

Jack Provily | www.zomooianders.net

Leven als een puber ...

Bankhangen, beetje chillen, op je gemak de dingen doen, niet voortdurend alles plannen, genieten, het leven nemen zoals het komt, niet verder kijken dan je mobiel lang is, take it easy ...

Pubergedrag waar ik vaak met enige afgunst naar kijk. Want: geen tijd om te hangen, aan het werk, tempo maken, doelen stellen, tijd is geld, dingen naar je hand zetten, vooruit denken en plannen, actie, actie, actie.

Deze laatste manier van leven heeft mij geen geluk gebracht en daarom leef ik nu minder in mijn hoofd door beoefening van mindfulness en meditatie. Hierdoor ben ik me meer bewust van het NU. En doe ik mijn best om minder te doen. Bij tieners lijkt dat soms een natuurlijke staat van doen. Velen van hen zijn al in het hier en nu en lijken minder geplaagd door zorgen over morgen.

Ik vraag me dus af waarom wij zo bezig zijn om onze jongeren aan te sporen tot actie, tot plannen maken, serieus je zaken aan te pakken, zelfs met competentiegericht onderwijs ...

Waarom willen we toch dat ze op ons gaan lijken? Waarom blijven wij in dat patroon hangen? Waarom menen wij dat onze levenswijze beter is dan die van hen? Wordt de wrevel bij pubergedrag veroorzaakt omdat dit niet past bij onze levensstijl van alsmaar doorgaan, altijd maar in actie en niet stoppen? Of zijn onze tieners een spiegel? En zien we bij hen terug wat wij te weinig ontwikkeld hebben ...?

Verschillende fasen in het leven hebben hun eigen vraagstukken.

Bij jongeren tot 20 jaar constateer ik vaak weerstand. Hun gevoel zegt hun dat onze 'rationele' aanpak niet klopt met hun belevingswereld.

Veel jongvolwassenen tussen 20 en 30 jaar vragen zich af wat ze nu met hun leven gaan doen en voelen dat onze traditionele manier niet bij hen past.

Oudere generaties zoeken naar een andere, betere kwaliteit van leven, gezien bewegingen zoals mindfulness, yoga, retraiteweekenden, etc.



Foto: Catorfotografie

In het boek *Stralend in de wereld* van Sebo Ebbens las ik een behulpzame zienswijze. Hij beschrijft vanuit het Tibetaans boeddhisme vijf stijlen die elk van ons bezit. De veronderstelling is dat we gelukkig worden als we ons de vijf stijlen eigen maken. De meesten van ons gebruiken slechts drie van de vijf stijlen.

Een van de stijlen zien we terug in het gedrag van veel pubers. Het bijzondere is echter dat deze stijl het minst terug te zien is bij volwassen westerlingen.

Wat bij deze stijl hoort en wat we ervan kunnen leren, is: zitten, zijn, niet bewegen, langzaam, alle tijd nemen, ritme creëren met veel ruimte, niet presteren onder druk, wachten op het juiste moment, niets doen en rust. Deze kwaliteiten kunnen echter ont-aarden in onverschilligheid, in je eigen wereld zitten, vast komen te zitten en ontkoppeld raken.

Beide kanten zien we bij tieners terug. Als we hen waarderen om de genoemde kwaliteiten en ze aanpakken bij de donkere zijde van de stijl, kan het mes aan twee kanten snijden.

Door van hen te leren dat je niet altijd actief hoeft te zijn, kunnen wij misschien vaker stoppen en ontspannen en daardoor beter zien wat er echt om ons heen gebeurt. En als we hen kunnen laten voelen dat ze gewaardeerd worden om deze kwaliteiten en dat het belangrijk is om deze niet kwijt te raken, maar hen ook confronteren met de gesloten zijde van hun stijl, kunnen ze zich blijven ontwikkelen in deze stijl.

Als opvoeder zie ik het als mijn plicht om onze kinderen datgene te geven waar ze een plezierig en gelukkig leven mee kunnen realiseren. Een uitgebalanceerd gebruik van de vijf stijlen hoort daar wat mij betreft bij!