



Je pinderen als
Spiegel



Inhoudsopgave

- ♥ Hoe werkt dat spiegelen?
- ♥ De pot met pijnlijke ervaringen
- ♥ Groei als mens, Groei als ouder
- ♥ Wat spiegelen kinderen ons?
- ♥ Het heeft ook met jou te maken
- ♥ Kijken naar Jezelf
- ♥ Voel je niet schuldig
- ♥ Wat laten kinderen zien
- ♥ Doen !!
- ♥ Een paar voorbeelden
- ♥ Omgaan met het moment
- ♥ Er zit altijd wat onder

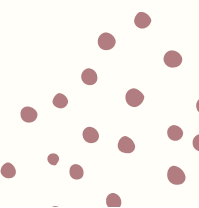


Lieve lezer

Wat fijn dat je dit e-book "Je kinderen als spiegel" gaat lezen want welke ouder wil nou niet het allerbeste voor zijn kind. In dit e-book vertel ik je zoveel mogelijk over hoe jullie als ouders daar een grote bijdrage aan kunnen leveren.



Dat je kinderen je spiegelen, heb je vast al eens ervaren. Ze praten je na, ze doen je na en als ze onrustig zijn of boos, heb je vast al regelmatig de link gelegd met je eigen onrust of emoties. Maar ook op een veel dieper niveau houden ze je een spiegel voor. Ze spiegelen met hun gedrag delen van jouw onbewuste. Je kunt het gedrag van je kind leren vertalen naar je eigen leven, en zo open je een schat aan informatie voor je eigen persoonlijke groei. Het is wonderlijk om te ervaren wat jij kunt leren van je kind, in plaats van andersom... Dit is ook precies de reden dat je kind je als geen ander weet te raken, precies lijkt te weten waar jouw gevoelige snaar zit of op welk knopje hij moet drukken om jou te laten ontploffen. Weersta op die momenten eens de neiging om de controle te herpakken en te verlangen dat je kind naar je luistert. Draai het eens om en luister eens goed naar wat je kind je eigenlijk wil zeggen. De momenten waarop je het meest geraakt wordt, bieden namelijk de grootste kansen om heel veel over jezelf te leren.



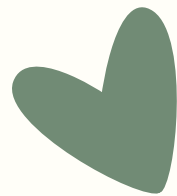


Hoe werkt dat spiegelen?

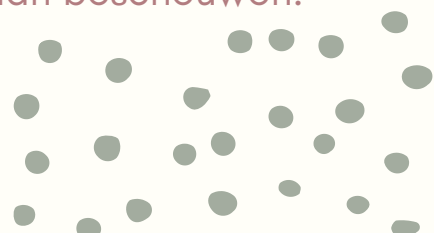
Kinderen en ouders horen bij elkaar, ze hebben een gevoelsband, als er iets aan de hand is met jou als ouder voelt een kind dat haarfijn aan. Als ouder wil je graag dat je kind gelukkig is en dat wil je kind ook voor jou. Een kind spiegelt altijd de disbalans in de ouder. Eigenlijk nodigt je kind uit om iets te veranderen in je leven, bijvoorbeeld iets meer te doen, of juist iets te laten. Een kind spiegelt altijd in een uitvergroete versie! In het leven draagt iedereen een eigen pakketje ballast met zich mee. Als je de ballast niet opruimt (vaak ontstaan in je kinderjaren) geef je die door aan je kinderen. Als je merkt dat je steeds geraakt wordt door je kind, dan zegt dit ook altijd iets over jou dus met welk oud zeer loop jij rond?



Dat is het verhaal van je kind!



Iedere volwassene draagt onbewust een gekwetst stukje in zich dat te maken heeft met vervelende ervaringen in onze jeugd. Als jong kind zijn we open en raakbaar en in contact met alles, maar ergens wordt onze behoefte of ons verlangen niet gezien, niet gewaardeerd of zelfs afgewezen. We willen niet meer herinnerd worden aan het pijnlijke gevoel van die afwijzing, dus verbannen we dat aspect van onszelf naar ons onderbewuste en kiezen een strategie om voortaan wel erkenning en liefde te krijgen van onze opvoeders. We ontwikkelen vooral de kwaliteiten die onze opvoeders waarderen, en we verwaarlozen onze kwaliteiten waarvan we als klein kind concluderen dat die minder gewenst zijn. Als volwassene weet je niet welke delen van jezelf je hebt buitengesloten. Dat wat er overbleef ben je als 'alles' gaan beschouwen. Als dit ben ik.



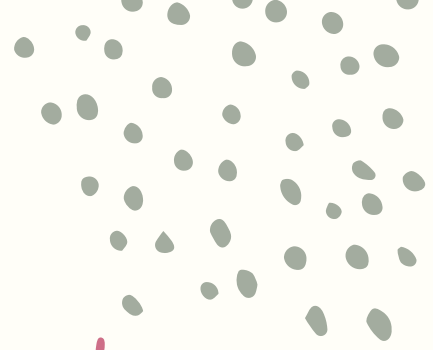
"De pot met Pijnlijke Ervaringen gaat weer open op het moment dat we zelf een kind krijgen"

De pot met Pijnlijke Ervaringen gaat weer open op het moment dat we zelf een kind krijgen. Ook dit kind is weer open en raakbaar, één met alles. Het heeft contact met alles van jou, niet alleen met het stuk dat jij kent. Je kunt je voorstellen dat jouw kind dus ook contact heeft met datgene wat in jouw potje (onbewust) ligt opgeslagen.

Dat wat onze kinderen spiegelen heeft ofwel betrekking op onze kwetsing of op onze gekozen strategie die de pot met pijnlijke ervaringen afdekt. Kinderen hebben behoefte aan complete ouders. Zij snappen niet waarom jij het stuk ontkent dat zij wel aanvoelen.

Ze zullen je er net zo lang op wijzen totdat jij het integreert in je leven; totdat je je verborgen kwaliteiten alsnog gaat inzetten en daarmee een completer mens en een liefdevoller mens en ouder wordt.





Groei als mens, Groei als ouder

Je kunt er dus via je kind achter komen wat er onbewust in jou leeft.

Maar waarom zou je dat willen weten?

Door je bewust te worden van deze patronen kun je een moment inbouwen tussen de actie (gedrag) van je kind en de reactie van jou als ouder. Je realiseert je dat je reactie uit het gekwetste deel in jou komt. Dat die oude pijn niet realistisch meer is nu je volwassen en niet meer afhankelijk bent. En daarom krijg je de mogelijkheid om anders te gaan reageren dan je automatisch vanuit je aangeleerde strategie zou doen.

Door die bewustwording geef je niet alleen jezelf meer ruimte, maar ook je kind, om te zijn wie hij of zij werkelijk is. Je bent allebei authentieker en je laat je kind groeien door jouw groei.



Wat spiegelen kinderen ons?

Psycholoog Carl Gustav Jung gaf het in het verleden al aan: "kinderen drukken vooral uit wie hun ouders zijn". Eerst fluistert een kind heel zachtjes in het oor van de ouder, daarna, als een ouder het niet oppakt, gaat een kind schreeuwen en wordt het probleem steeds erger. Ten slotte gebruikt een kind bij wijze van een megafoon om duidelijk te maken dat het ernstig is en dat het belangrijk is dat je naar jezelf durft te kijken, durft te voelen, dat is wat je kind je wil duidelijk maken. Kinderen zijn net sponzen, doordat zij onze gemoedstoestand feilloos aanvoelen spiegelen zij ons door hun gedrag. Ze confronteren je met je eigen onbewuste angsten, tekortkomingen en behoeftes waaraan misschien niet voldaan kan worden. Veel gedragingen van kinderen verdwijnen, als ouders aan zichzelf gaan werken. Gelukkig spiegelen kinderen niet alleen de negatieve kant, maar juist ook de positieve zijde!

Het heeft ook met jou te maken

Daarnaast voelen deze geweldige kinderen met hun gevoelige sensoren en hun sterke wilskracht jou als ouder ook haarfijn aan. Zij resoneren volledig op jouw energieveld. Zij erven daarmee jouw kwetsbaarheden, net als de pijn van je eigen aangepaste gedrag. En ook problemen rondom autoriteit, en moeten, hebben in de praktijk vaak (ook) met jou te maken. Niet zelden heeft het in het algemeen te maken met de grootste pijn die er in mijn ogen bestaat: de pijn van het jezelf kwijtraken. En vergeet niet dat jij alles wat je zelf nog niet verwerkt hebt, doorgeeft aan je kinderen. En ook alles wat generaties voor jou niet verwerkt hebben, wordt van generatie op generatie doorgegeven om uiteindelijk bij jouw kind ten volle tot uiting te komen.

Kijken naar je zelf

Als jij als ouder bijvoorbeeld kritiek hebt op je eigen ouders en je vindt dat zij het niet goed doen of niet goed deden, hoe kan je kind dan bij je ouders gedijen? Dat geldt overigens voor elk verwijt wat je maakt en elk oordeel wat je hebt. Bijvoorbeeld: Ik keur jouw juf af. Maar ik wil wel dat je naar school gaat en je daar goed bij voelt. En wat dacht je van deze: ik wil dat jij de wereld vol vertrouwen en openheid tegemoet kunt treden, maar zelf vind ik de wereld helemaal niet zo fijn.

Of je zegt dat het ok is om de wereld in te stappen maar zelf voel je je daar helemaal niet zo veilig. Dan voel je je bijvoorbeeld snel gekwetst, onzichtbaar, beoordeeld, bekritiseerd, minderwaardig of anderzijds getriggerd.

Zo zijn er nog meer bewuste maar vooral onbewuste oorzaken aan te wijzen waardoor een ouder – tegen alle goede pogingen in – zelf de wereld niet meer zo als veilig beschouwen. En als je kind met één van jouw thema's geconfronteerd wordt, en je voelt jezelf ook intens getriggerd, dan kun je ervan uit gaan dat het met jou te maken heeft. Of je nu bewust bent of niet, als je geraakt wordt in de ervaringen van je kind, dan heeft het altijd (ook) met jou te maken. Zonder dat er overigens sprake is van enige schuld.

Er is echt zo veel wat je kunt doen voor je kind – vaak grensoverschrijdend voor jezelf – maar je zult ontdekken en oprecht verbaast zijn wat er gebeurt als je met jezelf aan de slag gaat. Met je eigen onverwerkte ervaringen, onopgeloste conflicten en frustraties vanuit je verleden. Deze ervaringen beletten jou om werkelijk in het NU aanwezig te zijn, je blik is met deze ervaringen immers nog op het verleden gericht. Dan denk je dat je er alles aan doet – en dat doe je ook, maar als je weet waar jou eigen beperkingen vanuit je verleden vandaan komen en waar bij jou de knopjes zitten, zal je dat veel minder moeite gaan kosten. Als je daar los van bent, dan ben je pas werkelijk beschikbaar en ga je zien dat je kind niet meer op jou knopjes hoeft te drukken en zal zijn of haar gedrag veranderen.



Voel je niet schuldig



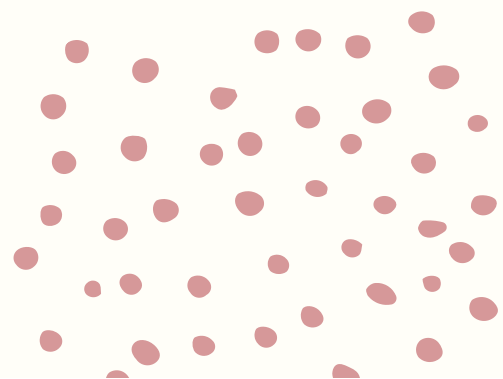
Nu je dit gelezen hebt zal je denken dat het allemaal aan jou/jullie ligt en dat het daardoor komt dat je kind problemen heeft en eigenlijk jou lasten draagt. Maar zo is het leven, zo zit het mens zijn in elkaar. Je bent niet schuldig aan het feit dat je in je eigen jeugd te kort bent gekomen aan bijvoorbeeld liefde en aandacht. Daar ben jij niet schuldig aan en je ouders evenmin. Want ook zij hebben moeten dealen met een disbalans in het gezin waarin zij werden geboren.

Misschien hing je zelf als kind ook erg aan je moeder, maar begreep zij niet waarom jij de wereld niet in kon stappen. Of ging zij jou overmatig beschermen om te voorkomen dat jij dezelfde pijn zou voelen. Maar ook dat heeft je niet echt geholpen. Daar hebben we dan nu mee te dealen. En al lijkt je als volwassene er een prima weg in te hebben gevonden. Als dit echter nog niet echt verwerkt is, dan draag je dit nog steeds met je mee. Bovendien draag je dan de boodschap uit dat de wereld niet echt veilig is. En daar reageren kinderen op.

Met hun gedrag dragen kinderen hun ouders op om terug te komen in het NU. Om werkelijk beschikbaar te zijn voor het kind. En om zelf te leren de wereld weer als veilig te aanschouwen. Dan kunnen zij volgen.

Er is veel wat ouders kunnen doen voor hun kinderen. Maar toch helpt een ouder een kind het meest door zelf aan het werk te gaan. Want al deze mooie kinderen hebben een prachtige boodschap voor hun ouders: Word gelukkig. Er is werk aan de winkel!

Bedenk eens wat jouw grootste wens voor jouw kind is en ga dan met jezelf aan de slag!



Wat laten kinderen zien

Met gedrag laat je kind zien dat jij aan het werk mag.
Het daagt jou uit om je leven te leven in liefde en authenticiteit.
Als jij niet verandert, kan het ook voor je kind niet anders worden.
Dat is als water naar de zee dragen en dweilen met de kraan open.

Kinderen laten ons precies zien waar we staan en waar het anders mag, dat we het niet zo hoeven te doen zoals onze ouders deden. Ze laten ons ook zien wanneer wij met eigen onverwerkte emoties zoals bijvoorbeeld boosheid, frustratie en angsten aan de slag mogen gaan.

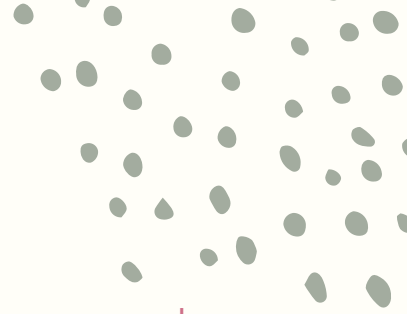
Ze laten ons zien dat de liefde voor jezelf weer mag gaan stromen.
Door 'voor te leven' kan ook alles voor je kind weer anders worden.
Anders blijven we schreeuwen tegen ons kind dat het niet moet schreeuwen ...
Je kind wil niet lastig zijn. Het wil alleen maar dat jij van hem/haar houdt en dat jij hem of haar kunt accepteren zoals het is. Het laat jou zien wanneer jij los mag laten en dat jij meer van jezelf mag gaan houden. En als je de liefde in jou zelf weer terugvindt, dan wordt alles anders. Want wat jou kindje je ook laat zien, en voelen, is onvoorwaardelijke liefde en dat jij dat in je hebt.

Het maakte niet uit of het als baby over je heen spuugde, je nachten onderbroken werden om het te voeden, je niet met je vriendinnen mee kon omdat het koorts had. Je deed, en doet, er alles aan dat je kindje niets tekort komt, zonder voorwaarde en zonder een enkele verwachting dat je er iets voor terug krijgt.

Als jij die liefde gevoeld hebt dan weet je dat het in je zit, dat je het kan, en als je die liefde ook voor jezelf kan hebben dan is er rust en harmonie. Niet alleen voor jezelf maar ook in je gezin en eigenlijk in je hele leven.



Doen!



De oplossing = VOELEN. Het enige wat we hoeven te doen, is voelen. Vanuit het gedrag van je kind in te voelen wat je kind voelt en door dit te vertalen naar jezelf toe. Dat kun je doen door jezelf de volgende vraag te stellen: 'Wanneer heb ik me ook zo gevoeld.' En dit gevoel te accepteren en de ruimte te geven. Het mag er gewoon zijn.

Wat je ook kunt doen, is elke dag op een vast tijdstip even de rust op te zoeken en alles aanwezig te laten zijn wat zich aandient. Bijvoorbeeld vlak voordat je naar bed gaat. Waren er die dag vervelende mensen in je omgeving, een onwenselijke situatie of iets anders onprettigs (ook dat kan je raken en op een knopje drukken), waren je kinderen erg heftig en waar was je zelf heftig. Vraag jezelf dan af: 'Wat zegt dit over mij?' en voel.

Blijf gewoon een tijdje zitten en voelen. En haal adem. Dan zul je zien dat ook voor jou alles anders kan zijn, dat je weer kunt genieten van de mooie en bijzondere kwaliteiten van jouw kind.

Sterker nog, als je je daar weer op kunt richten dan leer je jezelf op een nieuwe manier te kijken.

Dit noemen we spiegelen!

Ik neem je graag mee in deze zienswijze want als jij in de spiegel durft te kijken, zul je meer ontdekken van jezelf en wanneer dat gebeurt zal dat voor jou, je kinderen, je familie en voor je omgeving een positieve verandering opleveren.



Een paar voorbeelden

Vertoont je kind agressief gedrag?

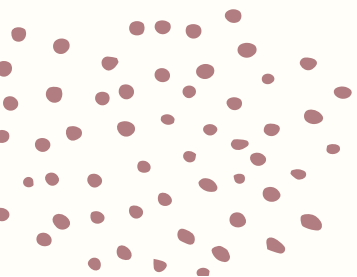
Je kunt jezelf de vraag stellen: Heb ik ingehouden woede in me? Klopt het dat je ergens boos over bent? En waarom ben je hier boos over? En wat zou jij wel willen? Zodra dit helder is, zie je een kind al vaak veranderen, want het hoeft niet langer deze boosheid te spiegelen, boodschap is overgekomen!

Is je kind angstig en bang?

Welke angsten leven in jou? En zou het kunnen dat jouw kind die angsten overneemt? Omdat hij/zij denkt dat dit hoort? En mogen jouw angsten er wel zijn? Of stop je ze diep weg en doe je net alsof ze er niet zijn? Zeg je tegen jezelf: er is niks om bang voor te zijn, ondanks dat je lichaam toch verkrampst? Durf je te kijken naar je eigen angsten, en probeer ze op te lossen, dan hoeft je kind er niet langer mee rond te lopen!

Gaat je kind constant jouw grenzen over?

Zou het kunnen dat het tijd is voor jou om je beperkte grenzen te overschrijden? Voorbij de gebaande paden die je uit gewoonte of uit angst voor het onbekende loopt? Of gaat het er juist om dat jij je grenzen mag gaan aangeven? Dit hoeft niet perse betrekking te hebben op je kind. Misschien op een heel ander gebied in jouw leven. Zou het kunnen dat ergens in jou een leider zit die graag naar buiten wil komen?





Rommeligheid en chaos

Terwijl je verzucht waarom je kinderen toch geen enkel spoortje van orde en netheid hebben meegekregen in dit leven, dwaalt je blik af. Op het aanrecht staat nog het nodige dat de vaatwasser in moet, her en der liggen papieren verspreid en je tas staat ook al een week in de vensterbank. Tja...



Ze flierefluiten maar wat aan

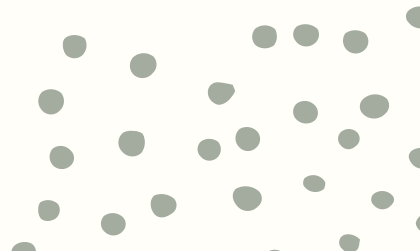
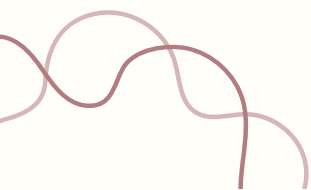
Elke ochtend hetzelfde gedoe. Tijdens de ratrace die jullie ochtendspits zonder uitzondering is, hangt je ene zoontje relaxed op bed - alsof het vakantie is - en de ander staat al een minuut of vijf te hannesen met zijn shirt. Je ademt zo rustig mogelijk in en uit, en hoopt dat je daarmee de kalmte kan bewaren, maar inwendig kook je. Spontaan vergeet je dat je vanmorgen zelf ook iets langer op bed bleef liggen, omdat je geen zin had op te staan.

Verlegenheid

Een beetje wiebelend staan ze naast je, terwijl ze je hand nog eens stevig vastpakt. O, wat had je dit je kleine meisje graag bespaard. Jouw verlegenheid, waar je doorgaans overheen denkt te zijn, blijkt toch vaker parten te spelen dan je doorhad. De spiegel die je dochter je hier voorhoudt, geeft je een kleine blik in het verleden.

Wanneer je kind te lief is

Misschien was je vroeger ook een zacht, te lief meisje waar mensen makkelijk misbruik van maakten. Door de jaren heen veranderde dat wellicht. Maar zodra je dochter wordt geconfronteerd met kinderen die harder zijn dan zij is, ben je weer even helemaal terug in de tijd. Het liefst zou je haar meegeven wat je nu zou doen, want het kan een behoorlijk pijnlijke spiegel zijn.



Being understood
is being **LOVED**



Omgaan met het moment

Veel kinderen gaan lasten meedragen van de ouder die het meest betrokken is met het kind. Zij leven vaak ook de frustratie en spanning van de ouders uit. Meestal is dat de moeder en dat is logisch. Het grootste gedeelte van de dag ben je als moeder bezig met je kinderen. Ze uiten deze lasten op een wijze zoals je gewend bent,

" Met naar buiten tredend gedrag "

Dat begint met kleine dingen, ze willen van alles maar niets is goed, luisteren niet, doen moeilijk tijdens het eten, lopen het broertje of zusje te narren, en bij jou loopt de frustratie op tot de bom barst, met het gevolg: Ga jij maar even op de gang en als je afgekoeld ben mag je terug komen. Wat je doet is het gedrag, waarmee het kind zijn gevoel uit, afkeuren en ontkennen en daarmee voelt je kind zich,

" Niet gezien en niet gehoord "

Natuurlijk zoekt je kind hiermee ook de grens op en die mag/moet je ook altijd aangeven, maar om te voorkomen dat je het kookpunt bereikt, kan je het gedrag benoemen wat je kind laat zien. 'Ik zie dat je het lastig vind om te kiezen of', 'Ik begrijp dat je zusje je irriteert'. Hiermee geef je aan dat je kind zijn gevoel mag uiten en zichzelf mag zijn. Vaak is het benoemen al genoeg en met een knuffel geef je het grootste begrip wat je kan geven. Met jou begrip geef je hem of haar ook een gevoel van veiligheid. Probeer het maar en je zult verbaasd zijn van het resultaat.

Als het een kind allemaal teveel wordt zal gaan huilen en zeggen:

" Ik heb buikpijn "

Zijn gevoelens en de signalen die hij ontvangt, verbaal en non-verbaal, komen letterlijk met elkaar in conflict. Dit wordt in de maagstreek / zonnevlecht verwerkt, en als dat zo botst met elkaar wordt dat echt buikpijn. Neem dat serieus en weet vanaf nu dat je kind daarmee zegt:

" Het is me te veel - Ik begrijp er helemaal niets van "



Er zit altijd wat onder

Voor jou en je kinderen geldt dat ieder ook zijn eigen onverwerkte ervaringen heeft. Tijdens de zwangerschap, vlak voor, tijdens en na de geboorte, heb je ervaringen opgedaan die zijn verankerd in je onderbewustzijn en opgeslagen zijn in het celgeheugen van het lichaam. Dit heeft een grote impact op hoe je in het leven staat en kan zelfs een trauma hebben gevormd. Hierdoor heb je een overlevingsstrategie ontwikkelen waar, je gevoel, je denken en je gedrag uit voort is gekomen en heeft in de loop van de eerste jaren je karakter vorm gekregen.

Als je weet dat gevoelens, gedrag en denken voor 95% onbewust is dan begrijp je wel dat het moeilijk is om jou gedrag of dat van je kind te doorgronden. Maar als je weet dat door jou, je ouders en voorouders het grootste deel is meegeven dan zal je wel veel herkennen.

Dit nu te weten begrijp je waarschijnlijk nog meer wat ik in de voorgaande pagina's allemaal geschreven heb en hoop ik dat je nu het begrip en de nodige inzichten heb gekregen om met het gedrag van je kind om te gaan. En weet: Je bent niet de enige want elk mens en iedere ouder loopt in meer of mindere maten tegen hetzelfde aan.

Ik weet uit ervaring, en door alles wat ik hier over heb geleerd, dat inzicht en bewustwording het belangrijkste is om verandering te brengen in dat wat het leven van jou en van je kind belemmerd, maar er dan mee te dealen en er naar handelen soms niet voldoende is.

Met verschillende behandelingen die ik aanbied in mijn praktijk kan ik jullie helpen om de onverwerkte ervaringen, de opgeslagen emoties en pijnlijke gevoelens, alsnog te verwerken en helen.

Ik help je graag,

Liefs Greet

