

# MILOE

NIET DE OORZAAK VAN  
LASTIG GEDRAG BIJ JE  
KIND LEGGEN, MAAR BIJ  
JEZELF. JOURNALIST EN  
SCHRIJVER MILOE VAN  
BEEK DURFDE DAT AAN.  
IN HAAR BOEK LEGT ZE  
UIT WAAROM FAMILIE-  
PATRONEN DOORBREKEN  
ZO BELANGRIJK IS.

**“Het was een soort geheim in de familie,** iets uit het verleden waarover we het nooit hadden. Dat geheim wilde ik in de openbaarheid krijgen om de schaamte eraf te halen, om het ‘schoon te maken’. Zodat mijn kinderen er geen last meer van zouden hebben. Het geheim? Mijn overgrootvader was NSB’er. De schuld en de schaamte die daarmee gepaard gingen heb ik met mijn vorige boek, *Daar praten wij niet over*, opengebrouwen. Voor dat boek zocht ik uit wat dat geheim met mijn familie gedaan heeft, wat de gevolgen zijn als iemand in de familie wordt uitgedumd, en welk effect dat op mijn kinderen Nelson (15)

en Livia (12) en mij heeft. Mijn nieuwe boek *Doorbreek de cirkel* komt hieruit voort. Ik had niet de ambitie om een opvoedboek te schrijven, maar door het onderzoek naar mijn familiegeschiedenis zag ik steeds helderder hoezeer we gevormd zijn door ons verleden. En dat worstelingen zich van generatie op generatie herhalen. Ik ging steeds scherper zien dat waar ik tegen aanliep in de opvoeding niet over mijn kinderen ging, maar over mij. Over wie ik was, als ouder.

**Schrijven is voor mij dé manier om inzicht** te krijgen. Ik heb jarenlang blogs geschreven voor De Club voor Relaxte Moeders over wat ik meemaakte met mijn kinderen. Het hielp me om erachter te komen wat me werkelijk dwarszat. Voor dit boek heb ik die persoonlijke ervaringen gebundeld in thema’s die herkenbaar zijn voor andere ouders, zoals het gevoel van machteloosheid, verwachtingen die je als ouder kunt hebben of conflicten met je partner. Daarbij heb ik experts om hun visie en tips gevraagd. Ik vind mijn boek geen opvoedboek, maar een ‘oproep’-boek, een uitnodiging om anders te kijken als je vastloopt met je kinderen. Dat je hun niet de schuld geeft omdat ze zo lastig zijn, maar dat je naar binnen kijkt, naar jezelf. Waar kom je vandaan? Wat heeft je gevormd? Want misschien heb je wel dingen meegenomen van vroeger waar je je zelf niet heel bewust van bent. Als geen ander weet ik dat je van alles kunt lezen en over dingen advies kunt inwinnen, maar dat de praktijk weersbarstiger is. Dat problemen bespreken bijvoorbeeld niet altijd makkelijk is omdat er taboes op liggen, of omdat je je van adviezen niet per se beter gaat voelen.

**Familieopstellingen hebben me enorm** geholpen om te zien wat er onbewust bij mij >

Het vergt moed om onder ogen te zien dat de dingen waarin je vastloopt in de opvoeding met je eigen verleden te maken hebben. Miloe laat in haar boek zien hoe je naar binnen kunt kijken in plaats van naar buiten.



*Kindereen raken ons feilloos  
op de plekken waar we  
niet naar terug willen'*

*Ruzie of fouten maken is niet erg, als je het later maar goedmaakt.*

speelde, maar dat is niet de enige manier waarop ik naar mezelf heb leren kijken. Een vriendin van me raadde me ooit aan een sessie met paarden te doen. 'Die spiegelen je gedrag, en laten je zien waar je tegen aanloopt', zei ze tegen me. Tijdens de paardensessie kwam ik erachter dat ik de controle meer moest loslaten. Er kwamen jeugdherinneringen naar boven, van hoe ik me als meisje verantwoordelijk voelde voor de ruzies van mijn ouders. Ik had het idee dat ik harmonie moest brengen en kon voorkomen dat ze uit elkaar zouden gaan. Mijn oudste heeft veel temperament. Hij liep toen hij klein was weleens weg. Ik probeerde hem uit alle macht bij me te houden. De therapeut zei: 'Stop met vechten tegen iets wat je niet kunt tegenhouden.' Ook een coachopleiding en retraites met groepen hebben me veel inzicht in mezelf gegeven, bijvoorbeeld hoeveel moeite ik heb met boosheid. Ik wil daar ver van wegblijven, het roept angst op. Ik denk dat het geen toeval is dat ik een kind kreeg dat zo vaak boos was. 'Hij laat zien wat jij inslikt', zei een begeleider van een retraite daarover.

**Ik heb veel dingen beter leren loslaten,** terwijl ik andere dingen juist meer mocht accepteren. We denken vaak: ik wil niet zo worden als mijn ouders, ik wil het anders doen. Maar kinderen weten ons juist feilloos te raken op de plekken waar we niet naar terug willen. Mijn zoon kon me weleens tot het uiterste drijven. De grootste eyeopener

van het schrijven van dit boek was dat ruzie en uit je slof schieten of fouten maken als ouder niet erg is, als je het later maar goedmaakt. Repareren is heel belangrijk, met je partner, maar ook met je kinderen. Even terugkomen op zo'n situatie en eventueel je excuses aanbieden zorgt dat kinderen spanning kunnen loslaten en dat ze leren dat je fouten mag maken. Je kunt het niet perfect doen. Liever niet zelfs, dat geeft alleen maar stress. Ik leerde om minder te oordelen en af te keuren. Eerst ademhalen, een stap achteruit zetten, zodat je kalmeert en kan reageren als ouder in plaats van als kind. Als je dingen kunt laten zijn, lossen ze zich veel eerder op dan wanneer je je kinderen steeds berispt.

#### **We zijn misschien wel een generatie**

ouders die erg streng is voor zichzelf. We willen het heel graag goed doen, op zo veel vlakken. Ik wilde het ook allemaal: werken, kinderen, een sociaal leven, sporten, mezelf ontwikkelen. Dat is veel te veel. Dit jaar was ik op oudjaarsdag in de Westergasfabriek in Amsterdam. Het was druk, er draaide een dj, ik keek om mee heen en zag aan een grote tafel allemaal jonge ouders met heel kleine kinderen die totaal over de rooie waren van de drukte. Je leven kan niet exact hetzelfde blijven als je moeder wordt. Dat trekken die kinderen niet. En jijzelf vaak ook niet, trouwens.

Opvoeden is, weet ik nu, ook nooit 'af'. Mijn kinderen zijn nu tieners en ik leer nog elke dag. Soms denk ik: waarom heb ik geen zes kinderen gekregen? Want dan had ik pas doorgehada hoe het moet. Ik hoop dat mijn boek ouders een beetje vrijer en lichter zal maken. Dat ze die ballen van vroeger die ze – vaak onbewust – met zich meesjouwen los kunnen laten en daar lichter door worden. Lichter en vrijer." □



#### **MEER WETEN?**

**Doorbreek de cirkel door**

**Miloe van Beek is een eerlijk en herkenbaar boek over gezin, familie en opvoeden. € 21,99**

**Kosmos Uitgevers**