

## **INHOUD**

<b>Welkom</b>	4
<b>Voorwoord</b>	6
<b>Inleiding</b>	7
<b>Een sprookje</b>	9
<b>Het geheim van de rivier</b>	11
<b>Het sprookje in de praktijk</b>	31
• De 4 aandachtsgebieden	33
• Het proces	34
<b>Verdieping aandachtsgebieden</b>	37
1. Grip op jezelf; je eigen kant van de rivier	39
▶ Psychologische flexibiliteit	40
2. Je kind begrijpen; de andere kant van de rivier	43
3. De rivier; belemmeringen om te doen wat passend is	47
▶ Stress	47
▶ Oude pijn	48
▶ Gangbare misvattingen over opvoeden	49
▶ Vasthouden aan normale verwachtingen en 'doen zoals het hoort'	56
▶ Rigide toepassen van theorieën, methoden en protocollen	58
▶ De onzekerheid van een 'eenling'	59
4. Het Libelle perspectief	61
▶ Je kind steunen	61
▶ Je kind sturing geven	64
▶ Je kind motiveren	68
▶ Je kind inspireren	69
<b>Slotwoord</b>	72
<b>Dankwoord</b>	73
<b>Bronvermelding</b>	74
<b>Inspiratie en verdieping</b>	75

## WELKOM

*Dit boek is bedoeld voor ouders van intense, sensitieve, begaafde kinderen, die afwijken van de gangbare verwachtingen; kinderen die voor hun ontwikkeling andere dingen nodig hebben dan wat automatisch op hun pad komt en die worstelen om te kunnen zijn wie ze zijn.*

*Ik was zelf zo'n kind en ook voor mijn eigen kinderen heb ik, zeker toen ze jong waren, behoorlijk moeten zwoegen voordat we onze weg vonden. Als psycholoog, notabene gespecialiseerd in opvoeding, dacht ik goed voorbereid te zijn om mijn kinderen te kunnen begeleiden. Maar in werkelijkheid stond ik alsnog met een mond vol tanden. Ik heb me intensief bijgeschoold, ben zelf in iedere valkuil getrapt die er is en ben er gelukkig tot nu toe ook steeds weer uit gekrabbeld.*

*Ik voel compassie voor ouders, ik weet hoe het is om het zo graag goed te willen doen en toch verstrikt te raken in allerlei gedoe.*

*Er is veel waardevolle kennis over begaafdheid en er zijn pareltjes van non-conventionele opvoedmethoden die goed passen voor intense sensitieve kinderen. Er is zo veel moois. Maar hoe scheid je het kaf van het koren en hoe pas je geschikte methoden op een werkbare manier toe?*

*In mijn jarenlange ervaring als psycholoog en ouderbegeleider van begaafde gezinnen, heb ik inmiddels vele geschikte en minder geschikte methoden voorbij zien komen. Bovendien heb ik gemerkt dat mensen waardevolle ideeën soms rigide toepassen, waardoor het ze alsnog afbrengt van wat ze willen.*

*Ondanks grote verschillen tussen gezinnen in hun unieke proces, is het me opgevallen dat sommige kernpunten keer op keer terugkomen. Deze inzichten wil ik graag met je delen en ik hoop dat het je steunt om de ouder te zijn die je wilt zijn.*

*Ik heb gekozen voor de vorm van een sprookje (met een toelichting voor houvast in de praktijk). Ik hoop je op deze manier in vogelvlucht wegwijs te maken en op gevoelsniveau mee te nemen in de beweging waar het naar mijn idee om draait. Ik heb hierbij de samenwerking gezocht met kunstenaar Carlo Grift om de ideeën te verbeelden.*

*Mijn doel was om een kort aantrekkelijk boekje te maken, een sieraad, dat voelt als een cadeautje en dat je in korte tijd kunt uitlezen.*

*De mensen die meer verdieping zoeken, verwijs ik graag naar de bijbehorende online omgeving ([www.buromare.nl/product/het-geheim-van-de-rivier](http://www.buromare.nl/product/het-geheim-van-de-rivier)).*

*Hier vind je concrete uitwerkingen, waardevolle filmpjes en oefeningen om de beschreven inzichten en processen verder te ondersteunen.*

*Ik wens je veel inspiratie en een liefdevol avontuur.*

**drs. Marieke van der Zee**

## **VOORWOORD**

Vaak spreekt men over geslaagde mensen, maar de woorden 'lukken en mislukken' zeggen mij helemaal niets. Het zijn overblijfselen van een wereld waarin normen de vrije geest gevangen houden en mensen ontdoen van de vrijheid zichzelf te zijn.

Het is daarom dat ik het werk van Marieke zo mooi vind. Zij zoekt in de verbeelding toegang tot een wereld waarin lukken en mislukken niet bestaan, waarin creativiteit en liefde de vrijheid geven aan ieder, jong of volwassen, om zichzelf te leren kennen en dan werkelijk zichzelf te zijn.

Het sprookje van Marieke toont de onmetelijke kracht van de rivier van het leven zelf en nodigt uit tot een ontdekkingsreis over beide oevers.

**Lita Cabellut, Den Haag 2022**

## INLEIDING

Als ouder ben je niet alleen regisseur van je eigen proces om een rijk en betekenisvol leven te leiden, je bent ook de procesbegeleider van je kind. Je hebt te maken met twee parallelle processen:

- ontdekken hoe je je zelf ontwikkelt tot de persoon die je wilt zijn (en het leven leidt dat je wilt leiden),
- ontdekken hoe je je kind kunt steunen om zijn eigen weg te vinden (en het leven leidt dat hij wil leiden).

Het ingewikkelde is dat jij en je kind twee verschillende mensen zijn met verschillende verlangens. Wat voor je kind belangrijk is, kan afwijken van jouw ideeën daarover en andersom. Ook kunnen jouw beleving en die van je kind gemakkelijk door elkaar lopen, zijn of haar gevoel wordt jouw gevoel en andersom. Soms is dat prima, maar soms wil je dat bewust kunnen scheiden.

Mijn doel met dit boek is je een beeld in handen te geven, waardoor je steeds bewust onderscheid kunt maken; dat je opmerkt wat er in je eigen binnenwereld gaande is, dat je met nieuwsgierige belangstelling je verplaatst in je kind en flexibel kiest wat recht doet aan jezelf, je kind en de situatie.

Ik zie opvoeden als een spel; een prachtig, betekenisvol, rijk en complex spel, waarin je samen op avontuur gaat en bewust overschakelt tussen je eigen perspectief en dat van je kind en doet wat passend is.

Daarover gaat het volgende sprookje.

Na het sprookje werk ik de verschillende aandachtsgebieden uit om dit 'spel' goed te kunnen spelen.

In het sprookje zijn de vader en zoon de hoofdpersonen; daarom schrijf ik het boek in de 'hij'-vorm. Hetzelfde geldt echter voor vrouwen en meisjes en je kunt 'hij' dus net zo goed als 'zij' lezen.

## EEN SPROOKJE



## Het geheim van de rivier

In een land hier ver vandaan woonde langs de oevers van een rivier het koningspaar Mikela en Rabat. Vanuit hun eeuwenoude kasteel keken ze dagelijks uit over een prachtige, mysterieuze en onvoorspelbare rivier.

Koningin Mikela was een intelligente, bevlogen vrouw met het hart op de goede plaats. Als jonge prinses was ze met haar vader en moeder vaak mee geweest op werkbezoek. Ze had zich dan verwonderd over de oneindige schoonheid van de rivier en was diep geraakt door al het leed dat deze veroorzaakte. Er waren in de loop van de jaren vele mensen verdronken en de knapste geleerden hadden zich gebogen over de vraag hoe deze rivier te temmen. Dat was nog niet gelukt. Alle bruggen en dijken waren op onverklaarbare wijze verzwolgen; de gewone constructies werkten niet bij deze rivier.

Toen Mikela volwassen werd en het ambt van haar ouders overnam, was ze vastbesloten om de veiligheid van de inwoners te garanderen. Ze bestudeerde ingewikkelde handboeken, ging op werkbezoek in andere landen om van hun ervaring met complexe bruggen te leren en deed alles wat binnen haar macht lag om tot een betrouwbare brug te komen.

Koning Rabat was een vriendelijke bedachtzame geduldige dromer. Hij kon uren aan de oever van de rivier naar het water zitten staren, zich afvragend waarom de rivier het ene moment lieflijk kalm stroomde om plotsklaps te veranderen in wild kolkend geraas.

Hij vond het heerlijk om het water op zijn gezicht te voelen spatten, de geur op te snuiven en te luisteren naar de geheimzinnige geluiden van de rivier. Soms leek het of hij vage stemmen hoorde die vanuit het water hem iets wilden vertellen, maar het was nog nooit gelukt om een verstaanbare boodschap op te vangen.







Mikela hield veel van Rabat, toch ergerde ze zich soms wel eens aan hem. Ze vond dan dat hij beter de handen uit de mouwen kon steken om bruggen of dijken te bouwen om de mensen tegen het water te beschermen dan eindeloos naar dat water te turen. Maar diep van binnen wist ze dat ze hem de ruimte moest geven en hoopte ze heimelijk dat hij het geheim van de rivier zou ontdekken.

Als er in de plaatselijke krant weer eens kritiek stond dat de koning zat te lanterfant langs de rivier en zijn geld niet waarmaakte, voelde Rabat zich onrustig en terneergeslagen. Hij vroeg zich onzeker af of het bestuderen van de rivier wel zin had en of hij het mysterie ooit zou doorgronden. Als zijn onrust te groot werd en hij wilde bewijzen ertoe te doen, liet hij zich verleiden om toch weer een nieuwe brug te bouwen. Maar vroeg of laat werd ook deze brug weer door de golven meegesleurd en ontmoedigd keerde Rabat terug naar zijn plek aan de oever, om weer diep in gedachten verzonken de rivier te doorgronden.

Ondanks deze ups en downs hadden Rabat en Mikela het goed samen. Ze deelden hun interesse voor de rivier, voelden zich verbonden en hadden goede hoop dat al hun inspanning ooit een veilig bestaan langs de rivier zou opleveren.

Zo gingen een paar rustige jaren voorbij en werd op een mooie dag een wolk van een baby geboren. Tonke was een alerte baby die met zijn heldere grote ogen alles nauwlettend in de gaten hield en iedereen voor zich innam. Als ze hem rustig op een kleedje legden om een dutje te doen, krijsde hij het uit en ging net zo lang door met krijsen tot iemand hem oppakte zodat hij weer wat kon zien; hij wilde duidelijk niks missen.

Tonke groeide uit tot een ondernemend levenslustig ventje met duizenden vragen. Hij was nieuwsgierig, had energie voor tien en als ze even niet opletten was hij verdwenen om op onderzoek uit te gaan. Mikela en Rabat hadden hun handen vol aan hem. Gelukkig hadden ze steun van een grote groep betrokken mensen, want zonder hulp zou het niet meevallen om te genieten van zijn vindingrijkheid en intensiteit.

