

MYLA & JON KABAT-ZINN

Handboek Mindful Ouderschap

Inspiratie voor iedere dag



‘Eindelijk, een emotioneel intelligent handboek voor ouders!’

– Daniel Goleman, auteur van *Emotionele intelligentie*

MYLA EN JON KABAT-ZINN

Handboek mindful ouderschap

Inspiratie voor iedere dag



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*

Oorspronkelijke uitgever: Hachette Books, New York, 1997

Copyright © 1997, 2014 door Myla Kabat-Zinn en Jon Kabat-Zinn

Inleiding copyright © 2014 door Myla Kabat-Zinn en Jon Kabat-Zinn

Aanvullende informatie over het copyright is te vinden op p. 379-381.

© 2015 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Ronald Hermsen

Omslagontwerp: b'IJ Barbara

Vormgeving binnenwerk: Julius de Goede

ISBN 978 90 215 5904 9

ISBN e-book 978 90 215 5905 6

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

*Voor onze kinderen en kleinkinderen
en voor ouders en kinderen overal ter wereld.*

Inhoud

Inleiding bij de herziene uitgave	11
Voorwoord – JKZ	13
Voorwoord – MKZ	18

DEEL 1 Het gevaar en de belofte

De uitdaging van het ouderschap	23
Wat is mindful ouderschap?	32
Hoe doe ik dat?	41

DEEL 2 Heer Gawein en het weerzinwekkende wijf: het verhaal bevat de sleutel

Heer Gawein en het weerzinwekkende wijf	49
---	----

DEEL 3 Het fundament van mindful ouderschap

Zelfbeschikking	59
Empathie	72
Acceptatie	80

DEEL 4 Mindfulness: een manier van kijken

Ouderschap: één groot rampenplan	97
Inwonende zenleraren	99
Een retraite van achttien jaar	104
Het belang van oefenen	113
Ademen	116
Oefenen is cultiveren	119

Vrijheid binnen het denken	121
Onderscheiden in plaats van oordelen	124
Traditionele beoefening	128
Brieven aan een jong meisje met interesse voor zen	132
De stilte tussen twee golven	143

DEEL 5 *Een manier van zijn*

Zwangerschap	149
Geboorte	155
Welzijn	159
Voeding	162
Voedsel voor de ziel	166
Het familiebed	169

DEEL 6 *Weerklank, afstemming en aanwezigheid*

Weerklank	177
Afstemming	180
Aanraking	183
Peuters	186
Tijd	189
Aanwezigheid	191
Sjakië en de bonenstaak	194
Bedtijd	196
Gatha's en zegeningen	198

DEEL 7 *Keuzes*

Helende momenten	203
Wie is de ouder, wie het kind?	210
Gezinswaarden	216
Consumentenkeuzes	221
Mediagekte	226
Evenwicht	235

DEEL 8 *Werkelijkheden*

Jongens	249
Vijverhockey	260
Wildkamperen	262
Softbal tegen somberheid	265
Meisjes	269
Haveloosje – ‘Ik ga zoals ik ben’	277
Verdedigen, assertiviteit, verantwoordelijkheid	284
Mindfulness in de klas – jezelf leren kennen op school	287

DEEL 9 *Grenzen en openingen*

Verwachtingen	297
Overgave	304
Grenzen en openingen	306
Bemoei je met je eigen zaken	315
Jij bent aan zet	317
Vertakkingspunten	321

DEEL 10 *Duisternis en licht*

Vergankelijkheid	327
De rivier van verborgen verdriet	332
Aan een zijden draadje	337
Wat nu?	344
Geen garanties	347
Verdwaald	351
Het is nooit te laat	353

NAWOORD *Vier mindfulnessoefeningen, zeven voornemens en twaalf oefeningen in mindful ouderschap*

Vier mindfulnessoefeningen voor iedere dag	361
Zeven voornemens voor mindful ouderschap	365

Twaalf oefeningen in mindful ouderschap	367
Verder lezen	371
Geleide mindfulnessmeditaties door Jon Kabat-Zinn	373
Dankwoord	375
Verantwoording	379

Inleiding bij de herziene uitgave

Heb je ooit onkruid in een tuin gewied? Hoe meer onkruid je wiedt, hoe meer onkruid je ziet. Even denk je dat je alles hebt gehad, maar het volgende moment zie je alweer meer staan. Dus moet je heel geduldig blijven en het werk zelf waarderen, niet alleen het moment waarop je helemaal klaar zult zijn. Het herzien van een boek over ouderschap dat meer dan achttien jaar geleden is geschreven, lijkt hier wel op. Het maakt je ook enigszins nederig. Het is onvermijdelijk dat onze gezichtspunten wat zijn veranderd door onze latere ervaringen als ouders en nu als grootouders. We vonden dat we de dingen in het verleden heel helder zagen, maar het veranderde perspectief door het verloop van de tijd en de doorgaande cultivering van mindfulness, ontwikkelde en verdiepte onze blik en ons inzicht. Dat waarvan we zo zeker waren, werd genuanceerder. Dit is een nooit eindigend proces, waardoor we hopelijk ons hele leven blijven leren. Met deze blik hebben we het hele boek herzien, waarbij de kern van het origineel behouden is gebleven. We hebben de taal bijgeslepen, onduidelijkheden die we tegenkwamen verhelderd en punten of invalshoeken die we eerder over het hoofd hadden gezien toegevoegd. We hebben zowel de toon als de inhoud van de tekst aangepast om te laten zien hoe onze visie is veranderd sinds we de eerste versie van dit boek schreven, maar deels ook omdat de wereld sindsdien heel erg is veranderd, zowel voor ouders als voor kinderen.

De wereld waarin kinderen tegenwoordig worden geboren, verschilt in veel opzichten enorm van het tijdperk waarin wij onze kinderen opvoedden. Zo kwamen onze kinderen nog ter wereld in een uitsluitend analoge, en dus langzamere, tijd. Door de komst van internet en draadloze verbindingen bestaat er nu ook een digitale wereld die almaar sneller wordt en waartoe we ons moeten verhouden. Dit is een andere werkelijkheid die, hoe fantastisch en handig ook, ons snel meesleept, afleidt en loskoppelt van ons lichaam terwijl we juist vollediger

en met meer lichaamsbewustzijn aanwezig moeten zijn om de emotionele uitdagingen van het ouderschap en het leven aan te gaan en ook de vreugden ervan volledig te ervaren. Mindfulness is momenteel meer dan ooit nodig bij het doorkruisen van dit nieuwe terrein in de opvoeding van kinderen en als we zelf willen blijven groeien en een vervuld leven willen leiden. Deze twee levenswegen, het opvoeden van kinderen en zelfontwikkeling, zijn nauw met elkaar verstrengeld.

Mindfulness is een manier van zijn en zowel de niet-traditionele als de traditionele meditatiebeoefening heeft zich een plek in de maatschappij verworven die in 1997 nog onvoorstelbaar was. Het aantal wetenschappelijke onderzoeken naar de beoefening van mindfulness en de effecten ervan op ons fysieke gestel, onze psyche en onze sociale interacties, neemt snel toe. De beoefening van mindfulness beïnvloedt onze hersenen en onze genen, ons vermogen tot aandacht, onze emotionele huishouding, impulscontrole en zienwijzen, ons handelend optreden in het algemeen en vele andere belangrijke eigenschappen die bepalen wie we zijn. En daartoe hoort ook de mogelijkheid tot besef van de diepe verbintenis met anderen via ons aangeboren vermogen tot afstemming, empathie, mededogen en vriendelijkheid.

Nooit eerder toonde wetenschappelijk bewijs duidelijker aan dat de ontwikkeling van mindfulness belangrijke voordelen kan hebben voor onszelf en degenen met wie wij ons leven delen. En nooit eerder was het zo belangrijk voor ouders om het vermogen te cultiveren tot een ontvankelijk en in-het-huidige-moment gewaarzijn dat iedereen bezit, en uiteindelijk ook tot de diepere wijsheid waarmee wij een zin- en betekenisvol, een emotioneel en sociaal intelligent leven kunnen leiden.

We hopen dat deze herziene uitgave van *Handboek mindful ouderschap* je zal aanspreken en zal inspireren om zelf actief te werken aan de ontwikkeling van mindfulness met een open hart bij het ouderschap en in je leven.

Myla en Jon Kabat-Zinn

22 februari 2014

Voorwoord – JKZ

Voor het eerst zit een kind van ons op de universiteit, in zijn eerste jaar. Om halftwee 's nachts wordt hij door een vriend thuisgebracht, het is *Thanksgiving*. We hadden gehoopt dat hij op tijd zou zijn voor het diner, maar hij had gebeld dat dit niet ging lukken. We waren teleurgesteld en even voelde ik meer dan een lichte ergernis door me heen gaan. We spreken af dat we de deur niet op slot doen en vragen of hij ons wil wekken als hij thuiskomt. Dat is niet nodig. We horen hem binnenkomen. Hij borrelt over van jeugdige, vitale energie, ook al doet hij zijn best om stil te zijn. Hij komt de trap op. We roepen hem op fluisterton toe, opdat zijn zussen niet wakker worden. Hij stapt de donkere kamer binnen. We omhelzen elkaar. Mijn kant van het bed staat dichterbij hem dan die van Myla. Hij gaat schuin over mijn borst liggen, half op zijn rug, strekt zich en omhelst ons met beide armen, maar meer nog met zijn hele wezen. Hij is blij dat hij thuis is. Daar ligt hij dan, schuin over mijn lichaam alsof het de gewoonste zaak van de wereld is. Ieder spoor van ergernis vanwege zijn late komst en van teleurstelling omdat hij niet bij het diner was, lost onmiddellijk op.

Ik voel de blijdschap van hem afstralen. Hij is niet overdreven uitbundig of bezeten. Zijn energie is vrolijk, tevreden, rustig, speels. Het voelt als de hereniging van oude vrienden en meer nog als een familiefeest. Hij is weer thuis, hier in onze donkere slaapkamer. Hier hoort hij. De band is voor ons alle drie voelbaar. Een gevoel van vreugde vult mijn borstkas en vermengt zich met een aantal beelden van mijn leven met hem, ze zijn onderdeel van de volheid van dit moment. Deze grote negentienjarige, die schuin over me heen ligt en die ik zo lang en zo vaak mogelijk in mijn armen hield tot hij zich aan mijn greep kon en wilde ontworstelen om de wijde wereld in te trekken, die nu een stoppelbaardje en een gespierd lichaam heeft, is mijn zoon. Ik ben zijn vader. Myla is zijn moeder. Voorbij de woorden weten we dit. Wat een

zegen. Ieder van ons baadt zich in zijn eigen geluk en dat verenigt ons terwijl we daar zo liggen.

Na een tijdje staat hij op om een film te kijken. Hij heeft te veel energie om te gaan slapen. Wij proberen weer te slapen, maar het lukt niet. We liggen urenlang te woelen in een waas van slapeloze vermoeidheid. Ik denk erover om naar zijn kamer te gaan om nog wat tijd met hem door te brengen, maar ik doe het niet. Ik hoef niets meer, ik heb geen behoefte aan hem en ook niet aan slaap. De diepe tevredenheid krijgt uiteindelijk de overhand en we vallen toch nog in slaap. 's Ochtends ben ik allang naar mijn werk voor hij wakker wordt. De hele dag door besef ik dat ik hem bij thuiskomst weer zal zien.

* * *

Als zulke momenten niet door onszelf worden ondermijnd – wat makkelijk had kunnen gebeuren als ik geïrriteerd was gebleven – en niet onopgemerkt aan ons voorbijgaan zoals zo vaak gebeurt, zijn ze onderdeel van de zegeningen en het geluk van ouderschap. Zijn ze speciaal? Ervaren we deze diepe verbondenheid, dit geluksgevoel, alleen op het moment van thuiskomst, de eerste keer sinds het vertrek naar de universiteit, bij de geboorte van een kind, het eerste woordje of de eerste stap, of komen dit soort momenten veel vaker voor dan we vermoeden? Komen ze juist niet heel vaak voor in plaats van af en toe? Zijn ze niet vrijwel ieder moment voorhanden, ook op moeilijke ogenblikken, als we ons blijven afstemmen op zowel onze kinderen als op *dit* moment?

In mijn ervaring zijn deze momenten er in overvloed. Alleen merk ik dat ze snel onopgemerkt en zonder dat ik ze weet te waarderen voorbijgaan, tenzij ik mijn best doe om ze te zien en ze opneem in gewaarzijn. Ik besef dat ik hieraan moet blijven werken omdat mijn geest zo snel door zoveel zaken wordt afgeleid waardoor de volheid van het moment versluierd raakt.

In mijn ogen is het ouderschap een lastige weg, een soort odyssee, of we dit nu doorhebben of niet en of het leuk vinden of niet. Het maakt hierbij niet uit hoe oud de kinderen zijn en in welke tijd we leven. De reis is natuurlijk het leven zelf, met al zijn draaien en bochten,

goede en slechte tijden. De manier waarop we alle ervaringen opslaan in onze geest en in ons hart bepaalt voor een belangrijk deel de kwaliteit en betekenis van de reis die we maken. Het kan beïnvloeden waar we heen gaan, wat er gebeurt, wat we leren en hoe we ons onderweg voelen.

Een volledig doorleefd avontuur vereist een bepaalde toewijding en aanwezigheid, een soort aandacht die voor mij bijzonder vasthoudend maar ook zacht en ontvankelijk aanvoelt. Vaak leert de reis zelf ons alert te zijn en schudt ze ons wakker. Soms zijn deze lessen zo pijnlijk en angstaanjagend dat we ze zelf nooit zouden hebben verkozen. Volgens mij is de uitdaging van ouderschap om het moment zelf steeds weer zo volledig mogelijk te beleven, waarbij we zoveel mogelijk onze eigen koers proberen te bepalen en boven alles onze kinderen koesteren terwijl we zelf gaandeweg ook groeien. Onze kinderen, en de reis zelf, bieden ons wat dit betreft talloze mogelijkheden.

Dit is een levenswerk, dat is wel duidelijk, en we doen het ook ons hele leven lang. Diep vanbinnen weten we allemaal dat het er niet om gaat dat we de klus perfect uitvoeren of altijd moeten weten hoe het moet. Het is veel meer een zoektocht dan doen zoals het hoort. ‘Perfect’ is gewoonweg niet aan de orde, wat dit in verband met ouderschap ook moge betekenen. Belangrijk is dat we onszelf zijn, dat we onze kinderen en onszelf naar beste vermogen respecteren en dat we op zijn minst de intentie hebben niet te kwetsen.

Waar het bij dit werk voor mij op aankomt, is aandachtig aanwezig zijn, de kwaliteit van de aandacht die ik geef aan elk moment, mijn toewijding om zo bewust mogelijk te leven en ouder te zijn. Als een of beide ouders onbewust zijn, vooral als dit zich uit in starre en onwrikbare meningen, egoïsme en een gebrek aan ontvankelijke aanwezigheid en aandacht, leidt dit onvermijdelijk tot verdriet en leed bij kinderen. Deze ongelukkige gewoonten in leven en relaties zijn vaak symptomen van onderliggend leed bij de ouders, al zullen ze dit mogelijk pas inzien na een moment van bewustwording van iets wat groter en weidser is in hun leven en hun relaties.

Misschien dat ieder van ons op zijn eigen manier Rilkes inzicht respecteert als hij schrijft dat er zelfs tussen mensen met de intiemste re-

latie, dus ook tussen ons en onze kinderen, nog altijd een oneindige afstand bestaat. Als we deze zienswijze echt begrijpen en accepteren, hoewel het soms schrikwekkend aanvoelt, kunnen we mogelijk zo leven dat we inderdaad 'een wonderbaarlijk zij aan zij leven' ervaren, dat verder kan groeien als we de afstand omarmen en liefhebben waardoor we de ander als geheel kunnen zien, afgebeeld tegen de lucht.

Dit is volgens mij ons werk als ouders. Om het uit te voeren moeten we onze kinderen voortdurend koesteren, beschermen, leiden en bij de hand nemen, tot ze klaar zijn om hun eigen weg te kiezen. Parallel hieraan moeten we zelf voortdurend blijven groeien en ons ontwikkelen, ieder van ons op zijn eigen manier, als het unieke wezen dat we zijn en in het leven dat we leiden. Zodat zij, wanneer ze naar ons kijken, onze heilheid zien, afgetekend tegen de lucht.

Dit is niet altijd eenvoudig. Mindful ouderschap is hard werken. Het betekent dat we onszelf moeten leren kennen en dat we ons op het raakvlak moeten begeven waarop ons eigen leven de levens van onze kinderen ontmoet. In deze tijd is het helemaal hard werken, omdat de maatschappij meer en meer onze huizen en de levens van onze kinderen op heel veel nieuwe manieren binnen dringt. Bovendien wordt onze aandachtsboog steeds korter en onze geest steeds vaker afgeleid.

Ik mediteer onder andere om mijn eigen evenwicht en een heldere geest te behouden te midden van dit soort uitdagingen en om mijn weg min of meer te kunnen blijven volgen onder de veranderende omstandigheden die ik iedere dag meemaak op mijn tocht als ouder. Iedere dag, meestal vroeg in de ochtend, maak ik tijd vrij voor stilte, ook al is het slechts enkele minuten. Dit helpt me om rustiger en evenwichtiger te blijven, mijn blik helderder en breder te maken, me consequenter gewaar te zijn van wat echt belangrijk is en er telkens opnieuw voor te kiezen vanuit dit gewaarzijn te leven.

Mindfulness, ontwikkeld tijdens stiltemomenten en gedurende de dag tijdens al de dingen die ik doe, vergroot mijn fijngevoeligheid voor het moment. Hierdoor blijft mijn hart in ieder geval iets meer open en mijn geest iets helderder, waardoor ik de kans krijg mijn kinderen te zien zoals ze zijn, kan herkennen wat ze mogelijk van mij verlangen en meer aanwezig kan zijn op de momenten die we met elkaar delen.

Dat ik mediteer wil echter niet zeggen dat ik altijd rustig, vriendelijk, lief of aandachtig aanwezig ben. Vaak ben ik dit alles niet. Het betekent ook niet dat ik altijd weet hoe ik me moet gedragen en wat ik moet doen, dat ik nooit verward ben of altijd een antwoord heb. Maar iets meer mindfulness helpt me dingen te zien die ik anders mogelijk over het hoofd had gezien en kleine, maar belangrijke en soms cruciale stappen te zetten die ik anders mogelijk niet had gezet.

Na afloop van een workshop waarin ik het bovenstaande verhaal over de thuiskomst van onze zoon voor Thanksgiving voorlas, kreeg ik een brief van een man van boven de zestig. Hij schreef:

Ik wil je bedanken voor het grote cadeau dat je me die dag gaf. Het gebeurde terwijl je het verhaal over de thuiskomst van je zoon voor Thanksgiving voorlas. Het raakte me heel diep, vooral toen je beschreef hoe hij je, in mijn eigen woorden, met zijn wezen omhulde en hij schuin over je borst op het bed lag. Vanaf dat moment heb ik voor het eerst sinds heel, heel lang weer oprechte liefde voor mijn eigen zoon gevoeld. Ik weet niet wat er precies gebeurde, maar tot nu toe leek het alsof mijn zoon eerst moest veranderen voor ik weer van hem kon houden en dat is nu niet meer zo.

Het is mogelijk dat iedere ouder weleens het gevoel heeft dat zijn kind moet veranderen voor hij van hem kan houden, vooral in een lastige periode of hopeloze situatie. Soms kan dat gevoel, wanneer het niet onderzocht wordt, van een kortdurende opwelling veranderen in een voortdurende stroom van teleurstellingen en in een verlangen naar iets wat we denken te missen. Maar als we dan, zoals deze vader, nog een keer goed kijken, zien we misschien dat we de kinderen die we nu al hebben oprecht kunnen leren kennen en liefhebben.

Voorwoord – MKZ

De hevige, beschermende liefde die ik voor mijn kinderen voel, was mijn drijfveer om te beginnen aan het innerlijk werk dat we ‘mindful ouderschap’ noemen. Dit innerlijke werk heeft me onverwachte geschenken en vreugde gebracht. Het heeft ervoor gezorgd dat ik meer aandacht heb voor de dagelijkse rijkdom van het ouderschap. Het heeft me ook geleerd hoe ik helderder naar mijn kinderen kan kijken, zonder de sluier van mijn eigen angsten, verwachtingen en behoeften, waardoor ik kan zien wat er in het moment gevraagd wordt. Door mindfulness met ouderschap te combineren, leer ik ook beter naar mezelf kijken. Het biedt me een manier om met moeilijke momenten en met de automatische reacties om te gaan die soms zo snel in me op kunnen komen, reacties die beperkend en hard kunnen zijn en het welzijn van mijn kinderen kunnen schaden.

Hoewel ik nooit aan traditionele meditatiebeoefening heb gedaan, heb ik wel altijd behoefte gehad aan tijd en ruimte om niets te doen en stil te zijn in stilte. Dit was vooral lastig toen de kinderen nog klein waren. Stille momenten voor mezelf en voor innerlijke reflectie vond ik ’s ochtends terwijl ik in bed lag. Ik was wakker maar wilde nog niet opstaan. Ik had de droombeelden van de afgelopen nacht nog in mijn hoofd, soms helder, soms vaag en was ontvankelijk voor iedere gedachte die opkwam in die tussenstaat tussen waken en slapen.

Dit was mijn innerlijke, voedende meditatie. Samen met mijn uiterlijke meditatie zorgde het voor een redelijke balans. Die uiterlijke meditatie bestond uit het voortdurend gewaarzijn-in-het-moment, afstemmen, gehoor geven, vasthouden en loslaten dat mijn kinderen van mij vroegen.

Meditatieve momenten waren er in alle soorten en maten: midden in de nacht opstaan om mijn baby te voeden, de vrede en stilte tot me door laten dringen, haar voeden terwijl ik gevoed word door de lieflijkheid van haar wezen; rondlopen met een huilende baby en zoeken naar

een manier om hem te troosten, neuriën, zingen, schommelen, terwijl ik tegen mijn eigen vermoeidheid vecht; kijken in het gezicht van een ongelukkige, boze tiener, naar de oorzaak zoeken en proberen aan te voelen wat er nodig is.

Mindfulness draait om aandachtig zijn en aandachtig zijn vraagt energie en concentratie. Ieder moment brengt iets anders en kan iets anders van mij vragen. Soms ben ik gezegend met inzicht. Soms heb ik geen enkel antwoord, ben ik in verwarring, uit het lood geslagen, weet ik het niet goed maar probeer ik instinctief en creatief antwoord te geven op wat zich aandient. Er zijn diep vervullende en gezegende momenten als een kind blaakt van gezondheid en zich zichtbaar goed voelt. En er zijn tal van moeilijke, frustrerende en pijnlijke momenten als niets wat ik doe goed is en ik ten einde raad ben. Ik vond het vooral bij oudere kinderen moeilijk om hen met een heldere blik te blijven bekijken. De zaken die dan spelen zijn veel complexer en de antwoorden bijna nooit eenduidig.

Wat ik heb gemerkt, is dat ik heel vaak iets in mijn zak vind als ik de weg naar huis weer heb gevonden, nadat ik als ouder verdwaald ben geweest, mezelf in een donker bos terugvond op een ruwe, oneffen ondergrond, op onbekend terrein en met een kilte in de lucht. Ik moet mezelf eraan herinneren te stoppen, te ademen, naar binnen te gaan en diep te kijken naar wat er precies speelt.

Ieder moeilijk moment draagt de mogelijkheid in zich om mijn ogen en hart te openen. Steeds als ik iets begriep van een van mijn kinderen, leer ik ook iets over mezelf en over het kind dat ik ooit was. Dit inzicht kan een leidraad voor me zijn. Als ik in staat ben om me in de ander in te leven en mededogen te voelen voor de pijn van een kind, als ik het tegendraadse, irritante, ergerlijke gedrag dat mijn kinderen kunnen vertonen beter accepteer, doorga en blijf proberen, dan geneest de helende kracht van onvoorwaardelijke liefde mij terwijl ze hen voedt. Als zij groeien, groei ik ook.

Mijn fijngevoeligheid is in plaats van een nadeel een bondgenoot geworden. Door de jaren heen heb ik geleerd mijn intuïtie, zintuigen en emotionele antenne te gebruiken. Hiermee probeer ik door te dringen tot in de kern van datgene waarmee ik geconfronteerd wordt. Een

belangrijk onderdeel hiervan is dat ik probeer de dingen te zien vanuit het standpunt van mijn kind. Ik heb gemerkt dat dit innerlijke werk een heel sterke invloed heeft. Als ik de keuze heb om vriendelijk te zijn in plaats van gemeen, begrip te tonen in plaats van te oordelen, te accepteren in plaats van af te wijzen, voedt en sterkt dit mijn kinderen, welke leeftijd ze ook hebben.

Bij deze vorm van ouderschap werk je aan vertrouwen. Ik doe mijn uiterste best om dit vertrouwen, en de onderliggende gevoelens van verbondenheid waaraan jarenlang zowel emotioneel als lichamelijk hard is gewerkt, te bewaren. Achteloze momenten of onbewuste uitingen van oude, destructieve patronen zijn verraad aan het vertrouwen van mijn kinderen. Na zulke momenten heb ik er welbewust aan moeten werken onze relaties opnieuw op te bouwen en te versterken.

In de loop van de jaren heb ik als ouder geprobeerd om iets van gewaarzijn in mijn ervaringen-in-het-moment te laten doordringen. Ik doe dit door waar te nemen, onderzoekend te blijven, te kijken naar wat voor mij het waardevolst is en naar wat volgens mij voor mijn kinderen het belangrijkste is. Talloze aspecten van ouderschap komen in dit boek niet ter sprake. Maar ik hoop dat we met de beschrijving van dit innerlijke proces een beeld weten te schetsen van de rijkheid aan ervaringen en mogelijkheden tot groei en verandering die onderdeel zijn van mindful ouderschap.