

# 'Sorry'

## Conflicthantering

Zoals Boeddha ons helpt een bewust leven te leiden, zo kunnen ook kinderen ons bewustwordingsproces stimuleren. Leven of werken met kinderen kan bijzonder waardevol zijn bij het bewandelen van het spirituele pad. Dit is voor mij de basis van de rubriek Kleine Boeddha.

tekst: Inez van Goor

### Woede en frustratie

Natuurlijk heb ik er zelf voor gekozen om met kinderen te werken. En ben ik dol op ze. Maar er zijn van die dagen dat mijn tankje met geduld niet zo goed gevuld is als anders. Vooral als ik zelf niet goed in mijn vel zit of als er net even te veel na elkaar is misgelopen, is het oppassen geblazen. Een vuurtje in de buurt van mijn tank en ik ontvlam. Omdat ik mij er zeer van bewust ben dat ik elk woord dat pijn veroorzaakt, vernedert of de sfeer bederft beter binnen kan houden, voel ik mij op zo'n moment maximaal uitgedaagd in het aandachtig spreken en het gebruik van vriendelijke woorden.

Afgelopen week had ik thuis gedonder en op mijn werk was bijna de helft van de kinderen 's ochtends te laat. Ik zat me vreselijk op te winden en toen ik tien minuten later dan anders startte met de les en er nóg een kind binnen kwam wandelen, ontplofte ik.

Toen ik na mijn uitgebreide preek de draad weer oppakte, zaten de kinderen er betuurd bij en voelde ik hoe de sfeer binnen een paar minuten was veranderd. Vooral het laatst binnengekomen kind, op wie mijn frustratie het meest gericht was, bleef somberen. Toch kon ik het niet laten een boos gezicht te blijven trekken en deed ik de deur steeds net wat harder dicht dan nodig.

'Ach joh,' zei een collega in de pauze tegen me toen ik vertelde dat het zo bleef hangen, ze mogen ook best even voelen dat het niet oké is. Na de pauze is het wel weer over.'

Ze had gelijk. Toch bleef ik me afvragen of het nou echt nodig was geweest om dit de halve ochtend te laten verpesten. 'Je had toch ook sorry kunnen zeggen?', zei een vriendin met wie ik het er later over had. 'Ja hoor,' antwoordde ik, 'alsof jij sorry zegt na een woede-uitbarsting tegen je kinderen.'

'Wel als ik achteraf vind dat ik misschien te ver doorgedraafd ben', zei ze vrolijk. Waarvoor ik me allesbehalve beter voelde over het gebeurde.

### Spijt betuigen

'Verontschuldigen zijn goud waard', vindt ook Charlotte Kasl (*Als de Boeddha kinderen had*, 2012). Je kunt je verontschuldigen als je over een grens bent gegaan en uit woede of frustratie iets kwetsends hebt gezegd of te lang in je woede bent blijven hangen.

Karen Maezen Miller (*Zen mama*, 2010) legt uit waarom alle grote religies het van grote waarde achten dat je op zo'n moment spijt kan betuigen. 'Boetedoening betekent verzoening, het herstellen van schade. Maezumi Roshi, die wijsheid vond op elke pagina van het Engels woordenboek, verbaasde zich altijd als hij het woord voor verzoening zag: at-one-ment: één zijn met

alles. Verenigd. In harmonie. Oprecht spijt hebben, de kloof dichtend die gaapt tussen jou en de ander. Dit is je nieuwe spirituele oefening: spijt betuigen. Zeg "het spijt me" en laat de zuivere kracht van je bedoeling de wereld weer uit één stuk maken.'

### Gevoelens benoemen

Nog beter zou het zijn als we onze woede zouden kunnen voorkomen. Charlotte Kasl raadt dringend aan onze woede te herkennen, voordat we ontploffen en tegen onze kinderen uitvallen. Dit begint met de erkenning dat je je gefrustreerd of geërgerd voelt en dit uit zonder het kind aan te vallen en beschaamd te maken. Met betrekking tot het uiten zegt Karen Maezen Miller: 'Woorden – zorgvuldig gekozen en in alle rust uitgesproken – helpen gevoelens te herkennen en los te laten die anders sterker worden. Oefen in pauzes nemen, (bewust te) ademen en je gevoel benoemen.' Sarah Naphali (*Boeddhisme voor drukbezette ouders*, 2011) voegt hieraan

toe: 'Richt je aandacht heel nauwgezet op hoe je lichaam zich voelt en benoem het bijvoorbeeld als moe, zwaar, pijnlijk, hongerig, gespannen. Verzet je niet tegen het gevoel, onderdruk het niet, maar probeer het te accepteren zonder te oordelen.' Dit voorkomt dat we helemaal opgaan in ons zelfbeklag en dat kleine problemen buiten proportie raken.

Toegegeven: de eerste keer dat ik hierna 'het spijt me' tegen een kind zei, voelde wat onwennig. Maar na een aantal keren kan ik oprecht zeggen dat ik merk dat het werkt. Inderdaad is er altijd een gevoel van hereniging nadat je spijt hebt betuigd, een gevoel van thuiskomen. En verander je als je een gevoel uitspreekt. De lichamelijke spanning neemt af en uitbarstingen worden voorkomen.

Wat het precies doet wordt nog het mooist omschreven in een gedicht dat John & Myla Kabat-Zinn (*Met kinderen groeien*, 2009) aanhalen:

'En alles komt terecht  
Alle dingen worden goed  
Wanneer de vlamme tongen  
inwaarts zijn gevouwen  
Naar de gekroonde knoop van vuur  
En het vuur en de roos zijn één.'

– T.S. Eliot, *Four Quartets*, 'Burnt Norton'

