

Samen leuk blijven

(ook bij een scheiding)

Verbeter je relatie en begin bij jezelf. Therapeut **Willemijn van Strien** schreef 'Het is allemaal jouw schuld', een inspirerende gids die je helpt om het contact met de ander te verbeteren. Ook, misschien wel juist, als je uit elkaar gaat. Hoe het beter kan? Eerst naar je eigen aandeel kijken, dan verbetert de communicatie vanzelf.

Als het leven moeilijk wordt, valt het niet mee om jezelf te blijven. Voor je het weet schiet je in een rolpatroon dat je (al dan niet onbewust) van vroeger kent en denkt het volwassen deel van je persoonlijkheid niet meer mee. Zo kan het gebeuren dat twee mensen die ooit overgelukkig voor elkaar kozen, elkaar de tent uitvechten. Tegenwoordig eindigt 40 procent van alle huwelijken in een scheiding. Neem tenminste op een goede manier afscheid van elkaar, daar word je een stuk gelukkiger van, adviseert Willemijn van Strien. Zij kan het weten want ze mag zich pedagoog, arbeids- en organisatie psycholoog, relatie-therapeut en overlegscheidingscoach noemen. Vanuit haar eigen praktijk in Zeist begeleidt ze stellen met relatieproblemen, paren die uit elkaar gaan en mensen met problemen op het werk. „Ze krijgen allemaal hetzelfde recept van mij, want het draait altijd om communicatie. Je moet niet aan een relatie willen sleutelen, maar aan de manier waarop je communiceert.”

Gedoe

Zelf is ze nog steeds gelukkig met de man met wie ze vier zonen kreeg. „Natuurlijk hebben wij ook onze ups en downs gekend, maar het voelt goed dat we nog steeds samen zijn. Ook fijn dat onze kinderen nooit een scheiding hoefden mee te maken. Voor een kind horen zijn ouders bij elkaar. Als papa en mama uiteen gaan, laat dat sporen na. Helemaal als er sprake is van een vechtscheiding of wanneer vader en moeder niet meer tegen elkaar praten. Want dat zijn - en ik zeg het maar heel duidelijk - vormen van kindermishan-

deling. Je blijft altijd kind van je ouders. Voor een kind raakt de orde verstoord als pa en ma scheiden. Dat geeft gedoe. Soms kiezen kinderen partij en ze gaan een strijd aan die niet van hen is.”

In haar boek 'Het is allemaal jouw schuld' schrijft ze daar helder over. Ook benadrukt ze dat je altijd moet willen investeren in de 'ouderrelatie'. Of je nu wel of niet langer samen blijft. Zo schrijft ze: 'Als de ouders goed met elkaar leren praten, dan kunnen de kinderen ontspannen en spelen. Je kunt hiermee veel schade beperken. Het is hiervoor wel nodig dat je goed begrijpt wie je zelf bent, wat er meedoet in de communicatie'. Komt er een stiefouder bij, dan hoeft het leven geen scenario uit Assepoester of Sneeuwwitje te worden. Ook uit het boek: 'Biologische ouders geven de kinderen wortels, vervangende ouders kunnen de kinderen vleugels geven. Als de nieuwe partner innerlijk de andere ouder, die er niet is, in het hart kan sluiten (inclusie) dan kunnen ook kinderen van gescheiden ouders hun plek vinden en compleet zijn'.

Gevoelig

„De hersenen van een kind zijn enorm gevoelig. Niet alleen voor voeding maar ook voor de invloed van stress, ruzie en geweld. De manier waarop een kind zich ontwikkelt heeft gevolgen voor de rest van zijn leven. Ook voor de keuzes op het liefdespad. Raak je als volwassene uit je evenwicht, dan zoek je al snel naar de oplossingen die je als kind hebt bedacht. Elk kind begrijpt de wereld om zich heen op zijn eigen manier. Heeft het problemen, dan kiest het oplossingen die op

dat moment logisch lijken.” Die aangeleerde overlevingsstrategieën kunnen natuurlijk hopeloos verouderd zijn. Onder invloed van tal van factoren ontwikkelen we als kind een script waarmee we ons volwassen leven in lopen. Zo kun je de behoefte hebben om de redder te zijn, terwijl een ander juist gered wil worden. Als slachtoffer en helper een relatie met elkaar aangaan lijkt die relatie in eerste instantie een mooi evenwicht te krijgen. „Maar uiteindelijk kan deze verbintenis voor beiden ontwikkeling in de weg staan. Dan moet je oude patronen willen doorbreken. Heel moeilijk maar niet onmogelijk.”

Kwetsuren

Liefde is een werkwoord, hoor je wel eens zeggen. „Het lukt soms wel en het lukt soms niet om er samen uit te komen”, merkt de therapeut in haar praktijk. „Dat is bijvoorbeeld afhankelijk van hoe diep iemand is gekwetst en wat er allemaal is gebeurd. Leed stapelt zich op. Als je op jonge leeftijd al kwetsuren hebt opgelopen en je als volwassene weer het een en ander meemaakt, kan dat gewonde kind van vroeger daarop reageren. Daarom moet je altijd proberen te ontrafelen wat met de situatie in het hier en nu heeft te maken, wat met de ander en wat heeft te maken met jezelf en waar jij vandaan komt. Zodra je dat helder hebt, kun je al milder worden naar de ander. Vaak projecteren we iets op een ander wat helemaal niks met hem of haar te maken heeft. Daar heb je die ander - onbewust - namelijk op uitgekozen.” Willemijn benadrukt dat het belangrijk is om te kijken naar overtuigingen die in je in jeugd hebt meegekregen en



'Je moet niet aan een relatie willen sleutelen. maar aan de manier waarop je communiceert'

Heilzame relatiegids

'Het is allemaal jouw schuld' is het eerste (ex)relatie-boek dat eerst naar jouw aandeel kijkt waardoor uiteindelijk de communicatie met de ander verbetert. Dankzij dit (werk)boek kun je je relatie verdiepen en verbeteren of op een goede manier afscheid van elkaar nemen. Heilzaam voor alle relaties in elke fase. Naast informatie biedt het boek ook oefeningen om de relaties in je leven te verbeteren. Is een scheiding onvermijdelijk of al uitgesproken? Dan helpt deze gids vader en moeder om als ouderstel een goede relatie op te bouwen. Het boek bestaat uit twee delen. In 'Eerst ik' komen thema's aan bod als: persoonlijk leiderschap (wie zit er achter het stuur van mijn leven?) en familieopstellingen (aan wie of wat ben ik onbewust trouw). In het tweede deel van het boek, 'Ik en de ander' lees je over relaties. Willemijn van Strien: 'Het is allemaal jouw schuld'; 25 euro.

opgeslagen. „Hoe vertaalt zich dat nu? In hoeverre ben je bereid om naar jezelf te kijken op het moment dat je problemen met een ander ervaart? Je hoeft niet elke keer in dezelfde valkuil terecht te komen.”

In haar boek gebruikt Willemijn van Strien de bus als metafoor om je te laten nadenken over de vraag wie nu eigenlijk jouw leven bestuurt. Laat je de bus besturen door de stemmen van je ouders. Door het kind in jezelf dat misschien angstig is, verongelikt of roekeloos. Of laat je de 'saboteursstem' spreken die graag alles bij het oude wil laten, omdat het zogenaamd gevaarlijk is om uit je comfortzone te stappen. „Als het duidelijk voor je is geworden wie je allemaal de bus laat besturen, snap je ook beter dat je ook nog een eigen keuze hebt en dat je die ook moet maken. Je hoeft niet loyaal te zijn naar je ouders, om maar een voorbeeld te noemen.”

Wat dat betreft zou psycho-educatie vast onderdeel van het lesaanbod op scholen moeten worden, vindt ze. „Ik ben ervan overtuigd dat als we op school al leren hoe we goed kunnen communiceren onze samenleving er uiteindelijk anders uitziet. Uit onderzoeken blijkt dat de relatie tussen ouders tijdens en na een scheiding er steeds vaker beroerd voor staat. Ook het fenomeen ouderverstoting neemt toe, terwijl het heel ongezonder voor een kind is om partij voor één ouder te kiezen. Als we al jong kunnen leren dat je het leven een stuk mooier kunt maken door naar je eigen manier van communiceren te kijken, heb je daar als volwassene veel profijt van en ben je in staat om anderen liefdevoller te benaderen.”