

'Wat je ziet' bepaalt 'wat je doet'.

Door Alexander Geraedts (ZaaiGoed-trainer en PRI-therapeut i.o.)

M'n vrouw zucht geïrriteerd. Ze is met me in gesprek maar onze dochter wil ook wat zeggen. Onze dochter is 3,5 en praat gewoon door ons gesprek heen. Dat gebeurt wel vaker. Als we dan niet meteen reageren, gaat ze harder praten. Ze geeft eigenlijk niet op, totdat we reageren. Dat is wat mijn vrouw zo irriteert.

M'n vrouw draait zich om in de richting van onze dochter. Met een toon en blik waar de irritatie vanaf druipt vertelt ze mijn dochter dat ze moet wachten tot we klaar zijn met praten. Ze zegt dat ze gewoon éven moet wachten en dat ze dat écht moet leren. "Papa en mama moeten gewoon soms even wat bespreken en het kan niet zo zijn dat je er dan altijd doorheen gaat tetteren. Dus even wachten nu, we zijn zo klaar".

Ik ben verbaasd door de reactie van mijn vrouw. Volgens mij 'tettert' onze dochter er lang niet altijd doorheen als wij praten. Ze is vaak genoeg met eigen dingen bezig. Zelfs als we met z'n drieën aan tafel zitten om te eten kunnen we regelmatig hele gesprekken voeren terwijl onze dochter met de erwten en de aardappels of de penne in tomatensaus in de weer is.

Interessant dit! Ik zie kennelijk iets heel anders dan mijn vrouw. Zij ziet een dochter die er altijd doorheen tettert als wij praten. Ik zie een dochter die dat wel eens doet maar vaak genoeg ook niet. Een heel verschil. Terwijl we het toch echt hebben over hetzelfde kind.

Maar het gaat me er niet om wie hier nu gelijk heeft. Nee, interessanter is het om te kijken naar het effect van onze verschillende percepties op ons gedrag. Mijn vrouw reageert in dit soort situaties namelijk meestal meteen geïrriteerd en verwijtend terwijl ik meestal gewoon even inga op wat ze te zeggen heeft om daarna het gesprek met m'n vrouw te hervatten. Ons kind ondervindt dus direct de gevolgen van onze percepties met betrekking tot wat zij doet: ofwel een geïrriteerde moeder, ofwel een rustige vader. Voor een kind, die van onze verschillende percepties natuurlijk geen weet heeft, een wereld van verschil.

Niet dat ik een heilig boontje ben hoor. Het omgekeerde gebeurt ook. Als ik met m'n dochter ben, heb ik bijvoorbeeld het beeld van haar dat ze niet zelfstandig kan spelen. Ze wil 'altijd' iets met mij doen. Boekje lezen, stoeien, naar buiten, klimmen en klauteren op mijn lichaam, waar ik ook zit. Daar word ik dan wel weer eens gek van en ga haar dan streng toespreken dat het ook belangrijk is dat ze zelfstandig leert spelen. Dat ik ook ruimte nodig heb en dat ze daar rekening mee moet houden...

M'n vrouw is in die situaties weer verbaasd over mijn reactie. Zij merkt nooit wat van dat gedrag als zij met haar is. Zij ziet haar wel veel zelfstandig doen. En ze ziet op die momenten dat ik geïrriteerd raak vooral een dochter die blij is dat papa klaar is met werken en gewoon behoefte heeft om met hem te bonden, te spelen en gewoon even lekker wild te doen, 'want dat kan ik ook veel beter'... Hmm, ja, dat ik zie ik dan weer niet, nee...

Een heel besef: onze percepties bepalen hoe we reageren. Onze percepties bepalen ons gedrag. Het begint dus met onze perceptie. Dat is een belangrijke notie. Zeker als we als opvoeder willen groeien. Willen we ander gedrag dan zullen we anders moeten waarnemen.

Kinderen kunnen in ieder geval niets doen aan hoe wij ze waarnemen. Dat zijn namelijk processen die in ons gebeuren, meestal onbewust. Het zou mooi zijn als wij opvoeders ons brilletje, in iedere

opvoedsituatie opnieuw, zo schoon mogelijk poetsen. Om zo het kind weer helemaal waar te nemen zoals het werkelijk is, zonder onze (onbewuste) vooringenomenheid. Alleen dan kan bewust nieuw opvoedgedrag ontstaan.