

Bijeenkomst 6: Conflicten en opvoeden

Bij dit hoofdstuk horen de hand-outs 6a tot en met 6f.
Deze kunt u vinden in *Mindful Ouderschap. Werkboek voor ouders*.

'Leven betekent stress en dat geldt ook voor de evolutie. Een foetus vecht met de moeder, want die heeft ook een eigen leven en kan zich opnieuw voortplanten. Samen maken ze het geboorteprocess door, waarvan de timing voor geen van beiden ideaal is en die in het teken staat van de strijd tussen ouder en kind. En als de moeder opnieuw zwanger wordt, raken de kinderen in een onderlinge competitie verwickeld. Broeder- en zustermoord bij kikkers, vogels en prinses laat ons een extreme vorm zien van deze competitie. Kindermoord en te vondeling leggen zijn extreme vormen van de competitie tussen ouders en kinderen.'

Konner 2010

10.1 ACHTERGROND

Als je een nieuwjaarskaart aan familie en vrienden stuurt, neem je daar al snel een foto voor waar je kinderen lachend op staan of eentje waar je hele gezin op te zien is, vrolijk en blij met de armen om elkaar heen geslagen. Of je maakt een collage van je laatste vakantie-foto's, met beelden van lachende kinderen en gelukkige ouders.

Wanneer je echter de realiteit zou weergeven, ziet die nieuwjaarskaart er heel anders uit. Naast beelden van liefdevolle en gelukkige momenten van saamhorigheid, zou je ook beelden zien van conflicten in het gezin: kinderen die met elkaar vechten, ouders die worstelen met hun kinderen, ouders die ruziën met elkaar en huilende kinderen en volwassenen. Conflicten binnen gezinnen komen zo dikwijls voor, dat de tweede serie beelden waarschijnlijk dicht bij de werkelijkheid van het gezinsleven staat dan de eerste. Uit onderzoek blijkt dat kinderen binnen een gezin gemiddeld één keer per uur met elkaar botsten en ouders gemiddeld één keer per dag een aanvaring hebben met hun puber (Feinberg, Solmeyer & MacHale, 2012). En we hoeven maar naar het aantal echtscheidingen te kijken om te beseffen dat conflicten tussen partners eerder regel zijn dan uitzondering. Vanuit onze evolutie gezien zijn conflicten onvermijdelijk, want het ene gezinslid heeft bijna altijd andere behoeften en doelen dan het andere.

Niettemin houden wij vast aan het ideaalbeeld dat het gezinsleven soepel en zonder conflicten behoort te verlopen. We raken geïrriteerd als onze kinderen met elkaar vechten, we zijn van streek als we ruzie hebben met onze partner en zijn gefrustreerd als we met een van onze kinderen de strijd moeten aangaan. We voelen ons schuldig als we bekvech-

ten 'waar de kinderen bij zijn' of als we hooglopende ruzie hebben met een van onze kinderen.

Wanneer we vastzitten aan een ideaalbeeld van het gezinsleven, lopen we belangrijke kansen mis om als gezin iets te leren en te groeien. Wanneer mensen van elkaar houden, hebben ze conflicten met elkaar. Conflicten zijn voor ons gelegenheden bij uitstek om dichter bij elkaar te komen, want dankzij onze conflicten kunnen we onze problemen oplossen. Siegel en Hartzell (2003) spreken van 'rupture and repair' (verbreken en herstellen). Conflicten zijn voor ouders ook goede gelegenheden om hun kinderen een belangrijke les te leren: conflicten vinden plaats tussen mensen die van elkaar houden en conflicten kun je oplossen. Dit laatste is het belangrijkste. Onderzoek gedurende ruim twee decennia door Cummings (1994) en zijn onderzoeksgroep heeft de funeste gevolgen voor kinderen aangetoond van onopgeloste conflicten tussen ouders. Hoewel kinderen op elk conflict tussen de ouders reageren met spanning en angst, zal hun stressniveau terugkeren naar het niveau van voor het conflict als dat conflict is opgelost. Cummings wijst erop dat kinderen belangrijke cognitieve, sociale en interpersoonlijke vaardigheden leren door te kijken naar hoe ouders hun conflicten oplossen. Het gaat er dus niet om conflicten tussen ouders onderling en tussen ouders en kinderen te vermijden, maar om te leren op een niet-destructieve manier met elkaar in conflict te zijn en dat conflict op te lossen. Mindfulness is nuttig voor deze twee aspecten. In eerdere bijeenkomsten hebben we de deelnemers gevraagd om, teneinde minder reactief te zijn, op 'spannende' of zeer emotionele momenten tijdens een conflict met kinderen of partner, mindful te zijn.

Na een stevige aanvaring waarbij iemand in het gezin zijn zelfbeheersing heeft verloren en gereageerd heeft met woede, kritiek of geschreeuw, of gekwetst is in zijn gevoelens, is het belangrijk om weer bij elkaar te komen en de relatie te herstellen. Wij raden daarbij ouders aan om te wachten tot ze afgekoeld zijn en pas dan hun kind weer te benaderen. Siegel en Hartzell gebruiken de term 'rupture' (verbreken) om aan te geven hoe conflicten tussen ouders en kinderen kunnen leiden tot een breuk in de hechtingsrelatie. Na een conflict kan een kind zo boos of gekwetst zijn, dat het op emotioneel niveau een breuk ervaart in de band met de ouder. Siegel en Hartzell benadrukken dat zo'n breuk volkomen normaal is en in alle ouder-kindrelaties voorkomt, maar ze geven aan dat ouders helaas maar zelden samen met het kind terugkomen op de gebeurtenis om de emotionele schade te herstellen die de relatie heeft opgelopen. Als ouders kunnen wij ons schuldig voelen over onze rol in het conflict; daarom aarzelen we om de doos van Pandora te openen en onze fouten toe te geven. We kunnen ten onrechte denken dat het voorval achter de rug is en het beter is over te gaan tot de orde van de dag.

Uit onderzoek naar ouder-kindconflicten blijkt echter het tegendeel: kinderen en adolescenten blijven dikwijls rondlopen met kwetsuren als gevolg van onopgeloste conflicten en houden daarbij dikwijls vast aan foutieve interpretaties van de motieven en gevoelens van hun ouders. Kinderen en adolescenten zullen hun ouders niet snel benaderen om deze pijnlijke gevoelens te bespreken, maar hun stilzwijgen betekent niet dat ze geen pijn of woede met zich meedragen (Diamond en Liddle, 1999). Wanneer ouders in staat zijn hun kind te benaderen, om wat er is gebeurd in openheid, zonder oordelen en liefdevol te bespreken, kan het conflict echter een transformerende werking hebben

op het kind en op zijn relatie met de ouder. Tijdens de adolescentie, waarin kinderen naar balans zoeken tussen autonomie en verbondenheid, is de constructieve oplossing van ouder-kindconflicten van nog groter belang. Adolescenten moeten de band met hun ouders kunnen blijven gebruiken als een 'veilige basis', dat wil zeggen, ze moeten op de ouders kunnen terugvallen als ze emotioneel van streek zijn. Onopgeloste ouder-kindconflicten, of het nu om kleine 'breukjes' gaat of om echte trauma's, kunnen de hechtingsrelatie verstoren en ertoe leiden dat een kind of adolescent in zijn eentje de emotionele moeilijkheden moet verwerken. Herstel van de breuk, en van ernstiger breuken die het gevolg zijn van trauma's of verlating, kan symptomen van depressie en suïcidale neigingen bij adolescenten verminderen en bijdragen tot een verbetering van de relatie tussen ouder en kind (Allen, Hauser, Bell & O'Connor, 1994; Allen, Moore, Kuperminc & Bell, 1998; Diamond en Siqueland, 1998; Diamond, Reis, Diamond, Siqueland & Isaacs, 2002; Diamond et al., 2010).

Herstel van de hechtingsband vraagt om begrip voor de gevoelens en verlangens van de ander, met andere woorden, om de dingen te kunnen zien vanuit het perspectief van de andere persoon en met de ander mee te kunnen voelen. Bij perspectief gaat het erom een situatie te kunnen begrijpen vanuit de perspectief van een ander, je voor kunnen stellen wat een ander denkt, voelt en wil. Het is een vaardigheid die kinderen in de interactie met anderen, maar met name met hun ouders, moeten aanleren. Dit betekent dat ouders die in staat zijn de wereld te bekijken vanuit het perspectief van het kind en die de behoeften van het kind aanvoelen, hun kind leren om zich te verplaatsen in het standpunt van een ander en een gevoeligheid te ontwikkelen voor de behoeften van een ander (o.a. Duncan, Coatsworth & Greenber, 2009).

Niettemin kan het in grote conflicten heel moeilijk zijn oog te hebben voor de perspectief van de ander. We hoeven ons daar niet schuldig over te voelen. Als we namelijk gevaar bemerken en onder druk komen te staan, wordt ons vecht-of-vlucht-of-verstarmechanisme geactiveerd (de 'snelle route'). Daarbij wordt er adrenaline aangemaakt, zodat we *snel* een oordeel kunnen vormen en *snel* kunnen reageren. Hierdoor wordt het erg moeilijk om de perspectief van de ander te zien. Voor perspectief nemen is tijd nodig. Dit is de 'slow route', de lange weg via de voorste hersendelen. Deze manier van reageren wordt onder andere mogelijk gemaakt door het zogenoemde hechtings- of knuffelhormoon *oxytocine*. Oxytocine wordt aangemaakt tijdens borstvoeding, vrijen, getroost worden en gevoelens van verbondenheid, en het schijnt mensen te helpen medegevoel voor elkaar te hebben en zich met elkaar te verbinden. Onderzoek laat zien dat dieren die elkaar likken ook oxytocine aanmaken. Waar adrenaline er dus voor zorgt dat we ons van de ander *afkeren* en vertrouwen op ons eigen, snelle en dikwijls foutieve of gekleurde oordeel, zorgt oxytocine ervoor dat we ons naar de ander *toekeren* en ons *openstellen* voor de perspectief van de ander (Theodoridou et al., 2000).

Maar de zaak wordt nog ingewikkelder. Vrouwen verschillen evolutionair van mannen en daarom vertonen zij naast de vecht-of-vlucht-of-verstarreactie nog een andere reactie op stress, die *tend & befriend* wordt genoemd: *zorgen* voor de kinderen en *aansluiting zoeken* bij vreemden (Taylor et al., 2000). Dankzij deze reactie kunnen moeders zich tijdens een heftig conflict met hun partner op hun kinderen richten om die te beschermen, en ze kun-



Dit so
kunst
Mindf

De be
van je
voor o

'I fee
this
oper
me s
me s
It fill
ce a

Patri
www

nen het een aanvaller naar de zin maken, eenvoudig omdat ze niet de fysieke kracht hebben om die doeltreffend aan te vallen.

Om een voorbeeld te geven, ik was eens na een lange vlucht op weg in de trein naar huis. Mijn geld zat in een klein rugzakje. Plotseling voelde dat er aan mijn rugzakje getrokken werd. Toen ik me omdraaide, zag ik een man die met een mes probeerde het rugzakje van mijn rug los te snijden. Tot mijn verbazing lachte ik breeduit naar hem. Hij lachte hartelijk terug, waarna hij met zijn maten de benen nam. Ik had mijn rugzakje nog, maar ik begreep werkelijk niet waarom ik had gelachen en niet was gaan schreeuwen, zodat hij en zijn mededieven misschien gepakt hadden kunnen worden. Toen ik las dat vrouwen bij gevaar deze reactie kunnen vertonen, begreep ik het.

Heftige conflicten met onze kinderen of partner kunnen dikwijls slecht aangepaste schema's uit onze kindertijd of onze boze- of kwetsbare kindmodus activeren, of de bestraffende-oudermodus. We nodigen de deelnemers uit om in dergelijke situaties te kijken welke schemamodi er bij hen getriggerd worden en of ze overschakelen naar een oudermodus of naar een kindmodus. Het waarnemen van die modi kan hen helpen enige afstand te nemen van de interactie, of hen helpen te besluiten later, als ze de gelegenheid hebben gehad bij hun de heftige gevoelens aanwezig te zijn, terug te komen op de heftige interactie. Ze kunnen een 3-minuten ademruimte nemen, een zelfcompassiepaauze nemen of, als er een schemamodus actief is geworden, een moment nemen om die te herkennen en te 'praten' tegen hun innerlijk kind.

Laten we nog even teruggaan naar het conflict met mijn dochter na het tandartsbezoek, dat in bijeenkomst 5 en 6 aan de orde kwam. Toen mijn dochter van de fiets sprong en naar huis liep, creëerde ze daarmee een onderbreking van de interactie, die mij hielp om mij bewust te worden van de spanning in mijn lichaam, mijn boosheid, mijn angst, mijn schaamte en mijn wanhoop, en van alle gedachten die er door me heen waren gegaan. Hoewel ik nog steeds boos was, hielp mindfulness me om haar niet terug op de fiets te trekken en de band al op dat moment te herstellen. Ik gaf mezelf juist de ruimte om te kalmeren. Toen ik weer rustig was geworden, kon ik de situatie zien vanuit de perspectief van zowel mijn dochter als mijzelf, en kon ik teruggaan naar mijn dochter voor 'herstel'.

Ik kwam thuis en trof haar aan op haar kamer, schrijvend in haar dagboek. Ik vroeg haar of ze naast me op het bed wilde komen zitten en omhelsde haar. Ik zei dat ik heel veel spijt had van mijn uitbarsting en dat het fout was wat ik had gezegd had. Zij zei dat ze, als ik zo boos ben, het gevoel heeft dat ze een slecht kind is. Ik omhelsde haar en liet haar weten hoeveel ik van haar houd. Ik zei ook hoe trots ik op haar was dat ze met de verdoving had ingestemd en dat ik begreep hoe moeilijk het voor haar moest zijn geweest om de tandarts met de injectiespuit te vertrouwen. Ze knikte. Ze zei dat ze zich schaamde voor mij, toen ik op de fiets onderweg door de stad zo'n scène had gemaakt. Ik gaf toe dat het gênant was geweest en beloofde haar het niet weer te doen. Ik zei dat ze gelijk had toen ze gilte dat ik moest ophouden met schreeuwen en dat ze er goed aan had gedaan om, toen ik niet ophield, haar vingers in haar oren te stoppen en van de fiets te springen. Ik zei dat ze de volgende keer ook mag zeggen dat mijn gedrag onacceptabel is. Ik legde uit dat mijn uitbarsting verband hield met mijn zorgen om haar gebit en mijn teleurstelling over het feit dat al mijn pogingen om haar vaker en beter te laten poetsen niet hadden opgeleverd

wat ik had gehoopt. Ze zei dat ze het moeilijk vond om aan tandenpoetsen te denken en ook dat ze het saai vond. We hadden het er vervolgens over hoe ze er gemakkelijker aan kon denken en waren het erover eens dat het een goed idee was dat ze geen zakgeld kreeg als ze het vergat. Ze probeerde ook nog andere ideeën te bedenken. Ik vertelde haar dat ik het op mijn beurt ook gênant vindt als zij een tandartsbehandeling weigert. Ze glimlachte en zei dat ze de volgende keer moediger zou zijn; ze had het nu immers al eens meegemaakt. Omdat we beiden behoorlijk van slag waren door het hele gebeuren, stelde ik voor dat we de rest van de dag vrij zouden nemen van werk en school.

Een belangrijk aspect dat uit dit voorbeeld naar voren komt, is dat de ouder de stap zet om zich weer met het kind te verbinden. Waar het bij herstel ('repair') primair om gaat is de emotionele verbinding; het gaat er niet om het kind iets te leren, het te straffen of het te begrenzen. Het tweede belangrijke punt is dat de ouder begint met zich te verontschuldigen voor zijn gedrag. De ouder neemt de volledige verantwoordelijkheid voor zijn daden, geeft toe dat hij fout is geweest en leert het kind op die manier iets dat van groot belang is. Pas daarna probeert de ouder de twee perspectieven te bespreken. Hierdoor kan het kind erop vertrouwen dat het niet de schuld krijgt en begrijpt het dat de ouder wil luisteren naar zijn verhaal. Meekijken vanuit het perspectief van het kind geeft het kind het gevoel dat het begrepen wordt en dat het zijn emoties mag uiten, waardoor het zich ook door de ouder kan laten troosten. Pas dan, als de emotionele band is hersteld, komt de rol van het kind aan de orde. Omdat het zich begrepen voelt, kan het kind daar veel beter over nadenken.

In bijeenkomst 6 nodigen wij de deelnemers uit om een recent conflict met hun kind aan te halen. Vervolgens vragen wij hen om zich in een verbeeldingsoefening eerst op hun eigen emoties te focussen en daarna op die van hun kind. Mindfulness helpt ons om meer ruimte te krijgen, zodat we zowel ons eigen perspectief als dat van ons kind kunnen zien. We vragen de deelnemers ook om in de komende week te proberen een conflict met hun kind (of partner) op te lossen.

10.2 RICHTLIJNEN VOOR DE BIJENKOMST

Kader 6a: agenda bijeenkomst 6

- 1 Zitmeditatie met keuzeloos bewustzijn (20 min.) + inquiry (15 min.)
- 2 Doornemen huiswerk in tweetallen (10 min.)
- 3 Plenair gesprek over de herkenning van schema's en modi thuis (20 min.)
- 4 Loopmeditatie buiten (25 min.)
- 5 Pauze (15 min.)
- 6 Perspectief nemen, herstel (60 min.)
- 7 Doornemen huiswerk (10 min.)
- 8 Gedicht voorlezen (5 min.)

Hand-out 6c: Breuk en herstel

Conflicten maken deel uit van alle hechte relaties, en zullen zich voordoen tijdens interacties met onze kinderen (en partners), vooral wanneer er sprake is van stress. Deze conflicten kunnen soms voelen als kleine 'breuken' in de relatie. Het is echter goed om te onthouden dat *conflicten belangrijke kansen zijn om te leren en te groeien in de relatie tussen ouder en kind*. Wanneer je merkt dat er een conflict met je kind ontstaat, is de eerste stap altijd: Adem. Neem een ademruimte, hoe klein ook. Merk op wat er in je lichaam gebeurt en zeg tegen jezelf 'Het is oké, laat het me voelen'. Zelfs wanneer het conflict al geëscaleerd is, en je kind en jij al ruzie hebben gemaakt, kan je in het moment blijven en je reacties vertragen door simpelweg bij je ademhaling te blijven.

Het is belangrijk om te onthouden dat wanneer er een breuk is ontstaan, *we deze altijd kunnen herstellen*. Je zou misschien een moment voor jezelf nodig hebben om je voor te bereiden, door een ademruimte te nemen, of als de tijd het toelaat, een zitmeditatie. Neem de tijd om de conflictsituatie opnieuw te ervaren. Kijk of je terug kan gaan naar wat er tussen jou en je kind gebeurde. Kan je zien wat jouw aandeel was in het geheel? Welk patroon herken je vanuit de relatie met je eigen ouders? Of vanuit de geschiedenis die jij en je kind hebben opgebouwd? We hebben de neiging om in geconditioneerde reactiepatronen terug te vallen met de mensen die het dichtst bij ons staan; onze kinderen en partners. Kan je begrijpen wat je kind zo boos maakte? Kan je jouw trots laten varen? Kan je terug gaan naar je kind met een open en compassievol hart?

Het is belangrijk om te wachten met toenadering zoeken, totdat je er emotioneel klaar voor bent. Wacht tot je woede gezakt is, en je in staat bent om naar je eigen aandeel in het conflict te kijken. Wanneer het nemen van een ademruimte niet volstaat, kan je proberen om een loopmeditatie of een langere zitmeditatie te doen.

Wanneer je er klaar voor bent, kom terug op de breuk met een 'herstelgesprek'. Kijk of je een gevoel van ruimte kan creëren die groot genoeg is voor zowel je eigen ervaring als die van je kind. En ook of je een compassievolle en vergevingsgezinde houding kan aannemen, tegenover jou en je kind. Kun je een plek in je hart vinden om te accepteren wat je tijdens dit conflict gedaan hebt, om jezelf te vergeven, en dit te erkennen tegenover je kind? Dit is een prachtige manier om aan je kind voor te doen, hoe je verantwoordelijkheid kan nemen voor je eigen aandeel in een conflict. Op een emotioneel niveau leer je jouw kind dat conflicten opgelost kunnen worden, en er zelfs voor kunnen zorgen dat je dichter tot elkaar komt, wanneer het is opgelost.