

TERUG NAAR DE BASIS OPVOEDEN GAAT VANZELF

*Een kind moet
zoveel leren van
buiten naar binnen
dat het geen kans
heeft om zich van
binnen naar buiten
te ontwikkelen*

Kinderen opvoeden gaat vooral over onszelf en minder over een 'ideale methode'. Minder over handhaving, meer over scheppende voorwaarden. Minder over controle, meer over begeleiding. Minder over het reguleren van hun emoties, meer over het reguleren van de onze. Het gaat minder om hen en meer om onszelf. Hoe ontwikkelen kinderen zich van nature? Op welke manier komt hun potentieel tot bloei? Je krijgt niet wat je wenst, maar wat je verwacht.

■ Keuzes maken

Als we jong zijn, wordt ons niet geleerd hoe wij als mensen functioneren. Zodra je op de wereld komt, geef je onmiddellijk je eigen autonomie op aan de mensen om je heen, of het nu ouders of leraren zijn. Zij nemen beslissingen met hun verstand op basis van wat ze ooit hebben geleerd maar ze beseffen niet dat het unieke in jou het fundament is van het leven dat je gaat leven. Wat blijft van jouw uniciteit over, als je keuzes maakt op basis van wat je van een ander leert?

■ Opvoeden volgens de natuur

Het meeste gaat namelijk vanzelf, opgroeien is tenslotte een natuurlijk proces. Kinderen worden geboren, een compleet mensje dat zich uit de warme, beschermende omgeving van moeders schoot heeft losgemaakt om te gaan groeien. Zo zit de natuur in elkaar, alles wat leeft, wil groeien. Instinctief zoekt een baby de borst en drinkt en groeit hij, helemaal vanzelf.

Wat een kind vooral nodig heeft is liefde en veiligheid, omdat het nog niet in staat is zelfstandig te overleven. Ouders die zelf nog in de overlevingsstand leven, missen een stabiele basis en vertrouwen in de natuurlijke ontwikkeling. Ze zullen kinderen vanuit mentale conditioneringen opvoeden en zéppen hoe het moet, terwijl jonge kinderen nog afgestemd zijn op de wereld van voelen en helemaal in het nu leven.

Opvoeden volgens de natuur vraagt daarom om een staat van 'zijn' en ontspanning. Als ouder hoef je niet altijd iets te doen, het belangrijkste is dat je bent afgestemd op jezelf. Ontspannen, naar binnen keren en alleen maar 'zijn'. Je komt dan in een energieveld vanwaaruit je je moeiteloos met kleine kinderen verbindt. Ben jij ontspannen, dan zijn zij het ook.

Een ander gegeven is dat kinderen van nature aan de verwachtingen van ouders willen voldoen. Dit komt voort uit de onvoorwaardelijke liefde van een kind voor zijn ouders. Kinderen zullen de (onbewuste) verwachtingen van hun ouders manifesteren, want een angstige ouder kan een kind niet de veiligheid geven. Vroeg of laat zal een kind die angst spiegelen. Ouders zijn zich hier meestal niet

van bewust en zien de angst dan als een probleem van het kind, dat opgelost moet worden. Zo houden ouders het probleem buiten zichzelf.

Ben je zelf onrustig, angstig of verdrietig of straal je rust en vertrouwen uit? Als je vanuit liefde en vertrouwen wilt opvoeden, moet eerst helder zijn hoe het met het vertrouwen in jezelf is gesteld. Ervaar je overwegend gevoelens van dankbaarheid, tevredenheid en geluk? Of is er altijd een tekort en een gevoel van schuld, schaamte en ontevredenheid?

Stel je bepaalde grenzen omdat het zo hoort en je het nu eenmaal zo hebt geleerd of handel je vanuit liefde en een instinct het kind te beschermen? Sta je naast je kind of sta je ervoor of erachter? Bemoei je je overal mee, dan ervaart een kind onvoldoende ruimte om vertrouwd te raken met de eigen natuur, het eigen 'weten', waardoor op de lange termijn probleemgedrag kan ontstaan. Dit gebeurt allemaal op onbewust en energetisch niveau. Het speelt zich af in de onderstroom waar ik overigens graag over had willen leren op school.

Het lijkt misschien onbeduidend, maar de positie die je inneemt ten opzichte van je kind is van wezenlijk belang. Deze vormen van onbewuste communicatie zijn namelijk allesbepalend. Het je bewust worden van deze intenties is de eerste stap. Een intentie is de onderliggende drijfveer van gedrag. Handel je vanuit angst of vanuit liefde en vertrouwen?

Ook in jou zit een klein kind dat gehoord en gezien wil worden. Levenservaringen hebben een imprint gemaakt in het energielichaam. Door bewustwording van alles wat er in je leeft, lost de energetische spanning op. Dat is wat aandacht doet. Dat is de basis, zo simpel is het. Er hoeft dus niets te worden veranderd, niets te helen of te genezen. En iedereen kan het! Vanuit deze basis kan het kind de wereld gaan ontdekken, binnen de door ouders gestelde grenzen.

Verwachtingen

Bijna iedereen vindt het normaal dat kinderen allemaal een eigen ontwikkeling volgen; het ene kind loopt of praat immers sneller dan het andere. Helemaal in de lijn met de natuur, geen boom is dezelfde, met elk een eigen groeipad.

De ene ouder doet het al vanaf de geboorte, bij de ander is de peuterpuberteit een cruciaal moment: ergens komen 'verwachtingen' om de hoek kijken. Daarmee wordt een kind gekleurd. Een ouder observeert, verwerkt de informatie en komt tot een conclusie. Geeft betekenis aan hetgeen hij ziet en voegt dat toe aan het kleurenpalet van het kind. Als de ouder zich bewust is van deze subjectieve perceptie, inziet dat dit meer over hem of haarzelf zegt dan over het kind en het geen werkelijke betekenis geeft, dan is er eigenlijk niet zoveel aan de hand. Het kind houdt dan alle ruimte om zichzelf te ontwikkelen. Is de ouder zich hier niet van bewust, dan leidt dat tot het bekende 'invullen voor een ander'.

Daar kan ik over meepraten en ik maak me er regelmatig schuldig aan. Inmiddels wat minder dan vroeger, maar het was eerder regel dan uitzondering dat ik vanuit mijn eigen perceptie bepaald gedrag verwachtte. Dat was dan ook precies wat ik kreeg. Helemaal overeenkomstig met een van de universele wetten: je krijgt niet wat je wenst, maar wat je verwacht.

Wanneer het niet goed gaat met jou of je kind kun je altijd teruggaan naar de basis. De focus verleggen van het 'probleemkind' naar jezelf toe. Verantwoordelijkheid nemen, maar ook: de problemen niet groter maken door er continu aandacht aan te geven. Wat je aandacht geeft, groeit. Waar je je tegen verzet wordt versterkt, dit is een energetisch gegeven. En alles wat je op

*Kinderen
willen aan
verwachtingen
voldoen*

emotioneel niveau raakt, is iets wat over jou gaat, ook al denk je iets anders. Kinderen houden ons continu een duidelijke spiegel voor.

Dat alles wat je aandacht geeft groeit, geldt ook voor problemen. Stel jezelf eens wat vaker de vraag: 'Is dit echt een probleem of maak ik het tot een probleem?' Alles waar je je tegen verzet, geef je op die manier ook weer energie. Misschien is het de kunst om soms dingen gewoon te laten zijn.

Uiteraard is ook dit een proces en gaat het niet over één nacht ijs. Hoe langer iemand in een bepaald patroon zit, des te langer het duurt. Om hiermee te oefenen kan het behulpzaam zijn om regelmatig de stilte op te zoeken en het hoofd leeg te maken. Even geen prikkels, maar een paar minuten helemaal niets. Je bewust worden van waar je aandacht is.

In een woelige zee kun je een rotsblok gooien zonder dat het effect heeft, terwijl in stilstaand water het kleinste steentje al rimpels veroorzaakt. Vanuit een innerlijke rust zul je meer impact hebben. Wie of wat is jouw aandacht echt waard? Het leuke, maar tevens moeilijke, is dat het dagelijks leven je alle omstandigheden biedt om bewustwording te integreren. Teder moment weer.

Spiegelgedrag

Kinderen spiegelen hun omgeving, doordat ze zich nog niet op een andere manier kunnen uitdrukken. Hier komt de hectische samenleving om de hoek kijken. Het klinkt heel logisch maar hoeveel mensen zijn zich eigenlijk werkelijk bewust van hun eigen gedrag en het (onbewuste) effect daarvan op kinderen? Een kind zich gaat spiegelen aan zijn ouders. Op het moment dat je dat inzicht krijgt, begin je je eigen gedrag kritisch onder de loep te nemen.

Opvoeden bestaat voor een belangrijk deel uit 'voorleven'. En welke voorbeelden geven we? In plaats van de liefde bij te brengen voor kunst en de schoonheid van de natuur, geven we ze een iPad of Playstation. Als ze druk zijn, krijgen ze een ADHD-stempel, in plaats van dat we eens kijken naar onze eigen overvolle agenda en eetpatronen. In plaats van ze te leren dat het leven niet altijd over rozen gaat en sommige dingen moeite kosten, laat papa mama in de steek voor het nieuwe geluk bij een jonger exemplaar.

De illusie van de maakbaarheid. In plaats van kinderen te leren dat ze prachtig zijn, geboren met unieke talenten, leren we ze dat ze zich moeten aanpassen. We hebben het tenslotte al druk genoeg. Het is niet gek dat er vandaag de dag zoveel 'probleemkinderen' zijn...

Een kind dat opgroeit leert zichzelf ook kennen door wat anderen in ze zien. Vader ziet het een, terwijl moeder weer iets anders ziet. Oma ziet of vindt 'dit' en opa ziet of vindt juist 'dat'. Jongens krijgen vaak de stoere eigenschappen toebedeeld en meisjes de verzorgende. Later worden deze alleen nog maar steviger verankerd, dankzij rolbevestigende reclames en tv-programma's. Kinderen zijn vooral meester in het kopiëren, in het spiegelen van wat ze hun ouders zien doen.

Ik maakte eens een filmpje voor de vijftigste verjaardag van mijn broer waarin alle familieleden een aantal dingen over hem mochten zeggen. Zijn jonge kinderen van vijf en zeven stelde ik ook een paar vragen, maar er kwam niet zoveel uit. Tot ik ineens een ingeving kreeg en vroeg: "Kunnen jullie papa misschien ook nadoen? Hoe loopt papa? Hoe danst papa? Hoe slaapt papa?" Dat bleek een schot in de roos en konden ze als de beste. Kinderen hebben een feilloos imitatievermogen. Het filmpje werd leuk, dankzij de manier waarop de kinderen hun vaders gedrag uitvergrooten. Kinderen zien het allemaal en onbewust slaan ze het op.

■ Het kindsysteem

Als een kind geboren wordt, en de jaren daarna, heeft het nog geen ik-bewustzijn, het beleeft de wereld als één geheel. Het is zich niet bewust van het feit dat het een eigen lichaam heeft, maar is één met alles. Met zijn vader en moeder, broer en zus, alles om hem heen. Daarom zie je een baby ook zo intens blij of verdrietig zijn. Alles aan hem is blij of alles is verdrietig, met zijn hele lijf.

Scholen richten zich voor een groot deel op het aanleren van vaardigheden en technieken. Als een kind zich niet van binnen naar buiten kan uiten, ontstaat het conflict en op die manier wordt het volwassen systeem ontwikkeld, gebaseerd op het denken vanwaaruit compromissen ontstaan, met als doel te overleven. School is eigenlijk niet gericht op kinderen, maar op volwassenen. Een kind moet zo veel leren 'van buiten naar binnen' dat het geen kans heeft om zich 'van binnen naar buiten' te ontwikkelen. En dat terwijl het juist van nature nieuwsgierig is en zich over alles verwondert.

Het is onze aard om alles te bewonderen, met een gevoeligheid voor liefde. Een kind zit nog in de spirituele wereld. Als je denkt aan de onschuld van een kind, zie je een creatief, blij en speels kind.

In de psychologie wordt dit wel het zogenaamde kindsysteem genoemd, de basis van ieder mens. Hier zit de energie en levensvreugde, onderverdeeld in drie aspecten: de wil, het inzicht en het genieten. Het kind in het kind; daarin zit wat het wérkelijk wil. Via de zijnservaring kom je tot het oudersysteem (doen). Het volwassen systeem (denken) helpt je vervolgens dat doel te bereiken. Het kindsysteem kan alleen overleven binnen een 'kleinschaligheid' waar ruimte is voor de taal van het 'zijnsniveau'.

Stiltetaal, fantasietaal, verhalen en de taal van het hart. Scholen zijn ingericht vanuit grootschaligheid, hier werkt men met wetten en wordt er opgelegd wat een kind moet doen. Het zijnsniveau van het kind krijgt daardoor geen kans, het kan zich dan niet uiten. Zo ontstaat het conflict en wordt het volwassen systeem ontwikkeld dat gebaseerd is op het denken, waaruit compromissen ontstaan om te overleven. Grootschaligheid op school heeft het kindsysteem gedood en dat heeft de mens gebracht tot waar we nu staan, in crisis en vertwijfeling.

*'Ons denken loopt nu vast door de crisis.
Alles wordt onredelijk, onberekenbaar; nu zijn we de kluts kwijt.
En weet je waarom?
Het innerlijk is nooit tot leven gebracht.'*

Paul de Blot | Indonesië (1924-2019), theoloog, hoogleraar Business Spiritualiteit | Generator 6/2

Ontwikkeling

Om te begrijpen wat het kindsysteem inhoudt, ga ik kort in op de eerste fase in de ontwikkeling. Als een baby lacht, lacht heel de wieg. Heel de kamer. En als hij huilt, huilt hij met heel zijn lichaam. Het kind zal stap voor stap zijn lichaam ontdekken. De eerste maand ontdekt hij zijn 'ik'. De tweede maand komt het 'jij' en ontdekt zijn moeder. Binnen drie maanden ontdekt hij het 'wij'. Hij lacht met zijn moeder en knuffelt. Vanaf dat moment beleeft hij heel de wereld als een relatie, vanuit de 'wij'-ervaring. Alles is dan één, de hele wereld binnen zijn bereik.

*Het punt is dat het
huidige onderwijs
het kindsysteem
heeft gedood*

Op het moment dat hij onderscheid gaat maken tussen 'ik', 'jij' en 'wij', begint het verstand. Dan gaat hij leren, maar dat gebeurt nog steeds allemaal van binnenuit, vanuit zijn hart. Langzamerhand komt hij tot een 'redelijkheid' van buitenaf, via zijn zintuigen. Dit is het kostbaarst: zijn verwondering en bewondering door ervaring. Dit wordt ontkend en niet gestimuleerd, terwijl het de basis is van zelfkennis. Ouders hebben geen tijd meer om kinderen op die manier te laten leren. Als een kind zich niet van binnen naar buiten kan uiten, ontstaat er conflict. Zo wordt al veel te jong een volwassen systeem ontwikkeld dat gebaseerd is op het denken, waaruit compromissen ontstaan, met als doel te overleven.

Bovenstaande leerde ik onder andere van professor De Blot, een vrije denker die online wekelijkse columns schreef over menselijkheid. Hij doceerde Business Spiritualiteit op de Nyenrode Business Universiteit. De Blot wilde ik graag interviewen, omdat ik in hem een bruggenbouwer zag, iemand die werelden kan verbinden. Iemand die zijn eigen wereld continu verbreedt met nieuwe inzichten en niet bang is om de kwetsbare menselijke kant te belichten. Ik benaderde hem voor een interview.

In 2011 hield ik mij vooral bezig met de opvoeding van mijn jonge kinderen en genoot van het gezinsleven en vrijwilligerswerk op de basisschool. In mijn vrije tijd schreef ik artikelen voor het magazine *Educare*, opgericht door Marijke Sluiter. Haar filosofie was, dat kinderen zouden moeten opgroeien in verbondenheid, met zichzelf, de ander en de wereld. Dat principe 'resoneerde' met mij.

De Blot stelde dat de belangrijkste stakeholder van een bedrijf 'het gezin' is. De familie. Hij heeft jarenlang lesgegeven in bedrijfs- en organisatiekunde, maar miste in de handboeken over het bedrijfsleven de invloed van iemands persoonlijke leven op het werk. Terwijl ziekte, stress en scheiding ingrijpende gebeurtenissen zijn die mensen ook meenemen naar hun werk. Zijn brede visie waarin hij deze menselijke aspecten integreerde in de businesswereld vond ik verrassend en was ik nooit eerder tegengekomen in mijn bedrijfskundige studie. Zo zette ik de eerste stappen op een ontdekkingsstocht naar een breder begrip van hoe mensen functioneren. Met name aspecten die van invloed zijn op de psychologische ontwikkeling.

FILOSOFIE

Dankbaarheid

De Blot zei: "Dankbaarheid moeten we onze kinderen leren. Hoe kom je aan je leven? Heb je het gekocht? Je hebt het gekregen. Maar wat doen wij? Wij doen alsof we er recht op hebben. Waar is de verantwoordelijkheid? Je bent zorgvuldig als je verantwoordelijkheid leert. Daarom is dankbaarheid zo belangrijk. Het diepste verlangen van iedere mens is dienstbaar te zijn, dus wat kun je beter doen dan iemand waardering geven

en iemand om hulp vragen? Maar dat willen wij niet, omdat het ons gebonden maakt. Dan zit je vast, ben je afhankelijk van een ander en wil die ander straks ook wat van jou. In wezen is dat heel egoïstisch. Vanuit die overtuiging vraag ik altijd om hulp, ook aan mijn studenten op Nyenrode. Dan moet je zien wat er gebeurt.

Een leraar moet alleen maar zekerheid geven. Laat de jeugd vrij om te zeggen en te denken wat ze willen, dan komen ze vanzelf vragen. Hulp vragen betekent dat je een beroep doet op de behoefte aan waardering.*

MENTAAL BEWUSTZIJN

MINDSET EN VRIJE WIL

In dit hoofdstuk aandacht voor de mentale processen, het fysiologische brein, bewustzijn en het onbewuste. Vanuit biologisch, psychologisch en filosofisch perspectief verken ik dit onderwerp. Een belangrijk instrument voor bewustwording is mindset en de invloed van gedachten. Heeft de mens eigenlijk wel een vrije wil of denkt hij hierover te beschikken? Ook ga ik dieper in op intelligentie en verschillende manieren om te leren.

■ Het brein

Het reptielen-, emotionele en cognitieve brein

Er zijn al veel boeken over geschreven en het is essentiële informatie voor wat het betekent om mens te zijn. Als we het hebben over 'onze natuur' mag dit onderwerp niet ontbreken: het brein. Wat je als mens zou willen weten, is hoe het neurologisch gezien functioneert en wat de samenhang is met de rest van het lichaam. Wat zorgt ervoor dat ik zo emotioneel reageer? Wat is er eerst, de emotie of de gedachte? Komen emoties voort uit onbewuste gedachten? Bestaat zoiets als vrije wil? Waardoor ontstaat stress, en hoe vind ik de balans terug?

Het brein zou je in drieën kunnen delen:

- Het reptielenbrein (hersenslam)
- Het emotionele brein (limbisch systeem)
- Het cognitieve brein (neocortex)

Het reptielenbrein

Diep in de hersenen zit het oudste brein dat we gemeenschappelijk hebben met alle zoogdieren en reptielen. Hier zitten de overlevingsinstincten en het functioneert op een dierlijke, primitieve manier. Als er iets bedreigends gebeurt, zal dit brein je aansturen om te overleven. Hier komen de overlevingsstrategieën vechten, vluchten of bevriezen (fight, flight, freeze) ook uit voort. De reactie begint met hevige angst en het lichaam maakt als gevolg hiervan grote hoeveelheden adrenaline en cortisol aan. De bloeddruk gaat omhoog en het hart begint sneller te kloppen. Het hele lichaam staat op scherp en de pijngrens daalt naar een laag niveau. Het is klaar om te vechten of te vluchten.

Sommige mensen bevriezen en staan verstijfd. Na een stresssituatie herstelt het lichaam de balans weer door de aanmaak van endorfine en dopamine¹.

Het emotionele brein

Dit deel van het brein heeft evolutionair gezien eveneens een oude structuur. Het ligt boven de hersenslam en is bedekt door de neocortex. Het emotionele brein gaat over emoties en gevoel. Denk aan positieve gevoelens als liefde en



In de Human Design lichaamsgrafiek bevindt dit bewustzijn zich in het Milt-centrum. Het thema: overleven.

¹. Uit o.a. *Het hiërarchisch brein*, Albert Kok.