

# Opnieuw verbinden

## als gescheiden ouders

TEKST: KITA BRONDA



Het boek *Opnieuw Verbinden als gescheiden ouders* is verkrijgbaar via Phoenix, de boekhandel en BOL. Kita geeft regelmatig webinars over onderwerpen uit het boek. Kijk op [opnieuwverbinden.nl](http://opnieuwverbinden.nl)

Als oud-cursist van Phoenix publiceerde ik onlangs mijn tweede boek als gezinstherapeut en vanuit mijn eigen ervaring als kind van gescheiden ouders. De scheiding van mijn ouders heeft veel impact op mij gehad. Hun spanningen belasten mij te veel. Zij stopten hun gevoelens weg, dus ook ik stopte mijn gevoelens weg. Vanaf mijn 25<sup>e</sup> volgde ik regelmatig trainingen en liet me coachen. Phoenix is een belangrijke plek voor me geweest om achter me te kijken, te verwerken en me op te leiden. Als gezinstherapeut help ik gescheiden ouders en hun kinderen meer contact en verbinding te ervaren met elkaar en met zichzelf. Hieruit is dit nieuwe boek ontstaan.

Het verhaal van het boek is enerzijds theorie over hechting, systeemdynamieken, trauma en overlevingsdynamieken, en anderzijds beschrijft het de ervaringen van ouders, jongeren, kinderen en die van mij. Het boek is gebaseerd op vier kindbehoeften, die veranderen nadat ouders uit elkaar gaan. Ouders kunnen deze kindbehoeften invullen door twaalf intenties in hun gedrag te integreren.

De kindbehoeften gaan over contact ervaren en je welkom voelen, over geborgenheid en veiligheid ervaren, over het gevoel hebben dat het gezin altijd bij elkaar hoort, ook al woon je niet meer samen, en over gezien worden. Voorbeelden van de intenties zijn: 'Ik geef mijn kind het gevoel dat we altijd bij elkaar horen, ook al wonen we niet meer samen', 'Ik vermijd het verwijt en voorkom dat we spanningen bij elkaar oproepen', of 'Ik onderzoek mijn aandeel!'. Door het integreren van de intenties groeien ouders van een afwijzende houding, via een insluitende houding naar een opnieuw verbonden houding. Ze bouwen eerst aan vertrouwen en daarna aan opnieuw verbinden. Dit boek vertelt ze hoe ze dat kunnen doen. Het is een gewijzer. Zij hebben de keuze dit aan te gaan.

---

De eerste tekenen van de scheiding van mijn ouders toonden zich twee weken voor mijn geboorte. Mijn vader vertelde mijn moeder dat hij vreemd was gegaan. Ik ben me later bewust geworden van het gevoel dat zij geen echt contact met elkaar hadden rondom mijn geboorte. Ze hebben nog vijf jaar geprobeerd om samen te zijn. Toen ze uit elkaar gingen, hadden mijn ouders een afwijzende houding naar elkaar. Dat is er vrijwel altijd. Je wijst elkaar af als liefdespartners. Dat doet pijn. Vooral mijn moeder had veel pijn opgelopen en was afwijzend naar mijn vader en zijn nieuwe partner. Zij stopte haar gevoelens weg en heeft deze eigenlijk nooit verwerkt. Na een tijdje ontstond er een meer ingesloten houding naar elkaar doordat zij een nieuwe partner kreeg en alles meer kon accepteren. Op mijn huwelijksdag waren mijn ouders voor even opnieuw verbonden: ze zaten naast elkaar en hadden samen plezier. Dat was voor mij het grootste cadeau dat ze me konden geven. Maar ze hebben nooit echt verwerkt wat er speelde in hun relatie en in hun jeugd, waardoor de spanningen tussen hen altijd voelbaar waren. Tegenwoordig leven we in een tijd dat het normaler is om terug te kijken naar wat nog niet verwerkt is. Het was mijn klus om mijn gevoelens te leren kennen en ze te verwerken. Maar ik had ook een deel van hun gevoelens overgenomen. Als kind en tiener heb ik alles weggestopt. Ik zag mijzelf als een wandelende emotiebom. Als volwassene wilde ik mijzelf een spiegel voorhouden en meer uit het leven halen, en liet me coachen.

Ik werd me bewust van het loyaliteitsconflict dat ik ervoer. Ik was loyaal aan mijn moeder omdat zij verzwakte door de scheiding. Deze term wordt vaak genoemd door gescheiden ouders die met elkaar strijden. 'De ander brengt ons kind in een loyaliteitsconflict!' Ik vertel hun dat alleen zij dit kunnen oplossen door elkaar in te sluiten en neutraal over elkaar te praten. De strijdende ouders dienen naar elkaar te luisteren en te accepteren dat de ze beiden een andere waarheid hebben. Ze moeten uit hun ik-heb-gelijk-houding komen. Toen ik ouder werd, kreeg ik meer bewustzijn over mijn loyaliteiten en de keuzes die ik hieruit maakte: het waren niet mijn keuzes. Als gezinstherapeut zag ik veel aspecten die spelen na de scheiding en die niet benoemd werden of in boeken beschreven waren. Zo ontstond de behoefte dit te beschrijven. Niet alleen de één-op-één-relatie tussen ouder en kind wordt beschreven, maar ook de dynamieken in het gezin waar kinderen nauwelijks woorden voor hebben. Kinderen vragen niet: 'Zullen we nog gezellig bij elkaar komen want dat vind ik fijn', nee, ze houden zich in omdat ze niet willen dat hun ouders nog meer pijn ervaren door weer samen te zijn, terwijl ze wel behoefte hebben aan spanningsvrij samenzijn met hun oorspronkelijke gezin. Hoe doe je dat?

Sommige ouders weten intuïtief te doen wat het goede is voor kinderen. Anderen hebben geen idee hoe ze dit kunnen aanpakken. Het gaat over gevoelens benoemen die eerst onbewust zijn. Door mijn persoonlijke verhaal en mijn professionele groei heb ik ze kunnen benoemen in de vorm van ik-boodschappen. Ik hoop dat dit mag bijdragen aan kinderen die sneller vrij zijn van het gedoe van hun ouders dan ik was. Als kinderen eerder leren hoe je conflicten oplost en emotioneel stabiel zijn, weten ze eerder wie ze zijn, kunnen eerlijk zijn naar zichzelf en weten wat zij willen bijdragen.

In het boek beschrijf ik een herinnering van mijzelf toen ik vijf was:

*Ik herinner me dat mijn ouders vertelden dat ze uit elkaar gingen. Ik was samen met mijn twee oudere zussen. Onze ouders vroegen ons bij wie we wilden wonen. Mijn zussen mochten dat eerst zeggen en kozen voor mijn moeder. Ik vond dat zielig voor mijn vader. In die herinnering komt het overweldigende gevoel van te moeten kiezen in me op. Mijn ademhaling stokte, ik kreeg een paniekerig gevoel. Ik voelde dat ik als vijfjarige niet wilde kiezen; de vraag was voor mij te groot. Ik weet dat ik uiteindelijk zei dat ik ook bij mijn moeder wilde wonen, maar ik was in paniek en voelde me alleen, want niemand zag mijn gevoelens. Ik durfde me niet te uiten. We gingen gewoon weer verder met de dagelijkse dingen. Het was een van die ervaringen die ik als kind niet kon verwerken, wat eraan bijdroeg aan dat ik voor langere tijd zelf niet voelde wie ik was en wat ik wilde.*

Wat kan een kind van vijf jaar aan? Als iets voor een kind emotioneel te groot is, dan stopt het zijn gevoelens weg. Dit gaat ten koste van het eigen vrije gevoel, de potentie tot spelen en concentreren. Dit was misschien wel mijn zaadje voor het boek, om kinderen weer een vrij gevoel te geven nadat de ouders uit elkaar zijn gegaan.

'Een boek is net een kindje', zeggen mensen wel eens. Voor mij klopt dat: kinderen komen tot je maar zijn niet van je, ze zijn van zichzelf, zegt Kahlil Gibran. Bij een boek komen de woorden tot je, maar zijn niet van je. Het verhaal van het boek is van zichzelf. De woorden en de zinnen zijn tot stand gekomen door de interacties die ik had met mijn cliënten, door mijn eigen verwerkingsproces en de ruimte die ik nam om ze tot me te laten komen. Nu gaat het verhaal van het boek een eigen leven leiden: zinnen worden doorverteld, mensen krijgen nieuwe gedachten en ideeën om de dingen anders te doen. Wat ik van Phoenix gekregen heb, geef ik weer door. Hoe mooi is dat? 🙏