

Hoe moeder en zoon een lastige situatie snel konden veranderen

Als kindercoach kom ik vaak uiteenlopende hulpvragen tegen, ik wil je vertellen over de situatie van een moeder die zich zorgen maakte over het sociale leven van haar zoon in groep 8; vlak voordat hij naar de middelbare school zou gaan. Ik ga jullie meenemen hoe we samen een prachtig resultaat hebben behaald door het opstellen van de situatie.

Het kennismaking gesprek

De moeder in kwestie, laten we haar Maria noemen, kwam naar mij toe met een duidelijke zorg voor haar zoon Tim, hij leek geen vrienden te maken op school. Maria was bezorgd dat hij zich eenzaam zou voelen en zich straks moeilijk zou kunnen aanpassen op de middelbare school. Tim, daarentegen, herkende dit probleem niet. Hij gaf aan genoeg vrienden te hebben en vond dat zijn moeder zich druk maakte om niets.

Maria's zorgen waren oprecht en ze wilde het beste voor haar zoon, maar haar angst overschaduwde haar vertrouwen in Tim's sociale vaardigheden. Ze was bang dat hij buitengesloten zou worden en niet zou kunnen genieten van zijn middelbare schooltijd. Bovendien was het ruim 6,5 km fietsen naar school en ze gunde hem een aantal vrienden om ook samen naar school te kunnen rijden.

Eerste sessie

In onze eerste gesprekken merkte ik al snel dat Tim inderdaad niet het probleem zag dat zijn moeder zo duidelijk voor ogen had. Hij leek tevreden en zeker genoeg over zijn sociale leven. Hij had genoeg vrienden, vond hij zelf. Hij had niet altijd zin om met die vrienden op stap te gaan, maar online zaten ze vaak te gamen met elkaar. Dit bracht mij tot het inzicht dat de kern van de hulpvraag wellicht niet bij Tim lag, maar bij Maria zelf.

Ik besloot daarom om met Maria aan de slag te gaan met behulp van systemische opstellingen. Dit is een krachtige methode waarbij we de onderliggende dynamieken en emoties kunnen verkennen die vaak niet direct zichtbaar zijn. Op een liefdevolle manier en zonder oordelen kun je dan kijken naar de feitelijke situatie. De gevoelens en dynamieken worden daarna vaak door de opsteller zelf aangegeven.

Opstelling van de huidige situatie

Tijdens de eerste opstelling hebben we de situatie letterlijk opgesteld. We gebruikten hiervoor poppetjes als representanten voor Maria, Tim en ook nog vader en oudere zus. Het was indrukwekkend om te zien hoe de opstelling meteen bepaalde gevoelens en gedachten blootlegde. Maria realiseerde zich dat haar zorgen voor een groot deel voortkwamen uit haar eigen ervaringen en onzekerheden uit het verleden. Ze zag in dat ze haar eigen gevoelens op Tim projecteerde, terwijl hij zich prima op zijn gemak voelde in zijn sociale omgeving.

De opstelling liet Maria ook zien hoe haar overbezorgdheid Tim juist kon beperken. Ze zette hem namelijk letterlijk als heel klein poppetje neer, eigenlijk nog als een kleuter. Door hem zo te zien hield ze hem dus ook eigenlijk klein in zijn ontwikkeling tot tiener. Door constant te controleren of hij wel genoeg vrienden had, gaf ze onbedoeld het signaal dat hij dit zelf niet kon. Dit inzicht was een keerpunt voor Maria.

Snelle transformatie

In de daaropvolgende sessies werkten we eraan om Maria's vertrouwen in Tim's capaciteiten te versterken. Ze leerde om haar angsten los te laten en meer te vertrouwen op de vaardigheden en kwaliteiten van haar zoon. Dit betekende dat ze hem meer vrijheid en ruimte moest geven om zelf zijn weg te vinden. Dat betekende dat ze dus niet meer "alles" voor haar zoon hoefde te regelen en te doen.

Maria begon te zien hoe Tim opbloede toen hij deze extra vrijheid kreeg. Hij werd zelfverzekerder en begon onbewust juist meer sociale contacten te leggen. Hij nodigde zelf vriendjes uit en voelde zich zeker om nieuwe vriendschappen aan te gaan zonder de constante schaduw van bezorgdheid van zijn moeder.

Het Prachtige Resultaat

Na een paar sessies was de verandering opmerkelijk. Maria voelde zich opgelucht en was blij dat ze had geleerd om haar eigen angsten los te laten. Tim voelde zich begrepen en gesteund, zonder dat hij het gevoel had dat zijn moeder zijn sociale leven constant in de gaten hield.

Het resultaat was dat Tim met een positief en zelfverzekerd gevoel naar de middelbare school ging, wetende dat zijn moeder achter hem stond, niet bovenop hem. Maria had geleerd om te vertrouwen op de vaardigheden en kwaliteiten van haar zoon, en dat gaf hen beiden de rust en ruimte die ze nodig hadden.

Wil je ook wel eens liefdevol kijken naar de huidige situatie en weten hoe je dit snel verandert naar de gewenste situatie? Stuur me een berichtje en dan plannen we een gesprek in.