

# Kinderen zijn geen puppy's

De kracht van zelfsturing in opvoeding

Jürgen Peeters



Acco Leuven / Den Haag



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>Introductie: hoe helpen we kinderen navigeren in deze wereld?</b>	<b>13</b>
Hoe je dit boek kunt lezen	15
<b>1 Beginnen bij het begin</b>	<b>17</b>
De ontdekking van het kind	17
De eerste stappen in hechting	19
Affectieve uitwisseling	20
Het lichaam weet	21
Een uniek moment	22
De psychologische geboorte	22
Basisvertrouwen	24
Het erkennen van de feiten	25
De taal van huilen	28
Spiegels	29
Als baby's konden praten	30
Niet flauw doen	32
Mild zijn voor jezelf	34
<b>2 Varen op de wijsheid van het lichaam</b>	<b>35</b>
Trauma blokkeert ons kompas	35
Helen door ontladen	36
Lampjes uitschakelen	39
Uit balans	40
Het grotere geheel	42
Ik ben mijn familie	43
Het doet geen pijn	46
Vervreemding	48

Hoe smart zijn we bezig?	48
Ons drielidige brein	51
<b>3 Grenzen zijn lastig en noodzakelijk</b>	<b>53</b>
De kleine tiran	53
Ouders als springkasteel	54
De onderhandelingshuishouding	56
Behoeften of willetjes	57
Frustraties	58
Digital na(t)ives	59
Vrijheid en discipline	61
Eigen grenzen respecteren	62
Snoep bij de kassa	63
Ouders als referentiefiguren	65
<b>4 Opvoeden zonder straffen, belonen en andere vormen van manipulatie</b>	<b>67</b>
Puppytraining	67
Van controlerend naar zelfsturend opvoeden	69
Democratie bij het vuur	72
Aware Parenting	73
Positieve sturing	77
Wat is er mis met straffen en belonen?	80
Andere strategieën	84
Drie redenen voor probleemgedrag	89
Gebroken koekje	89
Controlepatronen	90
Uitstallen	93
Verbindende ervaringen	95
De kunst van het 'voor-leven'	97
Aandacht en focus	98
De beweging afmaken	100
Van oordeel naar behoefte	102
3D-opvoeden	103
Morele ontwikkeling	104
<b>5 De innerlijke plek van waaruit we opvoeden</b>	<b>109</b>
Eigen opvoeding	109
Generatief luisteren	111

AAK-methode	114
Hoe is het voor jou?	115
Kwetsbaarheid ontmoeten	116
Volwassen communicatie	119
Het pedagogisch draagvlak	122
Wie voedt jou?	124
Supernanny gezocht	125
Een unieke handleiding	127
<b>6 Leiderschap en zelfsturing: het grotere verhaal</b>	<b>129</b>
Wat is zelfsturing?	129
Hoe word je een autoriteit?	132
Tussen gegevenheid en keuze	135
Van 'lijderschap' naar leiderschap	138
Altijd en overal beschikbaar	139
Openstaan voor een ander perspectief	140
Generatief leiderschap	141
Ontwikkelen van waarneming	145
Vormgeven in interactie	147
Je schaduw omarmen	149
De plek van het zwaard	150
Zoeken naar een antwoord op maatschappelijke veranderingen	152
Regressie als reactie op uitdagingen in ontwikkeling	157
<b>Nawoord: vertrouwensvol op weg met het innerlijke kompas</b>	<b>161</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>163</b>
<b>Bronnen</b>	<b>165</b>

# 1 Beginnen bij het begin

## De ontdekking van het kind

« De eerste levensjaren zijn als de eerste zetten in een schaakpartij: ze bepalen de richting van het spel, maar zolang je niet schaakmat staat, liggen er nog vele mogelijkheden open.

*vrij naar Anna Freud »*

De voorbije eeuwen werd het kind stap voor stap minder gezien als een volwassene in zakformaat. Het besef groeide dat het kind een eigen ontwikkeling kent, in verschillende fasen. Enkele wetenschappers werden beroemd door hun baanbrekende werk op het gebied van de ontwikkelingspsychologie. We kennen onder andere Freud met de psychoseksuele ontwikkeling, Erikson met de sociale ontwikkeling, Kohlberg met de morele ontwikkeling, Piaget met de cognitieve ontwikkeling en Bowlby met de hechtingsontwikkeling. Voor die tijd was er geen echte scheiding tussen de kinderwereld en de wereld van de volwassenen. In de middeleeuwen gingen kinderen mee naar onthoofdingen kijken. Was iemand overleden, dan lag die gewoon nog een tijdje in huis op bed. Kinderen leerden daardoor op een heel natuurlijke manier over bijvoorbeeld de dood en over seksualiteit. Waar men amper oog voor had was hoe kinderen die ervaringen verwerken. Door de ontdekking van de kindertijd als een aaneenrijging van ontwikkelingsfasen is er meer een scheiding ontstaan tussen de wereld van de volwassenen en die van de kinderen. In die verschillende fasen zijn de behoeften van kinderen en volwassenen telkens anders.

Een jong kind bleek al een mens te zijn, die voelt, droomt en onthoudt. Het lijf met zijn 'lichaamsgeheugen' slaat ervaringen en informatie ongefilterd op. Van bij de conceptie is het kind een levend wezen dat in interactie is met zijn omgeving. In eerste instantie gaat dat natuurlijk over de moeder. Een baby 'woont' negen maanden in de moeder, en in dat opzicht hebben moeders ook een biologische voorsprong op vaders. Mede daardoor kan de relatie met onze moeder worden beschouwd als de moeder van al onze relaties. Hoe we in relatie tot anderen staan, wordt erg bepaald door die primaire relatie. Het gaat als het ware om een blauwdruk.

Het bewustzijn rond het belang van de kindertijd blijft groeien. De nieuwe wetenschap van de prenatale psychologie heeft ons een inzicht gegeven in het leven vóór de geboorte. Historisch gezien voltrekken er zich op vele fronten belangrijke vernieuwingen. Denk maar aan de verschuivingen in de rol van moeder en vader, of aan de medicalisering van het geboorteproces en de toenemende professionalisering van de kinderzorg. Door de informatierevolutie en de wetenschappelijke vooruitgang de laatste decennia is er een versnelling gekomen op veel domeinen van het leven. Die evolutie heeft echter ook een keerzijde. Er is veel nadruk komen te liggen op wat we wetenschappelijk kunnen meten en controleren. Ook al heeft die wetenschappelijke benadering veel bijgebracht, toch gaan er ook nadelen mee gepaard. We zijn meer op meten met machines gaan vertrouwen dan op onszelf. De wijsheid van het lichaam wordt vaak genegeerd. Medische ingrepen kunnen bovendien andere problemen veroorzaken, bijvoorbeeld op het vlak van hechting.

Om signalen bij kinderen te lezen, ernaar te luisteren en er iets mee te doen, moet je tijd maken en aandacht geven. De machinale benadering van zwangerschap en geboorte maakt dat veel zwangere vrouwen een rist ingrepen ondergaan, omdat het 'normaal' is. We vragen ons onvoldoende af wat de effecten zijn van al die ingrepen, of ze wel echt nodig zijn en hoe dit voor het kind is. Een vroedvrouw vertelde me daarover het volgende:

*Wij leerden in de psychologie (voor 1979) dat kinderen emotioneel eigenlijk pas beginnen te groeien vanaf de geboorte en dat ze pas na twee jaar dingen kunnen herinneren. Dus dat het emotionele niet belangrijk was vóór de leeftijd van twee jaar, vandaar de autoritaire opvoeding en kinderen laten huilen, want dat was goed voor de longen. Ook nu nog wordt er dikwijls niet nagedacht over hoe een kind zich voelt als er bijvoorbeeld bij een bevalling een schedelelektrode op het hoofd wordt geplaatst of als er een zuignap wordt aangebracht om het kind uit de baarmoeder te 'trekken'. Er wordt evenmin bij stilgestaan hoe een ruggenprik verdoving de ervaring van het kind in de baarmoeder verandert. In de medische wereld wordt het kind pas 'gezien' na de geboorte.*

In de medische wereld is er nog steeds discussie over de vraag of een foetus pijn kan voelen of niet. Het onderzoek spitst zich vooral toe op het bestuderen van de neurale paden in de hersenen die verantwoordelijk worden geacht voor pijnregistratie. Momenteel gaat men ervan uit dat het ongeboren kind vanaf ongeveer de vijfentwintigste zwangerschapsweek pijn kan voelen en dat daarom verdoving bij ingrepen aangewezen is. Tegelijk bestaat er onderzoek dat aantoont dat verdoving een veel grotere impact heeft op een foetus dan op een volwassene. We zijn in een situatie beland waarin we pas geloven

dat iets bestaat als we het met onze huidige wetenschappelijke methodes voldoende kunnen vatten.

## De eerste stappen in hechting

« Hechting is de noodzakelijke basis voor ouderschap. Zonder relatie is het niet mogelijk kinderen op te voeden of ze iets te leren.

*John Bowlby* »

Veel problemen waar mensen in hun (jong)volwassen leven op stuiten, zoals relatieproblemen, seksuele problemen, identiteitsvragen, verslaving of stressklachten, houden verband met de manier waarop er met ons als kind is omgegaan en met de ervaringen die we als kind hebben opgedaan. Zo komen we bij het allerprilste begin van het leven terecht. Onze neuroplasticiteit, zeg maar de kneedbaarheid van ons zenuwstelsel, is het grootst in de vroegste fase van ons leven. Steeds meer wordt duidelijk hoe onze ontwikkeling wordt beïnvloed door hoe we verwekt, gedragen en geboren worden.

Hechting betreft ons vermogen om ons aan andere mensen te binden. Het is de basis van ons sociale leven. Het gaat over hoe veilig we ons in contact voelen en hoe (aan) raakbaar we zijn voor elkaar. Het uitgangspunt van Bowlby, de grondlegger van de hechtingstheorie, is dat een persoon aan drie voorwaarden moet voldoen om een hechtingsfiguur te kunnen zijn voor het kind: beschikbaarheid, sensitiviteit en responsiviteit. De mate waarin aan die voorwaarden is voldaan, bepaalt de kwaliteit van de hechting bij het kind.

Alles begint bij hoe we het leven ontvangen. Dat bedoel ik letterlijk: hoe ontvangt een vrouw het leven dat via het zaad van de man in haar ontstaat? Tegenwoordig kunnen we dat zagezegd bewust kiezen. Vruchtbaarheid en geboorteplanning is een aparte discipline in de medische wereld. De theorie dat het snelste zaadje 'wint' en het eitje mag bevruchten, blijkt ondertussen achterhaald te zijn. Thomas Verny, vooraanstaand expert op het gebied van de prenatale psychologie, stelt dat het eitje 'kiest' welk zaadje het ontvangt. Met dat zaadje versmelt het. Je zou kunnen zeggen dat dit al een eerste vorm van hechting, van een relatie of van een uitwisseling is. Het bevruchte eitje reist door de eileider naar de baarmoeder. Daar vindt de volgende stap in het hechtingsproces plaats: het bevruchte eitje moet zich innestelen in de baarmoederwand. Als het eitje niet genoeg levenskracht of hechtingskracht heeft of als de baarmoeder niet ontvankelijk genoeg is, dan vindt er geen innesteling plaats en wordt het eitje afgevoerd.

Het innestelen in de baarmoeder is dus een tweede belangrijk hechtingsmoment. Daar begint het groeien en de zelfontwikkeling in relatie tot het moederlichaam. In zijn meest elementaire vorm is daar al zelfsturing aan de gang. Het 'kind', dat op dat moment nog maar uit enkele cellen bestaat, is al zelf bezig vorm te geven. Daarbij neemt het van de moeder wat het nodig heeft om zichzelf te kunnen ontwikkelen.

## Affectieve uitwisseling

Plots voelt de moeder voor het eerst het kind in haar buik: het ontdekkingsmoment. Dit is een derde hechtingsmoment. Vanaf dan zijn er meer mogelijkheden om fysiek met je kind te communiceren. Door met je volle aandacht je handen op de buik te leggen, kun je met het ongeboren kind contact maken. Je kunt je baby als het ware in je handen nemen. Magische momenten zijn dat. Toen mijn vrouw zwanger was, hebben we veel gehad aan de sessies zwangerschapshaptonomie. Haptonomie is een methode die bijdraagt aan het ontwikkelen van de tastzin. Door een helende aanraking bevestig je je kind al heel vroeg in zijn bestaan.

Via de navelstreng heb je niet alleen een continue fysiologische uitwisseling, maar ook een affectieve uitwisseling. Als je vlakbij iemand staat, kun je zijn stemming overnemen. Je voelt je plots vrolijker of juist opgejaagder. Een kind is de klok rond in contact met zijn moeder. Het staat met andere woorden voortdurend in verbinding met en wordt beïnvloed door de stemming van de moeder. Wanneer je hier te hard over nadenkt, durf je misschien niet meer aan kinderen te beginnen... Deze gevoelsstroom is een vierde element in de prenatale hechting.

De manier waarop wij met stress omgaan, wordt gevormd in deze allereerste levensfase. Tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap worden alle basale functies ontwikkeld. Onderzoek toont aan dat de mate van stress die de moeder tijdens de zwangerschap ervaart, een effect heeft op de ontwikkeling van het kind. Die eerste stresservaring bepaalt mee hoe we tientallen jaren later in ons eigen leven met stress omgaan en maakt ons minder of meer vatbaar voor depressie en verslaving.

### De integrale hechtingstheorie van Stroecken en Verdult

1. *Conceptie*
2. *Implantatie (innesteling in de baarmoeder)*
3. *Ontdekkingsmoment*
4. *Umbilical affect (gevoelsstroom via navelstreng)*
5. *Geboorte*
6. *Inprentingsmoment*
7. *Psychologische geboorte (ik besta)*



De voorbije honderd jaar is veel onderzoek gedaan naar de eerste levensjaren, maar ook naar het prenatale leven. Die kennis lijkt maar druppelsgewijs door te dringen in de alledaagse omgang met het pre- en perinatale leven. Nog niet zo heel lang geleden heerste de opvatting dat een baby alleen eten en slaap nodig had, meer niet. Ook nu nog gaat men er vaak van uit dat mensen later niets meer ‘weten’ van hoe er met hen in de eerste levensjaren is omgegaan. Een baby die veel huilde en zijn jonge ouders op de zenuwen werkte, werd gewoon enkele kamers verderop gelegd om hem zo te ‘leren’ stoppen met huilen. Na enkele dagen ‘werkte’ dat ook: het kind was gestopt met huilen. Niet omdat zijn behoefte was vervuld, maar omdat het had geleerd dat huilen niets opbracht. Heel wat jaren later kost het dat inmiddels volwassen geworden kind soms lange intensieve psychotherapie om weer een gezonde verhouding te vinden met zijn lichaam en emoties.

## Het lichaam weet

Niet alleen de tijd in de baarmoeder is belangrijk, ook het geboorteprocés zelf kan een bepalende invloed hebben op de hechting. In de jaren 70 van de vorige eeuw sprak Frédéric Leboyer, een Frans geboortearts, voor het eerst over de ‘zachte geboorte’, ook wel *birth without violence* genoemd. Leboyer meende dat de geboortepraktijken die toen in zwang waren – het kind uit de moeder ‘trekken’, aan de voetjes omhooghouden, op de billen slaan, meteen een badje geven en bij de moeder weghalen – een uitermate negatief effect hadden op de hechting en de emotionele ontwikkeling. Ook de ontdekking van het zogenaamde *body memory*, het lichaamsgeheugen, stamt uit die periode. Elke cel in ons lichaam heeft een geheugen. Wij onthouden op cellulair niveau ervaringen die we niet kunnen vatten met taal. Lang werd gedacht dat wat we niet weten, er ook niet is. Dat blijkt een eenzijdige en naïeve opvatting te zijn: het lichaam wéét.

Kinderen en jongeren vertonen soms onverklaarbare gedragsproblemen. Vaak vloeien die voort uit een trauma dat ze in een vroege levensfase hebben opgelopen, maar dat niet als dusdanig wordt erkend. Meestal komt dat omdat het trauma zich heeft voorgedaan voordat er sprake was van taal. Zo hoor je bij een scheiding weleens: “Toen we scheidde, was ons zoontje anderhalf jaar oud. Die weet daar niets meer van.” De meeste mensen zullen dat beamen; ze zullen ermee instemmen dat een scheiding vast minder erg is bij jonge kinderen dan wanneer ze al wat ouder zijn, want “dan weten ze het”. Die opvatting lijkt dan wel aannemelijk, ze klopt echter niet. Kinderen die in een vroege levensfase een scheiding hebben meegemaakt en die zich daar op een bewust niveau niets van herinneren, kampen niet zelden met onverklaarbare angst. Meestal leven zij in onzekerheid en hebben zij in wezen het gevoel nergens thuis te horen, niet graag gezien of zelfs

ongewenst te zijn. Ogenschijnlijk komen die gevoelens uit het niets, maar het blijken weerspiegelingen te zijn van indrukken die vroeg in het leven zijn geplaatst en die een groot deel van het leven nawerken. Dankzij recentere inzichten in het perinatale leven en in de invloeden van familiesystemen wordt die invloed intussen ook erkend. Dezelfde mechanismen spelen bij adoptie: "Ons adoptiezoontje weet dat niet meer, want hij was nog maar een baby. Hij is maar enkele dagen bij de moeder geweest en toen is hij bij ons komen wonen." Ook hier zit het trauma vóór de taal. Doordat het kind nog zo jong is, kan het niet bewust over de ervaring nadenken, waardoor het trauma zich diep in het systeem van het kind kan nestelen. Gelukkig is onze levenskracht zo sterk dat we ondanks pijnlijke ervaringen in onze vroege kindertijd kunnen uitgroeien tot stabiele of succesvolle volwassenen. Soms zien we zelfs het omgekeerde; kinderen die ogenschijnlijk erg veilig en gelukkig opgroeien en toch veel moeite hebben om hun weg in het leven te vinden.

## Een uniek moment

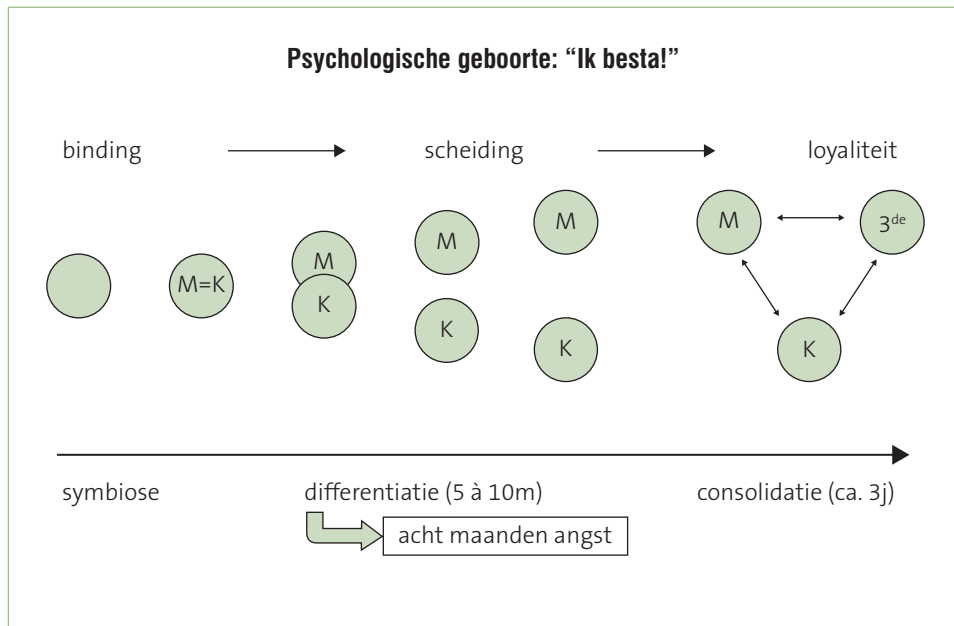
Kuikens die uit een ei breken, hebben een volginstinct: het eerste wat beweegt, aanzien ze als hun moeder en zullen ze blijven volgen. Het is als het noorden op hun kompas: volgen we de moeder, dan zijn we veilig.

Direct na de geboorte van een baby volgt het inprentingsmoment. De baby zoekt de ogen van de moeder en lijkt in die ogen de vertrouwdheid te zoeken van het leven zoals hij het kende. Door op de buik van de moeder te liggen, haar vertrouwde hartslag te horen, haar stem te herkennen en haar in de ogen te kijken, wordt de band die er al negen maanden was, ook buiten de baarmoeder aangehaald en kan de baby op vertrouwd terrein op adem komen na de indrukwekkende gebeurtenis van de geboorte. Minutenlang kan een pasgeboren baby de moeder aanstaren. Zijn zicht is beperkt tot slechts dertig centimeter, maar dat is precies ver genoeg om de tepels te onderscheiden en vanuit de armen recht in moeders ogen te kunnen kijken. Voor beiden is dat een intens en uniek moment. Vroeger dacht men dat baby's blind geboren werden. Zoals zovele mythes heeft dit de omgang met baby's bepaald. Stel je voor dat mensen met jou omgaan alsof je blind zou zijn.

## De psychologische geboorte

Een baby bestaat slechts in de eenheid met zijn moeder. Dit is waar de Britse kinderpsychiater Winnicott naar verwees met zijn uitspraak: "*There is no such thing as a baby*". Prenataal houdt dit in dat een foetus eet, drinkt, ademt, voelt en leeft via het moeder-

lichaam. Het ongeboren kind leeft in een symbiose met zijn moeder, een zeer intense vorm van wederzijdse verbondenheid. Via de navelstreng ontvangt de foetus zuurstof en voedsel, maar ook emoties en stresshormonen. De hoeveelheid negatieve emoties en de sterkte ervan, alsook het moment in de ontwikkeling, bepalen of een gebeurtenis voor het ongeboren kind als een trauma wordt ervaren.



Bron: Margaret Mahler.

**Figuur 1.** Psychologische geboorte.

Aanvankelijk beleeft het kind zichzelf niet als een afzonderlijk persoon. Het vloeit samen met zijn omgeving. Zwaaiend met de armen stoot het kind een glas van tafel. Dat gebeurt in totale onschuld, omdat het niet beseft dat hij het heeft gedaan. Stilaan komt er een besef van 'ik' en 'niet-ik'. Het kind begint zichzelf te ervaren als een losstaand geheel. Gefascineerd zit het te kijken naar zijn handen. Hij draait ermee en balt zijn vingers tot een vuist. Hier ontdekt het kind dat het invloed of macht kan hebben. Ik kan kiezen of ik iets vasthoud of weer loslaat.

Zoals meestal bij nieuw verworven mogelijkheden komt er ook angst op de proppen. Het toenemende besef van een eigen, afzonderlijke identiteit gaat gepaard met de zogenaamde scheidingsangst.

Van kinderverzorgsters en opvangouders hoor ik geregeld dat veel ouders het makkelijker vinden hun baby te brengen wanneer hij twee maanden oud is dan wanneer hij acht maanden oud is. Dat is ook logisch. Des te ouder het kind is, des te bewusterervaart het de scheiding en des te heftiger reageert het daarop. Loskomen uit een sterke moeder-kindbinding is niet makkelijk en vraagt tijd. Als dat geleidelijk gebeurt, leert een kind aanvoelen dat de relatie zich na de scheiding weer herstelt en kan het vertrouwen opbouwen. Dat vertrouwen vindt zijn basis in een veilige hechting.

Zoals zo vaak ontbreekt het ons aan het nodige geduld om de natuurlijke weg te volgen en zoeken we sluiptwegen. Gemakshalve nemen we het kind wat sneller weg bij de moeder. De impact op de hechting negeren we dan even.

## Basisvertrouwen

In het eerste levensjaar beweegt het kind zich tussen veiligheid en onveiligheid. Het moet zich ook onveilig kunnen voelen om weerbaar te kunnen worden. Belangrijk daarbij is de dosering. Als de onveiligheid te groot is of als het een overdosis krijgt aan onveilige situaties, dan zal het kind wantrouwen ontwikkelen, wat tekenend is voor een onveilige hechting. Bij sommige kinderen leidt dit tot vervlakking. Ze zijn allemansvriend en het maakt niet uit wie voor hen zorgt of waar ze zijn. Bij andere kinderen leidt dit veeleer tot opstandig of teruggetrokken gedrag. Dat zijn de kinderen die veel moeilijker contact maken.

Bij de bouw van een huis besteden we veel aandacht aan de fundering, ook al verdwijnt die uiteindelijk uit het zicht. Een povere kwaliteit van de fundering wordt echter indirect zichtbaar, wanneer de eerste barsten in het stucwerk opduiken of de muren sporen van vocht beginnen te vertonen. Met de eerste levensjaren is het niet anders. Indirect wordt zichtbaar wat de kwaliteit is van onze fundering. Hoeveel vertrouwen hebben we opgebouwd in de ander en vandaaruit in onszelf? Het ervaren van stabiele, betrouwbare relaties vormt de basis van zelfvertrouwen. We leren dat een scheiding niet noodlottig hoeft te zijn en dat we ons veilig kunnen voelen bij andere mensen. De leeftijd waarop kinderen naar de kleuterklas gaan, valt ongeveer samen met de fase waarin ze rijper worden om met complexere relaties om te gaan. Ze komen terecht in een wereld van loyaliteit. Vaak zullen ze zich in eerste instantie vastklampen aan een bepaald klasgenootje of aan de juf; ze zoeken een veilig baken om vandaaruit de rest van de klas te verkennen. Tot ver in de lagere school kan dat een belangrijk houvast geven.

## Het erkennen van de feiten

Geregeld merk ik hoezeer het mensen kan aangrijpen wanneer we in gesprek gaan over de babytijd en hechting. Die gesprekken roepen veel emoties op en raken ons in ons diepste wezen. Ook als lesgever laat het mij niet onberoerd. Wellicht speelt het cellulair geheugen hier. De baby in onszelf wordt geraakt. Als we spreken over baby's en over vroegkinderlijk trauma en hechting, worden we in onze diepste lagen geraakt. De ervaring is zo intens dat we de neiging hebben ze uit de weg te gaan. We willen er niet naar kijken, maar toch is het belangrijk. Niet om met de vinger te wijzen of te spreken over schuld, maar vooral om de eigen innerlijke realiteit te erkennen. Wat we niet erkennen, werkt immers onbewust door.

« Het niet kennen van feiten is meer destructurerend dan het erkennen van de feiten, hoe pijnlijk de feiten ook zijn.

*Caroline Eliacheff, Frans psychoanalytica* »

Wanneer een kind bijvoorbeeld ontdekt dat zijn vader niet zijn echte vader is, is dat heftig voor een kind, maar dat feit niet kennen is meer destructurerend dan het feit zelf. Het is moeilijk een consistente persoonlijkheid te vormen als er in je leven realiteiten zijn die fragmenterend werken. Door die feiten te erkennen, kunnen ze weer samenkomen. Dan valt alles op zijn plaats en voel je dat het plaatje klopt. Het kan helend zijn om later in ons leven zaken over onze vroege kindertijd te horen die we niet bewust wisten, maar die we wel kunnen herkennen.

*In onze praktijk kwam een koppel met hun dertien maanden oude dochtertje. Het meisje bleek nooit langer dan drie uur te slapen. De ouders waren de uitputting nabij en hadden na raadpleging van onder meer een kinderarts en osteopaat besloten voor een Aware Parenting-consult te gaan. De moeder van het meisje beschreef zichzelf als onrustig. De vader vond zichzelf veel kalmer dan de moeder. Door dat verschil was het telkens de vader die het kindje in bed legde. Hij kon daar iets rustiger bij blijven dan de moeder. Maar langer dan drie uur sliep het meisje dus niet, wat uitermate vermoeiend was.*

*Ik vroeg om te vertellen over de geboorte. De vrouw vertelde dat ze een gescheurde baarmoeder had gehad, met inwendige bloedingen, en dat ze op de intensive care afdeling had gelegen en zelfs even in coma was geweest. Het dochtertje was uit de baarmoeder gevallen; een zeer heftige, traumatische gebeurtenis. Na drie maanden opvolging werd het meisje gezond verklaard. De ouders vertelden dat het een vervelende periode was geweest, met alle spanningen en angsten van dien, maar dat het nu voorbij was: "We denken er niet meer aan. Ze is nu gezond, ze eet goed, ze groeit goed. Alles gaat goed."*

*Het is voorbij." Ze zagen wel dat hun dochtertje onrustig bleef en consulteerden een osteopaat. Die behandelingen gaven wat comfort, maar de onrust bleef.*

*Dat verhaal kreeg ik te horen.*

*Maar wat zag ik? Ik zag een kindje dat wat zat te spelen op de grond en pendelde tussen mama en papa. Terwijl we in gesprek waren, waren de ouders de hele tijd bezig met hun kind. Ze streelden het, gaven een fopspeen, een boekje, een speeltje; het meisje ging van de ene naar de andere schoot en weer terug. Ik keek ernaar en voelde me onrustig worden. Toen zei ik: "Wat zou er nu gebeuren als je stopt met alles op te lossen? Wat zou er gebeuren als je je dochter gewoon in haar ongemak laat zitten, als het al ongemak is?"*

*Op een bepaald moment begon het kindje wat te zeuren, ei zo na te huilen. Ik vroeg de moeder om haar dochtertje met aandacht vast te nemen, ze op haar schoot te plaatsen en even bij zich te houden. Aan de vader vroeg ik achter zijn vrouw te gaan zitten. In plaats van de vader het te laten overnemen, vroeg ik hem achter zijn vrouw te gaan zitten, als steun.*

*Terwijl ze daar zo zaten, moedigde ik de moeder aan rustig te ademen, naar haar dochtertje te kijken, te zeggen dat het oké is... Het lichaam van de vrouw spande zich op. Ik vroeg haar haar beide voeten op de grond te plaatsen, haar schouders te laten zakken en uit te ademen. Dat hielp even, maar niet veel later spande het lichaam zich opnieuw op. Het meisje begon te snikken. De moeder streelde haar dochtertje over het hoofd en zei "het is niets". Waarop ik zei: "Misschien moet je zeggen: 'het is wel iets!'"*

*Het meisje draaide haar hoofd naar mij, keek me met grote ogen aan en begon diep te huilen. Van zeurend huilen was ze overgegaan in traumahuilen, heel diep en intens. Ik richtte mijn aandacht op de moeder en spoorde haar aan rustig te blijven ademen. Na twintig minuten intens huilen kalmeerde het kindje. Nog nasnikkend ging ze naar haar papa. Het was genoeg geweest. Wat daar gebeurde, was voor elk van de drie betrokkenen totaal nieuw en overweldigend. Naar dit ogenblik hadden ze dertien maanden toegeleefd.*

*Een maand later zou een vervolgsessie plaatsvinden, maar die werd een tweetal weken later door de ouders afgezegd omdat alles goed ging. Twee jaar later vroeg ik me af hoe het met het gezin zou zijn, en contacteerde ik hen. De moeder vertelde me dat het slapen nog een jaar lang moeilijk was geweest, maar dat de sessie haar vooral haar dochtertje had teruggegeven. Tot dan was het een patiëntje geweest. Door die ene sessie hadden ze op de een of andere manier een hoofdstuk op een andere laag kunnen afsluiten. Het had in dat opzicht wat ontspanning in het gezin gebracht.*

In dit voorbeeld zitten een paar belangrijke elementen voor zelfsturing. Door de vader te vragen als steun achter zijn vrouw te gaan zitten wordt niet alleen het patroon doorbroken dat de ouders hadden gecreëerd, maar vergroot ook de zelfsturing. Het versterkt de competentie van de moeder, terwijl de competentie van de moeder zou worden verzwakt wanneer de vader het gewoon van haar overneemt. Wanneer je iemand iets laat overnemen omdat je het gevoel hebt het zelf niet aan te kunnen, luidt de conclusie vaak: “ik kan het niet” of “ik ben geen goede ouder”. Door steun in de situatie in te brengen, stijgt de kans op een meer constructieve conclusie.

Traumahuilen, zoals hierboven beschreven, is het huilen waarmee kinderen zich bevrijden van de stress die gepaard gaat met een trauma. Het meisje uit het voorbeeld kampte met een trauma, een niet-erkend trauma. Intussen probeerde iedereen, met de beste bedoelingen overigens, te zorgen voor rust en afleiding (een fopspeen, een speeltje, wat beweging, een liedje enzovoort). Dat doen we met z'n allen heel vaak: ervoor zorgen dat alles toegedekt blijft. Een kind kan zich zo niet bevrijden van stress, laat staan zich goed leren verhouden tot die traumatische gebeurtenis. Bij opvoeding is dit regel en dus alles-behalve uitzonderlijk. Zoals de meeste ouders deed het koppel heel erg zijn best. Daarbij ontgaat het ons echter dat we zo de goede werking van het innerlijke kompas verstoren. De waarheid komt niet aan het licht en we gaan sturen op een illusie. We doen alsof er niets is gebeurd, terwijl iedereen diep vanbinnen weet dat dit niet klopt.

Als je wilt kunnen openstaan en een kind ruimte geven om zich van spanning of van een trauma te bevrijden, moet je daar zelf ook ruimte voor hebben. Onvermijdelijk stuit je op eigen verdriet. Jouw pijn, verdriet of onmacht maken het niet eenvoudig om je aandacht bij de pijn van het kind te houden. Het vraagt steun, vertrouwen, liefde en aanvaarding. Om er te kunnen zijn voor een ander, dienen we er eerst te kunnen zijn voor onszelf. Zelden kunnen we dit alleen. Het komt er dan ook op aan voldoende tijd en aandacht te besteden aan zelfzorg en – samen met iemand – de eigen pijn in ogenschouw te nemen. Toen mijn eigen kinderen in de baby- en peutertijd zaten, heb ik meermaals gewild dat iemand me even zou komen helpen of even zou vastnemen. Ik voelde me immers niet altijd in staat het huilen van mijn kind gewoon te accepteren.

Kinderen leren steeds minder omgaan met de moeilijke dingen van het leven. Doorheen de geschiedenis heeft de mens pijn altijd een plaats kunnen geven. Nu koesteren we de illusie dat je alle pijn kunt wegnemen, van een pijnloze geboorte tot pijnloos sterven. Onder ogen zien wat zich aandient en daar een antwoord op geven, is een noodzakelijke voorwaarde tot zelfsturing.

De moeder en haar dochttertje uit het voorbeeld hebben samen iets traumatisch meegemaakt, maar proberen onbewust daarvan weg te blijven. Daarnaast hebben moeders

en kinderen van nature de neiging elkaar op te zoeken. Zo ontstaat er een beweging van naar mekaar toekomen, voelen wat ze liever niet onder ogen willen zien, en weer wegduwen; er ontstaat een onophoudelijke beweging van aantrekken en afstoten en mogelijk ook een zelfde hechtingspatroon. Na enkele jaren weten we niet meer hoe dat komt of waar het eigenlijk over gaat. Dan heeft dat patroon zich gezet en worden er vaak labels aangebracht, zoals “mijn dochter is een moeilijk kind” of “ik ben nu eenmaal onrustig”. Dat worden dan vaak karaktertrekken of eigenschappen.

## De taal van huilen

Laat me duidelijk zijn: omgaan met een huilende baby is niet makkelijk. In de geschiedenis is het nooit anders geweest. Zo zouden de Egyptenaren opiaten aan hun baby's hebben gegeven om ze te doen slapen. Enig perspectief is hier geboden. In de loop van de geschiedenis zijn al veel middelen uitgeprobeerd om om te gaan met een huilende baby en met de machteloosheid die we daarbij voelen. Wanneer ouders zelf als kind niet mochten huilen, zal hun innerlijke kind het moeilijk krijgen, als ze daar staan met een huilend kind in de armen. Met innerlijk kind wordt in therapeutische middelen meestal het deel van onszelf benoemd dat alle kindertijderinneringen heeft opgeslagen. Het meest frequente voorbeeld van de voorbije eeuw is wellicht dat een huilende baby enkele kamers verderop werd gelegd, buiten gehoorafstand. We horen het kind dan wel niet meer, maar in wezen horen we ook ons eigen innerlijke kind niet. Zo hoeven we geen positie in te nemen tegenover de onmacht die we voelen. Opvoeden brengt ons immers vaak in een situatie van onmacht, van niet-weten. Als ouder, opvoeder of leerkracht moet je bijgevolg heel goed kunnen omgaan met niet-weten en met onmacht. Daarom zeg ik ook vaak met een kwinkslag dat kinderen opvoeden niet voor doetjes is. Je bent voortdurend aan een project bezig waarvan je de eindbestemming niet kent. Die onmacht doet ons vaak verlangen en grijpen naar instant oplossingen. We vinden het moeilijk de controle los te laten en vertrouwen te hebben in levensprocessen. Vertrouwen in levensprocessen betekent ook vertrouwen in onszelf.

Wanneer een baby huilt, treedt ons eigen stresssysteem in werking. Ons angstcentrum (amygdala) is geactiveerd en we kunnen pas weer bedaren wanneer de baby stopt met

### Waarom huilen baby's? (naar Aletha Solter)

1. *Communicatie*
  - *Te koud of te warm*
  - *Natte luier, verveling*
  - *Pijn, ziek...*
  - *Honger, actie willen*
2. *Bevrijden van stress*
  - *Fysieke pijn*
  - *Emotionele pijn*
  - *Spanning door trauma*



huilen. Dus zullen we er alles aan doen opdat hij zou stoppen. Het is heel natuurlijk om op een noodkreet te reageren. Een baby kan communicatief huilen: hij geeft het signaal dat hij iets nodig heeft; we pikken dat signaal op en vervullen de behoefte; het huilen stopt. Baby's huilen echter ook vaak om zichzelf te bevrijden van stress en traumatische spanning. Dan hebben ze liefdevolle armen nodig die het huilen gewoon aanvaarden. Om dat te kunnen accepteren, moeten we leren onze eigen emoties te accepteren.

## Spiegels

Kinderen gaan door verschillende levensfasen: van foetus en baby over peuter en kleuter naar puber en jongvolwassene. Als ouders krijgen we die fasen en de bijbehorende thema's weerspiegeld. Ook wij worden dus geconfronteerd met baby-, peuter-, kleuterthema's enzovoort. Ten gronde gaan babythema's over veilig en onveilig voelen, over angst, over vertrouwen en het lijfelijke, dat vóór het verbale komt. Wanneer we het over baby's hebben en ze gadeslaan, hoeft het dan ook niet te verwonderen dat we vooral geraakt worden door het ongrijpbare. Het ongrijpbare beangstigt echter, en dus hebben we de neiging ervan weg te blijven.

Het mooie van de babytijd is de hoedanigheid van 'zijn'. De baby 'is' gewoon, in een tijdloosheid. Tot zes maanden hebben baby's geen tijdsbesef en ervaren ze alleen het hier en nu. Er schuilt enorm veel kracht in het aanwezig zijn in het hier en nu en in het zijn met wat er is. Met de hoedanigheid van de babytijd voor ogen volgen we een cursus mindfulness, zodat we weer leren in het hier en nu te zijn en onbevooroordeeld naar het leven te kijken. Om die reden voelen sommigen zich veilig bij baby's, maar om diezelfde reden voelen anderen zich er net onveilig bij. Ze hebben het gevoel dat een baby dwars door hen heen kijkt en hen helemaal doorziet.

Peuters en kleuters confronteren ons sterk met macht en onmacht. In handboeken ontwikkelingspsychologie wordt naar die leeftijden meestal verwezen als de koppigheidsfase. Iemand koppig noemen houdt in feite meer een oordeel dan een observatie in. Het helpt ook niet echt om tot samenwerking te komen. Zelf noem ik die periode liever de autonomiefase: het kind tast zijn eigen wil af, samen met de volwassenen die hem omringen. Die volwassenen worden daarbij ook geconfronteerd met hun eigen wil: zij willen naar links maar het kind loopt naar rechts. Aletha Solter stelt dat baby's die niet stoppen met huilen en kleuters die niet gehoorzamen, de grootste bron van agressie vormen bij ouders. Ze ontlocken gevoelens van onmacht bij volwassenen. Om uit die onmacht te raken, proberen we het gedrag van het kind onder controle te krijgen, desnoods hardhandig.

## Als baby's konden praten

Doordat we zo op gesproken taal zijn gericht, vinden we het niet zo gemakkelijk de woordeloze ruimte van het jonge kind te betreden. We zijn geneigd veel in te vullen en te berekenen. Huilt de baby, dan zal hij wel last hebben van kramp of van een tand die doorkomt. We vertrouwen meer op schema's en deskundigen dan op de signalen van ons kind of ons eigen aanvoelen. In het voorbeeld dat ik gaf over het meisje van dertien maanden, wordt duidelijk dat wanneer een kind moeilijk slaapt, het om meer gaat dan symptoombestrijding. Via zijn gedrag geeft het kind informatie over zijn binnenwereld. Door louter het symptoom te bestrijden, laten we kansen liggen om ons dieper met elkaar te verbinden.

Baby's zijn veel competenter dan algemeen wordt aangenomen. Natuurlijk praten ze al! Soms is het jammer voor hen dat ze helemaal anders praten dan volwassenen. Daardoor ontstaan misverstanden. In de levensfase waarin de basis van de persoonlijkheid wordt gevormd, is het kind volledig aangewezen op het inlevingsvermogen van zijn omgeving. Bewust herinneren we ons van deze fase later zo goed als niets. Onbewust wordt alle informatie ongefilterd in het lichaam opgeslagen.



Frankje weet opnieuw aan het “mag ik hem eens vasthouden”-moment te ontsnappen.

In veel alledaagse situaties liggen kansen om beter rekening te houden met de taal van het jonge kind. Baby's gaan nogal eens van arm tot arm wanneer er bezoek is. Wat ik me daarbij afvraag, is hoe leuk dit voor de baby zelf is. Mij lijkt dit vaak te vertrekken vanuit een behoefte van de volwassene. Met de vraag of dit voor het kind zelf wel oké is, wordt niet altijd rekening gehouden. Het jonge kind communiceert in subtiele stapjes. Eerst stijgt de spierspanning. Het lichaam voelt dat het in een onbekende omgeving is terechtgekomen. Er hangt een onvertrouwde geur. De zintuigen staan op scherp. Met een kleine beweging duwt het kind zich weg van het vreemde lichaam. Als die boodschap niet wordt aanvoeld, zal het zijn stem laten horen om vervolgens misschien in huilen uit te barsten. En wat gebeurt er dan? In plaats van het kind in zijn behoefte te erkennen en het bijvoorbeeld weer aan de moeder te geven, gaan we er mee rondwandelen, wiegen we het, zingen we een liedje of geven we het een fopspeen. We hebben allerlei strategieën om zo'n kleintje het zwijgen op te leggen. In die fase van zijn ontwikkeling is het kind overgeleverd aan het afstemmingsvermogen van de volwassene.

In eerste instantie communiceert een mens met zijn lichaam. Als volwassene gaan we daar al snel overheen met woorden. Ik merk vaak hoe moeilijk zelfs goed opgeleide hulpverleners het vinden om zonder woorden bij iemand te blijven. Woorden kunnen ons in verbinding brengen met wat we echt voelen, maar kunnen ons daar eveneens ver van verwijderen. Bij het jonge kind werkt dat nog niet. Ze 'zijn' hun lichaam. Baby's hebben geen honger, ze 'zijn' honger. Vanuit babyperspectief is wachten op de borst of het flesje omdat het nog geen 'tijd' is, volstrekt onbegrijpelijk. Ze hebben geen tijdsbesef en heel hun lichaam schreeuwt om eten. En die 'liefhebbende' volwassene vindt dat het nu geen tijd is. Nu heb ik het wel over pakweg de eerste zes levensmaanden. Kinderen moeten uiteraard gaandeweg leren wachten en omgaan met frustratie.

Om goed met baby's te kunnen praten, moet je voeling hebben met je eigen lichaam en emoties. Het is belangrijk goed waar te nemen wat er gebeurt zonder zelf te gaan sturen. Als ouders met jonge kinderen in mijn praktijk komen, kijk ik meestal eerst even toe. Meestal maakt het kindje vanzelf contact: het kijkt, lacht of steekt een handje uit. Dan steek ik mijn hand uit, zonder dat ik die van het kind aanraak. En dan trekt het kind zijn handje weer terug. Zo kan dat een tijdje over en weer gaan. Gaandeweg groeit dan vertrouwen. Het kind leert dat je rekening houdt met zijn grenzen en dat je aandacht hebt voor wat het wel of niet wil. Dat schept de veiligheid die nodig is om meer contact mogelijk te maken.

Als we een baby die niet de onze is, willen vastnemen, is dat meestal omdat we zelf met een onvervuld verlangen zitten. Zolang het voor de baby oké is, is dat op zich geen probleem.

Onlangs vertelde een moeder mij:

*Ik was op een babyborrel van een collega. Ik voelde bij mezelf dat ik superveel zin had om het baby'tje vast te nemen. In plaats van te vragen of ik de baby mocht vasthouden, vroeg ik mezelf af waarom ik dat zo graag wilde. Ik besepte dat ik een verlangen voelde naar een warmte die totaal onschuldig is, van een baby die geen oordeel heeft over mij en die mij niet gaat veroordelen. Ik voelde ook dat ik, nu mijn eigen kinderen zo groot zijn, ernaar verlangde om eens een baby vast te houden zonder alle stress en zorgen die ik had toen mijn kinderen zo klein waren. Want je zou kunnen zeggen "je hebt dat met je eigen kinderen al gehad". Maar dat is niet zo. Toen zat ik echt in een zorgenspiraal en achteraf bekeken was ik misschien ook wel een klein beetje depressief, waardoor ik er op dat moment niet van heb kunnen genieten. Dat is wat ik voelde bij mezelf.*

Zoals deze moeder zo mooi verwoordt, zitten wij zelf vaak met een verlangen naar warmte en contact. Voor de baby is door een vreemde vastgehouden worden niet zo ontspannend. Als ouder kun je proberen daar zo zorgzaam mogelijk mee om te gaan. Voor veel mensen is dit geen eenvoudige opdracht, aangezien er een grens moet worden gesteld in een situatie waar de meeste mensen geen graten in zien. Met de reacties die volgen wanneer we een grens aangeven, kunnen we moeilijk om. Wanneer iemand, zoals in het voorbeeld, ons zou vragen onze baby in de armen te nemen, gaan we ervan uit dat een "neen" op veel onbegrip zou stuiten. Meer dan eens gebeurt het dus dat we, omdat we zelf de grens niet goed durven te trekken, ons kind gaan 'opofferen', zodat niemand met zichzelf wordt geconfronteerd. Wanneer het kind ouder is, gaat het net hetzelfde doen, aangezien het niet heeft geleerd dat grenzen oké zijn en mogen worden aangegeven. Bij de geboorte van mijn eerste kind heb ik ooit zelf iemand die herhaaldelijk vroeg of ze mijn dochter mocht vastpakken, geantwoord: "Mijn kind is hier niet om jou een goed gevoel te bezorgen. Als je een knuffel nodig hebt, ga ergens een knuffel vragen, dit is geen pop." Uiteraard viel dat niet in goede aarde. Het was dan ook veel te grof uitgedrukt, maar de kern van de boodschap is duidelijk: als je ernaar verlangt iemand vast te nemen, erken dat verlangen dan en doe er iets mee. Dat hoeft een baby niet voor jou op te lossen.

## Niet flauw doen

Veel moeders lijden onder de babytijd. Ze voelen zich alsof ze moederziel alleen op een eiland zitten. Ze verlangen ernaar om weer aan het werk te gaan, om van dat eiland

te ontsnappen. Met je baby alleen zijn kan immers heel confronterend zijn. We leven in een samenleving waarin we voortdurend worden geprikkeld, tot actie worden aangespoord, bezig zijn en het vooruit moet gaan. In de verte lonkt het geluk en dus hol je er halsoverkop naartoe. Maar plots zit je een hele dag alleen thuis met je baby. De gedachte besluipt je dat je meer gek wordt van de baby dan dat je er gek op bent. We denken wel dat de baby ons gek maakt, maar aan hem ligt het niet zozeer. Een baby is alleen maar in het hier en nu. Een baby op je schoot nemen of met je kinderen in de zandbak spelen is de beste mindfulnessstraining die er is. Dat blijkt echter niet makkelijk te zijn. We worden er bloednerveus van en willen liefst zo ver mogelijk weglopen. Zit je in een groep die door iemand wordt geleid, dan geeft dat een zekere veiligheid en omhulling. Wanneer je helemaal alleen met je baby bent, heb je mogelijk een gemis aan omhulling. Het lijkt wel alsof je in de woestijn zit, en daar wil je zo snel mogelijk weg. Deze ervaring staat in schril contrast met de eerder idyllische beelden die we soms in tijdschriften te zien krijgen. De Nederlandse cabaretière Brigitte Kaandorp grapte hierover: "Waarom tonen ze op de cover van die bladen nooit eens een ondergekotste moeder?"

In bepaalde opzichten vind ik onze samenleving niet zo vrouwvriendelijk. Er is weinig of geen erkenning voor typisch vrouwelijke zaken zoals maandstonden, zwangerschap, het geboorteprocess, borstvoeding, menopauze enzovoort. Alles moet zijn gang kunnen blijven gaan: bevallen en weer opstaan. Niet flauw doen; voortdoen. We moeten altijd gelukkig, blij en vrolijk zijn. Wanneer emancipatie tegen de biologische stroom ingaat, stelt Martine Delfos, negeren we ook onze eigen aard. Daar worden we niet echt gelukkig van. Dat geldt overigens ook voor vaders. Tegenwoordig wordt het als een teken van emancipatie beschouwd dat de mannen minder gaan werken om voor de kinderen te zorgen. Daar is niets mis mee als dat voor alle betrokkenen goed voelt. Al te vaak ontmoet ik echter mensen die zich daarin forceren.

Bovendien is er weinig erkenning voor de emotionele impact van de geboorte van je eerste kind. Als moeder maar ook als vader word je geconfronteerd met je innerlijke kind. Aangezien er haast geen plaats is voor dit vaak pijnlijke stuk, proberen we het weg te duwen, te negeren, weg te eten of te drinken of afleiding te zoeken voor de pijn. Dit onderwerp kun je niet zomaar aansnijden bij andere moeders of vaders. De kans op onbegrip is zo groot dat de meesten van ons het voor zichzelf houden. Zelfs bij therapie is er niet altijd de veilige ruimte om naar de eigen onverwerkte kindpijn te kijken; soms omdat de therapeut daar voor zichzelf niet toe in staat is. Tijdens het werken met teams heb ik veel vrouwen ontmoet die kort na de bevalling weer aan het werk gingen. Meestal hadden ze de impact daarvan onderschat en voelden ze daarbij weinig steun van collega's of van de omgeving. Dat is normaal, niet flauw doen, het gaat wel weer over, klonk het dan.

## Mild zijn voor jezelf

De kans is groot dat je na het lezen van dit hoofdstuk met gemengde gevoelens zit. Alle goede bedoelingen ten spijt doet elk van ons in het opvoedingsproces dingen waar hij niet trots op is, of dingen waarover hij niet of onvoldoende heeft nagedacht en waarvan hij het effect nu beter kan inschatten.

Naarmate ons bewustzijn groeit, verandert mogelijkwijze onze kijk op hoe we tot dan met onze kinderen zijn omgegaan. Misschien voelen we ons wel schuldig, ook al weten we dat schuldgevoelens niet echt helpend zijn. Mogelijk kunnen ze ons wel inspireren om bewustere keuzes te maken bij het opvoeden van kinderen. Bewustzijn gaat onder andere over het erkennen van eigen pijn, het erkennen van de pijn van de ander, en in het beste geval, het voorkomen van pijn.

We willen onze kinderen de trauma's of de onaangename gebeurtenissen en gevoelens die we eventueel zelf hebben ervaren, besparen. De ironie van het leven wil echter dat ook wij ons kind zaken zullen 'aandoen' en stof tot nadenken in hun eigen leven zullen geven. De ideale opvoeding bestaat niet, en elk kind is anders. Door mild te zijn voor onszelf, voor onze mogelijkheden en voor onze beperkingen, geven we onze kinderen alvast een mooi voorbeeld.