

Als het niet meer lukt om van je kind te houden

# Spiegelneuronen, neuroplasticiteit en opvoeden

Door: Cathelijne Wildervanck

**Mijn specialisme is ADHD. Ik word geacht verstand te hebben van alle problemen die dat met zich meebrengt, al denk ik zelf liever meer in mogelijkheden en oplossingen. Maar goed, vanuit dit specialisme zie ik veel mensen en spreek ik ook vaak met ouders. Ouders die met hun handen in het haar zitten, er niet meer uitkomen met hun kind en van mij willen horen hoe ze het weer op orde krijgen thuis. Vaak komen ze na een lezing naar me toe met de vraag hoe ze hun kind 'normaal' kunnen laten doen, in elk geval iets meer sociaal aangepast dan het kind nu doet. In zo'n gesprekje echoot dan ergens in mijn brein: spiegelneuronen en neuroplasticiteit!**

Logisch toch? Twee woorden die elke ouder vooraan in zijn vocabulaire heeft staan, en jij als therapeut en coach waarschijnlijk ook. Niet? Nee inderdaad, die kans is klein. Toch is het zeer waarschijnlijk dat jij als coach, counselor of therapeut gebruik maakt van deze twee breinprincipes. En als ouders deze kennis zouden hebben, zouden ze, denk ik, makkelijkere keuzes maken, blijere kinderen hebben en zichzelf ook (nog) beter voelen.

## Spiegelneuronen

Mijn eerste vraag aan ouders is altijd: "Wat is er leuk aan je kind?" Deze vraag verrast ze vaak. En dan is het lang niet altijd makkelijk daar meteen antwoord op te geven. Te veel in verwarring door al het gedoe, de strijd en de onmacht. Ouders weten me doorgaans feilloos te vertellen wat er mis is met hun kind, wat het anders zou moeten doen en wat het zou moeten

laten. Dus stel ik nog een keer de vraag maar dan in andere woorden: "Hoe merk je dat je van je kind houdt?" Soms blijft het ook dan nog even stil. Ouders die vast zitten in de dagelijkse realiteit, vastzitten in het gevoel van overleven en niet meer bij het gevoel van liefde voor hun kind kunnen komen. Ik ben ook moeder, van drie kinderen, en weet hoe vol we het soms hebben met alles draaiend houden. Waardoor stilstaan, echt stilstaan, bij wat er leuk is, vaak een uitzondering op de dagelijkse gang van zaken is.

Spiegelneuronen zijn een klein klompje hersencellen die als functie hebben te voelen wat een ander voelt en daar betekenis aan te geven. Dus je bent gebouwd om te voelen dat een ander chagrijnig of blij is. Je bent gebouwd om aan te voelen of een ander je leuk vindt of je een klap wil geven. Je bent uitgerust om de hele tijd waar te nemen wat een ander voelt. Het punt is dat de meeste mensen dit niet weten.

Ik sprak laatst met een vrouw die ik al een aantal keren gecoacht had. Zij en haar man hadden besloten drie maanden uit elkaar te gaan. In die drie maanden zouden ze bezien wat er nog van de relatie over was. Dat zouden ze de kinderen nog niet vertellen, het verhaal was dat pappa voor zijn werk drie maanden aan de andere kant van het land moest zijn. Ze vonden dat ze nu nog niet konden laten weten hoe het zat, immers je weet maar nooit....Ik denk dan: je kinderen zijn Malle Eppie niet! Alsof die niet voelen wat er allemaal broeit en groeit!

In positieve en negatieve zin voelen we van alles waarvan we denken dat een ander het niet merkt. Maar het is lariekoek dat een ander het niet merkt. Als buitenkant en binnenkant niet overeenstemmen, voelen anderen dat doorgaans haarfijn aan. Niet dat ze altijd precies kunnen duiden wat er dan van binnen gaande is. Maar dat er iets gaande is, hebben we meestal wel door. Ken je dat? Dat je iemand vraagt hoe het gaat en het antwoord (ja heel goed hoor!) geloof je voor geen meter? Hoe doen we dat toch? Of dat je ergens geweest bent en dat je zo moe bent? Dat de energie zo zwaar was? Of dat het ergens heel gezellig is en er komt iemand binnen en ineens slaat de stemming om? We onderschatten zwaar de besmettelijkheid en de voelbaarheid van stemming.

Kinderen zijn van nature goed in het gebruiken van hun spiegelneuronen. Waarom? Omdat het overlevingswaarde heeft om in te voelen. Omdat je daarmee kan borgen dat mensen je lief vinden en voor je zorgen. Maar de werking van de spiegelneuronen moet nog wel worden gefinetuned worden. En daar heeft het kind volwassenen bij nodig. Spiegelneuronen zijn bij de geboorte al aangelegd, maar ontwikkelen zich in het contact met de ander. Belangrijk daarbij is dat kinderen door het zenuwstelsel van de ander leren om zelf met emoties om te gaan. Door rust op te pikken, leert het kind wat rust is. Door blijheid op te pikken leert, het wat blijheid is. En als het zelf onrustig is, kan het als het ware even bij jou als volwassene wat kalme lenen. Op den duur zal het kind daarmee leren om zijn eigen zenuwstelsel te reguleren. Om zelf kalm te worden in tijden van woelige baren.

Sommige kinderen hebben het harder nodig dan andere om steeds weer bij volwassenen te tanken. Via het zenuwstelsel van een ouder, een juf of een therapeut als het ware weer even herinnerd te worden aan hoe ze zelf van binnen weer rustig, blij of tevreden kunnen worden. Stemming werkt besmettelijk, het kind kan nog niet goed onderscheid maken tussen jouw vrolijkheid en die van hem en zal dat wat hij met zijn spiegelneuronen oppakt, ervaren als het zijne. Hoe cool is dat! Dus als jij versterkende emoties ervaart, zal dat het kind versterken! Dat kun je proactief inzetten (in welke stemming ben ik graag, en hoe cool is het dat mijn/een kind dat oppikt?). Maar ook reactief: wat heeft mijn/dit kind nodig nu het bijvoorbeeld boos, verdrietig of onmachtig is? Op die manier kun je het kind weer bij gevoelens van vertrouwen, rust, lef, kracht etc. brengen. Dat noem ik 'je zenuwstelsel uitlenen'. Het kind is te boos om nog bij het gevoel van blijdschap of tevredenheid te kunnen komen. Omdat jij dat wel kunt, kan je kind meeliften en daarmee zijn zenuwstelsel kalmeren. En met een gekalmeerd zenuwstelsel kan een kind weer leren, contact maken, uitreiken, dingen onthouden, spelen etc.

Overigens is het wel handig een stemming te nemen die echt past bij het kind op dat moment en niet de stemming die jij handig vindt. Want een van nature energiek, opgewekt, ondernemend kind proberen beschouwend en teruggetrokken te laten worden omdat jij dat handiger vindt, is je zenuwstelsel opdringen in plaats van ter beschikking stellen/uitlenen. Je voelt vast het verschil wel!

**'In positieve en negatieve zin voelen we van alles waarvan we denken dat een ander het niet merkt. Maar het is lariekoek dat een ander het niet merkt.'**

## Neuroplasticiteit

Tot zover de spiegelneuronen. Nu de stap naar neuroplasticiteit, want die twee concepten werken zo mooi samen! Neuroplasticiteit betekent dat je hersenen 'kneedbaar' zijn. Ze vormen zich ook op latere leeftijd nog steeds, op basis van onder meer ervaringen. Vergelijk je hersenen met je armspieren. Als je die frequent traint, worden ze sterker. Train je 1 arm, dan wordt die



ene arm sterker en de andere niet.

In eerste instantie was men geïnteresseerd in neuroplasticiteit op het gebied van vaardigheden: als je veel wiskunde doet, krijg je dus vrij letterlijk een wiskundeknobbel. Als je een bepaalde vaardigheid vaak doet, worden de verbindingen in je brein die samenhangen met die vaardigheid, sterker en er groeien zelfs nieuwe verbindingen.

Dit geldt ook voor emoties en gedachtes. Als jij veel gedachtes van een bepaalde categorie met een bijbehorende specifieke emotie hebt, worden de verbindingen die bij deze emotie horen, sterker. En net zoals je de neiging hebt om je sterkste arm te gebruiken om te tillen, zo wil je brein het liefst de meest gebruikte neurologische paden activeren. Dit proces is beïnvloedbaar trouwens. We zijn geen speelbal van ons brein. We hebben een heel specifiek deel in ons brein waarmee we controle kunnen nemen over wat, hoe en wanneer we voelen, denken en doen. Dat deel is de prefrontale cortex (PFC).

Toen je nog niet van de PFC gehoord had, dacht je wellicht: zo is het nu eenmaal. Het leven is op dit moment verdrietig of verwarrend of boos makend. Voor jezelf of voor je cliënt of voor je kind. En dus zet je al je kwaliteiten in om met deze onplezierige toestand te dealen. Maar nu komt het vervelende. Door met een onplezierige toestand te dealen activeer je nog meer netwerken in je brein rondom dat vervelende gevoel. Dus als jij nadenkt over hoe je je onmacht op je werk beter kunt leren hanteren, zijn alle cellen die te maken hebben met onmacht, keihard aan het verbinden. Misschien heb je wel eens gehoord van de wet van Hebb: "When they fire together, they wire together." Als een breincircuit geactiveerd wordt, wordt het ook meteen sterker.

Dus een vaak boos kind krijgt een makkelijk boos brein. Een snel gefrustreerde werknemer krijgt een makkelijk gefrustreerd brein. Ik hoor je denken, dat is niet zo mooi! Nou wel als het andersom ook werkt. Een snel tevreden persoon krijgt een makkelijk snel tevreden brein. Een snel vrolijk persoon krijgt



een makkelijk snel vrolijk brein. En een snel chagrijnig persoon dat grip leert krijgen op zijn brein middels het gebruik van de PFC.....krijgt op termijn ook een snel makkelijk of tevreden of vrolijk brein.

Klinkt dit gemaakt? Dat kan ik me heel goed voorstellen. En gek genoeg vinden we het wel logisch om de hele dag bezig te zijn met fictieve beren op de weg (als ik die baan niet krijg dan.... als mijn kind zakt voor zijn zwemdiploma dan....als ze steeds zo ruzie blijft maken dan....). Dus we dwingen ons brein een groot deel van de dag op basis van onze gedachten over wat mogelijk kan gaan gebeuren, om stevige netwerken te maken rondom deze nare, onwenselijke stemmingen van onmacht, angst of frustratie. En als ik mensen uitleg dat het andersom ook zo werkt (wat zou het gaaf zijn als ik die baan krijg....wat zou het fijn zijn als ze meer vriendjes weet te maken.....etc.), dan vinden we dat vaak gekunstelde heppie-de-peppie-psychologie. Dat is het dus niet! Want hoe makkelijker iemand in een positieve stemming komt, hoe makkelijker de dingen in het leven gaan. Zelfs heel praktische zaken als aardrijkskunde leren, je tas inpakken of op tijd naar voetbal gaan, lukken eigenlijk alleen maar vanuit een (redelijk) ontspannen zenuwstelsel. Als je jezelf en anderen (je cliënten, je kinderen etc.) weet te trainen in het focussen van de aandacht op gewenste stemmingen, stimuleer je positieve neuroplasticiteit. En met kennis van spiegelneuronen kun je als het ware de verdubbelaar in gaan zetten. Om te zenden moet je het eerst zelf voelen.

En dus vraag ik aan ouders als eerste: "Wat is er leuk aan je kind?" En als je daaraan denkt, hoe voelt dat dan? En op welke momenten ervaar je dat gevoel het meest? En wat zou jij (en dus niet je kind!) kunnen doen in je leven om dat specifieke fijne gevoel over je kind vaker te voelen? Want: als jij je trots

voelt op je kind.....als jij warmte voelt als je aan hem of haar denkt..... als jij liefde, contact en aandacht in je eigen lichaam voelt.....weet dat de ander daar een uitgekiend ontvangsysteem voor heeft.

Spiegelneuronen en neuroplasticiteit. Er ging een golfje van blijheid door mijn lijf toen ik ontdekte hoe deze twee begrippen in het dagelijkse leven het verschil kunnen maken. •

