct op dat moment roept: geef hem gewoon wat hij wil, dan stopt het gejammer tenminste! Het probleem is niet dat we geen intuïtie hebben. Het probleem is dat die intuïtie vaak gevormd is door wat we zelf hebben meegemaakt, gehoord, gezien of geleerd – en dat is lang niet altijd de beste raadgever. Soms zegt je gevoel iets wat niet helpend is. Niet voor jou, en niet voor je kind.

Ik schreef dit boek niet omdat ik het allemaal weet. Ik schreef

het juist omdat ik het níét wist. Omdat ik zelf ooit op zoek was naar antwoorden, naar houvast, naar iets wat dieper ging dan ‘gewoon op je gevoel afgaan’. Want wat als je het niet aanvoelt? Wat als je ergens tussen slaapgebrek, schuldgevoel en snotneuzen gewoon verdwaalt, en je eigen reflexen volgt die niet altijd effectief zijn? Wat ik gaandeweg leerde, is dat het niet erg is om het niet te weten. Het ouderschap is geen script dat je foutloos moet volgen. Het is een proces van vallen, opstaan, en dan nog een keer vallen, en dat met iemand op je arm die huilt omdat de banaan doormidden is.

Wat ik hoop, is dat dit boek niet jouw gevoel overneemt, maar het versterkt en aanvult. Niet om je intuïtie te vervangen, maar om haar steviger te maken. Om je meer inzicht, kennis en context te geven, zodat je je gevoel kúnt vertrouwen, omdat het gevoed is met begrip in plaats van alleen ervaring, angst of gewoonte. Ik hoop dat dit boek je helpt om je kind beter te begrijpen, maar misschien nog wel meer om jezelf beter te begrijpen. Want ja, het gaat over kinderen en hun ontwikkeling, over hun breinen en hun emoties en over waarom jouw 6-jarige blijft hangen in een huilbui om schijnbaar niets. Maar het gaat vooral over jou. Over wie jij bent als ouder, wat jij hebt meegekregen en hoe jij met jezelf omgaat in die duizend kleine momenten op een dag.

Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft het niet allemaal te weten. Je hoeft alleen bereid te zijn om te blijven kijken; naar je kind, naar jezelf en naar wat er echt speelt onder het gedrag van jullie allebei. En dan niet meteen ingrijpen, maar eerst even ademhalen, voelen en dán pas handelen.

Gebruik dit boek gerust als leidraad. Niet alleen nu, in deze fase van het ouderschap, maar ook later. Want hoewel je kind verandert, groter wordt, zelfstandiger misschien, is wat blijft

de basis: jij, je kind en de band die jullie hebben. De verbinding tussen jullie twee, de relatie als spil van de opvoeding. En die verbinding vraagt steeds weer opnieuw om aandacht, begrip, zelfreflectie en zachtheid.

Liefs,
Sophia

Waar gesproken wordt over 'hij' kan altijd 'hij/zij/hen' gelezen worden.

Waar gesproken wordt over 'ouders' kunnen alle vormen van primaire verzorgers worden gelezen, ook alleenstaande ouders, voogden, pleegouders, etc., en met 'ouders' worden mensen in allerlei relatievormen bedoeld.

Inleiding

Wanneer je kinderen krijgt, heb je eigenlijk geen idee wat je te wachten staat. Misschien ben je gewaarschuwd door andere ouders: dat je leven een complete ommezwaai zal maken, dat niets ooit meer hetzelfde zal zijn. Maar hoe groot die verandering echt is, beseft je pas als je er middenin zit. En misschien is dat maar goed ook. Als je namelijk vooraf zou weten hoe ingrijpend het ouderschap is, zou je misschien wel zeggen: mij niet gezien!

Maar nee, natuurlijk zou je het nog steeds doen. Het ouderschap brengt namelijk ook iets onbetaalbaars: onvoorwaardelijke liefde, oneindige knuffels, een klein mensje voor wie jij het centrum van het universum bent. Als je kinderen jong zijn, is het zelfs goed voor je ego, omdat jij de onbetwiste nummer één bent in het leven van je kind. En iemand hebben die compleet afhankelijk van je is, kan velen een gevoel geven van 'nodig zijn'. Tegelijkertijd kan datzelfde gevoel verlamkend werken, omdat de verantwoordelijkheid zo groot is.

Het ouderschap is hoe dan ook een hobbelige reis. Je krijgt er geen gebruiksaanwijzing bij. Wel heel veel goedbedoelde adviezen van het consultatiebureau, andere ouders en boeken zoals *Oei, ik groei!*, maar nergens staat beschreven hoe jóúw kind werkt. Dus doen we allemaal maar wat, meestal ingegeven

door wat we zelf hebben meegekregen in onze opvoeding, of juist precies het tegenovergestelde.

Wat mij als jonge moeder opviel, is hoe weinig we eigenlijk weten over kinderen. We handelen vooral vanuit aannames – wat we kennen, wat we denken te zien, wat de rest doet – maar heel weinig ouders weten hoe kinderen écht in elkaar zitten. En dan bedoel ik niet of ze wel op de juiste groeicurve zitten, daarover zijn boekenkasten volgeschreven, maar over hun innerlijke wereld, hun gedrag, hun ontwikkeling. In veel gevallen weten we namelijk wel dat ze klein zijn, maar geven we ze toch volwassen labels. We zeggen: ‘Hij doet dat gewoon om me te irriteren’, of: ‘Je weet toch dat je papa of mama kwetst als je dat zegt?’, of: ‘Waarom blijf je nou zo huilen als er niets aan de hand is?’ We overschatten onze kinderen consequent, verwachten veel te veel van ze en denken dat we op ons eigen niveau met ze kunnen communiceren. Maar dat is niet zo.

Toen ik me als coach ging verdiepen in deze innerlijke wereld van kinderen, ontdekte ik dingen waarvan ik dacht: waarom heeft niemand mij dit eerder verteld? Hoe kinderen met emoties omgaan, hoe hun brein werkt, hoe je écht tot hen doordringt. Het voelde alsof ik op een staatsgeheim was gestuit, want veel mensen leken deze dingen helemaal niet te weten. Ikzelf wilde het echter van de daken schreeuwen: ‘Je kind irriteert je niet expres, hij is gewoon twee jaar oud!’

Daarom begon ik deze inzichten te delen op Instagram; in korte filmpjes legde ik uit wat er in je kind omgaat bij lastige momenten in normale dagelijkse situaties. Bijvoorbeeld: je kind krijgt een driftbui omdat zijn ijsje de verkeerde kleur heeft. Hij is dan niet ondankbaar, hij kan gewoon zijn emoties nog niet reguleren. En dan gaf ik tips over hoe je daarmee kunt omgaan. Ouders reageerden opgelucht. ‘Nu ik de belevingswereld van

mijn kind begrijp, reageer ik veel zachter en met meer compassie op haar,' vertelde een moeder me laatst. En precies dat is waar het om gaat: als je weet waaróm je kind doet wat hij doet, kun je veel begripvoller en effectiever reageren. Je wordt er gewoon een leukere ouder van. Als je snapt dat je dreumes geen aarde uit de plantenbak schept om jou te pesten, maar omdat hij zijn impulsen nog niet kan beheersen, dan kun je ervoor kiezen om de plant te verplaatsen in plaats van je kind eindeloos te blijven corrigeren en uiteindelijk boos te worden omdat je iets van hem verwacht wat hij helemaal niet kan waarmaken. Dat is namelijk niet alleen frustrerend voor jou, maar ook voor je kind.

En dat is de reden waarom ik dit boek heb geschreven. Want eerst je kind begrijpen, daarna pas handelen is in mijn ogen de basis van opvoeden. Maar voordat je denkt dat dit boek alleen over je kind gaat, juich niet te vroeg! Het gaat ook over jou. Jouw kind is een verlengstuk van jou, en misschien wel de grootste spiegel die je je kunt voorstellen. Daarom is het belangrijk om ook naar je eigen gedachten, gedragingen en patronen te kijken. Want je voedt niet alleen je kind op – je groeit zelf ook mee. Het ouderschap confronteert je continu met je eigen valkuilen: 'nee' zeggen blijkt moeilijker dan gedacht, je geduld bewaren is zo makkelijk nog niet. De kunst is om daar niet voor weg te lopen, maar om er met een open blik in te stappen. Jezelf onderdompelen in het ouderschap, waarin jij de spil bent die grote invloed heeft op wat je kind doet en laat. Er is dus werk aan de winkel; niet eerst bij je kind, maar bij jezelf. Pas als jij in beweging komt, kan de relatie met je kind meebewegen.

In dit boek neem ik je stap voor stap mee in de wereld van het ouderschap – niet met quick fixes, maar met inzichten die je helpen om écht te begrijpen wat er in jou en je kind omgaat.

In deel 1 draait het dus eerst om jou als ouder: hoe neem jij de opvoeding die je zelf hebt gehad en je ervaringen in het leven mee in de manier waarop jij nu opvoedt? Welke verwachtingen en projecties spelen daarin een rol, en hoe ga je om met je eigen emoties en mentale welzijn? In deel 2 staat je kind centraal: hoe werkt zijn innerlijke wereld, hoe ontwikkelt hij autonomie en waarom doet hij wat hij doet? We kijken naar de basisbehoeften die het meest van invloed zijn op hoe jij opvoedt, zoals zijn emoties, de drang om te ontdekken, het nog niet kunnen beheersen van impulsen en zijn behoefte aan authenticiteit. In deel 3 breng ik alles samen in de dagelijkse dynamiek van het gezinsleven. Aan de hand van herkenbare situaties geef ik je een tiental tips om het gezellig te hebben én te houden met elkaar. Ik ga onder andere in op de band tussen broers en zussen (inclusief de nodige conflicten) en op de kracht van rituelen en voorspelbaarheid.

Dit boek is dus waar opvoeden en persoonlijke groei samenkomen. Ik ga je niet helpen om de perfecte ouder te worden, maar juist om de kunst van het imperfect ouderschap te omarmen, zodat je de ouder wordt die je kind *nódig* heeft. Opvoeden hoeft namelijk niet perfect te zijn. Het is menselijk, rommelig en soms ronduit lastig. Maar als je begrijpt hoe je kind ‘werkt’, als je jezelf beter leert kennen en durft los te laten wat ‘zou moeten’, ontstaat er ruimte voor wat echt telt binnen het ouderschap: verbinding, vertrouwen en zachtheid. Voor je kind, maar ook voor jezelf.

DEEL 1

JIJ

Jij als ouder en als mens

Het ouderschap gaat niet alleen over het grootbrengen van je kind, maar ook over het leren kennen van jezelf; de term is niet voor niets *ouderschap*. Je neemt je eigen verleden, opvoeding en overtuigingen mee in hoe je je kind begeleidt. Wat jij hebt geleerd over emoties, grenzen en verbinding, bepaalt grotendeels hoe je nu als ouder op je eigen kinderen reageert. Dit gebeurt vaak zonder dat je het doorhebt, waardoor je idealen kunnen botsen met de realiteit: we willen kalm zijn, maar verliezen toch ons geduld; we willen onze kinderen ruimte geven, maar merken dat de controle loslaten lastig is; we willen het anders doen dan onze ouders, maar vallen toch terug in oude patronen.

Dit hoofdstuk helpt je inzicht te krijgen in hoe jouw eigen ervaringen van invloed zijn op je ouderschap. Want we willen het zo graag anders doen dan onze ouders en de beste opvoeding geven aan ons kind, maar toch worden we stiekem bestuurd door onze onbewuste programmering, onze blauwdruk die we vanuit huis hebben meegekregen. En dan sta je ineens te schreeuwen, en roep je wanhopig uit dat je net je moeder bent geworden, wat je juist niet wilde! Je snapt niet waarom dat allemaal gebeurt. Als je leert begrijpen waar jouw reacties vandaan komen, kun je bewuster kiezen hoe je wilt reageren, zodat

je niet wordt gestuurd door oude patronen, maar opvoedt vanuit bewustzijn, verbinding en vertrouwen.

De ouder zijn die je wilt zijn

We hopen allemaal die leuke ouder te zijn, met wie je kind lekker gek kan doen, die relaxed is, grenzen kan stellen, maar ook de ouder bij wie je kind altijd terecht kan mocht hij ergens mee zitten. Voor we zelf kinderen krijgen, hebben we vaak een duidelijke mening over andere ouders: te streng, te lief, niet liefdevol genoeg, te betuttelend. Als ik ooit kinderen heb, dan ga ik het anders doen, denken we. We willen namelijk allemaal de beste ouder zijn voor ons kind. Maar hoe word je dat eigenlijk?

De eerste stap is bewustwording. Ouder zijn is geen rol die je speelt – het is verweven met wie jij bent. En dat betekent dat je je eigen bagage meeneemt in het ouderschap, vaak zonder dat je het doorhebt. Je kinderen voelen feilloos aan wie jij echt bent. Ze spiegelen je en triggeren dingen in je, waardoor er een kloof kan ontstaan tussen de ouder die je wilt zijn en de ouder die je in de praktijk bent. We worden namelijk allemaal gestuurd door onbewuste patronen, gevormd door onze eigen opvoeding en ervaringen. Soms reageren we precies zoals onze ouders deden, zelfs als we hadden gezworen het anders te doen. Denk eens terug aan je eigen ouders, misschien had een van hen wel een kort lontje? Als jij huilde, niet luisterde of niet deed wat er van je werd gevraagd, werd die ouder boos. Er hoefde maar dít te gebeuren en er werd geschreeuwd, je kreeg straf of je moest naar je kamer. Als je dit als kind tientallen of zelfs honderden keren hebt meegemaakt, is dat diep in jouw systeem verankerd. En dan, dertig jaar later, sta jij daar met je eigen kind

dat hetzelfde ‘ongehoorzame gedrag’ vertoont. En plotseling hoor je jezelf uitvallen, terwijl je dat helemaal niet van plan was. Niet omdat je een slechte ouder bent, maar omdat je hebt geïnternaliseerd dat dit de manier is om te reageren.

Sommige ouders zijn zich wel bewust van dit internaliseren en proberen het bewust anders te doen. Zij hebben bijvoorbeeld een strenge of emotioneel afwezige ouder gehad en willen koste wat kost mild en geduldig zijn naar hun eigen kind. In de praktijk blijkt dat echter niet zo makkelijk. De oude patronen zitten er nu eenmaal, en het kan frustrerend zijn om te merken dat je toch terugvalt op wat je kent. Daarom roepen veel ouders op een gegeven moment: ‘Ik ben net mijn moeder geworden, en dat wilde ik juist niet!’ Maar je doet dan niets bewust fout – je hebt simpelweg niet anders geleerd. Dit zijn ingesleten reflexen, automatische reacties die door de jaren heen zijn gevormd. En iedereen heeft daarin zijn eigen triggers. Misschien ga jij uit je dak als je kind zijn kleren op de grond legt in plaats van in de kast, terwijl je partner losgaat als jullie kind zijn bord niet leegteet. En deze triggers van elkaar begrijpen lukt vaak niet helemaal. Dat komt doordat we allemaal anders zijn ‘geprogrammeerd’, afhankelijk van onze eigen opvoeding en wat we hebben meegekregen van onze ouders. Triggers zijn dus niet universeel, al zijn er bepaalde gedragingen die bij veel ouders heftige emoties oproepen, zoals brutaal gedrag of niet luisteren. Toch is het belangrijk om te beseffen dat iedere ouder hierin uniek is. Wat jou triggert, heeft te maken met jouw eigen opvoeding en wat jij van huis uit hebt meegekregen, en daarom is het voor iedere ouder op zichzelf de taak om uit te zoeken waar zij vandaan komen en wat zij meenemen in het ouderschap. Hier gaan we in een later hoofdstuk uitgebreid mee aan de slag.

Het doorbreken van deze ingesleten patronen is misschien

wel moeilijk, maar niet onmogelijk. De eerste stap is bewustwording: het herkennen van je automatische reacties en begrijpen waar ze vandaan komen. Vervolgens kun je groeien van bewust onbekwaam (je merkt het, maar het lukt je nog niet om het anders te doen) naar bewust bekwaam (je ziet wat er gebeurt en kunt een andere keuze maken) en uiteindelijk naar onbewust bekwaam (je reageert vanzelf op een nieuwe, gezondere manier). Dit hoofdstuk helpt je stap voor stap om deze patronen te herkennen én te doorbreken.

Het ouderschap is geen sprint, maar een marathon

Veel vragen die ouders mij stellen gaan over het hier en nu. Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind stopt met slaan? Hoe laat ik mijn kind beter luisteren? Mijn kind is brutaal, wat doe ik daaraan? Maar zelden vraagt iemand: wat heeft mijn kind van mij nodig om uit te groeien tot een stabiele, zelfstandige volwassene?

Het is logisch dat ouders zich richten op acute problemen. We hebben nú last van bepaald gedrag, dus we willen nú een oplossing. Maar als er één ding is dat je inmiddels wel weet als ouder, is het dat veel uitdagingen fases zijn. Bij ouders die ik heb begeleid bij een cursus en die ik na zes maanden weer spreek tijdens een terugkomavond, zijn de problemen waar ze een halfjaar geleden voor kwamen meestal alweer voorbij of veranderd. Zoals de moeder die moeite had met haar oudste die steeds brutaal deed: na een halfjaar was dit al lang niet meer aan de orde en was het nu haar jongste die juist de kont tegen de krib gooide. Wat vandaag een groot probleem lijkt, is dat morgen vaak niet meer.

Dit laat zien dat we als ouders vaak te veel focussen op het moment, terwijl veel uitdagingen in de opvoeding voortkomen uit de ontwikkeling van je kind. En dus gaan ze vanzelf weer over.

Zo is het bijten of slaan van andere kindjes echt een peuterkwestie, die bijna nooit meer speelt bij kinderen van 5 of 6 jaar. En delen, bijvoorbeeld, dat kunnen heel jonge kinderen nog helemaal niet. Bedtijd rekken, liegen, bijdehand gedrag vertonen... Het zijn allemaal gedragingen die bij bepaalde fases horen. Natuurlijk is het handig als je weet wat je wanneer kunt verwachten en hoe je hierop kunt reageren, maar het helpt ook om erop te vertrouwen dat veel gedrag vanzelf weer bijtrekt.

Maar dat gedragingen komen en gaan betekent niet dat je als ouder achterover kunt leunen. Nee, je mag je bewust zijn van bepaalde fases, hier veel last van hebben, en tegelijkertijd blijven werken aan een goed fundament. Zie je kind als een bloem in een veld vol kleuren: elke bloem groeit in zijn eigen tempo, in zijn eigen richting. Soms bloeit je kind volop, soms lijkt alles even stil te staan, en af en toe verwelkt er iets. Maar zolang jij zorgt voor een vruchtbare bodem en voldoende licht en ruimte, blijft hij zich ontwikkelen. Opvoeden is zaadjes planten en liefdevol verzorgen, zodat je kind kan opgroeien tot een stevige, kleurrijke en unieke verschijning.

Een stevige basis in de opvoeding betekent overigens niet dat je rigide één opvoedstijl aanhoudt. Kinderen gaan niet alleen door fases van gedrag heen, maar ook door fases van behoeften: soms heeft een kind een tijdje wat meer grenzen nodig, soms juist weer meer vrijheid. In de kern gaat het om afstemmen: wat heeft je kind nodig om te blijven groeien en bloeien? En wat heb jij nodig om de ouder te zijn die je wilt zijn? Denk aan grenzen kunnen aangeven en tijd voor jezelf kunnen maken.

Dit alles hangt zo nauw met elkaar samen. Als jij oververmoeid bent, gestrest bent op je werk of ruzie hebt met je partner, is de kans groot dat je sneller uit je slof schiet. Kinderen voelen dat haarfijn aan en reageren daar weer op. En zo komen jullie in een negatieve spiraal terecht die een behoorlijke impact op jullie gezinsdynamiek kan hebben.

Die stevige basis, dat fundament, leg je dus met het oog op de lange termijn. Realiseer je dat je kind het grootste deel van zijn leven een volwassene zal zijn. Dáár wil je hem voor klaarstomen. Dus in plaats van jezelf af te vragen wat je nú moet doen met een kind dat niet luistert als je hem vraagt zijn schoenen aan te trekken, stel jezelf eens de vraag: wat voor volwassene hoop ik dat mijn kind zal worden? Wat wens ik voor hem of haar?

Als ik deze vraag stel, kijken ouders ineens met een andere blik naar hun kind. Dan hoor ik dingen als: ik hoop dat mijn kind als volwassene zelfverzekerd is, vertrouwen heeft in zichzelf, sociaal is, geeft om de mensen om hem heen, gelukkig is, doet wat hij leuk vindt, noem maar op. Vaak ontroert het ouders ook door even stil te staan bij het toekomstbeeld van je kind. Door je blik te verleggen naar de lange termijn en een ‘stip aan de horizon’ te zetten, krijg je meer richting in hoe je nu wilt opvoeden. Als jij over twintig jaar een kind wilt hebben dat in zichzelf gelooft en blaakt van het zelfvertrouwen, dan helpt het niet om je kind in het nu continu voor elk klein gevaar te behoeden en de hele dag door ‘Pas op, kijk uit!’ te roepen. Hiermee krijgt hij namelijk de boodschap dat jij geen vertrouwen in hem hebt en geef je jouw angst om nieuwe dingen te proberen door, waardoor je kind geen zelfvertrouwen opbouwt. Wat jij nu zegt, wordt later namelijk de innerlijke stem van jouw kind. Hetzelfde geldt voor luisteren. Als jij wilt dat je kind als

volwassene voor zichzelf op kan komen en weerbaar is, helpt het niet om elke keer dat je kind brutaal is of een grens overgaat dit te beantwoorden met een strenge veroordeling of zelfs een straf. Is je kind van zichzelf bazig, dan is dit op de lange termijn eigenlijk een heel krachtige eigenschap die we niet direct moeten veroordelen of moeten willen veranderen. Als jij erop hamert dat luisteren heel belangrijk is, leert je kind dat zich aanpassen aan de ander belangrijker is dan eerst afstemmen op wat hij zelf wil of nodig heeft.

Kinderen die voortdurend gecorrigeerd worden, ontwikkelen vaak een sterke innerlijke criticus en een laag zelfbeeld. Natuurlijk moeten kinderen wel leren hoe ze zich sociaal gedragen – goed luisteren, netjes eten, mensen met respect behandelen – maar de manier waarop je dit aanpakt maakt het verschil. In plaats van continu te corrigeren, is het effectiever om gewenst gedrag positief te benadrukken: erken de inspanningen van je kind door complimenten te geven wanneer hij iets goed doet, en wees geduldig wanneer hij nog aan het leren is. Dus: meer complimenten en erkenning, minder kritiek en correctie. Kinderen leren niet van herhaalde vermaningen, maar van een veilige omgeving waarin ze fouten mogen maken. Door kinderen te ondersteunen en te laten merken dat ze goed genoeg zijn, ook al maken ze fouten, leg je de basis voor een gezond zelfbeeld. Ze leren dan niet alleen wat gewenst gedrag is, maar ontwikkelen tegelijkertijd het vertrouwen om zelfstandig beslissingen te nemen en zichzelf met compassie te benaderen.

Kortom: de basis van opvoeden is niet het blussen van kleine brandjes in het nu, maar het bouwen van een stevige, emotionele fundering. Het is niet je kind vormen, maar hem begeleiden naar zijn volwassen versie die zichzelf vertrouwt, zijn stem durft te gebruiken en weet dat hij goed genoeg is zoals hij is.

Opvoeden is vooral geven en weinig nemen

De fases waar je kind doorheen gaat zijn grillig en onvoorspelbaar. Soms kan je zelfs het gevoel bekruipten dat je er geen grip op krijgt. Want net als je denkt: yes, ik snap mijn kind eindelijk, begint er weer iets nieuws. Zoals met eten: je bent zo blij dat je kind broccoli lekker vindt dat je er enthousiast kilo's van inslaat en tientallen recepten verzint, van broccoliquiche tot broccolisoepp. Maar dan zegt je kind ineens: 'Ik lust geen broccoli meer.' En ja hoor, dan kun jij weer opnieuw beginnen. Of heb je eenmaal dat fijne bedtijdritueel te pakken, besluit je kind toch weer niet zelf zijn pyjama aan te willen trekken. Zo frustrerend! Maar tegelijkertijd ligt daar een kans, namelijk om niet te veel mee te waaien met al die winden en voor elk nieuw probleem een oplossing te zoeken, maar om juist mee te deinen op de golven en je te blijven focussen op het allerbelangrijkste in de opvoeding, zowel nu als in de toekomst: de relatie met je kind.

Op veel dingen heb je als ouder namelijk geen invloed, maar investeren in de relatie met je kind kan altijd. Verwacht alleen niet dat je kind daarin net zoveel zal geven als jij. Met 'investeren' bedoel ik: veel geven zonder dat je er altijd iets voor terugkrijgt. En ja, dat kan soms ondankbaar voelen, maar dat hoort erbij. Want dat is nu eenmaal de dynamiek tussen ouder en kind: ouders geven, kinderen nemen. En dat hoort zo. Zij zijn niet verantwoordelijk voor ons gevoel.

Ik weet nog goed dat ik voor het eerst hoorde over het concept van 'de fontein': een beeldende manier om de relaties binnen gezinnen te begrijpen.¹ Ouders staan in de 'hogere bak' van de fontein en geven van daaruit liefde, zorg

en steun aan hun kinderen, die in de bak daaronder staan en mogen ontvangen. Als iedereen op de juiste plek staat, stroomt de fontein en is er balans in de relatie. Ik was met stomheid geslagen. Het maakte me zelfs een beetje boos. Wat een onzin, dacht ik. Hoezo zouden kinderen alleen maar nemen en ouders alleen maar geven? Ouders mogen toch zeker wel wat terugverwachten van hun kinderen, na alles wat ze voor hen doen?! Ik was inmiddels volwassen en gaf heel veel aan mijn ouders, en dat deed ik oprecht met liefde. Ik was er voor hen als ze het moeilijk hadden, ze konden altijd bij me terecht en ik deed wat ik kon voor ze. Daar is toch niets mis mee, dacht ik.

In de jaren die volgden heb ik mij echter flink gestoten aan deze uitspraak. Ik ontdekte dat er best wel een punt zat in die fonteintheorie. Door aan de slag te gaan met mijn eigen proces – waaronder het deelnemen aan familieopstellingen, waarin je fysieke opstellingen maakt van je familiesysteem (oftewel je gezin) en dus letterlijk kunt ervaren hoe de verhoudingen liggen – zag ik steeds opnieuw dat ik niet op mijn plek stond. Ik stond namelijk niet in de onderste bak van de fontein, als kind, maar probeerde iets terug te geven aan mijn ouders. Terwijl de fontein juist alleen kan stromen als de ouders geven en de kinderen ontvangen. Dat besef raakte een diepe kern in mijn persoonlijke ontwikkeling. Lange tijd heb ik niet op de juiste plek gestaan in mijn familiesysteem, en dat heeft me een deel van mijn autonomie gekost. Inmiddels weet (en voel) ik: ik mag ontvangen. Ik hoef niets terug te geven aan mijn ouders om mijn plek waard te zijn. En juist dat besef wil ik ook weer doorgeven aan mijn eigen kinderen.