

Het geheim van een blije opvoeding

Steve Biddulph

Gemaakt door: Nel Bax

Steve Biddulph is gezinstherapeut en heeft een scherp oog ontwikkeld voor wat er in een kind leeft en hoe je daar als volwassene het best mee om kunt gaan.

In het voorwoord relateert hij de inhoud van zijn eigen boek door opvoeders te zeggen, dat zij zich moeten hoeden voor deskundigen, omdat de stem van het eigen hart - als je daar naar wilt luisteren - het immers toch het beste weet. Hij heeft gezien, dat zoveel mensen ongelukkig zijn, omdat ze als zodanig zijn geprogrammeerd. Ze hebben die 'inprinting' als kind gekregen, toen ze nog zo ontvankelijk waren en leven nu volgens die blauwdruk omdat ze niet beter weten. Het werkt bovendien als een 'self full filling prophecy'. Een voorspelling die zichzelf waar maakt als het maar vaak genoeg herhaalt. Immers kinderen zijn zo loyaal, dat ze er alles aan doen om te voldoen aan de verwachtingen van de ouders. Biddulph stelt, dat we onze kinderen dagelijks hypnotiseren. De basisprincipes van de hypnose zijn dat het denkende ik even wordt afgeleid en tot rust gebracht en dat vervolgens een zogeheten post hypnotische suggestie als een soort bevel wordt ingeplant. Met bepaalde 'codewoorden' dringen we door in het onderbewuste van onze kinderen en programmeren ze ook al is dit helemaal niet bedoeling. Zijn stelling is dan ook: "Je hypnotiseert je kind elke dag of je wilt of niet. Dus kun je het voor hetzelfde geld goed doen." Hij bedoelt hiermee de juiste zaadjes in de geest planten, die een 'blauwdruk' geven voor een gelukkig leven; op een vertrouwen in het zelf. Het zijn de zogenaamde jij - boodschappen, die diep verankerd raken in de ontvankelijke kindergeest en die op cruciale momenten in het volwassen leven nog hun werk doen. Tegenstrijdige boodschappen scheppen bij het kind verwarring en onzekerheid. Het is de kunst om eerlijk te zijn zonder je kind iets vernederends toe te voegen. Een voorbeeld: Ik ben boos en wil dat je NU je speelgoed opruimt. Zo'n zin heeft geen levenslange nasleep, terwijl: "Jij lui luik, waarom doe jij nooit wat gezegd wordt" dat wel heeft. In het praten met onze kinderen is het dan ook uiterst belangrijk om hun geest rechtstreeks en bewust te benaderen. De verankering in de geest gaat des te dieper als hij gepaard gaat met signalen, die hem versterken. Dit is een van de nieuwe ontdekkingen van de hypnose. In het boek wordt een voorbeeld gegeven van een kind waarvan de amandelen zijn geknipt en dat nog onder narcose is. Als de verpleging praat over een kanker patiënt, die weinig kansen heeft reageert het kind hierop door een niet te stelpen bloeding. Als dit door een kinderpsychologe wordt doorzien worden dezelfde verpleegkundigen geïnstrueerd om over de goede kansen van dit kind te spreken. De bloeding stopt spontaan. Een positieve boodschap wordt sterker verankerd door je hand op de schouder te leggen. Dit kan van essentiële betekenis zijn op een moeilijk moment bij een scheiding b.v. Het is de taak van een ouder om een kind een realistische - liefst wat optimistische - kijk op de wereld mee te geven. Het kind onnodig schrik aanjagen door te dreigen met politie etc. werkt niet constructief. Wanneer tegen een kind dat in een boom is geklommen gezegd wordt: "Pas op, direct val je" maakt het kind beelden van 'pas op' en 'vallen'. De kans dat het valt is groter dan wanneer gezegd wordt: "Houd je stevig vast". Er zijn drie redenen, waarom ouders vaak van die akelige dingen tegen kinderen zeggen; het werd tegen hen zelf ook gezegd, ze denken dat het zo moet, of ze zijn uitgeput.

Kleine baby's willen graag aangeraakt en geknuffeld worden. Ze gedijen dan beter. In feite geldt dit ook voor volwassenen. Het praten tegen kinderen, ze alles uitleggen en ze helpen om te leren praten door te luisteren is voer voor de hersenen. Ze hebben aandacht en prikkels nodig. In die zin heeft het liever een standje dan geen aandacht. De conclusie is dan ook, dat kinderen dwars gaan liggen, omdat ze zich vervelen, het gevoel hebben teveel te zijn of om dat ze dan tenminste aandacht krijgen. De boodschap voor vaders is dan ook, dat vader zijn

betekent dingen samen doen. Actief luisteren d.w.z. oor hebben voor wat het echt voelt en denkt helpt een kind op weg. Emoties hebben een functie als we dat begrijpen kunnen we onze kinderen helpen er mee te leren omgaan. Boosheid maakt vrij, angst beschermt en droefheid houdt je in contact met mensen en met de wereld.

In het boek geeft Biddulph aanwijzingen hoe kinderen hiermee geholpen kunnen worden. Van belang is om de onechte variant van een emotie te onderscheiden en deze *niet* (meer) te belonen. Voor het omgaan met driftbuien, pruilen of verlegenheid (onechte angst) worden aanwijzingen gegeven. Zowel agressief ouderschap als passief ouderschap missen een effectieve uitwerking op het kind. Ouders worden aangespoord om ‘sterke’ ouders te zijn, die weten wat ze willen, contact maken, duidelijk maken wat ze willen en dit als een bevel herhalen, wanneer er niet gehoorzaamd wordt. Beide partners dienen een lijn te trekken. Een niet onbelangrijk opvoedingselement is om kinderen aangepast aan hun leeftijd verantwoordelijkheid te leren dragen.

Bewuste opvoeders nemen hun eigen behoeftes en emoties serieus en vinden ook systematisch ruimte voor elkaar al is het maar tien minuten per dag.

Kortom een boek vol handzame praktische tips, dat met humor is geschreven.

Wat betekent de inhoud van het boek voor mijzelf?

Het besef hoe indringend inprenting werkt en hoe het de zaadjes in de geest van het kind plaatst en dus ook in mijn kinderlijke geest heeft geplaatst heeft indruk op mij gemaakt. Het is niet nieuw maar toch zet het dit nog eens in alle scherpte neer. De humor is een verademing en roept heimwee naar mijn eigen humor op. Heimwee om zo met de dingen om te gaan, dat de blijheid gewekt wordt in mijzelf en dat ik dat juist hierdoor aangevuld met vaardigheden en kennis ook aan kinderen en volwassenen, die op mijn pad komen, kan aanreiken. Kennelijk zijn in mijn geest der zaadjes van verwarring en onzekerheid geplaatst. Dat zou aldus Steve Biddulph het gevolg zijn van tegenstrijdige boodschappen. Renée zei mij eens een depressieve moeder kan een kind niet liefdevol spiegelen. Tijdens de psychodrama werd een keer verondersteld dat ik gevoelig ben voor ‘schijnloyaliteit’. In het perspectief van dit geheim van de blije opvoeding wordt ik mij meer en meer bewust van mijn kwetsbaarheid hierin en het feit, dat ik bij mijn kind tegenstrijdige boodschappen heb ingeprent. Het belang van het adequaat omgaan (niet tolereren of honoreren) van overdreven emoties als driftbuien, verlegenheid of pruilen voor de vorming van de blauwdruk van geluk herken ik dan ook als logische konsekwentie. Dit maakt mij extra wakker om daar adequaat mee om (te leren gaan) als ik dat tegen kom. Verder wordt ik mij meer en meer bewust van een gevraagde wakkerheid om actief ‘positieve zaadjes’ uit te zetten in mijn omgeving en waakzaam te zijn, dat voldaan wordt aan mijn eigen behoeftes van positieve aandacht en zelfbevestiging.

Wat kan dit betekenen voor psychodrama?

Het element koor worden, klimaat scheppen, expressie van emoties, leren van nieuwe verantwoordelijkheden, actief luisteren, aan elkaar leren, herbeleving van oude inprentingen om zo tot een hernieuwde codering van het ‘grondpatroon’ zijn terugkerende elementen in psychodrama. Het tot expressie brengen van mijn eigen emoties, aandacht geven en ontvangen zijn voor mij ‘bijzondere’ aandachtspunten. Liefdevolle aandacht is het belangrijkste in de opvoeding van een kind. Parallel hieraan zou ik kunnen zeggen, dat liefdevolle aandacht voor mijzelf en de anderen (wie goed doet goed ontmoet) tijdens de lessen psychodrama nieuwe zaadjes in mijn geest kunnen planten.

