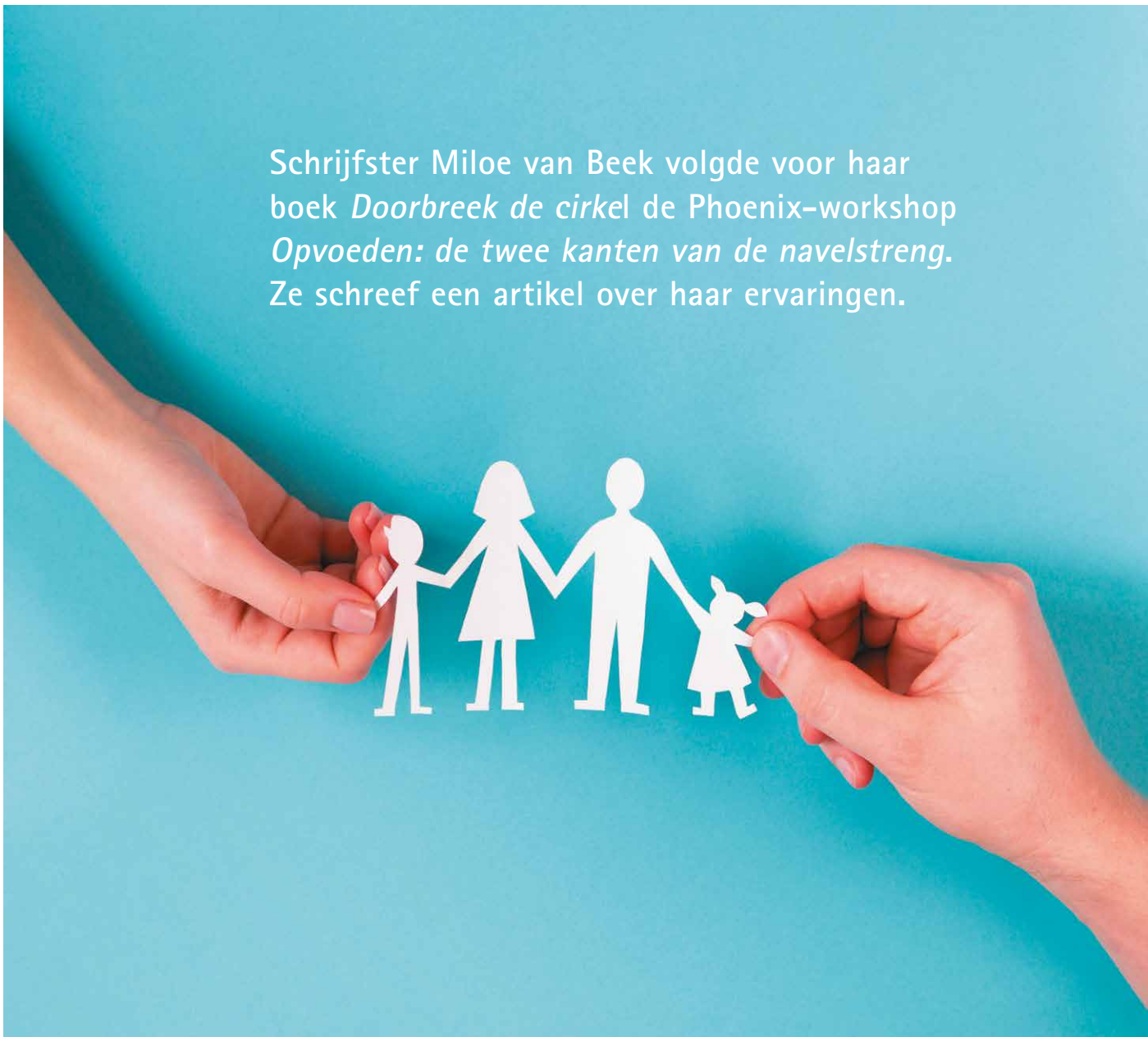

DOORBREEK DE CIRKEL

'Kinderen trappen op zenuwpunten, ze spiegelen je'

TEKST: MILOE VAN BEEK



Schrijfster Miloe van Beek volgde voor haar boek *Doorbreek de cirkel* de Phoenix-workshop *Opvoeden: de twee kanten van de navelstreng*. Ze schreef een artikel over haar ervaringen.

Ik twijfelde. Sloffen aantrekken of mijn gympen aanhouden? Eerst koffie halen of aansluiten bij het groepje deelnemers dat geanimeerd zat te praten aan de ronde tafel? Het antwoord zocht ik in mijn tas, op mijn telefoon en de wc. De spiegel gaf wallen als antwoord. Slechte nacht. Vaag gerommel in mijn maag. Waarom wilde ik dit ook alweer? Wanneer ben ik een keer klaar met dat persoonlijke werk? Ik ademde in, opende de wc-deur en wierp een blik onder de ronde tafel. Sloffen werden het.

Een kwartier later zoek ik een plek in de grote kring. Ik registreer de okergele muur, de grijze vloerbedekking met onbeduidend streepjespatroon. Gluur tussen mijn wimpers door naar de mannen en vrouwen om me heen. Luister naar een gedicht over een jas met een visgraatmotief, naar trainers Alex Lagas en Mirjam Dirkx die vertellen hoe we het beeld van onze ouders vaak zo hebben vastgezet, hoe we niet meer terugkijken, onze blik vooruit, op onze kinderen, hoe we op hen kunnen projecteren wat we zelf hebben gemist. Dat we soms niet open naar onze kinderen kunnen kijken. 'De vraag is wat wij als ouders nog

hebben vast te pakken aan onze kant van de navelstreng en wat het effect daarvan is op onze kinderen', zegt Alex. 'Kinderen willen groeien en zich ontwikkelen, veerkrachtig zijn, als een bloembol waar alles al in aanwezig is. We kunnen ze daar pas echt in ondersteunen als we weten wat we zelf meedragen.'

De deelnemers vertellen over opstandige, gevoelige (bonus)kinderen die ze niet kunnen bereiken. Over te hoge eisen. Dat ze zo graag meer willen spelen. Ontspannen. Het gaat over vechtscheidingen. Vaders die dochters niet meer zien. (Schoon)-ouders die kritiek uiten op een te vrije opvoedstijl. Ik hoor mijn hart in mijn oren. Weet wat ik wil zeggen. Dat het zo goed gaat met mijn oudste. Dat de puberteit gek genoeg zoveel makkelijker is dan alle jaren ervoor. Dat mijn elfjarige dochter, die altijd vrolijk was, altijd in was voor alles, altijd in mijn buurt aan het rommelen was, de laatste maanden zo veranderd is. Afstand neemt. Haar telefoon als gezelschap kiest. Dat ik dat moeilijk vind. De navelstreng met haar niet wil doorknippen. De streepjes in de vloerbedekking dansen als mijn woorden erop vallen. Hortend zeg ik iets over

TikTok, hoe ik haar mis, haar hand die de mijne niet meer zoekt, haar hoofd nog maar zo zelden op mijn schouder, dat ik haar nog niet los wil laten, dat het me aanvliegt.

In de anderhalve dag die volgt zie ik mezelf als kind, altijd op de achtergrond, voel ik hoe ik soms wanhopig mijn vaders ogen zoek, hoe graag ik voor hem wilde zorgen. Zijn somberheid weg wilde halen. Zie ik mezelf als ouder, mijn angst om de somberheid over te brengen op mijn oudste. Als Mirjam vertelt over haar kinderen en de depressies in haar gezin van herkomst, vallen er veel kwartjes. 'Ik was lang bang dat mijn kinderen daar ook last van kregen. Als ze zich terugtrokken op hun kamer, moest ik oppassen om hen niet te verstikken met moederlijke zorg en eindeloos de 'gaat het wel goed met je'-vraag te stellen. Niet alleen kon ik hen dan teveel bevestigen in hun gevoel, door me zo op hen te richten, bleef ik ook weg van mijn eigen pijn, van de eenzaamheid die ik voelde als kind, dat ik vroeger voor mezelf moest zorgen. Ik moest leren hen los te laten en de depressies in mijn familie en mijn angst daarvoor, vast te pakken.'



Alex geeft het voorbeeld van zijn eigen zoon. 'Als hij tegen me schreeuwt, is mijn eerste reflex: stop daarmee. Terwijl ik vast te pakken heb dat ik als kind stopte met boos zijn omdat mijn vader er niet mee om kon gaan. Daarna kan ik pas voelen dat het juist goed is dat hij die emoties uit, dat hij meer zelf wil bepalen, en kan ik hem helpen zijn boosheid te kanaliseren.' Onder stress vallen we terug in oude patronen, leer ik, en zien we niet ons kind, maar onszelf. 'Het kan dan gebeuren dat we bij hen gaan halen wat we zelf nodig hadden of dat we – onbewust – via onze kinderen wraak nemen op wat ons vroeger is overkomen', zegt Alex. Mirjam vult aan: 'Kinderen trappen op zenuwpunten, ze spiegelen je. Lastig gedrag van een kind gaat ook over jezelf. Dat zien geeft ouders bewegingsruimte en creativiteit.'

Als je jezelf steeds verliest in boosheid of het lukt je niet om grenzen aan te geven, hoef je je daar niet bij neer te leggen. Onderzoek waar die gevoelens vandaan komen, wanneer ben jij gestopt met het aangeven van jouw grenzen?'

Na de tweedaagse was het of er een beschermlaag van me af was gevallen. Ik hield het in geen enkel gesprek meer droog, zelfs in volle restaurants zat ik te snikken. Een ruzie met mijn partner die niet was uitgesproken had ik wekenlang weggeduwd. Na de workshop werd me duidelijk waarom, hoezeer ik me met mijn dochter verzeelzelvigde, in haar mezelf als meisje zag. Mijn eigen verdriet nemen zorgde dat ik haar meer als individu kon zien en ook weer dichterbij mijn partner kwam. De vraag die Alex me tijdens de workshop stelde: 'Ga je ergens naartoe of ergens vandaan?' zoemt ook een half jaar later nog bijna dagelijks door mijn hoofd. 'Allebei', zei ik. Later constateerde ik dat ik vooral ergens van wegging. Zonder oordeel maakte dat veel onbewust bewust. 🌀



Het boek *Doorbreek de cirkel, waarom opvoeden over jezelf gaat* is in juni verschenen bij Uitgeverij Kosmos. Miloe schreef eerder haar (NSB)-familiegeschiedenis *Daar praten wij niet over, de erfenis van een oorlogverleden*.