

Scheiden is leiden

PROEFLEES-VERSIE

Gesprekken rond scheiding

mr. Hilde Kroon

MraCle * Uitgeverij

Geïnspireerd en wil je er mee aan de slag?

Ben je geïnspireerd geraakt door dit boek, wil je ermee aan de slag of wil je meer weten over de boeken en het werk van Hilde Kroon? Neem dan een kijkje op de website.

Download de gratis online training en de Checklist Evolutie Systeem.

Je ontvangt kortingsacties en berichten over nieuwe uitgaven, events en auteurpresentaties.

Ga naar:

www.hildekroonmediation.nl/gratis-online-training-conflicten-oplossen

Volg ons:



@KroonHilde



www.facebook.com/HildeKroonMediation



www.linkedin.com/in/hildekroon



@hildekroonmediation

Voor Ronja, altijd bereid tot (mee)delen!

Colofon

Copyright © Hilde Kroon Mediation 2021
Eerste druk

Schrijfcoaching: Marcel Baatsen
Uitgever: MraCle B.V.

ISBN: 9798634753263
NUR: 740 Mens en Maatschappij

1. Verzamelen van de argumenten/feiten/gegevens

De intellectuele eigendom en auteursrechten © van de inhoud en omslag van dit boek berusten bij mij, Hilde Kroon, de auteur. Dat betekent volgens de regels van de wet, dat kleine citaten met expliciete bronvermelding zijn toegestaan. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of van mij, de auteur.

2. Belangen onderzoeken van verschillende kanten

Bovenvermelde regels rond auteursrechten komen voort uit de behoefte aan structuur en zekerheid, om chaos te voorkomen (eerste pijler) en zijn er uiteraard vooral om mijn belangen als auteur te beschermen (eerste pijler). Mijn verdienste is, dat ik het idee heb ‘gekregen’ om een groots, veelomvattend en tegelijk verfijnd ‘systeem’ – niet door mij bedacht, maar door diverse bronnen in andere bewoordingen beschreven – toegankelijk te maken voor een groter publiek. En alles daarin te plaatsen. Daar wil ik graag voor gehoord, gezien en gewaardeerd worden. Ik bouw voort op wat anderen aan informatie hebben gedeeld. Dit boek is een bouwsteentje in het grotere gebouw. Ik begrijp dat het kan lijken alsof je het makkelijk zelf had kunnen bedenken.

3. Verheffen van het verlangen door nieuwe elementen

1) Mijn doel is zoveel mogelijk mensen te helpen om inzicht te verwerven en mijn eigen inzicht te vergroten, om win-win-win te bereiken in elke situatie. Zodat iedereen begrijpt hoe je een steentje bij kan dragen aan ‘Vrede op Aarde’.

2) Mocht je, na het lezen van dit boek, nog de aandrang voelen om iets daaruit zonder toestemming te gebruiken: “Be my quest.” Ik weet dan waar je zit: negatief tweede pijler (verdoezelen). Als ik het zie, zal ik je erop aanspreken, maar ik ga je zeker niet voor de rechter slepen. Ik zie ook het voordeel ervan in: nog meer mensen die de boodschap meekrijgen (de oplossing voor mijn innerlijk conflict :-).

3) Hoeveel leuker zou het zijn om even samen te gaan zitten (off- of online) en te praten over dit mooie onderwerp (nieuwe element). Wellicht komen we allebei op veel mooiere ideeën (nog meer nieuwe elementen) en genieten we samen van het verblijven in de derde pijler. Daartoe nodig ik je overigens ook uit als je gewoon toestemming vraagt. Zonder verplichting natuurlijk.

“Heel goed boek... Vanuit alle invalshoeken kundig belicht, niemand uitgesloten. Voor wat betreft loyaliteitscrisis en ouderverstoting wordt dit mooi geduid in de volgende zinsnede: “De simpele benoeming dat ze (gevoelens en emoties) er zijn, geeft de ruimte. Gevoelens en emoties mogen er zijn, maar niet gebruikt worden om onderliggende belangen af te dwingen. Dat geldt zowel voor kinderen als voor de ouders”.”

ELIANNE MEERTENS - consultant

“Wat een mooi en evenwichtig boek. Ook heel goed dat onderscheid wordt gemaakt in de diversiteit aan reacties van kinderen en de oorzaken. Dit mis ik vaak in andere boeken en artikelen. Dit is helpend!”

JOLANDE TER AVEST – advocaat en mediator

Inhoud

Inleiding	14
Scheiden is lijden	14
Scheiden is leiden	14
Cultuur, communicatie en conflictoplossing.....	15
Waarom juist mediation?	16
Over het lezen van dit boek.....	17
DEEL I. DE THEORIE	19
Hoofdstuk I. “MAMA, JE HEBT JE BELOFTE VERBROKEN.”	20
‘Mama, je hebt je belofte verbroken.’	20
Met lood in mijn schoenen.....	24
1-2-3 Opgelost!	25
Hoofdstuk II. 1-2-3 CULTUUR	26
Cultuur in de relatie: Anders en toch hetzelfde?	26
Het Evolutie Systeem en de drie pijlers.....	26
Positief en negatief	33
Hoe alert ben jij?.....	35
De drie vragen.....	39
Waar zitten wij en anderen?	40
De kern van de drie pijlers.....	41
“Waarom zet je alles op het spel?!”	41
De vierde vraag	42
Kunnen we anderen toch veranderen?.....	43
Bestuurder of passagier	43
Bestuurder zijn in je eigen leven	44
Bewegen door het systeem: “Klaar voor de start..”	47
Misverstanden in de onderlinge verhoudingen	48
1-2-3 Go	52

Toepassen: Spiegelen, testen en springen.....	53
Mediation in het Evolutie Systeem	56
Wat houdt ons tegen?	59
Wat te doen bij weerstand?	66
Interventies in gradaties	66
Waarom juist mediation?	75
Hoofdstuk III. 1-2-3 COMMUNICATIE	76
De drie vragen.....	76
Richtlijnen voor een goed gesprek	76
Waarom juist mediation?	83
Hoofdstuk IV. 1-2-3 CONFLICTOPLOSSING	85
Oorzaak én oorsprong van conflicten	85
Oplossing van conflicten.....	88
Waarom juist mediation?	94
HOOFDSTUK V. De 1-2-3 OPGELOST! Methode	95
Voorwerk.....	95
1 ^e Pijler-fase	98
2e Pijler-fase	99
3e Pijler-fase	100
Nawerk	102
PROCES van (BE)MIDDELEN in schema	103
Nog meer over weerstand	104
Hoofdstuk VI. De Drie Bommen onder relaties	107
Stoppen of doorgaan	107
Waarom het niet lukt, hoe hard we ook werken	116
Hoofdstuk VII. DE SCHEIDINGSBESLISSING	118
De verwijdering.....	119
Het rouwproces	119

Eerste beslisser dynamiek	120
Tweede beslisser dynamiek.....	121
Hoofdstuk VIII. REACTIES VAN DE KINDEREN	124
Méér vader, méér moeder?	124
De boodschap geven.....	125
De reacties van de kinderen	126
Kinderen in de leeftijd tot ongeveer 12 jaar	127
Kinderen tussen 12 en 18 jaar	127
Jongvolwassen kinderen vanaf 18 jaar	128
Hoofdstuk IX. VAN LOYALITEITSCONFLICT NAAR OUDERVERSTOTING	130
Loyaliteitsproblematiek: de eerste signalen	131
Als loyaliteitscrisis uit de hand loopt: ouderverstoting	133
Openlijke weigering	133
Niet openlijke weigering	134
Eigen aandeel?	135
Onmacht-macht-manipulatie-cirkel	135
Ouderverstoting in het licht van het Evolutie Systeem	136
Mogelijke oplossingen	137
Een paternalistische eerste pijleroplossing.....	138
De tweede pijler benadering:	138
De derde pijler superoplossing:.....	139
Hoe werkt het nou precies?	141
Hoofdstuk X. REACTIES VAN DERDEN	155
DEEL II. DE PRAKTIJK	158
Hoofdstuk I. BEWUSTZIJNSNIVEAU HERKENNEN	159
Herkennen van het bewustzijnsniveau	159
Hopeloos verliefd.....	159
Mediation(houding) bij scheiding.....	160

Algemene richtlijnen.....	160
Hoofdstuk II. GESPREKKEN TUSSEN SCHEIDENDE PARTNERS.....	163
1. Ik voel me niet meer zo goed in de relatie.....	163
2. Hebben we nog hetzelfde doel in de relatie?	164
3. Relatietherapie/mediation aankaarten.....	165
4. Is een ander in het spel?.....	166
5. De scheidingsboodschap geven.....	167
6. De scheidingsboodschap ontvangen.....	169
7. Bespreken wat is geïnvesteerd in de relatie	170
8. Het bespreken van eigen en andermans emoties	171
9. ‘Doemscenario’ bespreekbaar maken.....	173
10. Overleg over het gesprek met de kinderen	174
11. Hoe gaan we nu verder?.....	174
Hoofdstuk III. GESPREKKEN MET DE KINDEREN.....	177
1. De scheiding mededelen aan de kinderen	177
2. Ongemakkelijke gevoelens bespreken.....	179
3. Wie krijgt wat?.....	180
4. Hoe doen we het met de huisdieren?	180
5. Mama, je hebt je belofte verbroken!	181
6. Weet je wel wat je ons aandoet?!.....	181
7. Kritiek van je puber over communiceren.....	182
8. De kinderen geven aan dat ze niet naar de ander willen	183
Hoofdstuk IV. GESPREKKEN MET FAMILIE EN VRIENDEN ..	185
1. Je laat je partner toch niet in de steek!.....	185
2. Je laat mijn kind in de steek!	186
3. Welke vrienden blijven vrienden van wie?	187
4. Op het schoolplein of op kantoor.....	188

Hoofdstuk V. GESPREKKEN OVER DE FINANCIËLE AFSPRAKEN	190
1. Hoe verdelen we het vermogen?	190
2. Ik ga geen alimentatie betalen!	191
3. De erfenis kwam van mijn familie	192
4. Kosten van de huishouding alsnog verrekenen	193
5. Hoe verdelen we de spullen van de kinderen?	194
Hoofdstuk VI. GESPREKKEN TUSSEN EX-PARTNERS ALS OUDERS	196
1. Het horen, zien, waarderen van je ex als ouder	196
2. Je krijgt signalen over de situatie bij je ex	198
3. Het gaat niet zo goed gaat met je kind	199
4. Wat is 'in het belang' van ons kind?	200
5. Verhuizen naar een andere regio?	203
6. Je wilt een andere omgangsregeling treffen	203
7. Nieuwe partner mee naar de informatieavond	205
8. Minder bijdragen in de kinderkosten?	206
9. Samen Sinterklaas en/of Kerst vieren?	206
10. Een verre vakantie met de kinderen?	207
10. Bespreken met je ex dat jullie kinderen geen zin hebben om te komen	208
Deel III. SAMENVATTING	210
Scheiden doet lijden, maar zal tot veel goeds leiden	211
Over de schrijfster	214
Dankwoord	215
Bronnen en Literatuurlijst	216
Meer weten?	217
Bijlagen	218
Evolutie Systeem	219

1-2-3 Opgelost!	220
Matrix Evolutie Systeem.....	221
Uitbeelding SHIT-model met 1-2-3 opgelost!	222
Werkbladen.....	223
Interventies in gradaties.....	225
Conflictoplossingsmethoden in het Evolutie-Systeem	226

Inleiding

Scheiden is lijden

Scheiden is – naast het overlijden van een dierbare – het heftigste dat in een mensenleven kan gebeuren. Zowel voor degene die als eerste de beslissing neemt, als voor degene die zich daaraan ‘moet’ conformeren is het een ingrijpende beslissing met een heel rouwproces.

Als kind stond ik al tussen mijn ouders in, met het machteloze gevoel dat ik hen niet kon helpen en niet wist wat te doen. Ik was loyaal aan beiden, begreep ze allebei en wilde hen beiden gelukkig maken en respecteren. Later probeerde ik, boos en gefrustreerd over hun onhandigheden – in mijn ogen dom gedrag -, mijn eigen weg te zoeken, daarbij uiteraard mijn eigen ‘fouten’ makend. Om zo – door de jaren heen – de schijnbare tegenstellingen met elkaar te verenigen door het verbindende inzicht.

Dat betekent nog niet dat het allemaal perfect loopt. Nog steeds loop ik dagelijks tegen kwesties op, maar nu weet ik makkelijker hiermee om te gaan, waardoor ik veel voldoening, plezier en geluk ervaar.

Scheiden is leiden

Dit boek is voor iedereen die staat voor een scheiding, daarbij betrokkenen is of een scheiding achter de rug heeft. Ik geef handvatten die mijzelf (ik ben zowel eerste als tweede beslisser geweest) hebben geholpen om te gaan met alle gevoelens en ervaringen rond mijn eigen relatiebreuken en de leiding te nemen in mijn eigen leven, met én zonder relatie.

Als mediator begeleid ik al jaren mensen in conflicten, zoals bij scheiding, familieproblemen, ontslag en verstoorde zaken(partner)relaties. De meeste mensen komen bij mij als het conflict al is geëscaleerd. We zoeken dan manieren om deze

conflicten op te lossen en de balans terug te brengen in de relatie, soms in een andere vorm dan vroeger.

In dit boek de inzichten en voorbeelden hoe we escalatie van de situatie kunnen voorkomen. Het probleem voor zijn, in plaats van de stukjes bij elkaar vegen aan het einde van de rit. Voorkomen in plaats van genezen.

De toegevoegde waarde van dit boek ligt erin, dat dit het enige boek over conflicten rond scheiden is, dat aandacht besteedt aan onze geestelijke/mentale evolutie door de bewustzijnsniveaus die we als mens doorlopen, van kind- via puber- naar volwassenbewustzijn. Hierdoor wordt niet alleen de oorzaak, maar ook de oorsprong van onze onderlinge verschillen in perspectief begrijpelijk. We kunnen de ander daardoor gemakkelijker zijn gelijk geven en de stap zetten naar de win-win-win oplossing, voorbij het compromis. Zo komen we tot echt bevredigende oplossingen.

Uiteraard ligt het resultaat van de uitkomst steeds in jouw handen. Het is afhankelijk van je eigen intenties en de moeite die je erin steekt om toe te passen wat je hier aangereikt krijgt.

Cultuur, communicatie en conflictoplossing

In onze huiskamers zijn gevuld met mensen, grote en kleine, die zich regelmatig machteloos, gefrustreerd, gekwetst, onbegrepen, niet gehoord, niet gezien en niet gewaardeerd voelen, maar daar niet over praten. We weten niet goed hoe! We durven niet altijd te praten over onze wensen en verlangens uit angst voor de consequenties of om de ander te kwetsen. We durven elkaar ook niet goed aan te spreken met kritische feedback. Maar als we ons niet uiten, groeit de irritatie en dit bederft niet alleen de sfeer in huis, maar kan ons ook ziek maken. Het heeft een grote invloed op onze – meest intieme - relaties. Al met al lijken voldoening en geluk vaak onbereikbaar.

Mensen willen zich veilig (eerste pijler) en vrij (tweede pijler) voelen en willen graag samenwerken (derde pijler) om hun

verlangens te verwezenlijken. Dat kan het beste in een omgeving waar mensen zich op hun gemak voelen om open te communiceren. Hoe creëren we dat? Hoe leren we onszelf en anderen om zich uit te spreken? Hoe kunnen we op een kalme manier de feiten benoemen en de achter- en onderliggende belangen bloot leggen, terwijl vaak ook nog emoties spelen? Het leven is de speeltuin, waarin we dit allemaal kunnen leren, met als doel ons goed, gelukkig en voldaan te voelen. Om dat te kunnen bereiken is verandering nodig.

Verandering is de enige constante factor. Als we de veranderingen niet 'bewust' toepassen, zullen de omstandigheden ons ertoe dwingen wijzigingen aan te brengen. Prettiger en gemakkelijker gaat het, als we inzicht hebben in de vereiste aanpassingen en de moed/aanmoediging om daarnaar te handelen.

Door begrip van de basisintenties en daaruit voortvloeiende normen en waarden, wordt het makkelijker over de verschillen te praten en kunnen veel kwesties eenvoudig worden voorkomen of opgelost. Ze hoeven niet meer uit te groeien tot heftige conflicten, zelfs niet bij een scheiding. Als één of beide (ex)partners een bepaald niveau van vaardigheden heeft, ontstaat een open cultuur, waarin alles bespreekbaar is. Zo kan in elke situatie de optimale uitkomst worden bereikt, ondanks moeilijke omstandigheden.

Waarom juist mediation?

Mediation geeft een mindset en vaardigheden, die verder strekken dan het verbeteren van communicatietechnieken of een assertiviteitstraining. Het is conflictoplossing op het diepste niveau. Het is een soort levenshouding om in elke situatie alert te zijn op de mogelijkheden voor win-win(-win). Mediation biedt de handvatten om op eenvoudige wijze in elke situatie zelf positieve invloed uit te oefenen (**middelen**) of anderen daarbij te helpen (**bemiddelen**).

Door daarbij de inzichten en interventies uit het Evolutie Systeem toe te passen, krijgen we nog dieper inzicht in de (verborgen) belangen en verlangens, normen en waarden van de betrokken personen. Door de mensen te bezien vanuit dit 'grotere plaatje', lukt het beter ons niet zo te laten raken door hun soms negatieve gedrag. We staan er 'boven'. Zo ontstaat de ruimte om nieuwe, creatieve en gedragen oplossingen te generen, waarin alle belangen, verlangens, normen en waarden worden meegenomen. Zo bereiken we win-win-win.

Over het lezen van dit boek

Het eerste deel van dit boek is geschreven in de 'wij' vorm, omdat het ons allemaal aangaat. Het tweede deel is geschreven in de 'je'-vorm, omdat het om specifieke situaties gaat, die mogelijk alleen jou aan gaan.

Dit is geen boek om van A tot Z door te lezen. Lees wat voor jou relevant is voor, tijdens of na je scheidingsproces. Het helpt je om een vechtscheiding te voorkomen en heldere en duidelijke afspraken te maken, alsmede om te groeien in je persoonlijke ontwikkeling.

In deel I tref je de theoretische achtergrond, het conceptuele kader, over cultuur, communicatie en conflictoplossing, omdat een beetje begrip van het hoe en waarom van het menselijk handelen, helpt om 'grip' te krijgen op je eigen situatie. Zo kun je beoordelen of de relatie nog 'gered' kan worden of dat scheiden onvermijdelijk en goed is, zodat scheiden niet meer lijden, maar leiden is. De leiding nemen over jezelf en je eigen leven.

Je treft in deel II van dit boek talloze voorbeelden van allerlei gesprekken, die je in de praktijk van pas kunnen komen in ongemakkelijke situaties, die je nogal eens tegenkomt, als je in of bij een scheiding bent betrokken. Haal hier je inspiratie uit voor het voeren van je eigen gesprekken, zodat je nooit meer met je mond vol tanden staat!

Tot slot van dit voorwoord mijn waardering voor Diana Evers, oprichtster van het Mediation Instituut Vlaanderen, bij wie ik mijn opleiding tot mediator heb gevolgd.

DEEL I. DE THEORIE

Hoofdstuk I. “MAMA, JE HEBT JE BELOFTE VERBROKEN.”

‘Mama, je hebt je belofte verbroken.’

De vragen van mijn dochtertje over de scheiding kwamen altijd onverwacht. Als ze achterop de fiets zat, of in de auto. Wat mij nog helder bijstaat is, dat ze – net vier jaar oud – toen ze achterin de auto in haar stoeltje zat en we stil stonden voor het stoplicht op weg naar huis van school, tegen mij zei: “Mama, je hebt je belofte verbroken”. Ik keek achterom in haar grote blauwe ogen.

Het klonk niet verwijtend. Het was gewoon een constatering. Heel nuchter. Toch voelde ik het mes in mijn hart. Al mijn schuld- en schaamtegevoelens, mijn onmacht, angst en verdriet kwamen boven. Dit was precies waar ik steeds zo bang voor was geweest en waarom ik de beslissing te scheiden uitgesteld had. De mogelijk terechte verwijten van anderen. Vooral van mijn kind!

Ik ben mijn belofte om mijn hele leven te delen met mijn man, in voor- en tegenspoed, niet nagekomen. Schuldgevoel daarover en het gevoel niet alleen hem, maar ook mijn kind ‘in de steek te laten’. Door de scheiding zien we elkaar niet meer elke dag en deze beslissing van mij zorgt ervoor dat ze ook haar vader niet elke dag ziet. Dat zou afstand teweeg kunnen brengen tussen mij en mijn kind en haar en haar vader. Ik was ook bang zelf afgewezen te worden vanwege de keuzes die ik maakte. En toch het gevoel van vrijheid en opluchting onder dat alles.

Mijn eerste gedachte die opkwam na haar opmerking was: “Dit heeft ze niet zelf bedacht! Dit komt van haar vader of dat heeft ze van haar opa en oma.” Maar ja, het wás natuurlijk wel zo. Ik moest even diep ademhalen om het voor mijzelf op een rijtje te krijgen.

In mijn puberteit kon ik met mijn eerste vriendje eindeloos filosoferen. We beleefden veel avonturen en dat vond ik

spannend en fijn. Maar hij keek veel naar andere meisjes, omdat hij rond wilde kijken wat er nog meer was, waardoor ik mij gekwetst voelde. Het ging uit voor we gingen studeren, om die reden. Ik vond op mijn 19^e rust bij de man die later mijn echtgenoot werd. Hij was vijf jaar ouder, wist wat hij wilde en was loyaal naar mij.

Hij introduceerde mij in een voor mij nieuwe wereld van vrienden en hechte familiebanden. We woonden samen in de studentenflat met een aantal anderen en dat was fijn. Hij voelde voor mij als een rots in de branding. Ik zag in hem een zeer geschikte vader voor mijn kinderen. Bovendien had hij alleen maar oog voor mij. Met deze man zou ik oud kunnen worden. Ik wilde dan ook graag met hem trouwen en kinderen krijgen.

Twee jaar na ons huwelijk werd ik zwanger en we kregen een prachtige dochter. Vanaf dat moment werd mijn zoektocht naar wie ik ben en de grote vragen van het leven niet meer alleen een theoretische, filosofische zaak, maar zocht ik naar hoe ik dit handen en voeten kon geven in mijn dagelijks leven. Dit zette mijn wereld op zijn kop. Ik ontdekte een hele wereld vol van symboliek, die mij de weg wezen, en hele nieuwe manieren om naar zaken te kijken, die mij een enorm gevoel van vrijheid gaven.

Helaas lukte het mij niet dit allemaal op een goede manier te delen met mijn man. Het werd steeds kouder tussen ons. Mijn onhandigheid in de communicatie over wat ik beleefde en mijn verlangen om dit te delen en hem daarin mee te krijgen, stootte hem juist af. We leefden als broer en zus, want wat mij betreft was er weinig intimiteit meer: als hij niet geïnteresseerd was in mijn 'binnenste' hoefde hij ook niet bij mij 'binnen' te komen. Juist dat wat ik eerst zo prettig en veilig vond, voelde nu benauwend en beklemmend. Aan een scheiding denken kon ik nog niet. Ik vond het zo eng om de sprong in het diepe te wagen, alles helemaal alleen te gaan doen. Ergens hoopte ik dat het nog goed zou komen als hij zou veranderen. Die verwachting was niet zo liefdevol, het was een beetje dwingend.

Uiteindelijk heeft het ongeveer twee jaar geduurd voor ik de stap kon nemen om de scheiding die ik voelde bespreekbaar te maken, onder andere met behulp van relatietherapie. Ik heb toen mijn leven een andere wending gegeven.

Hoewel het mijn man veel verdriet deed, heeft hij het goed opgepakt en liet hij mij vrij om mijn eigen leven te leiden en is hij mij altijd blijven steunen, zelfs in mijn soms behoorlijk drastische beslissingen. Ook later.

Mijn schoonouders namen het mij niet in dank af. Ze wilden mij jarenlang niet zien. Ze verweten mij dat ik hen, mijn man en dochttertje verraadde. Dat was in zekere zin ook het geval. Ik was niet meer de persoon die hij trouwde en deelde niet meer hun normen en waarden, zoals ik daarvoor wel deed, of in ieder geval deze had aangenomen als de mijne.

Nu zoveel jaren later, zijn de gemoederen bedaard. We ontmoeten elkaar bij schoolactiviteiten en voorstellingen van onze (klein)dochter, en dat gaat in vrede.

Wat super dat mijn dochttertje mij dit durfde te zeggen! Zo heerlijk onbevangen. Zou ik dat gedurfd hebben toen ik klein was? Ik kan het me niet voorstellen. Ik herinner mij vooral dat ik mijn mond hield als ik zag of voelde dat iets niet klopte. Ik voelde mij dus door alles heen ook trots op haar. Juist doordat ze het benoemde, konden we erover praten en ging de druk eraf.

Hoe nu te reageren op haar opmerking?

Het beste – zo dacht ik – was om maar gewoon eerlijk te zijn. Ik heb dus gewoon toegegeven dat ik mijn belofte heb verbroken en dat dat het niet zo netjes is. Papa en opa en oma voelen zich terecht door mij verraden. Ik heb uitgelegd, dat op het moment dat ik die belofte deed, ik daar in geloofde en ik heb gezegd dat het misschien beter is geen beloftes te maken, want dat je nooit zeker weet of je ze kunt nakomen. Je kunt nieuwe inzichten krijgen, waardoor je na verloop van tijd op je belofte moet terugkomen om helemaal eerlijk te zijn. Want eerlijk zijn is ook belangrijk.

Later heb ik haar gevraagd of ze zich dit gesprekje nog herinnerde, maar ze wist het niet meer. Op mij maakte het echter een onuitwisbare indruk. Juist omdat het mijn dochttertje was die dit tegen mij zei, kon ik open reageren, zonder in de verdediging te schieten.

Onder deze opmerking van mijn dochttertje zit een laag aan *culturele opvattingen*. Kinderen wordt geleerd dat we onze beloftes moeten nakomen en eerlijk moeten zijn. Als we zelf iets doen dat niet 'het goede voorbeeld' is, kunnen we daar hard op aangesproken worden en is het handig over goede *communicatieve vaardigheden* te beschikken. In dit moment was dus sprake van een *conflict*. Ik heb een belofte gemaakt en voelde mij schuldig over het feit dat ik die niet ben nagekomen (innerlijk conflict) en werd daarop aangesproken door anderen (uiterlijk conflict). Inzicht en communicatievaardigheden zijn dan handig om te hebben, niet alleen om ons uit zo'n situatie te redden, maar ook om de ander ook nog wat mee te kunnen geven.

Hieronder mijn reactie in drie fasen opgesplitst, volgens het 'evolutie- en mediationmodel' zoals hierna in dit boek verder uitgewerkt:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik heb inderdaad mijn trouwbelofte om altijd bij je vader te blijven, verbroken.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Mensen vinden het belangrijk dat je je beloftes nakomt. Toen ik de belofte deed, was ik ervan overtuigd dat het voor altijd zou zijn. Nu realiseer ik mij dat wat ik voor je vader voel wel liefde is, maar een ander gevoel is dan wat nodig is voor een partnerrelatie. Ik wil daar eerlijk over zijn, ondanks de consequenties.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Beloftes worden gegeven uit een behoefte aan zekerheid en veiligheid of om aan de behoefte van zekerheid of veiligheid van een ander te voldoen.

2) Mensen en gevoelens veranderen en misschien is het niet goed om beloftes te maken. Je weet nooit zeker of je een belofte na kunt komen, omdat je inzichten kunnen veranderen. Soms is het vragen van een belofte een vorm van controle.

3) Je kunt beter een belofte die niet meer klopt voor jou verbreken door eerlijk te zijn, dan de belofte nakomen en oneerlijk zijn.

Met lood in mijn schoenen

Zelfs toen ik leerde om mijn gevoelens bespreekbaar te maken en we relatietherapie hadden gevolgd, bleef het aan mij knagen dat ik verlangde naar een ander soort leven en relatie.

Nadat ik een paar dagen echt even helemaal weg was geweest op een reis nam ik de definitieve beslissing. Ik kwam midden in de nacht thuis. Het was vreselijk. Met lood in mijn schoenen liep ik de trap op naar de zolder, waar we sliepen. Mijn man hield zich slapende en ik ging naast hem liggen. We wisten allebei dat we wakker waren.

Ik was zo bang om het te zeggen. Het zou hem zoveel verdriet doen en hij is de liefste man op de wereld. Hoe kan ik dit hem aandoen, terwijl ik zo veel van hem houd?! Na een paar uurtjes draaien ben ik om een uur of vijf in de ochtend rechtop gaan zitten en zei ik: “We moeten praten”.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik verbreek onze relatie en ga de scheiding doorzetten.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Hoewel ik veel om je geef, voel ik een onoverbrugbare breuk tussen ons in wat we willen ervaren en bereiken in het leven en in onze relatie. Ik voel en ervaar niet de liefde die nodig is tussen partners.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Hiermee doe ik mijzelf en vooral ook jou tekort. Je verdient een partner die dat wel voor jou voelt.

2) Ik heb behoefte om alleen te zijn om alles te voelen. Ik wil alles op een rijtje zetten en mij heroriënteren op wat ik wil.

3) Het leven is een leerproces en ik ben niet meer dezelfde die ik was toen we met elkaar trouwden. Ik houd nog evenveel van je als toen, maar begrijp nu dat dat niet voldoende is.

Na het gesprek reed hij, zoals gebruikelijk, om zes uur weg naar zijn werk. Ik keek hem na vanuit de woonkamer. Verdriet en berusting wisselden elkaar af.

Jaren later stond ik in zijn schoenen en was ik degene die weg reed, nagekeken door de man met wie ik mijn dromen had gehoopt waar te maken. Toen voelde ik mij wanhopig en gedesillusioneerd.

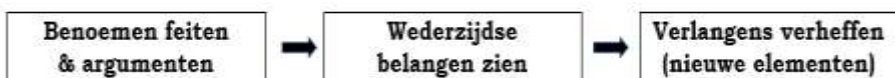
1-2-3 Opgelost!

De '1-2-3 Opgelost!' methode, met het 3-stappenplan, dat we hier volgen komt voort uit het mediationmodel in combinatie met het Evolutie Systeem:

1. Argumenten/feiten/gegevens verzamelen en benoemen.
2. Belangen van verschillende kanten onderzoeken.
3. Verlangens verheffen door nieuwe elementen toe te voegen.

Dit proces geeft houvast om elke situatie, elk probleem, elk conflict, het innerlijk conflict en dat met de buitenwereld, te lijf te gaan.

Hiermee kunnen we in iedere situatie, in ieder moeilijk gesprek, tot een oplossing komen, die bevredigend is voor alle betrokkenen. Zelfs als de ander de oplossing niet zou aanvaarden, hebben we zelf in ieder geval een goed of tenminste beter gevoel. We hoeven ons niet meer machteloos te voelen als we begrijpen hoe het zit. Innerlijk weten brengt rust.



Hoofdstuk II. 1-2-3 CULTUUR

Cultuur in de relatie: Anders en toch hetzelfde?

De cultuur in een relatie is de verzameling van wat de partners aan normen en waarden meebrengen. Onze normen en waarden komen voort uit wat wij nastreven op intentieniveau: onze basisintenties. Het gaat om waarom we doen wat we doen, op een veel dieper niveau dan waaraan we meestal denken. Dit is vaak min of meer onbewust, maar - ondanks het verschil in omstandigheden - universeel. De basisintenties gelden voor ons allemaal: het is onze geestelijke ontwikkeling.

Het Evolutie Systeem en de drie pijlers

Het hieronder uitgebeelde **Evolutie Systeem** is de rode draad gedestilleerd uit (rechts)filosofische, (alternatief) psychologische en esoterische inzichten uit diverse bronnen. Het geeft onze basisintenties weer. Het brengt ons helemaal terug tot onze ontwikkeling/evolutie van **kind** (afhankelijk van zorg/acceptatie), naar **puber** (eigen keuzes willen maken, eigen waarheid willen zoeken) tot **volwassene** (in staat zijn tot het hebben van een 'helikopterview' en aanmoedigen tot groei). Deze fasen worden in het Evolutie Systeem benoemd als pijlers, omdat het de fundamenteën zijn waarop ons bewustzijn en gedrag berust.

Het Evolutie Systeem is een **universeel, multidimensionaal groeimodel**. Universeel omdat alles volgens dit proces ontwikkelt, van mensen, dieren, planten tot producten, diensten, methoden en processen. Multidimensionaal omdat het gaat om het zien van steeds meer perspectieven.

Als kind voelen we ons het centrum van het universum - we zijn goed in contact met ons potentieel en onze creativiteit -, maar we zijn afhankelijk van de zorg, acceptatie en aandacht van onze ouders/verzorgers om te overleven. Daarom zijn we heel loyaal aan hen. We willen graag geaccepteerd worden door anderen en onze omgeving, om te kunnen 'overleven'.

Als puber worden we zelfstandiger en willen we onafhankelijk zijn en onze eigen keuzes maken. We willen uitzoeken wat onze eigen waarheid is. We willen niet langer overleven, maar echt leven, plezier maken en vrij zijn. We hebben in deze fase vooral aandacht voor onszelf en onze positie ten opzichte van anderen, waarbij we zowel tegen anderen afzetten als bij bepaalde groepen willen behoren.

Als volwassene kunnen we situaties met nog meer perspectieven zien. We kiezen voor oplossingen waarbij iedereen wint. We willen groei stimuleren. Omdat we boven de situatie kunnen ‘vliegen’, hebben we een helder overzicht. We leren de balans te vinden tussen onszelf en anderen. We houden onze eigen grenzen goed in de gaten, kunnen opkomen voor onszelf en tegelijk óók de grenzen van anderen respecteren en begrijpen.

1^e Pijler	2^e Pijler	3^e Pijler
Kind-fase	Puber-fase	Volwassene-fase
Zorg	Waarheid	Overzicht
Afhankelijk	Onafhankelijk	Samenwerken
Focus op anderen	Focus op jezelf	Focus op jezelf en anderen
Overleven	Leven	Vliegen

(Eigen bewerking DNA-code van de Ziel, W. Gijsen (Anthon))

Op sommige onderwerpen in ons leven reageren we – zelfs als we fysiek volwassen zijn – nog vanuit ons ‘kind-denken’. We hebben op deze vlakken (nog) niet volledig uitgezocht hoe we er zelf precies over denken/voelen. We hebben ons daarin laten leiden door oude overlevingspatronen, maatschappelijke normen, aangeleerd gedrag en angsten (ego) vanuit de kind-fase. Op die vlakken zijn we nog niet ‘volwassen’ geworden. We worden aangestuurd door ons reptielenbrein (reflexen) en

limbisch systeem (emoties). We reageren door te vechten, vluchten of te bevriezen/verlammen.

We hebben als kind dus bepaalde ‘overlevingsstrategieën’ ontwikkeld, die ons toen hielpen in situaties waarin we ons machteloos voelden en geen andere mogelijkheden zagen om ermee om te gaan (angst-gerelateerd). We gaan over deze onderwerpen het gevecht aan, vluchten ervan weg of raken verlamd. In de puberteit kunnen we deze reacties in principe al corrigeren, omdat we nu de ‘andere kant’ kunnen zien. We zien bijvoorbeeld de minder goede kanten van onze ouders, die we daarmee van hun voetstuk halen. We worden meer bewust van het gedrag van anderen en van ons eigen gedrag. We gaan uitproberen hoe we het anders kunnen doen. In deze fase gebruiken we de Neocortex (verstand) steeds meer. We kunnen met ons verstand onze emoties begrijpen en daar meer los van komen. Dit lukt nog niet altijd even goed. We zijn soms egoïstisch vanuit onze angst onze vrijheid te verliezen of het gevoel niet vrij te zijn. In onze puber-fase ontwikkelen we nieuwe, onhandige, minder constructieve strategieën. We gaan bijvoorbeeld zaken verdoezelen. Stiekem doen. Dit doen we uit angst voor de afwijzing of afkeuring van onze omgeving, terwijl we toch onze verlangens willen ervaren.

We worden dus volwassen mét nog steeds die ‘overlevings- en vrijheidsdrangstrategieën’ in ons onbewuste. De onderwerpen waarop we, ook nu we fysiek volwassen zijn, ‘triggeren’, emotioneel reageren en strategieën toepassen, zoals hiervoor vermeld, zijn de onderwerpen waarop we nog niet in balans zijn. Het zijn de onderwerpen waarover we in de weerstand gaan. Hoe meer we van die onderwerpen alsnog ‘transformeren’ door er vanuit een ander gezichtspunt naar te kijken en een andere keuze te maken hoe daar mee om te gaan (via puberbewustzijn naar volwassenbewustzijn), hoe meer we in balans kunnen blijven in alle situaties en vanuit die balans ook anderen kunnen helpen daar te komen (verheffen). In deze volwassene-fase gebruiken we onze prefrontale cortex. We ontwikkelen nieuwe ideeën.

Prof. Margriet Sitskoorn, neuropsycholoog en hoogleraar Klinische Neuropsychologie aan de universiteit van Tilburg, en bekend van onder andere haar boek “Het maakbare brein”, geeft aan dat – anders dan men vroeger dacht – het brein blijft groeien en ontwikkelen en geen statische iets is, dat uitgegroeid is na verloop van tijd. Ze geeft ook aan dat hoe we omgaan met de situaties uit ons leven veel invloed heeft op hoe ons brein ontwikkelt.

Het groeien van kind-, via puber- naar volwassenbewustzijn doen we door de onderwerpen waarop en situaties waarin we emotioneel reageren te gaan onderzoeken alsof we een puber zijn, die zijn eigen waarheid hierover wil uitvinden. We nemen positie in door een eigen keuze te maken. We zien niet meer alleen onze eigen kant van het verhaal (eendimensionaal), maar ook de andere kant. We wikken en wegen en ervaren tegenstellingen (dualiteit). We kunnen ons behoorlijk verscheurd voelen, totdat we een duidelijke eigen keuze maken, ongeacht wat de omgeving ervan vindt. Die keuzes maken we als we alle belangen goed hebben afgewogen en we duidelijk weten en accepteren wat ons verlangen is.

Als de keuze stevig genoeg is, maakt het niet meer uit wat de omgeving vindt en kunnen we ongeacht de reactie van anderen bij onszelf blijven. We staan dan zo stevig dat we op een evenwichtige manier kunnen samenwerken en zelfs meerdere kanten kunnen zien (multidimensionaal). We hebben dan de tegenstrijdigheden in onszelf opgelost. Het is de synthese tussen de these en de antithese die het (innerlijk) conflict oplost. We doen dat door de feiten en gegevens te verzamelen, vervolgens de belangen en verlangens te onderscheiden en daarna de gezamenlijke waarheden/stellingen te verbinden door nieuwe elementen toe te voegen.

1.	2.	3.
Kind-fase	Puber-fase	Volwassene-fase

Zorg	Waarheid	Overzicht
Afhankelijk	Onafhankelijk	Samenwerken
Focus op anderen	Focus op jezelf	Focus op jezelf en anderen
Overleven	Leven	Vliegen
Reptielenbrein	Neocortex	Prefrontale Cortex
Ene kant	Andere kant	Meerdere kanten
Eéndimensionaal	Dualiteit	Multidimensionaal
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
Argumenten	Belangen	Verlangens
These	Antithese	Synthese

Deze geestelijke/mentale evolutie vindt plaats op microniveau (persoonlijk), in onze directe omgeving (familie, vrienden, werk) op mesoniveau en in de maatschappij op macroniveau.

Onze maatschappij bestaat uit mensen en alle mensen vertegenwoordigen een bepaalde mate waarin ze levenswijsheid (gevoelservaringen) hebben opgedaan en zich bewust zijn van hun gedrag. Door te bekijken hoe we zelf en/of iemand anders in de meeste situaties reageren, kunnen we zien en inschatten waar we zelf en waar de ander zich bevindt in de beschreven pijlers. In “Oerdriften op de werkvloer”, een evolutionair perspectief op organisaties, wordt door prof. Bram Buunk, oud-hoogleraar evolutionaire sociale psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen, een evolutionaire benadering van menselijk gedrag in organisaties uitgewerkt, die een verklaring wil bieden voor vormen van ogenschijnlijk irrationeel gedrag. Hij verklaart hierin met name het op overlevingsdrang gebaseerde gedrag in de eerste pijler en de overgang naar de tweede pijler.

Het is vast (nog) niet wetenschappelijk onderzocht, maar als we gewoon goed om ons heen kijken, dan kunnen we zien dat in de wereld ongeveer 70% van de mensen over het algemeen reageert vanuit de primaire overlevingsgedachte en een min of meer afhankelijke houding heeft, gericht is op het verkrijgen van acceptatie uit de omgeving en vooral één kant van de medaille ziet (eerste pijler). Ongeveer 25% staat óók werkelijk open om de andere kant van de medaille te zien en te ervaren, heeft goed geleerd zijn eigen waarheid te onderzoeken en daar naar te leven en de waarheid van de ander te respecteren (tweede pijler). Ongeveer 5% kan langere tijd stabiel in de bewustzijnstoestand zijn om meerdere kanten vrijwel tegelijk te overzien, de tegenstellingen te overstijgen en daarnaar te leven (derde pijler).

In Nederland liggen deze verhoudingen wellicht iets anders. De Nederlandse samenleving is individualistisch ingericht. Veel van ons maken nu de overgang van de eerste naar de tweede pijler en/of zitten in de tweede pijler. We zijn kritisch op de maatschappelijke orde en willen onze eigen keuzes maken, ongeacht wat de omgeving daarvan vindt. We nemen niet meer klakkeloos aan wat de overheid zegt.

We zien de geestelijke evolutie op macroniveau ook terug in onze geschiedenis, zowel langer geleden als in de moderne tijd.

We zien dat heel erg lang overleven de basisintentie was (jagers en verzamelaars, oudheid, middeleeuwen) tot ver in de moderne tijd. In de tijd van de verlichting en industrialisatie, kwam geleidelijk aan een heel klein deel van de bevolking, richting en in de tweede pijler.

De generaties geboren en opgegroeid in de jaren dertig en veertig van de vorige eeuw hebben – uitzonderingen daargelaten – hele andere normen en waarden (verzuiling) dan de generatie die is opgegroeid in de jaren vijftig en zestig (verzet tegen de verzuiling) en de generatie van de jaren zeventig en tachtig is daar verder op doorgegaan. De generatie die is opgegroeid in de jaren negentig en begin van deze eeuw is weer verder ontwikkeld.

We verbazen ons soms over hoe veel wijzer en meer bijdehand onze kinderen zijn ten opzichte van hoe wij zelf waren toen we jong waren: ze hebben het van ons geleerd. Elke generatie die

volgt, zal een hoger bewustzijn hebben dan de vorige. Dit is de geestelijke evolutie.

Hoe kijken we over een paar decennia terug op deze tijd? Meewarig? Bijvoorbeeld over hoe we als ‘slaven’ dagelijks onze tijd verkochten voor geld? Over hoe ongelijk de verdeling van geld en middelen in de wereld was? Over hoe we aan het vechten waren voor ons gelijk? Over hoe we de ander naar beneden halen, zagen als opkomen voor onszelf? Wie weet wat nog meer? Of iets helemaal anders? Zal dan de norm zijn dat we allemaal alleenstaand leven? LAT-relaties hebben of in communes leven, op een hele andere manier dan eerder? Een heel ander geldstelsel of rechtssysteem? Sciencefiction?

1.	2.	3.
Kind-fase	Puber-fase	Volwassene-fase
Zorg	Waarheid	Overzicht
Afhankelijk	Onafhankelijk	Samenwerken
Focus op anderen	Focus op jezelf	Focus op jezelf en anderen
Overleven	Leven	Vliegen
Reptielenbrein	Neocortex	Prefrontale Cortex
Ene kant	Andere kant	Meerdere kanten
Eendimensionaal	Dualiteit	Multidimensionaal
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
Argumenten	Belangen	Verlangen
These	Antithese	Synthese

70% van de mensen zit hier	25% van de mensen zit hier	5% van de mensen zit hier
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

Positief en negatief

Als we in staat zijn om meerdere kanten (twee of multidimensionaal) te zien en daar naar te leven betekent dat nog niet dat we beter zijn dan anderen, die dat nog niet doen. Het gaat erom of we liefdevol handelen. Dat kan zowel in de eerste, tweede als in de derde pijler. Wat we onder 'liefdevol' verstaan, is verschillend in elk bewustzijnsniveau.

We handelen liefdevol:

- als we **verzamelen** in plaats van versplinteren (eerste pijler);
- als we **onderscheid maken** in zaken in plaats van zaken te verdoezelen (tweede pijler); en
- als we mensen en situaties willen **verheffen** in plaats van vernederen (derde pijler).

Verzamelen is mensen bij elkaar brengen en houden in plaats van af te stoten (versplinteren). Onderscheid maken is goed kijken en voelen hoe de situatie in elkaar steekt, in plaats van zaken te verbergen en/of te verbloemen (verdoezelen). Verheffen is anderen optillen in plaats van neerhalen (vernederen).

Of we liefdevol handelen is iets wat op elk moment opnieuw zal blijken. In het verleden behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst.

Bewustzijn kan alleen in het hier en nu. Als we bewust zijn, kunnen we gebruik maken van al onze eerder opgedane leerervaringen (geweten) en onze intuïtie. Daardoor kunnen we deze steeds makkelijker toepassen. Als we niet de moeite nemen om alert te zijn, beperken we onszelf in onze mogelijkheden (tunnelvisie).

1.	2.	3.
Kind-fase	Puber-fase	Volwassene-fase
Zorg	Waarheid	Overzicht
Afhankelijk	Onafhankelijk	Samenwerken
Focus op anderen	Focus op jezelf	Focus op jezelf en anderen
Overleven	Leven	Vliegen
Reptielenbrein	Neocortex	Prefrontale Cortex
Ene kant	Andere kant	Meerdere kanten
Eendimensionaal	Dualiteit	Multidimensionaal
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
Argumenten	Belangen	Verlangen
These	Antithese	Synthese
Verzamelen (+)	Onderscheiden (+)	Verheffen (+)
Versplinteren (-)	Verdoezelen (-)	Vernederen (-)
70% van de mensen zit hier	25% van de mensen zit hier	5% van de mensen zit hier

Een gezin is in zekere mate een weerspiegeling van de maatschappij. Als de gezinsleden verschillende normen en waarden hebben kan dat lastig zijn, met name tussen partners. Het is een bron van conflicten. Houden van wat anders is, is een stuk moeilijker dan houden van wat hetzelfde is. Iemand die in

de tweede pijler zit met de focus op zelfstandigheid zal het lastiger vinden om iemand die handelt vanuit de eerste pijler met de focus op afhankelijkheid te begrijpen en vice versa. Iemand in de derde pijler zal met iedereen aardig overweg kunnen, maar is voor een eerste en tweede pijler soms lastig te begrijpen en dus ongrijpbaar.

Letten we hier als partners/ouder(s)/kinderen op dan kunnen we ervoor zorgen dat iedereen in het gezin elkaar accepteert en respecteert, zodat iedereen in het huishouden zich goed kan voelen. Tussen partners is het extra moeilijk, waarover later meer.

Hoe alert ben jij?

Alert zijn is bewust zijn. Hoe alert we zijn hangt af van ons bewustzijnsniveau. In welke pijler van bewustzijn we ons over het algemeen bevinden, hangt samen met:

- 1) Ons diepste verlangen waarom we doen wat we doen (basisintentie);
- 2) de hoeveelheid verschillende gevoelservaringen die we hebben doorleefd in het verleden en de daaruit opgedane lessen;
- 3) de mate waarin we alert zijn op wat en waarom we doen wat we doen in het specifieke moment.

Het eerste bepaalt onze normen en waarden. Deze veranderen niet. Het is de pijler waarin we in de basis zitten. Het geeft aan hoe we meestal reageren. Als we veel levenservaringen hebben opgedaan, onszelf getransformeerd en ontwikkeld hebben, bepaalt het tweede de pijler waarin we regelmatig zitten. Het derde bepaalt waar we op een bepaald moment, in de specifieke situatie zitten.

Door ons bewustzijn te verhogen, kunnen we makkelijker zien waar we zitten én makkelijker door de pijlers heen bewegen naar een groter inzicht. Het verhogen van ons bewustzijn gaat, zoals W. Gijzen beschrijft in zijn boek 'De DNA-code van de ziel', in een aantal transformatiegraden, hierna in mijn bewoordingen:

1) Wat gebeurt er?

Het onderscheid tussen bewust of onbewust ligt in het moment waarop we kiezen om echt naar een situatie te kijken. Zijn we bereid naar ons eigen aandeel te kijken en leggen we niet meer alle 'schuld' buiten ons, dan zijn we bewust. We kijken naar de situatie en onszelf vanaf een afstandje. We verzamelen informatie: feiten, gegevens, gebeurtenissen, gedragingen en zetten die op een rijtje.

2) Waarom gebeurt mij dit?

Als we ons vervolgens afvragen waarom gebeurt wat ons gebeurt, zetten we de tweede stap. Door deze vraag te stellen beseffen we dat we invloed willen op de situatie. Om dat te bereiken zul je je eerst af moeten vragen, hoe je in de situatie terecht bent gekomen.

3) Hoe had het anders gekund?

In de derde stap worden we ons bewust van dat wat gebeurt niet toevallig is, maar dat we alles in feite zelf creëren, met soms gewenste (bedoelde) en nog heel vaak ongewenste (onbedoelde) resultaten. We zoeken naar nieuwe manieren om gewenste resultaten te bereiken.

4) Wat zegt mijn gevoel?

In de vierde stap beseffen we dat de beste manier om gewenste resultaten te verkrijgen, is, door een verbinding te leggen met ons gevoel. We gaan ons gevoel zien als het kompas. We ontdekken dat we meer bewust kunnen creëren als we al onze blokkades, emoties, beperkende overtuigingen en 'trauma's' verwerken, omdat we dan beter op ons gevoel en intuïtie af kunnen stemmen. Emoties zijn het verlengde van ons gevoel en worden onze wegwijzers. Als we alle emoties doorleven, komen we uit bij ons diepe gevoel: een ja (ontspanning) of een nee (verkramping). Hoe meer we verwerkt hebben, hoe sneller we kunnen anticiperen op de wegwijzers en op het ja/nee gevoelskompas en hoe sneller we gewenste resultaten krijgen.

5) Voel ik het goed?

In deze stap gaan we vertrouwen we op ons gevoel en intuïtieve invallen. We vragen advies en hulp aan ons gevoel, ons "Hoger

Zelf”, “God”, “Bron”, “het Hogere”, “de Geest”, “de Geesteswereld”, “Gids/Meester”, “Engel” of iets dergelijks.

Dit doen we door echt langere tijd stil te staan bij ons gevoel en ons open te stellen voor invallen door meditatie. Een doener kan dat het beste door lekker bezig te zijn. Een voeler kan dat het beste door stil te zitten. Een denker komt daar door alles eens rustig te analyseren.

6) Waarom voel ik het zo?

Als we vervolgens het inzicht zoeken in waarom we voelen wat we voelen en wat goed kan zijn aan een advies van het ‘hogere’, ook al ervaren we weerstand, dan zetten we de zesde stap. We gebruiken ons verstand om ons gevoel te begrijpen. Voelt iets goed of niet goed, dan zoeken we naar inzicht totdat we begrijpen waarom. We brengen gevoel en verstand op één lijn.

7) Kan ik in het moment aanpassen?

De hoogste vorm van ‘bewustzijn’ hebben we wanneer we ons tegelijk bewust zijn van wat we doen, waarom we het doen en welk effect dat heeft. We kunnen dan – met behulp van het ‘hogere’ – zien en begrijpen hoe we het beter anders kunnen doen, om een ander, nog meer gewenst, resultaat te krijgen.

Het lukt bijna niemand om langdurig in deze laatstgenoemde hoogste staat van alertheid te blijven. Als we het oefenen, kunnen we – als het eens niet lukt – sneller onze weg vinden om er weer in te komen. Het in balans zijn, geeft een geluksgevoel: voldaanheid, vrede, harmonie, inzicht en overzicht. Hoe meer gevoelservaringen we doorleven, hoe meer levenswijsheid we vergaren. Hoe meer levenswijsheid we hebben, des te beter zal het lukken om meer in balans te zijn in ieder moment. Het is dan gemakkelijker om door lastige situaties te navigeren.

Voorbeeld eigen bewustwordingsproces

Een voorbeeld uit eigen doos van het toepassen van de 7 vragen in de praktijk.

Het duurde ongeveer twee jaar tussen de eerste bewustwording van het feit dat mijn gevoelens niet waren zoals ze zouden moeten zijn en de feitelijk scheiding.

1. Verzamelen van de argumenten/feiten

Ik werd mij ervan bewust dat ik me vaak onvoldaan voelde. Mijn innerlijk leven kon ik niet zo goed delen. We spraken vooral over feitelijke zaken: de boodschappen, het huis en de hypotheek, de dagelijkse gang van zaken. Ik zocht het delen van mijn 'grote vragen des levens' ergens anders. Mijn avonturen beleefde ik vooral door het lezen van boeken.

2. Onderscheiden van de belangen

Mijn partner wilde vooral zekerheid en stabiliteit ervaren en was heel loyaal. Ik zocht het avontuur omdat ik verschillende gevoelservaringen wilde beleven. We verschilden niet alleen in ons basisintenties en normen en waarden, maar ook in de manier waarop we situaties aanpakten. Hoewel ik door een aantal mensen werd veroordeeld voor mijn beslissingen, ontmoette ik ook mensen met begrip.

3. Verheffen van het verlangen

Het inzicht dat we erg verschillend waren in wat we zochten in een relatie, wat we wilden van het leven en in onze ideeën, maakte het wat makkelijker. Ik zou hem op lange termijn niet gelukkig maken. Hij zou steeds het gevoel hebben in mijn ogen tekort te schieten. Ik zou steeds het gevoel hebben dat ik pas op de plaats moest maken en maar tevreden moest zijn. Door dit te bespreken gaf het een kans op inzicht voor iedereen om op een andere manier hiernaar te kijken.

Mijn bewustwordingsproces ging ongeveer als volgt:

1. Wat gebeurt er?

Ik was goed op de hoogte van het feit dat het niet op prijs werd gesteld dat ik ging doen wat ik wilde doen. Ik zette ons beider leven én dat van ons dochtertje op zijn kop.

2. Waarom gebeurt het?

Ik kwam tot de conclusie dat ik meer wilde dan het leven dat we leidden. Ik was klaar om een volgende stap te maken, op mijzelf te gaan en ik keek daarnaar uit. Het gaf mij een gevoel van vrijheid en zelfstandigheid.

3. Hoe had het anders gekund?

Ik had de verantwoordelijkheid kunnen nemen eerder aan te voelen dat ik andere wensen had in het leven. Het is terecht dat mensen hier kritisch naar keken.

4. Wat zegt mijn gevoel?

Hoewel het anders had gekund, was ik niet eerder in staat daarnaar te handelen, omdat ik mij door mijn angst liet beperken. Het overwegen van de staf gaf ook spanning, maar het was geen verkramping. Een gevoel van bevrijding en ontspanning zat daaronder. Door alle gevoelens en emoties toe te laten, kwam er rust om alles op een rijtje te zetten.

5. Voel ik het goed?

Mijn gevoel gaf aan dat het een goede stap was. Mijn lichaam ontspande meer, omdat ik los liet aan de verwachtingen van mijn omgeving te moeten voldoen.

6. Waarom voel ik het zo?

Door te begrijpen waarom het zo was, kon ik mijn verstand en gevoel op één lijn krijgen. Ondanks dat het nog steeds spannend was, voelde ik de kracht om het toch te doen.

7. Kan ik in het moment aanpassen?

In het moment dat ik mijn keuze bespreekbaar maakte, kon ik rustig zijn en duidelijk verwoorden hoe ik de situatie zag. Ik zag dat het niet de schoonheidsprijs verdiende, maar het was de beste keuze, voor alle betrokkenen, zelfs als zij dat anders zagen. En zo kon ik het ook uitleggen.

De drie vragen

Om het beschreven bewustwordingsproces iets te vereenvoudigen – meer dan 3 stappen wordt lastig onthouden, zeker in ‘opgewonden’ staat – beperken we ons hier tot **drie vragen** die we kunnen stellen om ons bewustzijn te verhogen:

1. Wat gebeurt er? Wat en hoe doe ik wat ik doe? Wat en hoe doet de ander?

2. *Waarom gebeurt het?* Waarom doe ik wat ik doe? Waarom doet de ander wat hij doet?

3. *Hoe kan het anders?* Wat wil ik bereiken? Waar verlang ik naar? Hoe kan het anders? Waarom zou dat ook goed kunnen zijn?

In feite is het steeds de waaromvraag blijven herhalen (het waarom achter het waarom). Zo komen we uiteindelijk bij onze normen/waarden, ook wel missie genoemd. Deze missie past in één van de drie pijlers. Nu weten we wat ons doorsnee bewustzijnsniveau, onze basisintentie, is.

Van daaruit kunnen we onze groei stimuleren door nieuwe elementen (gevoelens, gedachten, visies, zienswijzen, ideeën, ander gedrag) toe te voegen.

Het is altijd in ieder moment, in iedere situatie, mogelijk om in de derde pijler te komen als we dat willen, ongeacht in welke pijler we onze basisintenties (normen en waarden) hebben. Hierover later meer.

Waar zitten wij en anderen?

Het is een natuurlijk proces om gelijkgezinden aan te trekken. Als we niet bewust onze basisintenties leven, trekken we mensen aan die dat ook niet doen. Gaan we onze normen en waarden meer bewust toepassen, dan trekken we mensen aan, die ons zullen helpen onze doelen te bereiken. Zoals gezegd is het makkelijker als we samen zijn met mensen die dezelfde normen en waarden hebben als wijzelf.

Door voorafgaande vragen te stellen aan of toe te passen op onszelf en anderen kunnen we achterhalen in welke pijler wij en zij zitten. We kunnen onszelf en anderen dan helpen bewust te worden en stappen te zetten, als ze dat willen. We kunnen dan ook beter zien wie bij ons past en ons kan helpen onze doelen te behalen.

De kern van de drie pijlers

In de eerste pijler ervaren we zingeving door van betekenis te zijn voor anderen en zijn we gericht op acceptatie door anderen om te overleven.

In de tweede pijler zien we wat de verschillende kanten zijn en wat ons eigen aandeel en wat het aandeel van de ander is en zijn we gericht op het leven van onze eigen keuzes, ondanks eventuele bezwaren van de omgeving.

In de derde pijler streven we een win-win-oplossing na en hebben we een wat onconventionele aanpak en willen we steeds nieuwe elementen toevoegen.

“Waarom zet je alles op het spel?!”

Na een jarenlange relatie te hebben gehad met Bram besluit Eva dat ze de relatie wil verbreken omdat ze vindt dat ze uit elkaar zijn gegroeid.

Aanpak in de 1^e pijler: Bram reageert geschokt. Hij heeft dit helemaal niet aan zien komen! Hij heeft altijd zo goed voor haar gezorgd en hard gewerkt. Ze zijn net nog op vakantie geweest. Ze hebben een mooi huis en twee prachtige dochters. Waarom zet Eva dit allemaal op het spel?

(Zorg: één kant zien, gericht op overleven, het slachtoffer voelen, de ander als dader zien)

Aanpak in de 2^e pijler: Eva ziet dat Bram zich het slachtoffer voelt en haar de dader vindt. Ze begrijpt dat. Ze vindt het erg voor Bram en de kinderen. Bram heeft goed voor haar en de kinderen gezorgd. Ze voelt zich schuldig en ook beschaamd, maar toch kiest ze voor zichzelf, want haar waarheid is dat ze meer en andere dingen wil ervaren in een relatie. Zij voelt zich ook het slachtoffer van Bram, omdat Bram dit niet begrijpt.

(Waarheid: twee kanten zien, zowel slachtoffer als dader zijn, eigen keuzes maken ongeacht de maatschappelijke normen)

Aanpak in de 3^e pijler: Eva gaat met Bram naar relatietherapie en probeert hem via deze weg ‘in te laten zien’ dat het ‘beter’ is dat ze uit elkaar gaan. Ze probeert ook uit te leggen dat het voor de kinderen niet leuk is, maar dat ze er ook veel van leren. Bovendien – zo vindt ze – krijgen de kinderen méér één op één aandacht van elke ouder apart en dus meer moeder en meer vader dan toen ze samen waren en dat zij dus niets tekort zullen komen.

(Verheffen: boven de situatie vliegen en de leerervaring als belangrijkste kwalificeren).

De vierde vraag

Nu we kunnen bepalen in welk bewustzijnsniveau wij en anderen zitten hier, voor degenen die wijsheid begeren onder ons, nog de vierde vraag om tot nog diepere bewustwording te komen:

4. Heeft het zin om iets aan de situatie te doen/veranderen? Is het wel goed om iets te zeggen of te doen? Is het zinvol?

Als we begrijpen dat elk conflict in de kern voortkomt uit een innerlijk conflict waarvan we weten dat we het altijd zelf kunnen oplossen, waarom zouden we dan nog iets willen veranderen aan de situatie? Nadat wij ons eigen denken met ons gevoel in overeenstemming hebben gebracht, hoeft de situatie niet meer te wijzigen. Waarom zouden wij ons bemoeien? Misschien is dat wel macht en controle?

Iemand die zich deze vraag stelt, zit in de vierde pijler. De kernwoorden van deze pijler zijn: zingeving, meesterschap, inzicht. Het gaat hier om “wij” en “ons” in plaats van “jij en/of de ander”. We leren hier niemand meer te veroordelen en ieder op zijn eigen manier zijn eigen ‘lessen’ te laten leren en zijn eigen ervaringen op te doen. We laten hier ook onze drangen los.

De hamvraag om het onderscheid te maken of je hier of in een voorgaande pijler zit, is: Zeggen we niets of juist iets uit angst of uit inzicht.

Als we niets zeggen uit angst, dan zitten we in de voorgaande pijlers. Zeggen we niets of juist iets omdat we echt alle kanten van de zaak bekeken hebben en inzicht en overzicht hebben gekregen in waarom wij en anderen doen wat we doen en zien we de zin ervan, dan zitten we in de vierde pijler. Als we onszelf betrappen op gedachten als “Ach, laat maar,” of “Het heeft toch geen zin”, zitten we in ieder geval niet in deze vierde pijler. Dit zijn eerste en tweede pijler ‘slachtoffer-gedachten’, die niet goed voelen en dus niet zinvol zijn.

In deze pijler helpen we alleen als ons expliciet om hulp gevraagd wordt en herhalen het advies niet meer dan drie keer. Als iemand met ons advies niets doet, laten we het zijn. Het beste advies is gewoon een tegenvraag: “Wat lijkt jou zelf het beste in deze situatie?”.

Kunnen we anderen toch veranderen?

Bestuurder of passagier
Basisintenties zijn basisintenties. Iedereen heeft basisintenties in één van de drie pijlers. Dit verandert niet. Het zit ingebakken in je wezen. Wel kunnen we de manier waarop we ze toepassen ontwikkelen. Zoals gezegd, iemand met basisintenties in de derde pijler kan deze op een negatieve manier toepassen (vernederen) en belandt daarmee terug in de eerste pijler, in deze specifieke situatie, omdat de intentie ‘vechten’ is. Iemand met eerste pijler basisintenties kan een prachtige oplossing bedenken voor een situatie met inachtneming van de normen en waarden van de andere pijlers en daardoor, in dat moment, in de derde pijler zitten (verheffen). Kunnen we dit langer volhouden en steeds vaker toepassen, dan zijn we stabiel in een volgende pijler gekomen.

Bewust worden van wat we doen en waarom we doen wat we doen, is dus de basis van ontwikkeling. Daardoor worden we bestuurder van ons eigen leven.

Hoewel we de ander niet kunnen dwingen tot veranderen, kunnen we ze wel daartoe uitnodigen. Overtuigen zal niet werken. Het aantrekkelijk maken mogelijk wel. Mediation is marketing. Je kunt de behoefte wakker maken, door het nieuwe verhaal, het nieuwe (toekomst)perspectief en de mogelijke voordelen te benoemen. De stappen uit het Evolutie Systeem bieden daarvoor een mooie route, waarin methoden als Geweldloze Communicatie (eerste pijler methode), onderhandelen (tweede pijler methode), Storytelling (derde pijler methode) en dergelijke, allemaal een plaats hebben en voor verdere verfijning en verdieping kunnen zorgen.

Door rustig en duidelijk aan te geven hoe we het zien, maken we meer indruk dan door te drammen. Zoals hiervoor gezegd, na drie pogingen, kunnen we het beter laten. We nemen verantwoordelijkheid voor onszelf. We zijn bestuurder in ons eigen leven en alleen verantwoordelijk voor onze eigen ontwikkeling, niet voor die van de ander. We kunnen wel iemand als passagier meevragen op onze reis en de intentie hebben goed voor deze te zorgen, maar de keus om bij ons in de auto te stappen en mee te reizen, blijft een eigen keuze.

Bestuurder zijn in je eigen leven
In de eerste pijler ervaren we bestuurder te zijn door goed te zorgen voor anderen, door te letten op wat anderen nodig hebben en loyaal te zijn. We doen ons best om de beste resultaten te bereiken. Als de waardering daarvoor uitblijft, kunnen we ons het slachtoffer voelen. We stappen uit de slachtofferrol door (1) bewust te worden dat we erin zitten, (2) te kiezen bestuurder worden door te realiseren dat we voor de ander zorgen als eerste pijler omdat we daar zelf een goed gevoel door krijgen en (3) de ander onze zorg aan te bieden, zonder deze op te dringen of daar iets voor terug te verwachten.

In de tweede pijler ervaren we vanuit de ene kant bekeken het slachtoffer te zijn en vanuit een ander perspectief tegelijk de dader. We handelen dan als bestuurder door (1) ons bewust te worden van de tegenstelling (2) onze eigen keuzes te maken, wat de reacties van de omgeving ook zijn. (3) Door de ander te vertellen waarom het in onze ogen toch goed is. We bieden de ander inzicht aan, zonder het op te dringen en maken onze eigen beslissing, zelfs als ons dat in de ogen van de ander de dader of juist het slachtoffer zou maken.

In de derde pijler ervaren we dat de concepten slachtoffer en dader in wezen helemaal niet bestaan, omdat we alles zelf creëren. We worden bestuurder door zelf verantwoordelijkheid te nemen voor alles wat we doen, voelen en denken. We zijn bestuurder door (1) bewust te kiezen (2) uit de slachtoffer en dader ervaring te stappen (3).

In de literatuur bestaan modellen waarmee we de overlevingsrespons in het dagelijks leven kunnen uiteenleggen. Deze modellen kunnen we ook weer in het Evolutie Systeem plaatsen. Bijvoorbeeld de Dramadriehoek of Reddersdriehoek (Karpman, 1968) en de kind/ouder en volwassene ego posities uit de Transactionele Analyse. Een model met drie mogelijke rollen: de slachtofferrol/de reddersrol en de daderrol (ook wel aanklagersrol) en de ouder/kindrollen en de volwassenenrol. Al deze rollen vallen in de eerste of tweede pijler. In de derde pijler realiseren we ons dat het rollen zijn en we stoppen ons daarmee te identificeren. We vervullen wel de bij de rol behorende taken, zoals die van werkgever, werknemer, manager, vader, moeder, partner en dergelijke, maar ons leven, hangt er niet meer vanaf. Het is voor ons nu bijvoorbeeld ook goed als we geen ouder zouden worden, omdat we ons realiseren dat ons bestaansrecht (eerste pijler), eigenwaarde (tweede pijler) of groei (derde pijler) daar niet aan gekoppeld is.

1.	2.	3.
Kind	Puber	Volwassene
Zorg	Waarheid	Overzicht
Afhankelijk	Onafhankelijk	Samenwerken
Overleven	Leven	Vliegen
Reptielenbrein	Neocortex	Prefrontale Cortex
Aandacht voor anderen	Aandacht voor jezelf	Aandacht voor jezelf en anderen
Ene kant	Andere kant	Meerdere kanten
Eendimensionaal	Dualiteit	Multidimensionaal
These	Antithese	Synthese
Verzamelen (+)	Onderscheiden (+)	Verheffen (+)
Versplinteren (-)	Verdoezelen (-)	Vernederen (-)
Slachtoffer of dader	Slachtoffer en dader	Slachtoffer noch dader
70% van de mensen zit hier	25% van de mensen zit hier	5% van de mensen zit hier

Willen we bestuurder zijn in ons eigen leven? Willen we groeien in onze geestelijke ontwikkeling? De manier om dat te doen is te kijken waar we ons nog ergens het slachtoffer van voelen. Wie is de dader? Op welke manier zouden wij in deze situatie de dader kunnen zijn? Kunnen we de situatie ook overstijgen? Zelfs als de ander dat niet kan?

Bewegen door het systeem: “Klaar voor de start..”

Bij het bewegen door het systeem combineren we de zienswijze van de startpositie ofwel de basisintentie met de huidige fase van ontwikkeling op het betreffende onderwerp.

Als we onze basisintentie in de eerste pijler hebben en door de tweede pijler bewegen, ontdekken we dat onze normen en waarden, zoals aanhankelijkheid en zorgbehoefte, niet door iedereen in de maatschappij worden gedeeld. We realiseren ons dat de andere normen en waarden, zoals onafhankelijkheid en zelfstandigheid, net zo goed zijn als die van ons. Nu we van de eerste pijler naar de tweede pijler bewegen kunnen we deze andere normen en waarden wél begrijpen (de andere kant zien), maar niet leven. Voor ons als eerste pijler is geaccepteerd worden door iemand anders, er helemaal voor die ander kunnen zijn en bij diegene horen de bron van ons geluk. We zullen dus - ondanks het feit dat we nu de normen en waarden van de ander net zo waardevol zijn als de onze - kiezen om onze eigen normen en waarden te leven.

Als we met een eerste pijler basisintentie vervolgens door de derde pijler gaan, leren en begrijpen we beter hoe de wereld in elkaar steekt en wordt het mogelijk om win-win situaties te creëren, waarin we als eerste pijler tóch onze zorgbehoefte kunnen leven, mét respect voor de vrijheidsdrang van de tweede pijler.

Als we onze basisintentie in de tweede pijler hebben is omringd worden door mensen met een basisintentie uit de eerste pijler, die verlangen dat we rekening houden met ánderen, een nachtmerrie. We voelen ons geclaimd en benauwd door het aanhankelijke gedrag. Ondanks de weerstand en claim van de omgeving, zullen wij als tweede pijler ons los maken van die normen van de anderen en onze eigen normen en waarden leven, om van de tweede pijler in de derde pijler te komen. In de derde pijler leren en begrijpen we als tweede pijler beter hoe de wereld in elkaar steekt en wordt het mogelijk om win-win situaties te creëren, waarin we tóch onze vrijheidsbehoefte

kunnen leven, mét respect voor de aanhankelijkheid van de eerste pijler.

Als we onze basisintentie in de derde pijler hebben, leren en begrijpen we steeds beter hoe de wereld in elkaar steekt en hoe we win-win situaties kunnen creëren, waarin we onze vrijheidsbehoefte kunnen leven, mét respect voor aanhankelijkheid. We kunnen ons soms alleen en onbegrepen voelen met al ons inzicht en overzicht, dat vaak niet goed begrepen wordt door de omgeving. We zonderen ons daardoor wat af of dringen ons inzicht soms juist teveel op. We maken onconventionele beslissingen en willen wel graag delen, maar alleen met mensen die mee kunnen in het inzicht.

Misverstanden in de onderlinge verhoudingen

De eerste pijler vindt de tweede pijler egoïstisch en de tweede pijler vindt de eerste pijler te afhankelijk. Ze vinden beiden de derde pijler ongrijpbaar en vaag.

De balans tussen de pijlers ligt in ‘egocentrisch zijn’ voor de tweede pijler en ‘de ander nodig hebben’ voor de eerste pijler. Het verschil tussen ‘afhankelijk zijn’ en ‘nodig hebben’ is het besef dat we het als het moet alleen kunnen, maar dat we een optimaler resultaat kunt behalen in de samenwerking/samenleving met iemand anders (derde pijler visie). Het verschil tussen egocentrisch zijn of egoïstisch is dat je wel jezelf als middelpunt mag zien, maar dat dat niet ten koste mag gaan van de ander. Het gaat ten koste van een ander als je iemand ‘kwaad’ doet of benadeeld, onheus behandeld (derde pijler visie).

In de psychologie wordt veel onderwezen dat we eerst zélf gelukkig dienen zijn, voordat we gelukkig kunnen zijn met iemand anders. Voor iemand die in de tweede pijler zit, is dit vanzelfsprekend. Voor iemand die in de eerste pijler zit en/of vanuit de eerste pijler naar de tweede pijler beweegt (en dus nog meer moet kiezen voor zijn eigen normen en waarden), is dit schier onmogelijk. Ook al kunnen ze wel begrijpen wat de

psycholoog zegt, maar diep van binnen is het gevoel anders: 'Ik voel me alleen veilig in een relatie.' 'Mijn leven is zinloos zonder mijn kinderen.' Zonder een relatie of kinderen voel ik mij depressief'.

Veel psychologen en therapeuten zitten zelf vaak in de tweede pijler (gericht op zichzelf en zelfonderzoek, eigen waarheidsvinding, twee kanten van de medaille zien) en hebben dus moeite met deze eerste pijlers, zelfs als deze zich ontwikkelen door de pijlers heen. Ze geven adviezen die de eerste pijler wil toepassen (om geaccepteerd te worden door de psycholoog en het in zijn ogen goed te doen), maar in werkelijkheid niet kán toepassen.

Het onbegrip hierover leidt soms tot schrijnende situaties, waarin het 'claimgedrag' van de eerste pijler verkeerd begrepen wordt en uitgelegd als ongezond, dwingend, grensoverschrijdend en niet sensitief/responsief. Het is aan de tweede pijler om zijn grenzen aan te geven en de eerste pijler een halt toe te roepen als dit nodig is, maar het mag niet ten koste gaan van de ander (egocentrisch zijn is oké, egoïstisch zijn niet). Heldere communicatie is daarbij onontbeerlijk. De keuzes van de tweede pijler mogen niet ten koste gaan van de eerste pijler.

In een relatie tussen een man en een vrouw lijkt geen vooruitgang te komen in het toewerken naar een vaste relatie. De man geeft aan het druk te hebben op het werk en introduceert de vrouw niet of maar beperkt bij zijn familie/vrienden.

De vrouw denkt zich suf over wat er aan de hand kan zijn. Houdt hij echt van haar? Is er een ander? Ze ervaart zijn gedrag als afwijzing en omdat dit maandenlang doorgaat, kwijnt ze steeds meer weg en probeert uit alle (on)macht om dichter bij hem te komen.

De omgeving van de vrouw beoordeelt de man als een 'foute man' en adviseert de vrouw om de man en de relatie op te geven, omdat het slecht is voor haar

In de gesprekken die we voeren komt naar voren dat de man zich overweldigd voelt door de intensiteit van de vrouw. De vrouw geeft aan haar intensiteit te gebruiken, omdat ze de relatie vorm wil geven. Het lijkt een klassiek geval van 'bindingsangst' versus 'verlatingsangst'. Het speelt zeker een rol, maar er is een diepere laag:

De vrouw trekt de man in zijn gevoel en hij ervaart zijn gevoel als beangstigend overweldigend. Hij projecteert zijn eigen gevoel overweldigd te worden door zijn eigen gevoelens op de vrouw en vindt dat zij hem overweldigd.

Hoewel de man wil dat de vrouw zich anders opstelt, is het (ook) aan de man om in de overgave te gaan. Nu wil hij controle uitoefenen op het gedrag van de vrouw, terwijl de vrouw juist probeert door zijn controlesysteem heen te breken.

Na een aantal gesprekken waarin bovenstaande besproken wordt, is het aan de man om zijn eigen controlesysteem te doorbreken en meer ruimte te geven aan zijn gevoel en de vrouw. Zou hij dat structureel niet doen, is het advies voor de vrouw om de relatie op te geven, omdat het haar anders helemaal uit zou putten.

In dit geval gaf de vrouw het op. Na bijna een jaar kwam de man bij haar terug.

Nog eens op een rijtje:

- Als we de basisintentie zorg hebben (de eerste pijler), leren we om te zien dat iemand anders dat niet zo belangrijk vindt en dan toch te kiezen voor onze eigen normen en waarden (dat zorg voor ons wél het belangrijkste is). In de derde pijler zoeken we naar oplossingen waarin we zorg kunnen verlenen en de ander onafhankelijk kunnen laten zijn.

- Als we de basisintentie hebben dat we graag eigen keuzes willen maken, vrijheid en onafhankelijkheid belangrijk vinden (de tweede pijler), zullen we óók de waarde inzien van degenen die daar anders over denken. Toch kiezen we voor onze eigen normen en waarden (dat vrijheid voor ons wél het belangrijkste

is). In de derde pijler zoeken we naar oplossingen waarin we onafhankelijk kunnen zijn, terwijl de ander zorg kan verlenen.

- Als we in het overzicht gaan (de derde pijler), zullen we accepteren dat streven naar overzicht niet voor iedereen belangrijk is. We zien waarom dat zo is en dat dat goed is. We houden bij het zoeken naar oplossingen rekening met de vrijheid van anderen en zullen zorg aanbieden op onze eigen, onconventionele, wijze.

- Als we in de eerste pijler zitten of door de eerste pijler bewegen ervaren we vooral onze eigen emoties en overtuigingen. We hebben de neiging om deze te projecteren op onze omgeving. We zullen ons sterk maken voor onze geliefden en het voor onze omgeving aangenaam proberen te maken. Vooral zolang zij dezelfde doelen nastreven. Doen ze dat niet meer, dan wijzen we ze af.

- Als we in de tweede pijler zitten of door de tweede pijler bewegen, ervaren we de tegenstellingen heel scherp. We kunnen ons verscheurd voelen. We zullen we ons los maken van wat de omgeving van ons verwacht en een eigen keuze maken voor de eigen normen en waarden, welke dat ook zijn.

- Als we in de derde pijler zitten of door de derde pijler bewegen zien en ervaren we de tegenstellingen nog steeds wel, maar we vinden vrij snel een overstijgende oplossing. Emoties voelen we ook nog, maar we raken daar niet door overspoelt. We nemen de moeite om een voor alle betrokkenen verheffende oplossing te zoeken.

In het beschreven voorbeeld van de relatiebreuk, zal Benjamin vanuit zijn eerste pijler normen en waarden zich altijd wel loyaal voelen richting Eva en van haar blijven houden, maar ervoor kiezen haar los te laten (groeit van de eerste pijler normen door de tweede pijler), vanuit het inzicht dat dat beter is voor haar (eerste pijler normen in de derde pijler).
--

1-2-3 Go.

Het Evolutie Systeem is – zoals elk systeem slechts - een kapstok om triggers en problemen in het dagelijks leven met de opgewonden standjes en andere ‘lastige’ mensen/relaties in te kaderen. Dat is handig om ze te begrijpen en te aanvaarden. Het ‘1-2-3 Opgelost.’ stappenplan is een interventie-methode die helpt jezelf en het probleem/de kwestie te evolueren. Het is een middel om onszelf en anderen te kunnen begeleiden in ontwikkeling.

Met deze kennis en vaardigheden kunnen we meer invloed uitoefenen. Het doel is derde pijler: meer balans in ons dagelijks werk, relatie(s), het leven en in onszelf ervaren, ook tijdens uitdagingen. Zo kunnen we steeds meer en langer voldoening, bevrediging, zingeving, en daardoor geluk, ervaren.

In de kern is het ontwikkelingsproces als volgt:

1. We kijken naar de realiteit en verzamelen informatie.
2. We maken het onderscheid hoe deze realiteit voelt: echt goed of kan het beter?
3. We verheffen onszelf door nieuwe elementen te zoeken: andere zienswijze, ander gedrag, andere gevoelens (denken, doen, voelen).



Toepassen: Spiegelen, testen en springen

In de kern is het eenvoudig, maar de praktijk is weerbarstig. Kijken naar de realiteit en voelen hoe die voelt, is niet zo gemakkelijk. Het vergt discipline om dit proces bewust toe te passen. We dienen de tijd te nemen. Dat lukt het beste als we er even echt voor gaan zitten om eens goed naar onszelf en de situatie te kijken. Bewust worden van hoe het nu is, is het begin van de mogelijke verandering.

Vaak doen we dit pas als iets tegenzit of als het niet lukt om het gewenste resultaat te behalen. We zullen in eerste instantie onze onmacht projecteren op anderen. Door te zien waar het bij de ander aan schort en wat de ander anders zou kunnen doen, worden we bewust van wat bij onszelf anders kan (spiegelen).

Als iemand iets doet wat ons raakt en we kijken naar onszelf en bedenken een situatie waarin we dat zelf ook deden – al is het maar één keer – ontstaat begrip. Door dit te benoemen (en het als onhandig te duiden in plaats van verkeerd), maken we het minder zwaar voor de ander en voor onszelf. Het wordt bespreekbaar. Zo komt er ruimte om gevoelsmatig het andere perspectief te ‘testen’ en ons klaar te maken om te springen in het nieuwe.

1. Verzamelen en spiegelen:

Met het gaan zitten en kijken naar onszelf betreden we de ‘bibberzone’. Het kijken naar onszelf is spannend. Het is spannend om dit te doen, omdat we ergens weten dat er naar kijken, betekent, dat we het willen veranderen. De consequenties van de nieuwe inzichten aanvaarden en daar naar handelen, is spannend, omdat we dan mogelijk (negatieve) reacties uit onze omgeving krijgen. De uitkomsten zijn onzeker. We gaan onze eigen ‘comfortzone’ verlaten.

Een tussenstap is om eerst rustig te gaan voelen hoe het zou zijn als het anders zou gaan. We rekken onze comfortzone op totdat het niet meer zo spannend is.

2. Onderscheiden en testen: Comfortzone oprekken

Een manier om de comfortzone op te rekken werkt als volgt. We gaan alleen met onze aandacht 'het nieuwe' even aanraken. We weten dat we de keus hebben om het wel of niet te doen. Dus wat hebben we te verliezen? Het is alleen maar het voelen van hoe het anders zou zijn. Het is alsof we onze teen in het water steken om te testen hoe koud het is. We hoeven er nog niet meteen helemaal in te springen en als we het niet willen, doen we het gewoon niet. Om meteen in de achtbaan te stappen en meegezogen te worden in de stroom, is wel heftig. Het voelt als controleverlies, maar geeft ook extase, het is spannend, tintelend.

3. Verheffen en springen

Door een tijdje in het 'niets' te zijn, het onbekende, komen de nieuwe ideeën en invallen. Als we eerst een aantal keren gevoelsmatig rustig getest hebben en de bijbehorende onrustige gevoelens een tijdje hebben verdragen, raken we aan het nieuwe idee gewend. We kunnen er de voordelen van zien en mogelijk opluchting voelen. Daardoor is het niet meer zo eng. Hoewel nog steeds uitdagend, hebben we onszelf 'klaargemaakt' om te springen. We gaan het nu gewoon doen, ook al is het spannend. Als we het niet doen, zijn we teleurgesteld in onszelf.

We zullen zaken vaak drie keer anders moeten aanpakken voordat het tot een ander resultaat leidt. De eerste keer is het nog onzeker en weifelachtig. Het gaat dan nog mis of niet zoals we het willen. De tweede keer gaat het al beter. En vanaf de derde keer is het al bijna geen issue meer. Ook onze omgeving heeft tijd nodig om aan het nieuwe te wennen.

Als we gaan ervaren dat het werkt, zijn we het 'goede voorbeeld' voor de ander: 'You have to walk the talk' om de meeste invloed te hebben. Alleen dan worden we serieus genomen. Een ander leert vooral van ons door ons goede voorbeeld, niet door de woorden die we spreken. We leren zelf ook het meeste door het toe te passen. Niet door de boeken die we schrijven of lezen.

Durven te gaan voelen dat ik een ander soort relatie wilde dan zoals ik die had, was intens. Toegeven aan mijzelf dat ik het anders wilde en de consequenties daarvan. Ik wilde liefst dat mijn partner zou veranderen, want dan hoefde ik niet al die enge stappen te zetten. Het durven voelen dat dat niet liefdevol was, was de eerste stap. Daarna voorzichtig voelen hoe het zou zijn als ik alleen was. De verantwoordelijkheid en de eenzaamheid daarvan. En voorzichtig de opluchting voelen onder de angst. Bijna pijnlijk om te voelen. Dat gevoel liet ik steeds een beetje meer toe. Begrijpen waarom het beter was, voor ons allebei, maakte dat ik het durfde te gaan zeggen en doen.

Als 'tweede beslisser' was het voor mij in feite hetzelfde. Achter de angst voor de eenzaamheid, de opluchting voelen dat ik niet meer zo 'hard' hoefde te werken.

Mediation in het Evolutie Systeem

Het mediationmodel past naadloos in het Evolutie Systeem, net zoals alle andere processen en methoden. Het is zelfs een ‘derde pijler’ methode, omdat de interventies alle drie de pijlers raken.

Het mediationmodel geeft de manier om van de ene pijler naar de andere te springen:

- 1. door argumenten te verzamelen;
- 2. de belangen te onderscheiden;
- 3. de verlangens te verheffen en nieuwe elementen toe te voegen.

Door steeds de belangen te checken en deze te gaan verwoorden als een verlangen, zal de ander eventuele weerstand loslaten, want hij ziet dat zijn belang wordt gewaarborgd (belangencheck).

Argumenten: Ik moet altijd alles doen.
Belang: Ik wil meer tijd over houden voor andere dingen.
Verlangen: Ik zou graag meer tijd willen hebben om lekker te ‘freewheelen’.

Argument: Jij wil altijd alles bepalen.
Belang: Ik wil controle over de situatie.
Verlangen: Ik zou graag in mijn kracht willen staan.

In het schema:

1.	2.	3.
Kind-fase	Puber-fase	Volwassene-fase
Zorg	Waarheid	Overzicht
Afhankelijk	Onafhankelijk	Samenwerken
Focus op anderen	Focus op jezelf	Focus op jezelf en anderen

Overleven	Leven	Vliegen
Reptielenbrein	Neocortex	Prefrontale Cortex
Ene kant	Andere kant	Meerdere kanten
Eendimensionaal	Dualiteit	Multidimensionaal
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
Verzamelen (+)	Onderscheiden (+)	Verheffen (+)
Versplinteren (-)	Verdoezelen (-)	Vernederen (-)
Argumenten	Belangen	Verlangen
These	Antithese	Synthese
Slachtoffer of dader	Slachtoffer en dader	Slachtoffer noch dader
70% van de mensen zit hier	25% van de mensen zit hier	5% van de mensen zit hier

We kunnen van de ene naar de volgende pijler springen door:

1. Verzamelen van de feiten.
2. Onderscheid maken in de verschillende kanten en belangen.
3. Nieuwe elementen zoeken om een verheffende oplossing te vinden.

Praktijkvoorbeelden van het zetten van de stapjes:

1. Je partner komt steeds te laat en je ergert je daaraan.

1) Verzamelen van de feiten/gegevens.

Het valt me op dat je steeds te laat komt.

2) Onderscheiden van de verschillende kanten.

Je wilt graag de dingen op je eigen manier en in je eigen tempo

doen, maar te laat komen is niet respectvol voor mij. Het geeft mij het gevoel dat je niet geïnteresseerd bent en geen zin hebt om te komen.

3) Het verheffen van de situatie door nieuwe elementen te zoeken.

Wat zou een oplossing kunnen zijn waardoor je de dingen in je eigen tempo kunt doen en op tijd kunt zijn? Misschien kun je extra marge rekenen? Je zegt dat je een half uur later komt, dan je van plan was. Zo heb je meer tijd en stel je de ander niet teleur.

Je kunt je inderdaad afvragen of je wel zin hebt. Voel je je schuldig? Dat is een teken dat je diep van binnen écht niet wilt. Je voelt je verplicht om te gaan, maar je wilt niet. Andere zaken vind je belangrijker of leuker. Als dat het geval is, is het tijd om nog dieper te kijken naar wat de zin van heengaan is. Wat kun je leren van de ander? Hoor, zie en waardeer je diegene én diegene jou? Vind je het de moeite om dat eens goed te onderzoeken en heb je daar zin in, dan heeft de relatie kans van slagen. Je vindt weer de zin om heen te gaan of je ziet in dat je beter niet (meer) gaat. Je zult in ieder geval niet meer te laat komen.

2. Je partner vraagt je regelmatig om haar op te halen en/of ergens heen te brengen. Je hebt geen zin meer om dit steeds te doen.

1) Verzamelen van de feiten/gegevens.

Je zou graag willen dat ik je naar het station breng en ook weer ophaal. Ik wil dat niet meer.

2) Onderscheiden van de verschillende kanten.

Aan de ene kant zou ik dat voor jou graag doen, want ik gun je je uitstapjes en ik weet dat het langer duurt als je met het openbaar vervoer gaat. Aan de andere kant kost het mij relatief veel tijd om heen en terug te rijden, waardoor ik veel minder uren kan werken..

3) Het verheffen van de situatie door nieuwe elementen te zoeken.

Laten we kijken of we hiervoor een structurele oplossing kunnen bedenken. We kunnen afspreken dat je zelf naar het station gaat. Dat kost je wel wat meer tijd en moeite, maar relatief niet zo veel als mij. Ik haal je dan op aan het einde van de dag. Je kunt mij dan meteen vertellen hoe het was en wat je beleefd hebt, want dat vind ik leuk om te horen.

Mogelijk voelt dit nog een beetje als een compromis. Als je het echt leuk vindt, is het helemaal goed. Zo niet, nog wat verder brainstormen. Ze kan een taxi nemen? Dichter bij het station gaan wonen. Of niet meer naar die vriendin(nen) gaan. Vind ze dat zelf eigenlijk nog wel leuk?

Wat houdt ons tegen?

Het idee is onszelf en/of de ander te begeleiden door het ontwikkelingsproces van de pijlers, zodat iedereen rust en vrede vindt in de 'oplossing' van de situatie. Op deze wijze verheffen we onszelf en de betrokkenen. Daarbij zullen we regelmatig op weerstand stoten, zoals hiervoor beschreven. We vinden het vaak moeilijk of eng om veranderingen aan te brengen of we zien het nut er niet van in. Als we niet uit onszelf in beweging willen komen, hebben we een groter belang nodig, dan het belang om te blijven waar we nu zijn. Tegenslag is een grote aanjager voor groei.

We willen allemaal een 'goed' mens zijn en 'het goede doen' en 'gelukkig zijn' en dat ervaren we het diepst als we in de laatste 'volwassen' fase (derde pijler) zitten. Door dit uit te leggen en mensen zelf aan te laten geven waar ze meestal en waar ze op dit moment, in deze situatie, in de pijlers zitten, en hoe hen dat beperkt, zijn ze gemotiveerd om anders naar de situatie te kijken en de volgende stap te zetten. De meeste mensen willen graag in het laatste vakje zitten. Dit werkt motiverend. Ze zijn dan inzicht gemotiveerd. Hoewel het behoorlijk confronterend kan zijn om

te zien dat je op een onderwerp “in de kind-fase”, zit, is het toch herkenbaar.

Over het algemeen zijn we in de eerste pijler vooral pijn gemotiveerd, in de tweede pijler plezier gemotiveerd en in de derde pijler inzicht gemotiveerd. In crisissituaties vindt de groei meestal in een snel(ler) tempo plaats en transformeert de motivatie van pijn gemotiveerd (uit de crisis willen komen) naar inzicht gemotiveerd (de crisis was ondanks alles een goed iets want het heeft geleid tot nieuwe inzichten).

In de eerste pijler ervaren we verplichtingen en het gevoel ‘ik moet’ dit doen. In de tweede pijler willen we iets doen als het een uitdaging is. In de derde pijler ervaren we dat niets moet, maar alles mag. We laten de drang van iets moeten of willen los.

1.	2.	3.
Kind-fase	Puber-fase	Volwassene-fase
Zorg	Waarheid	Overzicht
Afhankelijk	Onafhankelijk	Samenwerken
Focus op anderen	Focus op jezelf	Focus op jezelf en anderen
Overleven	Leven	Vliegen
Reptielenbrein	Neocortex	Prefrontale Cortex
Ene kant	Andere kant	Meerdere kanten
Eendimensionaal	Dualiteit	Multidimensionaal
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
Verzamelen (+)	Onderscheiden (+)	Verheffen (+)

Versplinteren (-)	Verdoezelen (-)	Vernederen (-)
Argumenten	Belangen	Verlangen
These	Antithese	Synthese
Slachtoffer of dader	Slachtoffer en dader	Slachtoffer noch dader
Pijn gemotiveerd	Plezier gemotiveerd	Inzicht gemotiveerd
Ik moet	Ik wil	Ik mag
70% van de mensen zit hier	25% van de mensen zit hier	5% van de mensen zit hier

Het is lastiger dan het lijkt om van de ene pijler naar de andere te springen, omdat we te maken kunnen hebben met:

- het verschil in aanpak tussen 'zoekers' en 'vinders';
- angst-blokkades.

Zoekers en vinders

De interesse om bezig te zijn met gedragsverandering en inzicht zoeken is niet voor iedereen hetzelfde. In de aanpak van situaties en ontwikkelingsprocessen is volgens W. Gijsen in zijn boek 'De DNA-code van de ziel' een belangrijk onderscheid dat tussen zoekers en vinders.

Vinders

Als vinder 'weten' we onze weg en volgen die gewoon. We weten meestal precies hoe we onze talenten en vaardigheden kunnen inzetten om onze doelen te bereiken. We hebben geen behoefte om onze werkwijze aan te passen, tenzij we merken dat het niet lukt om ons doel te bereiken. In dat geval zijn we mogelijk wél bereid om het op een andere manier te proberen (pijn-gemotiveerd en eerste pijler). Als vinder in de tweede of derde pijler zijn we zeker plezier- en inzichtgemotiveerd als het ons

doel dichterbij brengt. We zijn ook bereid om te veranderen/bij te leren als we daarmee onze talenten en vaardigheden, die we al bezitten, kunnen verbeteren, verfijnen. Daar zien we het nut van in, want het zal ons dichterbij ons doel brengen. We voelen ons voldaan als onze doelen behaald worden.

Max weet wat hij wil. Hij is heel vasthoudend en doortastend. In zijn werk behaalt hij mooie resultaten. Hij werkt om voor zijn jonge gezin te zorgen en dat dat zo goed gaat, geeft hem een groot gevoel van voldoening en eigenwaarde. Ondanks zijn harde werken, wil hij zorgen voor een goede balans tussen werk en privé. Dit heeft hem ertoe aangezet zijn 'uurtje factuurtje' werkstijl om te zetten in een goed geoliede machine, zodat hij kan opschalen, zonder veel uren te maken. Zijn zoontje kan later heel trots op hem zijn. Hij geeft het goede voorbeeld.

zoekers

Als zoekers zien we tien verschillende wegen en willen we ze allemaal uitproberen. Als we vinden dat we in onze huidige situatie uitgeleerd zijn, vinden we het saai worden. We kijken we uit naar nieuwe uitdagingen. Er is steeds een nieuwe horizon. We willen onszelf en onze vaardigheden verbeteren om ons voor te bereiden op toekomstige situaties. We zijn daardoor geneigd tot inzicht zoeken en bereid ons gedrag ter discussie te stellen en te veranderen.

Marco heeft in zijn leven heel wat gedaan. Hij heeft wel vier studies gevolgd, maar er geen enkele afgemaakt. Hij werkte in het bedrijfsleven en kon door zijn inzicht opklimmen tot een hoge functie. Toch gaf hem dit geen echte bevrediging. Toen hij na een grote reorganisatie ontslag kreeg, zette hij zijn eigen onderneming op. Het duurde lang voordat hij doorhad op welke manier hij het beste succes kon hebben.

Zo lang, dat zijn relatie eronder leed, aangezien zijn inmiddels ex-vrouw niet goed begreep wat hij nodig had en waarom het Marco maar niet lukte zakelijk succesvol te zijn. Hoewel hij

zorgde voor hun kinderen, boodschappen deed en elke avond voor het gezin kookte, wilde zij dat hij een baan zocht. Dit wierp zij hem steeds voor de voeten. Marco voelde zich daardoor niet gewaardeerd, want hij werkte hard om zijn projecten van de grond te krijgen.

Inmiddels heeft hij een groepje gelijk geïnteresseerden om zich heen verzameld om mee te sparren. Ze bomen avonden lang over allerlei onderwerpen en zoeken inzicht in hoe ze steeds anders naar zaken kunnen kijken. Hij voelt zich daar gehoord, gezien en gewaardeerd voor wat hij te brengen heeft en dat is plezierig. Hij geniet ervan. Nu hij ziet wat zijn bijdrage kan zijn en wat hij beter kan uitbesteden aan anderen, laat hij zich betalen en is het zijn business geworden te brainstormen met ondernemers.

Als zoeker zijn we over het algemeen plezier- en inzicht-gemotiveerd. Ook in de eerste pijler. Gemakzucht blijft een rol spelen en de pijnprikkel is extra motiverend. Uit de comfortzone treden is en blijft een uitdaging. Als zoekers kunnen we ons verliezen in het ontwikkelen van uiterlijke vaardigheden zonder ons innerlijk te verbeteren. Alleen als we óók het laatste doen, zullen we voldoening ervaren.

In alle soorten relaties speelt het onderscheid tussen zoeker en vinder een grote rol. Op de werkvloer, in familierelaties, maar met name in liefdesrelaties, kunnen de verschillen tot problemen leiden. Als de ene partner een zoeker is en de ander een vinder verschillen we zoveel in de aanpak van situaties en de manier van streven naar voldoening, dat het lastig is om de erkenning van de ander te krijgen voor wat ons beweegt.

De erkenning en waardering voor wie we in onze kern zijn, vormt de kern van een relatie. Als dat moeizaam gaat, is dat een bron voor het ontstaan van conflicten.



(Eigen bewerking ontleend aan "DNA-code van de ziel" W. Gijsen (Anthon))

In alle soorten relaties speelt het onderscheid tussen zoeker en vinder een grote rol. Met name in liefdesrelaties kunnen de verschillen tot problemen leiden. Als de ene partner een zoeker is en de ander een vinder verschillen we zoveel in de aanpak van situaties en de manier van streven naar voldoening, dat het lastig is om de erkenning van de ander te krijgen voor wat ons beweegt. Zoals hierna beschreven is erkenning van wie we in wezen zijn de kern van een relatie. Als dat moeizaam is, is dat een bron voor het ontstaan van conflicten.

De vinder hoeft niet te veranderen. Hij volgt zijn eigen weg. Daarin ligt zijn ontwikkeling, in de verdieping daarvan. Het is de zoeker het anders wil, ook in de omgang met de vinder. Zo kan ieder op zijn eigen manier de situatie verbeteren. Het is trouwens altijd in ieder moment mogelijk om gevoelsmatig in de derde pijler te komen, ongeacht of we zoeker of vinder zijn. De ene zal het alleen dieper ervaren, dan de ander.

Het is trouwens altijd in ieder moment en in iedere situatie mogelijk om gevoelsmatig in de derde pijler te komen, ongeacht of we zoeker of vinder zijn. De ene zal het alleen dieper ervaren, dan de ander.

Angst-blokkade

De enige echt lastige blokkade voor ontwikkeling is angst. Angst komt voort uit het ego. Ons ego wil ons beschermen. In situaties

die ons in het verleden pijn hebben gedaan, roept ons ego: “Pas op!” We zetten dan aangeleerd gedrag en overtuigingen in die we ooit aangenomen hebben om te overleven vanuit een drang naar controle, waarvan we dachten dat die ons hielp. In het hier en nu, in deze situatie, is dat misschien helemaal niet nodig. Angst toont zich vooral in de vorm van weerstand, in woorden en gedrag. Vervelend, maar juist de verborgen angst en weerstand zorgt voor problemen.

De achtergrond van weerstand is het beschermen van een belang. Iemand voelt zich gerechtigd/gerechtvaardigd tot het blokkeren. Het dient namelijk een doel: controle. Beschermen is een vorm van vechten/strijd. Het tegenovergestelde van aanvallen is namelijk verdedigen. Als we zien dat we ons aan het verdedigen zijn, wordt duidelijk dat we in een macht-onmacht-manipulatie cirkel zitten. Dit is meestal makkelijker om te zien, dan zien dat we in de aanval zijn. Als we het ergens niet mee eens zijn, zitten we niet per sé in weerstand. Het onderscheid tussen wanneer iets niet goed voor ons voelt en we het daarom niet doen en in weerstand zitten, is soms lastig te maken. Als iets niet goed voelt en we hebben dat helemaal gevoeld, kunnen we rustig en zonder gekwetst te zijn reageren. De ander ervaart ons dan niet als in weerstand/strijd, omdat we vanuit de rust ons gevoel kunnen vertellen. Geen pret zonder verzet. De pret zit erin, dat, als we onze weerstand oplossen door het inzicht, we een diep geluksgevoel ervaren. Het geeft een gevoel van bevrijding. Een diepe warme stroom van rust en ruimte. Een innerlijk weten waarom het goed is.

Je eigen ego buigen is al moeilijk genoeg. Hoe kun je een ander daar dan bij helpen? Uit het Evolutie Systeem vloeien een aantal interventies voort die daarbij behulpzaam zijn. Het is een vanzelfsprekend, intuïtief, maar structureel ontwikkelingsmodel, dat het (verborgen) groeipotentieel zichtbaar maakt. Door dit ‘op tafel te leggen’ ziet iedereen snel wat er aan de hand is en waar iedereen op dat moment zit. Omdat men graag in de ‘volwassenenfase’ zit, is de stap daarheen sneller gemaakt.

Wat te doen bij weerstand?

Interventies in gradaties

Zoals gezegd: in de kern is alles eenvoudig, maar de praktijk is weerbarstig. We begeven ons nu al op het vlak van conflicten en conflictoplossing: weerstand tegen verandering is een conflict.

Afhankelijk van de aard van de weerstand en het algemene bewustzijnsniveau van onszelf en de betrokken opgewonden standjes, koele kikkers en bullebakken (op het ergste moment eerste pijler), kun je verschillende dingen doen:

Vorm	Gedrag	Interventie
Eigen weerstand	Innerlijk conflict	Innerlijk kompas
Gewone weerstand	Tegen strubbelen	Goed gesprek/1-2-3-stappenplan
Grote weerstand	Dwarsliggen/tegen werken	Belangencheck/kind-puber-volwassene-interventie/slachtoffer-dader-interventie
Herhalende weerstand	Macht-onmacht-manipulatie-cirkel	Benoemen en doemscenario's
Hele grote weerstand	Weigeren, niet meer praten	Procederen, exposeren, opgeven/loslaten

De interventie van ons innerlijk kompas

Wat goed voelt, is goed. Wat niet goed voelt, is niet goed. Het lijkt zo simpel en het is een waarheid als een koe. Waarom is het dan toch zo lastig om te voelen en beslissingen te nemen op basis van ons gevoel?

Zoals hiervoor al beschreven komt het door onze angsten, opvoeding, maatschappelijke normen en waarden waar we denken aan te moeten voldoen. Het is de angst voor afwijzing, tekort, alleen (zonder partner) komen te staan, niet voor onszelf te kunnen zorgen.

In discussies en conflicten is het moeilijk om bij onszelf te blijven en door alle emoties en angsten heen ons gevoel te volgen. Dit is een innerlijk conflict. Ons verstand - dat wat denken dat hoort of zou moeten zijn - en ons gevoel, liggen niet op één lijn), wat gevolgd wordt door een conflict met de ander. We kunnen het innerlijk conflict oplossen door met ons verstand ons gevoel te gaan begrijpen. Waarom zou het goed zijn kunnen zijn? Hoe je dit onderzoek doet lees je onder 'spiegelen, testen, springen',

Pas als we het innerlijke conflict zelf hebben opgelost, kunnen we op een rustige weloverwogen manier het gesprek met de ander aangaan. Zijn we nog zover niet dan is dit een goede tussenweg:

1. Benoemen van de feiten: Dit voelt voor mij niet goed. Ik voel hier nog spanning bij.

2. Belangen van beide kanten: De bedoeling is vast goed (neutraliseren). Misschien kunnen we in plaats van het zus te doen, het zo gaan doen.

3. Verheffen door nieuwe elementen te zoeken: Laten we zoeken naar een manier om dit te doen, zo dat het helemaal klopt en ontspannen voelt voor ons allebei.

We vergeten het vaak, maar als het nog niet lukt om precies uit te leggen waarom het niet goed voelt, kunnen we gewoon zeggen: 'Het voelt niet (meer) goed voor mij'.

Einde discussie.

Als iemand iets doet dat voor ons niet klopt, of juist nalaat het in onze ogen 'juiste' te doen, kunnen we kiezen dat vervelend te vinden of kiezen dat neutraal te bekijken. We kunnen het niet positief zien, want wat voor ons niet klopt, dat klopt niet. Het beste is de situatie neutraal te bekijken en te benoemen zoals het is, want dat voelt het beste in de gegeven omstandigheden.

Het goede gesprek/'1-2-3 Opgelost.' stappenplan

Richtlijnen voor een goed gesprek komen later uitgebreid aan bod. Een goed gesprek verloopt op natuurlijke wijze en volgt niet precies een schema. Toch is het goed om het 1-2-3 stappen plan in het oog te houden. Het geeft wat structuur en maakt bewust.

Belangencheck

Schiet iemand steeds terug in de eerste fase: het argumenteren? Dan denkt deze persoon dat zijn belang niet voldoende gewaarborgd wordt. Door het schema uit te tekenen en de belangen te noteren, kunnen we laten zien dat de oplossing gecheckt zal worden aan de hand van de belangen, zodat de ander er zeker van kan zijn dat met zijn belang rekening wordt gehouden. Niemand zal akkoord gaan met een oplossing waarvan hij het idee heeft dat zijn belang daarin niet gewaarborgd is.

Kind-puber-volwassene interventie

Benoemen waar iemand zich bevindt in de geestelijke/mentale ontwikkeling kan weerstand oproepen. Niemand vindt het leuk in de 'kind-fase' te worden gezet. Iedereen wil graag in de volwassene-fase zitten. Dit kunnen we gebruiken, maar enige subtiliteit is op zijn plek. Het is confronterend als we iemand met zijn gedrag in de kind-fase plaatsen, maar mensen voelen dat het klopt. Als we het doen zonder oordeel en de ontsnapping richting volwassene bewustzijn geven, kunnen ze snel draaien. Focus op de plussen.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik merk dat we in een welles en nietes- verhaal belanden. Dit is een kenmerk van wat we de 'kind-fase' van de conflictoplossing noemen.

2. Belangen onderzoeken: Dit kan lang doorgaan, tenzij we gaan bekijken waarom je het zo vindt. We gaan als ware we 'pubers' onderzoeken hoe het zit en wat we eigenlijk willen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

In de volwassene-fase van het de conflictoplossing, kunnen we vanuit de helikopter-view naar de situatie kijken.

Slachtoffer-dader-interventie

Als iemand erg vast zit in een situatie en zich daar het slachtoffer van voelt, kunnen we de slachtoffer-dader-interventie toepassen.

Eerst de feiten en gegevens verzamelen:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Je legt uit dat als we in de eerste fase conflictoplossing (de eerste pijler) zitten we ons het slachtoffer voelen van een situatie (met voorbeelden zoals we ons voelden als kind het slachtoffer van de beslissingen van volwassenen).

2. Belangen onderzoeken: In de tweede fase van conflictoplossing, ofwel de puberteits-fase of tweede pijler, gaan we ons meer als dader opstellen: we gaan experimenteren met daderacties en gevoelens (voorbeelden van verzet in de vorm van ouderschap door pubers).

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

In de volwassene-fase van de conflictoplossing (in de derde pijler) hebben we meer mogelijkheden en meer inzicht om op een andere manier met deze situatie om te gaan als we dat zouden willen.

Daarna de persoonlijke erkenning en het onderkennen van de andere kant. We erkennen dat het slachtoffergevoel echt reëel is, want dat is ook zo:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Je voelt je het slachtoffer van de situatie en je voelt je machteloos. Je bent ook slachtoffer en dat is niet fijn en onrechtvaardig.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Als je toch wat invloed wilt, kun je de situatie een beetje van een afstand

bekijken en kijken op welke manier de dader die je dit aandoet, zelf het slachtoffer is of zich zo zou kunnen voelen.

Kun je je ook afvragen op welke manier je zelf de dader bent.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Als kind hebben we weinig invloed op wat om ons heen gebeurt. We hebben overlevingsstrategieën ontwikkeld om met deze machteloze gevoelens om te gaan. Als je je zo machteloos voelt als een kind, kun je toch wat invloed uitoefenen.

2) Je kunt je voorstellen dat je een puber bent. Wat zou je dan doen?

3) Wat nu je volwassen bent en je zoveel meer vaardigheden hebt geleerd? Hoe zou je deze kunnen inzetten om met de situatie om te gaan?

Vervolgens het verheffen: wijzen op het 'rollenspel' dat we spelen.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Hoe ben je in deze situatie het slachtoffer?

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: En dan de tweede vraag: Hoe kan het zijn dat je in deze situatie de dader bent, voor wie zou je de dader kunnen zijn? Of andersom als iemand als dader wordt gekenmerkt: hoe is deze persoon dan het slachtoffer?

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken: De derde vraag zou kunnen zijn: Wat als slachtoffer en dader alleen maar een illusie is, een rollenspel. Hoe zou dan naar de situatie kijken.

Het is een heftige interventie, die vraagt om een subtiele aanpak, omdat de ander hierdoor het gevoel kan hebben 'de schuld' toegeschoven te krijgen. De schuld wegnemen doen we door aan te geven dat we in het groter geheel allemaal afwisselend slachtoffer en dader zijn en dat vanuit de helikopterview dader en slachtoffer niet bestaan. Alleen de ervaringen en de daaruit te leren lessen.

We evolueren van slachtoffer, naar passagier, naar bestuurder. Zodra we in de bestuurderszetel zitten, ervaren we niet meer de pijn van het zijn van het slachtoffer of de onmacht van het niet in te kunnen grijpen van de passagier. Bestuurder kunnen we zowel in de eerste pijler, als in de tweede en derde pijler zijn, zoals hiervoor beschreven.

Na een periode van verwerking en herstel, groeide ik na de terugval in de eerste pijler naar de tweede pijler doordat ik op een andere manier naar de relaties die ik had gehad ging kijken. Ik besloot helemaal alleen te blijven en het op mijn eigen manier te doen. Haast gedwongen door de situatie begon ik voor mij zelf als mediator. Ik trok mij terug in mijn 'torenkamertje' en kwam tot rust. Ik was er trots op dat ik voor mijzelf kon zorgen, onafhankelijk en zelfstandig was (tweede pijler). Ik ontwikkelde in die jaren de 1-2-3 Opgelost! methode en zochten naar nieuwe mogelijkheden, om alles wat ik geleerd had op een eenvoudige, intuïtieve, maar structurele manier over te brengen (derde pijler). Verder meer hierover.

Interventie macht-onmacht-manipulatie-cirkel

Het was een flinke dobber... Inzien en begrijpen dat mijn emotionele reacties een vorm van manipulatie waren: *"Hoezo manipulatie? Zo ben ik niet. Ik voel gewoon verdriet en onmacht."* Precies daar zit de clou: onmacht is de ene kant van de medaille. Macht is vanzelfsprekend de andere. Vanuit het gevoel van onmacht proberen weer macht over de situatie te krijgen. Maar de 'macht' terug grijpen is iets heel anders dan weer in je 'kracht' komen.

Pas als we zien dat we in de aanval of in de verdediging-modus zitten, kunnen we uit de macht-onmacht-manipulatie-cirkel van de strijd stappen. Daarvoor is het nodig te gaan zitten en echt naar de situatie te kijken en te gaan voelen wat het met ons doet (zie hiervoor).

Door overgave stopt de strijd. Omdat het ego dit als 'verliezen' kwalificeert is het zo moeilijk (1^e pijler bewustzijn). Als niemand zich overgeeft gaat de strijd door totdat de 'dood' erop volgt

(destructief gedrag) of totdat iemand beslist dat het dat het niet waard is en zich terugtrekt. Degene die zich terugtrekt vindt het belang van de 'vrede' groter dan het resultaat van de strijd (2^e pijler bewustzijn). Het leidt echter niet tot een werkelijk bevredigende oplossing. Het leidt tot een compromis.

Overgave is niet het verlies nemen om de goede vrede te bewaren. Het is de stap maken van 'vechten voor ons belang' naar het 'laten vervullen van ons verlangen'. We laten daarmee strijd los. Daardoor komt ruimte om een andere oplossing te kunnen toelaten, waarbij iedereen voordeel kan hebben. We verheffen de situatie (3^e pijler bewustzijn).

Overgave is de stap in het 'grote onbekende', het 'niets'. Het wordt ook 'the limitless state', 'de 4^e dimensie' of 'quantum denken' genoemd. Daar liggen de nieuwe elementen en de oplossingen die we eerder niet zagen. Het is steeds een sprong in het diepe. Het langere tijd durven verblijven in het onbekende, de bibberzone. We kunnen iemand aanmoedigen te springen, maar niet dwingen. Dat werkt alleen maar meer weerstand in de hand. We kunnen het wel voordoen.

Procederen, exposeren, opgeven, loslaten

Wat als de ander echt weigert iets te doen? Wat kunnen we dan nog?

1) We kunnen naar de rechter gaan om ons gelijk te halen. Als we het daar al krijgen. Het onderliggende issue oplossen en de relatie helpen zal het niet. Er zal een winnaar en een verliezer uit de bus rollen. Geen bevredigende oplossing dus, zelfs niet als we gelijk krijgen.

2) We kunnen de ander exposeren. Dat heeft twee (en ja, meer dan twee) kanten. Het kan de schandpaal worden (eerste pijler negatief). Anderen te laten zien en bewust te maken van wat er gebeurt, kan ertoe leiden dat er wordt ingegrepen. Denk aan de politiek, de kerk.

Het kan iemand confronteren met zichzelf (tweede pijler).

Vreemde ogen dwingen. De ander zou door de druk van buiten tot inzicht kunnen komen. Het zet ook ons eigen aandeel in het licht.

Door dit te doen, hebben we in ieder geval het gevoel dat we alles hebben geprobeerd. Dat helpt om het uiteindelijk te kunnen loslaten of opgeven.

3) Opgeven brengt ons tot het oplossen van ons eigen innerlijk conflict. We brengen verstand en gevoel op één lijn door het inzicht waarom het niet meer bij ons hoort.

4) Waar we opgeven, omdat de omstandigheden ons daartoe dwingen, is loslaten een bewust keuze.

In onderstaand schema zie je hoe deze methoden in het Evolutie Systeem vallen:

1.	2.	3.
Kind-fase	Puber-fase	Volwassene-fase
Versplinteren (-)	Verdoezelen (-)	Vernederen (-)
Vechten Vluchten	Aanpassen Verzwijgen	Kleineren arrogantie
Verzamelen (+)	Onderscheiden (+)	Verheffen (+)
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
Argumenten	Belangen	Verlangen
Procederen Exposeren Opgeven/loslaten Innerlijk conflict oplossen	Onderhandelen	Mediation
Win-verlies	Geen win-geen verlies	Win-win

In een rechtszaak wordt een beslissing genomen op basis van feiten en argumenten. We krijgen dan een winnaar en een verliezer. Het onderliggende conflict wordt niet opgelost.

In (zakelijke) onderhandelingen wordt meestal rekening gehouden met ieders belang. Er is geen winnaar en geen verliezer. Iedereen is tevreden, maar niet echt blij.

Pas als het verlangen, de missie van elke betrokkene, wordt meegenomen in de oplossing, ontstaat een win-win. Nu is er echt opluchting. Er ontstaat ruimte.

Als ook anderen dan betrokkenen, het grotere geheel, een plek krijgt in de beslissing, ontstaat zelfs een win-win-win.

Het systeem dat we kiezen voor conflictoplossing bepaalt de uitkomst:

- ⇒ Rechtszaak -> win-verlies
- ⇒ Onderhandelen -> geen win, geen verlies
- ⇒ Mediation -> win, win
- ⇒ Evolutie Systeem -> evolutie: win-win-win

Bij een organisatie werkte een medewerker die niet goed meer functioneerde. Ook op het thuisfront waren er relationele problemen. De collega's en werkgever zagen dat de man zich steeds slechter ging voelen. Er waren gesprekken, maar die leidden niet tot verbetering. Op een gegeven moment werd ontdekt dat de man – in de ogen van de werkgever – diefstal pleegde. De man zelf was een andere mening toegedaan. Hij zag het gebruik van de zaken die had meegenomen als lenen.

De werkgever overwoog om een procedure te starten om de man te kunnen ontslaan.

Eerst werd mediation geprobeerd om alsnog onderling uit de impasse te komen. De man had zich inmiddels ziek gemeld en de werkgever vreesde dat een procedure hem een slechte naam zou bezorgen. Hij voorzag – door de ziekmelding – in een jarenlang en kostbaar traject terecht te komen.

De man was inderdaad – uit overlevingsangst – bezig zijn, wat hij noemde 'noodmaatregelen', te nemen.

Door de gesprekken konden deze belangen eerlijk op tafel komen en gezocht worden naar wat ieder eigenlijk verlangde en op welke andere wijze hierin voorzien kon worden. De werkgever was bereid om een tijdlang te investeren in een

coaching- en opleidingstraject, tegen het sluiten van een overeenkomst waarin de dienstbetrekking werd beëindigd binnen afzienbare tijd. De man werd vrijgesteld van werkplicht en ontving nog een tijdje salaris. Hiermee werd het een langdurig ziekte-traject met alle kosten en administratieve rompslomp van dien voorkomen. De man kreeg de kans om een nieuwe start te maken.

Waarom juist mediation?

De interventies uit mediation tikken de drie pijlers van het Evolutie Systeem aan. Ze zijn daarom uitermate geschikt om in elke situatie ingezet te worden om de betrokkenen te begeleiden naar het zien van hun ego-gedachten. Hierdoor kunnen ze de volgende stap in hun ‘culturele’, mentale en geestelijke ontwikkeling maken.

Ons ego wil ons beschermen. Het werkt op basis van ervaringen in het verleden, die pijnlijk waren. We nemen meer dan eens genoegen met de huidige situatie, omdat we die tenminste kennen (gevoel van controle). Onze comfortzone wat oprekken en ons over te geven aan het niet-weten-hoe- het-af-zal-lopen is dus beangstigend.

Het goede gesprek in combinatie met het ‘1-2-3 Opgelost.’ stappenplan helpt om de zaken in een groter perspectief te zien. Hierdoor ontstaat de kans om voorbij het ego te kijken. Daarom hierna uitgebreid aandacht hiervoor.

Hoofdstuk III. 1-2-3 COMMUNICATIE

De drie vragen

De vragen die we geformuleerd hebben om na te gaan in welke pijler we zitten, zijn ook de drie vragen die de basis vormen voor het voeren van een goed gesprek.

1. Wat gebeurt er? Wat en hoe doe ik wat ik doe? Wat en hoe doet de ander?

2. Waarom gebeurt het? Waarom doe ik wat ik doe? Waarom doet de ander wat hij doet?

3. Hoe kan het anders: Wat willen we bereiken? Waar verlangen we naar? Hoe kan het anders? Waarom zou dat ook goed kunnen zijn?

Richtlijnen voor een goed gesprek

Bij het implementeren van nieuwe ideeën en het oplossen van verschil van mening, is een goed gesprek de aangewezen manier om het aan te kaarten. Zeker als het gaat om conflicten geldt, dat het niet de eerste druppel is, die de emmer doet overlopen, maar de laatste. Op tijd legen dus, die emmer. Best meteen bij de eerste druppel. Lukt het niet meer om samen te praten en de emmer tijdig te legen, dan kunnen we beter een onafhankelijke derde erbij betrekken. De kern van mediation is (terug) te begeleiden naar het voeren van een goed gesprek.

De meeste mensen zijn redelijk. Ze willen weten als ze iets doen wat een ander irriteert en ze zullen het niet erg vinden als dat bespreekbaar wordt gemaakt. Zaken bespreekbaar maken zal meestal gemakkelijker gaan dan we van vooraf dachten. In sommige gevallen kan het toch spanning of een vervelende uitkomst hebben. Pak het zo tactisch mogelijk aan. Wat we zeggen is nog niet eens het belangrijkste. Het gaat vooral om de toon en de manier waarop we het brengen. Dat bepaalt voor een groot deel de uitkomst.

Kalm blijven is uiteraard de sleutel. We zitten dan in de derde pijler. We hebben onze emoties verwerkt, hebben goed inzicht in de situatie en overzicht over wat en hoe we ons willen uitdrukken. We hebben goed doorvoeld wat voor ons echt telt. We hebben al nagedacht over ons eigen aandeel en de andere kant. We hebben gebrainstormd over eventuele andere mogelijkheden. Nu komen we goed beslagen ten ijs. We hebben de ruimte om goed te kunnen luisteren naar de ander. We hoeven geen strategie te bedenken, want dat komt onnatuurlijk en ingestudeerd over. Als we spreken vanuit ons gevoel en oprecht geïnteresseerd zijn in het belang en verlangen van de ander, luisteren we vanzelf, stellen we goede vragen en vatten we samen wat we hebben gehoord.

In hun boek 'De Kunst van het Middelen en Bemiddelen' (2008) beschrijven Diana Evers en Rudy Vandamme dat het bij het voeren van een goed gesprek in essentie gaat om (herstel van) de relatie door de wederzijdse erkenning van wat is geïnvesteerd en het onrecht dat is ervaren. Daarna kan pas gepraat worden over oplossingen. Wat mij betreft gaat de erkenning zelfs zover dat het nodig is de ander gelijk te geven. Dit haalt de 'angel' er echt uit. En het is nog waar ook. De ander heeft echt gelijk. Iedereen heeft gelijk, gezien vanuit zijn visie.

In navolging van en ter verdieping op wat Diana Evers en Rudy Vandamme schrijven, hieronder de volgende richtlijnen voor van een goed gesprek.

Begripvol luisteren en erkenning geven

Het lijkt vanzelfsprekend dat een luisterhouding, begrip tonen en elkaar erkennen aanwezig is tijdens een goed gesprek. In de praktijk lukt dat toch niet altijd, zeker niet als het gesprek over iets moeilijks gaat.

Als we onze eigen gedachten/zorgen/gevoelens even opzij zetten, kunnen we beter ontvangen wat de ander zegt. We helpen de ander zijn normen, waarden en belangen uit te

drukken door daarnaar te vragen en daar meelevend in te zijn, zelfs als ze niet stroken met de onze.

Begripvol luisteren en inleven kan moeilijk worden tijdens een conflict, omdat we:

- het verhaal al zo vaak gehoord hebben;
- er geen zin in hebben;
- zelf gekwetst zijn;
- onze eigen mening belangrijker vinden.

Als dit speelt, dan is het handig als een derde (bemiddelaar/mediator) bij het gesprek aanwezig is, die ervoor zorgt dat ieder voldoende aan bod komt.

Erkenning geven gaat verder dan begrijpen. Erkennen is:

- zien en benoemen wat de ander in de relatie investeert/heeft geïnvesteerd. Die investering heeft altijd te maken met de basisintenties, de normen en waarden van de persoon. De erkenning is het horen, zien en waarderen van de ander in zijn eigenheid. In een goede relatie is er een balans tussen geven en ontvangen.
- gelijk geven dat wat is geïnvesteerd echt belangrijk is.

De meeste conflicten gaan over dat we over en weer niet gezien hebben wat de ander heeft geïnvesteerd.

Werkgever: "We zien dat je hard werkt. Je werkt nauwkeurig en correct. We zien wel dat je in cliënten contact vaak lang van stof bent en dat maakt dat je regelmatig wat zenuwachtig overkomt."

Medewerker: "Ik werk inderdaad hard en nauwkeurig. Ik zie niet in, waarom ik onzeker zou zijn. Ik geef de cliënten gewoon volledige informatie."

Erkennen is gelijk geven?.

Volgens genoemde schrijvers – en velen met hen - is erkenning geven niet ‘toegeven’ of ‘gelijk geven’, maar erkennen dat de ander ‘onrecht’ is aangedaan, door het niet eerder ‘zien’ van wat is geïnvesteerd.

Voor mij is erkennen inderdaad niet ‘toegeven’, maar wel ‘gelijk’ geven. Dat gaat verder dan alleen de ander werkelijk horen. De diepste conflicten zijn pas op te lossen als de ander echt zijn gelijk krijgt. Luisteren zonder de ander gelijk te geven, haalt de angel er nog niet uit. Als de ander een voorbeeld kan noemen waarom deze gelijk heeft, wel.

Iedereen heeft gelijk. Vanuit diens visie. Dat verdient aandacht en het is nodig daar een tijdje bij stil te staan. Het helemaal te omarmen. De argumenten-oorlog stopt pas als het gelijk van het argument erkend is. Van alle argumenten. Omlijst met voorbeelden. Alle argumenten zijn allemaal waar. Net als alle belangen en verlangens. Dat haalt de angel er echt uit. De ander ziet dat diens boodschap door ons niet alleen gehoord, maar ook begrepen is.

Ieder opgewonden standje en zelfs de grootste bullebak smelt als hij of zij gelijk krijgt. Daar is het immers allemaal om te doen. Het haalt elke reden om te vechten weg en in de ruimte die dan ontstaat, kan daarna – neem voldoende tijd – ook naar de ander zijn gelijk worden gekeken. Dus, geen mitsen en maren.

Het gelijk moet oprecht zijn. Al is het maar in één geval, één situatie, die we kunnen bedenken. Al is het maar voor 1%. Als het gaat om feiten die gewoon echt niet kloppen, is het nodig de goede bedoeling erachter te erkennen. Te snel naar het erkennen van wat is geïnvesteerd gaan, kan allergie opwekken.

“Je hebt gelijk. Ik heb je verraden. Ik heb mij anders voorgedaan dan ik ben.”
--

Degene die begint te erkennen doorbreekt die cirkel (de wijze). Degene die de erkenning ontvangt, kan zijn harde opstelling loslaten en ook erkenning gaan geven.

“Ik snap wel dat je dat niet echt bewust of expres deed, om mij te kwetsen.”

Nadat ieder zijn gelijk heeft gehad, komen we in de derde fase en zoeken we naar oplossingen waar beiden hun gelijk in terug kunnen vinden.

Richten op de plussen

Het erkennen van de ander in zijn normen en waarden, kwaliteiten en pluspunten zal helpen om de verhouding beter te maken. In geval van problemen, is dit juist het moeilijkste. We zien de goede kanten van de ander niet (meer) of gunnen de ander de waardering niet meer: hij moet eerst maar naar zijn minpunten kijken en die verbeteren. Door toch eerst aandacht te hebben voor de pluspunten scheppen we een veilige omgeving, waarin het makkelijker is om naar die minpunten te kijken.

“Ik heb mij altijd heel veilig en geliefd gevoeld bij jou. Je vertrouwen en geloof in mij heeft mij gesterkt”.

Elkaar coachen

Coachen gaat een stap verder dan begrijpen en erkenning geven. We gaan de ander helpen zijn doelen (resultaten of inzichten) te bereiken. Hierbij dringen we geen oplossingen op, maar blijven aan de zijlijn om aan te moedigen en aanwijzingen te geven. We kunnen alleen iemand coachen die daarom vraagt, anders geven we ongevraagd advies. Dat wordt meestal niet gewaardeerd en zelden opgevolgd.

Elkaar coachen is lastig als het gaat om onderwerpen waar we zelf bij betrokken zijn. We hebben dan een eigen belang. Het is een mooie uitdaging om de ander aan te moedigen in het gaan

van zijn eigen pad, in het vertrouwen dat dit ook ons ten goede komt. Dit is het proces van verdieping van belang (gebaseerd op angst) naar verlangen (gebaseerd op liefde) ofwel 'overgave'.

“Hoewel ik het verdrietig vind dat ik je blijkbaar nu niet kan bieden wat je nodig hebt, zie ik dat het nodig is dat je je eigen pad moet bewandelen.”

Onszelf inbrengen

Onszelf inbrengen is vertellen wat ons bezighoudt, zodat de ander ons beter leert kennen. Zelfs als de ander ons niet helemaal kan volgen, omdat hij een ander bewustzijnsniveau (pijler), of andere manier van aanpak heeft (zoeker/vinder), zal hij toch wennen aan wie we zijn en dat kunnen respecteren.

Wat we kunnen delen is/zijn:

- onze gevoelens, gedachten en ervaringen: 'Ik voel me';
- onze diepste verlangens (kan voor zoekers veranderen);
- ons eigen functioneren: het is makkelijker zelf onze valkuilen en minder sterke kanten te benoemen, dan dat een ander dat doet;
- wat het gedrag van de ander met ons doet.

“Ik voel me wel een beetje gebruikt en bedrogen. Ik hoop ergens dat je nog wel tot inkeer komt.”

Ontvankelijk zijn/maken

Kritiek ontvangen en ons laten coachen is een hele lastige voor ons allemaal. Niemand is perfect. Luister serieus naar kritiek. We zijn vooral bang voor de pijn die we van binnen ervaren als we het idee hebben te falen. Ga de pijn niet uit de weg. Juist door bij de pijn te blijven en het helemaal te doorvoelen lost het op. Proberen om onszelf te lachen en ons gedrag benoemen als onhandig, in plaats van verkeerd, maakt het luchtiger.

Misschien vinden we de kritiek niet terecht. Door niet in de verdediging gaan en het gewoon aan te horen, blijven we

ontvankelijk. Als het niet terecht is, hoeven we ons ook niet aangevallen of gekwetst te voelen. Bovendien hebben we hiervoor gezien dat de ander altijd gelijk heeft. We kunnen bijkomende vragen stellen om daar meer duidelijkheid over te krijgen. Vragen naar voorbeelden, situaties.

Als de ander het de moeite waard vindt kritiek te leveren, is er in ieder geval nog verbinding. Onverschilligheid is veel erger. Beseffen dat de kritiek gegeven wordt vanwege de zorg rond het gezamenlijk belang, maakt het gemakkelijker deze te ontvangen.

En ja, de ander heeft – zoals gezegd - ergens echt gelijk. We kunnen kijken voor onszelf of iets zou kunnen kloppen van de kritiek die we horen. Misschien doen we het bijna nooit, maar wellicht in 1% van de gevallen toch?. Als we dat kunnen zien, is het al de moeite waard. De kritiek zegt in ieder geval óók iets over de ander. De reden dat iets iemand opvalt, komt omdat dit een haakje heeft bij diegene. Het is als een spiegel.

Door de kritiek te ontvangen en niet in de weerstand te gaan, zal de ander ons waarderen en respecteren. Iemand gelijk (kunnen) geven opent vele deuren. We geven daarmee bovendien het goede voorbeeld. Het geeft ook de ruimte om samen naar inzicht en verbetering te zoeken. De ander zal meer open gaan staan om ook kritisch naar zichzelf te kijken. Dit is een onderdeel van het creëren van een veilige setting. Om de ander meer ontvankelijk te maken, kunnen we beginnen met eerst iets van onszelf aan te kaarten wat verbeterd kan worden of wat we in het verleden niet goed deden. Daarmee vereffenen we de weg voor de ander, om zich ook kwetsbaarder op te stellen. Het is de balans van geven en ontvangen die hieraan ten grondslag ligt.

“Het is misschien ijdele hoop, dat ik denk dat je nog wel tot inkeer komt, maar ik heb tijd nodig om het op te geven. Ik zie het gewoon anders dan jij.”
--

Aandacht voor het ‘wij’

Alles wat we aandacht geven groeit. Aandacht hebben voor elkaar draagt bij aan groei van het saamhorigheidsgevoel. Daarvoor is nodig dat geïnvesteerd wordt door alle betrokkenen. Dat is meer dan alleen samen activiteiten ondernemen, zoals teambuilding, vrijdagmiddagborrel, bedrijfsetentje. Het gaat om werkelijk geïnteresseerd zijn in wat de ander beweegt. Als we dan geen zin hebben om mee te gaan naar een activiteit, zal het ons niet kwalijk worden genomen.

Naast dingen samen doen, gaat het over samen praten:

- regelmatig het ‘bedrijfsverhaal’ vertellen;
- benoemen wat we gemeenschappelijk hebben;
- vertellen over de betekenis van het hebben van de werkrelatie: onze eigen missie en de missie van het bedrijf;
- hoe we met elkaar om willen gaan.

“Hoewel ik de situatie moeilijk vind, pas ik mij aan. We hebben een lange geschiedenis samen en daar kijk ik met liefde op terug. Hoewel ik niet achter al jouw beslissingen sta, respecteer ik ze. Voor ons kind zullen we goed contact houden en spanningen oplossen.”

Waarom juist mediation?

Veel communicatietrainingen richten zich op vaardigheden als luisteren, samenvatten, doorvragen (LSD). Deze technieken komen allemaal terug bij mediation. Het is handig deze technieken te oefenen, omdat het moeilijk is om – als we zelf betrokken zijn – onze eigen emoties opzij te zetten. We zitten zelf dan nog in de eerste pijler. We kunnen beter eerst onze eigen emoties verwerken (eerste pijler), het gelijk van de ander zien, ons eigen aandeel en gelijk bekijken (tweede pijler), zodat we de rust hebben in het gesprek naar de ander te luisteren (derde pijler aanpak) en oprecht geïnteresseerd naar zijn frustraties te luisteren en naar het gelijk ervan te zoeken.

Als we praten vanuit ons gevoel en echt geïnteresseerd zijn in het belang en verlangen van de ander, luisteren we als vanzelf. We stellen vanzelf de goede vragen en vatten we vanzelf samen wat we hebben gehoord. Het is dan niet een geforceerd of onnatuurlijk toepassen van aangeleerde technieken. Het komt uit ons hart. Uiteraard is dit lastig als emoties als boosheid, verdriet en pijn overheersen. Het zal beter lukken als we deze eerst zelf verwerken en voor onszelf alles op een rijtje zetten.

In mediation is de sleutel dat ieder aan bod komt. Elkaar de tijd geven alles te zeggen, zonder dat de ander direct mag reageren. Het kan helpen als we als luisteraar in steekwoorden opschrijven wat de ander zegt. Tijdig de beurt wisselen (pendelen), maakt dat ieder zich evenveel gehoord voelt. Als een bemiddelaar bij het gesprek aanwezig is, werkt het in dit stadium het beste als betrokkenen praten tegen de bemiddelaar in plaats van tegen elkaar. Als er geen bemiddelaar bij is en we zelf betrokken zijn, kunnen we dit proces toch begeleiden. We geven eerst de ruimte aan de ander, voordat we onze eigen visie geven. De ander zal daarna naar ons gaan luisteren.

Als de eerste stoom is afgeblazen, de emoties, frustraties en argumenten zijn geventileerd en ontvangen, komt er rust. Nu kan het overleg beginnen. De bemiddelaar zal de betrokkenen weer tegen en met elkaar laten praten. Zijn we zelf betrokken dan zullen we dit zelf in goede banen moeten leiden.

Hoofdstuk IV. 1-2-3 CONFLICTOPLOSSING

Oorzaak én oorsprong van conflicten

Niet gehoord, gezien, gewaardeerd worden

Over het algemeen zijn mensen redelijk tot goed in staat om samen te werken, naar een voor iedereen optimaal resultaat te streven en de ander te helpen zijn doelen te bereiken. Zo kunnen ook de onderwerpen waarop we nog ‘volwassen’ moeten worden – ontwikkeld worden.

Soms echter, hebben we het gevoel dat een ander ons (onbewust) tegenwerkt. We voelen ons gekwetst, miskend. Als verlangens er niet lijken te mogen zijn, doet dat pijn. We hebben het gevoel dat de ander ‘tegen’ ons is. Het lukt lang niet altijd helemaal onszelf te zijn, zeker niet als het erop lijkt dat de ander dat helemaal niet op prijs stelt. Wat we geven wordt niet gezien en niet gewaardeerd. De ander lijkt onze goede bedoelingen niet te begrijpen en niet te horen wat we werkelijk willen. De ander geeft ook niet wat wij verlangen te ontvangen. Al met al geeft dit een gevoel van onbevredigdheid en tekort. De oorzaak ligt in het verschil in normen en waarden, welke zijn gekoppeld aan de basisintenties van de verschillende bewustzijnsniveaus (de pijlers).

Als het gesprek niet meer lukt, omdat het door (eigen) pijn, gekwetstheid, emoties, trots, eigenwijsheid of verwachtingen niet meer lukt om naar elkaar te luisteren en in balans te blijven, is sprake van een conflict.

De balans van geven en ontvangen

We investeren in een relatie (werk en privé) door te geven, maar soms ontvangt de ander niet wat we geven. Of we geven, maar er komt niet terug wat we verwachten. Misschien krijgen we iets anders van de ander, maar zien we dat niet. We geven meestal dat wat we zelf belangrijk vinden. Dit is niet altijd wat de ander belangrijk vindt. Niet wat de ander wil ontvangen.

Volgens de contextuele benadering van Ivan Boszormenyi-Nagy (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 1994; Boszormenyi-Nagy & Spark, 1984) gaat het in conflicten om twee dingen:

- 1) Hoe wordt mij recht gedaan, en
- 2) Hoe doe ik de ander recht.

In deze benadering heeft ieder mens een ethisch recht op 'zorg'. Dit is de basis. De eerste pijler. Het betekent ook dat iedereen op zijn beurt een verantwoordelijkheid heeft om zorg te dragen voor de ander. Nagy introduceerde de begrippen: de balans van geven en ontvangen, de openstaande rekening en de roulerende rekening.

Waarom is dat geven van zorg dan niet vanzelfsprekend? Wat is de 'zorg', waar we recht op hebben? Onderliggend gaat het hier om de basisintenties uit de pijlers. Wat voor soort zorg we willen geven, hangt samen met de basisintentie die we hebben? Waarom geven we wat we geven? Is het aandacht geven, zodat we geaccepteerd en gewaardeerd worden (eerste pijler)? Geven we anderen vrijheid omdat we dat zelf zo waarderen (tweede pijler)? Geven we aandacht om inzicht te bevorderen (derde pijler)? Allemaal intenties vanuit een bepaalde vorm van zorg, die verschillend geïnterpreteerd en gewaardeerd worden.

Een tweede pijler voelt de zorgbehoefte van de eerste pijler als beklemmend en benauwend. De eerste pijler voelt de vrijheidsdrang van de tweede pijler als een afwijzing. De eerste en tweede pijler begrijpen de derde pijler niet en vinden die vaag en ongrijpbaar. De derde pijler vindt de eerste en tweede pijler kortzichtig.

Als niet tijdig onderkend wordt welke vorm van 'zorg' over en weer is geïnvesteerd, raakt de balans van geven en ontvangen verstoord. Er is maar één weg terug als we willen dat het werkt: kijken naar de basisintentie waarin ieder van de betrokkenen niet erkend is en dit alsnog erkennen.

De openstaande rekening en roulerende rekening

Als het niet lukt om de balans van geven en ontvangen te herstellen door alsnog te erkennen wat is geïnvesteerd, vanuit ieders basisintenties, met de daaruit voortvloeiende normen en waarden, ontstaat een zogenaamde '**openstaande rekening**'. Het 'tekort' in erkenning van de basisintenties wordt ervaren als een onrecht. Dit onrecht moet hersteld worden, anders heeft de relatie geen toekomst, zakelijk noch privé.

Lukt het niet de openstaande rekening te vereffenen door over en weer elkaars basisintenties te erkennen, dan wordt gezocht naar alternatieve manieren om de rekening in balans te brengen. Dit uit zich vaak in negatief pijlgedrag, met de bedoeling de aandacht te trekken en de ander zover te krijgen alsnog erkenning te geven: versplinteren, verdoezelen en vernederen. Verschillende vormen waarin dit zich uit: vechten, doordrukken, onderdrukken, vermijden. Denk aan het opeisen van schadevergoeding in een ontslagprocedure.

Als de erkenning (nog steeds) niet volgt, ontstaat een zogenaamde '**roulerende rekening**'. De frustratie wordt zo groot, dat de openstaande rekening ook aan derden, die in wezen niets met de situatie te maken hebben, wordt gepresenteerd.

Voorbeelden:

Managers zijn niet te vertrouwen. Niemand houdt rekening met mij.

Disharmonie in gevoel en verstand: innerlijk conflict

In feite is het conflict dat we in en met de buitenwereld ervaren een weerspiegeling van een eigen innerlijk conflict. Ons verstand en gevoel zijn niet in harmonie. We weten zelf nog niet helemaal precies wat we echt willen. Dit is het werkelijke probleem. We zijn vaak beïnvloed door onze angsten, onze opvoeding, de maatschappij. We denken soms dat we iets willen, bijvoorbeeld

omdat we het bij anderen zien en die anderen gelukkig(er) lijken te zijn. Het is helemaal niet gezegd dat dat ons gelukkig maakt.

Uitgaande van een holistische benadering hebben we in de kern perfect op elkaar afgestemde verlangens, bestaat geen concurrentie, geen tekort, dus ook geen conflict. Het feit dat het lijkt alsof er een conflict is, komt doordat één van betrokkenen, of beiden, vanuit het ego (vrije wil, aangeleerd gedrag) iets anders doet dan wat hij werkelijk wil (basisintentie). Het gevoel geeft aan dat iets niet klopt, maar we hebben een vrije wil en kunnen kiezen ons verstand te volgen in plaats ons gevoel.

Oplossing van conflicten

Oplossingen die niet werken: zonder erkenning

Door ons eigen gebrek aan de erkenning van ons eigen gevoel en het gebrek aan uiterlijke erkenning daarvan door onze omgeving, ontstaat een gevoel van tekort, afscheiding, onrecht. Daarop zijn veel reacties mogelijk, maar deze zijn meestal niet gericht op de relationele oorzaak.

De reacties zijn terug te herleiden tot de negatieve pool van de pijlers van het Evolutie Systeem:

1. versplinteren (in plaats van verzamelen);
2. verdoezelen (in plaats van onderscheiden);
3. vernederen (in plaats van verheffen).

Dit versplinteren, verdoezelen en vernederen doen we meestal onbewust, vanuit angst. Het waarom achter het waarom van dat wat we doen, geeft inzicht in wat we werkelijk willen. We kunnen pas zeggen wat en hoe we het willen als we het voor onszelf op een rijtje hebben. Als we ons veilig voelen, kunnen we dit samen doen.

In de eerste pijler versplinteren we in de negatieve pool. Het is de intentie van afscheiden, meestal als reactie op een gevoel afgewezen te worden. De klassieke voorbeelden daarvan zijn:

vechten, vluchten, bevriezen. De afwijzing wordt op de ander geprojecteerd, maar komt deze voort uit het ego. Dit blokkeert ons werkelijke verlangen en onze werkelijke capaciteiten. Om bij ons werkelijke verlangen uit te komen, is een grondig zelfonderzoek nodig. Hierbij komt de angst voor het verlaten van de comfortzone om de hoek. Het vluchten daaruit uit zich in conflict vermijdend (vluchtend) gedrag. Gedachten als: “Ach, laat maar...” of “Nou ja, hoe erg is het?”, zijn aanwijzingen voor conflict vermijdend gedrag. We zijn dan aan het ‘neutraliseren’. Een echt goed gevoel geeft het niet. We trekken ons terug met ons verlangen. Zo ontstaat ogenschijnlijk vrede. We bedekken alles met de mantel der liefde. Hierdoor ontstaat een jojo-effect tussen toegeeflijk en misnoegd zijn. Het gevoelige thema zal steeds opnieuw bovendrijven. Na een tijd van onderdrukken houden we het niet langer door de innerlijke spanning, die een uitweg zoekt. We kunnen beslissen de relatie/het dienstverband stop te zetten. We gaan dan onze eigen weg. We hopen elders meer geluk te hebben. Probleem is dat we hoogstwaarschijnlijk opnieuw tegen problemen aanlopen in een andere werksituatie, in een andere relatie. Verschillen zullen er altijd zijn.

Als er niets mee wordt gedaan, gaat de spanning zich vastzetten in ons lichaam en worden we ziek. Als we zelf niet veranderen, verandert de omgeving: we worden bijvoorbeeld ontslagen.

Vechten is niet ‘schoon’, maar een openlijke ruzie of conflict is in ieder geval al beter dan onderdrukken of doordrukken. De spanning verlaat het lichaam. Het geeft bovendien aan dat iedereen zich bewust is van zijn belang. Er is leven in de brouwerij.

In deze eerste pijler is er vaak een derde partij die de macht heeft om de oplossing door te drukken (rechter, leidinggevende). Er is een winnende en een verliezende partij. Hier vindt geen erkenning plaats van datgene wat over en weer is geïnvesteerd. Het conflict zal na verloop van tijd opnieuw oplaaien of andere conflicten zullen ontstaan. De oplossing wordt niet door alle betrokkenen ‘gedragen’.

In de tweede pijler gaan we – net zoals een puber die iets doet wat niet mag – verdoezelen. We denken dat onze omgeving iets niet goedkeurt, maar we willen het tóch beleven. Uit angst voor de afwijzing van de omgeving gaan we het stiekem doen. Het probleem lijkt uit de wereld, want we doen wat we willen, zonder dat de ander het weet. We denken dat de ander er geen last van heeft, maar het onderliggende probleem is niet opgelost. Er is geen oprechte verbinding meer.

We kunnen aan de andere kant van het spectrum van deze pijler onze zin doordrijven. We houden (on)bewust geen rekening met de ander. De individuele zelfzorg en verdedigingsreflex zijn op dat moment zwaarwegender dan de zorg voor de ander en het welzijn van de relatie. Door een regeling te treffen en uit te onderhandelen, hopen we dat het conflict hanteerbaar wordt. Het conflict is opgelost, maar de wederzijdse erkenning heeft niet plaatsgevonden. Men blijft gekwetst en – andere - conflicten zullen snel ontstaan.

In de derde pijler trekken we ons niet meer terug en gaan we ook niet heftig tekeer. De negatieve pool is hier veel subtieler, maar daarom niet minder naar. Door de ‘helicopterview’ die we hier hebben, zien we wat er bij de ander allemaal speelt en gebruiken we deze inzichten om de ander naar beneden te halen, te vernederen. Sarcasme valt in deze categorie. We vallen hierdoor in feite terug in de eerste pijler, omdat het een vorm van vechten met woorden is.

Al de genoemde oplossingen kunnen tijdelijk verlichting bieden, maar pakken de wortels van het probleem niet aan: het inzicht in onszelf en het omgaan met verschillen. Het inzicht in en het erkennen en waarderen van de verschillende pakketjes aan normen en waarden brengt wél een blijvende oplossing.

Oplossingen die wel werken: met erkenning

Er is sprake van een conflict als:

- 1) een meningsverschil niet opgelost raakt;

2) zoveel emoties en miskenning is ontstaan, dat normale oplossingsstrategieën niet meer werken.

Als ons eigen belang zwaarder weegt voor ons dan herstel of ontwikkeling van de relatie dan kunnen we kiezen voor onderhandelen, omdat dit tot een ‘technische oplossing’ leidt. Dit is een ‘tweede pijler’ oplossing. Er is dan geen winnaar, maar ook geen verliezer. Op werkvlak zal dit veel voorkomen als de intentie is om uit elkaar te gaan, zoals bij een ontslag of eenmalige zakelijke transactie. Ook dan blijft het belangrijk om de relatie goed te houden: we weten niet waar we elkaar weer tegen komen en een ‘slechte’ naam is voor niemand goed.

Gaat het alleen over het herstel van de communicatie in de relatie, dan spreken we over ‘relatietherapie’. Het idee daarbij is dat we vinden dat het herstel van de relatie voldoende is, omdat we vervolgens zelf oplossingen kunnen vinden.

Belangrijk dus dat we eerst proberen de relatie te herstellen. Daarna kunnen we pas een oplossing vinden, waar dat eerder niet mogelijk leek.

Relationeel herstel

Om een oplossing te kunnen vinden in een conflict mét herstel van de relatie, moet dus eerst het **relationele vermogen** van ten minste één van de betrokkenen worden hersteld. Het vermogen om in staat te zijn de ander te **erkennen** in zijn normen en waarden. Door de erkenning ontstaat (opnieuw) verbinding en door de verbinding kan weer sprake zijn van een vorm van (zakelijke) relatie. Wie doorbreekt de vicieuze cirkel? Wie is de wijze en meest liefdevolle?

De bemiddelaar, die weet dat de verstoring van het relationele vermogen het probleem is, zal een veilige setting creëren waarin betrokkenen elkaar makkelijker kunnen erkennen en beluisteren. De bemiddelaar heeft de expertise om het proces van erkenning op gang te brengen.
(Be)middelen heeft een dubbel effect:

- herstel van het relationele vermogen (niet meer de relatie in de 'oude' vorm, maar het vermogen om te verbinden vanuit wederzijdse erkenning);
- inhoudelijke oplossing van een kwestie (dit kan ook de vorm en inhoud van de relatie zelf zijn).

Harmonie tussen gevoel en verstand

Zolang we de erkenning en waardering voor onze basisintenties en normen en waarden buiten onszelf zoeken, kunnen we die verliezen. De ander kan de gegeven erkenning en waardering altijd weer intrekken. De beste erkenning is die van onszelf: de erkenning van ons eigen gevoel en dit gevoel begrijpen met ons verstand. Zo geven we ons verstand de juiste taak.

De acceptatie van ons gevoel door het te begrijpen met ons verstand lost al een deel van het innerlijk conflict op. Kennis van het Evolutie Systeem helpt daarbij. Het geeft woorden aan wat we voelen. Het is het op een rij zetten van wat we zien dat er gebeurt (eerste pijler). De volgende stap is het opgeven van de verwachting dat een ander doet wat wij willen dat hij doet. Als we goed genoeg bij onszelf kunnen blijven, zullen we minder last hebben van conflicten, zelfs als anderen het niet met ons eens zijn (tweede pijler). We kijken dan gewoon met wie we wel samen kunnen werken (derde pijler).

Voor iemand die voornamelijk in de eerste pijler zit, is het vanzelfsprekend om dingen te doen met de intentie om geaccepteerd te worden. De erkenning zit erin dat dit helemaal goed is. Iemand die vooral in de tweede pijler zit, zal minder de erkenning in de maatschappij zoeken en zich daar zelfs tegen afzetten. De erkenning wordt gezocht bij 'gelijkgezinden', bij hen die net zo anders zijn. Dat maakt het makkelijker om stappen te zetten waar de omgeving deze persoon om kan afwijzen. Voor iemand in de derde pijler is het ontmoeten van gelijkgezinden zelfs niet meer belangrijk. We werken dan alleen samen met mensen, waarvan we vinden dat het zinvol is.

Het innerlijk conflict lost op door gevoel en verstand geheel op één lijn te krijgen (synthese). Een gedachte geeft een gevoel, dus het gevoel is het kompas. Een gedachte die niet goed voelt, 'klopt' niet. Een gedachte die wel goed voelt, 'klopt' wel. Wat goed voelt, is goed. Wat niet goed voelt, is niet goed.

Dat klinkt eenvoudig en dat is het ook. Het moeilijke is dat we zo ver verwijderd zijn geraakt van het zuiver kunnen voelen van ons gevoel. Dit is onderdeel van het bewustwordingsproces. In dit bewustwordingsproces voelen we ons eerst slachtoffer van de omstandigheden (eerste pijler), daarna de passagier die naar de omstandigheden kijkt, maar het nog lastig vindt om in te grijpen (tweede pijler). We worden vervolgens bestuurder door naar een situatie te kijken vanuit een perspectief dat goed voelt. We besturen onze gedachten of visie tot we nieuwe gedachten of een visie vinden die wat beter tot goed voelt (derde pijler). Het is een kwestie van doordenken totdat we begrijpen waarom het goed of niet goed voelt. Net zolang tot we een visie hebben die beter voelt. Zo leren we multidimensionaal denken.

De conflicten met onze omgeving zullen er nog steeds zijn, omdat de mensen in onze omgeving met hun eigen gevoelens en gedachten en bewustwording worstelen, maar we voelen ons niet meer het slachtoffer. We ervaren dezelfde situatie niet meer als conflict, zelfs als het in de buitenwereld nog niet is opgelost.

Methoden om de bestuurder te worden van onze visies/perspectieven/gedachten/beleving zijn bijvoorbeeld:

- Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP);
- The Work van Byron, Katie;
- The Emotional Scale van Esther en Jerry Hicks.

Deze (en alle andere) methoden passen in het Evolutie Systeem met het '1-2-3 Opgelost.' stappenplan, omdat ze allemaal in de kern dezelfde structuur doorlopen: verzamelen-onderscheiden-verheffen.

Het zijn een aantal methoden uit velen om ons denken, voelen, doen in evenwicht te brengen. We gebruiken ons verstand (het denken) om ons gevoel te begrijpen en te verbeteren. Het 'doen'

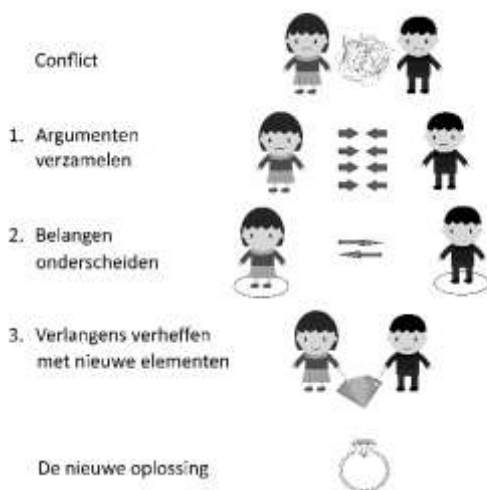
is de moeite nemen bewust naar ons denken en onze beleving te kijken (eerste pijler) vanaf een ‘afstandje’ het onderscheid te maken of ze goed voelen of niet (tweede pijler). Zo gaan we onze situatie bekijken vanuit ons hart en komt ruimte voor andere gedachten, een ander gezichtspunt, die ons gevoel verbeteren of begrijpen (derde pijler). Dit brengt ‘verlichting’.

Waarom juist mediation?

Begrip van de hoofdlijnen van het Evolutie Systeem en het mediationproces helpt als houvast voor gesprekken. Zo wordt het makkelijker om in het dagelijkse leven je op een gezonde manier te verhouden tot anderen.

We hoeven natuurlijk niet het hele proces precies en bewust te doorlopen in elke situatie, maar gesprekken dreigen vast te lopen, kunnen we het proces gebruiken om op terug te vallen.

Diana Evers voornoemd, oprichtster van het Mediation Instituut Vlaanderen, heeft een mediationmodel ontworpen, het zogenaamde ‘shit-model’, bestaande uit drie fasen (naast andere modellen met meerdere fasen), waarmee conflicten kunnen worden opgelost. Dit model werken we hierna uit met verdieping en verbreding door de interventies voortvloeiend uit het Evolutie Systeem.



HOOFDSTUK V. De 1-2-3 OPGELOST! Methode

1-2-3 Opgelost!

Voorwerk

1. Argumenten verzamelen

2. Belangen onderscheiden

3. Verlangen verheffen

Nawerk

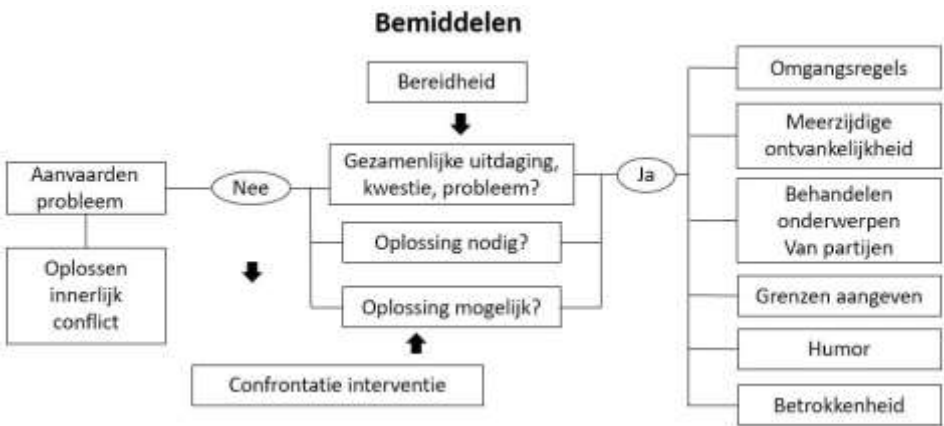
Voorwerk

- bereidheid om te (be)middelen checken:

Dit doen we door de volgende drie vragen te stellen:

- 1. Is er een gezamenlijke uitdaging/kwestie/probleem?
- 2. Vindt iedereen dat daar iets aan gedaan moet worden?
- 3. Geloof je dat jullie daar iets aan kunnen doen?

Als alle drie deze vragen met een ‘ja’ worden beantwoord is (be)middelen zinvol. Als één of meerdere vragen met een ‘nee’ worden beantwoord, kunnen we de doemscenario’s bespreken: “Wat gebeurt er als we er niet uitkomen?”



* door afspraken te maken over de wijze waarop de gesprekken worden gevoerd: hoeveel tijd, hoeveel gesprekken, hoeveel tijd ertussen, waar vinden de gesprekken plaats, wanneer spreken we liever niet met elkaar over het issue, en dergelijke.

Het is bekend dat we maar twintig minuten geconcentreerd informatie kunnen opnemen en verwerken. Dit gegeven en het feit dat nieuwe inzichten zoeken en nieuw gedrag oefenen, inspanning vergt, en dat dit nogal wat emoties kan losmaken, is een aantal keren anderhalf tot twee uur bij elkaar komen effectief. In de tussenliggende periode – bij voorkeur twee weken – kan de kennis indalen, de inzichten verdiepen en het nieuwe gedrag geoefend worden. In deze periode zullen zich nieuwe situaties hebben voorgedaan. De aanpak daarvan kan in de volgende bijeenkomst worden bekeken. Deze aanpak geeft de beste integratie van het geleerde in de praktijk.

* door omgangsregels af te spreken en te handhaven:

Elkaar laten uitpraten, respect hebben, niet schelden of schreeuwen, niet bedreigen. Over het algemeen zijn mensen redelijk en bereid om elkaar te helpen te realiseren wat de ander wil. Het wordt pas lastig als wat de ene wil niet lijkt te stroken met wat de ander wil en er weinig erkenning is geweest en dus veel pijn en emoties.

* door meerzijdige ontvankelijkheid te installeren:

Alle betrokkenen wordt gevraagd naar zichzelf te kijken en naar het eigen aandeel in de situatie. Dit kan spannend zijn omdat het kan lijken alsof we ‘schuld’ moeten bekennen.

In mediation is nooit sprake van schuld. Degene die bemiddelt, geeft zelf het goede voorbeeld: bijvoorbeeld door eigen voorbeelden aan te halen. We doen allemaal onhandige dingen, er is altijd wel iets.

Alle meningen, standpunten, belangen en verlangens zijn even waardevol en worden gerespecteerd. De bemiddelaar heeft de taak om alles wat relevant is naar boven te halen en zal dus actief doorvragen naar het waarom achter het waarom.

* door meerzijdige partijdigheid te installeren.

De (be)middelaar is niet iemand die afstandelijk toekijkt. Hij is niet de adviseur of oplosser. Hij is niet de leraar die uitlegt hoe je het best communiceert. De basishouding van de bemiddelaar is *meerzijdig partijdig*. Hij toont begrip voor en geeft erkenning aan alle betrokkenen. Door zelf te starten met het geven van erkenning aan de betrokkenen, ontstaat een sfeer van veiligheid en vermogen. De bemiddelaar geeft het goede voorbeeld (rolmodel). De bemiddelaar laat daarna de partijen weer met elkaar praten.

* door alleen te werken met wat de betrokkenen aangeven

De mediator zal (als het goed is) nooit forceren. De mediator zal alleen vragen stellen om te verleiden de verdieping te zoeken. Een klein stapje verder in de bibberzone. Alleen met dat wat betrokkenen zelf op tafel leggen wordt gewerkt.

* door rustig te beginnen

Als we met elkaar kijken naar ons gedrag en wat anders kan, beginnen we best met situaties uit het verleden, waarvan de pijn/emotie al is verwerkt. Iets waar we al een beetje om kunnen lachen. Daarna actuele alledaagse situaties, die niet te groot zijn. Zo oefenen we met het zetten van de stapjes en gaan we het effect ervaren.

* door grenzen aan te geven

Iedereen heeft een eigen verantwoordelijkheid in het aangeven van grenzen. Het kan zijn dat het in het moment even te heftig is. De begeleider moet goed opletten of iedereen voldoende goed voor zichzelf zorgt en dit regelmatig checken. Ruimte bieden om daar bij stil te staan.

* door humor in te brengen

Humor schept wat afstand en geeft verlichting. Als we ergens om (en om onszelf) kunnen lachen, geeft dat aan dat we het al aardig hebben verwerkt. In een heftige of spannende situatie eens verzuchten: 'Wat een gedoe allemaal' geeft al enorm veel ontspanning. Aan de andere kant kan humor (vooral als het

doorslaat naar sarcasme) een valkuil zijn. In elke grap zit – hoe klein ook – een kern van waarheid. Het kan iemand onzeker maken. We kunnen soms beter gewoon zeggen wat we vinden, dan het in een grapje verwerken. In feite kan dit vernederend zijn. Als iemand anders steeds grapjes over ons maakt, kunnen we daar zeker wat van zeggen, zoals: 'Ik zou het waarderen als je de feedback die je mij wilt geven gewoon tegen mij zegt in plaats van steeds grapjes te maken. Je bent je daar vast niet bewust van, maar voor mij voelt het vernederend en op zijn minst respectloos.'

* door iedereen mee te laten doen

Voor een optimaal bereik is het belangrijk dat iedereen meedoet. Als we in het dagelijks leven het nieuwe gedrag uitproberen kan dit eerst wat onhandig en onnatuurlijk zijn. Het is dus belangrijk dat iedereen mee gaat in het proces. De anderen weten dan in ieder geval wat de bedoeling erachter is en zullen kunnen helpen: er is begrip. Uitgangspunt van mediation is echter vrijheid en vrijwilligheid. Niemand kan gedwongen worden mee te doen. Groei kan niet opgedrongen worden, wel gestimuleerd. Als sprake is van weerstand is dit het eerste 'conflict' dat opgelost kan worden. Blijkbaar heeft iemand een belang dat geschaad kan worden. Erkenning en waarborging van dit belang zal de weerstand opheffen.

1^e Pijler-fase

Verzamelen van argumenten

- standpunten, argumenten en eigen (niet-werkende) oplossingen inventariseren

We beginnen met 'stoom' af laten blazen. Door ruimte te maken voor ieders eigen verhaal en beleving (eerste pijler aanpak) gaat de eerste druk van de ketel. Feiten, gegevens, argumenten, belangen en verlangens worden opgeschreven in het schema, zodat duidelijkheid ontstaat. Hierdoor hebben betrokkenen vertrouwen dat alles wat gezegd wordt, serieus wordt genomen.

De bemiddelaar laat de personen eerst het verhaal tegen hem vertellen. De bemiddelaar luistert, pendelt en vat samen. Ondertussen houdt hij in de gaten dat niet één van betrokkenen alle ruimte inneemt of de boventoon voert. In extreme gevallen wordt aan iedere persoon bijvoorbeeld vijf minuten gegeven om alles te zeggen wat hij op zijn hart heeft. Daarna mag de ander. De vijf minuten zijn best lang. Meestal blijft er tijd over. Hierdoor kan echt alles eens goed gezegd worden. Aanmoedigen nog meer te zeggen, maakt dat de hele emmer leeg kan.

Als de stoom er af is, gaan we rustig alle argumenten langs. Ieder krijgt van de bemiddelaar al ‘zijn gelijk’. Dit brengt het ‘welles-nietes-spel’ ofwel de ‘argumenten-oorlog’ tot rust.

De opdracht in deze fase is elkaar kunnen teruggeven wat gezegd is. Het is het begin van elkaar ‘horen’.

2e Pijler-fase

Onderscheiden van belangen

- van argumenten naar belangen, waarden en gevoeligheden

Geleidelijk aan zal de bemiddelaar de personen uitnodigen elkaar te erkennen. In de eerste fase vertelden de betrokkenen hun verhaal aan de bemiddelaar. In deze tweede fase laat de bemiddelaar de betrokkenen weer samen in gesprek gaan. Er komt ruimte voor de andere kant (tweede pijler aanpak).

In deze fase gaan we van de argumenten naar de onderliggende belangen. De bemiddelaar laat de argumenten herbenoemen als belangen. De bemiddelaar brengt de zorg voor het grote geheel op gang door de gemeenschappelijke belangen te (laten) benoemen.

Kern van deze fase is “ieder op zijn eigen grond” laten staan. Wat willen we nu eigenlijk echt? Pas als we goed weten wat we werkelijk willen – en dat is nog niet zo gemakkelijk – kunnen we dit goed bespreken. We willen allemaal erkend worden voor wie we werkelijk zijn. Erkenning voor ons bestaansrecht en het doel dat we hebben, willen neerzetten in het leven. Erkenning voor

wat we doen en waarom we dat doen. Dit raakt aan onze basisintenties uit het Evolutie Systeem. Het is soms lastig om te weten wat we werkelijk willen, omdat we beïnvloed zijn door de normen en waarden van onze opvoeding, omgeving, beperkende overtuigingen en gedachten. Het is niet de taak van de bemiddelaar of mediator om als therapeut hier helemaal doorheen te prikken. Vragen stellen en uitnodigen om een andere kant te bekijken is zeker geen probleem en helpt om een bevredigende oplossing te helpen bereiken. De bemiddelaar zal per persoon doorvragen en beginnen met erkenning geven.

Nu hebben we aandacht voor het 'gelijk' van de ander. De bemiddelaar zal vragen over en weer een voorbeeld te geven van een situatie, waarin de ander gelijk heeft. Zo wordt ieder aangezet om daadwerkelijk de situatie van de andere kant te bekijken. Alleen dan weten we zeker dat ieder elkaar echt gehoord heeft.

3e Pijler-fase

Verheffen van verlangens door nieuwe elementen

- overleg over nieuwe mogelijkheden/toevoegingen

In deze fase gaan we van de belangen naar de verlangens. De belangen worden geherformuleerd naar verlangens. De bemiddelaar zorgt voor het grote geheel door de gemeenschappelijke verlangens te (laten) benoemen. Als de belangen en verlangens helder zijn geworden, en erkend zijn, is er rust en ruimte voor nadenken over nieuwe elementen. Nieuwe elementen kunnen toevoegingen zijn op bestaande oplossingen of hele andere mogelijke oplossingen (derde pijler aanpak).

Regelmatig zullen betrokkenen nog terugvallen op hun oorspronkelijke bezwaren en hun eigen oplossingen. Het is dan zaak dit te benoemen en te wijzen op de angst dat niet aan een belang/verlangen wordt voldaan, maar dat dit echt getoetst wordt. We maken duidelijk dat het brainstormen bedoeld is om

nieuwe ideeën los te maken totdat een passende oplossing wordt gevonden.

In deze fase wordt het 'ego' (angst, aangeleerd gedrag) en dus de strijd opgegeven, losgelaten, overstegen.

In deze fase vindt de transformatie van "probleem" naar "onderwerp van ontmoeting" plaats en kan een 'goed gesprek' plaats vinden, waarin wordt samengewerkt aan een oplossing waarin alle belangen worden meegenomen.

- nieuwe mogelijkheden/toevoegingen toetsen aan belangen/verlangen.

In deze fase zijn de betrokkenen tot rust gekomen, doordat zij de beweging kunnen maken van belang naar verlangen. Pas vanuit de helicopterview kunnen we zoeken naar nieuwe elementen en mogelijkheden. Op het niveau van het probleem kan geen oplossing worden gevonden. Nieuwe elementen en mogelijkheden worden gevonden door met elkaar te brainstormen.

De bemiddelaar laat de betrokkenen vanuit ieders individuele belangen en verlangens de gemeenschappelijke belangen en verlangens samen voegen tot een nieuw verhaal. Zo ontstaat een nieuw toekomstbeeld (narratieve methode).

In deze fase worden de verschillende ideeën steeds getoetst aan de belangen/verlangens van de betrokkenen. Door dit consequent te doen, ondervangen we het terugvallen van de betrokkenen naar hun oorspronkelijke eigen oplossing. Dit terugvallen gebeurt alleen als het belang of het verlangen nog niet voldoende helder is geworden. De angst voor tekort ligt dan op de loer. De bemiddelaar neemt voldoende tijd om het verlangen te laten voelen en de gedachten/woorden en zinnen die daarbij horen regelmatig te herhalen, zodat dit nieuwe gevoel kan 'indalen'.

Nawerk

- **Belangencheck**

Als er een oplossing uit de bus is gerold, gaan we nog een keer na of deze inderdaad aan alle belangen voldoet. Soms willen mensen te snel uit de spanning van het conflict weg en nemen genoeg met een oplossing. Dit leidt later tot problemen.

- **Doemscenario's**

We bedenken allerlei mogelijke doemscenario's en wat we dan gaan doen. Zo zorgen we voor duurzame oplossingen en voorkomen we terugval.

- **afspraken maken en vastleggen.**

Als de oplossing is gevonden die zoveel mogelijk aan ieders verlangen voldoet, worden de afspraken gemaakt en vastgelegd.

Het is handig om te bespreken en vast te leggen wat de consequenties zullen zijn als iemand zich niet aan de afspraken zou houden. Evaluatie op zijn tijd houdt iedereen scherp en zorgt voor integratie.

PROCES van (BE)MIDDELEN in schema

1e Fase: Verzamelen	Argumenten en feiten
Wat is het probleem? Is het een gezamenlijk probleem? * kwestie: * relatie: * eigen oplossing en argumenten:	Wat is het probleem? Is het een gezamenlijk probleem? * kwestie: * relatie: * eigen oplossing en argumenten:
2e Fase: Onderscheiden	Belangen en perspectieven
* belangen (waar vecht je voor?) * normen en waarden * verlangens (wat wil je ervaren?)	* belangen (waar vecht je voor?) * normen en waarden * verlangens (wat wil je ervaren?)
3e Fase: Verheffen	Verlangens en nieuwe elementen
* verlangens (wat wil je ervaren?) * Nieuwe elementen Toetsen aan belangen/verlangens	* verlangens (wat wil je ervaren?) * Nieuwe elementen Toetsen aan belangen/verlangens
Nieuwe oplossing en doemscenario's	
* voelen * denken * doen	

Nog meer over weerstand

Geen gezamenlijk probleem

De eerste grote barrière is de vraag of sprake is van een *gezamenlijk probleem*. Iemand kan iets als een probleem ervaren, terwijl de ander dat niet zo ziet.

De ander heeft dan geen eigen belang bij het in gesprek gaan en zal niet gemotiveerd zijn. We kunnen in dat geval nog proberen te graven naar een belang: mogelijk is ergens toch een gemeenschappelijk belang te vinden dat niet direct duidelijk was. De motivatie om dit aan te pakken, zal klein zijn.

Het niet erkennen door de ander van het probleem leidt tot gevoelens van machteloosheid bij degene, die wél een probleem ervaart. Dit duidt op een macht-onmacht-manipulatie-cirkel, met in ieder geval een eigen innerlijk conflict. Hierover later meer.

Onoverkomelijk verschil in normen en waarden

Als het gemeenschappelijk belang wél duidelijk is en voldoende motiverend, dan kan een barrière om tot oplossingen te komen zijn het *verschil in normen en waarden*. Over normen en waarden kunnen we niet discussiëren. Ook over ons gevoel valt niet te twisten: we voelen wat we voelen.

Wat we bij groot verschil in normen en waarden kunnen doen, is deze tenminste zo helder en bespreekbaar maken, dat helemaal duidelijk wordt wat de verschillen zijn en afspraken maken over hoe daar al dan niet mee om willen gaan.

Dit kan leiden tot gevoelens van machteloosheid bij één van betrokkenen. Deze situatie wordt voor diegene dus als conflicterend ervaren. Het is een macht-onmacht-manipulatiecirkel, met een eigen innerlijk conflict. Hierover meer hierna.

Verborgen macht-onmacht-manipulatiecirkel

In conflicten is sprake van enige vorm van een macht-onmacht-manipulatie-cirkel. Als de een vindt dat geen sprake is van een probleem en de ander vindt van wel, wordt dit ervaren als een macht-onmacht situatie en dus als conflicterend.

De vraag is wie de controle uitoefent. Is dat degene die claimt geen probleem te zien? Of is dat degene die zich machteloos voelt, omdat deze de ander zonder succes tot veranderen of toegeven wil bewegen?

Om dit conflict op te lossen, kan degene die daar last van heeft, alleen zelf zijn eigen gedachten/gevoelens over de situatie veranderen en zelf beslissen welk gedrag/actie het meest passend is. Het is een innerlijk conflict.

Hier komt het Evolutie Systeem om de hoek, aangezien onze basisintenties onze normen en waarden bepalen. Weten waar we zelf en de ander zich bevinden in dit systeem, maakt dat we onszelf, de ander en de situatie makkelijker kunnen accepteren. Zelfs als het niet lukt om tot overeenstemming te komen. Vervolgens kunnen we met het '1-2-3 Opgelost.' stappenplan het innerlijk conflict oplossen. We stellen onszelf de vragen en geven onszelf antwoord.

Geen erkenning/onzuivere erkenning

Erkenning geven is perfect om het relationele vermogen te ontwikkelen en dit vermogen bij de ander los te maken. Valkuil is als we afhankelijk zijn van de erkenning en de ander. De ander kan de erkenning terug nemen. We zijn dan terug bij af. Om stevig op onze eigen grond te staan, is het aan te raden, eerst en vooral onszelf te erkennen.

Geeft iemand opeens de gevraagde en eerder geweigerde erkenning wel, dan kan wantrouwen ontstaan bij de ontvanger. Waarom nu ineens wel? Als de ander erkenning geeft, puur om het eigen belang veilig te stellen, wordt dit gevoeld als onzuiver,

niet gemeente erkenning. Dit is juist olie op het vuur en maakt het conflict dus nog groter.

Psychische ziekten en destructief gedrag

Als één van de betrokkenen psychisch niet (helemaal) gezond is, is het moeizaam om te (be)middelen. Als al afspraken gemaakt worden, worden deze vaak niet nagekomen.

Als op de werkvloer iemand langere tijd negatief is (depressief, boos, verveeld, langdurig onzeker), is het zaak dit zo snel mogelijk op te merken en aan te kaarten. Als verbetering in een bepaalde tijd niet optreedt is het zaak tijdig de banden te breken. Deze persoon moet eerst helemaal terug bij zichzelf komen en zelf kiezen om te veranderen. De hulp die we willen bieden, zal ons leegtrekken en dit beïnvloedt ons functioneren en dat van de rest van de afdeling/kantoor.

Partijen die in een conflict zijn verwickeld, hebben zich vaak helemaal ingegraven en voelen zich aangevallen. Afhankelijk van de plaats waarop ze staan op de 'escalatietrapp' (hoe lager hoe dieper in conflict), kunnen we nog proberen ze een trapje hoger te krijgen. Als ze al in de onderste fasen zitten, wordt het lastig. Soms kan na verloop van enige tijd (vaak pas na twee tot vijf jaar) opnieuw geprobeerd worden. Tijd heelt alle wonden.

Methoden als de 'the emotional scale' of NLP kunnen behulpzaam zijn bij het helpen verschuiven van destructief naar constructief gedrag. We 'praten' iemand dan naar beter aanvoelende gedachten, waardoor het perspectief kan draaien. Helaas leert de praktijk dat dit maar zelden lukt. De wil om te veranderen moet uit onszelf komen. Soms zinken we diep om bij dat gevoel te kunnen komen. Maar niets is hopeloos: hoe dieper we zinken, hoe meer kracht we krijgen om er weer uit te komen. Als dat eenmaal lukt, kan het juist sneller, gaan door de diep gevoelde en geleerde lessen. Zolang de depressie voortduurt, kan de buitenwereld vrij weinig doen, behalve met mededogen naar de situatie kijken. Pas als we zelf om hulp of advies vragen, staan we open voor het antwoord en om daar iets mee te doen.

Hoofdstuk VI. De Drie Bommen onder relaties

Stoppen of doorgaan

‘Aan een relatie moet je ‘werken’, het gaat niet vanzelf.’

“Tegenwoordig gaat men veel te snel uit elkaar.”

Dit zijn twee kreten die we vaak horen als het om scheidingen gaat. Niemand vindt een scheiding leuk. Mensen nemen niet zomaar de beslissing om uit elkaar te gaan. Het gaat gepaard met een rouwproces aan beide zijden. Ongeacht of we lang of korter bij elkaar zijn geweest.

Als iemand verliefd wordt op iemand anders is dat een aanleiding, maar nooit de oorzaak van de scheiding. Het betekent wel dat al langere tijd niet echt gepraat is over de relatie en de verlangens van beiden.

En zelfs als de gevoelens aan beide zijden uitgedoofd zijn, is het niet gemakkelijk om elkaar los te laten. Alleen verder gaan lijkt een diepe sprong in het duister. De veiligheid van de relatie – hoe onbevredigend ook – biedt meer zekerheid dan een toekomst alleen. Begrijpelijk dat het vaak zo is dat iemand pas besluit weg te gaan als een nieuwe liefdeskans voorbij komt. Dit wordt door degene die verlaten wordt – ook weer begrijpelijk – als verraad en zwak ervaren. Wie verraadt wie? Of verraden we vooral onszelf in dit soort situaties?

Het zijn pleisters op de wonden, maar toch helpt het in de aanvaarding om te zeggen: ‘We pasten niet goed bij elkaar. We leefden samen als broer en zus: wel liefde, geen passie. Het geeft beiden de ruimte om een beter passende partner te vinden.’

In mijn eigen zoektocht naar waarom relaties (niet) werken, heb ik drie (hoofd) redenen gevonden waarom het – ondanks alle goede bedoelingen en harde werken – toch niet gaat. Het zijn de

bommen onder iedere relatie ofwel de drie geheimen voor een goed huwelijk.

Het gaat om de volgende punten:

- botsende normen en waarden door verschillende basisintenties uit de Pijlers;
- verschil in aanpak van situaties door zoekers en vinders;
- langdurig negatief zelfbeeld.

De maatstaf om te stoppen of door te gaan zou liefde moeten zijn. Maar wat is liefde? Voelen we ons geliefd en gekoesterd in de relatie? Hebben we lief en koesteren we de ander? Dit is vooral belangrijk voor een eerste pijler. Kunnen we samen, vanuit onafhankelijk en vrijheid plezier beleven? Een onoverkomelijke voorwaarde voor een tweede pijler. Kunnen we samen groeien en inzichten opdoen? Dit is belangrijk voor de derde pijler.

Een bevredigende relatie tussen verschillende pijlers is zeker wel mogelijk. Ze kunnen elkaar in elk moment 'ontmoeten' in de derde pijler, als ze daar de moeite voor willen doen.

Een relatie tussen een zoeker en vinder met dezelfde basisintenties kan bevredigend zijn, zolang de zoeker zich niet laat tegenhouden in zijn verlangen naar innerlijke groei en deze de vinder helemaal accepteert zoals deze is en dus niet wil gaan veranderen.

Een zoeker en een vinder met verschillende normen en waarden-pakketjes wordt wel echt heel lastig.

Als één van de partners langdurig een negatief zelfbeeld heeft en dit niet kan draaien, stopt het in ieder geval.

Botsende normen en waarden

Zoals hiervoor omschreven is een partnerrelatie tussen twee mensen met grote verschillen in hun normen en waarden (bewustzijnsniveaus) op zijn minst lastig. Het vergt grote inzet van beiden om begrip op te brengen voor elkaars wezensaard. Het is een grote leerschool in liefde, maar erg moeilijk. Het is veel gemakkelijker om een relatie te hebben met een gelijkgestemde.

In de eerste pijler willen we ons geliefd en gekoesterd voelen doordat de ander (materiële) veiligheid en zekerheid biedt. We hebben veel behoefte aan waardering en erkenning van de ander om het gevoel van basisveiligheid te hebben. We willen graag voor de ander zorgen en voelen ons daar goed bij. We kunnen het gevoel hebben zonder de ander 'niet te kunnen leven' en dit is geen aanstellerij, maar een wezenlijk diep gevoel van zingeving. Als de relatie verbroken wordt, is het gevoel van zinloosheid soms bijna onoverkomelijk groot.

Een minnaar of minnares?

Iemand in het midden van de eerste pijler vindt zingeving en geluk door het houden van en zorgen voor een ander. Een scheiding kan dan extreem lastig zijn om mee om te gaan, zo moeilijk zelfs dat de één zonder de ander het gevoel heeft niet verder te kunnen leven, ziek wordt en zelfs kan sterven (vergelijkbaar met heimwee). In een enkel geval is – hoe gek het ook klinkt – het hebben van een minnaar of minnares, naast deze eerste pijler partner, voor een tweede pijler het meest liefdevol om te doen (gezichtspunt van de derde pijler). Aan de ene kant blijft de relatie in stand, wat voorkomt dat de eerste pijler partner in zinloosheid vervalt. Aan de andere kant geeft het de ruimte aan de tweede pijler partner om andere ervaringen op te doen. Het is een onconventionele aanpak, die met de nodige omzichtigheid kan werken. Belangrijk is om precies af te stemmen waar iemand zich bevindt en om er bewust mee om te gaan. Ook de positie van de minnaar of minnares is precair. Wat zijn diens verwachtingen en wensen? Het kan alleen als liefde de norm is voor alle betrokkenen,

zodat wraakgevoelens en gevoelens van afwijzing geen roet in het eten gooien.

Veel van onze relaties zijn ooit begonnen vanuit de eerste pijler. Het gaat in deze relaties vooral om de dagelijkse zaken: koetjes en kalfjes, het huishouden, de boodschappen, het werk, de collega's, de hypotheek en vakantie zijn de onderwerpen waarover we praten. Onze onderliggende verlangen is dat naar veiligheid en zekerheid. Emoties zijn onze belangrijkste drijfveren. We kunnen ons erg gekwetst voelen door de ander als deze onze zorg en inspanningen niet waardeert. Als één van de partner zich in de 'midlife-crisis' realiseert dat hij of zij zich heeft geconformeerd aan de normen en waarden uit zijn omgeving in zijn opvoeding en zich diep van binnen heel anders voelt, meer tweede pijler normen en waarden heeft, ontstaan de problemen.

Het is voor ons als eerste pijler partner een uitdaging om – ongeacht eventuele afwijzingen – tóch liefde voor de ander te blijven voelen en de gevoelsmatige afwijzingen 'te verdragen'. Valkuil is de wens om de ander te willen 'veranderen' of 'op te willen voeden' in die zin dat de tweede pijler leert meer rekening te houden met anderen en leert aanhankelijker te zijn. Dit is precies wat de tweede pijler partner niet kán leren. Het gevoel van eenheid dat we als eerste pijler willen ervaren in de relatie is het volledig opgaan in de ander, elkaar en in de relatie. We kunnen ons prima alleen vermaken, als we weten dat de ander er 'is' en dat het 'goed' zit in de relatie. Een leven als alleenstaande is voor ons de hel. Zeker als de ander zegt van ons te houden, zal het verbreken van de relatie een onmogelijke opdracht zijn en accepteren we zelfs eg egoïstisch gedrag van de ander.

Als tweede pijler partner voelen we ons door het gedrag van de eerste pijler enorm geclaimd en benauwd. We willen ons los breken en doen dat door het gedrag van de eerste pijler af te wijzen. We vinden dat de eerste pijler moet veranderen en moet leren zelfstandig en onafhankelijk te zijn. Dit is iets wat de eerste pijler nu juist niét kán leren. Wij als tweede pijler zullen zal dat

toch proberen door afstand te nemen en de ander daardoor willen laten ervaren dat deze het ook alleen zal kunnen. Als tweede pijler voelen we de eenheid in de relatie door het delen van elkaars ideeën en filosofieën. We voelen we ons geliefd en gekoesterd als het gevoel van vrijheid kan worden gedeeld.

In de tweede pijler willen we in een relatie de herkenning van onze eigen diepgang ervaren. Onze eigen ontwikkeling gaat dieper en sneller door het samen komen met anderen die ook op deze manier willen leven. Ook nu kan het misgaan als de één daar dieper in wil duiken dan de ander. Drama's en emoties nemen af. Hoewel het soms nog moeilijk kan zijn om grenzen te stellen, worden de partners daar vaardiger in.

Als derde pijler voelen we de eenheid in de relatie als sprake is van het delen van inzichten. We lijken elkaar woordeloos te kunnen begrijpen, maar nemen toch de moeite dit te checken bij de ander. Er zijn geen taboes en we leven sterk in het hier en nu. Drama en emoties zijn opgelost. De relatie heeft soms een onconventioneel karakter en we ervaren veel vrijheid. We leunen niet meer op elkaar en hebben elkaar niet meer nodig voor veiligheid en zekerheid. Wel zien we het belang en meerwaarde van het samenzijn en het elkaar nodig hebben om optimale resultaten te behalen door de combinatie van elkaars talenten. We stellen onze relatie ondergeschikt aan een hoger doel. Grenzen aangeven gaat nu moeiteloos, we passen ons niet meer aan om leuk of goed gevonden te worden. Gevoelens van gekwetstheid lossen snel op.

Een derde pijler vindt zijn eerste pijler partner in eerste instantie aantrekkelijk omdat deze ook gericht is op de ander, maar het zal hem gaan storen dat deze zo weinig gericht is op zichzelf en eigen keuzes maken. De tunnelvisie van de eerste pijler irriteert hem ook. De derde pijler vindt zijn tweede pijler aantrekkelijk omdat deze zelfstandig en onafhankelijk is, maar stoort zich weer aan diens gebrek aan overzicht en inzet voor elkaar. Valkuil voor de derde pijler is arrogant en belerend te zijn.

De oplossing ligt in begrip en acceptatie van elkaar. Dat brengt rust, waardoor we als eerste pijler het gevoel hebben dat het 'goed' zit en de ander meer ruimte kunnen geven en toch onszelf kunnen vermaken. De tweede pijler heeft dan genoeg ruimte om zijn eigen ding te doen en zich vrij te voelen. Als de derde pijler zich realiseert dat hij groeikansen kan bieden, maar dit niet kan afdwingen en zich realiseert zélf te groeien door de verbinding op die manier te verheffen, kan deze bevredigende relaties met de eerste en tweede pijler hebben.

Blijft dat gevoel dat we ons niet gehoord, gezien en gewaardeerd voelen, dan zal na verloop van tijd de breuk volgen. Vaak is hier sprake van als we als tweede pijler iemand ontmoeten die wél ook zelfstandigheid, onafhankelijk en vrijheid nastreeft als ultiem doel. Dit brengt opluchting door de erkenning van onze eigen behoefte. In het beste geval zal de eerste pijler dit accepteren. Niet door het begrip voor de onderliggende problematiek, maar omdat deze kan begrijpen dat als de ander van iemand anders houdt, dit een gegeven is, waar deze niet tegenop kan.

Verschil in aanpak door zoekers en vinders

Zoals hiervoor beschreven hebben zoekers en vinders een verschillende manier van aanpak van situaties in het leven. Ook dit kan op langere termijn in een relatie problemen opleveren.

Nog even terug halend:

Als vinder 'weten' we onze weg en volgen we die gewoon. We weten wat voor ons werkt en hoe wij onze talenten en vaardigheden kunnen inzetten om onze doelen (welke zijn gerelateerd aan onze normen en waarden gekoppeld aan de basisintenties) te bereiken. We hebben geen behoefte om onze werkwijze aan te passen, tenzij we merken dat het niet lukt om ons doel te bereiken.

Als zoeker zien we wel tien verschillende wegen en willen we ze allemaal uitproberen. Als we ons doel hebben bereikt, stellen we alweer een ander in het vooruitzicht. Er is steeds een nieuwe

horizon. We willen onszelf en onze vaardigheden verbeteren om ons goed voor te bereiden op toekomstige situaties.

Zoeker en vinder

Als in een partnerrelatie de ene een zoeker is en de ander een vinder verschillen we zo in de aanpak van situaties en de manier van streven naar voldoening, dat het lastig is om de erkenning van de ander te krijgen voor wat ons beweegt. Zoals hierna beschreven is erkenning van wie we in wezen zijn de kern van een relatie en als dat moeizaam is, is dat een grond voor het ontstaan van conflicten.

Als we zo verschillend zijn, waarom zijn we dan bij elkaar terecht gekomen?

Een zoeker kan verliefd worden op een vinder als de zoeker zich gekwetst heeft gevoeld zonder zich te beseffen dat de gekwetstheid een teken is om inzicht te zoeken. De helderheid en duidelijkheid en rust van de vinder lijkt dan aantrekkelijk. De vinder kan verliefd worden op de zoeker, omdat deze zo sprankelend en spontaan kan zijn, wat aantrekkelijk lijkt.

Het hoeft geen probleem te zijn: als volledige acceptatie van elkaars eigenheid lukt en de zoeker zich niet laat tegenhouden in zijn innerlijke zoektocht en de vinder zijn eigen weg laat gaan, kan het zeker goed gaan. Het probleem blijft dat ieder zich toch in de kern niet geliefd/gerespecteerd voelt. Juist de specifieke eigenschappen van zowel de zoeker als de vinder worden door de ander niet werkelijk gewaardeerd.

Als de acceptatie niet honderd procent is, zal het gebrek aan gehoord, gezien en gewaardeerd worden in de eigenheid een dingetje blijven. We kunnen ontvankelijk worden voor de waardering van anderen buiten de relatie. Het is natuurlijk fijn als iemand ons volledig erkent en waardeert voor wie we zijn.

Als de zoeker door het bewandelen van de verschillende wegen tot nieuwe inzichten komt en de vinder is daar niet in geïnteresseerd, zal de zoeker het gevoel krijgen dat ze uit elkaar

zijn gegroeid. De vinder voelt zich verraden, want de partner is niet meer degene die hij was toen ze een relatie begonnen.

Twee zoekers

Twee zoekers kunnen ook lang en gelukkig samen leven. De relatie zal niet snel saai zijn en daar ligt ook meteen het probleem: het kan alle kanten uit gaan en als ze niet nauw onderling afstemmen, kunnen ze uit elkaar groeien.

Bijvoorbeeld als de één meer, sneller nieuwe inzichten en perspectieven opdoet, waar de ander nog niet bij kan, kan een zodanig groot gat ontstaan dat de ene partner vindt dat ze uit elkaar zijn gegroeid.

Twee vinders

We lezen het wel eens in de krant. De stellen die 50 of 60 jaar gelukkig getrouwd zijn. Vermoedelijk betreft het hier een koppeltje van twee vinders met gelijke normen en waarden. Deze relaties hebben grote kans van slagen. Aan de andere kant is de kans op groei beperkt.

Een koppeltje vinders in de eerste pijler begrijpt elkaar en vormt een sterk team. Ze staan met zijn tweetjes als één front tegen de rest van de wereld en vinden steun, toeverlaat en veiligheid bij elkaar.

Een koppeltje vinders in de tweede pijlers geniet van elkaars ideeën en streven individualiteit binnen de relatie na.

Twee derde pijlers vinders vinden het vanzelfsprekend om samen te werken met inachtneming van ieders eigenheid. Ze willen laten zien en leren aan anderen dat eenheid is het delen met elkaar, zonder op elkaar te leunen.

Een negatief zelfbeeld

Negatieve gevoelens zijn een grote spelbreker. Een negatief zelfbeeld is niet altijd zichtbaar en we zijn ons ook niet altijd bewust van onze eigen negatieve gevoelens/negatief gedrag.

Negatief zijn de gevoelens onder de nullijn: langdurig verveeld, pessimistisch, onzeker, schuld-, schaamte- en slachtoffergevoelens hebben, boos en gefrustreerd zijn, jaloers en afgunstig of depressief (niets voelen) zijn.

Als de negatieve houding niet binnen een afzienbare tijd oplost, is er geen andere weg dan de relatie te beëindigen. We worden ons vaak pas bewust van ons eigen gedrag en gaan ons daar vragen over stellen, als de hulpbronnen opdrogen. Als we op onszelf aangewezen zijn.

Het verdringen van onze gevoelens biedt geen langdurige oplossing. Alleen maar positieve dingen gaan denken zal ook niet helpen. De negatieve gevoelens dienen erkend en doorvoeld te worden. Daarna komt er vanzelf weer ruimte voor de positieve gevoelens.

Om de omslag te maken van negatief naar positief, is het nodig de situatie zoals die is te aanvaarden, het inzicht op te doen waarom deze situatie ontstaan is en waarom deze zoals die is de beste is op dit moment. Het inzicht waarom de resultaten die we denken/dachten te willen behalen of nodig te hebben, juist niet nodig zijn of niet te behalen zijn op de manier die we toepasten. De vrijheid en ruimte daarvan te voelen.

Deze omslag is vrijwel onmogelijk in één keer te maken. Een quantumleap is onrealistisch. Het begint met te aanvaarden dát we negatief gepoold zijn. We zijn waar we zijn. Dit onder ogen zien is de eerste stap naar verbetering. Het negatieve heeft ook positieve kanten. We worden bewust van wat niet werkt.

We kunnen het beste negatieve gevoelens, zoals boosheid en frustratie, een tijdje helemaal voelen/toelaten, om ze helemaal te doorleven en te verwerken. Dit is het moeilijkste omdat het pijnlijke gevoelens zijn. Een tijdje erbij blijven met onze aandacht, ernaar kijken en er doorheen ademen, maakt dat ze daarna oplossen. Bijkomend probleem is dat we niet altijd bereid zijn de gevoelens te verwerken, omdat we denken een belang te hebben bij het aan de boosheid vast te houden. Het bewust herformuleren van het belang in een verlangen helpt een

handje om in te zien wat we werkelijk willen in plaats van wat we denken te willen.

De weg naar positieve gevoelens leggen we stapje voor stapje af. We hebben vermoedelijk al lang een 'langspeelplaat' in ons hoofd en een zienswijze op de realiteit die niet constructief is voor onszelf met bijbehorende gevoelens. Hoe we dit best aanpakken staat prachtig beschreven in het boek van Esther en Jerry Hicks, 'The astonishing power of your emotions'. Daarin wordt beschreven hoe we door steeds een net iets ander gezichtspunt te kiezen stapje voor stapje een beter gevoel krijgen.

De partner van de negatief gepoolde persoon kan wel helpen de situatie te keren door te benoemen wat hij merkt en ziet en duidelijke voorwaarden te stellen aan hoe met elkaar om te gaan. Belangrijk is steeds de ander diens goede kanten te zien en te belichten en de negatieve te negeren. Een relatie met een langdurig negatief gepoolde persoon zal op een gegeven moment eindigen.

Waarom het soms niet lukt, hoe hard we ook werken

Bij een combinatie van twee of meer tegenstellingen wordt het heel erg lastig om een langduig bevredigende relatie te hebben. Hoe hard we ook aan de relatie (willen) werken, het is in feite gedoemd te mislukken. De kloof is te groot.

Zoeker tweede pijler met een vinder eerste pijler zal op termijn niet bevredigend zijn, omdat ze zich beiden structureel niet gehoord, gezien en gewaardeerd voelen voor wie ze werkelijk zijn op zowel het vlak van normen en waarden als op het vlak van aanpak van situaties.

Hoeveel we ook praten en 'aan de relatie' werken, het gebrek aan innerlijk dezelfde doelen en gemeenschappelijke verlangens zal de relatie opbreken.

Met een langdurig negatief gepoolde partner is de situatie onhoudbaar, ongeacht pijlers of zoeker-/vinderproblematiek

De drie geheimen voor een goed huwelijk.

We zijn ons meestal niet bewust van onze basisintentie, werkelijke normen en waarden en verlangens en niet bewust van onze aanpak in situaties. We zijn ons over het algemeen niet eens echt bewust van ons zelfbeeld, gevoelens en emoties, laat staan dat we er ook wat mee doen.

De drie geheimen voor een langdurig bevredigende relatie zijn dan ook:

- bewust zijn van ons eigen zelfbeeld. Dat betekent bewust aandacht geven aan onze gevoelens en emoties, deze onderkennen en transformeren, zodat we structureel positief gepoold zijn;
- bewust zijn van onze basisintentie en dit in het dagelijks leven toepassen;
- bewust zijn van ons zoeker- of vinderschap en dit in het dagelijks leven vorm geven.

Hierdoor trekken we de ideale partner aan: de eerste pijlers trekken eerste pijlers, de tweede trekken tweede pijlers en de derde pijlers trekken derde pijlers aan. De vinder trekt de vinder aan, de zoeker trekt de zoeker aan.

Een zoeker en vinder met beide eerste, tweede of derde pijler normen en waarden kan wel werken, als de zoeker zich in zijn zoeken niet laat tegenhouden door de vinder en de vinder openstaat voor aanwijzingen van de zoeker als hij vastloopt. Op deze manier zijn er toch voldoende raakvlakken om gehoord, gezien en gewaardeerd te worden. De 'kleinere' verschillen zijn dan makkelijker te overkomen. Toch is de acceptatie van elkaars zoeker-/vinderschap een flinke dobber, omdat het zo bepalend is voor wie we ten diepste zijn en waarvoor we gezien en gewaardeerd willen worden.

Hebben we een relatie die in de kern kan werken en loopt het toch vast, dan kunnen we onze relatie redden door aandacht te hebben voor:

- gezamenlijke doelen
- gezamenlijke basisintenties
- gezamenlijke normen en waarden
- de aanpak van onszelf en de ander in situaties en wat daar mooi en goed aan is.

Door hier over te praten met elkaar, komt het gevoel van gehoord, gezien en gewaardeerd terug. Vervolgens nieuwe gezamenlijke doelen voor de toekomst stellen en deze ook daadwerkelijk beginnen uit te voeren.

Valkuil is dat we dit pas gaan doen als het al (bijna) te laat is uit angst voor het verlies van de partnerrelatie. De motivatie komt dan voort uit angst in plaats van uit een innerlijke inspiratie. Dit wordt gevoeld. Na verloop van tijd zal – vermoedelijk bij de vinder – de motivatie weer inzakken zodra deze het gevoel heeft dat de situatie ‘gered’ en dus het doel behaald is.

Hoofdstuk VII. DE SCHEIDINGSBESLISSING

De verwijdering

Als we ons langere tijd niet gehoord, gezien en gewaardeerd voelen en onze wensen van en doelen met de relatie verschillen of langere tijd niet haalbaar blijken, ontstaat verwijdering. We voelen ons niet meer zo geliefd en de liefdesgevoelens voor de ander nemen af. Scheurtjes en barstjes groeien uit tot kraters, met diepe dalen.

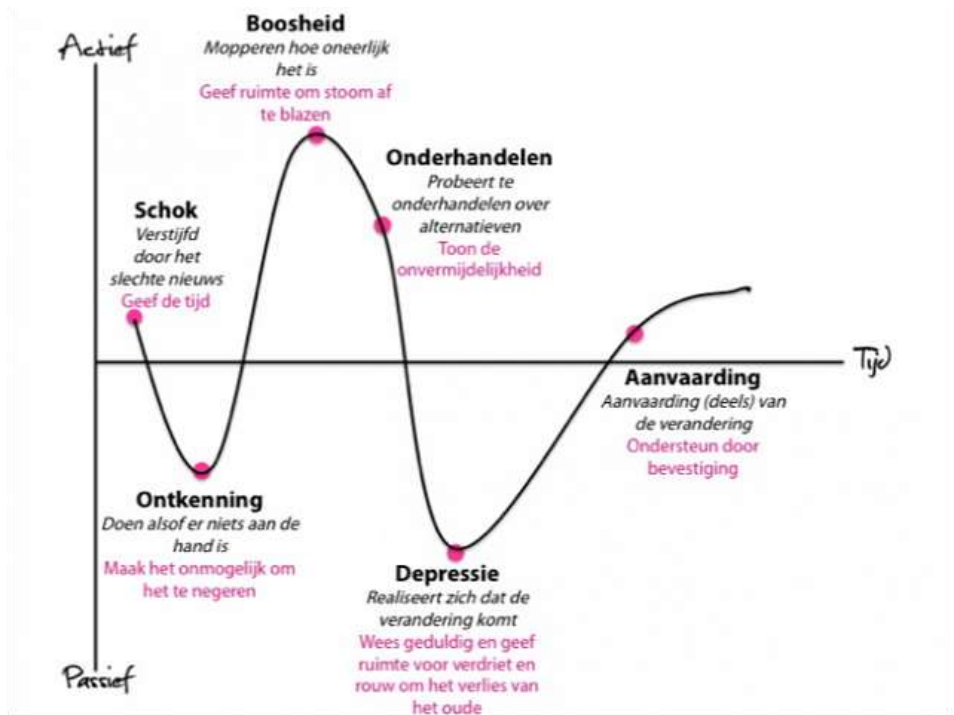
Dit voelen beide partners wel aan, maar de angst voor het alleen zijn, staat in de weg om te kijken naar wat er speelt. Daarnaast zijn we als mens vaak ook gewoon onhandig in het communiceren als het over gevoelens gaat. Juist in onze intieme relaties. Er staat veel op het spel.

Als de verwijdering aanhoudt, neemt uiteindelijk één van beide partners de beslissing om de scheiding echt in te zetten. Deze partner noemen we de ‘eerste beslisser’. Degene die zich moet conformeren aan de scheidingsbeslissing noemen we de ‘tweede beslisser’, omdat het toch een eigen beslissing is de ander los te laten. Beide partners ondergaan een rouwproces.

Het rouwproces

Elisabeth Kübler Ross heeft door haar werk met stervenden het rouwproces onderzocht en in kaart gebracht. Het verlies van een relatie en de verwerking daarvan is vergelijkbaar met het rouwproces bij verlies van een dierbare door overlijden. Het is het einde van de relatie (in de oude vorm) dat betreurd en verwerkt wordt.

Het rouwproces verloopt volgens Ross langs een vast patroon. Eerst komt de schok, daarna de ontkenning, de boosheid, pogingen om te onderhandelen, depressie en daarna aanvaarding. Dit proces kan best wel een lange tijd in beslag nemen. Gemiddeld genomen duurt het zeker twee jaar voordat de emoties verwerkt zijn en de blik naar de toekomst weer open staat.



Eerste beslisser dynamiek

Als eerste beslisser gaan we door het rouwproces voorafgaand aan het moment van de scheidingsboodschap. Aangezien het rouwproces ongeveer twee jaar in beslag neemt, is het over het algemeen zo dat het proces van de scheiding voor de ene partner twee jaar voor het meedelen van de boodschap (onbewust) al is begonnen.

Zolang de beslissing nog niet definitief genomen is, is het voor ons als eerste beslisser lastig om de gedachten en gevoelens hierover bespreekbaar te maken, uit angst voor de consequenties. Door de angst doen we dit niet duidelijk en de ander pakt de ernst ervan daarom niet op. Zouden we onze twijfels echt gaan bespreken, dan zou de ander ineens de beslissing kunnen gaan nemen en zijn we de controle kwijt. Dat

willen we onbewust voorkomen. Meestal bespreken we wel onze klachten en uiten we onze emoties om de ander ertoe aan te zetten te veranderen.

Pas als de gevoelens min of meer verwerkt zijn en de beslissing al genomen, komt onze boodschap duidelijk over en dan is het feitelijk al te laat om de relatie nog te 'redden', omdat het gevoel veranderd is.

Tweede beslisser dynamiek

Als tweede beslisser maken we de beslissing om ons te conformeren aan de scheiding. Het rouwproces begint pas op het moment van de ontvangst van de boodschap. Waar de eerste beslisser dus vaak al maanden, zo niet jaren, het eigen rouwproces heeft doorlopen, worden we als de tweede beslisser min of meer gedwongen in relatief korte tijd al die stappen te zetten. Dat valt niet mee.

Het moeilijkst is dat het toekomstbeeld ineens heel anders eruit ziet. De onzekerheid over de toekomst en het bereiken van (onbewust) gestelde doelen, brengt gevoelens van angst en onveiligheid met zich mee.

Iemand zonder vrolijk toekomstbeeld raakt depressief. Het is belangrijk het gevoel te hebben dat de toekomst leuk en betekenisvol is. De betekenis die we willen ervaren valt weer samen met de basisintenties uit de pijlers. Voor een eerste pijler is het vooruitzicht van functioneren in een relatie- en gezinsstructuur veel belangrijker dan voor een tweede of derde pijler.

Na mijn scheiding – waar ik de 'eerste beslisser' was - werd ik verliefd op een Belg, die helemaal mijn nieuwe of beter gezegd hervonden normen en waarden deelde en met wie ik al mijn ervaringen en gevoelens eindeloos kon bespreken. De Hemel op Aarde. Ik vertrok dan ook op vleugeltjes – na een aantal moeilijke beslissingen – naar België en beleefde daar een hele mooie periode.
--

Na verloop van tijd werd deze relatie ook weer gewoner en nam de belangstelling die we eerder voor elkaar hadden af. Ik voelde mij steeds vaker het mooie behangetje aan de muur, de trofee in de kast. Nu kon ik het wel beter bespreekbaar maken, maar moest accepteren dat daardoor de ander nog niet zal veranderen. Dat moest zijn eigen keuze zijn. De gevoelens van verwijdering waren daar weer. Ik meende voor mijn ontwikkeling zo afhankelijk te zijn van hem - hij was een geweldig voorbeeld voor mij geweest en ik had zoveel van hem geleerd -, dat ik dacht dat ik alleen deze stappen niet zou kunnen (blijven) maken. Ik werd ook jaloers op zijn tempo van ontwikkeling dat hoger lag dan dat van mij en in plaats van trots op hem te zijn, werd ik steeds afgunstiger.

Deze gevoelens kon ik niet goed onder ogen komen en als ik het al zag lukte het mij niet ze te lossen, juist vanwege het gevoel afhankelijk te zijn van hem en de wereld die hij vertegenwoordigde voor mijn eigen ontwikkeling. Ik durfde niet mijn eigen weg hierin te gaan. Juist door mijn onzekerheid ging ik steeds meer aan hem 'hangen'. Ik trok hem helemaal leeg met mijn negativiteit en slechte zelfbeeld. Dat hij liep te drammen over mijn stagnerende ontwikkeling en negativiteit ervaarde ik als vernederend en dat hielp niet om me zekerder te voelen over mijn eigen capaciteiten en waardevol zijn, ook als het eens niet zo goed liep.

Ik kon dit alles niet tijdig draaien en hij trok de stekker uit onze relatie - voor zover je het nog een relatie kon noemen - want de vibratie van liefde was ver te zoeken.

Ik zat helemaal in de put: al mijn dromen en wensen leken verder weg dan ooit en ik ging berooid terug naar Nederland. Ik had geen werk meer en ook geen inschrijving bij een sociale huisvesting, had al mijn geld in mijn België avontuur gestoken en moest bij mijn vader aankloppen voor onderdak. Depressief, dakloos en financieel aan de grond.

Hoewel ik beseftte dat ik het zelf had gecreëerd, overheerste het gevoel machteloos te zijn om het allemaal te draaien. Ik voelde mij vooral het slachtoffer van de situatie. Dat ik óók de dader was, zag ik wel, maar ik zag niet hoe ik het anders kon

doen. Door helemaal op mijzelf aangewezen te zijn en weer vrede te sluiten met mijzelf, klom ik langzaam weer uit het dal. Ik kon weer voelen dat ik de eeuwigheid de tijd heb om mijn lessen te leren en dat het allemaal niet op een dag aankomt, dat ik gewoon mezelf ben en dat ik – zelfs als ik de allerlaatste ziel op Aarde zou zijn die ‘het’ zou gaan begrijpen – ik nog steeds de moeite waard ben.

Ik bleef toch onzeker over mijn eigen kracht. In mijn daaropvolgende relatie ging het al pijlsnel bergafwaarts. Ik vond mijzelf niet mooi van binnen, was verstijfd door mijn angst weer te falen, zag mijzelf weer als een mislukkeling en ik projecteerde mijn frustraties daarover weer op mijn partner, die ik daardoor veel pijn heb gedaan.

Het was natuurlijk niet alleen maar kommer en kwel, ik had de kans om alle zaken uit mijn kinder- en puberteit met mijn vader (en mijn moeder) uit te praten en recht te zetten. Ik kon eindelijk het werk doen waar ik zo gelukkig van word. Ik startte mijn eigen mediationpraktijk. Al mijn levenservaringen kwamen hierbij goed van pas. Mijn praktijk begon te lopen en na twee jaar vond ik een prachtig groot appartement met geweldig uitzicht over de Veluwe en voelde ik mij helemaal mijzelf. Ik leefde het leven waar ik altijd het meest bang voor was geweest: alleen. Tegen wil en dank bevrijdde ik mijzelf van alle zaken, overtuigingen en mensen waarvan ik mij daarvoor afhankelijk voelde. Vanaf het moment dat ik mij helemaal verzoende met de situatie waarin ik mij bevond, kwamen er weer nieuwe mensen en kansen op mijn pad. De vervulling van mijn dromen en wensen bleek helemaal niet zo ver weg. Alles kwam, in andere vorm, terug. Dat hielp om mijzelf en de mensen uit het verleden te begrijpen en te vergeven.

De volgende partner diende zich aan en ondanks de angsten die dat opriep, lukte het mij bij hem helemaal mezelf te zijn, ook met mijn lelijke kanten. Maar, zoals dat nu eenmaal gaat, heeft deze partner het soms moeilijk met zichzelf en zijn eigenwaarde. Pijnlijk om nu de spiegel te zien. Zal het mij lukken om – beter dan mijn vorige partners - in liefde te blijven reageren?

Hoofdstuk VIII. REACTIES VAN DE KINDEREN

Kinderen nemen een bijzondere plaats in bij scheiding (ongeacht de leeftijd). Ze ervaren de gevolgen van de scheiding, zonder er zelf veel invloed op te hebben.

Ouders zijn niet alleen bang voor het verdriet van de kinderen, maar ook voor hun boosheid, mogelijk onbegrip en veroordeling. Begrijpelijk dus dat veel ouders worstelen met de vraag: "Zal ik door de scheiding de goede band of zelfs het contact met mijn kinderen verliezen?"

Méér vader, méér moeder?

Een scheiding hoeft niet negatief te zijn. In de praktijk krijgen de kinderen vaak méér moeder en méér vader dan daarvoor, aangezien ieder van de ouders in zijn/haar eigen verantwoordelijkheid wordt gezet voor het invullen van deze rollen. De één op één aandacht groeit. Dit heeft niet te maken met de kwantiteit van het elkaar zien, maar met de kwaliteit van de tijd die ze met elkaar doorbrengen. De ene ouder kan zich niet meer verschuilen achter de andere of niet langer alle controle over de situatie uitoefenen. Al worden ook na de scheiding dit soort pogingen nog wel gedaan.

Een moeder die eerder vooral de zorg had, hoorde ik verzuchten: <i>“Nu kan het ineens wel allemaal! Vader is bang dat de kinderen van hem vervreemden en doet nu meer moeite dan ooit om een band op te bouwen. Natuurlijk wel goed, maar het voelt wel een beetje stom dat het tijdens de relatie niet lukte. Ik zie wel dat ik alles steeds zelf naar mij toe trok, waardoor hij ook niet hoefde op staan.”</i>

De scheiding is zowel voor de ouders als voor de kinderen een groot leerproces en groeien gaat soms gepaard met groei pijnen.

De boodschap geven

Zodra duidelijk is dat de scheiding definitief zal zijn, is het van belang dat we hier niet te lang wachten met het vertellen van de boodschap. De kinderen horen het beter van de ouders zelf dan van anderen. Bovendien hebben de kinderen veel meer in de gaten dan we denken. Ze voelen dat er ‘iets’ niet klopt. Kinderen zijn hier gevoelig voor en pikken kleine signalen snel op. Als we te lang wachten, gaan ze mogelijk een eigen verhaal aan de situatie geven en verkeerde conclusies trekken (verantwoordelijk of schuldig voelen).

Belangrijk dus om samen goed na te denken en vooraf af te stemmen hoe het de kinderen te vertellen. Juist omdat het ook iets is wat de scheiding meer ‘definitief’ maakt, is dat moeilijk.

Hoewel ik wist dat het beter was om het samen te vertellen vond ik dat te moeilijk. Ik wilde zelf mijn dochter vertellen en de juiste bewoordingen kiezen. Dit had uiteraard ook gekund in een gezamenlijk gesprek, maar ik ging de confrontatie uit de weg, uit angst en controledrang. Mijn man was daar natuurlijk niet blij mee en ik wist ook dat het niet klopte. Mijn dochter kan zich nu niet meer herinneren hoe dat allemaal precies gelopen is – ze was ook pas 4 jaar oud. Het verdiende in ieder geval niet de schoonheidsprijs.

Het ‘eerste gesprek’ is het moeilijkste, maar zal zeker niet het laatste zijn. De vragen komen juist achteraf, na verloop van tijd en op onverwachte momenten!

De vragen van mijn dochter over de scheiding kwamen als ze achterop de fiets zat, of achter in de auto. Wat mij nog helder bijstaat is dat ze zei: “Mama, je hebt je belofte verbroken”. Ik dacht meteen: “Dat heeft ze van haar opa en oma!” Maar ja, het wás natuurlijk wel zo. Ik heb het dus gewoon beaamd (feiten benoemen) en gezegd dat dat niet zo netjes is, omdat papa en opa en oma zich daar terecht een beetje verraden door voelen. Ik heb ook uitgelegd, dat op het moment dat ik die belofte deed, ik daar ook in geloofde (twee kanten belichten) en uitgelegd dat je beter geen beloftes kunt maken, want dat

je nooit zeker weet of je ze kunt nakomen (nieuwe element toevoegen).

We kunnen ook gewoon aangeven dat we zelf nog niet precies weten hoe de toekomst eruit gaat. We kunnen aangeven dat we rekening zullen houden met hun wensen en als we beslissingen hebben genomen, we deze met hen zullen delen. Net als voor onszelf is voor de kinderen een goed toekomstbeeld belangrijk. We vertellen dus wat er in de toekomst gaat gebeuren en wat daar ook fijn aan kan zijn.

We hoeven niet perfect te zijn en soms loopt het anders dan verwacht. Als we gewoon onze gevoelens delen en zeggen dat we het ook niet allemaal niet precies weten en niet alles goed zullen doen, zullen we op meer begrip kunnen rekenen.

De reacties van de kinderen

In de meeste gevallen gaat het gelukkig goed. Hoewel kinderen - afhankelijk van leeftijd, zoals we hierna zullen bespreken - best wel eens moeilijk kunnen doen en ouders soms door eigen verdriet en boosheid nogal op zichzelf gericht kunnen zijn, zal meestal na verloop van enige tijd een nieuwe balans worden gevonden. Mensen kunnen best wel wat hebben. Kinderen ook.

Het helpt als we als ouder ook naar het aandeel van onszelf in de situatie kunnen en durven te kijken en dit bespreekbaar maken. De kinderen dan zullen meer van ons kunnen hebben. Ook als we ons toch eens negatief over de ander uitlaten.

Hoe reageren de kinderen 'normaal gesproken' op een scheiding?

In mijn praktijk zie ik dat kinderen in eerste instantie vaak naar de ouder in de 'slachtofferrol', de tweede beslisser, trekken. Ze willen deze troosten, steunen en gelukkig maken. Na verloop van tijd, kan het zijn dat de kinderen weer meer trekken naar de ouder die 'opgelucht' is door de scheiding, omdat deze blijer is en daardoor makkelijker is in de omgang. De kinderen voelen

zich daar vervolgens weer schuldig over richting de andere ouder.

Kinderen van alle leeftijden kunnen aan beide ouders verschillende boodschappen afgeven, uit loyaliteit of uit schuldgevoel. Indien verschillende signalen niet overlegd worden, kunnen deze een eigen leven gaan leiden, met mogelijk zelfs ouderverstoting tot gevolg. Overleg dus met elkaar de signalen.

Hieronder in algemene zin de meest voorkomende reacties van kinderen van verschillende leeftijden op een scheiding.

Kinderen in de leeftijd tot ongeveer 12 jaar

Kinderen in deze leeftijdscategorie zijn vooral loyaal naar hun ouders en zullen alles doen om hen gelukkig te maken. Dit komt voort uit overlevingsdrang. Kinderen zijn afhankelijk van hun ouders voor zorg en opvang. Deze kinderen trekken vaak naar degene die zich het slachtoffer voelt. Voor de scheiding kan dat degene zijn, die zich in de relatie ongelukkig voelde, omdat ze deze dan willen troosten. Tijdens of kort na de scheiding kan dat verschuiven naar degene die zich door de breuk ongelukkig voelt, om deze te troosten. Lukt het niet de ouder te troosten, dan neemt het kind na verloop van tijd afstand, omdat het de verantwoordelijkheid niet kan dragen.

Kinderen tussen 12 en 18 jaar

Kinderen in de puberteit zijn vooral met zichzelf bezig en met hun eigen relaties en hoe dat allemaal werkt. Ze zijn kritisch op de ouders. Ze willen eigen keuzes maken en onafhankelijk zijn. Als ze het gevoel hebben dat de ouders niet het 'goede voorbeeld' geven, zijn ze boos. De ouders vallen van hun voetstuk. Dat zou toch al gebeuren in de puberteit, maar door een scheiding versnelt dit proces. De puber denkt dat hij het zelf beter gaat doen in relaties en dat zal voor een deel ook zo zijn, maar natuurlijk niet op alle vlakken.

Voor wie de puber kiest zal sterk afhangen van wat de puber het meest zal opbrengen als het om vrijheid gaat. Soms geeft een ouder meer toe aan wensen omdat hij moe en uitgeblust is van alle emoties of juist om de kinderen aan zich te binden uit angst hen te verliezen. Ze zullen zich vooral op hun eigen leven richten en zich zelf het slachtoffer voelen van de situatie: “Niemand houdt rekening met mij!”. Ze voelen zich bedrogen en verraden, omdat ze niet betrokken zijn in het beslissingstraject of juist teveel. De ouders kunnen het in ieder geval niet snel goed doen.

De probleemgevallen zijn de pubers die deze onderliggende gevoelens niet durven tonen, niet uiten of ze gebruiken om de situatie te manipuleren. Als ouder kun je wel stimuleren dat deze gevoelens geuit worden, door ze zelf te benoemen als normaal. Vragen of ze de gevoelens hebben of herkennen, werkt in deze gevallen meestal niet.

De simpele benoeming dat de emoties en gevoelens er zijn, geeft de ruimte. Ze mogen er zijn, maar niet gebruikt worden om onderliggende belangen af te dwingen. Dat geldt zowel voor kinderen als voor de ouders.

Jongvolwassen kinderen vanaf 18 jaar

De jongvolwassen kinderen die het huis verlaten hebben of op het punt staan dat te doen, zullen zich soms onttrekken aan wat er gebeurt en zich meer afzijdig houden. Ze zijn bezig met hun eigen leven en relaties. Ze zullen ook al meer begrip hebben voor het ‘falen’ van de ouders omdat ze zelf al tegen problemen op relatievlak zijn aangelopen. Toch zit de boosheid er en ook de zorgen om de ouder die zich het slachtoffer voelt.

Ik was jongvolwassen toen mijn ouders uit elkaar gingen. Ik vond het een hele goede beslissing van mijn moeder, omdat ik als jong kind al zag dat ze allebei niet echt gelukkig waren en niet bij elkaar pasten. Omdat ik toch boos was over hun ‘onhandige’ communicatie en het gedoe eromheen hield ik mij wat op afstand.

Na verloop van tijd kon ik beter over de situatie praten en was – vooral mijn moeder – goed in staat om te zien wat ze zelf beter anders had kunnen doen, ondanks haar vaak negatieve uitlatingen over mijn vader. Dat maakte dat ik meer zachtheid kon voelen voor mijn moeder.

Mijn vader vindt het nog lastig te zien wat zijn eigen aandeel was en begrijpt nog steeds niet echt waarom ze wegging, maar omdat hij niet negatief over mijn moeder sprak met mij, kon ik ook met zachtheid naar hem kijken.

In een aantal gevallen kan het gevoel te moeten kiezen voor één van de ouders of zich schuldig voelen over de wens om meer bij één van de ouders te willen zijn zelfs leiden tot loyaliteitsconflicten en afstand nemen.

Als na verloop van tijd de emoties wat gezakt zijn, gevoelens verwerkt en de rust wederkeert, normaliseert het contact meestal. In een aantal gevallen niet en kan sprake zijn van ouderverstoting. Vanuit de kindfase kiest het kind een overlevingsstrategie van onderdrukking van de gevoelens om niet constant met de spanning te worden geconfronteerd. Het is een enorm innerlijk conflict, waar het nog niet goed mee om kan gaan. Het kind verstoot door (verborgen) druk van de ene ouder de andere ouder langdurig en wijst deze ouder af, terwijl het van binnen ook nog steeds loyaal is naar deze andere ouder.

Hoofdstuk IX. VAN LOYALITEITSCONFLICT NAAR OUDERVERSTOTING

Inherente loyaliteit en de verborgen boodschap

Omdat het een grote angst is van veel ouders staan we hier uitgebreid stil bij loyaliteitscrisis en ouderverstoting. In het ergste geval kan loyaliteitscrisis leiden tot ouderverstoting. De weg terug is heel lastig. Goed alert zijn op de signalen en deze tijdig bespreekbaar maken, kan een hoop ellende voorkomen.

Ouderverstoting/oudervervreemding is een fenomeen dat steeds meer erkenning krijgt. Bij ouderverstoting pur sang gaat het erom dat het kind één van de ouders niet meer wil zien en dit aangeeft. Dit is onnatuurlijk gedrag omdat kinderen inherent loyaal zijn aan beide ouders (contextuele benadering Boszormenyi-Nagy & Spark, (1984) Invisible Loyalties, Reciprocity in Intergenerational Family Therapy). Het is in de praktijk voor hulpverlening en rechterlijke macht niet gemakkelijk het onderscheid te maken tussen wat het kind echt wil en wat het zegt dat het wil. Beïnvloeding van de ene ouder kan een grote rol spelen, maar soms is er echt sprake van slecht ouderschap en is het reëel dat een kind de andere ouder (tijdelijk) niet wil zien.

De weerstand van het kind is een boodschap voor beide ouders, dat er iets niet goed gaat, maar dat het kind niet in staat is precies aan te geven wat en geen andere oplossing weet.

Soms is het de ouder die weigert de omgangsregeling na te komen. Openlijk, maar vaak ook verborgen. Waarom gebeurt dit?

In feite is de weerstand nu een boodschap van één van de ouders en lukt het deze ouder niet om dat op een 'gezonde' manier over te brengen of het lukt deze ouder niet om het eigen 'innerlijk'

conflict op te lossen. Het vasthouden aan de boosheid op de ander of het lot wordt niet verwerkt, uit angst niet zelf in staat te zijn in een gevoelde behoefte (zorg/liefde ontvangen) te kunnen voorzien.

Loyaliteitsproblematiek: de eerste signalen

Uitgangspunt is steeds, zoals gezegd, dat kinderen van beide ouders houden, ook als ze dat niet laten zien. Ze zijn inherent loyaal aan beiden (eerste pijler). Tenzij sprake is van fysieke of geestelijke mishandeling is contact met beide ouders in principe gezond en noodzakelijk, zelfs als er problemen zijn. Het is de leerschool voor de kinderen om met beide ouders om te gaan, zelfs als het moeilijk is.

Het kan zijn dat de kinderen aangeven het niet fijn te vinden bij een ouder en daarom daar liever niet heen willen gaan. In dat geval goed doorvragen wat er aan de hand is. Zeker in de (pre)puberteit kan het zijn dat de kinderen het bij de andere ouder niet zo fijn vinden vanwege minder luxe, kleine woonruimte, strengere regels of iets dergelijks. Toch is dit zelfs dan niet de echte reden. De echte onderliggende reden is dat het minder gezellig is bij de andere ouder, omdat deze niet gelukkig is. Zoals aangegeven kan een ouder door de scheiding bozig, zuur, verbitterd of depressief zijn geworden. Dat drukt de sfeer en de kinderen hebben daar last van.

Als één van beide ouders lang boos blijft of verdrietig en daar veel en langdurig uiting aan geeft of juist afgestompt raakt, kunnen de kinderen zich na verloop van tijd van deze ouder af gaan keren. Moeheid om naar de verhalen te luisteren of de machteloosheid om iets aan de situatie en het gevoel van deze ouder te doen, maakt dat ze afstand nemen.

De ouder die aan de boosheid/teleurstelling geen uiting (meer) geeft of durft te geven, maar deze niet verwerkt, kan het onderhuids gaan uitspelen. Deze ouder kan het kind – zelfs min of meer onbewust – tegen de andere ouder opzetten en de relatie

tussen de andere ouder en het kind verstoren. Bijvoorbeeld door boodschappen niet of verdraaid door te geven of zich op een (verdekt of subtiel) negatieve manier over de andere ouder uit te laten.

Snel

anticiperen

Als de ouder bij wie de kinderen aangeven dat ze minder naar de andere ouder willen, de kinderen daar niet op aanspreekt, ook niet na een beetje aanmoediging daartoe, is dat een teken om alert te zijn. In de meeste ouderschapsplannen wordt opgenomen dat beide ouders de kinderen zullen stimuleren om ook bij de andere ouder te zijn. Ook staat daarin: *“Elkaar als ouder ondersteunen, zelfs als er ogenschijnlijk fouten worden gemaakt.”* Als de ene ouder zegt dat de kinderen aangeven dat ze niet meer (zoveel) naar de andere willen, zou deze ouder de kinderen dus juist extra moeten stimuleren er wel heen te gaan. Het beste wordt gestimuleerd dat het uitgepraat wordt tussen de kinderen en de betreffende ouder. Daar zit de leerschool voor zowel de ouder als het kind. Dit bespreken stimuleert de band tussen beide ouders en het kind. Beide ouders geven daarmee zowel in woorden als daden toestemming aan het kind de band met de ander op te bouwen.

De ouder die ‘afgewezen’ wordt, doet er goed aan de zorg te benoemen, liefst met voorbeelden, en vragen hoe de andere ouder de kinderen de kinderen stimuleert. Bespreken op welke wijze deze dat nog beter zou kunnen. Andersom kan ene ouder de andere helpen inzien dat diens ‘ongeluk’ het onderliggende probleem is. Als dat lastig is, kan de ouder naar wie de kinderen toe trekken de kinderen vertellen wat er speelt, zonder de ander zwart te maken, door aan te geven dat het relatief normaal is en ze aanmoedigen met de andere ouder hierover te praten en ze helpen naar oplossingen te zoeken. De oplossing om de omgangsregeling aan te passen is zeker niet de eerste om naar te grijpen. Zelfs al is het tijdelijk om rust te creëren. Zoals gezegd: de weg terug is lastig.

Als loyaliteitscrisis uit de hand loopt: ouderverstoting

Zoals hiervoor aangegeven onderscheid ik grofweg drie situaties van loyaliteitscrisis:

- 1) De situatie dat het kind trekt naar degene die zich het slachtoffer voelt, omdat deze getroost zou moeten worden. De andere ouder wordt vaak als dader bestempeld.
- 2) Het kind neemt afstand van de ouder die slachtoffergedrag vertoont, verbitterd is geraakt en negatief spreekt over de andere ouder. Het kind wil dan meer zijn bij de ouder die positiever is.
- 3) a. Het kind neemt afstand omdat de ouder bewust of onbewust, maar niet openlijk, het contact in de weg staat in plaats van het te stimuleren, geen gevoelsmatig echte toestemming/goedkeuring geeft voor het contact met de andere ouder vanuit eigen beweegredenen. Het kind kiest voor de verzorgende ouder, omdat het de spanning niet aankan.
b. Openlijk weigeren van het nakomen van de regeling door de andere ouder. De ene ouder houdt het kind weg van de andere ouder met een duidelijke boodschap: over het algemeen met beschuldiging van geestelijk en/of lichamelijk geweld.

Bij ouderverstoting pur sang hebben we het over de 3e situatie onder a. De situatie dat een kind zich terugtrekt van een ouder (oudervervreemding) of dat het kind de ouder zelfs afstoot (ouderverstoting), zonder direct aanwijsbare reden.

Hier gaat het dus niet over de ouder die zich terugtrekt of het kind afstoot.

Openlijke weigering

Als de ene ouder openlijk weigert het kind mee te geven, geeft deze daarvoor een reden. Het is dan als het ware een noodkreet om aan te geven dat de ouder de situatie niet vertrouwd, het kind wil beschermen of een andere boodschap heeft voor de andere ouder, maar het niet lukt deze op een andere manier over te brengen. Of dit terecht is, is een hele andere kwestie. Wraak het motief lijken te zijn (ik pijn, de

ander pijn), maar ook achter wraak zit een andere boodschap. Het gaat om het niet gehoord, gezien en gewaardeerd zijn voor de basisintentie. Het gesprek hierover zal moeilijk, maar toch niet onmogelijk zijn, juist omdat het de bedoeling is iets bij de ander teweeg te brengen.

Als de hulpverlening dit niet inziet of oppakt kan de situatie gaan ontsporen. De argumentenoorlog breekt los en het lastige in deze situatie is te beoordelen of de beschuldigingen terecht zijn of niet. Omdat Jeugdbescherming geen risico wil lopen, worden al snel maatregelen genomen. Als het gezamenlijke gesprek niet lukt, is het mogelijk in individuele sessie de werkelijke boodschap naar boven te halen.

Openlijk weigering is heftig. Toch is ouderverstoting in de situatie dat de ene ouder het kind geen toestemming geeft om bij de andere ouder te zijn of het kind verbied daarheen te gaan, zonder dat dit heel duidelijk is, nog destructiever.

Niet openlijke weigering

In de heftigste gevallen is de weigering van een ouder om de omgangsregeling na te komen ondoorzichtig. De andere ouder wordt op verbloemde manier verdacht of zwart gemaakt. Er wordt gelogen en bedrogen. De ouder die dit doet heeft nog altijd een boodschap, waarin deze zich niet gehoord voelt. De ouder voelt zich daardoor ergens gerechtvaardigd dit te doen. Het 'zwartmaken' wordt goedgepraat.

De onderhuidse spanning voor het kind zo groot dat het kind kiest de 'zwartgemaakte' ouders helemaal af te wijzen. Vanuit de kindfase (eerste pijler) kiest het kind een overlevingsstrategie om niet constant met de spanning te worden geconfronteerd. Het kind verstoot door de druk van de ene ouder de andere ouder langdurig en wijst deze ouder af, terwijl het van binnen ook nog steeds loyaal is naar de andere ouder, maar dit niet meer kan voelen, omdat de situatie te pijnlijk is.

Eigen aandeel?

Hoewel gezegd kan worden dat beide ouders een eigen aandeel hebben in de relatiebreuk en in het loyaliteitsconflict van het kind, is bij structurele ouderverstoting met verborgen weigering geen sprake meer van een eigen aandeel van de ouder die verstoten wordt. Wat deze ouder ook zal doen, toenadering zoeken of afstand nemen, aan zichzelf werken, fouten erkennen... Als ouderverstoting speelt, zal niets uitmaken, omdat het kind zich gedwongen voelt een keuze te maken op oneigenlijke gronden.

Onmacht-macht-manipulatie-cirkel

De ouder die verstoten wordt, is en voelt zich daardoor enorm machteloos. Omdat deze ouder vanuit deze machteloosheid terug macht over de situatie wil krijgen, komt hij of zij over als degene die zeurt, druk uitoefent en juist zelf macht uitoefent. Deze ouder zal de omgeving willen aanzetten te helpen en iets te doen aan de situatie. Druk uitoefenen op de omgeving om in te grijpen. De hulpverlening ervaart dit sterk, terwijl de andere ouder, die de verstoting in de hand werkt, redelijk en rustig blijft. Bovendien speelt de angst bij de hulpverlening dat er wellicht echt iets aan de hand is, met name als er beschuldigingen worden geuit en deze door de houding van de verstoten ouder lijken te worden ondersteund. De rechters volgen weer de adviezen op van de hulpverlening. Het is een negatieve spiraal. Al deze onderstromen beïnvloeden de hele situatie. Tot aan de Raad voor de Kinderbescherming aan toe.

De ouder die het kind (on)bewust aanzet tot de verstoting voelt zich ook onmachtig. Onmachtig om zijn of haar boodschap te geven op een 'normale' manier. Onmachtig om het eigen doel te bereiken. Deze ouder gaat vanuit de onmacht (verborgen) macht uitoefenen en ziet dit als gerechtvaardigd vanuit de eigen beweegredenen, die hij of zij als zeer reëel ziet. Zelfs als het uit 'wraak' gevoelens voortkomt, ervaart deze dat als terecht. Diegene is vaak zelf enorm gekwetst door de andere ouder. De ouder denkt het kind tegen pijn of acties van de andere ouder te moeten beschermen. In ieder geval is er de overtuiging dat

dat nodig is. De manier waarop dit gebeurt is bijzonder schadelijk. Toch heeft veroordeling geen zin om tot een oplossing te komen. Beter is te achterhalen wat er aan de hand is, wat de verborgen boodschap is en de betrokkenen te begeleiden naar een ander perspectief op de situatie. Het is een doolhof, waarin velen verdwalen.

Ouderverstoting in het licht van het Evolutie Systeem

De intenties achter de ouderverstoting hangen – hoe kan het ook anders – samen met de geestelijke/mentale ontwikkeling van de ouders en het kind.

Een ouder in de eerste pijler zal de verstoting van de ouder door het kind rechtvaardigen op de grond het kind te willen ‘beschermen’ tegen de andere ouder. Het gevoel van een ‘voor en tegenkamp’ speelt vooral onder eerste pijlers, omdat zij het lastiger vinden om óók de andere kant van een verhaal te zien. Zij voelen zich sneller het slachtoffer, zonder te zien waar ze zelf dader zouden kunnen zijn. Het kind wordt meegevoerd als ‘mede-strijder’ tegen het kwaad of moet beschermd worden tegen ‘het kwaad’. De ouder houdt het kind daarmee gevangen in de ‘kindfase’ en overlevingsstrategieën, omdat deze daar zelf niet voorbij komt. Het argument om het kind weg te houden bij de ander is: “Ik moet het kind beschermen tegen psychisch geweld”. Betreft het de vader die dit claimt, dan wordt de moeder als manisch/hysterisch neergezet. Betreft het de moeder, dan is de vader een narcist. Het kan echt zo zijn. Als daadwerkelijk sprake is van een geestelijke stoornis is omgang lastig. Een oplossing kan dan zijn een bezoekenregeling, waarbij familie aanwezig is. Vooral belangrijk blijft het kind de vaardigheden te leren met dit soort problematiek om te gaan. Dat kan door goed uit te leggen hoe de betreffende stoornis het gedrag beïnvloedt en waarom dat zo is. Kinderen hebben veel minder verwachtingen over hoe ouders zouden moeten zijn dan (ex)partners. Ze accepteren de ouder is zoals deze is.

Een ouder in de tweede pijler ziet wel dat de andere ouder niet alleen maar slecht is, maar vindt het vaak nog moeilijk om de keus te maken de ander volledig te respecteren en niet egoïstisch te zijn in het nastreven van zijn eigen belang (recht op liefde). Het argument om het kind niet naar de andere ouder te brengen is: “Ik kan het kind toch niet dwingen daar heen te gaan als het niet wil?”, “Ik kan het kind niet aan de haren naar jou slepen”. Dit komt voort uit een overdreven hang naar vrijheid en niet dwangmatig willen zijn.

Een vader kwam bij de moeder aan de deur om het kind af te leveren in overeenstemming met de omgangsregeling. Het kind was er niet bij. De vader gaf aan dat het kind niet mee wilde en dat hij het kind niet wilde dwingen.

In dit soort gevallen wordt uit het oog verloren dat in een ouder-kindrelatie uiteraard gewoon regels nagekomen moeten worden. Deze ouder durft dit mogelijk niet af te dwingen. Wellicht heeft de ouder zelf moeite gehad met dwang in de eigen jeugd of binnen de relatie met de ander. Misschien wil de ouder het kind beschermen tegen de andere ouder of het leren beter 'eigen keuzes te maken', dan hij of zij ooit zelf deed. Het kind wordt aangesproken op de 'eigen kracht' en 'eigen verantwoordelijkheid' om tegen de andere ouder 'op te staan'. In wezen zal het kind tegen deze 'verstotende' ouder moeten opstaan en zijn of haar stem laten horen dat het óók bij de andere ouder wil zijn. Dit is een moeilijke les voor het kind. Het kind zal daardoor zelf de stap van de eerste pijler naar de tweede pijler maken, als het daadwerkelijk de eigen keuze maakt om bij beide ouders te willen zijn.

Mogelijke oplossingen

De oplossing loyaliteitsconflict ligt in de derde pijler benadering waarin de synthese plaatsvindt:

- vanuit de natuurlijke orde van respect voor ouder(s) en grootouder(s) (eerste pijler) het kind naar de andere ouder sturen, mét de nodige geoefende vaardigheden als de andere ouder mogelijk 'grensoverschrijdend' gedrag zou vertonen;

- betrokkenen helpen de 'andere kant' te zien en de verschillende beweegredenen helpen onderscheiden (tweede pijler) en het organiseren van werkelijk contact en omgang in het dagelijks leven (eerste en tweede pijler);
- de hulpverlening kan het kind en de ouders stimuleren met liefde nog meer nieuwe perspectieven op de situatie te onderzoeken en nieuwe ideeën te bedenken voor oplossingen (derde pijler).

In de meest zware gevallen van ouderverstoting zal het organiseren van de omgang op veel weerstand stuiten en steeds opnieuw worden gefrustreerd, jarenlang.

Een paternalistische eerste pijleroplossing

De omgang afdwingen. In Nederland wordt dit heel weinig toegepast. In Amerika doen ze dit wel: is er al langere tijd geen contact meer, en is er geen aanwijsbare bedreiging van de geestelijke of lichamelijk gezondheid, dan is er de rigoureuze aanpak dat het kind langere tijd (drie maanden) onder de invloedsfeer van de verzorgende ouder vandaan wordt gehaald en bij de ouder die verstoten wordt geplaatst wordt. Het geeft het kind de kans zelf een oordeel te vellen over de situatie.

Om de angst op te lossen van de ene ouder voor het mogelijk schadelijke gedrag van de ouder kan worden opgelost door aanwezigheid van familie.

De tweede pijler benadering:

De hulpverlening in Nederland is voor deze aanpak huiverig. Dat is begrijpelijk vanuit het 'tweede pijler' gedachtegoed dat veel heerst onder hulpverlening: geen dwang, want het kind is vrij om te kiezen en/of mogelijk is er daadwerkelijk wat aan de hand. In sommige gevallen is daadwerkelijk zware problematiek aan de orde en de hulpverlening noch de rechterlijke macht wil een kind blootstellen aan gevaar voor psychisch of lichamelijk geweld. De angst hiervoor maakt handelingsverlegen en in schijnende gevallen leidt dit tot zeer onwenselijke situaties, waarin juist veel psychisch leed aan de kant van het kind

ontstaat (en aan de kant van de verstoten ouder), terwijl dat niet onderkend wordt.

Hier kan de oplossing een compromis zijn, zoals hiervoor: familie of vrienden bij de omgangsregeling aanwezig laten zijn.

De derde pijler superoplossing:

De superoplossing, waarbij alle belangen en verlangens en alle perspectieven aandacht krijgen, is: gezamenlijke netwerkgesprekken met de betrokkenen, familie, vrienden, school en hulpverlening én bij voorkeur ook een mediator.

Deze netwerkgesprekken regelmatig organiseren, kan een doorbraak geven.

Het kind wordt door de netwerkgesprekken blootgesteld aan verschillende meningen en visies en krijgt mogelijk een ander beeld van de situatie, naast de beïnvloeding door beide ouders. Op deze manier kan het kind ook informatie en adviezen aangereikt worden van verschillende kanten over hoe met de situatie om te gaan.

In mijn ogen zijn netwerkgesprekken meer zinvol dan het opleggen van boetes. Dwang kan mijns inziens wel tot een doorbraak leiden, maar een doorbraak op basis van inzicht is veel beter en duurzamer.

Door de sociale druk van de omgeving is bij een netwerkgesprek de kans groter dat de ouders meewerken en daadwerkelijk tot nieuwe inzichten komen. De weigerachtigheid van de ouder wordt ontbloot (geëxposeerd). Om daaraan te ontkomen zal de ouder meestal toch komen. Vrienden en familie zijn er ter ondersteuning. Zelfs als deze ouder helemaal weigert, kan verlangd worden dat het kind wél komt, bijvoorbeeld onder begeleiding van de gezinsvoogd.

De ouder(s) dwingen bij het netwerkgesprek te zijn druist in tegen de vrijwilligheid van mediation. Omdat het kind

minderjarig is, kan de rechter wel verlangen dat het kind aanwezig is.

Als één van de ouders weigert, is een alternatief een netwerkgesprek zonder de ouders. Hierdoor kan geen van beide ouders invloed uitoefenen en maakt het kind toch kennis met de verschillende gezichtspunten.

Een netwerkgesprek kan ook in de rechtszaal plaatsvinden. Betrokkenen kunnen dan wel 'gedwongen' worden. Wel handig als de rechter die dit begeleidt mediationvaardigheden én diepgaand inzicht heeft. De juridische basis hiervoor is gelegen in de afspraken in het verplichte ouderschapsplan, waarin de plicht tot regelmatig onderling overleg tussen de ouders is opgenomen.

Ook hier gaat het vooral om het blootleggen van de macht-onmacht-manipulatie cirkels en het bespreekbaar maken van de 'angel' (de boodschap van de weigerende ouder) en het zoeken naar een oplossing/perspectief waarin dit belang wordt omgebogen naar een verlangen, dat - op een gezonde manier - een plek krijgt.

Als het netwerkgesprek niet mogelijk is, hulpverlening en rechters niet optreden of ingrijpen, kan de ouder die verstoten wordt niet veel meer doen dan opgeven/loslaten. Vechten voor het gelijk - dat er is - zal de spanning bij het kind alleen maar doen toenemen.

Het inzien dat het ook voor het kind een les is, om op te komen voor zichzelf en het onderscheid te leren maken, is een harde dobber. Met name omdat de praktijk laat zien dat als de ouderverstoting op jonge leeftijd al begint en jaren duurt, het kind ook bij volwassenheid lang niet altijd tot inzicht komt. Door de traumatische ervaring is de stap van eerste pijler naar tweede pijler en verder moeizaam. Alle gevoelservaringen zullen daarbij doorleeft en verwerkt moeten worden. Maar dat te doen is een vrije keuze van ieder mens.

Ouderverstoting: Hoe werkt het nou precies?

Ouderverstoting of oudervervreemding – in het Engels ‘Parental Alienation’ P.A. – krijgt, hoewel officieel een (nog) niet erkend syndroom, steeds meer aandacht. Ouderverstoting komt in veel verschillende gradaties voor.

Erik van der Waal is specialist op dit vlak en heeft een praktijk genaamd ‘HerVerbinden’ waarin hij zich met deze materie bezig houdt. Hij schrijft het volgende over ouderverstoting (letterlijke aanhaling):

“Parental Alienation wordt internationaal gezien als een vorm van psychische kindermishandeling door een ouder (ook: ‘domestic violence by proxy’; psychische mishandeling van en middels een kind), waarbij een kind na verloop van tijd een steeds sterker afwijzend/verstotend gedrag gaat vertonen tegenover de andere ouder (en zelfs familie), terwijl er daarvoor, voor de scheiding van de ouders, een normale goede kind-ouder band met deze ouder, bestond.

Hoe kan een kind dit verstotende gedrag gaan ontwikkelen? Kort gezegd ligt de oorzaak in de meeste gevallen bij de (on)bewuste negatieve houding en het overmatig controlerende en sterk manipulatieve gedrag van een ouder en/of verzorger(s) richting de andere ouder. Dit kan ziekelijke vormen aannemen en maakt dat kinderen (uit emotioneel zelfbehoud) tot dergelijke tegennatuurlijke onbewuste keuzes en een sterk afwijzende/verstotende houding richting de andere ouder worden gedwongen.

Het door een ouder bij een kind actief ‘inbrengen’ van ouderverstoting richting de andere ouder wordt internationaal steeds meer gezien en door wetenschappers en rechtbanken erkend als een ernstige vorm van psychische kindermishandeling.

Negatieve consequenties van ouderverstoting (P.A.) voor het kind o.a.:

* Een stressvolle omgeving, waarmee het jonge kind langdurig in aanraking komt en mee wordt belast rond en na

een scheiding, heeft aantoonbaar negatieve gevolgen voor de hersenontwikkeling van het kind.

* Problemen met realiteitszin, zelfvertrouwen, zelfbeeld, relaties, autoriteit, algemene problemen met de sociaal-emotionele- en identiteits-ontwikkeling. Ontwikkeling van eigen psychische problemen/ziektebeelden (depressie, angsten, waanideeën, e.d.) en persoonlijkheidsstoornissen.

* Compenserend gedrag en bij oudere kinderen: mogelijk overmatig middelen gebruik (drank/drugs).

In een aantal landen is parental alienation daarom ook strafbaar gesteld.

Het proces van ouderverstoting. Ouderverstoting bestaat uit een primair verstotingsproces (ouder1 > ouder2) en een resulterend secundair verstotingsproces (kind > ouder2)

Het primaire proces wordt gevormd door een ouder, die de andere ouder zoveel mogelijk (als ex-partner) uit het (eigen) nieuwe leven na de scheiding wil 'wegpoetsen' en de kinderen zoveel mogelijk aan zichzelf gebonden wil houden, vaak om te voorzien in de eigen emotionele stabiliteit. Naast het verloop van het scheidingsproces kunnen hierbij ook negatieve (jeugd) ervaringen en voorbeelden uit eigen opvoeding en overige maatschappelijke omstandigheden, samen met eventuele persoonlijkheidskenmerken, een belangrijke rol spelen.

Een verstotende ouder maakt gebruik van een combinatie van subtiel tot zwaar manipulatief gedrag (coersive control, gaslighting), waarbij niet geschuwd wordt om de kinderen hierin te betrekken én ze er als ze er oud genoeg voor zijn zelfs actief bij in te zetten.

Kenmerken gedrag verstotende ouder o.a.:

* Volledig willen controleren en saboteren van afgesproken/opgelegde omgang; daar zijn vele voorbeelden van te geven, een voorbeeld: andere (voor de kinderen leuke/favoriete) afspraken te plannen in de tijd dat de kinderen bij de andere ouder zouden zijn en dit aan de kinderen als keuze voor te leggen.

* Kinderen regelmatig 'ziek' melden of weghouden tijdens omgangsmomenten (deur dicht of zelf ergens heen gaan)

zonder overleg met de andere ouder, of deze zelfs te informeren)

kinderen het idee geven dat zij volledig mogen bepalen of ze wel of niet naar de andere ouder hoeven gaan (vooral vanaf 12 jr en ouder)

* Normaal gelijkwaardig overleg als mede-ouder te weigeren, agressieve houding aannemen tegenover de andere ouder (en familie/netwerk).

* Onwaarheden over en valse beschuldigingen tegen de andere ouder 'rondstrooien' in de eigen familie en sociale omgeving van de kinderen ('gaslighting').

* Juridische procedures tegen de andere ouder in te zetten, die daarmee ook het gevecht wordt ingetrokken.

* Naar het gedrag, uitingen en evt. psychosomatische klachten van de kinderen te wijzen.

eigen rol en verantwoordelijkheid voor (deel van het) gedrag kinderen afwijzen.

* Kinderen in therapie doen om niet de focus op de eigen rol te leggen / zelf aan de slag te moeten.

* De kinderen aan te zetten tot en zelfs te helpen bij het schrijven (en op de bus doen) van 'eigen' briefjes aan de rechtbank, met 'hun' schriftelijke afwijzing van de andere ouder. Briefjes met een inhoud die vaak niet passend zijn bij de leeftijd, zaken aanhalen waar kinderen niet in betrokken zouden moeten worden. De kinderen kunnen gezien hun leeftijd en ontwikkeling niet overzien welke functie, impact en consequenties deze briefjes kunnen hebben op hun verdere relatie met de afgewezen ouder.

Pathologie bij de verstotende ouder. Het emotioneel beschadigen van het kind, door de omgang en relatie van de kinderen met de andere ouder vaak obsessief onder controle willen houden en ernstig te verstoren of zelfs te (doen laten) verbreken, doet er voor de verstotende ouder niet toe (is een verborgen eigen doel).

De empathie voor wat het verstoren of verbreken van de relatie met het kind voor de andere ouder/familie doet, ontbreekt grotendeels. Naar buiten toe wordt dit echter meestal ontkend en presenteert deze ouder zich in veel gevallen juist als een bijna perfecte, uiterst liefdevolle, zeer zorgzame en beschermende ouder richting de kinderen. De kinderen worden

van therapeutische hulp voorzien, als dit in het straatje past van de verstotende ouder.

Naar de invloed en impact van de eigen houding en gedrag op de houding en het gedrag van de kinderen richting de andere ouder, zal de verstotende ouder niet willen kijken of met grote weerstand aan willen meewerken. De rollen worden stelselmatig omgedraaid: 'het ligt niet aan mij', het ligt aan de andere ouder of aan het kind, of aan..

Aan daadwerkelijk herstel van de relatie van het kind met de andere ouder (door dit in concrete acties en verandering van houding en gedrag te laten zien) wordt niet vrijwillig meegewerkt.

Hechting. *Oppervlakkig bezien lijkt het dat de kinderen een gezonde hechting met de verstotende ouder hebben, echter door de (over)'beschermende' en manipulatieve controle die deze ouder over de kinderen heeft, is er van een gezonde hechting meestal geen sprake.*

De zogenaamde bescherming (tegen de andere ouder, waar het 'onveilig' is), wordt in de praktijk omgezet in een steeds verder sociaal isoleren van het kind van de andere ouder, die steeds meer sociaal buitengesloten wordt uit het leven van het kind. Zowel thuis, op school, bij sport, verjaardagen, feestdagen, vakanties, familie dagen, dagelijkse rituelen, samen eten, enz. Wederzijdse vervreemding treedt dan in.

Buiten het zicht en kennis van de kinderen (en anderen) worden zaken betreffende hun andere ouder zodanig aan de kinderen voorgehouden en gemanipuleerd, dat de band van de kinderen met de andere ouder emotioneel steeds moeilijker wordt om door hen te kunnen blijven onderhouden. Dit kan dagelijks en in de tijd in een variërende en oplopende schaal gebeuren; door middel van veelvuldige subtiele communicatie (of juist de afwezigheid van normale communicatie of normaal gedrag) richting de kinderen en/of tot zeer expliciete taal en zelfs agressief gedrag richting de andere ouder in bijzijn van de kinderen.

Bijvoorbeeld door regelmatige inbreuk in de tijd bij de andere ouder door sms/whatsapp contact met de 'beschermende'

ouder, om te controleren of het allemaal 'wel goed gaat'. De kinderen krijgen daarmee de boodschap/het gevoel dat het 'onveilig' zou zijn bij de andere ouder. Het kind wordt geen vertrouwen meegegeven dat het goed is bij de andere ouder.

De kinderen krijgen het gevoel niet op een gelijkwaardige manier ook van de andere ouder te mogen houden, er geen fijne tijd mee te mogen hebben. Het kind wordt een gevoel gegeven dat de andere ouder niet belangrijk (meer) is, niet meer om ze geeft en verantwoordelijk is voor veel dingen die niet goed gaan. Hiermee wordt bij de kinderen het respect voor de andere ouder afgebroken en weerstand opgebouwd om tijd met die ouder te willen doorbrengen. Het resultaat is dat de kinderen zelf 'mee gaan werken' aan het sociaal buitensluiten van de andere ouder. De emotionele beschadiging zet verder door, de kinderen moeten de helft van de eigen identiteit, ontstaansbron, ontkennen en afwijzen. De kinderen kunnen dit op een gegeven moment niet anders meer oplossen dan te 'kiezen' voor wat in de psychologie 'splitting' wordt genoemd.

De gevolgen en kenmerken in houding en gedrag bij de kinderen o.a.:

(oplopend van kwaad tot erger)

Onzinnige 'argumenten' verzinnen om niet naar de andere ouder te willen.

Steeds minder leuk te vinden m.b.t. de andere ouder.

Respectloosheid, brutaliteit, kwaadheid, onhandelbaarheid, wegloupedrag.

De normale ambivalentie die bij kinderen over hun ouders bestaat, maakt steeds meer plaats voor een goed/slecht ouderbeeld.

(de ene ouder is goed, de andere niet)

De kinderen worden door de verstotende ouder (en omgeving) op een hiërarchisch hoger niveau getild (en worden daar niet in begrensd): de kinderen voelen zich daardoor ondersteund en onbezwaard om de andere ouder flink 'de maat te nemen', vinden vaak zonder schaamte of blijken van empathie, vanuit een arrogante neerbuigende houding dat ze dit 'gewoon' kunnen en mogen doen.

Het kantelpunt Als de kinderen voldoende lang emotioneel onder druk en in de knel zijn gezet dat ze er uiteindelijk voor kiezen om uit emotioneel zelfbehoud het voorbeeld van de verstotende ouder te volgen en de andere ouder (ook) te gaan afwijzen, wordt er vervolgens door de verstotende ouder naar het gedrag van de kinderen gewezen om het eigen gedrag (de kinderen toch niet te kunnen ‘dwingen’ om regelmatig naar de andere ouder te gaan..), te rechtvaardigen. Er moet dan volgens de verstotende ouder vooral gekeken en geluisterd worden naar het ‘zelfstandige’ kind; hoe het zich (inmiddels) gedraagt en wat het zegt; de afwijzing van de ander ouder (het trieste resultaat van langdurige emotionele manipulatie door verstotende ouder/omgeving).

De interpretatie van de situatie. Voor de buitenwereld wordt het vaak als een ‘logische/aannemelijke’ redenatie gezien als een ouder zegt: “ik kan mijn kinderen toch niet dwingen en aan de haren meesleuren naar de andere ouder?!”.

Ouderschap en opvoeden is, naast het geven van liefde, aandacht en verzorging, echter ook het met regelmaat dagelijks bij de kinderen afdwingen van gewenst gedrag. Hiertoe het voorbeeld te geven, ook in normen en waarden, en deze over te brengen op het kind.

“Je gaat nu naar bed.. Je zet nu de tv uit en komt aan tafel.. Je gaat nu je tanden poetsen.. Je ruimt nu je kamer op of anders.. Je moet nu opstaan want je moet naar school.. Je moet nu naar de tandarts want dat is belangrijk..” enz. enz.

Het gebruik maken van deze ouderlijke macht over het kind, zo nodig met gepaste normale dwang, zal zeker moeten gebeuren bij het op een gezonde manier opgroeien. Het na scheiding in stand houden van wat voor de kinderen één van de belangrijkste relaties in hun leven betreft, is daar een onderdeel van: de relatie met hun ouders (en familie/sociaal netwerk), aan beide zijden. (Daarvoor moet dus normaal gesproken het respect bij de kinderen voor de andere ouder en familie ook in stand worden gehouden. Door als ouder in houding, gedrag en communicatie te laten zien en merken dat de relatie van het kind met de andere ouder belangrijk is, krijgt dit respect inhoud.)

Het is een contra-intuïtief beeld waar menig buitenstaander intrapt, zeker als het kind met volle 'overtuiging' roept "Ik wil niet naar mijn v/m". Deze indicatie van een probleem in de relatie met die ouder en eigenlijk 'schreeuw om hulp' wordt niet begrepen. De kinderen zullen toch niet 'zomaar' niet naar die ouder willen? Dan moet er toch iets zijn gebeurd?

Vervolgens komt de focus op de verstoten ouder te liggen: wat is daarmee aan de hand? Hulpverleners en jeugdbeschermers die vervolgens lange tijden van 'rust' adviseren of lange periodes van onderzoekstrajecten en rechters die dit bekrachtigen; waarbij ondertussen nauwelijks tot geen contact van de kinderen met de andere ouder.. Volledig haaks op wat het kind nodig heeft. Het primaire verstotingsproces wordt daarmee beloond: de vervreemding en de verstoting wordt door rechtens bekrachtigd. Het kind is een ouder afgenomen.

Door de verstotende ouder wordt van deze onwetendheid en geboden ruimte gebruik gemaakt, door nogal eens al op voorhand valse/onterechte beschuldigingen (van fysieke en/of seksueel misbruik) te uiten richting de andere ouder. En daarbij te stellen geen vertrouwen (meer..) te hebben in de andere ouder, als rechtvaardiging dat het niet voor niets is dat de kinderen niet meer bij de andere ouder komen of naartoe willen..

De beschuldigingen worden mogelijk onderzocht, misschien ook niet, omdat meestal niet aan feitenonderzoek wordt gedaan door jeugd- of raad voor de kinderscherming. Ook al zal er geen grond gevonden worden voor de beschuldigingen, de verstotende ouder blijft vooralsnog meestal buiten schot. De vervreemding tussen kinderen en verstoten ouder gaat door. De verstoten ouder zal uit wanhoop afhaken of zich toch (opnieuw) wenden tot de rechtbank. Zolang rechters, raadsonderzoekers, gezinsvoogden, gedragsdeskundigen, therapeuten, politie, e.a. betrokkenen geen of nauwelijks kennis hebben van de gang van zaken en manipulatie zoals die bij ouderverstoting / parental alienation plaats vinden, en zich daar niet verder in scholen, zullen de verstotende ouders hun gang kunnen blijven gaan en de kinderen langdurig een welwillende emotioneel gezondere

ouder (en familie) moeten ontberen en de negatieve gevolgen ervan op korte en lange termijn ondervinden.

Maatschappelijke gevolgen en verantwoordelijkheid

Vele tienduizenden kinderen (jaarlijks -cumulatief- geschat op ca. 7000; ongeveer 10% van de kinderen die jaarlijks in scheidingssituaties komen) hebben met een vorm van ouderverstoting te maken. Voor deze kinderen is nog een flinke maatschappelijke mentaliteitsverandering noodzakelijk om hen uit een dergelijke ziekmakende omgeving van huiselijk geweld te halen. Om deze situaties zoveel mogelijk te voorkomen zal deze vorm van psychische kindermishandeling (en de psycho-sociale impact op de verstoten ouder/familie op korte en lange termijn), maatschappelijk en van overheidswege niet langer mogen worden geaccepteerd en met hiervoor passende middelen moeten worden aangepakt.”

Hoewel gezegd kan worden dat beide ouders in een relatiebreuk een aandeel hebben en ook in de manier waarop met het kind wordt omgegaan, is bij structurele ouderverstoting geen sprake meer van een eigen aandeel van de ouder die verstoten wordt. Wat deze ouder ook zal doen, toenadering zoeken of afstand nemen, aan zichzelf werken, als ouderverstoting speelt, zal niets uitmaken, omdat het kind zich gedwongen voelt een keuze te maken op oneigenlijke gronden.

De intenties achter de ouderverstoting hangen samen met de geestelijke ontwikkeling van de ouders.

Een ouder in de eerste pijler zal de verstoting rechtvaardigen op de grond het kind te willen ‘beschermen’ tegen de andere ouder. Het gevoel van een voor en tegenkamp speelt vooral onder eerste pijlers, omdat zij het lastiger vinden om óók de andere kant van een verhaal te zien. Zij voelen zich sneller het slachtoffer, zonder te zien waar ze zelf dader zouden kunnen zijn. Het kind wordt meegevoerd als ‘mede-strijder’ tegen het kwaad of moet beschermd worden tegen ‘het kwaad’. De ouder houdt het kind daarmee gevangen in de ‘kindfase’ en overlevingsstrategieën.

Een ouder in de tweede pijler ziet wel dat de andere ouder niet alleen maar slecht is, maar vindt het vaak nog moeilijk om de

keus te maken de ander volledig te respecteren en niet egoïstisch te zijn in het nastreven van zijn eigen belang ten koste van de andere ouder. Het argument is dan: “Ik kan het kind toch niet dwingen daar heen te gaan?”, “Ik kan het kind niet aan de haren naar jou slepen’. Dit komt voort uit een overdreven hang naar vrijheid en niet dwangmatig willen zijn. In deze gevallen wordt uit het oog verloren dat in een ouder-kind-relatie uiteraard gewoon regels nagekomen moeten worden. Het kind wordt aangesproken op de ‘eigen kracht’ en ‘eigen verantwoordelijkheid’ om tegen de andere ouder ‘op te staan’.

De oplossing ligt in de derde pijl benadering: vanuit de natuurlijke orde van respect voor ouder(s) en grootouder(s) – zelfs als deze niet zo wijs handelen – het stimuleren en organiseren van werkelijk contact en omgang in het dagelijks leven.

Eén van de meest schrijnende zaken waarbij ouderverstoting speelt in Nederland, waarbij Erik van der Waal betrokken is, is de volgende:

Gedurende de relatie van ruim 20 jaar waren een man en vrouw close met elkaar. Ze werkten en leefden samen. De vrouw was destijds veel ziek door de gevolgen van de ziekte van Lyme en de man hielp haar met de zoektocht naar haar genezing. Ze deden samen de zorg voor hun zoontje. De vrouw was gelukkig in de relatie en dat de man verliefd werd op een andere vrouw kwam voor haar onverwachts.

Na de scheiding verdeelden ze de zorg over hun toen 6-jarige zoontje – vanwege de gevolgen van haar ziekte – zodanig dat de vader meer zorgdagen had dan de moeder. In de praktijk verbleef het kind veel bij de moeder, meer dan volgens de afgesproken regeling. Dat was ook omdat de vader de ruimte nam voor zijn nieuwe relatie.

Vanaf het moment dat de vrouw een nieuwe relatie kreeg, hield de vader het kind opeens bij zich en weigerde hij het kind nog bij de moeder te brengen, met de mededeling dat ze

psychisch niet in orde was. De vrouw spande een rechtszaak aan om de omgangsregeling weer op gang te brengen.

De rechter stelde moeder in het gelijk, maar ging akkoord met de wens van vader om begeleide omgang in te stellen. De begeleiding werd verzorgd door thuiszorgmedewerkers en de moeder was ook gedeeltelijk alleen met het kind. De verslagjournals waren positief over moeder. Vader schakelde toch Jeugdbescherming in. Eénmaal heeft Jeugdbescherming moeder 10 minuten bezocht en genoteerd dat de omgang eventueel te belastend zou zijn voor het kind. Vader spande een rechtszaak aan en hield het kind vanaf dat moment bij moeder weg. De rechter stelde een onderzoek door de Raad van de Kinderbescherming voor en wilde dat de omgangsregeling in stand bleef. Tijdens het onderzoek van de Raad, weigerde vader de omgangsregeling na te komen, met als argument dat het kind niet meer zou willen komen. De Raad deed hier niets aan. Alles wat vanaf dat moment fout kon gaan, ging fout, alles in het nadeel van de moeder.

Er kwam een regeling met een onder toezichtstelling (ots) bij Jeugdbescherming, waarbij het kind eens in de twee weken anderhalf uur met de moeder in een zaaltje samen kon zijn onder begeleiding van een gezinsvoogd. Na een aantal maanden verplaatsten de contactmomenten naar speeltuintjes en dierentuin (neutrale locaties). Tijdens die ontmoetingen durfde het kind, als de gezinsvoogd niet in de buurt was, aan de moeder aan te geven dat het net zo vaak bij haar wilde zijn als bij vader. Moeder vroeg het kind dit ook tegen de gezinsvoogden te zeggen, maar hij durfde dit niet. Jeugdzorg nam aan de moeder het kind beïnvloedde. Vader regelde bij Jeugdzorg dat de ontmoetingen weer bij Jeugdzorg plaatsvonden. Het kind vond de bij Jeugdbescherming plaatshebbende bezoeken niet leuk vanwege de onnatuurlijke situatie, en begon aan te geven dat hij helemaal niet meer naar moeder wilde.

Hoewel in de eerste tijd moeder nog serieus genomen werd, veranderde dit naarmate de tijd verstreek. Jeugdbescherming ging steeds meer mee in de visie van vader dat het kind de moeder niet meer wilde zien. Jeugdbescherming verklaarde

onterecht de afwijzingen van het kind als voortkomend uit hechtingsproblematiek. Onterecht omdat hechtingsproblematiek ontstaat tussen 0 en 4 jaar en het kind tot en met 6 jaar zonder problemen bij de moeder was. Pas na verloop van tijd werd de afwijzing geheel.

Het kind geeft later aan dat de moeder zijn grenzen niet zou respecteren. Mogelijk omdat dit door de vader steeds aangevoerd werd en moeder zich door haar groeiende onmachtgevoelens haar omgeving probeerde te overtuigen, wat als claimend werd aangevoeld.

Goed beschouwd werd het kind toegelaten abnormale grenzen te stellen. Moeder mocht bijvoorbeeld alleen bij haar voornaam worden genoemd en geen mama. Ze mocht hem ook geen lieverd noemen. Als ze dit per ongeluk toch deed, werd dit gezien als grensoverschrijdend gedrag. Het kind ging steeds abnormaler en brutaler op de moeder reageren.

Jeugdbescherming wil nog altijd niet onderzoeken of sprake is van ouderverstoting, terwijl het gedrag van het kind daar alle aanleiding toe geeft. Ook de Raad voor de Kinderbescherming volgt de lijn van Jeugdbescherming.

Het kind vertoont steeds afwijzender gedrag richting de moeder en vader roept dat er 'rust' moet komen. Jeugdbescherming weigert te kijken naar waar dit gedrag vandaan komt en legt de schuld steeds bij de moeder. Ook wordt niet gekeken naar de invloed van de vader in de thuissituatie. Jeugdbescherming vindt dat de moeder haar eigen aandeel in de situatie niet ziet en verlangt dat zij aan zichzelf werkt om sensitiever en responsiever op het kind te reageren. Maar als opnieuw een psychologe aangeeft dat dit alleen kan beoordeeld worden in contact met het kind, wordt daar niet aan meegewerkt. Naar het aandeel van vader wordt helemaal niet gekeken, hoewel hij op een gegeven moment zelf aangeeft dat hij begrijpt dat het zijn eigen projectie is en dat het kind nu wel beter in staat is zelf zijn grenzen aan te geven. Het contact wordt desondanks niet hersteld, terwijl daar dan nu wél ruimte voor zou zijn. Het kind kan immers zelf beter

grenzen aangeven als moeder daar dan toch overheen zou gaan.

Het is een reeds jarenlang durend traject dat tot op de dag van vandaag nog niet is opgelost.

Jeugdbescherming lijkt moe van het aanhoudende ‘verhaal over de ouderverstoting’ van moeder en doet daar niets mee. Vader doet ook niets, ook niet aan contact met familie van moederszijde. Jeugdbescherming doet ook niets aan herstel van contact met de familie van moederszijde en spreekt vader hier ook niet op aan. Grootouders van moederszijde hebben vader daarover wel benaderd, maar vader geeft niet thuis. Ze hebben het opgegeven.

Moeder raakt steeds meer in paniek en angstig door haar machteloosheid de gezinsvoogden te laten zien wat werkelijk speelt. Hoewel moeder in de eerste jaren nog enigszins rustig kon blijven, is zij door de jarenlange slepende affaire en machteloosheid om duidelijk te maken hoe het werkelijk zit, enorm angstig geworden voor Jeugdbescherming. Jeugdbescherming lijkt haar angst en emotie – daartoe aangespoord door de verhalen van de vader – te projecteren op de omgang van moeder met het kind. De moeder voelt zich steeds machtelozer en lijdt onder het gemis van haar kind. Haar gezondheid gaat achteruit en ze voelt zich steeds banger omdat niemand haar lijkt te geloven. De rechters volgen de mening van Jeugdbescherming en laten ‘ouderverstoting’ niet onderzoeken. De rechters hebben het kind gehoord, maar zijn niet voldoende onderlegd in de specifieke signalen van ouderverstoting om door ‘het verhaal’ van het kind heen te kijken.

Vader zou zijn aandeel zien, blijkende uit een zin een één van de rapporten, maar daar wordt verder niets mee gedaan of wordt daar ook helemaal niet op aangesproken. Voorstellen tot mediation worden door vader afgewezen, onder het motto: “Met moeder valt niet te praten.” Feitelijk is het de vader zelf die het gesprek uit de weg gaat en mediation niet eens een kans geeft. Jeugdbescherming stimuleert mediation ook niet

en gaat helemaal mee in het verhaal van vader en blijft weigeren ouderverstoting te onderzoeken.

Mediation is niet zinvol met iemand die psychisch ziek is, maar dit is niet aangetoond bij de moeder, noch bij de vader.

Een voorbeeld van hoe wordt omgegaan met de kwestie is dat het kind aangeeft bang te zijn dat moeder naar de schoolmusical komt kijken. In plaats van het kind gerust te stellen dat het juist leuk is als je moeder naar de musical komt en de vader aan te spreken op het feit dat hij dit óók zou moeten ondersteunen, vraagt Jeugdzorg de moeder te bevestigen dat ze niet zal komen, met als reden dat ze rekening moet houden met de wens van het kind en anders diens grenzen niet respecteert.

Sommige mensen zeggen de vrouw dat ze moet berusten in de situatie en het moet opgeven: “Het kind zal als het ouder wordt wel terugkomen, want dan is het in staat om objectiever naar de situatie te kijken.” Of dat gebeurt is maar helemaal de vraag en afhankelijk van hoe zwaar het kind geïndoctrineerd is geraakt. In dit geval is het nog eens extra lastig voor het kind, door de druk van de rechters en Jeugdbescherming, waar de vader zich achter verschuilt.

De vrouw probeert zich staande te houden en zoekt haar heil in partnerrelatie(s), waarin door haar angst en trauma van de afwijzingen van haar zoontje, het lastig is om in balans te blijven en afwijzingen voor haar nog veel harder binnenkomen. Door haar angsten trekt ze ook nog eens een mannen aan die worstelen met bindingsangst.

Ondertussen durft niemand zijn nek uit te steken om deze zaak in beweging te krijgen. Netwerkgesprekken worden afgewezen. Het bestuur van Jeugdzorg beschermt de medewerkers.

Vrijelijk denkende over wat hier speelt, zou gekeken kunnen worden naar de systemen binnen het gezin van de vader. Speelt de stiefmoeder, die zich naar buiten toe regelmatig presenteert als de moeder en zich mama laat noemen door het

kind, een grote rol achter de schermen? Wil zij het gezin voor zichzelf houden en zet ze de vader aan om de moeder af te wijzen? Was de vader in de relatie met de vrouw zelf niet goed in staat om zijn grenzen aan te geven? Dit zou een oorzaak kunnen zijn voor de plotselinge verbreking van de relatie. Lukt het de vader in zijn huidige relatie goed voor zichzelf op te komen?

Vanuit mediation oogpunt heeft altijd iedereen een eigen aandeel. Bij ouderverstoting ligt dit toch anders. In het geval van ouderverstoting kan degene die verstoten wordt 'op zijn kop gaan staan', zonder dat dat maar ook enig effect heeft. Als het kind geen werkelijke toestemming krijgt van de andere ouder zal het kind niet draaien.

Er zijn situaties waarin één van de ouders werkelijk 'slecht ouderschap' laat zien. Het is soms niet gemakkelijk – ook niet voor Jeugdbescherming – om het onderscheid te kunnen maken. Schrijnend is het wel te moeten toezien hoe gedragsdeskundigen vanuit een torenkamertje beslissen en interpreteren zonder het kind of de ouders te hebben gezien, of daar thuis te zijn geweest. Erik van der Waal zegt daarover: “De gedragsdeskundige is als een chirurg die wordt geïnformeerd door de verpleegkundigen (gezinsvoogden) en advies geeft over de operatie, maar die de operatie zelf in handen van de verpleegkundigen legt”.

Ook voor professionals blijft inzicht zoeken, goed kijken naar zichzelf en wat anders kan een hele uitdaging!

In gemelde casus is alle aandacht op moeder gericht, maar veel te weinig op de vader. Een mediator is bij uitstek degene die hier oog voor heeft en de balans in evenwicht kan brengen. De mediator kan de onderliggende stromen bevragen en makkelijker bespreekbaar maken, zonder veroordeling. Helaas zal de verstotende ouder mediation afwijzen. Handig als de hulpverlening zelf in 'de derde pijler' zit en over mediationvaardigheden beschikt, aangezien zij in feite tussen de ouders en het kind bemiddelt.

Hoofdstuk X. REACTIES VAN DERDEN

De boodschap van de scheiding delen met anderen maakt dat het ‘definitief’ wordt. Voor de eerste beslisser kan dat een opluchting zijn, voor de tweede beslisser juist moeilijk. Als anderen ervan horen, wordt het definitief.

Familie en vrienden hebben uiteraard ook zo hun reacties en gevoelens op het bericht van een scheiding. Het kan alleen daarom al moeilijk zijn om de scheidingsboodschap met anderen te delen.

Het is onder andere moeilijk omdat we worstelen met onze eigen emoties, gevoelens en overtuigingen, over deze reacties. Angst voor de afwijzing en veroordeling kan heel heftig zijn. Enerzijds projecteren we onze eigen overtuigingen en gevoelens op de ander, anderzijds heeft die ander ook zijn eigen beleving.

Omdat voor de eerste pijler familie en vrienden loyaliteit, zekerheid en zorggedachte heel erg belangrijk is, komt er een groot gevoel van onrecht en onveiligheid. De erkenning dat het ook zo is en waarom het zo is, neemt wel wat spanning weg. Verder kan alleen de tijd de wonden genezen. De toekomst is namelijk ook onzeker en er kan van alles gebeuren.

Mijn ex-schoonouders waren eerst in shock en daarna erg boos. Ze voelden zich verraden en wilden mij niet meer zien. In het begin vond ik dat lastig, omdat ik mijzelf toch wilde verdedigen en uitleggen over het hoe en waarom van mijn beslissing. Na verloop van tijd berustte ik in de afwijzing en kon ik toch liefde voor hen voelen, omdat ik begreep hoe zij zich voelden. Na verloop van een aantal jaren konden ze mij weer vreedzaam verdragen als zij ook bij bepaalde activiteiten van hun kleindochter aanwezig waren en was er ruimte voor ‘small talk’. Naar mijn dochter hebben ze niet meer negatief gepraat over mij en dat waardeerde ik zeer. Toch voelde mijn dochter altijd wel de onderliggende spanning en ongemak.

Hoewel de ander dus zijn eigen beleving heeft, projecteren we zelf ook onze eigen overtuigingen op onze omgeving.

Eén van de moeilijkste dingen vond ik om mijn oma te vertellen dat ik ging scheiden. Mijn oma was de ‘Godmother’ van de familie. Hoewel ze goed mee ging met haar tijd en door de jaren heen heel wat te stellen had met haar zes eigen kinderen en hun offspring, was ze toch behoorlijk traditioneel ingesteld. De scheiding van mijn ouders werd door haar niet zo goed ontvangen destijds. Ik wilde haar ook niet teleurstellen, want ze vond mijn man de perfecte achter schoonzoon (wat hij ook is). Ik rekende dus niet op haar begrip. Met trillende benen, maar beslist en stevig genoeg om de confrontatie aan te gaan, ging ik het vertellen. Tot mijn verbazing reageerde ze rustig en maakte ze het mij niet moeilijk. Het waren vooral mijn eigen overtuigingen die ik blijkbaar op haar projecteerde.

De reactie van de ander is gekoppeld aan diens eigen normen en waarden (bewustzijnsniveau) en hoe ze in hun eigen relatie staan. De eerste gedachte is meestal: “Hoe zit het eigenlijk in mijn relatie?”.

Voor de eerste pijler is er ofwel de angst ook niet veilig te zijn of de opluchting van de overtuiging dat ze dat wel zijn. De tweede pijler heeft in zijn reactie wel begrip voor de eigen keuze die gemaakt wordt, maar is geneigd zelf buiten schot te willen blijven. Het kost de tweede pijler best wat moeite om te leven naar de inzichten. Een derde pijler kijkt niet echt op of om. Deze maakt zelf regelmatig onverwachte of onconventionele beslissingen. Voor deze is het dan weer lastig om de beide kanten met elkaar te verenigen.

Als wij iets erg vinden, reageert de ander daar op, omdat de ander denkt dat het inderdaad dan wel erg zal zijn. Zijn we rustig en zelfverzekerd en maakt ons de reactie van de ander niet zoveel uit, dan zal de ander ook rustiger en onverschilliger reageren: “Blijkbaar is alles toch wel oké.” Zijn we onzeker, dan zal de ander dit voelen en ook twijfelen of we wel het juiste doen.

Zodra we onze eigen emoties wat hebben verwerkt, wordt het wat makkelijker en duidelijker om dit te zien.

Scheiden is leiden. Het leert ons veel over onszelf en anderen. Mensen in crisissituaties, zoals een scheiding, zijn over het algemeen meer ontvankelijk om te leren. We worden er als het ware toe gedwongen. De groei die we doormaken, maakt dat we wat kunnen vervreemden van de omgeving. We zijn niet meer hetzelfde, want we hebben nieuwe inzichten opgedaan, die de omgeving misschien niet kan volgen. Wat ons eerst verbond, verbindt ons nu niet meer. Vriendschappen verwateren en 'nieuwe' gelijkgezinden komen op ons pad.

DEEL II. DE PRAKTIJK

Herkennen van het bewustzijnsniveau

Hopeloos verliefd

Marianne werd hopeloos verliefd op Joris, terwijl ze nog gehuwd was met Benjamin. Met Benjamin heeft ze al jarenlang een relatie en ze kan prima met hem over alles praten, ze zijn wel goede maatjes, maar de passie is al een hele tijd verdwenen, al sinds ze kinderen hebben gekregen. Voor Joris voelt ze een heftige passie die ze nog niet eerder in haar leven heeft gekend en ze wil het dolgraag beleven. Ze besluit eerlijk te zijn en de relatie met Benjamin te verbreken. Benjamin is erg verdrietig en kijkt met lede ogen toe hoe Marianne vrolijk de bloemetjes buiten zet.

Aanpak in de 1^e pijler: Benjamin vindt het pijnlijk en voelt zich verraden, maar geeft het uiteindelijk op. Hij laat Marianne haar leven leiden op haar eigen manier. Hij probeert de kinderen wat op te vangen en extra aandacht te geven. Ergens hoopt hij dat de verliefdheid van Marianne weer over gaat en dat ze bij hem terugkomt.

(Zorg: één kant zien, opvoeden, opgeven)

Aanpak in de 2^e pijler: Marianne heeft alleen nog maar oog voor Joris en ze gaat er helemaal voor. Ze voelt zich jong en mooi en geniet van alles. Ze gaat uit en leuke dingen doen. De kinderen lijken een beetje het onderspit te delven in het geheel, maar Marianne vindt dat ze haar kinderen hierdoor leert dat je in het leven voor jezelf mag kiezen.

(Waarheid: eigen keuzes maken, eigen visie laten gelden)

Aanpak in de 3^e pijler: Benjamin ziet de kant van Marianne en begrijpt dat het voor haar belangrijk is om dit te beleven. Hij wil haar niet in de weg staan en beseft dat Marianne andere verlangens heeft dan hij en dat ze daarom te verschillend zijn, ook al houdt hij veel van haar. Hij beantwoordt de vragen van

de kinderen zo eerlijk mogelijk en geeft ze wat extra aandacht. Hij besluit dat hij voorlopig een tijdje alleen wil leven om zich op zijn eigen ontwikkeling te richten en pas een relatie aan te gaan als het voor hem op alle vlakken klopt.

(Groei: meerdere kanten zien, verheffen, begrijpen)

Mediation(houding) bij scheiding

Door een mediationhouding aan te nemen, kunnen we makkelijker moeilijke gesprekken voeren. We laten ons niet door onze emoties overmannen, maar nemen de tijd om die eerst zelf te verwerken. Zo kunnen we voldoende afstand hebben in het gesprek om de ander te horen en te begrijpen (derde pijler aanpak).

In dit deel staan we stil bij een groot aantal praktijksituaties, waarin de theorie wordt toegepast door de betrokken personen zelf, ongeacht of de ander mee is in de kennis van het mediationmodel en/of evolutiesysteem. We proberen door zelf de bestuurder van het gesprek te zijn positieve invloed uit te oefenen op het resultaat.

In de volgende voorbeelden werken we steeds vanuit de eerste via de tweede naar de derde pijler. Het zijn voorbeelden en uiteraard gebruiken we nog beter onze eigen inzichten, ideeën en creatieve oplossingen om onze eigen situatie aan te pakken.

Eerst nog wat algemene opmerkingen.

Algemene richtlijnen

Als (ex)partners zullen we – als het goed is – af en toe best moeilijke gesprekken voor onze kiezen krijgen. Juist in de meest intieme relaties zullen we elkaar regelmatig triggeren. Daar waar we naar de buitenwereld nog wel ons best doen om ‘de schone schijn’ op te houden, staan we in een (ex)partnerrelatie regelmatig genadeloos ‘naakt’ voor de ‘spiegel’.

Als we zaken bespreekbaar willen maken, gaat het bovenal om de toon waarop we de boodschap brengen. De woorden zijn best helder en duidelijk. Kalm benoemen wat er gebeurt. Vooraf een idee hebben van wat we willen zeggen helpt ook, net als eerst oefenen voor de spiegel of in een rollenspel met een ander of eerst eens luid uitspreken voor onszelf. Nadeel hiervan is dat het ingestudeerd kan overkomen, wat juist afbreuk doet aan de boodschap. Meer dan drie keer oefenen, zorgt dat het helemaal in onszelf landt en dat we het vanuit ons gevoel, vanuit ons hart kunnen zeggen.

Wat we beter niet kunnen doen:

1^e pijler: Toegeven aan de wensen en verlangens van elkaar om lief en aardig gevonden te worden, terwijl we het niet willen (versplinteren).

2^e pijler: Onze teleurstelling/fouten/ergernis/boosheid proberen te verbergen, verzwijgen, erover jokken (verdoezelen).

3^e pijler: Onzeker worden, ons afzonderen, de ander(en) naar beneden halen, sarcastisch zijn (vernederen).

Wat we wel kunnen doen:

We willen aan de ene kant aardig en ondersteunend zijn en aan de andere kant elkaar kunnen aanspreken op gedrag dat niet goed is. Het gaat om het vinden van de balans: onze boodschap duidelijk overbrengen mét respect en aandacht.

Advies vanuit de eerste pijler:

* Benoemen van de feiten.

‘Het viel me op dat toen en toen dat en dat gebeurde.’

Advies vanuit de tweede pijler:

* Formuleren van het verzoek vanuit het gezichtspunt/belang van de relatie.

Als we met zorgen naar onze (ex)partner stappen formuleren we ons verzoek als volgt:

‘Voor ons als ouders/(ex)partners zou het beste zijn..., omdat ...
, in plaats van ‘Ik zou willen dat ...’

Advies vanuit de derde pijler:

* Onconventionele oplossingen aandragen om weerstand te verminderen en het verlangen benadrukken (als het kan ook gekoppeld aan de missie van de ander of onze relatie):

Als onze (ex)partner het een slecht idee vindt wat we graag willen, is dit de manier om te zeggen dat we het toch zo willen, zonder dat we meer weerstand oproepen:

1. Laten we het een tijdje op deze manier doen en daarna kunnen we evalueren of het een probleem wordt dat ...,
2. want het is in het belang van onze relatie als ouders/(ex)partners, dat... en op die en die manier zorgen we ervoor dat...
3. want het verlangen is om te zorgen dat het voor ons allebei goed is.

Hierna een aantal praktijkvoorbeelden.

Hoofdstuk II. GESPREKKEN TUSSEN SCHEIDENDE PARTNERS

Als het gevoel van verwijdering is ingetreden, is het moeilijk dat bespreekbaar te maken. Aan de ene kant kan het de verwijdering groter maken, aan de andere kant schept het ook de mogelijkheid juist weer dichterbij elkaar te komen. Ongeacht welke vorm de relatie daarna krijgt.

1. Ik voel me niet meer zo goed in de relatie

Je loopt al een tijdje rond met het gevoel dat je je onvervuld voelt in de relatie en je vindt het moeilijk om bespreekbaar te maken dat je je niet meer zo goed voelt in de relatie. Hoe vind je de juiste woorden om dit aan te geven? Het aan jezelf toegeven is feitelijk de eerste stap. Vaak is dit al enorm schrikken. Het is beangstigend om dit te voelen, want het heeft grote consequenties. Hier komt het hiervoor omschreven proces van 'eerst een klein beetje met je gevoel aanraken hoe het zou zijn als ...' van pas. Je onderzoekt hoe het zou voelen als het tot een scheiding zou komen, zonder dat je al actie onderneemt. Dit is lastig voor de ander, want deze zal zich verraden kunnen voelen over het feit dat je dit proces niet deelt. Belangrijk dus om zo snel je dat kunt, toch aan te geven waar je mee rondloopt.

Dit bespreekbaar maken is best spannend, want door het te benoemen, wordt het ook zichtbaar en reëel. Hoe gaat de ander reageren? Je raakt daardoor ook een beetje controle kwijt. Wat als de ander ook niet gelukkig is en ineens voorstelt dan maar uit elkaar te gaan, terwijl je het zelf (nog) niet zeker weet? Het kan alles op scherp zetten.

Zoals hiervoor beschreven is waarschijnlijk de kern dat je je niet (meer) gehoord, gezien en gewaardeerd voelt. Een aantal keren benoemen dat je je niet gehoord, gezien en gewaardeerd voelt en waarom, is een relatief veilige manier om af te tasten hoe de ander er in staat en of er nog mogelijkheden zijn. De ander wordt dan ook enigszins voorbereid op wat speelt en zal zich minder verraden voelen.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik voel me de laatste tijd niet meer zo gelukkig (in de relatie).

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik merk dat we langs elkaar heen leven en niet meer zoveel delen met elkaar. Ik voel me niet zo gewaardeerd voor wie ik ben en wat ik investeer in de relatie. Voel jij je gewaardeerd door mij? Wat vind je belangrijk in onze relatie?

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

Voor mij is belangrijk dat:

- 1) We samen leuke activiteiten ondernemen en plezier hebben, voor elkaar zorgen en voor elkaar klaar staan.
- 2) We ieder ons eigen ding kunnen doen en daar samen over praten en elkaar daarin stimuleren. Ook vind ik het belangrijk dat we praten over onze ideeën en gevoelens.
- 3) We elkaar helpen ontwikkelen en groeien door te praten over wat er tussen ons speelt, ook in alledaagse situaties.

2. Hebben we nog hetzelfde doel in de relatie?

Het opnieuw formuleren van wat jullie samen willen bereiken of de reden voor jullie samenzijn kan een veilige manier zijn om te laten zien wat misschien niet goed loopt in de relatie. Je geeft daarmee aan dat je wil richten op elkaars plussen en opbouwend wil zijn. Het geeft de kans elkaars normen en waarden te (her)ontdekken. Hebben jullie (nog) dezelfde ‘missie’ in de relatie?

Voor een eerste pijler is dat het ‘huisje, boompje, beestje, kindje’ ideaal. Voor een tweede pijler ook wel, maar die wil óók graag nog andere dingen, zoals bijvoorbeeld zelfontwikkeling, reizen, opleidingen volgen, een eigen bedrijf voeren. Een derde pijler wil vooral samen groeien en van elkaar leren.

Door dit bespreekbaar te maken, kun je al laten zien dat naast de overeenkomsten, ook verschillen bestaan.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik sta de laatste tijd vaker stil bij wat ik en wat jij wil en wat wij samen willen in het leven en in onze relatie.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Vinden we elkaar gewoon leuk en lief? Hebben we een speciaal doel in het leven en met onze relatie? Wat willen wij samen bereiken? Hoe willen we dat men ons ziet? Liggen we op één lijn hierover? Wat zou je nog meer willen? Is er nog meer?

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

Mijn verlangen is:

1) om samen het 'huisje boompje, beestje, kindje' ideaal te ervaren, want het lijkt mij fijn en bevredigend om samen kinderen op te voeden en te verzorgen.

2) – om naast de 'huisje, boompje, beestje, kindje' ervaring, samen te werken in een eigen bedrijf, samen iets op te bouwen.
- niet de gebruikelijke 'huisje, boompje, beestje, kindje' ervaring, dat voelt voor mij benauwend. Ik wil heerlijk de vrijheid hebben om samen te reizen en samen te werken en iets samen op te bouwen.

3) - om (naast de 'huisje, boompje, beestje, kindje' ervaring) samen te werken in een eigen bedrijf, onszelf en anderen te helpen ontwikkelen. Ik zou graag samen een boodschap uitdragen in de wereld en daarmee een voorbeeld zijn voor anderen.

3. Relatietherapie/mediation aankaarten

Eerst heb je bespreekbaar gemaakt dat je vindt dat jullie uit elkaar zijn gegroeid en dat je merkt dat jullie verschillende doelen nastreven die niet voldoende overeenstemmen. Als de ander geen gevolg geeft aan het besprokene, kun je aangeven dat het jou blijkbaar niet lukt om hier uit te komen en dat je nadenkt om relatietherapie te volgen.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik heb al vaker gesproken over waar ik tegen aan loop, namelijk dat ik me niet meer zo gewaardeerd en gezien voel. Nu heb ik het idee dat je me niet

hoort, omdat je niet op ingaat op wat ik aangeef en niets lijkt te veranderen tussen ons.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik wil onze relatie graag een kans geven en ik lijk er samen met jou niet goed uit te komen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Laten we hulp inroepen van een relatietherapeut of mediator, omdat het makkelijker is om emotionele zaken met een onafhankelijke derde erbij te bespreken.

2) Laten we hulp inroepen van een relatietherapeut of mediator, omdat die ons kan helpen helder te krijgen hoe we hier allebei in staan.

3) Laten we hulp inroepen van een relatietherapeut of mediator zodat we kunnen bespreken hoe we verder kunnen gaan.

4. Is een ander in het spel?

We vinden het niet fijn om te worden geconfronteerd met de wens van de partner om met een ander samen te zijn. Het gevoel van afwijzing is in dat geval groter, dan wanneer je vast stelt dat de gevoelens over zijn en jullie uit elkaar zijn gegroeid. Het is een precare situatie die vraagt om een precare aanpak.

Hoewel het niet eerlijk lijkt, kan het goed zijn, toch nog even te wachten en eerst de hiervoor omschreven stappen te zetten door te bespreken dat je je niet meer goed voelt in de relatie en waarom. In wezen gaat het om jullie relatie en niet om de ander.

Als je de aanwezigheid van een ander als aanleiding wilt gebruiken om de scheidingsboodschap te geven, kijk dan hierna onder 'De scheidingsboodschap geven.'

Wil je toch eerlijk zijn (of als het is uitgekomen en je daartoe gedwongen wordt) is het zaak écht eerlijk te zijn en ook de hand in eigen boezem te steken. Benoem je eigen aandeel. Benoem ook dat die ander niet de oorzaak, maar de aanleiding is. Als je eerlijk aangeeft dat het voor jou moeilijk was om weg te gaan zonder alternatief, ruim je alle stille verwijten uit de weg. Het is

toch ook menselijk dat je niet zo gauw in het diepe durft te springen en dat dat makkelijker is als er een alternatief is?

Het is een 'slechtnieuwsgesprek', dus de boodschap direct melden en daarna pas uitleggen.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik heb (inderdaad) (ook) gevoelens voor iemand anders.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Het is niet mooi dat ik dat niet eerder eerlijk heb aangegeven. Ik voelde mij al een tijd niet meer gelukkig in onze relatie. Mijn gevoelens zijn veranderd of misschien wel hetzelfde, maar niet wat ik nu vind dat ze zouden moeten zijn in een partnerrelatie. Dat had ik eerder aan moeten geven, maar mijn angst om in het diepe te springen zat in de weg. Ik begrijp dat je je (daardoor) verraden voelt en dat is terecht. Ik heb al langere tijd het gevoel dat we als 'broer en zus' met elkaar samenleven en dat ik mijn verlangen van wat ik in een relatie zoek niet (meer) in onze relatie vindt. Ik denk dat ik hierdoor ontvankelijk ben geworden voor anderen. Het ligt dus aan mij en niet aan de ander. De ander is wel de aanleiding waardoor ik besef dat dit speelt en waardoor het makkelijker is om te springen, maar diegene is niet de oorzaak van de breuk tussen ons. Dat ligt vooral aan mij. Ik wil graag een ander soort leven gaan leven.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Laten we kijken hoe we ervoor kunnen zorgen dat we de zaken voor jou zo goed mogelijk regelen, zodat je zeker kunt zijn van een veilige toekomst.

2) Laten we kijken hoe we zoveel mogelijk kunnen zorgen dat je het leven kunt leiden dat je graag wilt.

3) Als je wilt, kunnen we terug kijken op al wat we samen hebben gedaan en geleerd, zodat we met een beter gevoel uit elkaar gaan.

5. De scheidingsboodschap geven

In het ideale geval heb je dus al vaker aangekaart dat je je niet gelukkig en bevredigd voelt in de relatie en het waarom daarvan

en komt de scheidingsboodschap niet geheel onverwacht. Als je je nog onzeker voelt, wacht dan nog wat langer, maar begin wel met het bespreken van je gevoelens of ongenoegen. Dit geeft de ander ook de kans om mee te kunnen in het rouwproces, dat je zelf doorgaat en samen te kijken of het toch nog mogelijk is het tij te keren.

Op een gegeven moment ben je er gewoon klaar voor om de stap te zetten.

Hoe moeilijk ook, het is als met alle 'slechtnieuwsgesprekken': begin met het slechte nieuws. Zeg de boodschap kort. Leg daarna pas uit waarom. Laat het ook even landen. Hoe spannend ook, het is belangrijk dat het gevoeld wordt en dat kan alleen door even de rust te durven pakken. De spanning die je voelt, is je eigen spanning en mogelijk je eigen (onverwerkte) gevoelens van afwijzing uit het verleden.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik wil scheiden.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik voel me al een tijdje niet gelukkig in de relatie. Mijn gevoelens voor jou zijn als 'broer en zus' van elkaar houden en dat is voor mij niet voldoende in een relatie. Ik wil een andere weg inslaan.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Ik besef de laatste tijd dat we verschillende dingen willen ervaren in een relatie. Er is geen sprake van schuld, maar een gegeven situatie.

2) Het is voor mij belangrijk mijn verlangens te ervaren, ook als die anders zijn dan de jouwe. Net zoals het belangrijk is dat jij jouw verlangens kunt ervaren, ook als die anders zijn dan die van mij.

3) Als we elkaar die ruimte kunnen geven om dat te doen is dat ook liefde.

6. De scheidingsboodschap ontvangen

Het gevoel afgewezen te worden voelt niet fijn. Je hebt het gevoel niet goed genoeg te zijn in de ogen van de ander. Het kan je gevoel van eigenwaarde een flinke knauw geven. Hoewel de afwijzing van de ander komt, ervaar je deze gevoelens zelf. Je kunt dan ook alleen zelf deze gevoelens oplossen. Weet je zeker dat je zelf gelukkig was in de relatie? Bracht de relatie wat jij wil en verlangt? Was je negatief gepoold? Had je zelf angst voor het onbekende? Is sprake van beperkende overtuigingen? Wil je proberen om de relatie te helen?

1. Feiten verzamelen en benoemen: Je wilt een scheiding.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Het komt voor mij (toch nog) onverwacht en ik ben er niet klaar voor. Ik wil nog onderzoeken of er mogelijkheden zijn om weer nader tot elkaar te komen. We geven toch om elkaar en hebben zoveel tijd samen geleefd en veel samen beleefd. Dat gooi je toch niet zomaar weg?

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Laten we hulp zoeken bij een relatietherapeut of relatiemediation. Het is gemakkelijker en het voelt veiliger met een derde erbij te praten zodat we allebei goed naar elkaar luisteren. Door de emoties is dat nu best lastig met zijn tweeën.

2) Het is niet erg dat we verschillend zijn, we kunnen elkaar juist goed aanvullen. Laten we uitzoeken hoe we dat beter kunnen doen dan vroeger. Een professionele hulpverlener kan helpen de gevoelens goed te verwoorden en nieuwe informatie verstrekken, waardoor we zaken misschien vanuit een ander gezichtspunt kunnen gaan zien.

3) Als er liefde is, kunnen we elkaar accepteren zoals we zijn en toch ieder onze eigen ervaringen opdoen. We kunnen uitzoeken hoe het zou zijn om anderen in de relatie te betrekken of naast onze relatie relaties met anderen aan te knopen om ideeën uit te wisselen en activiteiten te doen waar de ander geen zin in heeft. Dit hoeft niet te gaan om seksuele ervaringen, maar dat kan ook.

7. Bespreken wat is geïnvesteerd in de relatie

Als de eerste confrontatie is geweest, geeft dit al veel beweging in de situatie. Bij de eerste beslisser ontstaat een gevoel van opluchting, want datgene wat al langer op hem drukt is eruit. Schuld en/of schaamtegevoelens kunnen optreden. Deze gevoelens zijn in feite geen echte gevoelens. Ze komen voort uit het feit dat het moeilijk is om te breken uit overtuigingen die we overgenomen hebben uit onze omgeving, opvoeding en maatschappij.

De reactie van de tweede beslisser is vaak emotioneel en kan mogelijk vol onbegrip zijn. Afhankelijk van hoeveel al in het voortraject is besproken zal de tweede beslisser vragen hebben en zich afgewezen en in de steek gelaten voelen. Door hem de tijd te geven dit (alleen of met anderen) te verwerken en eerlijk op de vragen antwoord te geven, zal de rust een beetje terugkeren.

Ben je als eerste beslisser zeker van je beslissing, blijf dan standvastig. Het is respectvoller wat afstand te nemen, dan de ander te willen troosten. Troosten brengt hoop en verwarring. Het is nu aan een ander om te troosten en op te vangen. Accepteer, luister naar en erken de boosheid en frustraties van de ander.

Als tweede beslisser is het vanaf nu moeilijker. Je wordt geconfronteerd met de beslissing van een ander, waaraan je je moet conformeren. Als de ander verschillende boodschappen uitzendt, is het goed om dit te benoemen. Je mag ook gerust je boosheid en frustratie over de machteloosheid die je mogelijk voelt uiten. Als je eigen dromen en doelen die je voor ogen had met en in de relatie verstoord worden en je toekomstbeeld ineens helemaal anders wordt, is dat een groot verlies.

Als je/jullie denk(t)(en) dat de relatie geheeld kan worden, kunnen jullie ook in dit stadium nog in relatietherapie gaan, zie hiervoor. Het is – met het oog op de toekomst van de onderlinge relatie (bijvoorbeeld als ouders) en voor het slagen van mogelijke

toekomstige relaties – goed om stil te staan bij waarom het niet werkt. Zo voorkom je dat je patronen van jezelf in een volgende relatie herhaalt.

Benoem wat je hebt geïnvesteerd in de relatie en wat je terug had willen ontvangen. Zelfs als de ander dat niet wil, heb je het in ieder geval voor jezelf op een rijtje gezet.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Dit is wat ik heb geïnvesteerd in de relatie:

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Waarom is dat voor jou niet genoeg? Waarom waardeer je het niet? Dit is voor mij waar het om draait in het leven en in een relatie. Wat is voor jou dan zo belangrijk dat je mist?

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Ik zie in dat we teveel op werk en andere dagelijkse bezigheden gefocust waren, in plaats van op de relatie zelf. Ik vond alles te vanzelfsprekend.

2) Ik zie ook in dat we niet genoeg tijd maakten en aandacht hadden voor wat er in jou en in mijzelf omging. Ik heb niet altijd interesse getoond in wat jou bezig houdt en hoe je over zaken denkt. Misschien kunnen we dit alsnog doen en kijken of dat de gevoelens terug brengt.

3) We hebben elkaar willen veranderen, maar hadden beter zelf meer anders moeten doen. Ik had anders en beter kunnen communiceren en meer aan mijzelf en de relatie kunnen werken. Door hierbij stil te staan en te voelen wat dit mij doet, kunnen we dit misschien nog draaien. Ik zal dit in een volgende relatie in ieder geval anders doen en dan heb ik van deze situatie tenminste iets van geleerd.

8. Het bespreken van eigen en andermans emoties

Als het gaat om het bespreken van de gevolgen van een (mogelijke) scheiding kan de ander behoorlijk emotioneel reageren, bijvoorbeeld door te gaan huilen ofwel boos te worden en weg te lopen, harde uitlatingen te doen. Hoewel dat niet bewust gebeurt, zijn deze emotionele uitingen een vorm van

‘manipulatie’ om vanuit een gevoel van onmacht terug macht te krijgen over de situatie. Dit is een overlevingsstrategie uit de kind-fase/eerste pijler, waarin je probeerde afwijzing (van de ouder) te voorkomen en aandacht te krijgen.

Het zijn begrijpelijke reacties en dit zo benoemen zal de situatie wat tot rust brengen (veilige setting creëren). Je kunt laten zien dat je de ander nog steeds respecteert, maar dat je de emotionele uitbarsting negeert. Om vervolgens tóch het issue te adresseren.

Je kunt de ander voorstellen om even een momentje voor zichzelf te nemen om tot rust te komen, maar dat helpt niet echt, omdat de trigger voor de emotie niet opgelost is. Als het issue wordt besproken zal de ander opnieuw in de emotie schieten. Als iemand wegloopt, ga je die beter niet achterna. Wacht een tijdje totdat de persoon zelf terugkomt. Ga je erachter aan, dan beloon je de persoon voor het weglopen en zal deze dat steeds blijven doen.

Als de ander emotioneel reageert:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik zie dat je emotioneel bent. Ik begrijp dat dit gesprek moeilijk is.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: We moeten het er toch over hebben. Niet om je nog beroerder te laten voelen, maar gewoon omdat het goed is als we het uitpraten. Als je emotioneel reageert of wegloopt, kunnen we niet bespreken wat nodig is om tot een oplossing te komen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken: We kunnen – zoals we nu doen – oefenen, om ondanks je emoties, toch door te praten.

Voor het geval je zelf emotioneel reageert:

1. Feiten/argumenten verzamelen: Het grijpt me erg aan en ik voel me er gestrest onder.

2. Belangen onderzoeken van beide kanten: Geef me alsjeblieft even een momentje om tot mezelf te komen voor we

verder praten, want ik wil graag rustig kunnen bespreken wat we moeten bespreken.

3. *Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:*

Negeer mijn emotionele reactie alsjeblieft, want ik wil graag dat je mij serieus neemt.

Als het op het moment zelf niet lukt om de tranen te bedwingen, kom er dan op terug:

1. *Feiten/argumenten verzamelen:* Ik voel me wat beschaamd om mijn emotionele reactie.

2. *Belangen onderzoeken van beide kanten:* Ik voelde mij erg geraakt. Ik heb wel opgenomen wat we besproken hebben en ga ermee aan de slag.

3. *Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:* Ook zal ik proberen niet meer zo overstuur te raken.

9. 'Doemscenario' bespreekbaar maken

Een scheiding is niet alleen heftig omdat je iemand met wie je een intieme band had, verliest. Het is ook heftig omdat het je leven een andere wending geeft, dan je eerst voor ogen had. Dit kan een groot gevoel van machteloosheid geven, omdat je bewust of onbewust kunt denken dat je afhankelijk bent van de ander voor het bereiken van wat je wilt (gezinsleven, geluk, veiligheid, (financiële) zekerheid of voorspoed, een zeker maatschappelijk aanzien, groei of iets dergelijks). Het is goed dit onder ogen te komen en je boosheid helemaal te doorvoelen, ook al is dit pijnlijk. Je hoeft er niet voor te schamen.

1. *Feiten verzamelen en benoemen:* Ik wilde zo graag een gelukkig en harmonieus gezinsleven (of), en nu staat alles op z'n kop.

2. *Belangen onderzoeken van twee kanten.* Ik begrijp wel dat ik jou daar niet verantwoordelijk voor kan stellen, maar wat ik in het leven wil ervaren lijkt verder weg dan ooit en ik wilde dit zo graag met jou beleven.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken.

De toekomst lijkt een groot zwart gat, maar het zal wel ergens goed voor zijn. Uiteindelijk ben ik misschien zelfs wel blij, dat dit gebeurt is, als ik later hierop terugkijk.

10. Overleg over het gesprek met de kinderen

Bespreek met elkaar hoe jullie de kinderen de scheidingsboodschap gaan vertellen en wat je wilt zeggen. Verderop meer hierover.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Zullen we overleggen over hoe we het de kinderen gaan vertellen?

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Enerzijds vind ik het prettig het zelf met de kinderen te bespreken, omdat ik dan het gevoel heb dat ik wat vrijer kan zeggen hoe het voor mij is. Anderzijds gaat het niet om hoe het voor mij is, maar hoe het voor de kinderen is en is het belangrijk dat we samen dezelfde boodschap meegeven aan de kinderen en elkaar daarin niet tegenspreken of afvallen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) We willen graag de kinderen een gevoel van veiligheid en zekerheid geven.

2) We willen niet dat de kinderen zouden kunnen denken dat de liefde voor hen op enig moment zou kunnen stoppen, hoewel wij geen liefde meer voor elkaar voelen.

3) We geven om elkaar, maar willen onze eigen weg gaan. Als jullie volwassen zijn willen jullie soms ook samen met anderen zijn en soms ook weer niet. Volwassen kinderen gaan ook hun eigen weg en blijven toch van hun ouders houden. De bloedband tussen ouders en kinderen blijft altijd bestaan. Dat is voor partners anders.

11. Hoe gaan we nu verder?

Het is prettig voor iedereen, de partners en de kinderen, als heldere en duidelijke afspraken worden gemaakt over hoe het verder gaat. Soms weet je dat nog niet, omdat de situatie nog niet uitgekristalliseerd is. Toch kun je een plan maken en

daarbij aangeven dat het plan bijgesteld kan worden, naargelang de behoeftes veranderen.

De tweede beslisser heeft tijd nodig om de boodschap te verwerken (moet sneller grotere stappen maken dan de eerste beslisser) en hoewel deze soms nog wil proberen om de situatie 'bij het oude te laten' in de hoop dat het nog goed kan komen, is het toch best om elkaar de ruimte te geven. Als na verloop van tijd zou blijken dat je tóch weer samen verder wil, kan dat gewoon geregeld worden. Het zal dan ook een echte nieuwe start worden.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Laten we afspraken maken over hoe we nu verder gaan.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Laten we elkaar nu even wat ruimte geven en ook de financiën splitsen, behoudens de kosten van de huishouding, zodat we geen verantwoording aan elkaar hoeven af te leggen over wat ieder van ons wil doen. Laten we afspreken dat we rekening houden met elkaar voor de gezamenlijke momenten, zoals wanneer we samen eten en dergelijke.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Op deze manier voel ik me toch veilig en zeker in de periode dat we nog samenleven.

2) We kunnen ieder onze eigen gang gaan en eigen keuzes maken.

3) Zonder de ander tegen het hoofd te stoten of in de weg te lopen.

Af en toe gebeurt het in mijn praktijk dat de partners komen om de scheiding te regelen, maar alsnog besluiten samen verder te gaan. Als bepaalde onderwerpen niet of moeilijk bespreekbaar waren tussen de partners onderling en ik als onafhankelijke derde van alles heb uitgelegd over zoekers en vindsters en de geestelijke ontwikkeling vallen al veel kwartjes. Door een en ander te linken aan praktische zaken zoals het omgaan met financiën en vermogensbestanddelen en de

onderliggende belangen en verlangens, kan dit veel oud zeer opruimen.

Zo ook voor een stel met drie tienerkinderen. Jarenlang zaten misverstanden, waar nooit over gesproken werd, de liefde in de weg. Nu de scheiding werd besproken, gingen we in op hoe de financiën geregeld waren. Toen kwam naar boven dat de vrouw zich verraden voelde. In haar ogen had de man de waarde van de woning niet willen delen met haar, terwijl zij ook haar energie in de woning had gestoken door verfraaiingen aan te brengen, de woning in te richten en schoon te houden. De man vond dat ze het genot had gehad kosteloos in de woning te wonen, aangezien hij de hypotheeklasten en andere woonlasten droeg. De vrouw betaalde de boodschappen.

Door het bespreken van de verdeling van de kosten van de huishouding, welke kosten daaronder vallen en hoe deze verdeeld kunnen worden op basis van wat de partners toen en nu anders zien, kwamen ze op een herverdeling van de kosten, waar ze zich allebei goed bij voelden. Daarmee kwam ook het begrijpen en waarderen van elkaars investeringen terug. In dit specifieke geval was de liefde niet dood, maar wel ondergesneeuwd. Het inzicht in elkaars gedachtegangen loste de problemen op.

Hoofdstuk III. GESPREKKEN MET DE KINDEREN

De scheiding kan (ook) voor de kinderen onverwachts komen. Vaak hebben ze wel de spanning aangevoeld, maar weten ze niet goed wat er aan de hand is. De duidelijkheid is – hoe moeilijk ook – een opluchting. Nu kan de (onbewuste) spanning loskomen en verwerkt worden.

1. De scheiding mededelen aan de kinderen

Bij jongere kinderen kunnen jullie uitleggen dat papa en mama gaan scheiden, maar dat dit niet de schuld van de kinderen noch van één van beide ouders is. Aangeven dat dit iets is wat gebeurt in het leven van grote mensen en dat de kinderen er ook geen invloed op hebben. Als je het lastig vindt om te zeggen dat je niet meer van elkaar houdt, omdat je denkt dat een kind dan kan denken dat je liefde voor hem/haar ook zou kunnen stoppen, zou je kunnen zeggen benadrukken dat de band tussen ouders en kinderen altijd blijft bestaan, omdat het een 'bloedverwantschap is' en tussen ouders onderling niet.

1. Feiten verzamelen en benoemen: We hebben besloten dat we uit elkaar gaan.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Dit is iets wat wij als volwassenen hebben besloten en wat niets met jullie te maken heeft. Jullie hebben hier ook geen invloed op. We geven nog steeds veel om elkaar, maar we gaan nu ieder ons eigen weg. We blijven uiteraard gewoon voor jullie zorgen als ouder.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Ouders kunnen beslissen uit elkaar te gaan en niet maar van elkaar te houden op de manier die nodig is voor een partnerrelatie, maar de band en liefde tussen ouders en kinderen kan nooit verbroken worden of stoppen. Het is een onverbreekelijke bloedband.

2) Het is misschien een beetje vergelijkbaar met wanneer kinderen volwassen zijn geworden en op zichzelf willen gaan wonen. Je houdt nog steeds van elkaar en geeft om elkaar, maar je wilt je eigen weg kiezen. Uiteraard blijven we allebei als ouders voor jullie zorgen en zullen we een regeling treffen die voor ons allemaal goed voelt.

3) Hoewel we elkaar dan wat minder zullen zien, krijgen jullie in de tijd dat jullie ons zien méér vader en méér moeder.

Voor tieners kun je nog toevoegen: Onze normen en waarden liggen uit elkaar en in een partnerrelatie is het belangrijk dat je allebei ongeveer hetzelfde wilt. Tussen ouders en kinderen is dat fijn als dat zo is, maar niet zo belangrijk.

Tieners zijn zelf bezig met vriendjes en vriendinnetjes en relaties en hoewel een scheiding nooit leuk is, geeft het ze de kans veel belangrijke lessen te leren.

Tips voor het brengen van de scheidingsboodschap aan de kinderen:

- Zoek een rustig moment uit. Niet vlak voor het slapen gaan of vlak voor schooltijd. Kies een moment dat jullie als gezin tijd hebben voor elkaar. Ook moet er een mogelijkheid zijn voor afleiding nadat het slechte nieuws verteld is.
- Vertel het bij voorkeur samen met een eenduidige boodschap en zorg dat iedereen erbij is. Pas de woorden aan aan de leeftijd van de kinderen. Benadruk dat de scheiding definitief is. Anders krijgt een kind valse hoop.
- Benadruk dat jullie beiden van de kinderen blijven houden en voor ze blijven zorgen, ongeacht hoe de regeling er in de toekomst uit gaat zien. Laat de kinderen aangeven wat ze willen, maar beslis zélf. De verantwoordelijkheid voor de keuze is te groot voor de kinderen i.v.m. loyaliteitsproblematiek.

2. Ongemakkelijke gevoelens bespreken

Nadat de eerste spanning is gelost door het vertellen van de scheidingsboodschap kan het een beetje ongemakkelijk zijn. De kinderen kijken naar jullie en naar hoe jullie op elkaar reageren. Benoem zoveel mogelijk gewoon hoe je je voelt. Daarmee geef je het goede voorbeeld. Het belang is hier vooral het uiten van de gevoelens, zodat deze verwerkt kunnen worden. Als de kinderen zelf niet willen praten, is dit tegelijkertijd onmacht en macht. Aan de ene kant niet weten wat te zeggen of het niet nog erger willen maken. Aan de andere kant een vorm van verzet en manipulatie. Ze willen je laten voelen dat het pijn doet en zeggen dan eigenlijk: "Voel maar wat jullie mij aandoen!". Door over eigen onzekerheid, boosheid en andere gevoelens te praten, geef je het goede voorbeeld. Sla er niet in door. Helderheid geven over hoe het verder gaat, geeft stabiliteit, zelfs als nog niet duidelijk is hoe het precies zal gaan.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik voel me een beetje ongemakkelijk in de omgang met elkaar nu we het verteld hebben.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik weet niet zo goed hoe ik met de situatie om moet gaan, want ik ben nog boos en verdrietig tegelijk, maar ik doe mijn best om het op te lossen. Hoe is dat voor jou/jullie? Hoe voelen jullie je?

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Voorlopig blijven we nog samen in het huis wonen om alles goed te regelen en we blijven goed voor elkaar zorgen en we zullen daar goede afspraken over maken.

2) Voorlopig blijven we nog even samen in het huis wonen, maar we kijken allebei uit naar een nieuwe woning en daar mogen jullie bij meekijken.

3) We gaan nu snel apart wonen (eventueel op een tijdelijke verblijfplaats, zodat ieder de ruimte heeft om op zijn eigen manier de situatie te verwerken. Later komen we opnieuw bij elkaar om met elkaar te praten.

3. Wie krijgt wat?

Veel kinderen hebben vooral behoefte om praktische zaken te bespreken. Dit geeft ze houvast en zo kunnen ze een nieuw concreet toekomstbeeld vormen. De kinderen zullen snel de vraag stellen: 'Hoe verdelen we de spullen?'

1. Feiten verzamelen en benoemen: De spullen zullen tussen ons verdeeld worden.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: We zullen ervoor zorgen dat jullie zowel bij papa als bij mama jullie eigen spulletjes hebben en we verdelen alles eerlijk.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) We kunnen afspreken dat je bepaalde spullen mee heen en weer mag nemen.

2) Bij zowel papa als mama krijgen jullie ook nieuwe spulletjes, die jullie mee mogen uitkiezen.

3) Het is ook leuk om een andere kamer deels of helemaal opnieuw in te richten.

4. Hoe doen we het met de huisdieren?

Het is voor de kinderen al heel wat om tussen twee huizen heen en weer te gaan, zo ook voor de huisdieren. De kinderen kun je uitleggen wat en waarom gebeurt wat gebeurt. Bij dieren is dat anders. Heb je een gemakkelijke hond, met een groot aanpassingsvermogen, dan kan het wel.

1. Feiten verzamelen en benoemen: De hond blijft bij papa.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Papa werkt veel thuis en kan de hond makkelijker uitlaten en verzorgen. Jullie kunnen als jullie bij papa zijn, daarbij helpen en veel met de hond knuffelen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) We kunnen ook de hond laten meegaan met jullie en dan zorgen jullie voor hem en laten hem uit, want dan is de hond ‘van jullie’.

2) Jullie missen de hond natuurlijk als jullie bij mama zijn, maar het is extra leuk en jullie kunnen hem extra veel aandacht geven als jullie bij papa zijn.

3) Laten we eerst kijken hoe het voor jullie is en na verloop van tijd kunnen we beslissen of het beter is als de hond toch jullie omgangsregeling gaat volgen.

5. Mama, je hebt je belofte verbroken!

Kinderen wordt geleerd dat je je beloftes moet nakomen. Als je zelf iets doet dat niet ‘het goede voorbeeld’ is, kun je daar hard op aangesproken worden. Wat als je kind tegen je zegt: “Je hebt je belofte verbroken.”?

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik heb inderdaad mijn trouwbelofte om altijd bij je vader te blijven verbroken.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Mensen vinden het belangrijk dat je je beloftes nakomt. Toen ik de belofte deed, was ik ervan overtuigd dat het voor altijd zou zijn.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Beloftes worden gegeven uit behoefte aan zekerheid en veiligheid.

2) Mensen en gevoelens veranderen en misschien is het niet goed om beloftes te maken. Je weet nooit zeker of je een belofte na kunt komen.

3) Je kunt beter een belofte die niet meer klopt voor jou verbreken door eerlijk te zijn, dan de belofte nakomen en oneerlijk zijn.

6. Weet je wel wat je ons aandoet?!

Met name de puberkinderen voelen zich in de kou gezet en kunnen het idee hebben dat je geen rekening met hen en hun gevoelens/leven houdt. Ze zullen dit niet altijd hardop zeggen. Goed om ernaar te vragen en de mogelijkheid te benoemen.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Hoe voel je je? Vind je dat ik genoeg rekening houd met je gevoelens? Het zet jouw leven ook op zijn kop. Vind je dat ik geen rekening houd met jou en dat ik egoïstisch ben door mijn beslissingen?

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik begrijp dat je je verraden zou kunnen voelen, omdat ik nu anders handel dan in het verleden. Mogelijk vind je dat ik/wij überhaupt niet goed communiceren en ons kinderachtig opstellen en dat zal bij tijd en wijlen zeker zo zijn, dat zie ik ook in. Soms zal het net een grote soapserie lijken. We geven zeker niet altijd het goede voorbeeld. Je mag me er heus op aanspreken.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Het is belangrijk dat je je goed en veilig voelt bij de gegeven omstandigheden, ook nu de situatie verandert, buiten jouw invloed om. We zullen je steeds op de hoogte houden van veranderingen, zodat je tijd hebt eraan te wennen. Helderheid en duidelijkheid geeft rust en vertrouwen.

2) Het is mijn verlangen om – net zoals jij mag doen – mijn eigen keuzes te maken in het leven, ook al heeft gevolgen voor anderen. Zolang dat niet ten koste gaat van jou is het niet egoïstisch. Misschien egocentrisch, maar dat mag. Wat ‘ten koste’ gaat van jou, daar kunnen we het over hebben en kijken of dat werkelijk zo is en zoeken naar manieren waarop we dat kunnen ondervangen.

3) Door mijn eigen keuzes te leven, geef ik het goede voorbeeld. Zo laat ik nu zien dat je voor jezelf mag kiezen. Ik heb dit zelfs van jou geleerd door jouw goede voorbeeld en daar ben ik dankbaar voor.

7. Kritiek van je puber over communiceren

Kritiek van de pubers en jongvolwassenen is vaak dat ze vinden dat je/jullie niet goed communiceren of gecommuniceerd hebben. Dit wordt ook als reden aangevoerd dat het opgelost kan worden als jullie dat vanaf nu wél beter zouden doen.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Het klopt zeker dat we lang niet altijd goed gecommuniceerd hebben!

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik begrijp dat je zou kunnen denken dat - als we dat vanaf nu wél zouden doen - het alsnog goed kan komen. Hoewel goede communicatie juist nu inderdaad erg belangrijk is, is de kern van ons uit elkaar gaan, dat onze gevoelens naar elkaar verandert zijn.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Het is mijn verlangen beter te communiceren, omdat dat helderheid en duidelijk geeft en dus veiligheid en zekerheid.

2) In het verleden heb ik inderdaad niet voldoende duidelijk aangegeven wat mijn wensen, verlangens en behoeften zijn en ook niet voldoende die van je vader/moeder gehoord, gezien en hem/haar niet voldoende gewaardeerd. Dat zal ik vanaf nu beter doen, zodat we in ieder geval beter als ouders met elkaar om kunnen gaan.

3) Ik hoop dat je mij erop wil wijzen als je vindt dat ik het beter anders kan zeggen/doen, zodat ik het beter leer. Dat zou ik erg waarderen.

8. De kinderen geven aan dat ze niet naar de ander willen

De kinderen geven aan dat ze geen zin hebben om naar hun vader te gaan. Ze geven wel redenen aan, maar je voelt wel dat deze niet de echte oorsprong zijn.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Jullie geven aan dat jullie geen zin hebben om naar je vader te gaan.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Hoewel jullie zeggen dat het komt omdat het saai is bij hem en dat de kamers zo klein zijn en dat jullie daar lastiger vrienden kunnen ontvangen, heb ik het vermoeden dat het nog wat dieper zit. Zou het te maken kunnen hebben met hoe papa zich voelt?

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Jullie vader is nog verdrietig. Hij is nu alleen en moet een nieuwe balans zoeken in het leven. Dat valt niet mee. Het kost wat tijd.

2) Jullie horen ook bij hem en er niet of minder heengaan is gewoon geen optie. Het is belangrijk dat jullie met hem hierover praten. Jullie kunnen papa bijvoorbeeld laten weten hoeveel jullie van hem houden, ook al is er soms spanning. Jullie kunnen ook aangeven dat jullie je machteloos voelen om hem te helpen zich gelukkiger te voelen.

3) Misschien werkt het om samen met papa na te denken over dingen die jullie allemaal leuk vinden of samen een 'nieuwe' traditie beginnen?

Hoofdstuk IV. GESPREKKEN MET FAMILIE EN VRIENDEN

Als onze (ex)partner en kinderen op de hoogte zijn, is het tijd andere intimi op de hoogte te stellen. In het voorproces zullen we al wel met een vertrouweling een en ander gedeeld hebben en dat is logisch. De meeste mensen in onze omgeving zullen reageren vanuit hun eigen normen en waarden of op onze uitstraling, overtuiging. Ben je nog onzeker over je beslissing, dan zullen de mensen dat voelen en je juist daarin voeden. Advies vragen is prima, maar weeg goed af of het advies voor jou klopt. Als het goed voelt, is het goed. Als het niet goed voelt, niet.

1. Je laat je partner toch niet in de steek!

Een ouder in de tweede of derde pijler zal niet zoveel moeite hebben met de scheiding en zich ook niet daarmee bemoeien. De problemen komen vooral bij en met ouders uit de eerste pijler. Deze kunnen de twee kanten niet goed zien. Een eerste pijler ouder zal vooral boos zijn op en zich verraden voelen door de eerste beslisser en machteloosheid ervaren. Als het eigen kind de eerste beslisser is, kan het zelfs zijn dat ze vanuit hun normen en waarden partij kiezen voor het schoonkind. Op die manier willen ze dan het eigen kind 'leren' wat volgens hen juist is. Hoe daarop te reageren?

1. Feiten verzamelen en benoemen: Jullie geven aan moeite te hebben met mijn beslissing.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik besef dat het voor jullie niet gemakkelijk is en dat jullie vinden dat ik een onjuiste beslissing neem, omdat mijn ex (en de kinderen) daar de gevolgen van hebben te accepteren en dit invloed heeft op hun leven. Het lijkt alsof mijn ex (en de kinderen) daar de dupe van zijn. Ze hebben inderdaad te maken met de gevolgen daarvan. Voor mij is het de goede beslissing en ik hoop dat jullie die kunnen respecteren.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Jullie zullen je eigen gevoelens en gedachten hebben over de situatie en jullie hebben ook gelijk daarin. Ik begrijp ook dat het moeilijk is om toch ook de andere kant van de situatie te zien en te begrijpen. Het is pijnlijk voor mij dat jullie mij daarin 'verstoten', ook al begrijp ik dat jullie mij willen leren rekening te houden met anderen.

2) De keuze is aan mij en ik zie dit als de beste beslissing, omdat ik in de eerste plaats rekening houd met mijzelf. Hopelijk hebben jullie daar ook begrip voor. Ik houd ook rekening met de ander door met mijn ex-partner en de kinderen een zo goed mogelijke financiële en omgangsregeling te treffen.

3) Het is een intensief proces voor ons allemaal en hoewel het niet makkelijk is, leren we er allemaal veel van. Laten we elkaar de ruimte geven om dit ieder op zijn eigen manier te verwerken en de lessen eruit te leren.

2. Je laat mijn kind in de steek!

Schoonouders hebben ook hun gevoelens bij de scheiding, omdat je vaak al jaren betrokken bent bij een de familie. Als het mogelijk is, is het fijn om 'afscheid' te nemen van de banden zoals die waren. Je kunt elkaar mogelijk nog tegenkomen, maar het zal anders zijn. Dit benoemen maakt dat het in de toekomst een stuk gemakkelijker zal zijn. Zijn schoonouders boos, heb dan begrip en ga niet de strijd aan. Zie op welke manier ze gelijk hebben en geef ze dat gelijk.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik kom jullie gedag zeggen.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Hoe is het voor jullie? Ik besef dat het voor jullie niet gemakkelijk zal zijn. Het zal in de toekomst – als we elkaar tegenkomen – anders zijn dan vroeger. Dat zal misschien ongemakkelijk voelen voor ons allemaal, maar we vinden daar wel een weg in.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Wat is jullie visie op de situatie? Bedankt voor het delen. Jullie hebben ook gelijk daarin.

2) De keuze is aan mij en hopelijk hebben jullie daar ook begrip en respect voor.

3) Het is een intensief proces voor ons allemaal en hoewel het niet makkelijk is, leren we er allemaal veel van. Laten we elkaar de ruimte geven om dit ieder op zijn eigen manier te verwerken.

3. Welke vrienden blijven vrienden van wie?

Het lijkt raar om als vrienden partij te moeten kiezen voor één van beide partners. Meestal willen mensen die keuze niet maken, maar in de praktijk zie je toch dat de vrienden van wiens kant ze ‘oorspronkelijk’ waren, meer afstand houden. Dat is niet zo gek. Loyaliteit speelt hier een rol. Hoe goed bedoelt ook, het blijft lastig of op zijn minst wat ongemakkelijk, om elkaar als ex-partners tegen te komen op verjaardagen en partijen. Het is ook ongemakkelijk voor de vrienden. Word je uitgenodigd op de verjaardag van vrienden van je ex-partner, dan kun je dit als volgt bespreken:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Dank voor de uitnodiging, maar ik heb besloten niet te komen.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik waardeer dat jullie geen partij (willen) kiezen en mij uitnodigen. Het voelt voor mij ongemakkelijk om mijn ex-partner tegen te komen op jullie verjaardag. Ik wil jullie het contact dat jullie hebben met mijn ex-partner niet in de weg staan.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Op dit moment heeft mijn ex-partner jullie meer nodig voor steun en troost dan ik, dus ik neem wat afstand.

2) Hoewel ik vind dat het niet uit zou moeten maken en dat we gewoon contact kunnen houden, is het realistisch gezien toch zo dat de ‘oorspronkelijke’ band via mijn ex-partner kwam en logisch dat hier sprake is van loyaliteit, zelfs al zouden we willen van niet. Het is begrijpelijk als het wat zou verwateren tussen ons. Dat is misschien ook het beste, ook al weet ik dat jullie veel om mij geven.

3) In het leven is het zo dat mensen komen en gaan. Ik heb van onze tijd en vriendschap samen genoten en als het zo is, dat we wat uit elkaar groeien, weet dan dat ik veel om jullie geef.

4. Op het schoolplein of op kantoor

De reactie van de mensen die wat verder van je afstaan, zegt vaak meer over hén, dan over jou. Als je zelf je emoties (al) een beetje hebt verwerkt, kun je dat beter zien. Als je vertelt over je scheiding, zal de eerste (meestal onuitgesproken) bij diegene met je het bespreekt zijn: “Hoe zit het in mijn relatie?”. Afhankelijk van hoe dat zit of waar zij bang voor zijn (en hun pijler), krijg je een reactie of advies. De meeste reacties zullen attent en meelevend zijn en de negatieve reacties zullen in de minderheid zijn.

Ben je de eerste beslisser dan is een veel voorkomende eerste pijler afwijzende reactie: “In elke relatie is wel wat. Met een ander zal na verloop van tijd ook de klad er weer in komen. Geef je alles wat jullie opgebouwd hebben daarvoor op? Verwacht je niet gewoon teveel?” Een andere, afwijzende tweede pijler reactie: “Hebben jullie wel aan de relatie gewerkt? Mensen gaan tegenwoordig zo snel uit elkaar”. Je zou kunnen reageren als volgt:

1. Feiten verzamelen en benoemen: In elke relatie is wel wat. Zeker. Het is inderdaad belangrijk aan de relatie te werken.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Het is voor mij geen beslissing, die ik van de ene op de andere dag heb genomen. Blijven kan zijn voordelen hebben. Weggaan geeft onzekerheid en spanning. Ik wil mijn partner niet tekort doen en ik voel me niet gelukkig in deze situatie.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Mijn partner is lief en we geven om elkaar, dus uit loyaliteit zouden we bij elkaar kunnen blijven.

2) Ik wil geen ‘genoegen nemen’ met broer/zus-liefde in een partnerrelatie, maar voor het optimale gevoel gaan en dat gun ik ook mijn (ex)-partner.

3) Een relatie is een leerproces en het is goed zolang en als we allebei blijven leren. In dat proces dat we hebben doorgemaakt, ben ik tot het inzicht gekomen dat uit elkaar gaan de beste beslissing is.

Een dame die er achter kwam dat haar man (dure) prostituees bezocht, kreeg eens het advies van haar vrouwelijke huisarts: “Ach, ze doen het allemaal. Als hij financieel goed voor je zorgt, kun je dan niet beter gewoon blijven en je eigen leven leven?” Deze huisarts projecteerde duidelijk haar eigen beleving op haar patiënte.

Ben je de tweede beslisser dan ontvang je over het algemeen veel medeleven en troost. De omgeving praat dan meestal negatief over de ander. Dit kan je aan de ene kant opbeuren, zodat je erin kunt berusten. Het kan ook vervelend voelen, omdat je nog steeds gevoel voor de ander hebt. Misschien vind je het gewoon respectloos. Het kan ook vervelend zijn als mensen reageren met: “Dat had ik wel verwacht” of “Jullie pasten ook helemaal niet bij elkaar.” Je bent toch samen geweest en dat was een waardevolle tijd. Soms kun je het juist van je naaste familieleden niet verdragen dat ze kritiek leveren op je ex-partner en schiet je in de verdediging. Gelijk geven is – hoe moeilijk ook – de beste optie, om de ander ‘stil’ te krijgen. Ze hebben vast, al is het maar voor 1%, ergens gelijk.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Hij is inderdaad erg intens en wispelturig.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Aan de ene kant vond ik dat juist aantrekkelijk, want het maakte dat het nooit saai was. Aan de andere kant gaf het ook veel onrust.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Hij was inderdaad niet de juiste partner voor mij. Ik heb behoefte aan rust en regelmaat.

2) We hebben allemaal positieve en negatieve eigenschappen. Niemand is perfect. Ik ook niet.

3) Hoewel je gelijk hebt, doet het nog pijn.

Hoofdstuk V. GESPREKKEN OVER DE FINANCIËLE AFSPRAKEN

Financiën zijn in een goede relatie al moeilijk te bespreken. Als we uit elkaar gaan is het helemaal lastig. Wat in gevoel niet goed is gegaan, willen we vaak via financiën alsnog rechtgezet hebben: de “openstaande rekening” moet terug in balans.

1. Hoe verdelen we het vermogen?

Hoewel duidelijke regels in de wet staan over het verdelen van het vermogen, kan het zijn, dat één van beiden vindt dat het anders zou moeten gaan, omdat de regels onrechtvaardig voelen. Vooral als sprake is van samenleven zonder dat duidelijke afspraken zijn vastgelegd in een samenlevingscontract, kan het gevoel zijn dat de regels niet ‘eerlijk’ zijn.

1. Feiten verzamelen en benoemen: We hebben geen afspraken vastgelegd in een contract. Ieder heeft dus zijn eigen privévermogen en we hadden in de kosten van de huishouding in gelijke delen moeten bijdragen.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Aan de ene kant is dat eerlijk, want we hebben bewust niets geregeld. Aan de andere kant hebben we gevoelsmatig ‘als ware we gehuwd’ samengeleefd en vind ik dat de zorggedachte die daarachter zit ook op ons van toepassing is.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) De zorggedachte hoort bij de liefde en geldt ongeacht wat we al dan niet op papier hebben gezet.

2) Hoewel we ieder het zijne hebben en we onafhankelijkheid belangrijk vonden in de relatie, vind ik het redelijk dat we de kosten van de huishouding naar evenredigheid van inkomen doen. We hebben ook de zorg voor de kinderen op die manier verdeeld. De beslissingen over meer en minder werken in verband met de opvang van de kinderen hebben we steeds in overleg genomen.

3) We hebben het niet goed geregeld en we zitten nu op de blaren, omdat we de gevolgen hebben te nemen van onze (on)duidelijke beslissingen. Les geleerd: voortaan regelen we het anders.

2. Ik ga geen alimentatie betalen!

Als de eerste beslisser alimentatie vraagt, kan het voor komen dat degene die alimentatieplichtig is, het gevoel heeft wel gek te zijn om alimentatie te betalen als er geen partnerrelatie tegenover staat.

De alimentatieplichtige:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik heb bezwaar tegen het betalen van partneralimentatie.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik heb altijd voor je gezorgd, ook financieel. Dat deed ik omdat we samen waren en daar stond liefde en zorg tegenover. Waarom zou ik voor jou blijven zorgen als je niet meer voor mij wilt zorgen en mij niet meer liefhebt? Als we uit elkaar gaan, is ieder verantwoordelijk voor het eigen reilen en zeilen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Ik kan je helpen om werk te vinden, zodat je op eigen benen kunt staan.

2) Ik zal alimentatie betalen voor een bepaalde periode, zodat je de tijd hebt om je eigen inkomen op orde te krijgen.

3) Je hebt zoveel talenten die je (verder) kunt ontplooien en ik wil bijdragen aan de kosten van verdere opleiding, zodat je werk kunt gaan doen wat bij je past en waar je goed in bent.

De alimentatiegerechtigde:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Alimentatie is een wettelijke recht en daar doe ik een beroep op.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: De zorgplicht geldt volgens de wet ook na het huwelijk. Het was wel mijn beslissing om minder te gaan werken en voor jou en de kinderen

te zorgen, maar die beslissingen over de verdeling van zorg en werk hebben we ook samen genomen. Nu heb ik een achterstand op de arbeidsmarkt. Doordat ik voor jou en de kinderen heb gezorgd, zodat je kon gaan werken. Ook bespaarden we opvangkosten en kosten voor huishoudelijke hulp.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Nu we nieuwe beslissingen maken over de verdeling van zorg en financiën, is het moment om die zaken ook recht te trekken en de zorg voor de kinderen meer te gaan delen, dan kan ik meer gaan werken. Blijft onverlet dat de achterstand die ik heb op de arbeidsmarkt niet zomaar is weg te nemen.

2) Als je mij alimentatie betaalt, gedurende een bepaalde periode, heb ik de tijd om werk te zoeken.

3) Je mag ook bijdragen aan mijn her- en bijscholing, zodat ik sneller en beter werk kan vinden.

3. De erfenis kwam van mijn familie

De erfenis van je ouders is in de gemeenschap van goederen gevallen. Je vindt dat deze buiten de verdeling moet blijven. Je ouders hebben geen uitsluitingsclausule opgemaakt en jullie destijds geen huwelijksvoorwaarden, maar je weet dat ze het niet leuk hadden gevonden als je hun erfenis met je ex zou moeten delen, nu jullie uit elkaar gaan.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Volgens de wet valt de erfenis in de gemeenschap van goederen en moet deze tussen ons worden verdeeld.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: De wettelijke regels voelen voor mij niet rechtvaardig. De erfenis is familie-eigen. Bovendien vind ik het niet eerlijk omdat van jouw zijde niets in de gemeenschap is gevallen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) De regels van de wet zijn ontstaan vanuit de zorggedachte voor elkaar, namelijk dat het familiegeld in de familie blijft. In vroegere tijden gingen mensen niet scheiden, waardoor

verzekerd was dat het vermogen doorging naar de kinderen. Tegenwoordig is dit anders, maar het was de wens van mijn ouders dat het vermogen naar hun kinderen/kleinkinderen gaat en niet naar jou, vanuit hun gedachtegoed. Ik hoop dat je dat wilt respecteren.

2) We hebben het destijds niet geregeld, maar nu hebben we het voortschrijdend inzicht dat ieder verantwoordelijk zou moeten zijn voor het eigen reilen en zeilen. We kunnen onderhandelen over het bedrag dat afgerekend moet worden, zodat ik mij beter voel bij de regeling en jij tegemoet wordt gekomen in jouw recht.

3) Tijdens ons huwelijk hebben we samen genoten van het extra vermogen dat ik ontvangen heb. Ik heb dat met liefde met je gedeeld. Die herinneringen koester ik nog steeds. Ik zou het waarderen als je mij het resterende gunt, ook al heb je daar volgens de wet recht op.

4. Kosten van de huishouding alsnog verrekenen

Jullie zijn al jaren samenwonend en hebben beiden niet de behoefte gevoeld om een huwelijksfeest te organiseren. Jullie hebben een samenlevingsovereenkomst waarin is afgesproken naar evenredigheid van inkomen bij te dragen in de kosten van de huishouding. In de dagelijkse praktijk is dat op ondoorzichtige manier gebeurd. De één betaalde de boodschappen, de ander de hypotheekrente. Ieder had zijn eigen privérekening en er was een gemeenschappelijke rekening.

Nu jullie uit elkaar gaan, komt de vraag naar boven of nog iets moet worden afgerekend tussen jullie.

1. Feiten verzamelen en benoemen: We moeten nog kijken naar de afrekening van de kosten van de huishouding.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: We hebben de kosten zo verdeeld zoals toen goed voelde ook al komt het misschien niet precies overeen met de juiste juridische verdeling, Maar we willen ook niet dat één van beiden het gevoel zou hebben hierin tekort te komen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Omdat we zo lang bij elkaar zijn geweest en allebei met niets zijn begonnen, is alles wat we opgebouwd hebben door gezamenlijke inspanningen tot stand gekomen. Daarom gooien we alles op één hoop en verdelen we alles in gelijke delen.

2) We bekijken grofweg hoe ons inkomen en kosten in de afgelopen jaren zijn geweest en hoe ieders privé-uitgaven zijn gelopen. Als we beiden het gevoel hebben dat het klopt, is het goed.

3) We bekijken precies hoe ons inkomen en kosten in de afgelopen is geweest en wat ieders privé-uitgaven zijn geweest. We stellen een afrekening op, waaruit precies blijkt wat is gebeurd en waarom we deze keuzes hebben gemaakt. Zo wordt duidelijk wat ieder geïnvesteerd heeft en wat de intentie daarvan is geweest.

5. Hoe verdelen we de spullen van de kinderen?

Bij de verdeling van de inboedel hoort ook de verdeling van de spullen van de kinderen. Deze spullen worden geacht gemeenschappelijk eigendom van de ouders te zijn.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Hoe gaan we de spullen van de kinderen verdelen?

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Aan de ene kant willen we graag dat voor de kinderen zo min mogelijk verandert en aan de andere kant willen dat de kinderen vertrouwde spullen hebben bij beiden. Bovendien willen we zo min mogelijk kosten maken.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) We laten de kinderkamers bij de ouder die in het huis blijft wonen. Bij de andere ouder wordt een nieuwe kamer ingericht, met spullen die de kinderen mee mogen uitkiezen. De waarde van de spullen die achterblijven in het huis wordt voor de helft vergoed. De andere ouder heeft dan wel meer kosten omdat deze nieuwe spullen moet aanschaffen.

2) De spullen worden verdeeld over beide huizen en ieder koopt nieuwe spullen ter aanvulling.

3) We beschouwen de kinderkamerinrichting als kinderkosten en dragen daar samen aan bij.

We laten de kinderkamers bij de ouder die in het huis blijft wonen. Bij de andere ouder wordt dan een nieuwe kamer ingericht, met spullen die zij mee mogen uitkiezen.

Hoofdstuk VI. GESPREKKEN TUSSEN EX-PARTNERS ALS OUDERS

Voorals je samen ouders bent, is het belangrijk dat je elkaar nog kunt verdragen. Het is lang niet altijd gemakkelijk en juist nu komen de verschillen in normen en waarden duidelijk naar boven. Hoe daarmee om te gaan?

1. Het horen, zien, waarderen van je ex als ouder
Voorals je, door alles wat tussen jullie als (ex)partners is voorgevallen, alleen nog maar iemand zijn minpunten kunt zien, kan het moeilijk zijn om elkaar te horen, zien en waarderen. Om de verstandhouding als ouders goed te houden is het zo belangrijk dit af en toe eens te benoemen.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik zie dat je het zo goed doet met onze dochter.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Je staat altijd voor haar klaar en zorgt goed voor haar welzijn. Ik zie dat jullie ook steeds dichter naar elkaar toe groeien en een hele sterke band hebben ontwikkeld.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Fijn dat het zo gaat, want je biedt onze dochter veel steun en toeverlaat in deze roerige tijden, waardoor ze zich veilig en zeker voelt, ondanks alle veranderingen.

2) Je regelt zoveel en je ontlast mij daar ook mee. Dat waardeer ik. Geef je ook aan wat ik kan doen om het voor jou makkelijker te maken?

3) Wat fijn dat we samen de ontwikkeling en groei van ons kind monitoren en daarover kunnen praten, of we nu wel of niet op één lijn zitten in onze aanpak.

Als het lukt en werkelijk zo voelt, kun je de ander ook horen, zien en waarderen voor het goede onderlinge contact.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik waardeer ons goede onderlinge contact zeer.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Het was in het begin wat verwarrend en moeilijk, maar de afstand die we hebben genomen heeft mij goed gedaan om alles te verwerken. Nu voel ik me beter in staat om als ouders met elkaar te praten.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Fijn dat we als ouders alles kunnen bespreken aangaande de zorg voor ons zoontje.

2) Fijn dat je – zelfs als we verschil van mening hebben – respect hebt voor mijn mening. Dat betekent veel voor mij.

3) Fijn dat we samen kunnen werken in de opvoeding en altijd zoeken naar een goede oplossing, die voor ons beiden past en werkt.

Soms lukt het gewoon niet om goed met elkaar samen te werken als ouders. De wijze kiest dan de weg om zelf te onderzoeken welke belangen en verlangens onder het ongenueanceerde ‘commentaar’ verborgen zitten de zaak te verheffen.

Voorbeeld: Een vader haalt zijn 12-jarige zoon op bij de moeder met een scooter met een blauw kenteken en ze willen lekker een stukje rijden zonder helm. Moeder gooit er lekker ongenueanceerd uit: ‘Zal ik je maar meteen aan het infuus leggen!’ De moeder is bang dat ze een ongeluk krijgen en geeft met deze opmerking onderhuids aan dat ze de vader onverantwoordelijk vindt. De vader blijft rustig en gaat de strijd niet aan. Gelijk geven is de beste optie.

1. Feiten verzamelen en benoemen: We mogen een ritje maken zonder helm op deze scooter, want het is een scooter met een blauw kenteken.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Het is fijn om zonder helm te rijden, maar ik begrijp goed dat je bang bent, dat er wat zou kunnen gebeuren, want zelfs met een fiets kun je hard vallen, dus met een scooter helemaal.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

- 1) We zullen een helm opzetten, want dan is de veiligheid zo goed mogelijk verzekerd.
- 2) Stom dat ik er zelf niet aan gedacht hebt en dank voor het feit dat je mij daar op wijst.
- 3) Voortaan zal ik daar zelf aan denken.

2. Je krijgt signalen over de situatie bij je ex.

Je kind vertelt over situaties die zich voordoen bij de andere ouder die je verontrusten. Bijvoorbeeld drankgebruik, vervuiling van het huis, te weinig aandacht voor het kind en dergelijke.

Als de situatie niet gevaarlijk of te ernstig is, kun je het best je kind adviseren zélf iets van de situatie te zeggen:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Je geeft aan dat papa veel rommel maakt en niet zoveel schoonmaakt en dat je daar last van hebt.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Je kunt best zelf iets daarover tegen papa zeggen, want papa gaat over de situatie bij hem thuis. Het is ook niet fijn voor papa als ik me daarmee bemoei.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

- 1) Je kunt papa voorstellen dat je hem helpt met taken in huis.
- 2) Je kunt aangeven waarom je last hebt van de rommel. Wat stoort je eraan? Is het omdat het niet hygiënisch is, of omdat je je dan niet goed kunt concentreren omdat het je afleidt of ben je bang dat je struikelt en je je bezeert?
- 3) Het is ook goed voor de band tussen jou en papa als je dit soort dingen samen bespreekt.

Als het ernstiger van aard is, kun je zelf ingrijpen en het gesprek daarover aangaan:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Onze dochter geeft aan dat ze denkt dat je nogal veel drinkt.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Natuurlijk is het aan jou, maar ze maakt zich daar zorgen over. Zou je eens met haar hierover willen praten?

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Je vindt vast dat ik me teveel bemoei, maar in het belang van ons kind, vraag ik je of het misschien goed zou zijn als je professionele hulp inschakelt?

2) In de tijd dat je de zorg over ons kind niet hebt, ben je vrij om te doen en te laten wat je wilt. Misschien wil je in de tijd dat je wel de zorg over haar hebt, rekening houden met haar en dan niet drinken.

3) Als drinkt iemand teveel alcohol drink, is dat, omdat hij worstelt met het doorleven van zijn gevoelens. Geldt dat voor jou? Zou je een andere uitlaatklep kunnen zoeken? Misschien zou je kunnen boksen tegen een boksbal om je emoties te ontladen of iets dergelijks. Dat is ook goed voor je conditie!

3. Het gaat niet zo goed gaat met je kind

Je merkt dat je zoontje een beetje teruggetrokken is of juist emotioneel heftig reageert. Je ziet dat hij nogal meebeweegt met de vriendjes in de klas om 'erbij' te horen. Je bespreekt dit met de andere ouder:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik zie dat ons zoontje regelmatig teruggetrokken is of juist emotioneel heftig reageert. Hij beweegt veel mee met de vriendjes in zijn klas om 'erbij' te horen.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Het is volgens mij belangrijk als hij leert om zijn emoties beter te reguleren en meer voor zichzelf op te komen. Wij hebben het daar allebei zelf ook moeilijk mee.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Ik zou graag willen dat ons kind dit tijdig op een andere manier leert aanpakken en stel voor dat we professionele hulp van een kindercoach of therapeut inschakelen.

2) Laten we eens kijken of we hem op een sport of hobby kunnen laten gaan, waarbij hij zijn emoties kwijt kan en kan leren voor zichzelf op te komen. Ondertussen kijken we uit naar een kindercoach, die de focus heeft op het positieve, voor het geval dat nog nodig is. Een therapie waarbij in het verleden wordt gegraven en van alles wordt besproken lijkt mij meer schadelijk dan goed doen.

3) Kinderen spiegelen hun ouders in veel dingen en ik zie de gedragingen terug in ons allebei. Misschien is het een goed idee als wij allebei gaan leren om anders met situaties om te gaan, zodat we hem ander gedrag voordoen. Ik ga dit in ieder geval dit in ieder geval zelf proberen.

4. Wat is ‘in het belang’ van ons kind?

In ouderschapsplannen worden afspraken gemaakt, waarbij ‘het belang’ van het kind voorop staat.

Helaas staat daar niet uitgelegd wat dat belang precies inhoudt. In de wet staat het ook niet.

Over wat in het belang is van de kinderen kun je verschillend denken en dit hangt weer samen met in welke pijler de ouders zich bevinden. Wat de ouders de kinderen mee willen geven zijn de eigen normen en waarden. Het belang zal voor een eerste pijler dus vooral met veiligheid en zekerheid te maken hebben, voor een tweede pijler met vrijheid en onafhankelijkheid, en voor een derde pijler met inzicht en persoonlijke ontwikkeling/groei. Goed om daar bij het opstellen van het ouderschapsplan al bij stil te staan.

Een moeder wil graag dat de omgangsregeling zodanig wordt ingericht dat het kind merendeels bij haar woont. De moeder wil een weekendregeling voor de vader.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik wil een weekendregeling, waarbij het kind eens in de twee weken bij jou is en verder bij mij woont.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Mijn belang is mijn kind zoveel mogelijk te zien en te verzorgen. Je geeft aan

dat je vooral je vrijheid wilt en daarom vind ik een weekendregeling de beste optie. Jij wilt vooral leuke dingen doen met ons kind en ik vind het fijn de zorgtaken te verlenen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Voor mij is zorgen en zorgtaken uitvoeren belangrijk, voor jou wat minder.

2) De invulling van het ouderschap is niet afhankelijk van de hoeveelheid tijd die je met elkaar doorbrengt, maar van de kwaliteit. Ik wil mijn normen en waarden meegeven en jij wil de jouwe meegeven. Dat kan prima in de tijd die je met elkaar doorbrengt, ook als dat wat minder is.

3) We kunnen ieder invullen wat wijzelf belangrijk vinden en dit aan ons kind uitleggen. We geven allebei onze normen en waarden mee door deze voor te leven. De kinderen hebben hun eigen basisintenties en eigen normen en waarden en zullen deze verfijnen door het voorbeeld dat wij geven.

Soms verschuilen de ouders zich – al dan niet bewust - achter ‘het belang van het kind’ met een eigen agenda. Bijvoorbeeld als het gaat om de omgangsregeling.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik wil een weekendregeling, waarbij de kinderen doordeweeks bij mij zijn.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Het is zo stil in huis als de kinderen er niet zijn. Hoewel ik dan eigen dingen kan doen, is dat niet zo vervullend voor mij. Bovendien wil ik mijn kinderen beschermen tegen de invloed van jouw normen en waarden.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) In de tijd dat de kinderen bij mij zijn, kan ik ze mijn normen en waarden meegeven en in de tijd dat ze bij jou zijn, jij de jouwe.

2) Het feit dat ik in het verleden een andere wilde en dat nu anders wil, vraag ik mij af of je het mij gunt, ook al wilde ik toen ze kleiner waren de zorg niet zoveel op mij nemen. Ik begrijp dat

je het moeilijk vindt om je leven weer te veranderen en meer alleen te zijn.

3) De kinderen pikken de normen en waarden van beiden op, maar zullen uiteindelijk hun eigen normen en waarden ontwikkelen, dus het maakt wat dat betreft niet uit bij wie ze vooral zijn.

Ben ik wel een goede moeder? Als gescheiden moeder stond ik op het schoolplein soms te praten met andere gescheiden moeders. De andere moeders gaven aan dat ze het afscheid nemen van hun kind, als het naar de vader gaat, zo moeilijk vinden. Ik voelde mij 'betrapt' en een slechte moeder als ze daarover spraken, want ik ervaarde dat anders. Als mijn dochtertje op woensdag werd opgehaald, maakte ik haar bedje op en ruimde haar spulletjes op en ging daarna lekker mijn eigen gang en genoot van mijn vrijheid (tweede pijler). Ik voelde mij schuldig dat ik daar niet zo mee bezig was en voelde mij een slechte moeder. Ik voelde mij verscheurd in deze schijnbare tegenstelling.

Gelukkig ontmoette ik later een moeder, die een weekendregeling had, omdat ze haar drukke baan zo leuk vond. Ze zei mij: "Na verloop van tijd valt alles op zijn plek en weet je welke omgangsregeling het beste bij jullie past." Ik weet nog dat ik dacht dat ik nooit zou kiezen voor een weekendregeling. Dat kun je toch niet maken! Maar zoals het met alles waarvan ik dacht dat ik het 'nooit' zou doen, moest ik ook deze overtuiging loslaten.

Een jaar later ben ik verhuisd naar België en trof ik een weekendregeling. Hoewel ik het in het begin nog moeilijk vond en mij schuldig voelde en dacht dat iedereen vond dat ik mijn kind 'in de steek' liet, merkte ik dat als ik mijzelf accepteerde in de moederrol die mij het beste past – niet de zorgmoeder, maar de coachmoeder – ik gelukkig was en dat dat voor mijn dochter daarom ook het beste was. Ze heeft zich wel eens alleen gevoeld en geeft, nu ze ouder is, aan, dat ze het ook af en toe moeilijk vond dat ik er voor koos niet altijd bij haar te zijn. Ze geeft ook aan dat – omdat ik nogal intens kan zijn – ze de rust bij haar vader juist prettig vindt en dat eens in de

twee weken een weekend genoeg is. We hebben een superfijne en intieme relatie en het gaat om de kwaliteit niet om de kwantiteit (derde pijler).

Ik heb geleerd nooit meer nooit te zeggen: In het jaar dat ze vijftien werd hebben toch de regeling weer aangepast in een co-ouderschap.

5. Verhuizen naar een andere regio?

Stel je wilt naar een andere regio verhuizen in verband met werk, familie, een nieuwe relatie of om welke andere reden ook. Handig als je dit tijdig bespreekbaar maakt, zeker als je een co-ouderschap regeling hebt.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik overweeg te gaan verhuizen naar een andere regio.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Moeilijk om deze beslissing te nemen, aangezien we een co-ouderschapregeling hebben en dit zal dan anders moeten. Ik wil dit graag in verband met mijn werk, familie, nieuwe relatie.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) De zorg voor ons kind moet natuurlijk goed geregeld zijn.

2) Hoewel het voor jou misschien anders is, stel ik mijzelf voorop, omdat als ik gelukkig ben, ik ook een goede, gelukkige ouder kan zijn voor ons kind.

3) De invulling van het ouderschap gaat voor mij niet zozeer over kwantiteit, maar over kwaliteit. Ook als we een andere omgangsregeling treffen, kan dit voor iedereen goed zijn als we daar met zorg naar kijken. Jij vindt bevrediging in de zorgtaken, die je dan meer op je kan nemen. Als de ouders rustig, tevreden en gelukkig zijn met de omgangsregeling, dan zijn de kinderen dat ook.

6. Je wilt een andere omgangsregeling treffen

Je merkt dat je kind onrustig is en moeilijk zijn draai kan vinden. Je vermoedt dat het last heeft van het op en neer gaan tussen beide ouders doordeweeks en je vermoedt dat een weekendregeling rust zal brengen voor dit kind.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik merk dat ons kind onrustig is.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik vermoed dat het heen-en-weer reizen en verblijf in verschillende huizen veel onrust teweeg brengt. Misschien brengt een vast woonadres doordeweeks met een weekendregeling meer rust.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Het is per kind verschillend hoe ze reageren op een omgangsregeling en we zullen steeds goed moeten kijken hoe we de zorgregeling optimaal afstemmen op het kind.

2) Het is per kind verschillend hoe ze reageren op een omgangsregeling en misschien is een regeling die verschillend is per kind nodig.

3) Het is ook nodig dat de zorgregeling goed afgestemd is op wat goed is voor de ouders, zodat iedereen er rust in vindt.

Had je eerst een weekendregeling en wil je nu een co-ouderschap afspreken?

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik wil graag de omgangsregeling bespreken.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Indertijd hebben een weekendregeling afgesproken, maar nu ons kind ouder is, zou ik graag een co-ouderschapregeling willen, zodat ik meer betrokken ben in de puberteit. De puberteit is juist een periode waarin begeleiding van beide ouders goed is, om het 'goede' voorbeeld te geven zowel van de vrouwelijke als van de mannelijke kant en te leren hoe relaties (ook tussen ouder en kind) werken.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Juist in de puberteit hebben de kinderen beide ouders nodig, meer nog dan toen ze kleiner waren, omdat ze zich in deze periode meer onzeker voelen.

2) Is het feit dat ik in het verleden een weekendregeling wilde en dat ik dit nu anders wil, een probleem voor jou? Gun je mij dit, ook al wilde ik toen ze kleiner was de zorg niet zoveel op mij

nemen? Ik begrijp dat je het moeilijk vindt om je leven weer te veranderen en meer alleen te zijn. En dat je mij mogelijk kwalijk neemt dat ik toen niet meer zorgtaken op mij nam

3) Laten we het een tijdje, bijvoorbeeld drie maanden, proberen voordat we het definitief beslissen. We kunnen ook afspreken dat ons kind eerst gewoon wat vaker doordeweeks bij mij is, maar de regeling nog onaangepast blijft. De overgang kan dan rustig plaatsvinden.

7. Nieuwe partner mee naar de informatieavond

De nieuwe partner van de andere ouder is geïnteresseerd in je kind en wil mee naar de informatieavond op school. Het betreft een algemene voor alle ouders/verzorgers toegankelijke avond. Je vindt het best een beetje opdringerig en vervelend: “Ze is toch geen ouder!”. Dat zijn wij, haar vader en moeder.”

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ze wil mee naar de informatieavond op school.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik vind het aan de ene kant wat opdringerig en vervelend om haar bij de schoolactiviteiten te betrekken, omdat ik mij een beetje bedreigd voel als moeder en de aandacht van mijn dochter moet delen. Aan de andere kant is het fijn dat ze geïnteresseerd is in onze dochter. Onze dochter vindt het leuk dat ze interesse heeft.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Als (mede)verzorger heeft ze recht om daarbij aanwezig zijn, de avond is voor ouders/verzorgers, dus kan ik haar dat niet ontzeggen.

2) Het is misschien niet echt nodig, maar ons kind vindt het leuk dat ze in haar en haar school geïnteresseerd is. Dat is ook fijn.

3) Het is controlerend, als ik haar dat zou ontzeggen. Ik laat dan mijn macht gelden en dat is niet liefdevol.

8. Minder bijdragen in de kinderkosten?

Je hebt besloten dat je je eigen bedrijf wilt opstarten en je baan in loondienst opzegt. Het vooruitzicht is dat – zeker in de eerste jaren – je inkomen zal dalen.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik kan nu minder bijdragen omdat mijn inkomen daalt.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik begrijp dat mijn beslissingen over mijn werkzaamheden en inkomen invloed hebben op jou en ons kind, maar ik wil mijn eigen keuzes kunnen maken over de invulling van mijn werk, want dat betreft een groot deel van mijn leven en daar wil ik mij gelukkig in voelen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Ook met een lager inkomen, kan voorzien worden in de kosten. Bezuinigen moeten meer mensen.

2) Het is moeilijk voor de kinderen dat ze (een tijdje) niet meer alles kunnen doen, maar het maakt ze ook bewust van de levensomstandigheden en keuzes.

3) Als de ouders gelukkig zijn met hun werk, zijn ze gelukkige ouders. Als de ouders gelukkig zijn, zijn de kinderen dat ook.

9. Samen Sinterklaas en/of Kerst vieren?

Momenten met de ouders samen, zullen er weinig zijn na een scheiding.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Wat doen we met Sinterklaasviering?

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Ik gun de kinderen gezamenlijke momenten met de beide ouders, omdat ze die na een scheiding niet meer vaak hebben. De realiteit is dat de ouders een eigen leven gaan leiden en zelfs als ze goed met elkaar op kunnen schieten, kan het spanning opleveren om samen activiteiten te ondernemen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

- 1) De kinderen hebben het gezellig als de ouders het gezellig hebben.
- 2) Gezamenlijk ouderschap kan als het voor beiden helemaal goed en ontspannen is.
- 3) Het is geheel afhankelijk van ieders eigen gevoel of het goed is om dit te doen. Als er werkelijk geen spanningen zijn is het prima, anders beter niet.

10. Een verre vakantie met de kinderen?

Eén van de ouders wil de kinderen meenemen naar Zuid-Amerika. Een lange vliegreis en vaccinaties tegen uitheemse ziekten maken daar onderdeel van uit. De vraag rijst of dit zomaar kan? Is toestemming nodig? Hoe zit het met de veiligheid? Onderliggend kan spelen jaloezie bij de andere ouder of concurrentiestrijd tussen de ouders over wat ieder de kinderen kan bieden.

1. Feiten verzamelen en benoemen: Ik zou de kinderen graag meenemen naar Zuid-Amerika? Wat vind je daarvan?

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Het is een mooie kans voor de kinderen en een hele ervaring. Het is wel een hele onderneming en zullen we goed moeten kijken naar de veiligheid en gezondheidsrisico's.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

- 1) Vaccinatie en blootstelling aan onveiligheid is best een belasting. Het is misschien beter de reis uit te stellen tot ze nog wat ouder zijn.
- 2) Door deze reis zien ze veel van de wereld en leren ze andere culturen en levenswijzen kennen en dat is iets wat wij allebei belangrijk vinden in de opvoeding. Nu ik deze kans kan geven, wil ik deze graag nemen, zelfs nu ze nog jonger zijn. Het zijn indrukken en ervaringen die ze niet zullen vergeten.
- 3) Andere levenswijzen en culturen zijn ook te ervaren dichterbij huis. Laten we kijken wat ze daarvan mee kunnen krijgen, zonder een verre reis te moeten maken met alle risico's daaraan verbonden.

Zijn de kosten van de vaccinaties voor deze reis medische kosten die onder de kinderkosten vallen?

1. Feiten verzamelen en benoemen: Er zijn kosten verbonden aan de vaccinaties die nodig zijn voor de reis. Zullen we deze kosten delen of zal ik ze voor mijn rekening nemen?

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Hoewel de kosten van de vaccinaties verbonden zijn aan deze vakantie en daarom voor mijn rekening zouden kunnen komen, zijn het vaccinaties die levenslang meegaan en dus ook voor toekomstige vakanties van de kinderen met jou of alleen waardevol zijn. We kunnen ze dan ook beschouwen als medische kosten die vallen onder de kinderkosten en gemeenschappelijk gedragen worden.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Misschien is het beter deze vakantiereis uit te stellen tot ze ouder zijn. Het vaccineren en de daaraan verbonden kosten kunnen we dan later bespreken.

2) Als je het gevoel hebt dat jouw belang hierbij niet gediend is en je er op tegen bent dat ik dit met de kinderen ga doen, zal ik de kosten voor mijn rekening nemen. Het is dan voor mijn rekening en risico.

3) We zouden kunnen afspreken dat als ik nu de kosten voor mijn rekening neem en je besluit te zijner tijd zelf ook een verre vakantiereis te maken, vergoed je mij deels de kosten die ik nu maak.

10. Bespreken met je ex dat jullie kinderen geen zin hebben om te komen

De kinderen geven aan dat ze geen zin hebben om naar hun vader te gaan. Ze geven wel redenen aan, maar je voelt wel dat deze niet de echte oorsprong zijn. Je hebt al met de kinderen gesproken ze laten zien hoe het voor de vader is. Ook hebben jullie over mogelijke oplossingen nagedacht. Toch vinden de kinderen het lastig. Je wilt het toch bespreken met de vader, omdat je weet dat het een teken aan de wand is.

1. Feiten verzamelen en benoemen: De kinderen geven aan dat ze liever hier zouden willen blijven, omdat ze

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Hoewel het begrijpelijk is dat ze hier moeite mee hebben, vind ik het belangrijk dat ze naar je toe gaan. Het is iets dat jullie met elkaar moeten oplossen. De kinderen vinden het lastig om hier met je over te spreken, want ze willen je natuurlijk niet echt afwijzen.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

- 1) Ze willen het liefst dat je gelukkig bent en goed in je vel zit.
 - 2) Ze zien wel dat je daar nog niet echt bent en voelen zich machteloos je daarbij te helpen.
 - 3) Ze kunnen nu zelf niet goed ideeën bedenken over hoe het anders beter zou kunnen. Wellicht kunnen jullie samen brainstormen, als je de druk een beetje bij ze weg kunt nemen. Als jullie vrijelijk kunnen sparren, komt er vanzelf wel iets uit de bus gerold. Zou je dat op je willen nemen?
- .

Deel III. SAMENVATTING

Scheiden doet lijden, maar zal tot veel goeds leiden

Hieronder een voorbeeld waarin alles wat hiervoor is beschreven over (relatie)cultuur, communicatie en conflicten samenkomt. Het gaat weer over mijn eigen scheiding, want dat is het beste voorbeeld dat ik kan geven.

Cultuur

Als kind vertoefde ik in een begin tweede pijler omgeving. Mijn ouders zijn behoorlijk individueel en onafhankelijk ingesteld. Ze wilden zich losmaken van wat ze dachten dat de maatschappij van hen verwachtte over zorg en afhankelijkheid. Toch zag ik de worsteling van mijn ouders met de eerste pijler normen en waarden, die ze hadden meegekregen uit hun opvoeding. Ik kopieerde dit geworstel, zelfs al wilde ik en dacht ik dat ik het anders zou gaan doen dan mijn ouders. Mijn man kwam uit een eerste pijler cultuur, warm en zorgzaam. Hij verzette zich daar wel eens tegen, omdat het hem soms benauwde.

Zoals veel mensen waren wij in onze twintiger jaren in onze relatie vooral bezig met onze positie in de maatschappij zeker te stellen (eerste pijler). We zochten degelijk werk, een mooi huis, een loyale relatie en wilden graag een kindje. De sfeer bij de moeder van mijn man thuis voelde als een warm bad, waarin ik mij onderdompelde. Ik voelde ergens wel dat ik vaak anders over zaken dacht, maar het verzorgende voelde heel liefdevol en warm en ik romantiseerde dit. De houding van mijn eigen ouders vond ik soms wat koud en afstandelijk. Dat was ook de kritiek op hen van de kant van mijn man en zijn familie.

Na enkele jaren kwamen de scheurtjes. Mijn oorspronkelijke normen en waarden kwamen bovendrijven: onafhankelijkheid, vrijheid en eigen keuzes willen maken. Ik vond dat de familie van mijn man alles wel erg eenzijdig zag. Ze vonden mij ontevreden en altijd maar op zoek naar iets anders. Mijn man vond het wel leuk dat ik zoveel spontane ideeën had, maar zei

ook regelmatig: “Doe maar gewoon, dat is goed genoeg”. Ik voelde mij dan beperkt in al het ‘grootse’ dat ik wilde bereiken, ook al wist ik niet precies wat dat was. Het ging niet zozeer om grote resultaten in de buitenwereld, maar het doorleven van allerlei ervaringen. Hier speelde dus niet alleen verschil in normen en waarden, maar ook de verschillen tussen zoeker en vinder. Ik ging mijn eigen ouders (weer) meer waarderen en ook mijn man zag meer hun goede kanten. Het respect dat ze hadden voor de verschillende kanten.

In de overgang van de tweede naar de derde pijler zocht ik goed uit wat mijn waarheid was, ongeacht die van mijn omgeving. Ik probeerde wel alles bespreekbaar te maken en de anderen hun kant te laten vertellen voordat ik mijn visie gaf, maar ik ging nog vaak de confrontatie uit de weg. Later, toen de bom eenmaal ontploft was, leerde ik dat ik duidelijk kon vertellen hoe ik het zag één, twee, maar hooguit drie keer. Daarna liet ik het los. Ik zocht de samenwerking met mensen die mij begrepen, maar als die er niet waren, was het ook goed voor mij. Ik deelde wel wat mij bezighield, maar alleen met hen die daarnaar vroegen en open stonden voor een andere visie.

Communicatie

Het bespreekbaar maken ging ongeveer als volgt.

1. Wat gebeurt er? Ik voel me niet meer goed in de relatie.

2. Waarom gebeurt het? Ik voel een onoverbrugbare breuk tussen ons in wat we willen ervaren en bereiken in het leven en in onze relatie. Ik voel en ervaar ik niet de liefde die nodig is tussen partners.

3. Hoe kan het anders?

- 1) Hiermee doe ik mijzelf en vooral ook jou tekort. Je verdient een partner die dat wel voor jou voelt.
- 2) Ik heb behoefte om alleen te zijn om alles te voelen en op een rij te zetten en mij te heroriënteren op wat ik wil.
- 3) Het leven is een leerproces voor onszelf en ik ben niet meer dezelfde die ik was toen we met elkaar trouwden. Ik houd nog

evenveel van je als toen, maar begrijp nu dat dat niet voldoende is.

Conflictoplossing

Mijn verlangen om te scheiden had meerdere redenen. De ontdekking dat mijn liefde voor mijn man van een andere orde was dan ik eerst had gedacht, de ontdekking van mijn eigen werkelijke normen en waarden en de wens een ander leven te willen gaan leiden vormden de kern. Ik was mij wel bewust van het feit dat ik alles wat ik in mijn relatie niet had durven zeggen of doen alsnog naar boven moest komen, om te zorgen dat het opgelost werd en ik het niet zou meebrengen naar een volgende relatie. Ook mijn man werkte aan zichzelf en was in staat meerdere kanten te zien en wilde zaken uit het verleden oplossen.

We groeiden juist door de scheiding ook weer dichterbij elkaar toe. De heftige afwijzing van mij door zijn familie stond hem tegen en hij ervaarde nu juist de warmte en erkenning van mijn familie, die mijn, maar óók zijn kant, begrepen en daar met hem over spraken. Mijn man waardeerde dit erg en door alle pijn en verdriet heen, bespraken we veel. We leerden allebei heel veel over onszelf, elkaar en (familie)relaties.

Argumenten: Aan een relatie moet je werken.

Belangen: Aan een relatie werken, betekent allebei aangeven wat en hoe je alles het liefste zou willen en elkaar daarvoor respecteren. Het betekent ook allebei eerlijk naar je eigen aandeel in de situatie kijken en dat kunnen toegeven en aanpassen.

Verlangen: Het inzicht kwam dat we niet goed bij elkaar passen en we elkaars ontwikkeling niet in de weg willen en mogen zitten. Het is liefde elkaar vrij te laten om ieder de kans te geven zijn eigen verlangens te ervaren.

Over de schrijfster

Hilde Kroon heeft jarenlange ervaring als kandidaat-notaris in Nederland en België en jarenlange ervaring als zelfstandig mediator/jurist. Ze leerde dat het bij bemiddelen, juridisch advies en in het leven in het algemeen niet (alleen) gaat om de lettertjes en regels, maar om de achterliggende belangen, wensen en verlangens van mensen.

Door ruimte te maken om die belangen te onderzoeken en te zoeken naar oplossingen die aan alle belangen ‘recht’ doen, zijn mensen prima in staat om creatieve regelingen te treffen waar iedereen bij wint, ondanks de soms moeilijke verstandhoudingen.

Wat haar onderscheidt van andere mediators is dat ze gebruik maakt van het zogenaamde ‘**evolutiesysteem**’ als interventiemethode. Hiermee kunnen heel snel de belangen en verlangens naar boven worden gehaald. De weerstand wordt daardoor opgeheven. Niemand gaat akkoord met een oplossing waarin zijn of haar belang niet is gewaarborgd!

Voorheen was dit systeem haar ‘geheime ingrediënt’. Nu ze al jaren in de praktijk de effectiviteit er van ziet, deelt ze graag dit systeem, van waaruit wij allen functioneren, én het **mediationmodel** wat daar naadloos in valt, zodat iedereen er de voordelen van kan ervaren.

De hieruit voortvloeiende inzichten zijn eindeloos toepasbaar in elke (levens)situatie. De toepassing is eenvoudig en kernachtig.



Dankwoord

Met dank aan 'boven' voor alle hulp en wonderbaarlijke toevalligheden die hebben geleid tot het durven (gaan) schrijven van dit boek.

Met dank aan mijn dochter Ronja voor haar oneindige vertrouwen in mij!

Dank aan Marcel Baatsen voor zijn coaching, begeleiding en delen.

Dank aan mijn ex-man, Jeroen Schagen, voor zijn liefde, begrip en zijn toestemming onze belevenissen te mogen delen.

Dank aan mijn familie voor hun niet-aflatende steun en toeverlaat in lichte en donkere tijden.

Met dank aan Erik van der Waal van 'HerVerbinden' voor zijn input over het onderwerp ouderverstoting.

Dank aan al mijn cliënten voor hun openhartigheid en inspiratie.

Tot slot dank aan de lezer voor het lezen van dit boek. Ik wens je veel succes bij het bereiken van optimale resultaten voor iedereen in elke situatie!

Bronnen en Literatuurlijst

Boszormenyi-Nagy & Spark,(1984) Invisible Loyalties, Reciprocity in Intergenerational Family Therapy

Byron, Katie (2002)- Vier vragen die je leven veranderen

Evers, Diana en Vandamme, Rudy (2008) – De Kunst van het Middelen en Bemiddelen

Gijsen, William (Anthon) (2006) – DNA-code van de ziel

Hicks, Esther and Jerry (Abraham) (2007) - The Astonishing Power of Emotions

Marston, William Moulton (1999) - Emotions of Normal People

Meer weten?

Wil je meer weten over:

- hoe je een optimale uitkomst kunt behalen in jouw specifieke situatie;
- hoe anderen tot gedragsverandering aan te zetten;
- hoe je precies weerstand kunt oplossen/overstijgen;
- over evolutie, mediation of communicatie in je eigen situatie;
- over de trainingen rond mediation;
- over andere trainingen,

Kijk op: www.hildekroonmediation.nl

Boeken geschreven door Hilde Kroon:

- **Scheiden is leiden**
Gesprekken rond scheiding
- **Netelige Kwesties**
Mediation in de huiskamer
- **Opgewonden Standjes en Bevredigende Oplossingen**
Mediation op de werkvloer

Bijlagen

Evolutie Systeem

1 ^e Pijler	2 ^e Pijler	3 ^e Pijler
Kind	Puber	Volwassene
Zorg	Waarheid	Overzicht
Afhankelijk	Onafhankelijk	Samenwerken
Focus op anderen	Focus op jezelf	Focus op jezelf en anderen
Overleven	Leven	Vliegen
Reptielenbrein	Neocortex	Prefrontale Cortex
Ene kant	Andere kant	Meerdere kanten
Eendimensionaal	Tweedimensionaal	Multidimensionaal
Verzamelen (+)	Onderscheiden (+)	Verheffen (+)
Versplinteren (-)	Verdoezelen (-)	Vernederen (-)
Argumenten	Belangen	Verlangen
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
These	Antithese	Synthese
Slachtoffer of dader	Slachtoffer en dader	Slachtoffer noch dader
Ik moet	Ik wil	Ik mag
Pijn gemotiveerd	Plezier gemotiveerd	Inzicht gemotiveerd
70% van de mensen zit hier	25% van de mensen zit hier	5% van de mensen zit hier

1-2-3 Opgelost!

1. Cultuur: 3 Pijlers

1. Kind-fase: afhankelijk, zorg, loyaliteit
2. Puber-fase: onafhankelijk, waarheid, vrijheid
3. Volwassene-fase: samenwerken- overzicht- groei

2. Communicatie: 3 Vragen

1. Wat gebeurt er?
2. Waarom gebeurt het?
3. Hoe kan het anders

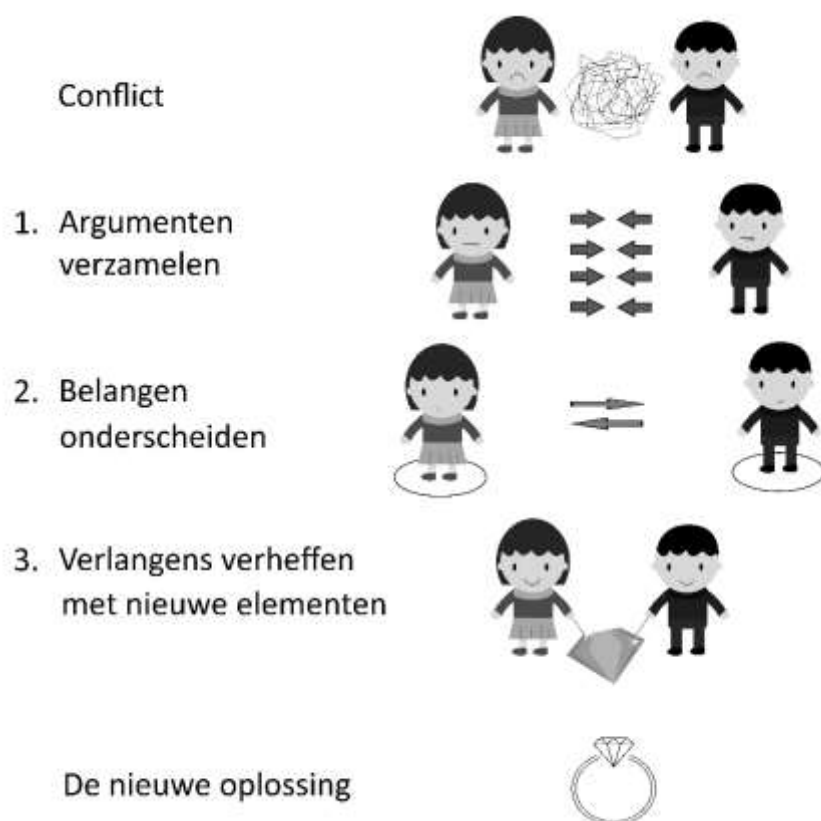
3. Conflictoplossing: 3 Acties

1. Argumenten verzamelen
2. Belangen onderscheiden
3. Verlangens verheffen door nieuwe elementen

Matrix Evolutie Systeem

	Verzamelen	Onderscheiden	Verheffen	
	Methode:	Werkwijze:	Doel:	
Verzamelen				Wat gebeurt er? (Feiten)
Onder- scheiden				Waarom gebeurt het? (Belangen)
Verheffen				Hoe kan het nog anders? (Verlangens en nieuwe elementen)

Uitbeelding SHIT-model met 1-2-3 opgelost!



Werkbladen

1e Fase: Verzamelen	Feiten en argumenten
2e Fase: Onderscheiden	Belangen
3e Fase: Verheffen	Verlangens
Nieuwe oplossing/belangencheck	

1e Fase: Verzamelen	Feiten
Wat is het probleem? Is het een gezamenlijk probleem? * kwestie: * relatie: * eigen oplossing en argumenten:	Wat is het probleem? Is het een gezamenlijk probleem? * kwestie: * relatie: * eigen oplossing en argumenten:
2e Fase: Onderscheiden	Belangen
* belangen (waar vecht je voor?) * normen en waarden * verlangens (wat wil je ervaren?)	* belangen (waar vecht je voor?) * normen en waarden * verlangens (wat wil je ervaren?)
3e Fase: Verheffen	Verlangens
* verlangens (wat wil je ervaren?) * Nieuwe elementen Toetsen aan belangen/verlangens	* verlangens (wat wil je ervaren?) * Nieuwe elementen Toetsen aan belangen/verlangens
Nieuwe oplossing en doemscenario's	
* voelen * denken * doen	

Interventies in gradaties

Vorm	Gedrag	Interventie
Eigen weerstand	Innerlijk conflict	Innerlijk kompas
Gewone weerstand	Tegen strubbelen	Goed gesprek/ 1-2-3-stappenplan
Grote weerstand	Dwarsliggen/tegen werken	Belangencheck/kind-puber-volwassene-interventie/slachtoffer-dader-interventie
Herhalende weerstand	Macht-onmacht-manipulatie-cirkel	Benoemen en doemscenario's
Hele grote weerstand	Weigeren, niet meer praten	Procederen, exposeren, loslaten/opgeven

Conflictoplossingsmethoden in het Evolutie-Systeem

1.	2.	3.
Kind-fase	Puber-fase	Volwassene-fase
Versplinteren (-)	Verdoezelen (-)	Vernederen (-)
Vechten Vluchten	Aanpassen Verzwijgen	Kleineren arrogantie
Verzamelen (+)	Onderscheiden (+)	Verheffen (+)
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
Argumenten	Belangen	Verlangen
Procederen Exposeren Opgeven/loslaten Innerlijk conflict oplossen	Onderhandelen	Mediation
Win-verlies	Geen win-geen verlies	Win-win

Geïnspireerd en er echt mee aan de slag?

Download de gratis online training en de Checklist Evolutie Systeem op:

www.hildekroonmediation.nl/gratis-online-training-conflicten-oplossen

