

'Oma's zijn meer dan oma's alleen'

Filosoof Ivo Brughmans gaat in zijn boek *De kunst van het paradoxale leven* in op hoe we het beste met deze schijnbaar tegenstijdige behoeften en spanningsvelden kunnen omgaan.

Ik ga ervanuit dat de mens een vat vol tegenstrijdigheden is. Dat is geen gebrek, maar eerder een kracht. Wij zijn echter geneigd om te denken volgens het principe van 'of-of'. Het ene aspect van onszelf vinden we fantastisch (bijv. zorgen voor anderen) en van de tegengestelde pool willen we niks weten of die laten we maar met mondjesmaat toe (bijv. iets puur voor onszelf doen). Mensen kiezen ervoor een bepaald aspect van zichzelf tot hun identiteit te maken, maar laten daardoor het tegengestelde – wat even goed een deel van zichzelf is – liggen. We zijn de ideale grootmoeder of de ideale vriendin en daarbij verengen wij onszelf tot één van de vele aspecten die we zijn. Het is een kunst om uit te gaan van 'en-en'. Je kunt er én voor de kinderen zijn én

voor jezelf. Wanneer je dat niet doet, schakel je een belangrijk deel van jezelf en een grote bron van energie uit. En hoe meer je uitsluit, hoe meer je eraan gaat denken. Des te meer je de zorg voor de kleinkinderen als opgave ziet.

HOE WERKT HET EN-EN-PERSPECTIEF IN DE PRAKTIJK?

'Je bent niet een bepaalde identiteit maar jij bent diegene die de keuzes maakt tussen al je identiteiten. Ik vergelijk het vaak met een bus vol mensen. Daartussen kan een lolbroek zitten en een heel serieuze, een verlegen persoon en een heel spontane. Telkens is het weer een ander die de bus bestuurt. Dat gebeurt vaak zonder dat we dit bewust weten of kiezen. Jij bent echter diegene die bepaalt wie achter het stuur komt. Dat vereist zelfreflectie en dat is niet altijd evident.' (Zie stappenplan)

HOE WEEET JE WELKE IDENTITEIT OP WELK MOMENT VAN TOEPASSING IS?

'Bekijk het per situatie en per speelveld. Niets mag een automatisme worden. Natuurlijk is het oké om een hele week op je kleinkind te passen, maar als je gezellig met je vriendinnen wil weggaan, moet dat ook kunnen. Het is aanvaardbaar om eens nee te zeggen tegen kinderen.'

WEKT ZO'N HOUDING NIET VEEL WEERSTAND?

'Natuurlijk zal dit in eerste instantie weerstand opwekken. Maar anderzijds is het ook zo dat waardering juist ontstaat als je een keer nee zegt. Alles wat je niet zomaar kan krijgen, krijgt waarde. Dat is het principe van schaarste. Als je altijd je kinderen bij oma afzet, wordt het een vanzelfsprekendheid. Pas wanneer oma als oppas niet vanzelfsprekend is, krijgt het een hogere waarde als je de kinderen wél bij oma kunt afgeven.'

Meer info over Ivo Brughmans vind je op de website

www.dekunstvanhetparadoxaleleven.com

Stappenplan

- 1 De eerste stap is er bewust van zijn dat er zoiets is als teveel focussen op één aspect. Het is gewoon een kwestie van weten dat je meestal op dezelfde pool zit. Als een oma er altijd voor de kinderen is en nooit haar eigen ding doet, dan zou ze dat in de eerste plaats voor zichzelf moeten erkennen.
- 2 Een tweede stap is dat ze ook die andere pool ontdekt en erkent dat die bestaat. Naast zorgen voor de kinderen is er ook de andere kant, namelijk je eigen ding doen. Dat is een even authentieke behoefte.
- 3 Maar vaak is die tegenpool beladen met een gevoel van schaamte en schuld. 'Je eigen ding doen: is dat niet wat zelfzuchtig en egoïstisch? Met dit soort denkbeelden zijn we ook vaak opgevoed. Een derde stap is dan ook de positieve kanten van dat aspect te ontdekken. Wat zijn bijvoorbeeld de positieve kanten van die zelfzuchtigheid? Is niet iedereen gebaat met een oma die goed in haar vel zit en zich kan opladen aan zaken die ze voor zichzelf doet?
- 4 De vierde en laatste stap is dat je een soort aanvaardbare vorm vindt voor jouw onderliggende behoeftes. Het is prima om te zeggen dat je een dag niet kan oppassen; op een andere dag ben je er wel de hele dag. De enige manier om dat te doen is je zoon en dochter meenemen in dat verhaal. Leg uit dat je meer bent dan alleen een oma: 'Ik vind het fijn om voor de kinderen te zorgen, maar ik wil ook een cursus paaldansen doen of met mijn vriendinnen afspreken. Hierdoor krijg ik weer extra energie om voor de kinderen te zorgen.' Je weet zelf waar je grenzen liggen en je weet zelf hoe je moet schakelen tussen je identiteiten.



LEESTIP

De kunst van het paradoxale leven – Ivo Brughmans