

# Papa, ik lijk steeds meer op jou!

*De ouder-kindrelatie en de invloed daarvan op uw dagelijks leven én uw bedrijfsvoering*

Bij sommige mensen roept de gedachte aan het gezin waarin ze opgroeiden al de sfeer van warmte, welkom en veiligheid op, terwijl bij anderen een associatie met zeer pijnlijke ervaringen ontstaat. Soms ook is er sprake van een mengeling van uiteenlopende gevoelens. Wat onze achtergrond ook is, de invloed van de ouder-kindrelatie doet zich ons hele leven gelden, zowel bewust als onbewust.

In een cumelabedrijf wordt veel en vaak in familieverband samengewerkt. Jong geleerd is oud gedaan. De meeste ouders zouden hun kinderen maar wat graag in hun voetsporen laten treden. Toch lukt het niet iedereen om de jeugd de liefde voor het vak met de paplepel in te gieten. De manier waarop normen, waarden, gewoonten en vaardigheden in de opvoeding worden overgedragen, hebben hier een allesbepalende invloed op. En goed bedoelde adviezen hebben niet zelden juist een averechts effect. Vaak wordt gedacht: hoe mijn vader of moeder het deed, zal ik het in elk geval niet doen. En toch lijken de patronen zich feilloos te herhalen. Enig inzicht in hoe dit werkt en de bewustwording van hoe u daar zelf mee omgaat, kan enorm verhelderend werken. En, u bent nooit te oud om te leren én te veranderen.

## **Ontstaan van een zelfbeeld**

Een mens groeit op in wisselwerking met zijn omgeving. De persoonlijkheid, het karakter, gewoonten en overtuigingen, eigenlijk alles wordt gevormd en komt tot stand in relatie tot de mensen waarmee en de omstandigheden waaronder iemand opgroeit en leeft. Cultuur, religie, en sociale omgeving hebben een grote invloed. De reactie van ouders op het handelen van het kind is echter in de grootste mate bepalend voor het doen en laten van het kind. Zij bepalen daardoor gek genoeg ook hoe het kind zichzelf ervaart. Heel zwart-wit gezegd gaat een kind zichzelf daardoor als het ware ervaren als iemand om van te houden of een hekel aan te hebben. Iets genuanceerder gesproken gaat het kind bepaalde aspecten van zichzelf waarderen en andere zaken van zichzelf afkeu-



## Voorbeelden van groeibelemerende boodschappen

Boodschap	Voorbeeld	Groeibelemering
Wees sterk.	Niet zeuren! Ga door! Geef niet op! Doe je best!	Lijkt heel krachtig, maar de valkuil is dat vergeten wordt dat je ook oké bent als je eens niet sterk kunt zijn.
Wees perfect.	Papa, ik heb een 9 voor mijn proefwerk! Ach, dan heb je toch nog een foutje gemaakt.	Alleen als alles perfect is, ontstaat voldoening, een onmogelijk taak die leidt tot uitputting. Het moet altijd beter...
Maak voort.	Schiet op! Ben je nu nog niet klaar!	De tijd nemen om over de beste oplossing na te denken wordt overgeslagen. Slordig werken.
Doe de ander genoeg.	Zorg voor de ander. Klant is koning! Wij verkopen geen nee!	Je kunt pas goed voor de ander zorgen als er eerst goede aandacht en zorg is voor jezelf.
Besta niet.	Nu niet! Straks! Hou je mond! Geen tijd.	Initiatief wordt niet beloond. Zorg en aandacht voor zichzelf worden vergeten. Zelfverwaarlozing van lichaam en geest.
Wees niet jezelf.	Als een kind de naam krijgt van een overleden broertje of zusje.	Het individu zelf wordt niet onderkend. Geeft 'ongewenst' gevoel.
Wees geen kind.	Een kind dat op jonge leeftijd de taak van een weggevalLEN of vertrokken vader of moeder overneemt.	Te grote verantwoording op jonge leeftijd. Puberteit wordt overgeslagen.
Groei niet op.	Vader tegen dochter: "Jij bent papa's lieve meisje."	De wil om aan het beeld van vader te blijven voldoen, belemmert het volwassen worden.
Kom niet dichtbij.	Ouders die geen intimiteit naar elkaar tonen in het bijzijn van kinderen.	BehoeftE aan geborgenheid wordt niet onderkend. Schaamte en/of verlegenheid ontstaat.
Wees niet belangrijk.	De ander gaat voor. Ik eerst!	Eigen belang raakt ondergesneeuwd. Minderwaardigheidscomplex.
Denk niet.	Dominant gedrag: "Doe wat ik zeg!"	Roept grote weerstand op. Gedrag wordt desondanks vaak gekopieerd.
Doe niet.	Voortdurend waarschuwen: "Pas op, voorzichtig, kijk uit."	Zelfstandigheid wordt ontmoedigd. Leidt tot passiviteit.
Voel niet.	"Grote jongens huilen niet."	Pijn of verdriet mag er niet zijn en wordt onderdrukt.

ren. Het zelfbeeld van iemand komt dus voor een belangrijk deel tot stand door de reactie van de omgeving op zijn of haar handelen. Zolang een kind in een omgeving opgroeit waar ouders zo op het kind reageren dat het zich geliefd en gekoesterd voelt, zal er vaak een positief zelfbeeld ontstaan. Anders wordt het als ouders het kind door wat voor omstandigheden dan ook niet de geborgenheid en ruimte kunnen geven die het nodig heeft. Het kind zal zich in zijn handelen zo aan de ouders aanpassen dat het alsnog de liefde en zorg van de ouders wint. Daarmee legt het kind zichzelf beperkingen op die direct invloed hebben op hoe het kind zichzelf ervaart. Hieruit kan een negatief zelfbeeld ontstaan. Dit gecreëerde zelfbeeld heeft direct invloed op het handelen van

het kind in zijn verdere leven en zal daarmee het zelfbeeld bevestigen.

### Een praktijkvoorbeeld

Een loonwerkerszoon groeit op als jongste in een gezin van vijf kinderen. Aan de keukentafel is het tijdens het eten stil. Vader luistert, moe van het harde werken, aandachtig naar het nieuws op de radio. Net als zoonlief trots aan vader wil vertellen wat hij vandaag op school heeft geleerd, snauwt vader: "Stil, het weerbericht!" Moeder sust de kleine koter: "Stil maar, jongen, eet maar door."

Vader en moeder bedoelen het goed. De kleine moet immers leren dat het weerbericht belangrijk is voor een loonwerker

en dat het goed is om je bord leeg te eten. Dit patroon staat niet op zichzelf, maar overkomt de kleine jongen in verschillende varianten met enige regelmaat. Het zelfbeeld van de jongste is gevormd! Hij prent zichzelf in: "Als ik niet te veel zeg en maar hard genoeg werk, vinden mensen me aardig." De rest van zijn leven ontnemt hij zich de kans om te leren hoe het is om meer voor zijn mening uit te komen. Als hij tijdens een vergadering een keer een vraag stelt en er wordt in de zaal gelachen, wordt zijn zelfbeeld nog eens bevestigd. Hij wordt onzeker in grote groepen. Vergaderingen bezoekt hij niet meer. Door thuis maar hard genoeg te werken, krijgt hij wel de kans om het loonbedrijf van zijn vader over te nemen. Hij weet, kent en kan alles op het bedrijf. Maar zijn tien jongens in de kantine toespreken met een toolbox gebeurt met knikkende knieën. Corrigeren doet hij kortaf en bits. Ooit nam hij zich voor nooit te worden zoals zijn vader. Onbewust kopieert hij het gedrag echter feilloos. Hoe zou het straks zijn kinderen vergaan?

### Uw kwaliteiten

Noteer eens een aantal kwaliteiten van uzelf waar u tevreden over bent en een aantal waar u ontevreden over bent. Ga vervolgens na hoe uw ouders deze kwaliteiten beoordeelden (het ontbreken van een oordeel is ook een oordeel!). Ga vervolgens na hoe dat oordeel van uw ouders u heeft beïnvloed. Gegarandeerd dat u meerdere voorbeelden heeft genoteerd die voor u in uw privéleven én zakelijk leven nog dagelijks een belangrijk thema zijn. Voor sommige van deze kwaliteiten heeft u zich wellicht geschikt naar het oordeel van uw ouders. Of juist het tegenovergestelde: u bent zich in alle macht gaan verzetten tegen het oordeel van uw ouders, waardoor u op krampachtige en overdreven wijze wilt laten zien dat ze geen gelijk hadden of nog hebben. In beide gevallen is er sprake van een zogenaamde 'groeibelemmende boodschap' van uw ouders aan u. In feite werd u - en wordt u nog steeds - belemmerd in het zelfstandig oftewel autonoom ontwikkelen van uw zelfbeeld. Er zijn legio voorbeelden van groeibelemmende boodschappen die ouders hun kinderen kunnen meegeven. Bijvoorbeeld: "Wees sterk!" of "Doe je best!" Deze boodschappen kunnen verbaal, maar ook non-verbaal worden geuit. Natuurlijk houden ouders van hun kinderen en hebben ze het beste met hen voor. In beginsel zijn dus al deze boodschappen bedoeld om het kind te beschermen en te laten leren. Toch hebben ze helaas vaak een autonomie-rovend effect. Vraag u eens af hoe uw zelfbeeld er zou hebben uitgezien als u meer groeibevorderende boodschappen zou hebben gekregen. Voorbeelden van groeibevorderende boodschappen zijn "Jij bent oké als je niet sterk bent", "Je mag er zijn" of "Wat ben je toch een lekker joch". Is het dan zo slecht gesteld met de opvoeding die

u kreeg of nu geeft aan uw eigen kinderen? Nee, natuurlijk niet! Zij deden hun stinkende best en dat doet u nu ook. Maar met deze wetenschap kunt u besluiten op twee manieren te veranderen en een nieuwe weg in te slaan.

Allereerst kunt u zich, kijkend naar het ontstaan van uw eigen zelfbeeld, afvragen wat de werkelijke intentie was van uw ouders. Natuurlijk wilden ze u uw mond niet snoeren. Probeer u eens voor te stellen hoe het zou zijn geweest als u in uw jeugd in reactie op de belemmerende boodschappen van uw ouders andere keuzes had gemaakt. Waar zou u nu hebben gestaan? Welke kwaliteiten zou u nu hebben ontwikkeld. En neem het besluit om het vanaf nu anders te doen. Die kwaliteiten zitten nog steeds in u verborgen. U hoeft ze alleen maar tot wasdom te laten komen door het anders te doen dan hoe u het tot nu toe altijd deed. Dat is een enorme uitdaging en erg spannend, maar het kan. Echt!

Ten tweede is het van groot belang dat u zich bij de opvoeding van uw eigen kinderen bewust bent van de consequenties van eventuele groeibelemmende boodschappen die u hen meegeeft, hoe goed bedoeld ook. Geef ze de vroeg genoeg de ruimte en tijd om zelf te ontdekken. Laat hun autonomie in stand. Te veel bescherming bieden kan beklemmend en juist averechts werken. Gaat u zelf maar na. Wat zijn de werkelijke kwaliteiten van uw kinderen en hoe luidt uw oordeel?

### Zoek de weerstand op

Dit alles lezende heeft zich wellicht inmiddels een wat ongemakkelijk gevoel van u meester gemaakt. Een gevoel van ontkenning of misschien juist wel van herkenning. Misschien probeert u zich eigenlijk ook wel wat te verzetten tegen de boodschap uit dit verhaal. Of gelooft u het zo net nog niet of ervaart u het als kritiek. Kritiek ontvangen van een ander is niet fijn. Maar wat is eigenlijk kritiek? En hoe reageert u daarop? Het is immers ook een kans om het anders en beter te doen. Als u iets wordt verweten wat volkomen onterecht is, omdat het op niets is gebaseerd, zal het u weinig deren. Juist als u diep van binnen weet dat bij u de vinger op de zere plek wordt gelegd, zult u het meest fel reageren. Herkent u die pijn of dat ongemakkelijke 'steen in de buik'-gevoel? Eén ding staat dan vast. Dat gevoel wilt u kwijt! De oplossing is simpel. Draai niet om de hete brij heen. Ga de uitdaging aan en zoek de weerstand op. Ga aan de slag met hetgeen waar u het meest tegenop ziet. Daar is het meeste te winnen!

### Stef Bos

Toen u de kop van dit artikel las, wandelde de melodie van het lied 'Papa' van Stef Bos waarschijnlijk zonder problemen door uw hoofd. Hoe kunstig is het toch dat een zanger zo'n wijze levensles in slechts enkele coupletten en refreinen kan vatten. Het besef van een kind dat tot de ontdekking komt dat het ondanks alle worstelingen met zijn ouders eigenlijk in steeds meer opzichten uiterlijk, maar vooral ook innerlijk op vader of moeder lijkt, is de eerste stap in de goede richting. En ja, ook ik ben die uitdaging aangegaan.

Tekst: **Nico Willemsen** bedrijvenadviseur

### 'Nestgeuren'

Nieuwsgierig geworden en wilt u meer weten? Lees het boek 'Nestgeuren' van schrijver Piet Weisfelt. Het boek is uitgegeven door Uitgeverij Nelissen en het ISBN is 97890244 13737.