



Loslaten en in verbinding blijven

Met loslaten wordt hier ‘de vrijheid geven aan je kind’ bedoeld. Je zult je leven lang momenten hebben waarbij je even een *au* zult voelen omdat je kind zijn eigen pad gaat en jou – bij wijze van spreken – achterlaat. Je voelt in deze momenten hoezeer je verbonden bent met elkaar, hoeveel liefde er is. Want dat is de andere kant van die *au*.

Loslaten betekent vertrouwen geven

Wanneer je je kind loslaat, geef je je kind het vertrouwen dat hij het kan, wat dat ‘het’ ook is. Misschien met wat vallen en opstaan, maar je kind voelt dat jij erop vertrouwt dat het hem lukt. Hij vertrouwt er op zijn beurt op dat hij altijd op jou terug mag vallen. Zo is het proces van loslaten wederkerig. Een kind dat jou niet durft los te laten, voelt meestal op de onderlaag jouw aarzeling om hem los te laten. Dan kom je in een vicieuze cirkel met elkaar, een verstrikking.

Loslaten betekent je kind gunnen dat hij zijn eigen ervaringen opdoet

Je kind mag zijn neus stoten, mag zijn eigen manieren uitvinden. Of het nu gaat over hoe hij over een klimrek klimt, hoe hij een voetbalwedstrijdje met vrienden regelt of een wereldreis via Peru naar China maakt. Natuurlijk is het jouw taak om in te schatten hoeveel hulp hij nog nodig heeft. Wanneer je het vertrouwen hebt dat je kind zich kan redden, kun je hem loslaten. Je kunt dan vanuit belangstelling betrokken blijven.

Begin niet met hulp aan te bieden als er nog geen vraag is of wanneer zijn veiligheid nog niet in het geding is.

Waarom is loslaten zo moeilijk? Een paar valkuilen

Loslaten kan moeilijk zijn om dat het je eigen gevoel van alleen-zijn raakt. Ervaar je nog verbinding wanneer je je kind loslaat? Of durf je daar niet op te vertrouwen en klamp je je daardoor aan je kind vast?

Loslaten kan ook moeilijk zijn omdat je dan minder belangrijk lijkt te worden in het leven van je kind. En ja, dat is ook zo. Dat is een van de wetten van het leven. Anders krijgt je kind niet de ruimte die hij als mens nodig heeft.

Loslaten heeft ook te maken met het kunnen opgeven van eigen veiligheden en waarden. Durf je je kind toe te vertrouwen dat hij buiten jullie eigen vertrouwde paden zijn eigen weg zoekt? Kun je jullie leefstijl, wat voor jou zo goed en vertrouwd voelt, ter discussie laten stellen door je kind, zoals pubers doen? Durf je je kind zijn eigen creatieve, persoonlijke manier van leven toe te vertrouwen, te gunnen?

Het *loslaten en in verbinding blijven* is een systemisch en spiritueel vraagstuk. Wanneer het loslaten je zwaar valt, is daar een reden voor. Het helpt wanneer je je zelf hierin door ontwikkelt, zodat je echt durft te gaan vertrouwen op jullie verbinding. Dat geeft ontspanning!

Ik zou je het liefst in een doosje willen doen en je bewaren, heel goed bewaren
-Annie M.G. Schmidt



Waarom is het nodig dat we ons kind loslaten?

Praktisch: we weten allemaal dat we niet eeuwig voor ons kind kunnen zorgen. Noch fysiek, noch mentaal.

Levenskracht: een kind heeft de innerlijke drive om een persoonlijkheid te zijn, om ik-kracht te ontwikkelen. Daar heeft hij ruimte voor nodig.

Persoonlijke ontwikkeling: een kind heeft ervaringen nodig. Dit lukt hem niet wanneer hij in een pas-op-kijk-uit-cultuur of ik-help-je-wel-even cultuur opgroeit.

Hoe laat je los?

Loslaten wil natuurlijk niet zeggen dat je ineens niets meer doet of nergens meer over meedenkt. Kijk naar je kind, naar hoe hij zich opstelt, en maak op basis daarvan een inschatting in hoeverre je hem kunt loslaten. Soms is het twee stappen voorwaarts en weer een stap terug. Beweeg daarin mee!

Dit helpt:

1. Zet de kracht van je gedachten in. *Je kunt het;*
2. Wees zorgvuldig en zorgzaam en wees niet te snel bezorgd;
3. Communiceer de gevaren en borg zijn veiligheid zo goed mogelijk
4. Vraag je af waarmee je je kind het beste helpt.

*Benader je kind zo hij is en hij blijft zo hij is,
Benader je kind wie hij kan worden en hij wordt wie hij kan zijn.
-Goethe*

Samengevat

Laat los wanneer je het gevoel hebt dat ze het zelf kunnen oplossen zonder in een onveilige situatie te komen. En blijf stand-by voor als het nog even niet lukt. Het zal per kind verschillen. Hiervoor gelden geen algemene regels en geen vergelijkingen met anderen. Het is wat je zelf 'op de werkvloer' tegenkomt. Vaak kom je daar vooral jezelf tegen, trouwens. : -) Dan is het tijd om dáár wat mee te doen. Daar help je je kind nog het meest mee.

Loslaten betekent: vrijheid nemen én vrijheid geven. Je moet het eerst nemen om het daarna te kunnen geven.



Bron: 'Mijn kind en ik – Opgroeien in verbinding'
Auteur: Els Brakman