

De weg naar geweldloosheid begint met de opvoeding
Uitgeschreven interview bij de smaakmaker *Respectvol luisteren naar elkaar* in het Zilverblad
(Lente 2017)

Inhoud

HOE HET BEGON: WARMTE, KANSEN EN ANGST

WACHT NIET TE LANG, LUISTER, GA NIET IN DE VERDEDIGING

GEZIN & CARRIERE GEWELDLOOS COMBINEREN

GEWELDLOOSHEID ALS BEROEP

EEN GEZONDE OUDE DAG



Op 2 december 2016 begeef ik me naar mijn afspraak met Pat Patfoort. Ik had met haar kennis gemaakt op een cursus van haar 'Preventie van geweld' en was toen onder de indruk geraakt van de uitstraling en inzet van deze leeftijdgenote. Met dit interview wil ik meer te weten komen over de bron en de geschiedenis van haar geloof in geweldloosheid.

HOE HET BEGON: WARMTE, KANSSEN EN ANGST

Tania: Pat, je wordt dit jaar 68 maar je engagement voor geweldloosheid gaat niet met pensioen. Het doet mij – en waarschijnlijk meer van onze leeftijdsgenoten – ontzettend deugd te zien hoe het mogelijk is om lang actief te blijven in wat ons bezielt. Dus daar zou ik je graag over horen: hoe is dat nu voor jou ooit begonnen? Waar heb je zoveel energie vandaan? Heb je als meisje die affiniteiten met geweldloosheid zien aankomen?

Pat Patfoort: Neen, het is meer daarna gekomen, door conflicten bewuster te ervaren. Ik heb een geprivilegieerde jeugd gehad. Ik had een warme thuis, werd enorm gewaardeerd door mijn moeder, omdat ik beantwoordde aan haar verwachtingen. Daar had ik veel geluk mee.

Van mijn vader kreeg ik allerlei kansen omdat ik geen broer had terwijl hij graag een zoon had gehad. Ik genoot van de vrijheid om iedere avond weg te mogen om aan sport en muziek en van alles en nog wat te gaan doen. Dus kreeg ik alle kansen die een zoon had kunnen krijgen, ook omdat mijn vader dingen bij mij vond die hij waarschijnlijk graag bij een zoon had gezien: ik was heel goed in wiskunde, hij ook, was heel sportief... Kortom: kansen en warmte, de essentie voor een goede start.

Toch waren er van in het begin zaken die me tegen de borst stootten. Bijvoorbeeld allerlei incoherente handelingen en uitspraken van volwassenen. Neem nu mijn vader: al zag hij mij heel graag, ik ben heel mijn jeugd bang geweest voor hem. En het is niet dat hij mij sloeg, integendeel, ik heb meer kletsen van mijn moeder gehad, maar DIE STEM, DIE OGEN, DIE GEBAREN, die waren voor mij als kind beangstigend.

Ik herinner me dat hij mijn zus en ik, toen we nog heel klein waren, betrapte had ergens waar we niet hadden mogen zijn – volgens hem toch – zonder dat wij dat beseften. Hij schreeuwde “ga terug naar huis en wacht op mij” en wij alle twee doodsbang in een hoekje kruipen en wachten tot hij terug zou komen. Toen hij later op de dag terugkeerde en het voorval al lang vergeten was, zaten wij nog altijd in dat hoekje. Door het feit dat hij ‘eender wanneer’ kon ‘uitbarsten’, was ik altijd bang voor hem.

Achteraf bekeken zie ik dat hij goede bedoelingen had. Het was een goeie vent die ook als pionier met groene ideeën en duurzame energie bezig was. De manier echter waarop hij zijn bezorgdheden uitte, de intonatie, de blik, dat was in die tijden een gangbare vorm van niet-fysiek geweld, die ik nu ‘Meerdere-Mindere interactie’ noem.

WACHT NIET TE LANG. LUISTER. GA NIET IN VERDEDIGING.

Later, toen ik al begonnen was met studiewerk rond geweldloze opvoeding, greep ik een kans aan om dit met mijn vader uit te praten. Ik was net uit Afrika terug, met mijn eerste kind op de arm, toen mijn vader zich om iets boos maakte en op zo’n manier tegen me te keer ging dat ik op een bepaald moment dacht ‘die gaat mij hier dadelijk een klets geven’. Toen besloot ik ‘Pat, dat is overdreven. Ik ben nu al 27 jaar, dit kan niet meer door de beugel, hier moet ik iets aan doen.’ Ik heb hem toen voorgesteld om samen face-to-face-gesprekken te hebben en hij stond daar voor open. Zo hebben we, gedurende een jaar of twee, een verzoeningsproces doorgemaakt. Met zijn tweetjes alleen, op café of op restaurant. Want van het moment dat er

iemand bij was, kwam het haantjesgedrag weer boven en moest hij uitblinken. Terwijl hij met mij alleen helemaal anders was.

Het is een heel proces geweest. Ik begon met vragen over zijn opvoeding. Hij vertelde waar hij als kind onder geleden had, bijvoorbeeld dat zijn moeder hem nooit in bed had gestopt. Het gezin telde een hoop ooms en tantes en hij was het enige kind daartussen, dus iedereen hield zich met hem bezig, maar zijn mama... minder.

Toen ik mijn vader vertelde dat ik als kind voor hem altijd bang was geweest, sperde hij zijn ogen wijd open: *“Ik heb je toch geweldloos opgevoed!”*. Tegelijk begreep hij dat mijn antwoord ‘neen’ was.

We maakten een bijzonder proces door, gelukkig een heel stuk voor hij zelf ziek geworden is en overleed, zo’n 25 jaar geleden. Dat is heel belangrijk geweest voor mij, heel belangrijk. Ook voor hem, want hij wou er zelfs mee doorgaan, maar het was niet meer echt nodig voor mij. Mij heeft het gesterkt in mijn geloof in wat geweldloosheid vermag.

Ik zeg altijd: je kan het verleden niet veranderen, maar je kan wel maken dat de mindere positie waarin je in het verleden zat of die je gevoeld heb, dat die verandert. En zo’n ommezwaai hebben wij met mijn vader voor elkaar gekregen.

Vandaar mijn boodschap naar senioren toe: alsjeblief, geef dat aan je kinderen, nu, want op een bepaald moment wordt het te laat. Zoals bij een vriendin van mij, die een heel moeilijke relatie met haar moeder heeft gehad. Helemaal op het einde, het laatste jaar, wou ze daar verbetering in brengen, ze wou meer voor haar moeder zorgen. Maar haar moeder kon dat niet meer aan. Zij was zo aan het lijden, had zoveel pijn, dat zij niet meer open stond voor verandering.

Toen mijn eerste man, de vader van mijn zonen, wist dat hij kanker had en nog een tweetal jaar van therapie naar therapie kon overleven, heeft ook hij geprobeerd om zijn communicatie met onze zonen te verbeteren. Hij deed moeite, maar de omstandigheden waren dan verre van optimaal. Wacht dus niet te lang!

Je kan niet vroeg genoeg met een verzoeningsproces beginnen. En dat proces bestaat er in, als senior of ouder: luisteren naar je kinderen (of zelfs kleinkinderen). Durf het aan om te horen hoe zij zich in een mindere positie geplaatst gevoeld hebben door jou. Ga niet in verdediging *“maar zo erg was dat toch niet, maar dit of dat”*. Laat weten wat je hen hoorde zeggen: *“ik hoor dat je daar onder geleden hebt”*. Als één van mijn zonen me bijvoorbeeld zegt: *‘Je was vaak weg en dat was niet gemakkelijk’*, dan moet ik niet proberen me te verantwoorden *‘dat was voor mijn carrière, ik bleef toch nooit lang weg, anders hadden jullie ook niet zo’n mooie reizen kunnen doen,...’*, neen. Het klopt dat ik vaak weg was –na hun 6 jaar want tevoren was ik altijd bij hen- en dat was niet gemakkelijk, voor mij niet en niet voor mijn kinderen.

Erken hun visie op feiten, probeer het niet te weerleggen. Als ze zich maar gehoord weten! Nadien komen zij wel uit zichzelf tot de vaststelling dat het belangrijk was voor mijn carrière. Het is niet aan mij om dat te doen.

Zo ben ik bezig met dat verzoeningsproces met mijn eigen kinderen. Regelmatig stel ik de vraag opnieuw en krijg ik af en toe te horen wat ze niet leuk vonden van mij. Maar heel vaak ook krijg ik de feedback hoe goed die opvoeding geweest is, wat zij er uit gehaald hebben, wat ze ermee doen. Enorm veel! En dat krijg je *niet* cadeau als jij het zelf zegt. Als je begint met *‘Ja maar je hebt toch dit en dat...’* dan ontnem je hen de kans om je dit cadeau te doen.

GEZIN & CARRIERE GEWELDLOOS COMBINEREN

Pat Patfoort: “Het is niet gemakkelijk om als vrouw je eigen leven te leiden en er ook te zijn voor je gezin. Van in het begin ben ik daar heel bewust mee omgegaan. De eerste 7 jaar hebben we met ons gezin dikwijls verhuisd van het ene land naar het ander. Vaak vertrok mijn man een maand vroeger en ik kwam achter met de kinderen. Ik dacht : ‘we reizen veel, de

papa is dikwijls op missie, en dus ben ik het die er altijd moet zijn voor de kinderen. Ik ben hun anker, althans hun eerste levensjaren. En zo is het ook geweest.

Dat wil niet zeggen dat ik geen eigen werk had. Aan mijn antropologisch wetenschappelijk onderzoek hield ik twee passies over: opvoeding en geweldloosheid. Ik wilde zoveel mogelijk ervaringen en kennis inzetten voor de opvoeding van mijn kinderen. Bijvoorbeeld had ik in België gezien dat baby's in het moederhuis vaak met suikerwater werden stilgehouden, en dat er daarna problemen waren om hen nog de borst te geven. Ik wou dat niet riskeren en besloot dus in Afrika te bevallen. Dat hebben we ontzettend goed voorbereid, onder andere met de hulp van mijn leraar yoga.

De keuze om mijn kinderen in hun eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding te geven was gestoeld op twee kennis- en ervaringsdomeinen. Enerzijds op de wetenschappelijke kennis van de rol van ptyaline¹, een stof die nodig is voor de vertering van zetmeel en die baby's pas vanaf 5 maand beginnen aan te maken. Anderzijds op verworven inzichten van vreemde culturen, waar vast voedsel pas gegeven wordt vanaf het moment dat de peuters beginnen te kruipen en te graaien naar voedsel.

Overall waar wij verbleven nam ik mijn documentatie uit mijn studieperiode en uit mijn bezoek aan Lanza del Vasto (<http://www.markshep.com/peace/Ark.html>) mee: een stapel over opvoeding en een stapel over geweldloosheid. Ik wilde die twee combineren in de opvoeding van mijn kinderen, maar kon geen boek vinden die het thema van 'geweldloos opvoeden' specifiek behandelde. Ik besloot een eigen synthese te schrijven een beetje te vergelijken met Dr Spock's beroemde 'bijbel' van de opvoeding van baby's. Terug in België zette ik mijn opzoekingswerk verder. Dat bracht me naar centra in Amsterdam en Amersfoort, die door de Quakers waren geïnspireerd. Quakers zijn geen mormonen. Zij leven geïntegreerd in de maatschappij, en zijn veel bezig met geweldloosheid en verdraagzaamheid².

Zodra mijn jongetjes 6 jaar geworden waren, ging ik nu en dan voor een paar weken alleen weg. Dit maakte het me mogelijk om een opleiding bij de Quakers in Pennsylvania te volgen. Ik belde soms vanuit de VS – dat was toen erg duur – naar mijn kinderen, bijvoorbeeld als ze bij mijn moeder waren. Als één van de kleintjes uitgebreid vertelde hoorde ik mijn moeder tussenkomen 'maar allee dat is toch niet belangrijk, het is een telefoon naar Amerika!'. Ik zei: "neen, neen, neen, laat hem spreken, voor hem is dat belangrijk". Het deed me pijn hem achter gelaten te hebben en ik gunde hem zoveel mogelijk contact met mij. Veel later zouden zij, als volwassen mannen, zich nog herinneren hoe moeilijk het voor hen was geweest. En ik herinner mij mijn frustratie dat het onmogelijk leek dat hun vader mij zou vervangen als ik er niet was.

Met hun papa waren wij wettelijk gescheiden. Maar we gebruikten die term niet graag, net zo min als 'uit elkaar gaan'. Wij hadden samen kinderen en wilden dus niet op afstand gaan staan. Wij hadden het over 'relaties die veranderen'. Daar hebben we twee jaar aan gewerkt en er echt iets van gemaakt wat helemaal niet evident en courant was in die tijd. Mijn grootmoeder bijvoorbeeld zag het zo: "Pat, ofwel komt ge goed overeen en dan blijft ge samen, ofwel komt ge niet overeen en dan gaat ge uit mekaar.". Ons credo daarentegen was 'nog steeds goed overeen komen maar op een andere manier met elkaar omgaan'. We hebben elkaar enorm ondersteund, altijd, altijd. Als ik kanker had, ik had toen geen relatie, dan was hij de tweede die aan mijn bed stond. Eerst mijn moeder en dan hij. Want dat was niet iets waar zijn nieuwe vrouw jaloers op hoefde te zijn. Ik was gewoon de moeder van zijn eerste twee kinderen en dus bleven we mekaar ondersteunen. We hebben altijd Kerstmis samen

¹ Ptyaline ontstaat uit klieren in de mond bij de vorming van speeksel. De stof neemt deel aan de omzetting van zetmeel in kleinere moleculen die in andere organen verder zullen verteerd worden.

² De Quakers beweging ontstond in de U.K. als reactie op oorlogen. De Quakers vluchtten naar de VS en richtten daar gemeenschappen (gebroken geweer) op.

gevierd, verjaardagen..., samen ook met zijn tweede vrouw en hun zoontje. Nu hoor ik van mijn zonen hoe enorm belangrijk dat voor hen geweest is om te zien dat hun ouders elkaar graag zagen. Het is een andere manier van graag zien maar het is ook graag zien. Doordat hun ouders respect voor elkaar toonden, elkaar ondersteunden en er waren voor elkaar, hebben de kinderen geen traumatisme bij de 'scheiding' gekend, want er is was niet echt een 'scheiding'. Niet dat moeilijkheden genegeerd werden, die zijn er wel degelijk geweest, anders waren we niet veranderd van relatie. Maar het was ook zoeken naar elkaars noden en manieren om er optimaal mee om te gaan. En voor dat zoeken zijn eerst een volle twee jaar nodig geweest, en daarna moest dat natuurlijk blijvend bijgewerkt worden.

Daarom vind ik het zo belangrijk hoe mijn zonen als vaders met hun kinderen omgaan, ook al blijft de mama de mama. Zij verdelen de verantwoordelijkheden van het gezin onder elkaar zodat de mama ook eens zonder problemen weg kan. Bij mij was dat anders.

GEWELDLOOSHEID ALS BEROEP

Pat Patfoort: Mijn passie voor geweldloosheid wortelt in ervaringen uit mijn jeugd. Ik vertelde al over mijn angst voor mijn vader, toen ik heel klein was. Maar ook later werd ik me bewust van houdingen van volwassenen die ik als onrechtvaardig ervaarde. Bijvoorbeeld het nonchalant wegwuiven van gemaakte beloftes: *“het gaat nu niet, het is ook niet zo belangrijk”* of *“heb ik dat beloofd? helemaal niets beloofd!”* en dan sta je daar als kind. Heb ik allemaal meegemaakt, ondanks mijn privileges.

Mijn ouders gingen op een moeilijke manier uit elkaar: bijna van de ene dag op de andere vertrok mijn vader met een jong meisje van mijn leeftijd. Ik was toen 19, en mijn moeder was er 49... Mijn moeder heeft twee maal geprobeerd zelfmoord te plegen; ik spreek meer over dat drama in mijn boek over euthanasie en geweldloosheid.

Een inzicht groeide: volwassenen stellen zich als alwetters op maar wat maken zij ervan? Ze vertellen dat je geen ruzie mag maken en vriendjes moet blijven maar hoe gedragen zij zich? En dan dacht ik: ze wilden me opvoeden op een manier waar ik niet mee akkoord ga.

Mijn man en ik kwamen in 68-69 in contact met nieuwe ideeën als biolandbouw en alternatieve leefgroepen. Wij reisden naar de gemeenschap van Lanza del Vasto en verbleven daar een poos. Ondanks zijn diepe religiositeit en engagement in geweldloosheid was de oude man met zijn grote stok en zijn lange baard natuurlijk een patriarch die best in het ‘Meerdere-mindere model’ paste. Niettemin heeft hij ons sterk geïnspireerd en ben ik de weg van de geweldloosheid verder gaan uitspitten, vooral naar kinderen toe.

Uit mijn contacten met de Quakers – bij wie ik veel leerde over het werken met groepen op een geweldloze manier – vloeiden automatisch contacten met andere vredesorganisaties voort, zoals Pax Christi (<http://www.paxchristi.net>) en Nederlandse centra voor geweldloze weerbaarheid. Mijn focus op kinderen en opvoeding maakten dat ik gevraagd werd voor trainingen van jongeren, bijvoorbeeld door Vlaamse organisaties als Jeugd en Vrede (sinds 2013 omgevormd tot ‘Tumult’ <https://tumult.be>). Dankzij hen was de publicatie van mijn boek **‘Ik wil, jij wilt niet’** (1995, 2002) mogelijk:

‘Dit boek leert geweldloze opvoeding in de praktijk brengen. Het biedt eerst een theoretisch kader dat duidelijk maakt waarop geweldloze opvoeding gebaseerd is en hoe het in elkaar zit. Het grootste deel van het boek bestaat uit gecommentarieerde verhalen die de theorie zeer concreet en dus goed vatbaar en hanteerbaar maken’

Het boek begint met een typering van twee omgangswijzen met meningsverschillen tussen twee partijen (mensen, groepen, enz.): de ‘**gebruikelijke omgangswijze**’ en de ‘**geweldloze omgangswijze**’.

1) Bij de eerste is er een ongelijkheid in positie waardoor de ene partij in de positie van ‘Meerdere’ staat en de andere partij in de positie van ‘mindere’ (**Meerdere-mindere of M-m model**). ‘*Ons instinct voor zelfbehoud zet ons aan om ons uit de ‘mindere’ positie te worstelen en een ‘Meerdere’ positie te veroveren.*’ Hier komen verschillende mechanismen van geweld uit voort: opkropping van agressie, escalatie van het geweld, of een keten van geweld op derden:

‘Het is inderdaad eigen aan de mens zich weerbaar te willen opstellen, zich te willen beschermen, zich te willen verdedigen, te willen overleven. Maar dat we dit via het M-m model doen, is absoluut niet “eigen aan de mens”. Dit is slechts één van de mogelijke manieren om dit te bereiken. Het is wel deze die op het eerste zicht het gemakkelijkste lijkt, en (waarschijnlijk daardoor) ook deze die in de meeste menselijke samenlevingen van kinds af aan wordt aangeleerd en daarna op alle mogelijke manieren verder wordt onderbouwd en gevoed.’ p.13

2) Bij de tweede omgangswijze wordt het **Evenwaardigheidsmodel** gehanteerd. Dat ligt aan de basis van geweldloosheid.

In de M-m omgangswijze wordt met ‘argumenten’ gestreden. Positieve argumenten over de eigen standpunten, negatieve argumenten over andermans standpunten en vernietigende argumenten over de andere als persoon, zoals racistische en sexistische opmerkingen. Daartegenover staan wat Pat Patfoort ‘funderingen’ noemt, dat zijn de – vaak onbewuste en niet uitgesproken - onderliggende factoren van beide standpunten.

‘Waarom heb ik mijn standpunt? Waarom heeft die andere persoon zijn/haar standpunt? Werken met funderingen... is de situatie voeden vanuit de diepte.’ p.13

Hieruit kwamen sessies voort over geweldloze opvoeding bij de Internationale van de oorlogstegenstanders (IOT, de vroegere Vlaamse afdeling van War Resisters’ International) nu omgedoopt tot Vredesactie (<https://nl.wikipedia.org/wiki/Vredesactie>). Daarna kwamen er aanvragen van allerlei soorten organisaties en instellingen (scholen, vakbonden, gevangenissen, ziekenhuizen, enz).

Langzamerhand ontwikkelde zich een netwerk. Dertig jaar geleden kwam ik via een professor in Colorado, VS, in contact met de Casa della Pace in San Giminiano (Umbrië) (<http://www.casadellapace.org>). Mensen uit heel Italië volgden daar retraites en seminars. Nog steeds word ik in heel Italië gevraagd voor werkgroepen. Ik spreek Italiaans, Frans en Engels, zij kunnen zich goed vinden in wie ik ben, bewust meertalig. Zij waarderen de mix van Germaanse-Duitse discipline en een Latijnse kant voor een vrolijk en conviviaal contact. Ben ook heel blij met die twee kanten.

Ik maak ook deel uit van de internationale academische organisatie IPRA, International Peace Research Association (<http://www.iprapeace.org>). Ik werk veel met universiteiten en geef voordrachten op de tweejaarlijkse conferenties van IPRA, met opnieuw veel mogelijkheden tot contacten in de hele wereld.

In mijn allereerste boek was er nog geen ‘Meerdere-mindere’ schema. Dat is geleidelijk gegroeid. Ik vroeg aan heel veel mensen “*wat is geweld en wat is geweldloosheid voor jou?*” Wat zij vertelden bracht ik in kaart en zo groeide het inzicht dat geweldloosheid niet iets is wat **tussen** voor jezelf zorgen en voor de ander zorgen staat, maar wel tot een andere dimensie behoort. Zo ontstonden twee schema’s, dat van het ‘Meerdere-mindere’ en dat van de

Evenwaardigheid. Samen vormen zij de basis van de 'MmE methode'. Op mijn website (<http://www.patpatfoort.be/NL-Artikel-Pat.htm>) vind je materiaal en artikels over deze methode. Je vindt er ook een overzicht van de groepen en projecten waarin ik meegewerkt heb of nog meewerk: scholen, kinderopvang, internaten, leerlingen, directies en ouders, zorgcoördinatoren, en speciale groepen zoals gehandicapte kinderen die zich op school gediscrimineerd voelen, en buitenlandse projecten (Kaukasus, Kosovo, Ruanda, Libanon,...).

Er zijn ook e-groepen, vooral in Italië, die zelfstandig werken met oefeningen uit mijn boek **'Verdediging zonder aanval – De kracht van geweldloosheid'** (2006). Ze zijn er zo een jaar of vijf heel intensief mee bezig en nodigen me af en toe voor bespreking uit. Heel mooi!

Met de Universiteit de Paix in Namen (<http://www.universitedepaix.org>) heb ik vaak samengewerkt, onlangs nog rond een project om jongeren uit de drie gemeenschappen (Vlaamse, Waalse en Duitstalige) samen te brengen. In de laatste Nieuwsbrief van mijn vzw de Vuurbloem, is hier een verslag over.

In het kader van de AFS – American Field Service (<http://americanfieldservice.org>) – werk ik ook met onthaalgezinnen rond conflicthantering met jongeren.

Sinds een jaar of 20 werken wij met het personeel van gevangenen en gedetineerden, zowel in groep als individueel. Dat brengt heel veel op, lees maar de getuigenissen op de website van de Vuurbloem. Eén van onze vrijwilligers is een dame van 80+ jaar, die nog steeds één dag in de week van de ene naar de andere gedetineerde trekt.

En dan zijn er nog de loketten bij mutualiteiten (respectvol omgaan met agressie) ziekenhuizen (conflicthantering binnen de teams of met patiënten of familie) en de 'eindeleven' begeleidingen, zowel bij palliatieve zorg als bij euthanasie (**"Ma komt zondag bij ons sterven. Euthanasie en geweldloosheid"**, uitg. Garant, Antwerpen, 2011).

Ik weet wel dat er alsmaar nieuwe ideeën en methodes erbij komen en dat is belangrijk. Niettemin blijft de MmE methode, die al een halve eeuw meegaat, vruchtbaar. Kijk maar naar de Vuurbloem (<http://www.devuurbloem.be/index.php>). Wat die moeder met het Evenwaardigheidsbeginsel heeft bereikt bij haar mentaal gehandicapte dochter; dat is ongelooflijk! Die woont nu zelfstandig, ... maar dat is een hele weg geweest.

De nieuwsbrieven van de Vuurbloem zijn een rijke bron van getuigenissen die de efficiëntie van de methode illustreren.

Last but not least: In mijn boek beschrijf ik hoe ik het model toepaste binnen mijn gezin. Ik heb mijn zonen nooit gevraagd om hetzelfde te denken en te doen als ik, toch zie ik dat ze dat op hun manier verder zetten in hun gezin en met mij. We hanteren het model en kunnen er over spreken. Mijn zoon zet de kleine soms in de hoek, kordaat en lief. Ik heb nooit de hoek gebruikt maar als het echt te storend werd zette ik de bengels op de gang. Hoek, gang, dat is niet de essentie. Het is 'de manier waarop' die resultaten oplevert. Een voorbeeld:

Op een dag kwam mijn zoon op bezoek met zijn dochtertje van vier. Wij hadden iets te bespreken en werden zoals het al eerder was gebeurd door het kind onderbroken. Mijn zoon zei haar: *"ik zou nu echt met haar willen spreken, straks kom ik bij jou..."*. Het kleintje liet ons verder met rust terwijl zij dat een paar weken voordien nog niet kon.

Het helpt dat wij allebei zo handelen en spreken, het is consistent. Je hoeft niet kwaad te worden, je hoeft niet te straffen. Gewoon kordaat, duidelijk en uitleggend.

We wonen naast elkaar, mijn oudste zoon, zijn gezin en ik. Op een dag hebben ze mij respectvol en vriendelijk meegedeeld dat zij vonden dat ik te vaak belde. Het is goed dat ze dat hebben kunnen zeggen en dat ik heb kunnen luisteren. Als ik nu van een reis terugben dan loop ik daar niet direct binnen, maar stuur een berichtje 'ik ben terug thuis' en zij doen hetzelfde naar mij toe.

Niet durven uitspreken wrekt zich onder de vorm van Meerdere-mindere uitbarstingen. Ik hoor zoveel grootouders die zich onder dwang voelen om kleinkinderen bij te houden. Hier is

dat niet, van beide kanten niet. Als ik 'neen' zeg op een vraag naar opvang van de kleinkinderen, dan weten de ouders dat ik noden heb die dat beletten, hetzij rust, hetzij een activiteit met mijn man, ... Maar ik moet mijn noden ook bewaken en consequent zijn, niet doen als het mij niet past. Zo timmeren wij aan onze relatie.

EEN GEZONDE OUDE DAG

Tania: "Hoe zie je je zeventiger jaren? Hoe neem je je voor om je oude dag in te gaan?"

Pat: "Graag gezond en actief natuurlijk. Maar het is niet dat ik het geluk heb zomaar gezond te zijn. Ik kom net uit een grote beproeving. In totaal heb ik drie grote gezondheidsproblemen gehad, naast een aantal kleinere, zoals iedereen.

Twintig jaar geleden heb ik darmkanker gehad. Ik ben geopereerd en ben er uitgekomen. Als ik ziek was maakte ik gebruik van het vasten omdat ik tijdens mijn doctoraat in Bordeaux, de fysiologie van vasten had bestudeerd. Zo wist ik dat als je niet eet het lichaam eerst de reserves opgebruikt, vooraleer aan de vitale organen te raken. Als je een beetje vet hebt dan kun je gemakkelijk een maand tot zes weken lang vasten zonder schade aan te richten. Je gebruikt dan enkel de reserves en wat niet nodig is voor het lichaam. Ik ga het nooit kunnen bewijzen, maar ik heb een maand lang gevast en ik had geen uitzaaiingen. Dus hoefde ik geen therapie, geen radio- en geen chemo, enkel een operatie. Zes weken later was ik terug aan het werk, zittend weliswaar want ik kon niet lang staan. Tijdens dat vasten heb ik erg veel gerust, maar toch ook heel wat activiteiten verricht, zelfs alle maaltijden voor mijn gezin klaargemaakt.

Nu gebruik ik nog altijd vasten als ik ziek ben, maar wel kortere periodes. Als je vast moet je wel goed opletten bij het begin en bij het einde ervan, je moet dat onder deskundige begeleiding doen of na enige studie ervan.

Dan heb ik een reeks kleine tromboses gehad. Dat had te maken met hetgeen rond mijn moeder gebeurde. Niet haar euthanasie zelf, wel de periode die er aan voorafging. Ik voelde de trombose komen, een soort koude in de schedel. Ik heb aan stress moeten werken. Daar ben ik uitgekomen, het is totaal weg. Maar ik let sindsdien goed op stress signalen.

Recent leed ik aan polymyalgia rheumatica, een algemene ontsteking van de spieren, waar veel senioren mee te maken hebben. Hoe het bij mij begonnen is, weet ik niet zeker, misschien de ziekte van Lyme, waarvan het virus in mijn bloed is gevonden. Nu ben ik om zo te zeggen hersteld, niet helemaal maar kan weer praktisch alles doen, dingen die ik twee en een half jaar heb moeten laten vanwege vreselijke pijnen. Ik kon haast niet uit de zetel, kon heel veel bewegingen niet meer doen, sliep in stukjes van drie kwart uur, verschrikkelijk. Normaal worden hiervoor cortisone en steroïden voorgeschreven. Ik was daar niet voor te vinden en ging op zoek naar een alternatieve behandeling. Met een dokter die er voor open stond hebben wij fytotherapie gebruikt. En ik ben ook naar een paar accupuncteurs geweest. Het kostte heel wat geduld en oefeningen om heel progressief heling te bereiken. Een jaar geleden kostte het mij nog alle moeite van de wereld om mijn kleinste kleinkinderen op te pakken en in hun bedje te stoppen. En nu ga ik de trap op met het kleindochtertje van vier – die weegt toch al zo'n 20kg – op mijn arm. Mijn man en ik gaan weer rotsen beklimmen. Ik kan fietsen zoveel als ik wil!

Een belangrijke boodschap is dat ik nooit gestopt ben met werken. Niet dat het gemakkelijk was om, na een nachtrust in stukjes van driekwartier, 's morgens vroeg om 6 uur op te staan om naar een werkplek te gaan. Na zo'n nacht kon ik maar aan één ding denken, terug in bed kruipen. Ik moest altijd slaap inhalen maar eenmaal op mijn werk vergat ik alles. Alleen er

naar toe gaan kon soms heel moeilijk zijn. Op een gegeven moment kon ik niet meer anders dan met een stok stappen. De stok liet nog niet zien waar het juist over ging. Maar ik probeerde er niet teveel over te vertellen. Want in de kortste tijd had zich het nieuws verspreid dat ik ziek was en niet meer kon werken. Toen het gerucht verspreid was ging ik me overal tonen 'zie, ik ben er nog en ik doe mijn werk en ik ga naar conferenties en zo'. En nu ben ik er uit, na 2,5 jaar, dat is – mits veel oefenen en doorzetten – toch een wonder. Ik blijf dan ook de oefeningen doen. Dat heb ik wel hee, doorzettingsvermogen en discipline. Als ik iets wil, verdorie, dan zal ik het doen. Ik zei aan mijn man: '*Ik weet niet wanneer maar ik ga terug klimmen!*' terwijl ik het al 1-1,5 jaar had moeten laten. Toen kon ik niks zonder pijn en nu voel ik zelfs dat het me deugd doet. De knieën zijn nog een beetje gevoelig maar op de rotsen hoef ik geen grote stappen te nemen.

Die boodschap wil ik zeker meegeven: het is niet dat ik zomaar gezond ben, neen, ik heb ook mijn ziektes gehad en eentje nog maar pas. Ik voel zoveel energie terugkomen en kan mijn activiteiten weer normaal doen, het werk, de kleinkinderen, de oefeningen om in vorm te blijven en genoeg slaap. Ook de reizen, met mijn wandelstok en valiezen, die ik niet alleen uit de trein kon krijgen, nu wel, gelukkig.

Ik ben momenteel 67,5 jaar, ik was 65 toen het begon. Niet denken: ik ben oud, het kan alleen maar erger worden, neen. Neen. Het is niet van 'het wordt beter', want dat weet ik niet, maar ik pak het op.

Voor mij is geweldloosheid ook zoiets. Ik weet niet waar ik uitkom, ook in de opvoeding van kinderen en kleinkinderen, maar ik pak wel die weg, want '**het doel is de weg**' zegde Gandhi.

2-3-2017, Tania Solomaniuck <tania.soloma@skynet.be>