

De marionet

Controle leren loslaten is een hulpvraag van veel kinderen, papa's en mama's in mijn praktijk. De drang naar controle ontstaat vaak wanneer er een of meerdere situaties zijn geweest waar men de controle niet op had. Je kunt bijvoorbeeld denken aan een autoritaire moeder die voor jou besliste wat je moest doen of een ziekte die op een negatieve manier je leven beïnvloedde. Maar ook een situatie van gepest worden of het verliezen van iemand die je dierbaar is, kan zorgen voor een gevoel van machteloosheid waardoor die drang naar controle kan ontstaan.



Irene Heim (1980) is sinds 2005 integratief kindertherapeute. Ze behandelt kinderen die om welke reden dan ook uit balans zijn. Tijdens haar werk maakt ze veel gebruik van de power-verhalen die ze schrijft. www.ireneheim.nl

De drang naar controle kan op veel manieren naar voren komen. Bij kinderen zie je dit doordat ze bijvoorbeeld de baas willen spelen, gaan pesten of ander grensoverschrijdend gedrag laten zien. Bij volwassenen kan de drang naar controle naar voren komen door de beslissende factor te willen zijn. Graag de touwtjes in handen willen hebben. Je kunt denken aan een marionet die bespeeld wordt door een poppenspeler die exact weet hoe het hele spel hoort te gaan. De poppenspeler verwacht dat de omgeving het spel begrijpt en er in mee gaat. Als dit niet gebeurt ontstaat er bij de poppenspeler paniek, boosheid en onrust.

Misschien herken je als ouder de volgende situatie wel: jullie gaan met de kinderen naar het strand. Je partner zit op de bank met een mobiele telefoon. Jij bent als een gek de spullen bij elkaar aan het zoeken, kinderen aan het corrigeren die voor de zoveelste keer elkaar in de haren vliegen, hen in te smeren met zonnebrand en de lunchboxen te vullen. Je ergert je aan je partner die op de bank zit maar... je vraagt geen hulp. Jij pakt die controle omdat je partner het niet zo doet zoals jij het wilt. Je partner is het inmiddels al gewend en leunt achterover. Hij of zij doet het immers toch nooit goed genoeg.

Maar hoe zou het zijn als je die touwtjes een keer liet vieren? Wat als er op die kadetjes in plaats van kaas hagelslag zit, als er in plaats van factor 50 met factor 30 ingesmeerd wordt of als er in plaats van de groene handdoek de blauwe meegaat? Vallen er gewonden? Is er rampspoed in zicht? NEE!

Dus lieve ouders, probeer de controle een keer los te laten. Laat de touwtjes van de marionet eens vieren en laat het verhaal eens anders lopen dan dat jij in je hoofd had. Wellicht verloopt de dag dan anders, leuker maar bovenal relaxter!

