Over krentenbollen & NLP



"Als kind heb je eigenlijk weinig te kiezen."



Jongste houdt niet van krentenbollen. En niet van pannenkoeken. Kan je zo hebben toch?
Ik haalde hem op na een hele dag voetballen en er lag nog een stapel krentenbollen. Ik zeg: neem nog een krentenbol. Nee, zegt hij, daar hou ik niet van. Ok, wist ik toen nog niet.
Thuis heeft hij honger en ik denk: had gewoon een krentenbol genomen.

Pas de volgende ochtend, ik weet helemaal niet waarom, schoot ineens dat beeld weer voor mijn ogen. Jongetje van 7 dat het heel vanzelfsprekend vindt om te zeggen dat hij niet van krentenbollen houdt ondanks dat vrijwel de hele Nederlandse bevolking die dingen met smaak eet. En ik werd ineens helemaal blij. En dat had hier mee te maken:

Als kind is er eigenlijk best weinig te kiezen. Wij volwassenen denken misschien dat kinderen bakken met vrijheid hebben. Maar wat er 's avonds op tafel staat, welke dagen je naar de NSO (BSO) gaat, wat je op een dag voor lessen krijgt, welke kleren je draagt, bijna allemaal is dat gewoon voor je bepaald. Je gaat naar een verjaardagsfeestje omdat je uitgenodigd bent en als je geen zin hebt, vinden je ouders dat het wel zo hoort. Je gaat mee naar opa en oma omdat dat in de gezinsplanning staat. Je leg je aaipet aan de kant omdat je moeder zegt dat het tijd is. En als jij twee verschillende sokken aantrekt, word je weer naar boven gestuurd.

Misschien niet allemaal waar, het gaat even over het totaalplaatje hè. En dan ben je dertig en dan word je geacht eigen keuzes te maken. Over werk, prioriteiten, over vriendschap. En dan word je veertig en dan ben je op. Moe, opgebrand, burn-out. Omdat je eigenlijk niet echt weet wat je wil, omdat je zoveel dingen hebt gedaan omdat je nu eenmaal doet wat er verwacht wordt. Je hebt verwachtingen van anderen zo geïnternaliseerd dat je niet eens door hebt dat het verwachtingsmanagement is. Totdat je moe wakker wordt en denkt: waar is mijn vuurtje nou?

Het schijnt dat heel veel veertigers of een huisdier nemen, of gaan scheiden of een vakantiehuisje kopen. Omdat er iets anders moet, omdat de onrust het wint. Als mensen me dan vragen 'wat heb ik aan een NLP-opleiding?' denk ik dus: wat heb je er niet aan! Je hebt er alles aan. Juist in het proces dat leven heet. NLP gaat niet over een kunstje om je toekomst te visualiseren en doelen te stellen. Het gaat over wat je in je hoofd allemaal wel (en niet) doet om NU meer het leven te leven zoals dat bij je past. Liefst met behoud van al het goede dat je ook al hebt opgebouwd!

Dus als die jongste zegt dat hij niet van krentenbollen houdt, dan denk ik: wat heerlijk. Wat heerlijk dat je gewoon op zulke kleine dingen weet wat je wil en niet wil. Steven Spielberg zei ooit iets als: passie komt niet langs met veel lawaai, het is een fluisterstem die je maar net moet horen, het is klein. Nou, dan kan je maar mooi goed getraind zijn in het zien van kleine dingen die je wel en niet wil. Krentenbollen bijvoorbeeld ;)

CATHELIJNE

CATHELIJNE IS SCHRIJVER, MOEDER, TRAINER EN COACH. ZE WERKT BIJ TRAININGSINSTITUUT DE EERSTE VERDIEPING EN BIJ HET ADHD-CENTRUM NEDERLAND.