

THOMAS
D'ANSEMBOURG

WORD

EEN

ten have

GOEDE

OUDER

*Jezelf zijn
in de opvoeding*

Word een goede ouder

Hoofdstuk 1

Met onze denkpatronen en onze programmering scheppen we onze wereld: als we die veranderen, veranderen we de wereld¹

*Als we doen wat we altijd hebben gedaan,
Krijgen we wat we altijd hebben gekregen.*

PAUL WATZLAWICK

We betreuren het dat onze wereld zo onsamenhangend en versnipperd is, we betreuren de ratrace en de stress, de dagelijkse lomphed en het weerkerende geweld, de oppervlakkigheid en het materialisme, maar deze wereld hebben wij gemaakt. Hij komt overeen met onze denkbeelden, met de voorstelling die wij van het leven hebben, van de natuur, van de mensen en van de relaties tussen de verschillende levensvormen. Het is onze manier van denken die leidend is voor onze manier van doen en voor de manier waarop we onze organisaties vormgeven,

onze structuren, de manier waarop we macht uitoefenen en besluiten nemen. Deze zelfde manier van denken stuurt ons taalgebruik, onze geneigdheid samen te werken of te commanderen, te dienen of onszelf te bedienen, te delen of te graaien.

Nu is het zo dat in onze eerste levensjaren de basis wordt gelegd voor de inrichting van onze hersenen: de neurale systemen vormen zich, de zenuwbanen worden aangelegd, er wordt hard gewerkt om tal van verbindingen te leggen, waarmee de basis wordt gelegd voor de organisatie van ons denken en ons gevoelsleven. Bij het kind blijven de meest gebruikte synaptische verbindingen behouden, ze worden sterker door regelmatig gebruik, terwijl de minder gebruikte zwakker worden en verdwijnen. Dit noemen we het proces van hersenplasticiteit.

Wat moeten we onthouden: wanneer de hersenen snoeien in de synaptische verbindingen, kijken ze niet naar de *kwaliteit* van wat ze elimineren of behouden. Ze versterken gewoon de *vaakst voorkomende ervaringen* en elimineren de andere. Het is belangrijk dat we dit juist interpreteren: de cerebrale plasticiteit van het kind heeft geen kritische zin. Ze past zich aan aan de omgeving die ze aangeboden krijgt, zonder daarover een waardeoordeel te vellen. [...] wat wij elke dag doen, hoe we praten, reageren, wat we met het kind doen of het kind laten zien, dat alles draagt bij aan de bekabeling van zijn hersenen.

De schrijfster van deze regels, Céline Alvarez, heeft een experiment uitgevoerd op een kleuterschool in een achterstandswijk in Frankrijk, waarbij ze de natuurwetten van het kind respecteerde. De uitzonderlijke resultaten die ze behaalde getuigen van de buitengewone transformatiecapaciteit waarover ieder van ons beschikt, en zijn een aanmoediging *anders te durven denken om anders te kunnen opvoeden* vanaf de vroegste kindertijd.

Je kent misschien de uitspraak van Paul Watzlawick die

als motto boven dit hoofdstuk staat. Ik citeer deze uitspraak regelmatig vanwege de sleutel tot verandering die ze bevat: als we iets anders willen bereiken in onze relatie met de ander, onze partner, ons kind, onze leerling of student (maar ook in onze relatie met bezit, consumptie, geld en het hebben, met de aarde en natuurlijke rijkdommen...), moeten we anders doen. En op dat punt zijn we het allemaal eens: we moeten anders doen. Maar hoe kunnen we anders doen als we hetzelfde blijven denken? Dat is gewoon niet mogelijk! En daar verschijnt de sleutel tot verandering: stel je denkpatronen ter discussie om anders te kunnen handelen en iets anders te bereiken.

Waarom zijn onze relaties niet zoals we ze dromen: echt, diepgaand, rijk en harmonieus?

Voorbij de kwestie van overleven en de bevrediging van basisbehoeften dromen mensen van echte, diepgaande, rijke en harmonieuze relaties. We zijn moe van valse relaties, gemaakt van schijnheiligheid, wollig taalgebruik, verborgen agenda's en machtsspelletjes. We zijn moe van oppervlakkige relaties waarin wat echt van belang is wordt vermeden, verborgen, of ontkend; we houden van diepgaande relaties. We zijn moe van steriele relaties, van mondaine praatjes, van blabla en andere smalltalk die nergens over gaat en niet tot welbevinden leidt; we willen rijke relaties. We zijn moe van irritante, soms stelselmatig irritante en op voorhand conflictueuze relaties; we dromen van harmonieuze relaties – of van relaties die we zonder al te veel moeite harmonieus kunnen maken.

We zijn waarschijnlijk met miljarden mensen die vanuit heel hun wezen verlangen naar relaties van dit type: verrijkender, vrolijker, inspirerender. Wat houdt ons tegen om het bereiken van dit ideaal collectief tot DE prioriteit uit te roepen? Wat blokkeert, ondermijnt of saboteert onze initiatieffkracht, onze ondernemingsgeest?

Na ruim 25 jaar begeleiding van mensen in de verschillende cycli, seizoenen en wendingen van hun leven ben ik tot deze overtuiging gekomen: er zijn allerlei gedragingen, gedachten en denkbeelden waar we aan vasthouden, niet omdat we ervan overtuigd zijn dat ze goed voor ons zijn, maar simpelweg uit gewoonte. Soms heeft een bepaalde manier van functioneren ons geholpen en blijven we daaraan vasthouden, ook al is die inmiddels disfunctioneel geworden. Dat gaat zo ver dat veel mensen (en bijna was ik een van hen geweest) vasthouden aan een toestand waarin ze zich slecht voelen, maar die wel bekend is en dus ondanks alles een comfortzone biedt, in plaats dat ze hun moed verzamelen om een nieuwe, en dus onvermijdelijk onbekende situatie te creëren waarin ze zich wel goed voelen. Omdat we – al was het maar voor een bepaalde periode – profijt hadden van onze gewoontes, zien we niet dat ze zich nu tegen ons keren. Als het gaat om relaties, in het bijzonder die op het gebied van opvoeding en onderwijs, zijn we dus vaak zodanig verstrikt geraakt in onze gewoontes dat het niet eens meer in ons opkomt dat we ze kunnen verbeteren en dat dit een nuttige en veelbelovende onderneming kan zijn. We geloven niet dat we de aard van onze relaties aanmerkelijk kunnen veranderen, vooral doordat we er niet eens over nadenken! Terwijl we geloven dat ons denken vrij is, herhalen we onze automatismen en onderwerpen ons eraan alsof we zo geprogrammeerd zijn.

Vijf zelfblokkerende programmeringsmechanismen in onze relaties en ontwikkeling

Ik noem ‘ongedacht’ datgene van waaruit we denken, en dat we dus zelf niet denken: dat waar het denken op leunt.

FRANÇOIS JULLIEN

Ik heb in mijn werk ten minste vijf gewoontes leren onderscheiden, denkautomatismen, denkbeelden of wijdverbrei-

de programmeringen, die een aanzienlijk negatieve invloed kunnen hebben op de kwaliteit van relaties en van het leven waarop we hopen, niet alleen op persoonlijk en interpersoonlijk gebied, maar ook op collectief niveau. We hebben deze gewoontes zozeer geïnternaliseerd dat we ze niet eens meer zien, en zelfs niet vermoeden dat ze onze gedachten aansturen, ons gedrag leiden en onze keuzes beïnvloeden...

We weten ongetwijfeld dat we, als we onze moedertaal leren, niet alleen woorden opnemen waarmee we de werkelijkheid van dingen en concepten kunnen benoemen, maar ook een manier van denken over die werkelijkheid van dingen en concepten, en dat deze niet alleen sturend wordt voor de wijze waarop we ons uitdrukken en luisteren, maar ook voor ons gedrag en onze houding. In zijn roman *1984* bedacht George Orwell een wereld waar bepaalde woorden uit de door de totalitaire staat opgelegde taal (*Newspeak*) waren uitgebannen. Daarbij ging het vooral om elke verwijzing naar individuele vrijheid, om te voorkomen dat er revolutionaire gedachten zouden opkomen. Als er geen woord is om 'vrijheid' te zeggen, is het alsof vrijheid niet bestaat. Taal is een uitdrukking van bewustzijn. We zijn allemaal opgegroeid in een bepaald taalsysteem en daarmee hebben we denkgewoontes en denkbeelden opgenomen die automatismen kunnen voortbrengen in de manier waarop we in relaties staan. Ze functioneren dan als ware zelfblokkerende mechanismen die elke voortgaande ontwikkeling verhinderen.

Er bestaat niet zoiets als een zuivere gedachte. Gedachten worden altijd ingepast in een systeem dat analyses, redeneringen en gedrag inkadert. Dat weten we, maar 'we geloven niet wat we weten',² naar de treffende woorden die de filosoof Jean-Pierre Dupuy bezigde naar aanleiding van de opwarming van het klimaat en het risico dat natuurlijke systemen instorten, wat ons een beetje sprakeloos maakt. We geloven dat we vrij zijn in ons denken en ons spreken, terwijl we gestuurd worden door de woorden en gedachten waarmee we

ons uitdrukken, zoals een tram het spoor volgt van zijn rails. We zitten daarin gevangen en opgesloten³, wat afschuwelijke gevolgen kan hebben.

In zijn boek *L'addiction aux certitudes* [Verslaafd aan zekerheid] beschrijft Daniel Favre deze starheid of zelfs onbeweeglijkheid, deze hoedanigheid waarin we de gevangenen zijn van onze gedachten, terwijl we geloven dat we vrij zijn: 'Het denken blokkeert zichzelf en de opkomst van nieuwe ideeën.'⁴ Dat gaat zo ver dat zelfs op wetenschappelijk terrein – waar we een grotere openheid zouden verwachten en toegankelijkheid voor het nieuwe – sommige theorieën de feiten die hen weerleggen weerstaan.⁵ Daniel Favre beschrijft dit verschijnsel als een soort hypnose, die collectief kan zijn: het vasthouden aan ideeën die niet kloppen of achterhaald zijn – van dogmatisme tot fanatisme – of waarvan we niet willen zien dat ze niet kloppen of achterhaald zijn omdat we bang zijn voor de onzekerheid die ons uit onze comfortzone haalt. Hij vervolgt:

De ervaring leert dat we allemaal emotioneel gehecht kunnen raken aan een idee, of dit nu uit de natuurkunde komt, de psychologie, de economie of de spiritualiteit [...] Deze gehechtheid aan ideeën kan op de meest alledaagse momenten naar voren komen [...] Zijn wij dus op dit moment in staat om te denken zonder dat onze gedachten ons in bezit nemen, kunnen we luisteren zonder te worden gegrepen door een emotionele trance die ons berooft van onze vrije wil?⁶

Als we onze opvoedings- en overdrachtsgewoontes willen veranderen en met jongeren vanaf de kinderjaren een relatie tot stand willen brengen met de kwaliteit waarnaar we streven, dan lijkt het me essentieel dat we met een zo scherp mogelijk bewustzijn leren observeren, om bepaalde programmeringen te ontmantelen die zo wijdverbreid zijn dat we erin kunnen

herkennen wat professor Favre ‘een collectieve hypnotische trance’ heeft genoemd.

Deze wakkerheid stelt ons ook in staat het risico van de ‘normaliteitsziekte’ af te wenden die zo veel volwassenen velt en zo veel jongeren demotiveert, omdat deze kwaal het gevoel dat we leven verdooft. De term ‘normaliteitsziekte’ is bedacht door de psycho-socioloog Pierre Weil, die stelt dat ‘een groot deel van de meningen, houdingen en gedragingen waarover een algemene consensus bestaat, ons dicteert wat “normaal” is, maar ons in werkelijkheid naar een normaliteitsziekte voert. Al die consensus zorgt namelijk voor een even grote sociale druk, die het individu linksom of rechtsom dwingt zich aan te passen aan abnormale normen.’⁷⁷ Zo vindt het schoolsysteem het bijvoorbeeld ‘normaal’ om de hele dag stil te zitten, terwijl dat toch echt tegennatuurlijk is en haaks staat op onze levensdrang. Het is nauwelijks verrassend dat wij, die op deze averechtse manier zijn opgevoed, het een ‘normale’ levenswijze vinden om elke ochtend in dezelfde file te staan, om ons leven vervolgens te slijten achter een beeldscherm. Ons denken verschrompelt, waardoor we ons onderscheidingsvermogen verliezen en het ‘gewoonlijke’ laten prevaleren boven het verstandige, het levende laten verstikken door het ‘normale’, en aan de verveling de kans bieden zich te installeren als een manier van leven.

Ik presenteer hier dus vijf van de vele collectieve programmeringen die in mijn ogen ware zelfblokkerende mechanismen zijn, niet alleen voor ons persoonlijke leven en in onze opvoedingsrelaties, maar ook voor onze collectieve emancipatie.

1. De cultuur van onheil en lijden

In veel regio's van onze planeet komen mensen al generaties lang ter wereld in samenlevingen die gedrenkt zijn in een cultuur – die soms tot cultus wordt – van onheil. Europa was in het verleden elke dertig jaar een slagveld. Tot 75 jaar geleden

leefde een groot deel van de bevolking in armoede of onder de dreiging daarvan; levens werden regelmatig overhoopgegooid door kindersterfte of epidemieën. Toegang tot een leefbaar minimum, laat staan tot een minimaal comfort, was alleen weggelegd voor de happy few van de welgestelde klasse.

We kunnen daarom begrijpen dat bepaalde uitspraken op onze collectieve harde schijf zijn vastgelegd: ‘We zijn niet voor onze lol op de wereld’ (met variaties: ‘Het leven is een tranendal’, ‘Het leven is een strijdtoneel’ of ‘Het leven is een gevecht zonder einde’). Dit is echt een *vaccin tegen het geluk*⁸, we zijn ingeënt met een verbod op het geloof dat we toegang zouden kunnen krijgen tot een hogere trap van geluk, tot een diepgaander, duurzamer en overvloediger leven. Dit is een manier van denken die ons als geen andere inperkt en verdeelt.

Berusting/capitulatie tegenover alledaagse grofheid

Dit antigeluksvaccin levert in de eerste plaats op dat we berusten in de over de hele wereld gangbare alledaagse grofheid van onze gewoontes op het gebied van opvoeding en onderwijs, en relaties. Veel van onze tijdgenoten zetten deze tot levensstijl verheven grofheid voort zonder het zelfs maar in de gaten te hebben. Kijk vooral eens naar stellen en gezinnen om je heen: naar de hoeveelheid oordelen, kritiek, verwijten, sarcastische opmerkingen en blikken, vernederende woorden en stemverheffing, als het al geen schreeuwen is! Opgevoed met dit soort agressiviteit en machtsverhoudingen, zetten we hetzelfde ruzieachtige klimaat voort. ‘Alledaags geweld in de opvoeding komt erg veel voor in alle culturen en alle landen. 85% tot 95% van de volwassenen gebruikt dit soort geweld. Voor veel volwassenen kan een “goede opvoeding” niet zonder dwang, niet zonder straf. In de opvoeding moet het kind gedresseerd worden, het moet fysiek en psychologisch pijn lijden, zodat er angst wordt gewekt en het kind zich onderwerpt.’⁹ Als we zelf zo gecodeerd zijn, kunnen we als volwassenen niet eens

meer zien wanneer en hoe we onszelf en onze naasten mishandelen. Omdat we als kind slecht behandeld zijn, behandelen we als volwassene onszelf en anderen slecht. Als we de mens die we zijn, of de mens die de ander is, *niet goed* behandelen, *mishandelen* we hem.

Twijfelen aan vreugde en aan het 'recht' op geluk

Deze manier van denken ('We zijn niet voor onze lol op de wereld') kerft diep in ons onbewuste de twijfel in of vreugde wel de zin van het leven is – gedeelde vreugde, dwars door moeilijkheden en beproevingen heen. En uit deze twijfel komen heel wat mechanismen voort, zoals verslaving aan spanning, agressieve actie-reactiepatronen, opgewonden botsingen, en gehechtheid aan tegenspraak, ergernis en zelfsabotage.

We streven allemaal naar geluk, maar in een overweldigende meerderheid van de gevallen zijn wij het zelf die ons ervan weerhouden duurzaam gelukkig te worden, door vast te houden aan onze ergernissen – en die zelfs groter te maken. Ik vraag je niet me te geloven, maar alleen om de komende dagen het volgende eens na te gaan (en ik herhaal hier bewust de formulering die ik al eerder heb gebruikt): als het gaat over warme en vriendelijke relaties en over het aangename leven waarvan ik droom, heb ik met mijn houding dan bijgedragen aan de oplossing, of houd ik het probleem in stand?

De psychoanalyticus Guy Corneau gaf hier een geestig voorbeeld van in zijn voordracht over het huwelijk. Over de spanningen tussen partners zei hij (niet alleen) voor de grap: 'Het gaat beter als het slecht gaat.' Hij bedoelde dat wij uit gewoonte niet erg verbaasd zijn als het slecht gaat, ook als dat lang duurt, terwijl we in de war kunnen raken als het goed gaat, vooral als dit lang duurt. Hij gaf het volgende voorbeeld:

Stel je voor dat je thuiskomt van je werk en dat je partner eerder thuis was en het huis heerlijk ruikt naar de lekkere maaltijd die hij of zij heeft klaargemaakt; de tafel is mooi gedekt, er branden kaarsen. Je bent opgetogen en je vraagt of er iets te vieren valt, waarop je partner zegt: nee, het is gewoon voor het plezier om het leven te vieren in een sfeer van liefde. Jullie hebben een heerlijke avond, je bent verrukt en verliefd als in het begin. De volgende dag kom je thuis van je werk en je partner heeft alweer een lekkere maaltijd klaargemaakt, de tafel gedekt en de kaarsen aangestoken. Je zegt bij jezelf: Nou, nou... Je vindt het gek, maar nu het eenmaal zo is kun je er maar beter van genieten. Als je de derde dag thuiskomt van je werk in hetzelfde scenario wordt het onuitstaanbaar. Je valt uit: 'Wat is dit voor een circus, wat verberg je voor me?' Verbazingwekkend, nietwaar?¹⁰

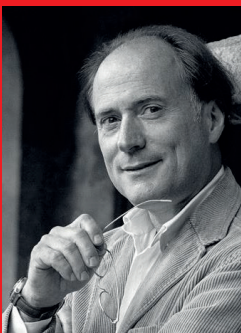
Zo veel zorg, liefde en tederheid lijkt je ongewoon en dus verdacht. Als er drie avonden achter elkaar irritaties waren geweest, zou je minder verbaasd zijn geweest, want we zijn ten slotte 'niet voor onze lol op de wereld'. Maar drie avonden achter elkaar opgetogen zijn? Oei, oei, oei, waar gaat dat heen? Een dergelijke golf van welbevinden roept allerlei onbewuste vragen op: kan het wel, mag het wel, is het niet een beetje sentimenteel, en alle ellende in de wereld dan? Zul je er niet heel gauw spijt van krijgen dat je zo genoten hebt, en zal de landing niet des te pijnlijker zijn als je zo in de wolken bent geweest? Merkwaardig genoeg zijn we zeer wel in staat onze zware last van moeite, frustraties en spanningen te dragen als gehoorzame muilezels die gewend zijn langs het slecht begaanbare bergpad omhoog te klimmen. Maar bewust en bestendig blij zijn blijft voor menigeen moeilijk. In mijn ogen is dit een nieuw en belangrijk thema voor onze samenleving: dat we leren blij te zijn, en hoe die vreugdevolle stemming in stand te houden.

‘Jongeren luisteren niet naar wat je zegt, of naar wat je doet: ze luisteren naar wie je bent.’

Twintig jaar na de bestseller *Stop met aardig zijn* verschijnt er een nieuw boek van de specialist in geweldloze communicatie Thomas d’Ansembourg. In dit boek past hij zijn ideeën toe op de opvoeding. D’Ansembourg geeft toegankelijk, onderbouwd en praktisch antwoord op vragen als:

- Hoe geef je kinderen stimulerende en motiverende richtlijnen?
- Hoe laat je zien dat respect, helderheid en empathie niet enkel ideeën zijn, maar waarden om naar te leven?
- Hoe inspireer je kinderen tot een leven van schoonheid en plezier, ondanks de onvermijdelijke pijn en verwarring in zo’n leven?

Word een goede ouder is een bemoedigend boek voor jong en oud, om te leven op basis van verantwoordelijkheid, vrijheid en onzelfzuchtig geluk.



Thomas d’Ansembourg heeft na zijn rechtenstudie gewerkt als jurist. Later voltooide hij de studie psychologie en een opleiding tot therapeut met specifieke aandacht voor Geweldloze communicatie. Tegenwoordig werkt hij als therapeut, leerkracht en auteur.

NUR 770
www.uitgeverijtenhave.nl

