



Ouderschap & Tantra

Hoe is / was het voor trainers van het Centrum om kinderen op te voeden?

In Tantra zijn we veel bezig met openheid en contact, het toelaten van meer waarheid, waardoor er meer liefde kan gaan stromen tussen twee mensen. We geven daar niet alleen les in, maar we kijken ook regelmatig naar hoe we dat nou eigenlijk zélf doen, in ons eigen leven. Wat is onze manier om met (dierbare) anderen om te gaan?

Binnenkort word ik moeder - hoewel, ik ben het eigenlijk al - en ik vroeg me af: welke rol zal het feit dat ik zo van Tantra hou, gaan spelen als mijn kind opgroeit? Ik sprak af met een aantal dierbaren, die toevallig ook nog eens les geven op ons Centrum:

hoe hebben zij het ouderschap ervaren, toen en nu?

Ik geniet van de mogelijkheid en zekerheid hen om me heen te weten, terwijl wij met onze nieuwe samenstelling nieuwe wegen gaan ontdekken. Hun kennis en ervaringen - goede en slechte - voelen als een belangrijke steun voor me. Ik ben benieuwd wat het voor jou doet.

Liefs, Marije

			
Remmelt van Kleef heeft samen met zijn ex-geliefde Ellen een zoon Pjotr (19), die op het punt staat om op kamers te gaan. Toen Pjotr geboren werd, was Remmelt een jaar of vier op het pad van Tantra geraakt.	Kyo Verberk heeft samen met haar geliefde Gem een zoon, Milo (25) en een dochter: Ayla (21). Ze doet ruim 35 jaar aan Tantra, en is 27 jaar samen met Gem.	Jan Willem Roos heeft samen met zijn geliefde Martina (hiernaast) twee dochters: Christijn (14) en Johanna (17) Was enkele jaren voor de komst van hun kinderen al bezig met Tantra en Boeddhisme.	Martina Gijsbers heeft twee dochters, samen met Jan Willem. Was ruim voor hun komst al bezig met Tantra en andere spirituele stromingen. Deed samen met Jan Willem in 2005 hun eerste introductie groep bij het Centrum voor Tantra.

”Wat is de invloed van Tantra geweest op de opvoeding van je kind?”

Martina: Tantra leert me hoe ik mezelf kan blijven onderzoeken. Dat is belangrijk voor mijn geestelijke gezondheid en gevoel voor autonomie. Ik realiseerde me in de Tantra-training hoe weinig relatie ik met mijn moeder had opgebouwd en ben daar veel over gaan voelen. Dat heeft me vrij gemaakt om minder bezitterig te worden naar mijn kinderen. Ik was wel regelmatig overbezorgd.

Er is ook een gevaar: in Tantra ben je soms zó bewust met alles bezig, dat ik soms te gefocust was op dat alles goed moet gaan. Ik heb zeker de neiging om ‘overbewust’ te zijn.

Jan Willem: We waren voor de geboorte van onze kinderen al bezig met spiritualiteit, voornamelijk met het Boeddhisme. Ik vind het niet makkelijk te zeggen wat de invloed van Tantra nou precies is, vooral omdat kinderen zich natuurlijk óók ontwikkelen en er zo ontzettend veel invloeden zijn.

Het is denk ik wel fijn voor ze als hun ouders het fijn hebben. Ik vind mijn eigen leven wel een stuk leuker geworden sinds ik Tantra doe, maar het is niet persé beter of makkelijker geworden tussen Martina en mij. Er zijn, door dit pad te volgen, veel gevoeligheden tussen ons aan de oppervlakte gekomen.

Wat ik wel door Tantra meer zie is dat elke ervaring - alles in het leven - zijn kwaliteiten kent. Ik vind het fijn om naar de processen van mijn kinderen te kijken en hen daarin te begeleiden. Ik laat ze hun eigen ervaring hebben en grijp niet te snel of te veel in. De ervaring staat voorop; dat is een Tantrisch principe dat ik beter in de vingers heb gekregen.

”Waar heb je mee geworsteld?”

Kyo: In Tantra leer je 'ja' zeggen tegen alles wat er is in je ervaring, maar dat is niet hetzelfde als 'ja' zeggen tegen alles wat je kinderen doen.

Je moet wel grenzen stellen, dat is voor kinderen heel belangrijk. Ik vermoed dat mensen die in Tantra geïnteresseerd zijn, soms wel de neiging hebben om grenzeloos te zijn. Dat is ook voor mij wel een issue: heldere grenzen stellen vóórad ik reactief en boos word omdat ik te lang heb gewacht.

Wij kregen onze kinderen twee jaar nadat wij elkaar hadden leren kennen. Toen Milo kwam, ging ineens de meeste aandacht naar hem. Het bleek echt nodig om tijd in te plannen om met Gem samen te zijn. Maar dan waren we samen uit eten en dan hadden we het toch weer over de kinderen. Toen Ayla kwam en we met z'n vieren waren, werd het weer makkelijker. De kinderen hadden ook iets met elkaar.

In groepen of therapie komen in je proces vaak je ouders en je opvoeding naar boven als de oorzaak van je probleem. Maar nu ik zelf ouder ben, kan ik niet zien dat ik zo'n invloed heb gehad op mijn kinderen, dat ik kon voorkomen dat ze hun eigen moeilijkheden hebben. Ik had veel therapie gedaan en wilde allerlei dingen voorkomen, maar dat kán niet. Je hebt minder invloed dan je denkt.

Onze twee kinderen reageren ook verschillend op ons als ouders. Ze komen problemen tegen die niet direct met de opvoeding te maken hebben: universele onwetendheid die te maken heeft met de ontwikkeling van je bewustzijn en aangeboren beperkingen en mogelijkheden.

Ik heb heel erg mijn best gedaan. Ik heb geprobeerd om ruimte te hebben in situaties waarin ik geen ruimte kon voelen, liever te zijn dan ik ben, opener. Kijk, dat er dingen mis gaan, is niet het probleem. Dat je spijt kunt hebben en vergeven, dat je iets weer goed kan maken; dát is waar het om gaat. Voor de ontwikkeling van je kind is dat veel belangrijker dan dat je als ouder geen fouten maakt.

We zijn gelukkig wel Tantragroepen blijven volgen en dat was heel erg goed voor ons - ook voor onze seksualiteit. Vóór de komst van onze kinderen konden we vrijen wanneer we wilden. Je trok gewoon ergens je kleren uit. Ineens waren we 's avonds te moe, en 's

ochtends lagen we met een kind in bed. Daar heb ik echt mee geworsteld. In groepen konden we onze eigen flow weer volgen.

Om zo nu en dan een week weg uit mijn gezin te zijn, dat was heel belangrijk voor mij. Die frisse blik waarmee ik dan weer tegen de dingen aankeek, was heel vruchtbaar. Met kinderen heb je heel veel dagelijkse rituelen. Dan doe je het op een bepaalde manier, maar het kan óók anders.

We woonden in één huis met Carla (Kyo's zus - red.), Remmelt, Elsa en Bettina. Die wilden oppassen en dan kon iedereen in z'n eigen bed slapen, waardoor wij de groepen konden blijven doen. De kinderen vonden het ook fijn dat we met meer mensen samen woonden, ze waren welkom bij de anderen en wij vonden het heel leuk dat Pjotr ook naar ons toe kwam.

Martina: Beslissingen nemen vind ik heel moeilijk. Ik heb veel beslissingen intuïtief genomen, en meestal hebben ze goed uitgepakt. De keuze voor de Vrije School was zo'n gevoelsmatige keuze. De mensen uit het dorp vonden het belachelijk om de kinderen met de auto naar school te brengen, terwijl ze op hun fietsje naar de school in het dorp hadden gekund. Ik vond het een hele klus, maar mijn hart was opgelucht.

Grenzen stellen is ook nog steeds een issue. Eén van onze meiden houdt bijvoorbeeld heel erg van gewelddadige films, waarin mensen aan stukken worden gereten. Mijn eigen ervaring daarmee is dat beelden me heel erg beïnvloeden. Ik sla ze op. Ik heb in mijn leven twee of drie keer een pornofilm gezien en de beelden komen nog steeds terug; ik ervaar ze echt als een aanslag en dat doet pijn. Als ik zie hoeveel gewelddadige beelden mijn dochter ziet...

Jan Willem en ik hebben er eergisteren nog weer ruzie over gehad. Hij heeft er heel andere ideeën over. Ik heb er spijt van dat ik niet veel eerder heb gezegd: 'Nee, nu uit die TV'. Nu voelt het te laat en vraag ik haar zo nu en dan nog 'Wil je dit écht zien?' En ja, dat wil ze.

Jan Willem: Ik vind heel weinig aan opvoeden lastig... Ja, op dit moment is het soms lastig om in te schatten of het wel veilig genoeg voor ze

is. Chris gaat soms 's avonds met vriendinnen op pad in Amsterdam. Waar hangen ze uit? Wat ik wel écht lastig vond, was toen Johanna zich in de brugklas heel ver terugtrok. Ik vond het moeilijk om haar te bereiken. Dat was een periode waarin ik echt tekort schoot, heel



frustrerend. Ik had meer geduld moeten hebben, maar ik kon het niet opbrengen.

Kinderen hebben van natuurlijk soms de neiging om nét iets meer te willen dan dat ik goed voor ze zou vinden. Vanuit de angst om ze te veel te beperken, kan ik soms iets te makkelijk zijn. Ik ben een beschouwer, ik kijk eerst naar wat er gebeurt voor ik ingrijp. Maar onze kinderen lopen niet in zeven sloten tegelijk, dus ik hoef ook helemaal niet zo vaak in te grijpen.

De moeilijkheid zit 'm vooral in de communicatie tussen Martina en mij; het is soms lastig om elkaar goed te horen. Martina maakt zich meer zorgen dan ik en in plaats van dat ik contact houd met haar over wat haar bezig houdt, ontstaan er twee kampen. Zij wordt te angstig en ik word te los.

Belangrijke beslissingen over de kinderen nemen we altijd in samenwerking. Zijzelf zijn daarbij leidend. We hebben wel gezegd: als wij er écht niet achter staan, gebeurt het niet. In onze vakantieplannen wordt ieders verlangen meegenomen, maar dat is tegelijkertijd de reden dat dat soort plannen soms lange tijd onduidelijk blijven. We hebben soms iets te veel een overlegcultuur hier.

Remmelt: Waar ik het meeste mee geworsteld heb, is het onderwerp van straffen en begrenzen. Ik vond dat Pjotr een aantal dingen moest leren en zich aan een aantal regels

moest houden. Wanneer hij dat niet deed, wist ik slecht hoe ik daar mee om moest gaan. Ik ben zelf door mijn eigen vader fors geslagen, gedrild en gestraft. Ik was vastbesloten om Pjotr nooit buiten te sluiten, nooit uit de ontmoeting te plaatsen, en ik heb hem dan ook nooit naar zijn kamer of de gang gestuurd noch op een andere manier straf opgelegd.

Ik heb nooit een echt helder antwoord gevonden op hoe ik hem dan wel kon begrenzen, maar ik ben in elk geval niet teruggevallen in het gedrag van mijn vader. Onmacht en frustratie was waar ik het dan mee te doen had. Het was een grote opgave om die niet om te zetten in straf of slaag.

Omdat ik Pjotr niet wilde begrenzen zoals mijn vader dat deed, heb ik misschien te weinig ingegrepen. Pjotr had getekend voor het VWO, maar hij heeft nooit zijn best gedaan om dat ook daadwerkelijk te halen. Hij gooide er met de pet naar. Ik had elke drie maanden wel een gesprek op zijn school. Dat riep eigenlijk om ingrijpen, maar ik had mezelf voorgenomen niet om te straffen. Met twee vingers in zijn neus deed hij de HAVO.

Hij heeft de vreugde van de inspanning bij mijn weten nog niet geproefd; je zet je in voor iets wat je graag wilt, en dan pluk je de vruchten. Dat gun ik hem; te voelen dat iets belangrijks lukt; dat hij kan creëren met zijn talenten en inzet.

”Heb je het wel eens met je kinderen over je werk?”

Remmelt: Ja, en ik denk ook wel dat Pjotr het interessant vindt. Ik denk dat hij, wanneer hij er met anderen over praat, het dan bedekt, en dat kan ik me ook goed voorstellen. Maar hij maakt ook opmerkingen over dat hij wel eens een keer mee gaat doen aan een groep, en grapjes over dat hij later de boel hier over gaat nemen. Hij vindt het interessant en staat er open voor.

Kyo: Ik heb de kinderen laatst gevraagd: “Wat heb je er nou van gemerkt dat jullie Tantrische ouders hebben?” Ze vonden het heel leuk dat ze hebben geleerd om iets moois van het leven te maken. Wanneer we een feestje gaven,

zag alles er altijd prachtig uit. We maakten echt iets bijzonders van verjaardagen. We hebben bijvoorbeeld samen het YinYang-spel gespeeld. Leuk!

Ooit gaven we een verjaardagsfeestje bij het Wed, in de duinen. Normaal maakt zo’n groep kinderen ontzettend veel lawaai. Maar wij deden ook spelletjes in stilte, om jezelf, elkaar en de natuur op een andere manier te ervaren – náást het keten natuurlijk. Wie kon er door het water lopen zonder geluid te maken? Kinderen zijn heel sensitief. Ik denk dat je daar meer oog voor krijgt als je Tantra doet, die kwaliteit vanzelf stimuleert.

Na een Zomer Introductiegroep zijn we Ayla eens gaan ophalen van een ponykamp. Dan kom je je kind wel ophalen in een andere staat dan de meeste andere ouders. Die geur van de stallen, dat prachtige kind... alles is aantrekkelijk, zo heerlijk. Wat een feest.

Wat Ayla en Milo wel lastig vonden was als er werd gevraagd: ‘Wat doen je ouders?’ Moeilijke vraag! Hoe leg je dat uit aan de ouders van je vriendje?

”Welke invloed heeft je kind gehad op je persoonlijke ontwikkeling?”

Het is een populaire uitdrukking: ‘Je kinderen zijn je grootste leermeester’. Is dat ook jouw ervaring?

Remmelt: Je leeft met je kind in een relatie in het hier en nu. Tegelijkertijd loopt er op de achtergrond een schaduwleven mee van je eigen jeugd, waarin alle dingen die je zelf hebt meegemaakt impact hebben en je keuzes kleuren. Je kind gaat naar de kleuterschool, en jij gaat weer naar de kleuterschool. Alsof die twee levens parallel lopen en elkaar echoën.

Ik kan me herinneren dat ik op een gegeven moment in de war raakte omdat ik niet meer wist of Pjotr nou mijn zoon of mijn vader was. Ik moest me vroeger alsmaar op mijn te dominante vader richten en toen Pjotr nog klein was herhaalde zich dat. Razend maakte me dat. Dat waren de momenten dat de ‘schaduwlevens’ niet meer parallel liepen maar elkaar echt raakten.

Verwonding van de ouders klinkt door in de opvoeding van het kind. Kinderen raken de

oude wonden aan en ze worden ermee belast. Maar waar wonden worden aangeraakt, is er óók een mogelijkheid tot heling. En dat gaat je beter af naarmate er meer bewustzijn en *containment* is, zoals ik dat via Tantra leer.

Jan Willem: Het opvoeden van mijn kinderen brengt mijn eigen opvoeding opnieuw in herinnering. Er zijn dingen waarvan ik dacht 'dat ga ik nóóit doen' en die doe ik dan toch. Of uitspraken die mijn ouders deden, die ik mezelf hoor zeggen. Maar sommige dingen doe ik gelukkig niet: ik heb mijn kinderen bijvoorbeeld nooit geslagen.

Kinderen zijn echt spiegels. In wat ze doen, maar ook verbaal: ze zeggen mij wat ze mij zien doen, en dan vooral wat ze er niet leuk aan vinden. Ze zijn bijvoorbeeld heel helder over wat ze vinden van onze neiging om beslissingen uit te stellen. Of ze vinden dat we niet te veel rekening met ze moeten houden. Johanna zei laatst: 'Je moet gewoon zeggen dat we mee moeten naar die camping, en dan was ik meegegaan hoor!' Ze kunnen wanneer we ruzie maken, heel heldere en intelligente observaties hebben over ons. Ik vind het fascinerend!

Martina: Ik heb ontzettend veel gehad aan het boek 'Met kinderen groeien' van Jon en Myla Kabat-Zinn, die uitnodigen om het grotere perspectief te blijven zien. Daardoor ben ik niet blijven hangen op het niveau van 'je hebt een vieze broek, wat lastig voor mij', maar ben ik blijven zoeken naar mijn diepere verlangens in relatie met mijn kinderen.

De aanwezigheid van zo'n kleintje is zo krachtig. Ik zou me natuurlijk kunnen focussen op wat ik vind dat ze zouden moeten zijn, of leren. Maar ik kan me ook focussen op waar ze nu zijn en samen met ze spelen.

Je kunt wel zeggen: 'We moeten om zes uur eten', maar wat als er niemand honger heeft? Wij lagen soms zondag om zes uur in bed met z'n vieren, en dan danste er weer eens iemand door de kamer. We stelden liever de flow voorop. Een heerlijke tijd.

Kyo: Mijn kinderen hebben een grote invloed gehad op mijn persoonlijke ontwikkeling. Voordat ik kinderen kreeg dacht ik altijd: vrijheid is dat ik kan doen wat ik wil. Dat

'doen wat ik wil' hield op toen de kinderen kwamen. 'Kunnen doen wat er moet gebeuren' werd een nieuwe vorm van vrijheid en dat was een belangrijke stap in mijn ontwikkeling.

Mijn vrienden zeiden: 'Je kan alles toch blijven doen met een kind'. Maar dan zat ik in een groep en dan begon de baby te huilen en kon je de teaching niet meer verstaan. Ik vond het uiteindelijk het fijnste om het volgen van groepen tijdelijk op te geven en helemaal aandacht voor mijn kindje te hebben. Ik ben wel blijven werken. Dan kwam de oppas als het kindje aan de borst moest. Milo heeft veel aandacht gevraagd – en die heeft hij ook gekregen.

De confrontatie met mijn eigen beperkingen is heel goed geweest voor me. Met een kind kan je je niet ergens beleefd tussenuit wurmen – waar je bij vrienden, als je ongeduldig wordt of geïrriteerd, altijd weg kan. Dat heeft mijn ontwikkeling (erg) gestimuleerd, maar niet op een makkelijke manier. Een kind kan 's nachts veel wakker zijn en huilen. Ik zou mezelf nooit in die moeilijke situatie hebben gebracht. Maar omdat ik niet weg kón, viel ik er doorheen.



Nog een belangrijk moment: na zeven jaar waren Gem en ik op een punt dat we misschien wel uit elkaar zouden zijn gegaan. Maar omdat we kinderen hadden, zaten we toch gewoon de volgende ochtend weer met ze aan de ontbijttafel en was het zo simpel en goed. Daar zit je dan met al je standpunten, met alles wat je niet meer pikt – en we waren zo lief met elkaar in de dagelijkse rituelen.

Er was eigenlijk zo veel goedheid in ons leven, dat onze standpunten vervaagden. We hebben daardoor durven loslaten dat we elkaar gelukkig zouden moeten maken.

Ik denk dat Tantra daar ook bij helpt; je leert te zijn met wat er gebeurt, en niet met wat je vindt dat er zou moeten gebeuren.

Ik vermoed dat ik door Tantra meer heb leren vertrouwen op het eigen tempo van de kinderen. Dat ze de dingen op hun eigen tijd ontdekken. Omdat ik ook 'ja' had leren zeggen tegen mijn eigen ervaring en mijn eigen ontwikkeling. Ik denk dat het heel fijn is voor ouders om Tantra te doen. Het geeft echt steun.

”Wat is er vervullend aan het hebben van kinderen?”

Remmelt: De geboorte van een kind is zo iets wonderbaarlijks! Op het moment dat Pjotr net geboren was, was er de realisatie: 'Dit kind is niet van mij, hij is van en voor iets groters. Ik ben als ouder geen eigenaar, maar degene die voor het kind mag zorgen en bijdragen aan wat hij hier te doen heeft.' Dat gevoel kwam uit het niets. Ik kon zijn geboorte alleen bevatten als een gift.

Een kind krijgen heeft mijn ouderlijke hart geopend, waarbij vanzelf ging stromen wat er nodig was. Ik ervaar een vooraf ondenkbare onvoorwaardelijke toewijding aan de bloei van een ander, mijn kind. Dat het hart zo wordt geopend in ouderschap, is een conditie waarin je ongekend geholpen wordt om te leren.

Kyo: Telkens als ik denk 'Nou snap ik hoe het zit en weet ik wat ik moet doen', dan was het alweer anders. Continu werd ik ingehaald door de ontwikkeling van mijn kind. Dat was een combinatie van zowel frustrerend als super- súperleuk. Ik moest telkens opnieuw kijken, fris in het moment – en mijn ideeën loslaten.

Wat ik ook heel leuk vond, was dat ik in contact kwam met ouders met wie ik anders geen vrienden was geworden. Ik ben Tantra leraar: het is niet alleen een hobby, maar ook mijn werk. De meeste mensen met wie ik omga, zijn ook geïnteresseerd in Tantra. Dat is toch ook wel een bepaald wereldje. Kinderen hebben breekt dat open. Zo hebben we afgelopen zondag nog gegeten met de ouders van een vriendje dat Milo al kent vanaf dat hij

één jaar is. De jongens hadden voor ons gekookt. Juist deze contacten had ik niet willen missen.

Voor Gem was de geboorte van Milo een heel belangrijke opening. Hij deed toen de Tantratraining en die opening kon hij daar verder onderzoeken. Wat er in de Training gebeurde, had weer veel impact op zijn contact met Milo. De verbondenheid die hij voelde met Milo, was heel anders dan met mij. Dat was nieuw voor hem; hij was nog nooit zó onherroepelijk verbonden met iemand anders geweest. In de training had hij plek om daar verder over te voelen, en een begin te maken om die verandering in zijn leven te verwerken en te integreren.

Jan Willem: Ik vind het hebben van kinderen heel vervullend. Hoe ze met hun vrienden zijn, hoe ze opgroeien. Gewoon een beetje tegen elkaar aanzitten op de bank en wat kletsen. Kinderen kijken zo anders naar de wereld. Ze zijn er doorgaans ook heel lief voor. Lief voor beestjes, verwonderd naar alles wat ze zien. Dat word ik dan ook. De onvoorwaardelijke liefde die ik voor ze voel is er echt altijd, óók als ik boos op ze ben. Dat ken ik echt van niks anders.

///

Veel dank aan de openhartigheid van Remmelt, Martina, Jan Willem, Kyo én de medewerking, bijdrage en/of (stille) goedkeuring van Pjotr, Johanna, Christijn, Milo en Ayla.

