

Wat heb je van je vader & moeder geleerd?

Als ik zeg dat we enorm gevormd worden door onze opvoeders, sta je vast niet gek te kijken. We zijn als kind immers heel afhankelijk geweest van onze vader, moeder en van andere opvoeders. Dit heeft dus een enorme invloed op wie we nu zijn. Heb je er al eens over nagedacht wie je zou zijn als je in een heel andere omgeving opgegroeid was? Een andere cultuur, geloof, opvoeder, school, systeem enz. Je gaat het antwoord op deze vraag niet krijgen. Wel geeft het een beeld van de invloed ervan.

Onze vader en moeder (ik ga er in deze opdracht vanuit dat je opgevoed bent met een vader en een moeder. Is jouw situatie anders geweest, lees het dan zoals het klopt voor jouw situatie) hebben ons heel veel geleerd. Dit hebben ze bewust en onbewust gedaan, positief en minder positief. Zo hebben zij veel betekend in de persoon die je nu bent. Heb je ook wel eens gedacht: hé nu maak ik dezelfde fout als mijn moeder/vader?

Ga in deze opdracht eens na wat jij van je vader geleerd hebt en wat je van je moeder geleerd hebt. Dit kan gaan om fijne dingen, minder fijne dingen, onbewuste dingen, duidelijke boodschappen die je letterlijk te horen kreeg, boodschappen die je niet letterlijk hebt gehoord maar wat je opgepikt hebt uit zijn of haar gedrag, hoe stonden zij in het leven en hoe gingen zij met moeilijke dingen om?

Doe de volgende opdracht eerst voor je vader, daarna voor je moeder en daarna voor overige opvoeders (denk hierbij aan docenten, opa/oma, juf van de kinderopvang, oppas enz.). Dit mag natuurlijk ook in een andere volgorde, maar behandel ze wel apart. Zie bijlage onderaan dit document.

Doe je ogen dicht en zie je vader/moeder/overige opvoeders voor ogen. Probeer je weer in te leven als kind, puber en volwassene en voel hoe dat voor jou was en wat je daarvan leerde, dus: wat de boodschap was die jij hebt opgepakt daaruit. Denk hier ook aan opmerkingen of verhalen die veel met je gedaan hebben/je geraakt hebben of die veel indruk op je maakten. Schrijf al de dingen op die in je opkomen.

Als je niets meer kunt bedenken, beantwoord dan de volgende vragen (het kan goed zijn dat het je niet lukt om alle vragen te beantwoorden, pak die vragen eruit die jou aanspreken):

- Waarin was hij/zij mij een voorbeeld?
- Wat wil ik graag hebben wat hij/zij heeft?
- Hoe werd je door hem/haar benaderd en welke boodschap had dat voor jou?
- Hoe ging hij/zij met moeilijke dingen om?
- Hoe stond hij/zij in het leven?
- Wat heb ik letterlijk van hem/haar gehoord?
- Welke boodschap gaf hij/zij mij zonder woorden?
- Wat vertelde zijn/haar gedrag mij?
- Wie of wat moest ik zijn?

Wanneer je alle informatie hebt opgeschreven, ga je naar het volgende onderdeel van deze opdracht: wat ga je met het geleerde doen?

Als laatste gaan we onderzoeken wat je met het geleerde wilt doen. De keuze is aan jou. Wat ga je achter je laten en wat ga je meenemen naar de toekomst? Daarbij is natuurlijk een belangrijke: *hoe ga je dat doen en hoe ga je dat borgen?*

<i>Wat ga je meenemen?</i>	<i>Hoe ga je dat doen?</i>	<i>Hoe ga je dat borgen?</i>

<i>Wat ga je bewust achter je laten?</i>	<i>Hoe ga je dat doen?</i>	<i>Hoe ga je dat borgen?</i>

Bijlage

Wat heb ik geleerd van mijn vader?

Wat heb ik geleerd van mijn moeder?

Wat heb ik geleerd van mijn overige opvoeders?