

Willemijn van Strien

Het is
allemaal
jouw
schuld!

In verbinding naar een
respectvolle scheiding

Het is allemaal jouw schuld!

Het is allemaal jouw schuld!

In verbinding naar een respectvolle scheiding

Willemijn van Strien



Uitgever: S2uitgevers

Redactie: Rinus Vermeulen Tekst & Advies, Haarlem

Correctie: Monique Mulder, MM Redactiebureau

Vormgeving omslag en binnenwerk: Douwe Hoendervanger grafisch ontwerp ^{lidbno}

Illustraties 'Jan en Marie': Shirley Warlich | Studio Vis&Chips

Foto omslag: Shutterstock.com | Melica

Foto auteur: Willem van der Vlies, fotostudio 155

Druk en afwerking: Tipoprint BV

ISBN 9789492528698

NUR 808

Eerste druk, april 2021

Copyright © Willemijn van Strien, 2021

Als je dit boek onder de scanner of het kopieerapparaat legt, vraag je dan even af of dit recht doet aan alle uren werk die aan dit boek zijn besteed. Het overnemen van kleine stukjes tekst voor gebruik in kleine kring is geen probleem. Bedrijven, overheids- en onderwijsinstellingen die een deel van de tekst willen kopiëren kunnen een bijdrage overmaken aan Stichting Reprerecht. Twijfel je hierover of wil je foto's of (delen van) dit boek overnemen voor commerciële doeleinden, neem dan contact op met de uitgever.

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.

www.S2uitgevers.nl

Voorwoord *Morten Hjort*

Het vertrekpunt van dit boek – scheiden met respect – is betekenisvol en hoopvol. In een wereld waarin wij mensen zowel verlangen naar verbinding en ons geborgen weten als naar eigen ruimte en ontplooiing, is de houdbaarheidsdatum van de liefdesrelatie soms eindig. Respectvol uit elkaar gaan, is een eerbetoon aan de betekenis die de relatie heeft gehad, voor beide partners. En een vruchtbare voedingsbodem voor de doorgaande ouderrelatie, wanneer er kinderen in het spel zijn.

De vele toegankelijke kaders en modellen in dit boek hebben tot doel om patronen te leren doorzien en daarmee je eigen autonomie te vergroten. Broodnodig, omdat we zo verstrikt kunnen raken in onze fusies en onszelf kunnen verliezen in strijd en jij-bakken. De auteur laat zien dat het conflict wat zich in het hier-en-nu afspeelt een afspiegeling is van een groter speelveld. Twee huizen van herkomst met jong geleerde strategieën van hoe relaties aan te gaan, klinken door in de liefdesstrijd anno nu. Hier bewustzijn op ontwikkelen en ontwarren wat je eigen uitdagingen zijn, helpt je om je eigen aandeel te nemen en de relatie vanuit een vernieuwd perspectief zingevend af te ronden.

Dit praktische en toegankelijke boek reikt je gereedschap aan, waarmee je de tekens van dis- en respectvol strijden en scheiden leert verstaan en thuisbrengen. Een waardevol perspectief!

Morten Hjort, Phoenix Opleidingen

Voorwoord

‘Wille, wille, wille ... Mijn, mijn, mijn ...’

What’s in a name? Deze legendarische woorden werden uitgesproken door juffrouw Valk, mijn lerares in de vierde klas (groep 6) van Instituut Wolters, Den Haag. En zij schoot raak met deze verbastering van mijn naam! De uitspraak kwam loeihard bij me binnen. Ik schaamde me enorm en ik wist me even geen raad met de situatie. Waarom? Omdat ik ergens wist dat het waar was. Dat ze het over mij had. Ik betrapte mezelf er inderdaad regelmatig op dat ik de neiging had om per se als eerste een gebakje van de schaal te pakken, dat ik altijd maar haantje de voorste wilde zijn ... Dit was een van de eerste momenten van mijn leven waarop ik werd aangezet tot zelfreflectie.

Ik kon als klein kind al heel goed voor mijzelf opkomen. Assertiviteit is mijn gave. Dit was wat ik noem mijn ‘eerste beweging’: de oplossing die ik als klein meisje heb bedacht om te kunnen overleven in de wereld zoals ik die had aangetroffen en begrepen. Ik ben er heel goed in geworden. Ik voel mij onschuldig in die beweging. Maar als ik die oplossing te eenzijdig inzet, wordt zij uiteindelijk mijn opgave. Ik ben daar niet trots op en ik wil dit eigenlijk liever niet weten over mijzelf. Ik houd dit liever in de schaduw ... Maar de woorden van juffrouw Valk zetten me met beide benen op de grond.

In mijn werk met cliënten die in scheiding liggen, mensen die tegen problemen aanlopen in hun relatie, die worstelen met werkgerelateerde vragen of die zoeken naar antwoorden op levensvragen kom ik het thema van je plek innemen veelvuldig tegen. De een voelt zich schuldig als hij te veel plek inneemt en de ander juist

VOORWOORD

andersom. Die voelt zich, zoals ik, schuldig als hij te weinig plek inneemt.

Het is mijn streven om op te komen voor kinderen in het algemeen en voor het kind in mij in het bijzonder. Het besef dat de hersenen van een kind zeer gevoelig zijn voor invloeden van buitenaf (ruzie, stress, geweld, voeding) en dat dit bepalend is voor hoe het kind zich ontwikkelt en later zelf relaties aangaat, is een van de belangrijkste drijfveren bij het uitoefenen van mijn vak en was voor mij een belangrijke motivatie voor het schrijven van dit boek.

Inhoud

Voorwoord Morten Hjort	5
Voorwoord	7
Inleiding	11
1. Drie breinen	19
1.1 Ontwikkeling van de hersenen	20
1.2 De eerste beweging: gave en opgave	21
1.3 Hersenen en communicatie	21
1.4 Scheidingen en communicatie	23
2. Persoonlijk leiderschap	27
2.1 Transactionele Analyse	28
2.2 De ouderstem	34
2.3 De kindstem	40
2.4 De volwassenestem	43
2.5 De saboteurstem	44
2.6 Taak	45
2.7 Oefeningen	47
3. Systemisch werken	55
3.1 Collectief onbewust weten	56
3.2 Opstellingen	56
3.3 Onderstroom	59
3.4 Wetmatigheden in families	67
3.5 Aangaan of ontwijken, de maakbare wereld	82
3.6 Ouderverstoting	83
3.7 Systemisch kijken naar samengestelde gezinnen	85
3.8 Wetmatigheden: organisatieopstellingen	87

4. Reflecteren	91
4.1 Ouderboodschappen	92
4.2 Ballonnen	97
4.3 Crisis	101
4.4 Partnerrelaties	110
5. Miscommunicatie	119
5.1 Complementaire, parallelle transacties	120
5.2 Kruistransacties	123
5.3 De dramadriehoek	129
5.4 Symbiose	131
5.5 Psychologische spelen	135
5.6 Scripts in partnerrelaties	141
6. Beter communiceren	151
6.1 Ik ben oké, jij bent oké	152
6.2 De winnaarsdriehoek	156
6.3 Intimiteit	161
6.4 Boosheid	163
6.5 Tips voor een volwassen gesprek	167
7. Collaborative divorce	173
7.1 Heldere structuur	174
7.2 Consensus	175
7.3 De rol van de coach	176
7.4 Voor wie?	182
Epiloog	183
Dankwoord	187
Literatuur	189

Inleiding

Ze lijken te simpel voor woorden, de oplossingen die je in dit boek worden gegeven. Het komt er allemaal op neer dat jij jouw hersenen leert dat jij goed genoeg bent. In dit boek leg ik je uit waarom dit nodig is en hoe het komt dat de hersenen en ons lijf hier anders over zijn gaan denken.

Als je uit je evenwicht bent, grijp je als volwassene terug naar de oplossingen die je als kind bedacht voor de problemen die je had in de wereld zoals je die toen begreep. Die hoeven niet per se nu je volwassen bent nog passend gedrag op te leveren. Als je die oude overlevingsmechanismen zonder erbij na te denken inzet, leer je niet en wordt het leven een selffulfilling prophecy, waarin je als het ware gegijzeld wordt door oude gedragspatronen. Door de ervaringen die je nog niet begreep als kind – met alle schrik en schuld die daarbij hoorden – te leren begrijpen en te corrigeren, kun jij veel meer grip krijgen op jouw leven.

In dit boek leer ik je een methode om het anders te doen, waardoor je anders in de wereld leert staan en de wereld vervolgens anders op jou zal reageren. Door middel van drie stappen, te weten: zelfreflectie, repareren en (her)contracteren, is het mogelijk om je communicatie te verbeteren. Die stappen moeten continu herhaald worden. Garantie dat deze methodiek voor jou werkt? Tot aan de deur! Alleen als jij jezelf verantwoordelijk maakt voor jouw leven en als je echt bereid bent om te oefenen, gaat het werken. De mate waarin jij jezelf serieus neemt, bepaalt het succes van deze methode.

Ik reik een aantal oefeningen aan waarmee je je hersenen kunt trainen en nieuwe neurale paden kunt aanleggen, waardoor ander gedrag mogelijk wordt. Alleen als je werkelijk met regelmaat de oefeningen doet, kunnen er nieuwe neurale paden ontstaan en is er kans op gedragsverandering. Ook leg ik je uit waarom het soms zo moeilijk is om zo'n simpele oefening te doen. Wat houdt ons tegen?

Als je altijd op de verkeerde manier je huwelijk hebt proberen te redden, dan heb je jezelf niet echt een kans gegeven. Ik leg je uit hoe dat komt en welk destructief effect dit kan hebben op je relatie. Als je het op de goede manier doet – waarvoor ik je tips en tricks zal geven – besteed je niet meer onbewust uit wat je zelf te doen hebt in een relatie.

Ik leer je mild te zijn naar jezelf en naar de ander. Ik leer je je te ontschuldigen. Wat zou het mooi zijn als alle kinderen op school en thuis van hun opvoeders zouden leren hoe het moet. Het is simpel, maar het is niet eenvoudig. Ik geloof dat de wereld er een stukje beter door zou kunnen worden.

Dit boek is bestemd voor iedereen die iets met communicatie te maken heeft. Voor iedereen die wil snappen wat en wie er allemaal meedoen in communicatie, boven de tafel en onder de tafel. Voor iedereen die bereid en in staat is tot zelfreflectie. Voor ouders die bij elkaar willen blijven en ouders die uit elkaar gaan en die daarbij de verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf en hun kinderen.

Dit boek bestaat uit twee delen. We beginnen in het eerste deel met jou: 'Eerst ik'. We zouden immers een stap overslaan als we direct zouden beginnen met 'Ik en de ander'. Je moet kunnen reflecteren op wie je zelf bent, voordat je kunt onderzoeken wat dat met je doet als je met een ander bent. Die opbouw is een beschrijving van mijn

werkwijze. Het zal soms even lastig zijn om te begrijpen wat voor zin de afzonderlijke stappen hebben, maar dat wordt in de loop van het boek steeds duidelijker.

Deel I heet 'Eerst ik'. Het gaat over jou. De volgende thema's komen daarin aan de orde:

- Persoonlijk leiderschap
- Transactionele Analyse
- Wie zit er achter het stuur van mijn leven?
- Familieopstellingen
- Organisatieopstellingen
- Waar ben ik onbewust trouw aan?
- Wat doet er mee in de communicatie?
- Wat heb ik altijd weer te leren?
- Wat zijn mijn terugkerende valkuilen?

Deel II heet 'Ik en de ander'. De thema's die daarin aan de orde komen zijn:

- Relaties
- Verstrikkingen in relaties
- Do's and don'ts in communicatie
- Intimiteit

Met al deze kennis heb je als het ware je rijbewijs. Het papiertje waarop staat dat je de theorie beheerst. En dan kun je de weg op!

{ 'Iedereen is uniek, niemand is bijzonder.'
{ – Wiebe Veenbaas

In mijn praktijk ben ik erachter gekomen dat mijn aanpak zowel voor scheidingen als voor werkgerelateerde vragen werkt. Ja, dat klinkt best gek, maar het is echt waar. Een CEO die bij mij komt

voor een cursus communicatie in verband met een probleem in het managementteam, krijgt hetzelfde recept als iemand die bij mij komt met scheidingsproblematiek. Uiteindelijk gaat het in al die problemen over communicatie. Het is mijn overtuiging dat er, als we de juiste handvatten aangereikt krijgen op scholen, in therapieruimtes, of waar dan ook, in alle relatieproblemen (privé of professioneel) een andere werkelijkheid kan ontstaan. Mijn visie is dat wij niet zozeer de constructie van onze relaties moeten herzien, maar eerder de wijze waarop wij communiceren.

Het laatste hoofdstuk van dit boek gaat over een zeer specifieke vorm van conflictgesprekken die ik hanteer bij overlegscheidingen. Hierbij pas ik deze andere wijze van communiceren toe. Ik maak cliënten klaar om op een volwassen manier, respectvol de ontvlechting aan te gaan. Ik werk met een team van specialisten (advocaten, financials en coaches) en samen begeleiden we de cliënten vreedzaam naar het eindpunt, waarbij ze zelf de regie zo veel mogelijk in handen houden. De gang van procederen wordt daarmee vermeden. Met het in het voortraject verworven inzicht in jezelf en in de ander, en het besef dat je als ouders ook na de scheiding nog samen door moet, is deze vorm van ontvlechten de extra moeite dubbel en dwars waard.

‘Vaak blijkt dat mensen willen scheiden van de verstrikkingen waarin ze zijn terechtgekomen, in plaats van van de persoon waar ze mee samen zijn.’

– n.n.

Mijn aanpak voorziet in een nieuwe, andere taal, waardoor er nieuwe, andere uitkomsten mogelijk worden. Als je op de manier blijft communiceren zoals je het altijd al deed, krijg je altijd dezelfde uitkomsten. Als je op een andere manier leert communiceren,

waarbij jij en de ander letterlijk jullie zelf kunnen blijven, zul je andere resultaten krijgen. Zelfinzicht is essentieel om communicatie te begrijpen. Het inzicht in wat en wie er allemaal bij jou meedoen in communicatie, het inzicht dat communicatie niet plat is maar dat zij vele verschillende dimensies heeft, zal je mildheid geven naar jezelf en naar de ander.

Dit boek heeft geen enkele wetenschappelijke pretentie. Het is een weergave van zestien jaar eigen praktijk, vierendertig jaar werkzaam leven en zevenenvijftig jaar levenservaring. Ik maak in dit boek onder andere gebruik van wetenschappelijk onderzoek dat is gedaan naar Transactionele Analyse en andere werkvormen. Ik presenteer je een simpele en duidelijke methode, maar zij is zeker niet eenvoudig. Ik verbind hierbij diverse technieken met elkaar en deze unieke mix blijkt zo goed te werken dat de meeste van mijn cliënten zich afvragen waarom deze kennis niet op scholen wordt gegeven. Waarom ze dit nog niet wisten!

Leestip: dit is geen boek dat je in één avond uitleest. Ik zou beginnen met hoofdstuk 1 en de oefeningen die daarin worden gegeven, daarna zou ik het hoofdstuk nog eens lezen. Vervolgens zou ik hoofdstuk 2 lezen, de oefeningen doen, het nog eens lezen, enzovoort. Je kunt dit boek alleen lezen, met of zonder begeleiding van een professional, maar je kunt het ook samen lezen met anderen, zoals met een intervisie- of leesclub of met je partner. Wanneer je partner meeleest, zou je na elk hoofdstuk met hem of haar in gesprek kunnen gaan. Je kunt elkaar dan vragen stellen als: Hoe doen wij dit? Hoe is dit bij jou?

Overal waar in dit boek gesproken wordt over 'hij' of 'hem', kan natuurlijk ook 'zij' of 'haar' gelezen worden. Veel is beschreven vanuit traditionele gezinssituaties. Dit betekent niet dat dit boek

niet leesbaar zou zijn of niet zou gelden voor mensen met een andere geaardheid. Het kan wel net iets anders worden beleefd of in ieder geval complexer zijn en op meerdere lagen van invloed zijn.

Deel I

Eerst ik

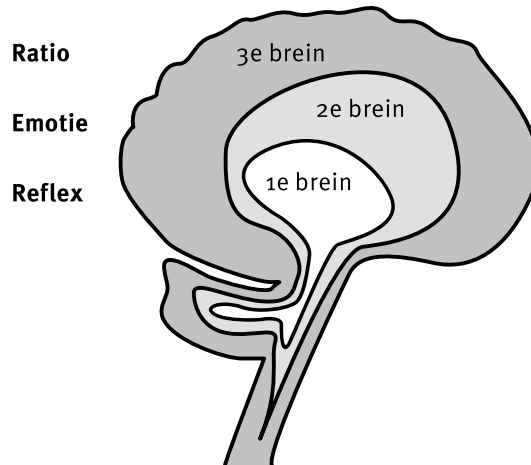
1

Drie breinen

*‘Een verlicht egoïsme leidt tot wederzijds nut.
Het klinkt tegenstrijdig, maar mensen zijn het nuttigst
voor elkaar als ze elk hun eigen voordeel najagen.’
– Spinoza*

Gedurende mijn werkzame leven ben ik steeds meer het belang gaan inzien van wat ik noem ‘gezond egoïsme’. Een portie gezond egoïsme, of zo je wilt autonomie, is nu eenmaal nodig voordat een individu een gezonde relatie aan kan gaan met een ander. Veel relatieproblematiek komt voort uit een gebrek aan autonomie, uit het teveel vervloeien van de partners met elkaar. Daarom begint dit eerste deel bij het begin. En dat ben jij, om precies te zijn: dat is je brein.

1.1 Ontwikkeling van de hersenen



Figuur 1.1 Drie breinen

De hersenen worden voor een groot deel gevormd tijdens het groeien van het kind in de baarmoeder. Eerst wordt het reflexbrein gevormd. Hierin zitten onze reflexen. Ik trek mijn vinger onmiddellijk terug wanneer ik hem per ongeluk in een vlam steek. Daar heb ik alleen maar dit stuk van de hersenen voor nodig (figuur 1.1: het eerste brein). Na het reflexbrein ontstaat het hersendeel waarin onze emoties bediend worden (figuur 1.1: het tweede brein). Dit wordt ook wel het limbisch systeem genoemd. Na de geboorte, rond het zevende levensjaar, ontstaat het gedeelte van de hersenen waarin de ratio zich bevindt. Door dit deel van de hersenen kunnen we plannen, redeneren, beschouwen, reflecteren, checken (figuur 1.1: het derde brein). Dit deel wordt ook wel de prefrontale cortex genoemd.

Het is voor iedereen interessant om te bedenken hoe hij of zij als kind zonder derde brein de wereld heeft aangetroffen, hoe dat kind de wereld om zich heen heeft begrepen en hoe het erop heeft gereageerd. Deze wetenschap heeft Eric Berne gebruikt als basis voor



zijn model van de Transactionele Analyse. Ik kom daar later uitgebreid op terug.

1.2 De eerste beweging: gave en opgave

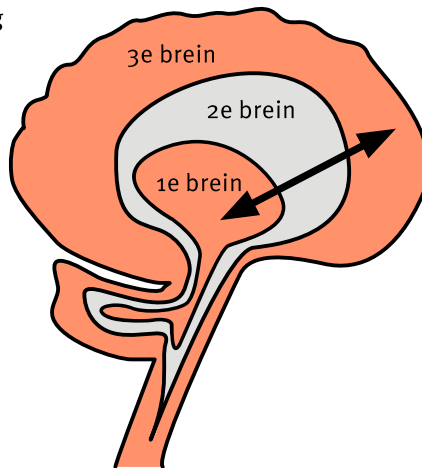
De wereld die je hebt aangetroffen als klein meisje of jongetje, denk bijvoorbeeld aan de samenstelling van het gezin waarin je geboren bent en wat de omstandigheden waren waarin dat gezin verkeerde, heeft bepaald hoe jij daarop reageerde. Dat was je ‘eerste beweging’. Die eerste beweging is nodig als reactie op je omgeving. Zij bepaalt de hechting met de ouders, afhankelijk van hoe veilig de omgeving is voor het kind. Die beweging kies je onbewust op basis van de omgeving en de plek die er waren in die omgeving om die beweging te maken. Als er bijvoorbeeld in het gezin al een oudere broer of zus is die heel braaf is, dan ligt het voor de hand dat het volgende kind in de rij een luidruchtigere rol pakt. Die eerste beweging wordt in het verloop van je leven je overlevingsstrategie. Zij is de oplossing waar je supergoed in wordt, de strategie waar je in geval van een crisis op terugvalt, maar zij kan op latere leeftijd net zo goed je valkuil worden, de plek waar je nog wat te leren hebt.

1.3 Hersenen en communicatie

De toestand waarin we ons bevinden speelt een belangrijke rol in de communicatie. In figuur 1.2 zie je het brein en het hart van iemand die zich goed en veilig voelt. Het lichaam zegt tegen de hersenen dat de kust veilig is en dat er alle tijd is om de drie breinen met elkaar te laten samenwerken. De hartslag is kalm en gelijkmatig. In de Transactionele Analyse is dit de status van de volwassene.

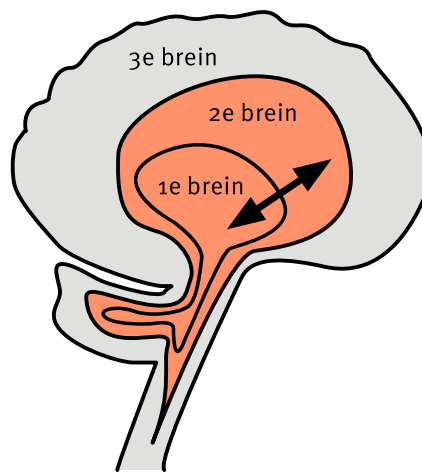
1. DRIE BREINEN

Prettige waardering



Figuur 1.2 De kust is veilig

Frustratie/woede



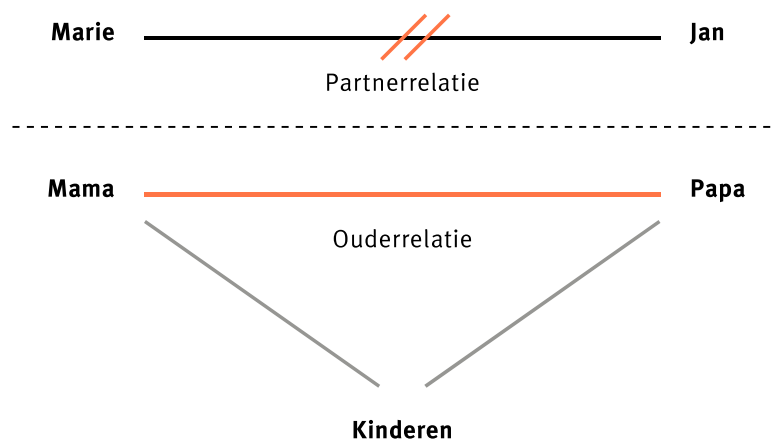
Figuur 1.3 Er is geen tijd brein 3 te betrekken

In figuur 1.3 zie je iemand die boos is. Zijn hartslag is sneller, heftiger en onregelmatiger. De adem stukt of slaat op hol. Het lichaam zegt tegen de hersenen dat er nu geen tijd is om het derde brein te betrekken. Er wordt vanuit de emotie gereageerd (alleen het eerste en tweede brein werken samen) en het derde brein wordt gepasseerd. Hier doet de volwassene niet mee. Er wordt gereageerd vanuit oude, automatische patronen. De (buik)ademhaling kan hier dus belangrijke invloed op hebben!



1.4 Scheidingen en communicatie

In scheidingen tussen twee partners in een relatie (bijvoorbeeld in een huwelijk) is er vaak sprake van hoogoplopende emoties. Het is niet verstandig om zeer belangrijke keuzes te maken, bijvoorbeeld over kinderen of over geldzaken, als je in de status bent van figuur 1.3, waarin alleen het eerste en tweede brein samenwerken.



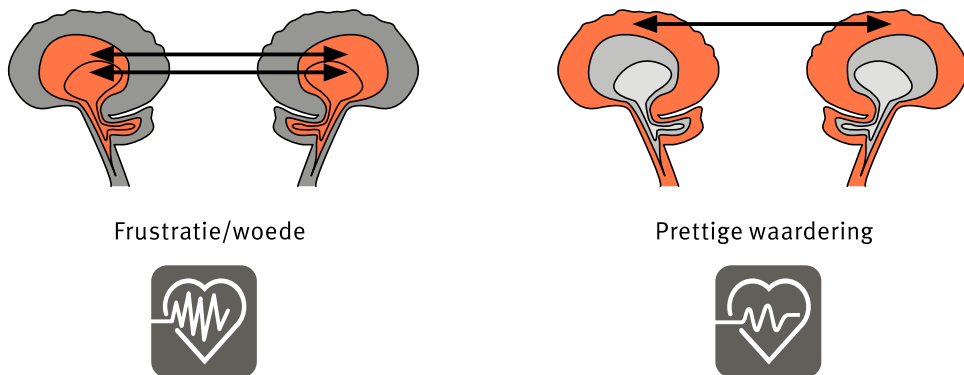
Figuur 1.4 Partnerrelatie versus ouderrelatie

In figuur 1.4 is de partnerrelatie van Marie en Jan weergegeven. Een relatie tussen twee partners is een keuzerelatie. Een keuzerelatie kun je verbreken. Maar Jan en Marie zijn ook vader en moeder van kinderen in een gezin, je praat dan over bloedbanden. En een bloedband zoals je die met je kinderen hebt, heb je levenslang. Die kun je niet verbreken.

Investeren door ouders in de ouderrelatie (ongeacht de status van de partnerrelatie) is essentieel voor het welbevinden van hun kinderen. Als de ouders goed met elkaar leren praten, dan kunnen de kinderen ontspannen en spelen. Je kunt hiermee veel schade

1. DRIE BREINEN

beperken. Het is hiervoor wel nodig dat je goed begrijpt wie je zelf bent, wat er meedoet in de communicatie en hoe je je derde brein kunt laten samenwerken met je eerste en tweede brein.



Figuur 1.5 De invloed van het brein op communicatie