

‘Ik ben tekortgeschoten als ouder, wat kan ik doen?’

Steeds vaker bekruipt mij het gevoel dat ik het als vader behoorlijk heb laten afweten. Dat werd versterkt toen ik een gesprek had met onze oudste dochter. Ze vertelde dat ze als kind vaak het idee had dat ik niet om haar gaf. Op de belangrijke momenten van haar leven was ik er volgens haar nooit. Maar nu is het te laat.

Veel vaders zullen zich in Reinder herkennen. Heel wat mannen voelen zich aangesproken als het onderwerp van de afwezige vaders weer eens voorbijkomt. ‘De man die zondags het vlees komt snijden’ heeft het, in het licht van de tijd van nu, niet goed gedaan. Inmiddels wordt het belang van de vader voor een gezonde ontwikkeling van het kind meer erkend. Er worden ook meer mogelijkheden gecreëerd om vaders die rol te laten innemen. Maar Reinder is opgegroeid in een tijd waarin vaders de enige kostwinner waren, en er van hen verwacht werd verantwoordelijkheid te nemen in de kerk, in het schoolbestuur, in het koorbestuur, et cetera.

‘Kon ik het maar overdoen’

“Ik zou wel willen dat ik het kon overdoen,” zei Reinder. Spijt over hoe je je als ouder hebt opgesteld, is niet voorbehouden aan vaders alleen. Ook moeders kunnen zich vertwijfeld afvragen: heb ik het wel goed gedaan? Het is ook goed dat

ouders zich die vraag eens stellen. Want hoe goed we het ook hebben bedoeld, er zijn toch dingen misgegaan. Het kan pijnlijk zijn om dat te erkennen. Het roept spijt en gevoelens van onmacht op. Reinder verzuchtte: “Nu is het te laat.” En hij kwam niet verder dan: “Kon ik het maar overdoen.” Maar door alleen achterom te kijken naar het tekortschieten, en door jezelf verwijten te maken, laat je de geschiedenis ook het hier en nu, en zelfs de toekomst bepalen. De vraag die je wél verder helpt, luidt: wat kan ik nu dan doen?

Sorry zeggen

Het belangrijkste wat ouders kunnen doen, is eerlijk erkennen dat er dingen fout kunnen zijn gegaan. Stel die vraag eens aan je kinderen, en stel je dan ook open voor wat zij daarover te zeggen hebben. Dat is ingewikkeld genoeg. De verleiding is namelijk groot om de ervaringen van je kind(eren) te weerleggen of zelfs te ontkennen. Dergelijke reacties kunnen

kinderen opnieuw de ervaring geven dat ze niet gezien worden. Het gaat echter niet om een exacte beschrijving van de geschiedenis, maar om de wijze waarop het kind die heeft beleefd. Als het kind gaat ervaren dat daar aandacht voor is, dat ouders daar erkenning voor geven en misschien zelfs sorry voor gaan zeggen, wordt het gevoel van afwijzing omgezet in de ervaring van gezien worden.

Erkenning

Reinder nodigde op mijn aanraden zijn dochter uit voor een etentje. Zonder haar moeder, zonder haar echtgenoot; een gesprek tussen vader en dochter. En hij nam zich voor alleen maar te luisteren, door te vragen naar haar versie van de geschiedenis en erkenning te geven aan haar verdriet en gemis. Het waren de eerste tekenen van de vader die hij vanaf nu wilde zijn.

W Visie.eo.nl/relaties
Visie.eo.nl/opvoeding

Tip

Nodig als vader of moeder je zoon of dochter eens uit voor een etentje, en probeer met belangstelling en erkenning te luisteren naar, en door te vragen over zijn of haar ervaringen van vroeger.

De vraag die je verder helpt, luidt: wat kan ik nu doen?

Jaap van der Meiden (57) heeft een eigen praktijk voor contextuele therapie, geeft les aan de opleiding Contextuele Hulpverlening van de Christelijke Hogeschool Ede en is oprichter van het Instituut Contextuele Benadering. Jaapvandermeiden.nl

