Opvoeden is het leven voorleven

"Nu klink ik net als mijn moeder. Precies wat ik vroeger als kind niet begreep, zeg ik nu zelf tegen mijn kind". Herken je dit? Dan ben je niet de enige. Het is niet vreemd. Zinnen die vroeger irritatie opriepen, blijken ineens verrassend logisch. Soms duikt de stem van je vader of moeder als echo op in een moment waarop je dat niet verwacht. Met dezelfde intonatie hoor je jezelf roepen, terwijl je een klap op de tafel geeft, zoals je vader vroeger deed als hij zijn punt wilde maken: "En nu is het genoeg! Klaar met je grote mond." Zomaar een zin vanuit emoties die ooit weerstand opriep, maar nu bijna automatisch naar buiten komt. "Doe niet zo moeilijk." "Ik heb geen tijd voor dit." "Omdat ik het zeg." Het zijn zinnen die niet per se verkeerd zijn, maar die laten zien hoe diep het verleden doorwerkt in het heden. Het is een van de meest herkenbare ervaringen als je zelf ouder bent geworden: ontdekken dat je dingen zegt of doet die je vroeger nooit wilde overnemen.
Hoe is dit zo gekomen? Hoe kijk je terug op je leven dat ineens voorbijgevlogen lijkt, nu je zelf de leeftijd van je ouders hebt bereikt?

Opvoeden verandert de manier waarop je naar het leven en naar jouw leven kijkt. Regels die je als kind bijvoorbeeld veel te streng vond, en je jezelf voornam nooit zo te worden als je later zelf kinderen zou krijgen, begrijp je nu beter. Als je zelf opvoeder bent en verantwoordelijk voor je kind of kinderen, blik je terug en vanuit een ander perspectief.
Deze herkenning is een teken van hoe diep opvoeding verankerd ligt in het menselijk geheugen. De manier waarop je reageert in stressvolle situaties, hoe je grenzen stelt, hoe je troost biedt. Het zijn vaak patronen die jaren geleden zijn ontstaan. Pas wanneer je zelf opvoeder bent, wordt zichtbaar hoe sterk die patronen zijn. Stel je voor dat je kind boos wordt en je begrijpt niet direct waarom. Dit kan bij jou een oude onzekerheid activeren. Een puber die zich terugtrekt, kan een vergeten gevoel van machteloosheid oproepen. En een peuter die zich aan jou vastklampt, kan een herinnering aanraken aan van momenten waarop nabijheid ooit ontbrak.



De stem van vroeger
Voor veel mensen is dat confronterend. Ze hadden zich voorgenomen het anders te doen. Zachter, geduldiger, duidelijker, vrijer. Maar opvoeden is geen theoretisch proces. Het gebeurt in de hectiek van de dag, in de vermoeidheid van de avond na weer een drukke dag. En juist in die momenten komen oude reflexen naar boven, omdat het brein kiest voor wat bekend is.



Toch kan die herkenning ook verzachtend werken. Veel ouders ontdekken dat ze hun eigen ouders beter begrijpen nu ze zelf opvoeden. Dat bepaalde keuzes voortkwamen uit zorg, angst en liefde. Maar ook bijvoorbeeld door financiële zorgen, relationele spanningen, persoonlijke worstelingen, maatschappelijke druk.

Wat het doet met het leven nu
Opvoeden verandert je. Het maakt je bewuster van je eigen emoties, reacties en kwetsbaarheden. Delen van jezelf worden blootgelegd die je misschien liever niet wil zien.

Maar het opent ook deuren naar groei, zachtheid, en nieuwe manieren van reageren. Veel ouders merken dat ze anders naar hun leven zijn gaan kijken sinds ze kinderen hebben. Je herkent waarschijnlijk vast wel het gevoel dat de tijd sneller gaat dan ooit. De dagen kunnen lang zijn, maar de jaren kort. Een kind dat gisteren nog klein was, staat vandaag met een eigen mening in de keuken. Een puber die gisteren nog afhankelijk leek, maakt vandaag plannen die niemand had voorzien. Die snelheid maakt opvoeden intens, maar ook kostbaar.
Het besef dat de tijd vliegt, nodigt uit tot reflectie. Wat wil je doorgeven en achterlaten? Wie ben jij eigenlijk als mens? Ken je jezelf wel? Wat wil je graag loslaten, maar is je nog niet gelukt? Het zijn vragen die niet alleen gaan over opvoeden, maar over het leven zelf.



De rol van partnerschap
De dynamiek met je partner speelt ook een grote rol in deze reflectie. Jullie brengen immers ieder je eigen geschiedenis mee. Dit kan nog wel eens botsen. “Ach, laat dat kind nu even. Zo leert het een eigen weg vinden”, hoor je je partner zeggen, terwijl jij allang had willen corrigeren. Zo mocht jij dit vroeger toch ook nooit? Wanneer je van elkaar weet hoe jullie opvoeding vroeger was, ontstaat er meer begrip en ruimte om compromissen te sluiten. Een ouder die direct reageert, kan samenleven met een ouder die eerst wil voelen. Een ouder die grenzen stelt, kan samenleven met een ouder die ruimte geeft. Die verschillen kunnen spanning geven, maar ze kunnen ook een bron van groei zijn.

Een warmere blik op het leven
Terugkijken op het leven als opvoeder betekent niet dat je je verleden moet herschrijven. Het betekent dat je het mag herzien. Dat je mag zien waar je vandaan komt, wat je gevormd heeft, wat je heeft geholpen en wat je heeft beperkt. En nu, als volwassen opvoeder mag je kiezen welke delen je meeneemt naar de toekomst. Die toekomst vraagt om bewust leven. Wetende dat de tijd zo snel gaat en je nooit weet wat nog op je pad komt. Of je gezondheid goed blijft. Ben je nog tevreden met je huidige baan? Woon je waar je je echt thuis kan voelen. Nu is het leven. Later zien we wel, wordt steeds korter. Vaak worden we pas echt bewust wanneer we zelf, of je partner, of de kinderen zorg nodig hebben vanwege gezondheidsproblemen. “Had ik toen maar, toen kon het nog.”

En zo vliegt de tijd en jouw leven. En alles wat je leerde, wat je meenam vanuit je kinderjaren, je jeugd, je jongvolwassen jaren, vormen zich tot wie je nu bent. Terugkijken is daarom niet verkeerd. We zeggen vaak: kijk vooruit en niet achterom. Maar als je niet achterom durft te kijken, vergeet je ook de mooie momenten. Want die zijn er altijd. Of ze nu klein of groot zijn. Je bent geworden wie je nu bent. Met al je imperfecties. Want niemand is perfect. Leer je leven vanuit zelfrespect en liefde voor jezelf, dan geef je zoveel moois terug aan jouw kinderen, aan je partner en iedereen die jou lief is.

Hoe wil jij terugkijken op je leven en hoe wil je vanaf nu het leven voorleven?

Aan leren komt nooit een einde (Erasmus)