

© Peter Geraedts 2016

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt de schrijver geen enkele aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Verder gaan na een echtscheiding

Een zelfontwikkelingsboek

Peter Geraedts

Gedicht

In je gevoel zo dichtbij hen,
in werkelijkheid op afstand gezet.
Een scheiding doet veel meer dan lichamen
verplaatsen naar andere locaties.
Je kinderen leven in getemperd licht,
jij in de luwte van hun bestaan,
een schaduwvader, soms in het zicht.

Het verdriet bij het herhaalde afscheid
accepteer je als deel van je leven,
het gemis blijft gewoon gemis,
niets meer en niets minder
jouw kinderen.

Maar nu je verlangen
concreet wordt in je daden,
je levenspad geplaveid wordt met de liefde
van jezelf en van je kind,
kom je tevoorschijn uit het donker
en gaat voor jezelf staan.
De schaduwvader van weleer
leeft in het licht.

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	8
1 Ouders, kinderen en scheiding	10
En daar sta je dan	10
Wat eraan vooraf ging: relatieproblemen in het huwelijk	13
Mannen en vrouwen: de verschillen in reactiepatronen	16
Ouders, kinderen en scheiding	17
(Lichaams)taal van je kind	19
Reacties van ouders op de scheiding	22
Hoe kun je je kind helpen na een scheiding?	23
De uitwonende ouder	24
Loyaliteit naar beide ouders	25
Wat elke gescheiden ouder zou moeten weten	26
2 Rouwverwerking	28
Afscheid nemen	28
Rouwen vraagt moed	29
Het rouwproces van kinderen	31
Verdriet verwerken	32
Loslaten	35
Ongelukkig zijn en genezen	37
Hulp bij rouwverwerking	39
3 Gescheiden ouderschap	41
Een echte vader zijn	41
Geërfd vaderschap	43
Hernieuwd vaderschap	44
Emotioneel contact met je kind	46
De emotionele bankrekening	48
Een nieuwe relatie	52
Geen contact met je kinderen	53
De positieve effecten van betrokkenheid	54
4 Communicatie	57
Je interne voorstelling bepaalt je blik	57
Wederzijdse beïnvloeding	59
Ruzie: mannen, vrouwen en het verschil	61
Hoe ga jij om met conflicten?	63

Hoe los je een conflict op?	64
Welke boodschap breng je over?	65
Verbinding maken	66
Strategie voor goed contact	67
Actief luisteren	68
Vragen stellen	70
Feedback geven	71
Een succesvol gesprek voeren	72
5 Op weg naar innerlijke autonomie	74
Ontwikkelingsfasen	76
Overlevingsstrategieën	79
Oorzaak of gevolg?	81
Overtuigingen	81
Onze waarden	83
Zelfverantwoordelijkheid nemen	87
Overtuigingen veranderen; de kracht van acceptatie	89
Zelfacceptatie is acceptatie van de ander	90
Zelfacceptatie leidt tot zelfrespect	91
De noodzaak van zelfrespect	92
De ontwikkeling van innerlijke autonomie	93
De vijf vrijheden	97
6 Spirituele ontwikkeling	98
Synchronisiteit	98
Heling na scheiding	100
Spiritualiteit	103
Je spirituele pad	106
Energetische communicatie	106
Energiedenken	109
Creatiepiraal	110
Verantwoording	113
Literatuurlijst	114

Voorwoord

Wat een prachtig doorleefd werk heeft deze man gemaakt. Ik zal dit boek aanbevelen aan onze cursisten. Het is een geïntegreerde leerervaring over de relatie en het gezin, over de beëindiging van de relatie door een echtscheiding en over hoe je verder kunt gaan. Het is het verhaal vanuit het perspectief van een ervaringsdeskundige en van een professional. Peter is een gescheiden echtgenoot en vader en een vakman. Dat maakt dit boek nou juist zo waardevol. De vakman kan het vanuit een vakmatig perspectief plaatsen en begrijpen, maar het leven zelf is een grotere leermeester. Dan ontstaat er onontkoombaar ervaring in de realiteit. Peter begrijpt deze thema's van binnen en van buiten. Ooit schreef ik het versje:

*Waarom hebben alle dingen een naam?
Vroeg het meisje aan de meester.
Het was even stil -
En hij antwoordde: Wat een mooie vraag!*

*Je naam heb je van je ouders gekregen.
Omdat je een naam hebt, kan ik je roepen.
En als ik je roep, kun je bij me komen.
En als je komt, kan ik je vasthouden.
En als ik je vastpak, kan ik je loslaten.*

Dit vind ik het mooie van het boek, het geeft een naam aan fenomenen die geleefd worden zonder ze te benoemen. Als iets benoemd wordt, als het een naam mag hebben, komt het in beeld, wordt het erkend, krijgt het een plek en kan het aan genomen worden. Zo kan de lezer van dit boek ouvast vinden door vast te pakken, van binnen en van buiten te begrijpen. Door de fenomenen een naam te geven kan de lezer ze op zichzelf betrekken. Waar mensen werkelijk aannemen, komt er bewegingsruimte tussen de naam en het benoemde. Daarmee kan het proces van vastpakken en loslaten gestalte krijgen.

Hoe prachtig is het, als een mens in staat is om deze betekenis te kunnen geven aan zijn ervaringen en hij zo ook weer van betekenis kan zijn voor anderen. Het is eerlijk, oprecht, glashelder, openhartig en praktisch. Met de moed om zichtbaar te zijn, ook waar het zeer doet en waar hij antwoorden vindt op wat hem ten deel valt. Het perspectief van Peter als vakman geeft de lezer een welkom en helder inzicht, een begrippenkader van wat er speelt aan de oppervlakte en in de diepere lagen en handreikingen om hier mee om te gaan.

Ik heb regelmatig een stuk met Peter op mogen lopen tijdens dit proces en ik mocht deelgenoot zijn van zijn weg. Ik ben daar dankbaar voor. Doorgeven, overdragen en delen is een eeuwenoude manier waarmee wij mensen elkaar van dienst kunnen zijn. Dat dit boek vele lezers tot steun, troost, begrip en persoonlijke groei mag zijn.

Wibe Veenbaas,
Phoenix Opleidingen

Inleiding

Er is veel aan de hand met gescheiden vaders. Zowel individueel wat betreft de beleving van hun situatie, als in een breder vlak als groep lotgenoten. In de tijd dat ik bezig ben met het schrijven en samenstellen van dit boek, zijn er diverse wanhopige vaders in het nieuws die als superman of als batman verkleed publiekelijk aandacht vragen voor hun benarde situatie. Alsof hun omvorming tot 'held' hun positie kan verbeteren. Ik schrijf hier bewust held. Omdat zij en vele vaders inderdaad helden zijn in de wijze waarop ze elke dag leven met het gemis van hun kinderen en met de pijn die dat voortdurend teweegbrengt. Uit eigen ervaring weet ik waarover ik praat.

Gelukkig zijn er praatgroepen, inloopcafés en zelfhulpgroepen die een bijdrage leveren aan het welzijn van de gescheiden vader. Dat is ook hard nodig. Uit recent onderzoek blijkt, dat het ziekteverzuim van gescheiden vaders 1,7 maal hoger ligt dan van anderen. En daarbij is nog niet de grote groep gerekend die zich groot houdt en zijn verdriet verbergt.

Het leven van vaders verandert drastisch na een scheiding en meestal niet in positieve zin. Zowel privé als op het werk functioneren velen minder goed dan ze zouden willen. Hun rentabiliteit voor bedrijven en organisaties is in moeilijke periodes lager dan van de gemiddelde werknemer en manager. Hun psychische en emotionele belasting is groter, niet alleen door het wegvallen van hun partner, maar vooral door het gemis van dagelijks contact met hun kinderen. Het is verazingwekkend en pijnlijk hoe snel je als gescheiden vader uit het dagelijkse leven van je kinderen bent verdwenen. Kinderen vertellen hun belevenissen als ze actueel zijn, dus nadat ze van school thuiskomen. Het kost veel moeite om hen daarover te laten praten als ze meer dan een week later bij je komen.

Buitenstaanders kunnen zich soms weinig voorstelling maken van hoe drastisch die veranderingen voor vaders zijn. Toen ik nog in dezelfde woonplaats woonde als mijn kinderen, gingen ze na mijn weekend op maandagmorgen weg. Ik begon de week met diep verdriet. Toen ik elders ging wonen en ze in het weekend naar mij kwamen, bracht ik hen zondagavond terug naar hun vaste woonplek. Ik nam dan afscheid van hen, reed de straat uit en om de hoek stopte ik, overmand door verdriet. Pas na een huilbui kon ik verder rijden.

Veel van de bestaande zelfhulpgroepen houden zich bezig met discussies over omgangsregelingen en de effecten daarvan op het leven van de gescheiden vader. Of over juridische kwesties. Uiteraard komen ook persoonlijke ervaringen aan de orde. Dat is heel waardevol. Het is echter ook nodig, dat de gescheiden vader zich nog meer realiseert dat hij de verantwoordelijkheid heeft om goed voor zichzelf te zorgen in lichamelijk, psychisch en emotioneel opzicht. Strijden voor je recht is een goede zaak, zeker als het om zoiets kostbaars gaat als je eigen kinderen. Wat ik zie is, dat die strijd vaak ten koste gaat van de man die het als vader al zo moeilijk heeft.

Dit zelfontwikkelingsboek is een zelfhulpboek, waarin verschillende aspecten rond het gescheiden vaderschap worden behandeld, maar vooral ook rond de vader als mens. Dit boek wil helpen een houvast te creëren in psychisch en emotioneel opzicht. In sommige gevallen zien vaders hun kinderen niet meer, in meer gevallen te weinig. Dat is schrijnend én ook vaak een feit dat niet veranderbaar is gebleken door strijd en andere vormen van

communicatie. Tegen die vaders zou ik willen zeggen: Zorg nu allereerst goed voor jezelf. Is de situatie momenteel niet oplosbaar en pijnlijk, ga dan onderzoeken hoe jij zelf er zó mee om kunt leren gaan dat het voor jou dragelijk wordt. Daar doe je je kinderen niet mee te kort. Integendeel. Uit dat zelfonderzoek komen misschien zaken naar voren die je een nieuw gezichtspunt kunnen bieden, of een nieuwe kans, of een nieuwe methode om toch nog met je ex te kunnen communiceren of nog beter om te gaan met je kinderen in de weinige tijd die je met hen kunt doorbrengen. Ikzelf heb die kans gegrepen door allerlei trainingen en cursussen te gaan doen. Wellicht neem jij die kans door dit boek te gebruiken in je proces.

Vanuit de diepte van mijn geheelde vaderhart wens ik je daarbij sterkte. Ik ben ervan overtuigd dat ook in psychische en emotionele ontwikkeling, de aanhouder wint. Mij staat altijd als doel voor ogen: een liefdevoller en communicatiever contact met mijn kinderen én met mezelf.

Peter Geraedts

1. Ouders, kinderen en scheiding

NIETS HEEFT PSYCHOLOGISCH EEN STERKERE INVLOED OP DE OMGEVING EN VOORAL OP HUN KINDEREN ALS HET NIET GELEEFDE LEVEN VAN OUDERS.

CARL GUSTAV JUNG

En daar sta je dan. Een willekeurig maar waar verhaal

En daar sta je dan. Vastgenageld aan de grond. Je vrouw wil een proefscheiding van enkele weken en ze heeft al bedacht hoe dat zou moeten. In een flits gaan de verhalen door je heen van gescheiden collega's en vrienden die zeggen dat het achteraf wel meevalt, de verhalen hoe kapot ze ervan zijn geweest, de verhalen hoe ze zich hebben ingegraven in hun werk om later alsnog de man met de hamer tegen te komen.

Een proefscheiding! Een jarenlang gekoesterde en veilige situatie waarin je geloofde, is plots als een zeepbel uit elkaar gespat. Je lunch ligt nu als een soort tijdbom in je maag, maakt je misselijk. Scheiding, de verhalen worden nu jouw werkelijkheid. Je staart je vrouw aan die ogenschijnlijk onbewogen verder vertelt en aangeeft welke rechten ze heeft. De pot op met die rechten, het is ook jouw huwelijk dat kapot gaat.

Eerst is er de verdoving, maar later dringt de nog pijnlijkere werkelijkheid tot je door: Hoe gaat dat dan met de kinderen? Boosheid en opstandigheid dringen zich op, ga zelf maar weg als je zonodig de relatie wilt beëindigen. Maar dat werkt zo niet, zegt ze. Zij is er voor de kinderen en zij heeft een half jaar volgens wettelijk regelingen alleenrecht op jullie woning. Ze verzoekt je beleefd doch dringend om de week erna te vertrekken.

Nee, de kinderen weten nog van niets. Leegte. En de loodzware onontkoombaarheid als een molensteen om je nek. Een proefscheiding waarin zij kan uitzoeken wat ze wil. En jij dan? Wat moet jij uitzoeken? Waar moet je trouwens heen? Je wilt helemaal niet weg, niet bij haar maar zeker niet bij je kinderen.

Ze draait zich om en loopt weg: de bijeenkomst is voorbij, de waarheid blootgelegd. Je geest zoekt wanhopig naar een Waarom? Een Hoe? Naar een 'kan het ook nog anders'? Is er nog hoop? Een scheiding? Nee, jij niet. Dat kan niet, dat mag niet. De koffie die je hebt gedronken smaakt naar gal. Je raakt buiten adem door de pijn in je middenrif, probeert je zinnen bij elkaar te houden, want alles gaat met je aan de haal. Is er een ander in haar leven? Ging ze daarom zo vaak sporten? Je weigert die mogelijkheid te accepteren, maar het leed is al geschied in je geest, in je gevoelsleven. Je huilt.

Als je naar de kamer van de kinderen loopt, probeer je je te vermennen, niet te huilen, niet je verdriet te laten zien. Hoe zullen zij het oppakken? Wat zal zij tegen hen zeggen, wat zeg jijzelf? Hoe moet je er met hen over praten? Je begrijpt het zelf nog niet eens. Als je bij het bed van je oudste kind staat, slaat hij zijn betraande ogen op. Kinderen voelen meer en horen beter dan je denkt. Hij weet het al, huilt, jullie huilen samen. Je doet beloften waarvan je niet weet of jij ze waar kunt maken. Papa gaat een tijdje weg, hij is wat overwerkt, zeg je. Maar gelooft je kind dat ook? Je liegt tegen hem en tegen jezelf.

Een tijdje weg. Voor je geestesoog is de gezinsfoto al gescheurd. Jij houdt nog maar een klein stukje in je handen met daarop alleen een afbeelding van jezelf. Werken kun je niet

meer, je gedachten zijn voortdurend elders. Je loopt je hele relatie na op je eigen aandeel. Waarom zo? Waarom nu? Waarom niet eerder gepraat? De ruzies komen weer ongeremd boven. Ja, er waren onenigheden. Ja, het had beter gekund, maar waarom scheiden? Je bent de beroerdste niet, wilt best samen naar jullie relatie kijken, wilt veranderen. Toch weet je dat dat vruchteloos zal zijn. Je voelt dat ze haar beslissing al heeft genomen: een leven zonder jou. Je hebt, of beter gezegd, je had een onafhankelijke vrouw. Zij redt het wel met de kinderen. Maar redt jij het zonder de kinderen dagelijks om je heen?

Je vindt onderdak, een week bij vrienden, een week in een vakantiehuisje, een tijdje in een geleende caravan. De kinderen komen één keer. Fijn, maar je kunt hen alleen een slaapgraden is. De natuur weerspiegelt de kou die je hart heeft gevangen. Nee, laat de kinderen maar thuis, een keer is genoeg. Dat is beter voor hen, zegt ze. Jou rest niets anders dan dat te geloven, anders is je situatie helemaal niet te dragen.

De uren rijgen zich tot dagen, de dagen verlengen zich tot weken en al die tijd is er de pijn in je hart, het gemis van je partner én de boosheid naar haar, maar vooral het gemis van je kinderen. Verbazingwekkend hoe snel je uit het dagelijkse leven van iemand verdwenen kunt zijn.

De telefoongesprekken met je kinderen zijn kort, veel korter dan je lief is, want wat valt er verder te bepraten, te zeggen tegen je kinderen dan dat je zielsveel van hen houdt. Jij houdt je groot, je kinderen houden zich groot en ook staande in het onvermijdelijke. Want dat blijkt als je weer 'thuis' bent, weer op de plek bent waar je meende thuis te zijn. Bij je thuiskomst heeft je vrouw alles op een rijtje. Zelfs de papieren, de regelingen en de verkoop van het huis. Daar ben jij helemaal nog niet. Je gevoel verraden te zijn wordt erger. Zelfs je verdriet openlijk tonen, wat op zich al een overwinning is in deze situatie, lucht niet op. Je kinderen klampen zich wanhopig aan je vast. Niet weggaan, papa, niet weggaan. Maar je gaat. Er blijft je niet veel anders over door de situatie en door de wetgeving. Dit is het beste, houd je je voor. Voor de kinderen, zeg je, maar je weet drommels goed dat het alleen het 'beste' is voor haar. En jij? Wat moet jij verder met je leven? Ja, de kinderen zullen er deel van uit maken, maar hoe? Waar moet je wonen? Zul je daar plaats hebben voor je kinderen? De woningmarkt is krap en alleenstaande vaders zijn kennelijk lastig mee om te gaan voor verhuurders.

Je bent gelukkig in staat om je gevoel zo te beheersen dat je de scheiding doorkomt, een en ander redelijk kan regelen. Maar wat is redelijk? Je vindt een voorlopige woonplek, later als door een wonder een huis. Je kunt je gedachten gaan verzetten en je bezig gaan houden met inrichten van een plek voor jezelf en je kinderen.

Als ze bij je zijn, merk je dat ze zichzelf wegcijferen. Jouw verdriet is voor hen belangrijker dan hun eigen verdriet en dat doet nog meer pijn. Je kunt hen niet meer beschermen, draait je in allerlei bochten om een zo gewoon mogelijk gezinsleven op te bouwen als ze er zijn. Maar je gevoelsleven ligt nog steeds aan flarden. Schrikbarend om te merken hoe snel je in het leven van je kinderen alleen nog maar aan de rand staat. Veranderd van een vader naar een schaduwvader, die een keer in de twee weken even in het licht mag staan.

Je dierbare dagelijkse contact met je kinderen, waarin je lief en leed deelde, is gedecimeerd tot een weekendrelatie waarin je zorgvuldig moet wegen wat er gezegd kan worden. Hun dagelijkse zorgen en plezierigheden zijn na twee weken niet actueel meer voor hen, maar

wel voor jou. Je snakt naar het oude en vertrouwde contact en weet niet wat je ervoor in de plaats moet zetten. Stapje voor stapje verder invullen dan maar.

Je leert langzaam, heel langzaam om te gaan met je verlangen, het gemis en de pijn in je geamputeerde bestaan. Je bent vader, je blijft altijd vader en wilt dat ook. Daar verandert een scheiding niets aan. Maar hoe vul je dat in? Welke ruimte heb je en krijg je? Je leert stilaan omgaan met je gemis na vele huilbuien in stille afzondering, alleen in je grote huis waar elke lege kinderkamer je dagelijks confronteert met dat wat verloren ging.

Na een hele tijd ben je weer in staat om gezellig te zijn met je kinderen, om te genieten van wat er wel is. Maar regelmatig betwijfel je of je dat gemis kan compenseren. Is je kinderen niet meer zien dan een oplossing? Je verstand zegt 'misschien', je hart schreeuwt wanhopig 'nee!' En weer ga je twee weken om met je gemis.

Je hebt hard gewerkt aan jezelf, hebt in je proces van verwerking jezelf gezien, beoordeeld en veranderd. Veranderd was je sowieso al. Je relatie veranderde en dus veranderen je kinderen, verander jij. Geen ontkomen aan. Je leven gaat door, je werkt weer, leert nieuwe mensen kennen met wie je ervaringen kunt delen, genegenheid kan delen, liefde kan delen. Je hebt je leven weer op 'orde'. Maar altijd is er het gemis van je kinderen. De ene keer nadrukkelijk, dan weer op de achtergrond.

En dan komt het moment dat je kinderen aangeven dat jouw huis ook hun 'thuis' is! Goddank. Godzijdank. Maar het gemis blijft als een innerlijke ruis in je hart, in je denken en in je leven. De enige niet te beantwoorden vraag blijft: Waarom zo?

Natuurlijk heb je je beziggehouden met wat er allemaal mis ging in je relatie. Op je diep eerlijke momenten heb je tijdens je relatie al geconstateerd dat die niet helemaal was zoals je wilde, heb je gevoeld dat er meer moest zijn. Ook de signalen van je vrouw waren er onmiskenbaar. De stille verwijten, dat je te veel tijd besteedde aan je werk en te weinig aan de kinderen, waren toch eigenlijk wel een signaal dat er tussen jullie iets veranderd had moeten worden. Ook zonder het excuus van 'erg druk op je werk', had er ruimte kunnen zijn om intimiteit te delen. Maar het kwam er maar niet van. Als je terugkijkt dan waren er maar enkele ongedwongen gelukkige jaren. Toen kwam er wederzijds heel lichte verandering. Voor haar bleek het moederschap zwaarder dan ze verwachtte, vooral ook omdat jij je afzijdig hield van de verzorging. Ieder zijn werk, dat is waar, maar ze had meer ambities dan alleen moeder zijn en jij wilde jouw carrière niet opgeven. Jou mag een zekere mate van inflexibiliteit worden aangerekend. Net zoals haar toenemende onverschilligheid aangerekend mag worden naar jullie relatie. Waren de harde gesprekken en de ruzies tot die items beperkt gebleven, dan was daar mee te leven geweest. Maar als er eenmaal een barst zit in je huwelijk, dan is het lastig om die te lijmen, en zeker onzichtbaar te lijmen. Voor dat proces heb je twee mensen nodig die gelijktijdig hun best doen. Bovendien bleek zij veeleisender in veel opzichten dan je had ingeschat. Dat zou op zich niet dramatisch hoeven zijn, ware het niet dat ze dat op een nogal ongenueanceerde en vernederende manier bracht om vervolgens terug te zakken in onverschilligheid.

Je worstelt nog met de vraag of je er wel alles aan hebt gedaan om jullie relatie goed te houden of weer te krijgen. Jouw visie op partnerrelaties verschilde nogal van de hare. Jullie waarden bleken achteraf toch niet te matchen. Verliefdheid is zalig en leidt vaak tot een