

Kees Aaldijk

Kinderen van gescheiden ouders

Gepubliceerd in Spiegelbeeld, maart 2015

Een (echt)scheiding kan voor ouders de oplossing zijn van een groot probleem, voor kinderen is het misschien wel het ergste wat hen kan overkomen. Cognitieve therapie kan die pijn wel verzachten maar voor een echte oplossing moet je doorgaans heel wat dieper graven. Veel kinderen van gescheiden ouders zijn in de kern van hun wezen beschadigd en die schade kan alleen worden hersteld door hun gevoel van veiligheid en zekerheid vanaf de basis opnieuw op te bouwen.

Het kind van de rekening

“Ik heb een tamelijk getroebleerd liefdesleven achter de rug,” zegt een kind van gescheiden ouders in het boek ‘Uit Elkaar’, van Cornald Maas. “Vaak viel ik voor onmogelijke onbereikbare liefdes, ik zocht vader figuren, ik flirtte zelfs met vrouwen. Ik beet me vast in verliefdheden waarvan ik tevoren wist dat ik erdoor gekwetst zou worden....Ik had last van bindingsangst, verlatingsangst ligt daar tamelijk dichtbij.”

Jaarlijks worden er meer dan 30.000 huwelijken ontbonden en daarnaast zijn er nog de andere relatievormen die beëindigd worden. Bij veel van deze scheidingen zijn kinderen betrokken. Volgens schattingen van het CBS maken jaarlijks zo'n 70.000 thuiswonende kinderen een (echt)scheiding van hun ouders mee. Dit zal niet altijd even ernstige gevolgen hebben maar voor veel van deze kinderen is de scheiding (en de daarmee samenhangende conflicten) uiterst traumatisch. De echtscheidingsonderzoekers Paul R. Amato en Bruce Keith hebben in hun boek *'The Effects of Divorce on Children'* geconcludeerd dat veel van deze kinderen:

- slechter presteren op school
- meer gedragsproblemen hebben
- zich psychisch en emotioneel minder goed voelen
- een lager zelfbeeld hebben
- meer problemen ondervinden met hun eigen relaties.

De problemen blijven dus niet beperkt tot het slecht functioneren op school; ze werken veel verder door. Mensen met ernstige psychiatrische problematiek zoals angst of dwangstoornissen, bipolaire stoornissen of persoonlijkheidsstoornissen komen dikwijls uit verstoorde gezinssituaties. Veel kinderen van gescheiden ouders zullen later zelf ook weer problemen krijgen in hun relatie en daarmee hun eigen kinderen opzadelen met dezelfde moeilijkheden. Helaas gaat dat vaak zo door, van generatie op generatie, in steeds terugkerende patronen van machteloosheid en conflict.

Existentiële problemen.

Bij je geboorte incarneer je met je lichaam op aarde maar je geest heeft nog een aantal jaren nodig om hier veilig te landen. Het is een lange weg die een hulpeloos babytje moet afleggen om uit te groeien tot een zelfbewuste volwassene. Om die opgave tot een goed einde te brengen moet worden voldaan aan tenminste twee voorwaarden:

1. De wereld waarin je terecht komt moet aan je lichamelijke en emotionele behoeften voldoen.
2. Je ouders (speciaal je moeder) moeten zelf veilig geïncarneerd zijn.

Als een kind wordt geboren bij ouders die zich veilig voelen en goed kunnen functioneren in de wereld dan zal het kind zich, gesteund door die ouders, ook veilig voelen. Omgekeerd, als de ouders angstig of gefrustreerd zijn dan neemt het kind ook die gevoelens van hen over. Dit is het onvermijdelijke gevolg van het feit dat mensen bewust en onbewust op elkaar reageren en omdat een baby volledig op de moeder is gericht zal het vooral met haar mee resoneren, zoals stemvorken met elkaar meetrillen. Als de moeder niet in balans is dan wordt het voor een kind heel moeilijk die balans wel te vinden.

Als we er vanuit gaan dat een kind, bij de geboorte, als het ware afdaalt van het zielsniveau naar het aardse niveau dan zal het bewustzijn van het kind bij de geboorte nog vrijwel volledig met het zielsniveau verbonden zijn. Daarbij ervaart het een euforisch gevoel van harmonie en een vanzelfsprekend verlangen die verbinding ook in stand te houden. Naarmate het kind ouder wordt en meer contact krijgt met de fysieke wereld zal het bewustzijn zich ook meer op de materie gaan richten. Als de wereld wordt ervaren als aantrekkelijk zal het kind zich daar veilig voelen en er ook een verbinding mee willen aangaan. Energetisch gezien betekent dit dat geleidelijk aan ook de onderste chakra's worden geactiveerd en daarmee komt dan de verbinding met de aarde tot stand. Er worden ook kinderen geboren bij wie in vorige levens de hogere bewustzijnscentra onvoldoende zijn ontwikkeld. Zij incarneren daardoor met maar weinig zielsbewustzijn, zodat ze zich bij gebrek aan een alternatief, vooral op het materiële vlak zullen richten. Als volwassenen zullen ze dan stevig, met beide benen op de grond staan maar een tamelijk materialistische levenshouding hebben met weinig spirituele ambities. Als bij een kind daarentegen de hogere centra goed zijn ontwikkeld dan is er een vanzelfsprekende verbinding met het zielsbewustzijn. Als het zich op aarde veilig voelt zal het opgroeiende kind zijn aandacht verdelen over de ziel en de aarde. In het ideale geval zal er vervolgens een goede balans ontstaan tussen de spirituele en de materiële beleving van de werkelijkheid.

In een veilige omgeving zal die ontwikkeling gestaag verlopen. Maar als een kind geboren wordt in een gezin waar ernstige relatieproblemen zijn, waar een gevoel van onveiligheid heerst, waar de moeder onzeker of gefrustreerd is, dan zal het zich bijna per definitie ook angstig en onzeker gaan voelen. Dit zijn dan geen gevoelens die in de loop der tijd gemakkelijk weer weg te redeneren zijn. Zo'n gevoel van onveiligheid hangt namelijk niet samen met een toevallig probleem maar met een onevenwichtige ontwikkeling van de energiecentra. Met name heeft het ermee te maken dat de onderste centra onvoldoende zijn geactiveerd. Een basis-chakra dat onvoldoende ontwikkeld is geeft een gebrekkig gevoel van veiligheid en dat veroorzaakt vervolgens gevoelens van angst en onmacht. In extreme gevallen kan dit zelfs uitgroeien tot een gegeneraliseerde angststoornis, waarbij je het gevoel hebt dat je hele existentie wordt bedreigd.

Kinderen met een gebrekkig gevoel van veiligheid kunnen later als volwassene met een aantal problemen worden geconfronteerd.

-Ze zoeken in relaties de veiligheid die ze in zichzelf niet kunnen vinden.

-Ze voelen zich kwetsbaar en onzeker over zichzelf en dus ook over hun relaties.

-Omdat ze uit eigen ervaring niet weten hoe een veilige relatie eruit ziet weten ze ook niet hoe je zo'n relatie vorm kunt geven.

Soms zijn zulke problemen heel uitgesproken en de klachten duidelijk herkenbaar. Maar veel vaker blijven ze in de marge verborgen. Mensen ervaren ze als hun alledaagse onvolmaaktheden; ze hebben nu eenmaal moeite met relaties of met intimiteit maar leggen de link niet naar hun eigen verleden.

Relatietherapie

Mensen die een relatie met elkaar krijgen hebben doorgaans verschillende achtergronden en hoe meer die van elkaar afwijken, des te groter is de kans op onbegrip en misverstand. Zo kunnen gemakkelijk problemen ontstaan in de onderlinge relatie en over de opvoeding van de kinderen. Ook als beide partners in een redelijk veilige omgeving zijn opgegroeid tot zelfbewuste personen dan kunnen de onderlinge spanningen toch wel eens oplopen. Vervolgens wordt er dan naar een praktische oplossing gezocht. Het conflict gaat dan over de problemen in het *hier en nu* (en niet over frustraties uit het verleden die in het onderbewustzijn verborgen liggen). Als deze problemen aanhouden kan cognitieve relatietherapie heel goed werken. Een buitenstaander kan immers met meer afstand naar de problemen kijken, uitwegen bieden en oplossingen voorstellen zonder dat iemand het gevoel krijgt persoonlijk te worden aangevallen.

Heel anders ligt het bij mensen die opgegroeid zijn in een ontwricht gezin. Bij hen ontbreekt een basisgevoel van veiligheid en dat kan verstrekken gevolgen hebben, vooral in relaties. Een klein probleem wordt dan gemakkelijk ervaren als een onoplosbare dreiging en het toegeven in een

conflict wordt beschouwd als een persoonlijke nederlaag. Om dit soort relatieproblemen op te lossen moet er veel dieper worden gegraven, namelijk naar de *innerlijke oorzaak* van het conflict.

Ieder van ons wordt voortgedreven door krachten die vanuit een onbewust niveau ons gedrag bepalen. Vanuit de ziel krijgen we inspirerende impulsen die ons helpen om wijze en milde mensen te worden. Vanuit de diepte van ons emotionele bewustzijn ervaren we oude angsten en frustraties die we nog niet hebben verwerkt en die ons net zo lang zullen blijven achtervolgen totdat we ze onder ogen zien en oplossen. Het zijn deze oude angsten die een aanslag plegen op onze psychische gezondheid. Zonder dat we ons daarvan bewust zijn beïnvloeden ze ons dag en nacht, alle dagen van het jaar. Zolang we leuke dingen doen of een actief leven leiden zullen we die ervaringen uit ons onderbewustzijn nauwelijks opmerken. Maar als het ons niet zo goed gaat of als het stil wordt om ons heen dan kunnen die donkere gevoelens zich aan ons opdringen hoewel we ons dan nog steeds niet bewust hoeven te zijn van hun oorsprong of hun betekenis. Toch ligt hier voor ons de uitdaging om te groeien.

Heling

Om de destructieve patronen die zich in ons onderbewustzijn bevinden op te lossen moeten we naar dat bewustzijnsniveau afdalen om de verborgen krachten die daar actief zijn te onderzoeken. Dit kunnen we doen met behulp van een geleide visualisatie. In die visualisatie kunnen we die destructieve krachten een vorm en een structuur laten aannemen om die vervolgens, vanuit ons waakbewustzijn, weer in balans te brengen. Daarmee wordt de onbalans in ons onderbewustzijn fundamenteel geheeld. Dit klinkt misschien heel erg abstract en daarom zal ik een voorbeeld uit de praktijk beschrijven.

Marleen is een jonge vrouw van begin 20 met een waslijst aan problemen. Haar vader verliet het gezin toen ze een half jaar oud was en is toen met de noorderzon vertrokken. Haar moeder heeft de zorg voor haar dochtertje grotendeels uitbesteed aan oma. Marleen beschrijft zichzelf als 'een ongelukje'. Om de emotionele trauma's in relatie tot haar vader op te lossen gaan we, in een visualisatie, proberen een ontmoeting met hem te arrangeren. In plaats van het beeld van een man verschijnt er een grote leegte die tegelijkertijd bedreigend en verlokkelijk aanvoelt. In diezelfde visualisatie verschijnt vervolgens het beeld van Marleen als een klein meisje van ongeveer 8 jaar dat in een leeg en spookachtig landschap staat aan de rand van een diepe afgrond. Met haar tenen staat ze net over het randje. Het is voor de volwassen Marleen niet goed mogelijk echt contact te leggen met dit kleine meisje. Het is een dromerig kind en ze lijkt wel wat op een slaapwandelaarster. "Het is net alsof ze in trance is", zegt Marleen er zelf over. Vervolgens nemen we, in de visualisatie, het meisje bij de hand en voeren haar weg van de afgrond. We begeleiden haar naar een beekje om haar in het verfrissende water te helpen ontwaken maar dat lukt niet, ze blijft passief en dromerig. Er komt alleen een voorzichtige reactie van haar als de volwassen Marleen haar hart voor het meisje opent. Vervolgens lijkt het erop dat we in dit innerlijke beeld niet verder komen. Als 'huiswerk' krijgt Marleen de opdracht mee om de komende week regelmatig liefdevol met haar aandacht bij dit kleine meisje te zijn.

Bij de volgende sessie kijken we in de visualisatie opnieuw naar het meisje bij de beek. Ze lijkt dan zo'n 18 jaar oud te zijn en hoewel ze nog steeds een wat afwezige indruk maakt is ze al veel actiever geworden. Opnieuw nodigen we dan de vader van Marleen uit en ook dit keer verschijnt hij niet in beeld. Wel ervaart ze nu een zacht en zorgzaam gevoel. De gedachte aan haar vader veroorzaakt niet langer gevoelens van leegte en dreiging maar hij vormt een wat vage, vriendelijke aanwezigheid waar we het gesprek mee kunnen aangaan. Dat doen we uitvoerig en daarbij ontstaat inzicht in de gevoelens van de vader: wie is hij eigenlijk en wat gaat er in hem om? Marleen opent haar hart voor hem en er wordt een soort van relatie met hem opgebouwd. Het nieuwe 'huiswerk' bestaat eruit het gesprek met haar vader als een innerlijke dialoog voort te zetten. Hem in gedachten alles te vertellen wat ze hem zou willen zeggen, haar boosheid en verdriet met hem te delen. Als Marleen in een volgende visualisatie weer naar haar vader kijkt blijft hij nog steeds onzichtbaar maar ze heeft nu wel het gevoel dat ze allebei hun hart hebben geopend voor elkaar. Er ontstaat het begin van een band. De manier waarop ze haar vader ervaart is volkomen veranderd, niet alleen op een onbewust, maar ook op een bewust niveau. De gedachte aan haar vader 'voelt' nu

anders aan en uiteindelijk leidt dat tot een nieuw zelfbeeld, een nieuwe manier waarop ze zichzelf kan ervaren. Het gevoel van dreiging en leegte is dan verdwenen en haar boosheid heeft plaats gemaakt voor een liefdevolle acceptatie.

Natuurlijk is Marleen nu niet ineens verlost van al haar problemen. Maar dit was een essentieel onderdeel wat haar meer ruimte geeft om ook aan haar andere problemen te werken. Het is duidelijk dat dit veranderde basisgevoel van grote invloed is op haar verdere leven en op de manier waarop ze in de toekomst relaties zal aangaan.

Door af te dalen naar de kern van de ervaring kun je daar ter plekke de energie transformeren. En het mooie is dat je dit dan niet alleen doet voor jezelf maar ook voor je kinderen, de kinderen van je kinderen en voor alle volgende generaties.

Kees Aaldijk

Psycholoog en transpersoonlijk therapeut

Auteur van 'Vensters op een transpersoonlijke werkelijkheid' en 'De geheimen van de ziel'.

www.transpersoonlijk.nl

06 14274293

