

Focus en aandacht

Bijna alle spirituele grootheden benoemen het: het belang van focus en aandacht. Waar is je aandacht? Waar zou het eigenlijk moeten zijn? En hoe richt je je aandacht waar je hem hebben wil?

Interessant thema voor ons als opvoeders. Wat kunnen focus en aandacht ons brengen in de opvoeding? Daarom in deze blog aandacht voor focus!

Probeer je dit eens voor te stellen:

Je ligt op je rug. Je ziet niet zoveel boven je, het is allemaal een beetje wazig. Meer dan licht en donker kan je niet onderscheiden. Je lichaam geeft om de zoveel tijd een schokje, vooral voelbaar bij je borst en keel. Je vindt het niet fijn. Je hoort geluiden in de buurt en dan ineens zie je een gezicht vlakbij. Er komt geen prettige energie van dat gezicht. Gigantische handen komen naar je toe en pakken je op. Je weet niet wat er gebeurt maar je gaat heel snel omhoog en wordt tegen een reus aangedrukt. Uit de mond van de reus komen geluiden die je niet begrijpt. De geluiden klinken ook niet prettig. Uit het niets komt er weer een hand met daarin iets waarmee langs je mond en kin wordt gewreven. Je wordt weer neergelegd in een soort ding dat heen en weer hupst en dan verdwijnt de reus weer uit je blikveld.

Ik (de reus) zag laatst het gezicht van mijn 3 maanden oude zoon toen ik hem oppakte en de teruggegeven moedermelk van z'n gezichtje veegde. Z'n verschrikte blik was niet mis te verstaan: "help, wat gebeurt er?".

Zojuist had ik hem inderdaad vrij achteloos uit de box opgetild. Hij had de hik en begon geluiden te maken die eenvoudig als ongemak te interpreteren waren. Hoewel ik dat nog wel opmerkte was ik in werkelijkheid met m'n gedachten bij allerlei andere zaken. Ik had haast en te laat komen op de skype-afspraak die avond was geen optie. Eigenlijk stoorde het me dat m'n zoon die geluiden van ongemak maakte. Er waren nog 3 belangrijke mails te versturen, ik was met 1 ervan bezig en dacht na over de juiste formulering toen m'n zoon me met het beginnende gehuil uit m'n focus haalde.

Een alledaagse situatie waar ik graag 2 noties wil uitlichten. Of laat ik zeggen: waar ik nu even op wil focussen.

1.

De belevingswereld van de baby. Je ligt te liggen in een wereld die je niet kent of begrijpt en waarin tijd niet bestaat. Je bent compleet afhankelijk, je hebt geen keuze en alles duurt eeuwig, dus ook je ongemak. Je hebt het niettemin telkens opnieuw te doen met de reactie van de reuzen om je heen. Of die nu met of zonder liefdevolle aandacht is.

2.

Mijn eigen verantwoordelijkheid. Ik kan mijn zoon onmogelijk verantwoordelijk maken voor mijn haast. Mijn gestreste reactie is uitsluitend het gevolg van mijn eigen, eerder gemaakte keuzes. Mijn zoon is 3 maanden oud en heeft alleen maar last van oprispingen. Hij doet nog niks bewust. Dat ik mijn eigen deadlines misschien niet haal kan ik dus niet bij hem neerleggen. Mijn halve, met irritatie geladen focus is dan ook behoorlijk inadequaet. Mijn zoon kan er helemaal niks mee en zowel hij als ikzelf hebben er last van.

Focus en aandacht dus. Die zouden een hoop kunnen schelen. Want hoe anders zou het voor m'n zoon geweest zijn als ik mijn focus op m'n bezigheden echt even helemaal kon loslaten en brengen naar waar die nodig was. Even exclusieve, liefdevolle zorg voor het ongemak dat hij ervoer. Veel fijner toch?

Maar niet alleen voor m`n zoon zou het veel fijner zijn. Voor mijzelf ook. Het is mijn eigen verzet tegen de situatie die de gespannen energie veroorzaakt. Het is mijn onvermogen om m`n focus te verleggen naar waar die nodig was. Als je `m dan toch moet verleggen, doe het dan goed en helemaal. Wat zou ik het heerlijk vinden om in zo`n situatie soepel mee te stromen, zonder verzet tegen wat er toch al is.

Maar ja, hoe? Waarom heb ik nooit geleerd hoe dat moet? Wat had ik dat graag op school geleerd, of van m`n ouders. Van wie dan ook! Focus en aandacht. Het NU. Er is niks anders dan het nu, dus wat kan er belangrijker zijn? Eigenlijk wel raar dat ik pas als 37 jarige volwassene dit leerproces moet aangaan. Ik ben daarom inmiddels begonnen om bij m`n dochter van 4 zaadjes te planten over 'focus'. Ik help haar met spelletjes bewust te worden van het bestaan van focus. Dat het een optie is. Dat een een keuze is. Dat het helpend is. Wat ervoor nodig is. Wat je zaait is wat je oogst en ik hoop ik dat ze er op deze manier later haar voordeel mee doet. Kinderen zijn als sponzen en zuigen alles veel gemakkelijker op dan een volwassene van wie het brein niet meer zo kneedbaar is, dus ik heb goede hoop.

We krijgen als opvoeders veel voor onze kiezen en het zijn uiteindelijk onze focus en aandacht die bepalen wat ermee gebeurt. Hoe bewuster we dit inzetten, hoe bevredigender de resultaten zullen zijn. En zeker als we onze kinderen al het nodige meegeven hierover, des te makkelijker ze later deze instrumenten zelf zullen gebruiken.

Daarom nodig ik je uit de komende week te focussen op focus. Ga eens turven hoe vaak je zelf niet helemaal met je aandacht in het nu, bij het kind bent. En let op wat je dat oplevert. Help het kind met focussen als je ziet dat het niet lukt. Vraag wat het nodig heeft en laat het kind vertellen. Een luisterend oor, gezien worden. Hoe fijn vinden we dat zelf? Ga er maar van uit dat het antwoord ook op kinderen van toepassing is.