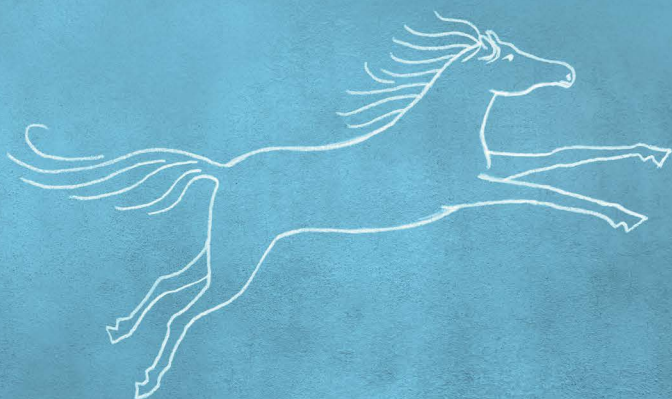


Kinderen van nu

Opvoeden zonder schuld,
schaamte en oordeel



AnderZ

MARIEKE ZWINKELS

Kinderen van nu

Kinderen van nu

Opvoeden zonder schuld,
schaamte en oordeel

Marieke Zwinkels

AnderZ

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Inleiding	13
HOOFDSTUK 1	24
Jouw geschiedenis	
HOOFDSTUK 2	38
The bigger picture	
HOOFDSTUK 3	51
Jij in relatie	
HOOFDSTUK 4	75
Kinderen van nu	
HOOFDSTUK 5	87
De sleutel van verantwoordelijkheid	
HOOFDSTUK 6	112
De praktijk casussen	
HOOFDSTUK 7	154
Als ouder/opvoeder/leraar in je proces	

HOOFDSTUK 8	171
Het belang van bewust kiezen	
Ten slotte	178
Over de auteur	181

VOORWOORD

Terwijl ik dit schrijf zijn mijn zonen 19 en 20 jaar. We hebben een mooie band met elkaar. Ze willen mij in hun leven en vragen me geregeld met hen ergens over te praten, iets leuks buitenshuis te doen of gewoon, samen te eten en een serietje te kijken. Ik vind dat een zegen. Ik kan me niets beters voorstellen dan dat mijn kinderen oprecht tijd met me willen doorbrengen. Dat ze in hun drukke leven, met hun vrienden en sport en uitgaan en werk en studie en wat al niet meer, het leuk vinden om met een vrouw van mijn leeftijd te *hangen*. Ik voel me ook altijd zo gezegend als ze beiden thuis zijn en we samen dubbel liggen om de flauwe verhalen, als er rake opmerkingen en taalgrapjes over tafel pingpongen, als er oprechte verbinding is tussen die twee broers. Magisch.

We hebben een moeilijk en hobbelig pad bewandeld, met z'n drietjes. Er is veel gebeurd. Van scheiding tot schoolverlating, van familie-drama's tot contactbreuken, van emotionele trauma's tot fysieke problemen. Het lijkt soms wel of deze kinderen vóór hun 21e 'even alles gedaan' wilden hebben, zodat ze daarna het leven zouden kunnen leiden waarvoor ze eigenlijk gekomen zijn – wat dat ook mag zijn.

En in dat alles ben ik als ouder gigantisch uit de bocht gevlogen. Ik overdrijf niet. Ik heb momenten gekend van pure machteloosheid.

Van pure woede ook, razernij eigenlijk. Momenten waarop ik het echt niet meer wist, momenten waarop ik ermee wilde stoppen. Met ouder zijn, met leven, met alles. Momenten waarop ik zó in de knel kwam dat ik wel uit elkaar kon barsten, ontploffen en opgaan in niks, een big bang, omdat alles beter leek dan klein en in elkaar gedrukt blijven. Maar net als bij een kermisattractie kun je er niet uit. Als dat zoemertje eenmaal gaat is het te laat. Dan heb je al een kaartje gekocht, ben je al naar je karretje gelopen, ben je er al in gaan zitten. Heb je je ingesnoerd en vastgeklikt en is het: tanden op elkaar, goed vasthouden en af en toe gillen alsof je leven ervan afhangt. *Enjoy the ride.*

Ja, ik heb mijn kinderen wel eens geslagen. Ik heb tegen ze geschreeuwd, ze door elkaar gerammeld, ze snerend toegesproken. Ik heb ze gestraft en aan hun lot overgelaten en ben overbeschermend geweest. Heb ze alles uit handen genomen en veel te veel alleen laten doen. Ik heb ze gesmoord in mijn wanhopige pogingen het goed te doen en hen verlaten als ikzelf verloren was in mijn eigen ellende. Ik heb alle mogelijke fouten gemaakt die je kunt maken, als ouder. Ik durf te wedden jij ook. Want dat is wat onlosmakelijk verbonden is met ouderschap: fouten maken. Keihard op je bek gaan, en dan door. Je kunt er niet uit.

EEN ANDER SOORT OUDER

Mijn ouderschap veranderde door twee dingen. Ten eerste realiseerde ik me op een gegeven moment dat ik stevig op weg was precies de tegenovergestelde ouder te worden van die ik wilde zijn. Ik werd uitermate praktisch, en deed niets meer vanuit mijn hart. Ik bevond me altijd in regelmodus, in plaats van in de zo begeerde flow. Ik was innerlijk verhard vanwege alle verantwoordelijkheid die ik alleen droeg, in plaats van dat ik kon zijn in mijn zachte, krachtige, liefdevolle kern. Aan de buitenkant leek het alsof ik alles onder controle had, vanbinnen was ik diep ongelukkig. Ik wist overigens niet dat ik ongelukkig was, omdat ik het veel te druk had

met overal aan proberen te voldoen. Ik had geen enkele tijd om te voelen, laat staan iets negatiefs. Stel je voor. Dat paste niet bij het alles-is-in-orde-plaatje dat ik zorgvuldig had gecreëerd en waarin ik zelf ook geloofde.

Ten tweede begon ik in te zien dat mijn kinderen gewoon niet goed reageerden op wat ik als normale opvoedstrategieën zag. Alles wat logisch leek, alles wat hoorde, alles wat nou eenmaal zo was, alles wat ik zelf had meegekregen aan regels en normen en waarden maar ook meekreeg van andere ouders, het consultatiebureau, van opvoeders, leraren en bijvoorbeeld uit boeken – het sneed geen hout. Mijn kinderen wisten precies wanneer ik iets wilde ‘omdat het zo hoort’. En wanneer ik vanuit vermoeidheid mijn boosheid afreageerde op hen. En ook wanneer ik iets gedaan probeerde te krijgen onder het mom van iets anders. Kortom: ze prikten overal dwars doorheen. Waren de perfecte spiegels. En dat maakte het enorm lastig om een ‘gewone’ ouder te zijn.

Door een langzaam maar gestaag groeiend besef van deze twee dingen besloot ik uiteindelijk om dan maar een ‘ander soort’ ouder te zijn. Ik dacht: oké, als jullie het zo willen, kunnen jullie het zo krijgen. Maar dat gaat dan wel twee kanten uit. Ik besefte inmiddels ook dat het ‘m zat in schuld, schaamte en oordeel: elke keer als we escaleerden draaide het op een of andere manier om die drie, elke keer wanneer we uit onze relaxte flow raakten lag er een oorzaak in deze drie. Zowel mijn kinderen als ikzelf zouden een andere manier gaan ontdekken. Een manier waarbij ik de schuld, schaamte en oordeel die voor ons gezin niet werkten helemaal aan de kant zou leggen – en andersom zou ik deze drie van hen ook niet meer accepteren. We zouden dan samen wel ontdekken wat dat voor gevolgen had.

Ik liet los. Geen controle meer, maar waarachtigheid. Ik werkte opnieuw dieper aan mezelf. Ontsluierde, heelde, vervulde,

ontmantelde. En ik nam mijn kinderen mee in het proces. Ik legde uit en was eerlijk, deelde en was kwetsbaar. Ik verwachtte van hen hetzelfde. Ik accepteerde van hen en van mezelf geen smoesjes meer, streek niks meer glad, ging alles met ze aan. Ik heb regelmatig gezegd: 'Een "gewone" ouder zou nu "gewoon" straf geven, en dat wil ik niet. Ik wil dat je eerlijk bent, ook naar jezelf. Ik wil een ander soort relatie met jou dan die van "kind dat vervelend is" en "ouder die moeilijk doet". Maar als jij liever een "gewone" opvoeding hebt, dan pas ik me aan. Dan geef ik "gewoon" straf als je iets "verkeerds" doet en hoeven we het er helemaal niet over te hebben.' Het werkte. Ze openden zich, durfden zichzelf ook kwetsbaar op te stellen, werden eerlijk over wat ze werkelijk dachten en voelden en wilden.

En langzaam veranderde alles. Ik vond het prachtig. Ik zag ze groeien en dacht alleen maar: wat een bijzondere eer. Dat deze kinderen zichzelf zo durven te delen met mij. Ze werden zo open, zo eerlijk. Ik was zorgvuldig met die eer en ik wilde hun vertrouwen niet beschamen. We groeiden als gezin. En omdat er binnen ons gezin steeds minder ruimte was voor schuld, schaamte en oordeel, was dat er ook steeds minder in henzelf.

Opvoeden zonder schuld, schaamte en oordeel werd mijn kompas voor alle beslissingen die ik nam. En ook om mezelf op koers te houden. Het was mijn ijkpunt wanneer er ruzie of problemen waren. En die waren er, genoeg. Alles wat opgroeiende kinderen meemaken, maakten mijn kinderen mee. Schoolproblemen, geldproblemen en relatieproblemen. Ruzies en ongelukken. Liefdesverdriet. Gekonkel tussen vrienden. Politie aan huis. 's Nachts worden gebeld omdat er niet meer veilig naar huis kan worden gefietst. Morning-afterpil en soa-test. Wiet en drank en god weet wat nog meer. Ik heb het allemaal voorbij zien komen. Opvoeden zonder schuld, schaamte en oordeel betekent dan ook zeer zeker niet opvoeden zonder kaders, afspraken of regels. Sterker nog: grenzen voelen, kunnen aangeven én bewaken is een belangrijke sleutel.

DE IMPACT VAN OPVOEDEN ZONDER SCHULD, SCHAAMTE EN OORDEEL

Ik maak me geen illusies: natuurlijk houden mijn kinderen zaken voor me achter. Ook dat hoort erbij. Ik heb mijn kinderen al van jongs af aan geleerd dat mensen zelf mogen bepalen wat ze wel en niet delen met een ander. Maar op de een of andere manier wordt alles wat echt nodig is en alles wat echt belangrijk is bespreekbaar gemaakt. En er wordt zonder gêne om hulp gevraagd. Mijn jongste zei laatst nog, toen ik hem vroeg of hij bang was geweest dat ik zou veroordelen wat hij me verteld had: 'Het komt niet eens bij me op dat jij me zou veroordelen of zou afwijzen als ik iets vertel over mezelf of als ik ergens mee zit.'

Die blijmoedige vrijheid, dat gun ik iedereen. Gewoon weten dat er zo'n plek voor je is. Er niet eens over hoeven nadenken. Het is voorbij veiligheid. Omdat het gewoon is.

Ik geloof dat wanneer schuld, schaamte en oordeel steeds minder als middelen worden ingezet om zaken voor elkaar te krijgen, als redenen worden gezien om iets te doen dan wel te laten, als manieren om macht uit te oefenen over een ander, dat de wereld steeds mooier en beter wordt. En ik geloof dat opvoeden zonder schuld, schaamte en oordeel daar een enorme impact op zal hebben.

Ik denk namelijk dat mijn kinderen geweldige ouders worden. Ze denken niet eens meer na over of je jezelf mag zijn, of je waardevol bent. Voor hen is dat volledig evident, en zo zullen ze ook hun kinderen behandelen. Tegelijk nemen ze verantwoordelijkheid voor zichzelf en wie ze zijn en wat ze nodig hebben. Die verantwoordelijkheid is onontbeerlijk. Daar waar schuld, schaamte en oordeel voorheen de richting gaven, zul je nu zelf je weg moeten bepalen. Je zou kunnen zeggen: opvoeden zonder schuld, schaamte en oordeel is opvoeden in het nemen van volledige verantwoordelijkheid.

KINDEREN VAN NU WILLEN VRIJ ZIJN

Uiteindelijk zul je het hier, op aarde, helemaal zelf moeten doen. Hoe meer verantwoordelijkheid je neemt, hoe vrijer je bent. En als de kinderen van nu iets willen, is het vrij zijn. Hun leren hoe vrij te zijn, verantwoordelijkheid te nemen en te leven zonder schuld, schaamte en oordeel binnen bestaande kaders, zoals die van een gezin, sportclubs, vriendengroepen, school, werk en maatschappij, is misschien even puzzelen maar uiteindelijk enorm lonend. Zowel voor de kinderen van nu als voor hun ouders.

In dit boek geef ik de benodigde kennis, inzichten en inspiratie, maar ook praktische handvatten en eerste stappen die je zelf kunt zetten, wanneer je wilt opvoeden zonder schuld, schaamte en oordeel. Dit boek is niet alleen voor ouders, opa's en oma's en andere opvoeders. Maar ook voor leraren en docenten, coaches en therapeuten. Kortom: voor iedereen die met kinderen leeft en werkt, op wat voor manier dan ook.

Ik wens je een mooie reis,

Marieke Zwinkels, januari 2024

INLEIDING

Schuld, schaamte en oordeel – het grote geheim

Is het je wel eens opgevallen dat wanneer je niet lekker in je vel zit, dit negen van de tien keer komt door iets wat schuld, schaamte of oordeel, of een mengeling daarvan, oproept? Je voelt je ergens schuldig over, of iemand geeft jou de schuld ergens van. Je voelt je ergens in veroordeeld, of je veroordeelt jezelf om iets. Je schaamt je ergens voor, of je hebt het gevoel dat anderen vinden dat je je zou moeten schamen. Dit laatste komt weer dicht in de buurt van veroordeeld worden. Eigenlijk zijn ze zo verstrengeld met elkaar dat het moeilijk is schuld, schaamte en oordeel los van elkaar te zien. Het ene leidt weer tot het andere. Als je je schaamt, is jezelf veroordelen vaak de volgende logische stap. En dan geef je jezelf waarschijnlijk ook ergens de schuld van. Ga het maar eens na in jezelf.

Het gevoel dat deze drie oproepen is heel anders dan bijvoorbeeld het pure verdriet dat verlies oproept. Denk aan het verlies van een dierbare, een voorwerp dat waarde voor je had of het verlies van een kans op een lang gekoesterde verandering. Dergelijke verliezen zijn pijnlijk, heftig en soms overweldigend. Maar het wordt pas écht lastig om ermee om te gaan zodra schuld, schaamte en oordeel om de hoek komen kijken. Dan verandert het verlies in iets wat niet meer zo puur voelt. Bijvoorbeeld: als je je schuldig gaat voelen omdat je jouw oma niet meer hebt bezocht voor ze overleed. Of als je jezelf veroordeelt omdat jij je gestolen fiets niet op slot had gezet. Of als

je je schaamt omdat je wordt afgewezen voor een promotie nadat je maar matig hebt gepresteerd. Wanneer dat gebeurt, kan het verdriet niet meer vrij door je heen bewegen. Het wordt stroef, schurend of stroperig. Het wordt lastig om het los te laten. Je maalt, je herkauwt, je vergelijkt. En dat maakt het vaak alleen maar erger.

Je gaat jezelf veroordelen omdat je sowieso veel te weinig op bezoek ging en niet hebt geholpen bij het verhuizen van je oma naar het bejaardentehuis, wat egoïstisch eigenlijk! Je schaamt je omdat je alweer iets waardevols bent kwijtgeraakt, leer je het dan nooit? Je hebt de promotie niet gekregen door je eigen stomme schuld, je had immers net als je collega vaker moeten overwerken en beter je best moeten doen! Zo bouwen we laag op laag op laag van schuld, schaamte en oordeel. En dat doen we al vanaf heel jonge leeftijd. Schuld, schaamte en oordeel hebben altijd een grote rol gespeeld binnen opvoeding. Dat gebeurde bij jouw ouders, hun ouders en de ouders daarvoor. Het was een logisch middel om in te zetten. En dat gebeurde in meer of mindere mate natuurlijk ook bij jou. Want dat zorgde voor succes in het jou laten doen wat er van je werd verwacht. Je liep erdoor in de pas, je deed mee, droeg bij. Het is dus nogal wat, tegen de tijd dat je zelf kinderen hebt. Schuld, schaamte en oordeel zijn verweven geraakt met jezelf. Dus het zou voor de hand liggen ze ook weer in te zetten bij de opvoeding van je eigen kinderen.

VERSTRIKKENDE SPINNENWEBBEN

Schuld, schaamte en oordeel zijn als spinnenwebben. Ze plakken aan elkaar, op elkaar, en vormen steeds meer lagen om jezelf, je eigen kern, heen. Ze houden je gevangen. Je raakt erin verstrikt. Het leven wordt – letterlijk – ingewikkeld. Je gaat beslissingen nemen die niet zijn gebaseerd op wat jij werkelijk wilt, op wie jij werkelijk bent, op jouw echte eerlijke eigen voorkeuren en verlangens, maar je neemt beslissingen gebaseerd op het voorkomen van die nare gevoelens die schuld, schaamte en oordeel in je oproepen.

In die zin hebben schuld, schaamte en oordeel dus een enorme impact op je leven. Je verliest jezelf, je raakt jezelf kwijt, je verbreekt de verbinding met jezelf. En dat kost bakken met energie. Je loopt leeg wanneer je niet vanuit verbinding met jezelf en je ware passie en motivatie leeft. Je verliest je *spark*, het leven verliest zijn glans: *sleur* en *moeten* en *voldoen* nemen het stuur over. Je krijgt steeds minder zin in ... eigenlijk alles.

Maar hoe ont-wikkel je jezelf van deze spinnenwebben? En hoe zorg je ervoor dat je juist wel vanuit verbinding met jezelf kunt opvoeden, lesgeven of werken met kinderen? Kunt leven, zozegzegd? Hoe zorg je ervoor dat je vanuit liefde voor jezelf en voor de wereld om je heen keuzes maakt en jezelf oplaadt met alledaagse dingen, zodat je energie krijgt van jouw leven in plaats van dat het leven – inclusief opvoeden – je vooral veel energie kost waarvan je steeds moet bijkomen?

EERSTE STAP: BENOEMEN EN BESPREKEN

De allereerste stap hierin is: taal leren geven aan de processen rondom schuld, schaamte en oordeel en alles wat ze oproepen. Open het gesprek aangaan, erbij blijven ondanks ongemakkelijke gevoelens en benoemen wat werkelijk speelt, zijn nodig om ze te ontsluiten. Schuld, schaamte en oordeel tieren welig wanneer ze verborgen blijven en wanneer dat wat eronder ligt geheim blijft, het lijk in de kast. Je ziet dit terug in gedrag en houding. Er wordt gefluisterd en stiekem gedaan. Je kunt wel door de grond zakken van schaamte, je wilt verzwolgen worden, verdwijnen. Je hangt de vuile was niet buiten. Wat verborgen is gaat woekeren, maar zodra de sluiers eraf gaan blijft er weinig over dan de naakte waarheid. Die naaktheid leidt naar waarlijke keuzes en duurzame oplossingen. Kortom: zwijgen en verbergen houden schuld, schaamte en oordeel in stand; door er taal aan te geven, onthul je ze en lossen ze als vanzelf op. Dit boek geeft tools, inzichten en handvatten om die taal te leren kennen, te gebruiken en verder te ontwikkelen.

DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID

Het is belangrijk om in te zien waarom we schuld, schaamte en oordeel eigenlijk zo automatisch verbergen. Dat komt omdat ze pijn doen en die pijn, die ons zo kwetsbaar maakt, willen we verbergen. En omdat we ons gaan schamen om het schuldgevoel, onszelf gaan veroordelen om de schaamte, onszelf de schuld gaan geven van het oordeel, enzovoorts. Zo wordt het haast té ingewikkeld en daarmee vaak ook onbespreekbaar.

Wat kunnen wij, als ouders van de kinderen van nu, dan anders doen? Ten eerste kunnen we erkennen dat leven vanuit schuld, schaamte en oordeel uiteindelijk méér pijn doet dan je kwetsbaar opstellen. Met andere woorden, we kunnen onze kinderen de kracht van kwetsbaarheid leren. Dat kan door het voorbeeld te geven en door ze deze kracht zelf in de praktijk te laten ervaren. Verder kunnen we erkennen dat schuld, schaamte en oordeel alleen maar leiden tot méér schuld, schaamte en oordeel. We kunnen de zinloze verwarring ervan benoemen, bevragen wat er nu eigenlijk onder zit aan emotie of verlangen. En we kunnen onze kinderen de veiligheid bieden zichzelf te zijn en ze niet afwijzen om hun werkelijke gevoelens, gedachten en wensen. We kunnen onze kinderen erkennen en waarderen om wie zij zelf zijn, als autonome mensen. Ook op dit vlak vind je in dit boek diverse voorbeelden, inzichten, inspiratie en praktische handvatten.

WAT WILLEN DE KINDEREN VAN NU?

De kinderen van nu vragen om een andere aanpak. Het systeem van schuld, schaamte en oordeel inzetten om ze te motiveren en in de pas te laten lopen heeft geen enkele zin. Er is een groot verzet in de kinderen van nu, tegen schuld, schaamte en oordeel. Maar ze willen wel degelijk iets van de maatschappij, van hun naaste omgeving, en van ons, de ouders en opvoeders. Ze willen volwassen ouders en opvoeders die in hun kracht staan, in verbinding zijn, die hun de weg kunnen wijzen. Ze willen zich veilig voelen, ze willen

voelen dat ze gedragen worden, geliefd zijn en er mogen zijn. Op latere leeftijd willen ze worden gesteund en ondersteund om op eigen benen te leren staan, zonder bang te zijn afgewezen te worden. Ze willen fouten mogen maken. En nog later willen ze erkend en gewaardeerd worden om de keuzes die ze maken, en voor het volgen van hun eigen dromen en visie. Doorheen dit alles willen ze in hun kracht en in verbinding met zichzelf staan. Dat vraagt nogal wat van je, als ouder en opvoeder. Maar opvoeden vanuit schuld, schaamte en oordeel vraagt uiteindelijk nog veel meer. Want dat leidt tot strijd en verwijdering, tot de grip kwijt en de handen in het haar. Ik heb ouders gesproken die het écht niet meer weten. Ik heb het zelf écht niet meer geweten.

Onze kinderen zijn onze spiegels, zo wordt er vaak beweerd. Deze kinderen, de kinderen van nu, bieden ons een enorme ontwikkelkans. Een kans als nooit tevoren om onszelf los te maken van schuld, schaamte en oordeel en onszelf naar een ander niveau te tillen. Een waarachtiger en liefdevoller niveau van onszelf. Ze bieden ons de kans de ouder te worden die we voor ogen hadden toen we kozen voor onze kinderen.

HELP, IK ONT-WIKKEL MEZELF!

Het kan spannend zijn en het kan misschien zelfs bedreigend voelen om jezelf en je manier van opvoeden meer en meer los te maken van schuld, schaamte en oordeel. Omdat deze drie zo verweven zijn in je systeem kun je jezelf gaan afvragen: Wie ben ik eigenlijk zonder schuld, schaamte en oordeel? Ben ik dan wel een goed mens? Heb ik wel de juiste motivaties? Ben ik dan niet egoïstisch, ongezelig of onaardig? Leidt ongegeneerd mezelf zijn dan niet tot ruzies, tot wrijving? Als ik écht alleen maar keuzes maak vanuit mijn ware zelf, ben ik dan nog wel een goede ouder, een goede vriend of vriendin, een goede werknemer of baas? En worden mijn kinderen niet vreselijk verweerde rotkinderen? En later egoïstische en asociale volwassenen?

Denk dan aan de volgende twee zaken. Ten eerste, als je een leven gaat leiden los van schuld, schaamte en oordeel ontstaat er enorm veel ruimte en energie. Je zult meer ontspanning en eigenheid ervaren en daarmee ben je juist veel leuker voor je omgeving! De mensen in jouw omgeving zullen zich bij jou steeds minder veroordeeld voelen, en dat is ook voor hen enorm ontspannend. Ook zij kunnen hun eigenheid als het ware bij je kwijt.

Ten tweede is het goed even stil te staan bij wie je werkelijk bent. Denk je nu echt dat je alleen maar behulpzaam, vriendelijk of goed bent vanuit schuld, schaamte en oordeel? Nee. Waarschijnlijk ben je een superlief en mooi mens en vind je het gewoon fijn, vanuit jezelf, om mensen te helpen, aardig te zijn en dingen te doen die jij goed vindt. Het verschil is dat wanneer je deze dingen vanuit jezelf doet, ze je energie opleveren. Je doet dan immers iets wat past bij jou, iets wat klopt voor jou. Terwijl dezelfde dingen doen, maar dan vanuit schuld, schaamte of oordeel, juist energie kost. En dit alles geldt natuurlijk ook voor jouw kinderen. Vrij leven zonder schuld, schaamte en oordeel maakt ieder mens eerder leuk, interessant en geliefd, dan ongezellig en onaardig. Er zit een ongelooflijke liefde in je en wanneer je die bevrijdt, is die juist méér voelbaar, voor jezelf en voor je omgeving, in plaats van minder.

Het zal in het begin best even zoeken zijn. Er zullen ongetwijfeld allerlei zaken naar boven komen die niet voor niets bedekt waren. Ze deden immers pijn en waren lastig om mee te dealen. Dat kan confronterend zijn. Bovendien ervaren veel mensen die met deze materie aan de slag gaan een enorme vermoeidheid. Dit komt doordat het veel energie kost om dat wat schuld, schaamte en oordeel veroorzaakt, bedekt te houden en als het ware naar beneden te drukken. Denk aan een bal die je onder water duwt. Als je die bal ineens loslaat kan je systeem een zucht van verlichting slaken en besluiten bij te komen van de krachtinspanning die je jaren en jaren hebt geleverd. Het wil dan uitrusten. Gun jezelf die rust. Dit is niet iets wat je 'even

fixt'. Het is een proces van vallen en opstaan, een stapje vooruit en drie achteruit, enorme sprongen en periodes van weinig beweging. Er is geen snelle sluiproute en ook geen makkelijke manier. In hoofdstuk 7 hebben we het daar nog uitgebreid over en krijg je de handvatten om dat proces ook echt aan te gaan.

HET SPIRITUELE KADER

Er is ook nog een spiritueel kader vanwaaruit je schuld, schaamte en oordeel kunt bekijken. Dit kader is niet per se noodzakelijk voor iedereen die aan de slag wil met schuld, schaamte en oordeel, maar het kan wel een verrassend, verhelderend en herkenbaar perspectief geven. In dit boek is dit spirituele kader steeds letterlijk in een kader, afwijkend van de rest van de tekst, vormgegeven. Zo kun je het overslaan als het niet relevant voor je is.

OPENHARTIG KIJKEN, OPENHARTIG DELEN

In dit boek zal ik openhartig delen. Ik deel mijn eigen ervaringen met schuld, schaamte en oordeel als kind, als (alleenstaande) ouder en als mens. Het feit dat ik openhartig kan delen is het gevolg van mijn eigen bevrijding van schuld, schaamte en oordeel. En die bevrijding is weer het gevolg van de bereidheid naar mezelf te kijken, naar diep *in* mezelf te kijken. Ik besepte dat wanneer zaken diep verscholen zijn in jezelf, je ze niet kunt zien. Je kunt er dan dus ook niets mee. Niet helen, niet verwerken, niet loslaten. Pas als ze aan het licht komen, kan er daadwerkelijk iets veranderen. Bovenaan deze Inleiding sprak ik al over 'Schuld, schaamte en oordeel – het grote geheim'. Ontsluieren, belichten en bevrijden is van wezenlijk belang voor het proces naar opvoeden zonder schuld, schaamte en oordeel. En openhartig delen met anderen geeft weer meer van dat alles.

VEILIGHEID, GRENZEN EN ZELFLIEFDE

Als kind heb ik de nodige ervaringen gehad met schuld, schaamte en oordeel. Deze drie werden, misschien niet altijd bewust maar

met een even grote impact, ingezet om ervoor te zorgen dat alles – en ik ook – onder controle bleef. Ik kwam dus behoorlijk in de knel en heb als vanzelf geleerd dat mijn eigen grenzen voelen, aangeven en bewaken gevaar opleverden. Ik voelde me schuldig en veroordeelde mezelf wanneer ik mijn grenzen aangaf, maar werd er ook schuldig om bevonden en om veroordeeld. Daarnaast zorgde de wisselvalligheid in mijn opvoeding, de ene keer haast onvoorwaardelijk ondersteunend en de andere keer juist ondermijnend en grensoverschrijdend, voor veel innerlijk conflict en schaamte.

Verrassend veel ouders en opvoeders van nu die ik heb gesproken hebben soortgelijke ervaringen. En ook voor hen staat of stond het aangeven en vooral het daadwerkelijk bewaken van grenzen, gelijk aan verraad van de ander. Alsof je met het bewaken van jouw grens en met kiezen voor jezelf onvergeeflijk egoïstisch bent en je het niet meer waard bent geliefd te zijn. Het klinkt dramatisch, maar diep vanbinnen voelen blijkbaar veel ouders van nu dit conflict tussen zelfliefde (grens) en zelfontkenning (grenzeloosheid). En kiezen veel mensen ten behoeve van hun eigen gemoedsrust vaak voor dat laatste. Door grenzeloos te geven aan de ander, op te lossen voor de ander, er te zijn voor de ander, te helpen en te dragen. Door grenzeloos verantwoordelijkheid over te nemen – en zeker wat betreft hun kinderen! Tegelijk gaan de kinderen van nu, in hun niet te stuiten hang naar vrijheid, juist het liefst alle grenzen te buiten. En lijken ze te willen dat iedereen ten dienste staat van hen, zonder zelf enige verantwoordelijkheid te hoeven nemen. Dit vormt samen een zichzelf versterkende, ontsprende en ontwrichtende dynamiek.

Grenzen kunnen voelen, aangeven en bewaken is niet gevaarlijk, maar veilig. Daarmee zet je jezelf stevig neer op aarde en bewaak je jouw eigen ruimte, los van anderen en alles om je heen. Verantwoordelijkheid kunnen nemen voor die grenzen in jezelf en daar ook naar kunnen handelen maken je juist veilig in deze drukke, hectische, steeds veranderende, steeds grenzeloze wereld. Want dat speelt

ook nog mee: waar eerder grenzen werden aangegeven door de omgeving buiten onszelf, door beperkingen in wat wel en niet kon, wat haalbaar en mogelijk was, wat wel en niet wenselijk was, moesten onze kinderen in het inmiddels ontstane oerwoud aan informatie en oneindige mogelijkheden hun eigen grenzen vanbinnen kennen om zich staande te houden. En zullen wij als ouders en opvoeders van deze kinderen ook hier het goede voorbeeld moeten geven, niet vanuit schuld, schaamte en oordeel maar vanuit zelfliefde.

Hoe zit dit boek in elkaar?

In dit boek doe ik zoveel mogelijk recht aan zowel jou, de ouder en opvoeder, als aan het kind, maar jij staat voorop. Het is blijkbaar jouw wens om op te voeden zonder schuld, schaamte en oordeel, anders zou je dit niet lezen. Je zult hierin eerst voor jezelf moeten zorgen. En er moet dus aandacht zijn voor de manieren waarop jij schuld, schaamte en oordeel hebt aangenomen en hebt verweven met jezelf. Voor hoe je ze naar jezelf toe gebruikt en voor hoe je ze aan een ander geeft. Pas daarna kun je richting je kinderen daadwerkelijk stappen nemen, die op een positieve manier bijdragen zonder al te vaak uit te glijden.

De eerste drie hoofdstukken gaan daarom ook alleen maar over jou, de lezer. Jouw geschiedenis en jouw ervaringen, jouw eigen systeem, en jouw relatie met de wereld om je heen. Pas daarna richten we ons op de kinderen van nu en hun behoeften en valkuilen, in hoofdstuk 4. De relatie tussen jou en jouw kinderen, alles wat we tot dan toe hebben besproken, komt samen in hoofdstuk 5. Vanaf dan wordt dit boek echt praktisch en lees je hoe je alles kunt gaan toepassen.

In hoofdstuk 6 staat een aantal casussen uit de praktijk centraal. Ouders die deelnamen aan de pilot van de opleiding 'Kinderen van nu – Opvoeden zonder schuld, schaamte en oordeel' benoemden deze thema's als de grootste struikelblokken in hun eigen opvoeding.

Natuurlijk kan zo'n lijst met struikelblokken eindeloos zijn, want elke ouder heeft een eigen uniek verhaal en eigen unieke problemen. Maar toch denk ik met deze vijf herkenbare casussen, die jij in jouw eigen situaties kunt toepassen, de lading te dekken. De eerste casus is mijn eigen persoonlijke verhaal en de katalysator voor dit boek.

In hoofdstuk 7 besteed ik aandacht aan het *ongoing proces* betreffende opvoeden zonder schuld, schaamte en oordeel waarin je je als ouder en opvoeder bevindt. Dat proces is namelijk nooit klaar. Ten eerste verander jijzelf steeds – bijvoorbeeld door dit boek! – en ten tweede verandert jouw kind minstens even zo snel. Je zult dus als ouder en opvoeder nooit echt lekker kunnen blijven hangen in een vaste aanpak. Jammer is dat wel: heb je net iets gevonden wat werkt, is het alweer achterhaald of niet meer relevant. Een van de belangrijkste regels van oplossingsgericht werken met kinderen is dat wanneer iets niet (meer) werkt je jouw aanpak moet veranderen en iets nieuws moet proberen. Deze regel is ook in opvoeden zonder schuld, schaamte en oordeel volkomen toepasbaar.

In het achtste en laatste hoofdstuk kijken we naar de toekomst, zodat je blijvend bewust kunt kiezen voor opvoeden – en leven – zonder schuld, schaamte en oordeel.

TEN SLOTTE: DE KRACHT VAN SNAPPEN BIJ DUURZAAM VERANDEREN

Door dit boek heen is steeds aandacht voor het grotere plaatje van de onderwerpen die aan bod komen. Dat grotere plaatje is nodig, *snappen* is nodig. Anders blijf je steeds maar terugvallen in patronen van gedrag, gedachten en gevoelens, en herken je die patronen steeds pas achteraf. Wanneer je iets snapt, kun je bestaande, ingesleten patronen doorbreken. Dan kun je bewust nieuwe keuzes in het moment gaan maken. Er is veel aandacht voor jouw eigen emotionele reacties omtrent schuld, schaamte en oordeel. Zicht hierop helpt je om emotionele patronen los te laten en op te lossen.

Dit boek is gericht op daadwerkelijke duurzame verandering op het gebied van schuld, schaamte en oordeel.

Na het lezen van dit boek kun je jouw reis op dit gebied natuurlijk vervolgen. Bij The Fountain Totaal Opleidingen – via www.tfto22.nl – is er een altijd groeiend en meebewegend aanbod op het gebied van alles wat er in dit boek wordt aangeraakt en wat helpt bij een echt, vrij en gelukkig leven.

Kinderen van nu

“De nieuwe generatie vraagt om een nieuwe manier van opvoeden.”

In een wereld die sneller draait dan ooit tevoren valt het ouders, leraren, docenten en therapeuten steeds vaker op: kinderen van nu zijn 'anders'. Hun realiteit strekt zich uit tot ver voorbij wat wij ooit hebben gekend. Ze nemen niets zomaar aan, prikken dwars door dingen heen en lijken soms meer te weten dan wij. Ze willen niets liever dan vrij zijn – maar hebben tegelijk grote moeite met het nemen van verantwoordelijkheid. In hun opvoeding bieden regels en richtlijnen nog maar weinig houvast – sterker nog, ze werken vaak averechts.

De kinderen van nu leven in een wereld waarin grenzeloos veel mogelijkheden zijn – alles mag en alles kan. Deze nieuwe generatie vraagt om een andere manier van opvoeden en contact maken dan voorheen, toen alles nog veel meer gekaderd was.

Kinderen van nu – Opvoeden zonder schuld, schaamte en oordeel biedt een nieuwe kijk op opvoeden en begeleiden in de 21e eeuw. Dit boek geeft concrete handvatten en praktische inspiratie om de band tussen kind en opvoeder te versterken en verrijken. Zo kunnen kinderen worden ondersteund in het nemen van verantwoordelijkheid voor hun eigen leven en in ontdekken wie ze *zelf* zijn, los van alles om hen heen. Aan de hand van inspirerende verhalen, praktische oefeningen en inzichtelijke tips, wordt de deur voor je geopend naar een nieuwe manier van opvoeden.

Of je nu ouder, grootouder, opvoeder of leerkracht bent, *Kinderen van nu* helpt om samen met de nieuwe generatie op te groeien en te bloeien in een wereld vol mogelijkheden.



Marieke Zwinkels is expert op het gebied van onderwijs en opvoeding, (innerlijk) leiderschap, zelfliefde en hoogbegaafdheid. Marieke onderbouwt haar theorieën met herkenbare verhalen uit haar eigen leven en dat van haar cliënten. Kristalhelder fileert en deelt ze processen. In deze kwetsbaarheid schuilt een enorme kracht die zij inzet om een perspectief te bieden waarin mensen ervaren wat echte vrijheid betekent.



9 789462 962224 >

AnderZ

www.anderzdenken.nl