

Het Fluisterkind – Janita Venema

Inhoud

Mijn persoonlijke verhaal kunt u in de inhoudsopgave herkennen aan dit lettertype. Het werkboek en de theorie vindt u in de hoofdstukken met dit lettertype. Omdat de hoofdstukken elkaar aanvullen en versterken, verdient het aanbeveling het boek als één geheel te lezen.

Voorwoord door Roy Martina

Inleiding

Waar het allemaal mee begon

PresentChild-basisoefeningen:

Voordat jij begint

De PresentChild-oefening bij onaangenaam gedrag

De gevoeloefening, stilstaan bij jullie waarheid

Over een andere boeg

Handelen naar wat je weet

Rust aan mijn hoofd

Werkzame principes achter de methodiek

Spiegelen

Blinde vlekken

Liefde of angst

De geheime hut

Wensen wat je wilt

Leren spreken met hele taal

Er was eens ...

Oude schatten

De PresentChild-oefening bij aangenaam gedrag

Toeval of toe-val?

Onzichtbare lijntjes

Terug naar het begin

Het helen van zijn geboorte

Mijn wedergeboorte

De geheime hut is de ziel

Innig verbonden, maar elk zijn eigen weg

Wat een heerlijkheid

Vrouwelijkheid

Deelpersonen

De Grote Geest

Leerling- en meesterschap

In de zweefmolen
Het is de hoogste tijd
De PresentChild-oefening bij ziekte van je kind
De betovering is verbroken
Levenstaak kiezen
De relatie tussen ouders
Gezinsdynamiek
De brug is geslagen
Met liefde
Inzicht of beleving?
Het kind is geboren
Kinderen begrijpen
Mijn leven is mijn antwoord

Een kader voor PresentChild:

- Inleiding
- Psychologie: signalen van de ziel
- Filosofie
- Spiritualiteit en religie
- Uithoeken van de wetenschap
- Taal en communicatie
- Andere culturen
- Onderwijs en pedagogiek
- Ten slotte

Nawoord
Dankbetuiging
Boekenlijst
Noten

Inleiding

Wanneer kinderen hier komen, brengen zij alleen liefde mee. Al het andere leren zij hier.
Als opvoeders dat wisten, zouden zij het kind beter helpen - Inayat Khan¹

Mijn zoon was drie. Hij was vaak ziek en zag er ongelukkig uit. Ik had alles geprobeerd en wist niet hoe het verder moest. Toen ik mijzelf in hem herkende en veranderingen in mijn leven tot stand bracht, werd hij een blij en gezond kind. Die veranderingen bij mij waren dringend nodig ook al kon ik dat niet zien, laat staan bedenken welke. Het opvolgen van de aanwijzingen die mijn zoon mij via zijn gedrag en gezondheid 'inluisterde', leidde tot een innerlijke reis naar de oorsprong van mijn bestaan. Daar ontdekte ik dat ik vrij ben. Vrij om te zijn wie ik ben en vrij in het kiezen van mijn levensdoel. Ik koos er voor om kindertolk te zijn en andere kindertolken op te leiden, het was het mooiste werk dat ik bedenken kon. Een kindertolk 'vertaalt' het gedrag of de klachten van kinderen naar een groeikans voor ouders met betrekking tot hun persoonlijk leven, hun relatie of de opvoeding die ze geven. Hiermee helpen ouders zichzelf en hun kind wezenlijk vooruit. Kinderen laten namelijk ook zien dat het goed gaat!

De groeikracht die kinderen bij je wakker kunnen maken is immens. Met je kind(eren) heb je een liefdesband die sterker is dan eigenliefde. Voor je kinderen ga je door het vuur. Dat is de kracht van je kind voor jouw leven. Je kind de meest perfecte spiegel van het kind dat jij zelf ooit was. Dat kind was je even lief als je echte kinderen nu. En toch deed je afstand van dit kind in jou, stukje bij beetje liet je het achter en werd je de volwassene die je nu bent. Bij de hand genomen door je kinderen kun je het kind in jezelf herontdekken. Je leven verrijken. Alles wat jij voor jouw kinderen wilt, geluk, groei en gezondheid, willen je kinderen ook voor jou. Ze willen dat je echt gelukkig bent: 'gelukt' naar je eigen diepste verlangens. Ze willen dat je gezond bent, ge-zon-d, met het heerlijke gevoel dat het koesteren in de zon je geeft. En ze willen dat je groeit tot volledige was-dom, tot alles waar je ooit afscheid van nam weer bij je hoort. Daar zetten kinderen zich tot het uiterste toe in, net zoals wij dat doen voor hún geluk, groei en gezondheid.

Dit boek is een combinatie van mijn levensverhaal en een werkboek met theorie, oefeningen en voorbeelden. Mijn verhaal is waardevol als illustratie bij het werkboek en zal op vele punten herkenbaar zijn, maar jouw levensweg zal anders zijn dan de mijne. Achterin het boek vind je een overzicht van aanverwante ideeën, die een nieuwe en vernieuwende methodiek als 'Het Fluisterkind' inbedden in een kader van reeds bestaande en/of bekende ideeën.

Inmiddels, vier jaar na de eerste druk in het Nederlands, heeft uitgeverij Homeolinks zich aangediend om de Engelse versie te verzorgen. We zullen toenemend internationaal gaan werken. De naam die we voor de internationale gemeenschap hebben gevonden is PresentChild[®]. Present heeft vier betekenissen die zeer van toepassing zijn op de methode:

Nu - uitgangspunt is het kind zoals nu is, het mooie en minder mooie.
Cadeau - de huidige situatie met je kind is een cadeau voor jouw leven.
Aanwezig - het brengt je bij een onbewust deel dat in jou aanwezig is, wat je mag leren herkennen en uiteindelijk bewust aanwezig mag laten zijn.
Voorstellen – de kindertolk® valt de eer ten deel om dit cadeau aan jou te mogen presenteren.

Naast alles wat er in Nederland ontwikkeld is (de beschikbaarheid van vele kindertolken, consulten, oudercursussen, onderwijsmodules, op weg naar een wetenschappelijk onderzoek e.d.), is ook dit een prachtige ontwikkeling die me dankbaar stemt.

Janita Venema

Voorwoord door Roy Martina

Herkenning, herkenning en nog eens herkenning. Het lezen van dit boek kon niet op een beter moment gebeuren. Als kind heb ik astmatische bronchitis gehad gekoppeld aan ADHD, allergieën en andere zaken.

Mijn jongste zoon is een spiegel voor mij en heeft dit allemaal ook. Ik heb hem uiteraard behandeld met homeopathie, acupunctuur en andere alternatieven. Zijn astma is daarmee jarenlang zonder zware medicijnen redelijk tot goed onder controle geweest. Drie jaar geleden was hij op een workshop van mij in Turkije, 'Diepzielduiken' geheten (naar mijn boek Diepzielduiken). Tijdens een oefening op het strand krijgt hij een visioen dat hij levend begraven is en diezelfde dag krijgt hij een astma aanval. Ik ga er met hem doorheen. We zien allebei dat hij bezig is uit een vastgelopen patroon te komen en dat hij een volgende fase van zijn leven ingaat. Levend begraven staat voor hem symbool voor machteloosheid, de acceptatie dat hij niets kan veranderen aan de omstandigheden maar alles kan veranderen aan zichzelf.

Ik realiseer me nu dat hij dit doormaakte voor mij. Ik was vastgelopen in mijn leven en voelde dat ik niets kon veranderen. Ik reisde veertien landen per jaar af om workshops te geven. Hotels in en uit, altijd eten in restaurants, geen tijd voor mezelf en alsmaar doorgaan. De organisaties die dit regelden waren blij met het succes en ik dacht dat ik het ook was, maar ik miste heel veel in mijn leven, mijn kinderen, mijn hobby's enz. Voor mijn gevoel was ik vastgelopen, ik wilde veranderen, maar wist niet hoe: terug naar een praktijk wilde ik niet meer.

Terwijl ik dit voorwoord schrijf, heeft mijn zoon weer een astma aanval gehad, de eerste in drie jaar. Hij heeft zijn astma opnieuw uit de kast gehaald om me iets duidelijk te maken. Ik moet nu echt een keuze maken en niet meer geloven dat ik het niet kan. Ik moet nu echt kiezen en dan opent vanzelf een deur naar wat ik wil, al kan ik die deur nu niet zien.

Ik raad elke ouder aan om het boek 'Het Fluisterkind' te lezen, om de spiegel die je kind je voorhoudt te ontdekken en zo de relatie met jezelf te verdiepen. Ons kind spiegelt onze onbewuste wereld keihard naar ons terug of we het willen zien of niet. Hoe meer inzicht je hebt, hoe beter het is voor je kind en voor jezelf.

Janita is hier om de vertolkster te zijn van het kind. De tijd is er rijp voor. Dit boek verdient succes, niet alleen voor Janita, maar voor elke ouder die hierdoor dichterbij zichzelf zal komen en zijn kind daardoor beter kan geven wat het nodig heeft om zijn missie hier op aarde waar te maken. Door dit boek heb ik op het juiste moment die inzichten gekregen. Ik ben Janita dankbaar dat zij mij gevraagd heeft een voorwoord te schrijven. Ik heb genoten en wens dit iedere ouder en kind toe.

Roy Martina

27 januari 2007
Jupiter Florida

Dit boek draag ik op aan alle kinderen.

Speciaal aan Frank en Lize.
Jullie hebben me geweldig geholpen
Gewoon door te zijn wie je bent

Frank

Je hebt me geleerd naar binnen te gaan
Nauwkeurig te kijken

Lize

Je hebt me geleerd naar buiten te treden
Blij en liefdevol te zijn

Kinderen, ik spreek mijn waarheid vrijuit

Waar u in dit boek *hij* leest als het over 'het kind' gaat , kunt u ook *zij* lezen.

Waar het allemaal mee begon ...

Het is eenvoudig om van gemakkelijke kinderen te houden,
de kunst is het om van moeilijke kinderen te houden.

Als jonge vrouw van achtentwintig ken ik mezelf slecht. Een reëel beeld zou zijn dat ik onzeker ben, een grijze muis, een zijlijnfiguur, zwaarmoedig en eenzaam. Social talk? Ik heb het niet in me. Vrienden? Misschien één. Reserves naar mensen? In overvloed. Ik drijf mee op het sociale netwerk van mijn partner, maar ook bij de mensen die hij in huis brengt kan ik me maar moeizaam openen. Een van de weinige onderwerpen waarover mensen me de tent uit kunnen lokken is het verbeteren van de wereld of iets doen voor het milieu. Dat gaat me erg aan het hart. Ik probeer er ook naar te leven maar mijn daden druppels op een gloeiende plaat. Ik vind mezelf waardeloos omdat ik geen verschil kan maken. Aan de andere kant vind ik mezelf goed, juist omdat ik betrokken ben bij het milieu en de wereld. Ik kijk neer op andere mensen omdat ze net doen alsof er niets aan de hand is in de wereld. Ze maken lol en consumeren in het wilde weg. We richten de wereld en onszelf te gronde, vind ik. Hoe is het mogelijk dat zij hun ogen daarvoor sluiten? Ik vind veel anderen dom en kortzichtig, niet echt bevorderlijk voor mijn aansluiting bij hen ...

Mijn eenzame, sombere leven is me op een bepaald moment zo weinig waard dat ik water uit één van de grote rivieren als drinkwater wil gaan gebruiken. Dan zal voor het oog van de wereld zichtbaar zijn hoe sterk ons milieu verontreinigd is. De dood zit in mij. Ik wil wel als lijdend voorwerp dienen om aan te tonen hoe fout we bezig zijn. Er zijn twee mensen die ik vertel over mijn voornemen en praten het uit mijn hoofd. Maar als ik zelfs dát niet voor de wereld kan doen, wat is mijn leven dan nog waard? Wanhopig draaien mijn hersens op volle toeren om iets zinnigs te bedenken, maar er komt niets. Ik zit bij mijn kachel en lees. Bijvoorbeeld over de Club van Rome, een groep deskundigen die waarschuwen dat het 'vijf voor twaalf' is. Zelfs zij zijn roependen in de woestijn. Laat staan dat ik iets kan uitrichten. In mijn ivoren toren wordt het gruwelijk donker. Mijn hoofd staat op barsten. Ik ben ziek van mezelf, ben een mislukkeling in mijn ogen. Ik moet iets doen om het tij te keren, is het niet in de wereld dan voor mezelf. Ik moet iets positiefs vinden om me op te richten. In zekere zin is dat er ook. Ik ben bezig met een tweede studie. Na de lerarenopleiding ben ik begonnen met klassieke homeopathie. In dat vak zal ik iets voor anderen kunnen betekenen, maar het lijkt me zo'n omweg. De studie boeit me, maar belast ook mijn hoofd dat al zo vol zit. Toch is het een alternatief voor mijn destructieve plannen. En zowaar, ik beleef er aardigheid aan.

Binnen deze setting bespreken mijn man en ik de kinderwens. De biologische klok tikt door. Ik heb altijd geroepen dat ik geen kinderen wilde om - voor mij - voor de hand liggende redenen. Overbevolking is er één, maar ik vind ook dat je het een kind niet kunt aandoen om te leven in deze donkere wereld. Bovendien heb ik niks met kinderen. Ze zijn me te spontaan, te grillig. Ik begrijp ze niet. En, last but not least, heb ik mijn handen vol aan mezelf. Toch klinkt er diep van binnen ook een ander geluid: misschien wel... ondanks

alles wat er tegen pleit. Dit stemmetje krijgt niet veel kans. Laat ik verstandig zijn. Met een kind heb ik weinig tijd voor mijn studie en het opzetten van mijn praktijk en dat is de kurk waarop mijn leven drijft. Bovendien is mijn man vaak weg. Ik zal grotendeels voor de verzorging en opvoeding opdraaien. Wil ik dat, kan ik dat aan? Ik ben langdurig bezig met dit dilemma.

'Komt tijd, komt raad,' zegt mijn man. 'Ik zal één dag per week voor ons kind zorgen, we nemen twee dagen kinderopvang en een jong kind slaapt ook nog veel. Dan kun jij heus wel studeren.' Ik stem ondanks vele twijfels in. We zien wel, God zegene de greep. In figuurlijke zin van het woord dan, want in religieuze zin had ik God, na een gereformeerde jeugd, afgeschreven. Als Hij bestond, hoe kon Hij zijn prachtige schepping dan zo laten verworden? *No way*, als er nog iets van deze aardkloot terecht moet komen, dan moet het uit mensenhanden komen. Maar mijn vertrouwen daarin is ook minimaal.

Blijkbaar zegende God de greep. Nee, grapje, het was vast goed zaad want ik ben binnen *no time* zwanger. Ik voel geen contact met het kind in mijn buik. Het beweegt, mijn buik groeit, maar ik heb er geen gevoel bij. Ik streek mijn buik niet. Het kind in mijn buik is voor mij blanco, vaag en abstract. Ik heb geen gevoelens van warmte of vertedering, laat staan van 'blijde verwachting'. O, wat moet ik mezelf slecht gekend hebben in die tijd, dat ik het vreemd vond dat ik geen contact met mijn kind voelde, terwijl ik zo contactarm was. Voelen is ver van mijn bed. Ik beschouw mezelf als een verstandsmens. Zo ben ik. Wanneer anderen me soms gevoeligheid toedichten, denk ik dat ze me daarmee een plezier willen doen. Ik ben een denker en ik ben daar tevreden mee. Ja, misschien zelfs wel trots op. Het verstand brengt vele mooie dingen tot stand. Waren de mensen maar verstandiger, dan zou het er misschien beter uitzien in de wereld. Te veel mensen zijn egocentrisch bezig onderbuikgevoelens en vermeende tekorten te bevredigen.

In de zesde maand van de zwangerschap krijg ik bloedingen en stoppen de bewegingen in mijn buik. Ik schrik me wezenloos. Het kindje gaat vast dood. De vroedvrouw kan het hartje goed horen, maar waarom houdt het kind zich dan zo dood? Ik voel helemaal niets. Gespannen wacht ik op een teken van leven. Na dagen voel ik een beweging die ik thuisbreng als leven. Voor de eerste keer sinds mijn zwangerschap heb ik me werkelijk bekommerd om mijn kind. Tegen het einde van de zwangerschap daalt mijn kind niet zoals gebruikelijk in met het hoofdje naar beneden. Ik ga een stuitbevalling in het ziekenhuis tegemoet. Ik ben doodsbang dat de oerkrachten van de bevalling me zullen overweldigen. De weeën komen slecht op gang. Iets in mij weet dat ik ze tegenhoud. Ik ben zo bang om de controle te verliezen, te gillen, de pijn niet te kunnen verdragen. Bloednerveus dat mijn lijf met mij aan de haal gaat. Ik weet dat ik me aan mijn lijf moet overgeven, maar er is niets wat me meer angst aanjaagt dan dat. Na anderhalve dag mag ik persen. Een kring van hoofden boven mij zegt wat ik moet doen. Het is mij best. Als het kind maar gezond en wel geboren wordt. Het lijfje komt er gemakkelijk uit. Nu moet het hoofdje ook snel geboren worden omdat de ademreflex op gang kan komen. Ze duwen op mijn buik om het hoofdje te helpen naar buiten te

komen en tegelijkertijd duwen ze tegen het pasgeboren babylijfje alsof ze het terugduwen naar binnen. Ik ben finaal in de ban van het idee dat het hoofd van mijn kind van zijn lichaampje gescheiden wordt. Er wordt een knip gezet en daar is Frank, onze zoon. Ik neem hem bij me. Op slag vallen zorg, pijn en vermoeidheid in het niet bij dit nieuwe mensje op mijn buik. Prachtig, ontroerend en onwezenlijk tegelijk. Na de abstractie van de zwangerschap ligt er ineens een kind van vlees en bloed in mijn armen. Hoe is het mogelijk? Is dit mijn kind? Alsof ik het niet zojuist zelf gebaard heb! Ik ben er zo gelukkig mee, onwezenlijk gelukkig. Niet lang daarna nemen de verpleegsters Frank mee en gaat mijn man naar huis. Het nieuwbakken gezin, vers van de pers is twee uren na de geboorte over drie plekken verdeeld. Gescheiden als drie eilanden in een onmetelijke oceaan en het maakt me immens verdrietig.

Frank huilt vaak de eerste tijd. We lopen ontzettend veel met hem rond, wiegend, troostend. Veel meer kunnen we niet doen, er voor hem zijn. Ik geloof dat we Frank daarin heel nabij zijn geweest. In andere dingen merk ik dat ik beslist geen natuurtalent ben als moeder. Uiteraard lukt het me bij het moederen, net als op andere terreinen van mijn leven, niet om mijn gevoel te volgen. Ik lees boeken over opvoeding en verzorging en doe wat aangeraden wordt en mij verstandig lijkt. Een jaar borstvoeding, pas na een half jaar de eerste bijhapjes. Regelmatig met hem spelen, je kind zoveel mogelijk meenemen en bij je houden. Ik doe het omdat het goed voor kinderen zou zijn, het komt niet van binnen uit. Het is verzorging wat ik bied in plaats van liefde. Ik hou vast maar ik koester niet. Omdat mijn gevoel dood is, kan ook mijn moedergevoel niet tot leven komen. Ik geef Frank als eerste fruithapje een gepureerde tomaat! Waarom niet een zoete, zachte banaan of peer? Zulke dingen. Ik kan me gevoelsmatig niet goed in mijn kind inleven. Ergens had ik verwacht dat ik gewoon verder kon gaan met mijn leven na de geboorte van onze zoon. Het enige verschil zou zijn, dat hij aan ons leven toegevoegd zou worden. Kleine kinderen zijn graag bij hun ouders, had ik gelezen, dus hij kon gewoon overal mee naar toe, dacht ik. Zo herinner ik me nog duidelijk dat ik Frank meeneem naar een optreden van de band van mijn man. Het is nogal luid en dus zet ik Frank in zijn buggy achter de glazen wand van de serre. Hij slaapt door alles heen, maar ligt daar zo moederziel alleen in die grote, donkere serre. Waarom heb ik hem in hemelsnaam meegenomen? Dit is geen plek voor een baby. Moet ik dan werkelijk alles kunnen blijven doen? Ik had gewoon thuis moeten blijven of oppas moeten regelen. In die serre zie ik hem ineens letterlijk en figuurlijk in de kou staan. Leuk bedacht, kinderen willen graag bij hun ouders zijn, maar hij heeft vast geen behoefte aan dit concert en intussen staat hij moederziel alleen in een serre. Ik vergis wanneer ik denk dat mijn leven gewoon door kan gaan met een kind er bij. De geboorte van mijn zoon is de grootste ommekeer in mijn leven! Zorg rondom de klok. Een kind dat vaak niet lekker in zijn vel zit, dat veel huilt. Regelmatig vliegt het me aan, weet ik niet hoe ik het hebben moet. Ik probeer maar wat, rondlopend in een voor mij onbekend landschap.

Tegen de tijd dat Frank drie jaar oud is, gaat het niet goed met hem. Hij is een oud mannetje in plaats van een kind. Hij wil niet spelen met andere kinderen en speelt zelf ook amper. Hij is een droge professor, wil alleen maar boekjes lezen en maken voor andere kinderen. Hij is sterk op grote mensen en volwassen zaken gericht. De denkrimpels staan hem in zijn voorhoofd en hij ziet er niet gelukkig uit. 'Ga toch spelen kind', denk ik vaak: 'dat andere komt later wel als je groter bent'. Lichamelijk is hij vaak 'halfjes', een woord dat we in Noord Nederland gebruiken om aan te duiden: niet echt ziek, maar ook zeker niet gezond. Hij oogt bleekjes en is kouwelijk. Hij is continu verkouden, zijn hele hoofd zit vol snot. Ik maak me zorgen om het ventje. Naast zorgen heb ik ook irritatie. Ik erger me groen en geel aan zijn claimgedrag. De hele dag loopt hij achter me aan en herhaalt op zeurende toon: "Mama, maama, maaaaama!" Ik verdraag het gewoon niet meer. Uren lijken dagen te duren, de dagen zijn eindeloze zeeën van tijd. 's Morgens kijk ik al uit naar het moment waarop ik door mijn man word afgelost als hij uit zijn werk komt. Op goed geluk zeg ik 'ja' en 'nee' tegen Frank. Ik luister niet echt naar wat in mijn oren als gezeur klinkt. Ik kan het niet opbrengen. Ik ga mijn zoon steeds meer als een sta in de weg ervaren ...

Toch blijf ik me inzetten. Ik doe er alles aan om Frank gezond en gelukkig te krijgen. Ik vraag adviezen en ga met hem naar een homeopaat. Het mag allemaal niet baten. Ik weet nog dat ik me afvroeg of de manier waarop hij zich gedraagt, misschien zijn karakter zou kunnen zijn? Maar ook al is het karakter, ik zie toch dat hij ongelukkig is? Daar moet ik toch iets mee? Drieëneenhalf jaar na de geboorte van mijn zoon moet ik de mislukking onder ogen zien. Ik faal in mijn pogingen om hem te helpen. Ik weet het niet meer. Ik geloof dat voor een moeder niets frustrerender is dan je kind ongelukkig te zien. Met de handen in het haar vraag ik me af: "Wat is er in hemelsnaam aan de hand, wat zie ik over het hoofd?" Kon hij het me maar vertellen...

In een soort wanhoopspoging om overzicht te krijgen, zodat een hulpverlener er verder mee zou kunnen komen, besluit ik alle belangrijke dingen uit Franks leven op papier te zetten. In grote lijnen is het het verhaal wat hiervoor beschreven staat, inclusief de geboorte van zijn zusje wanneer hij bijna twee jaar oud is. Het lijkt me 'handig' om een tweede kind kort na de eerste te krijgen. Als ik dan toch gebonden ben, dan kan ik net zo goed twee kinderen tegelijk hebben. Frank is jaloers op zijn nieuwe zusje. Hij mist mijn exclusieve aandacht, claimt me zo mogelijk nog meer. En Lize is mama's oogappel, stralend, ongecompliceerd, aanhankelijk, spontaan en warm. Ze fleurt mijn grauwe dagen op. Tot overmaat van ramp word ik na de geboorte van Lize erg ziek. Het is fysiek een absoluut dieptepunt. Er is een operatie nodig waardoor Frank een week uit logeren moet. Het nieuwe zusje daarentegen mag vanwege de borstvoeding met mama mee naar het ziekenhuis. Hij moet zich echt verstoten hebben gevoeld.

Wanneer mijn verslag klaar is, lees ik het nog een keer over en ineens zie ik hoe het in elkaar steekt: Frank mag in de marges van mijn bestaan meeliften, zolang hij geen beletsel is. Ik geef hem geen eigen leefruimte en ben er niet

echt voor hem. Ik zeg 'nee' op zijn meest wezenlijke vraag, namelijk: "Wil je mijn moeder zijn? Een moeder die met me speelt, me knuffelt, die me op schoot trekt en van me houdt." Ik schiet daar ernstig in tekort en dat terwijl ik me een kind heb gewenst. Hij heeft er niet om gevraagd om geboren te worden, laat staan bij zo'n moeder als ik. Ik ben volkomen ontdaan door de realiteit die tot me doordringt. Hoe heb ik het zover kunnen laten komen? Terwijl ik het verslag voor de tweede keer doorneem, doet zich iets heel merkwaardigs voor. Het is alsof het hele verhaal over mij gaat. Verbijsterend. Die fixatie bij de bevalling dat het hoofd van mijn zoon van zijn romp gescheiden raakt, is ook op mij van toepassing! Mijn hoofd is ook van de rest gescheiden. Ik wóón in mijn hoofd. Ik noem Frank een droge professor, maar ik ben zelf een wandelend hoofd! Franks hoofd zit vol slijm, maar mijn hoofd zit ook vol 'rotzooi'. Ik ben net zo 'oud' en serieus en ongelukkig als mijn zoon. En als er iemand is die niet speels is dan ben ik het. Ik ben niet speels mijn zoon, niet met mijn werk en niet met het leven. Frank heeft gelijk dat hij mij zo claimt. Mijn leven klopt van geen kanten. Waarom heb ik dit niet gezien? Hoe blind kun je zijn? Dit is geen kwestie van karakter, dit is ronduit ongezond. Ik ben een waardeloze moeder die een armzalig leven leidt. Hoe kan ik er zelfs maar over nadenken om de wereld te willen verbeteren, als ik het niet eens voor mijn eigen kind goed kan maken? Waarom is mijn streven om Franks leven te verbeteren zo op hem gericht? De grootste winst is bij mijzelf te boeken. Ik ben er de oorzaak van dat hij niet floreert. Dat is geen gemakkelijke conclusie, ik raak overspoeld door verdriet en schuld. Nooit eerder voelde ik me kleiner en waardelozer dan toen. Mislukt als moeder. Wanneer ik wil dat dat kleine kleutertje van me gezond en gelukkig wordt, dan moet ik veranderen. Een grotere motivatie om aan mezelf te werken, had ik niet kunnen vinden. Ik neem me voor om tijd en ruimte voor mijn zoon te maken, ook al studeer ik daardoor misschien later af. Ik wil er zijn voor hem. Ik wil leren speels te worden, leren warm en aandachtig te zijn van binnenuit.

Vanaf die dag kan ik niet meer op dezelfde manier naar hem kijken. Zo klein als hij is, gunt hij mij een blik in mijzelf en ik ben hem er dankbaar voor. Vanaf die dag kan ik ook diep van binnen voelen hoe dierbaar mijn beide kinderen mij zijn. Gewoon omdat ze zijn wie ze zijn, maar ook door wat ze voor mij betekenen. Frank is mijn spiegel. Via hem kan ik mezelf waarnemen, zien waar de schoen bij mij wringt. Lize is mijn voorbeeld, als ik vergeet waarnaar ik ook al weer op weg ben en hoe ik speels, warm en meelevend kan zijn, dan hoef ik alleen maar naar haar te kijken om het me te herinneren. Frank heeft me vaak gevraagd: 'Mama, wie vind je liever, Lize of mij?' Ik antwoordde steevast dat ik hen beide even lief vond, maar ik vermoed dat Frank drommels goed gevoeld heeft dat dat niet altijd de waarheid was. Later vraagt hij het me weer en geef ik hetzelfde antwoord. 'Ik vind jullie allebei even lief.' Deze keer meen ik het uit de grond van mijn hart en Frank voelt het. Hij lacht naar me en verzint geen argumenten meer waarom ik hem liever zou moeten vinden dan Lize. In plaats daarvan antwoordt hij: 'Mama, ik vind jou toch een beetje liever dan papa.' De schat! Ondanks alles houdt hij van me! Een staaltje van onvoorwaardelijke liefde die ik met gelijke munt wil terug betalen.

2 Voordat jij begint

Een goed begin is het halve werk

Misschien ben je nieuwsgierig geworden wat jouw kind jou influistert. In dit boek vind je PresentChild®-oefeningen voor drie verschillende situaties: bij onaangenaam gedrag van je kind (Hoofdstuk 3), bij dingen die je bewondert aan je kind (Hoofdstuk 16) en bij ziekte van je kind (Hoofdstuk 30). In het volgende hoofdstuk beginnen we met de PresentChild-oefening bij onaangenaam gedrag. Soms wordt me gevraagd: ‘Waarom begin je met een oefening die gericht is op iets problematisch?’ Het antwoord is simpel. Om je onbewuste probleem helder te krijgen. Het beïnvloedt namelijk voortdurend jouw leven en de omgang met je kinderen zonder dat jij dat weet! Bewustwording is nodig. Zodra je je bewust bent van wat er speelt, kun je je op de oplossing richten. Vaak betekent dat een oplossing voor twee.

Vooraf een paar belangrijke opmerkingen. Lees ze goed door voor je begint.

- *Help je kind en help jezelf. Doe beide.*

De PresentChild-oefeningen maken je duidelijk hoe een probleem uit het leven van je kind gelinkt is aan een onbewust probleem uit jouw eigen leven. De oefening is er voor ontworpen om dát duidelijk te maken. Mogelijkerwijs zul je iets aan jouw leven willen veranderen door het inzicht dat je krijgt via een PresentChild-oefening. Dat is prima. Het gebeurt regelmatig dat door de veranderingen die jij in je leven doorvoert, de problemen bij je kind als sneeuw voor de zon verdwijnen, maar daar mag je niet zonder meer van uitgaan. Deze methodiek vervangt niet de hulp die je kind nodig heeft, maar is een waardevolle aanvulling daarop. Wanneer jij en je kind beide vorderingen maken, ieder in je eigen leven, dan komt dat jullie als individuen en in de omgang met elkaar ten goede.

- *Doe de PresentChild-oefening als je kind je op welke manier dan ook raakt.* Wanneer je kind zich gedraagt op een manier die jou onaangenaam raakt, doe dan de PresentChild-oefening van het volgende hoofdstuk. Je mag er van uitgaan dat het je raakt omdat het ook met jou te maken heeft. Dát is het moment om de oefening zo nauwkeurig mogelijk te doen. Meestal doe je de PresentChild-oefening dus wanneer een bepaald onaangenaam gedrag structureel aanwezig is in het leven van je kind óf bij een eenmalige gebeurtenis die jou diep raakt. Je hoeft niet op ieder moment alles van je kind op jezelf te betrekken. Dat is niet wenselijk en ook niet nodig. Onthoud: als het je raakt, is het ook van jou. Er is één uitzondering: wanneer iets je koud laat terwijl er objectief zeker reden tot zorg is, dan is het ook raadzaam om de oefening te doen. Denk ook aan de ‘pleasers’: kinderen die té gemakkelijk zijn, nooit ziek, bang, boos of verdrietig, steeds voorbeeldig. Het is voor ouders gemakkelijk, maar het kan zijn dat kinderen het doen om jou te plezieren. Ze kunnen hun eigen belang ondergeschikt gemaakt hebben. Je weet zelf of dat het geval is of dat je kind werkelijk lekker in zijn vel zit.

- *Maak gebruik van de kindertolken®*

Het werken met de PresentChild® methode kan best ingrijpend zijn en dit boek kan slechts een aanzet geven. Wanneer je iets niet begrijpt, in de war raakt of dieper wilt ingaan op de materie, raadpleeg dan een kindertolk. Kindertolken zijn professionele hulpverleners die zich middels de training tot kindertolk hebben gespecialiseerd in de methodiek. Een kindertolk 'vertaalt' het gedrag of lichamelijk welzijn van kinderen zodat ouders de onderliggende boodschap voor henzelf kunnen begrijpen. Je vindt de gecertificeerde kindertolken op de website: www.presentchild.com

- *Stel de oefening uit of doe het samen met een kindertolk wanneer er ernstige zaken spelen of wanneer je (geestelijk) instabiel bent.*

De uitkomsten van de oefeningen kunnen soms erg confronterend zijn. Wanneer je in de spiegel kijkt, kun je dingen gaan zien die je niet eerder van jezelf kon zien. Dat vraagt om draagkracht. Wanneer je vermoedt dat dat teveel voor je zal zijn, doe je er goed aan om de oefening niet nu of anders onder begeleiding van een kindertolk te doen. Die is er in getraind om correct te vertolken, die kan je steunen, dingen relativeren en in het juiste perspectief zetten. Bovendien kan een kindertolk je helpen om de gewenste veranderingen in jouw leven in gang te zetten.

- *Vertel vrijuit over datgene wat je raakt bij je kind en laat iemand anders zo volledig en letterlijk mogelijk opschrijven wat jij vertelt.*

Vertel spontaan over je kind alsof je het een goede vriend vertelt. Beschrijf het probleem in voorbeelden. Laat iemand anders jouw verhaal opschrijven. Diegene noteert gewoon al jouw woorden. Hij/zij hoeft het verhaal niet eens te begrijpen, maar alleen zo volledig mogelijk op te schrijven wat jij zegt. Heb je niemand bij de hand, dan kun je je verhaal opnemen en uitschrijven. Je kunt eventueel ook zelf schrijven, maar schrijf dan ongecensureerd. Je vertelt je verhaal en laat je pen het vastleggen zonder enig ingrijpen. Wanneer je zelf schrijft, bestaat het gevaar dat je je verhaal onbewust al gaat censureren. Dat is niet de bedoeling. Kun je de oefening ook in gedachten uitvoeren? Nee, het schrijven is heel belangrijk. Het maakt dat het zwart op wit staat. Dan kan je er niets meer aan toevoegen of afhalen. Je hebt er geen benul van hoe ongemerkt, geraffineerd en snel jouw hersens in staat zijn om bepaalde informatie uit te schakelen of te vermijden. Dat is één van hun belangrijkste taken: informatie filteren zodat jij niet met bepaalde pijnlijke of confronterende feiten in aanraking hoeft te komen. Door te schrijven wordt alle spontane informatie vastgelegd en valt er niet meer mee te sjoemelen.

- *Vermijd samenvattingen, diagnoses, analyses.*

Vertel wat je ziet en merkt aan je kind: beschrijvingen, symptomen, voorbeelden. Vertel zoals je het aan een goede vriend of vriendin zou beschrijven zonder diagnoses, samenvattingen, analyses.

- *Vertel vooral over je kind.*

Vertel vooral wat je opvalt aan je kind in plaats van over jezelf te vertellen. Er is een speciale vraag waarbij je kunt invullen wat jij erg vindt aan het probleem van je kind.

ⁱ Khan, I. (1991) Opvoeding. Katwijk, Panta Rhei.