

"Wat ik zie, is de magie die ontstaat als iemand zegt: ik vind jou heel speciaal, ik wil een exclusief bandje met je!"

Op wolkjes

Gisteren haalde ik dochterlief op. Al op 100 meter afstand zag ik dat er iets anders was dan anders. En hoewel daar helemaal geen aanleiding toe was, zei mijn mama-radar: iets met een jongen! Ze is 10! Dus wat mij betreft nog niet mega voor de hand liggend. Temeer daar ze geen genetische aanleg van een van ons tweeën heeft om er 'vroeg bij te zijn'.

Ze komt naar me toe gehuppeld en zegt met een stralend gezicht: "Mama, X heeft gevraagd of ik verkering met hem wil! " En wat zei jij toen? "Ik zei ja!"

Hoe heerlijk! Nu wil ze ook voortaan mee naar de voetbal want X speelt bij haar broer in het team. En ze straalt. De hele dag. De volgende dag ook. Ze loopt op wolkjes!

Wat zijn we snel geneigd om dit soort dingen alleen maar schattig te vinden. Prematuur zelfs, niet serieus te nemen. Ik neem het bloedserieus. Niet dat ik denk dat deze jongen nu mijn schoonzoon gaat worden. Ook niet dat ik denk dat er nu ineens gezoend gaat worden of dat ik voorlichting moet gaan geven. Niets van dat alles. Wat ik zie, is de magie die ontstaat als iemand zegt: ik vind jou heel speciaal, ik wil een exclusief bandje met je!

Hoe fijn is het dat iemand jou zo bijzonder, zo leuk, zo speciaal of zo gezellig vindt, dat hij of zij dat exclusief speciaal tegen jou wil zeggen! En of dat dan een jongen is, een meisje, je oma of de juf maakt eigenlijk niet uit. Het is schaamteloos zeggen: ik vind jou heel leuk! En dat is heel leuk om te horen. Dat doet iets in je zenuwstelsel, met name in het meest primaire deel, namelijk het limbisch brein. Het limbisch brein is het centrum dat heel snel beoordeelt of situaties gevaarlijk of juist veilig en fijn zijn. En dat limbisch brein staat anno nu erg snel op 'gevaar'. Simpelweg omdat er dagelijks enorm veel prikkels op je af komen. Niet alleen auto's, ook bakken aan sociale situaties die eerst even spannend zijn. Hoe meer je brein ook weet dat er veel (heel veel!) dingen veilig en fijn zijn, hoe lekkerder je kan leven. Ook leren, contact maken en empathisch zijn kan alleen maar vanuit 'veilig en fijn'-breinactivatie. Ik zeg: op wolkjes lopen is dus heel goed. Als je veel op wolkjes loopt, is je brein ook beter in staat om tafels te leren, topografie en alle andere cognitieve zaken die een school vraagt. Als je op wolkjes loopt, heb je minder noodzaak om te pesten. Als je op wolkjes loopt, is het makkelijker om hulpvaardig en vriendelijk te zijn. Als je op wolkjes loopt, is je immuunsysteem sterker en worden afvalstoffen makkelijker opgeruimd. Als je op wolkjes loopt gaat alles eigenlijk makkelijker. Dus.... kunnen er alsjeblieft meer 10-jarigen verkering met elkaar krijgen?



CATHELIJNE

CATHELIJNE IS SCHRIJVER, MOEDER, TRAINER EN COACH. ZE WERKT BIJ TRAININGSINSTITUUT DE EERSTE VERDIEPING EN BIJ HET ADHD-CENTRUM NEDERLAND EN SCHREEF O.A. HET BOEK DE DEPRESSIE OP ZIJN KOP.