

Dominante vader?

Op pad met onze Wandelcoach Tineke

Maud werkt ruim 8 jaar als beleidsmedewerker bij een gemeente. Het werk geeft haar totaál geen energie meer. Ze wil iets betekenen maar ze vindt het zinloos wat ze doet. 'Wat wordt er eigenlijk gedaan met haar beleidsstukken? En al die nutteloze vergaderingen.' Ze houdt het haast niet meer vol.

'Mijn zoontje van 3 maanden, hij is echt lief, maar als hij nou eens een nacht zou dóórslapen, dan zou ik...'. Tranen rollen.

Maud is op. Ze is doodmoe. Ze wil iets anders maar wat? En dat maakt haar onzeker, labiel en verdrietig. Ze is ten einde raad. Ze wil wat anders. Maar wat?



Verdriet

We lopen in een rustig tempo in Amelisweerd. Het doet haar goed. Ze ademt een paar keer diep. Maud vertelt dat ze haast niet na durft te denken over haar wensen. Ze wil het wel, maar weet niet waar te beginnen. Haar hoofd tolt.

Als we even stilstaan en door de kalende bomen de contouren van de universiteitsgebouwen zien, zie ik haar vermoeidheid en verdriet. Maud is een jonge moeder met een drukke baan die haar hersenbrekers bezorgt. De realiteit vraagt om prioriteiten. Stil staan helpt Maud om keuzes te maken. De gebroken nachten en de vermoeidheid. Wat moet er eerst gebeuren?

Eerste prioriteit

Ze wil zich weer fit voelen. Dat komt eerst. We wandelen verder en de vallende blaadjes inspireren om dingen los te laten. Ze besluit om de borstvoeding af te bouwen en minder te gaan werken. Het is mogelijk door ouderschapsverlof op te nemen. Ze ontdekt ook hoe ze haar uren en invulling van taken iets anders kan verdelen.

'Goh', zegt ze, 'ik voel me nu al minder moe'.



Angst

Als ik haar weer zie in de volgende wandeling ziet ze er al anders uit. Ze is fitter en de baby slaapt ook beter door. Ze neemt ook tijd om zelf te wandelen in de avond. Er ontstaat ruimte in haar hoofd.

We lopen in de regen. 'Maar er zijn beren op mijn pad', zegt Maud. 'Ik vind het eng om iets anders te gaan doen en nog enger om de verkeerde keuzes te maken.' De malende gedachten verlammen Maud helemaal. Ze doet niets.

'Zullen we gewoon eens verkennen wat je zou willen?', vraag ik. Dan kijken we erna verder.

Geblokkeerd

Maud heeft wel ideeën over de toekomst, het zijn er heel wat. Ze heeft duidelijke ideeën bij de inhoud van haar werk: ze wil bezig zijn voor klanten, mensen van vlees en bloed, en ingewikkelde juridische of financiële zaken uitzoeken. Daar gaat ze van gloeien.

'Ik vind het heerlijk om te analyseren en te puzzelen wat de beste uitkomst is. Ik wil daarin uitblinken, uitstekende prestaties leveren en echt van toegevoegde waarde zijn voor anderen!' Ze haalt diep adem en straalt: 'een eigen financieel- of juridisch advieskantoor, Tineke, als dat zou kunnen.'

Maar beren: daar zijn ze weer. De angst om verkeerd te kiezen, te falen. Deze gedachte blokkeert en verlamt haar en een gevoel van mislukken blijft over. 'Het kan niet' zegt Maud, 'het is niet haalbaar'. Haar blozende wangen lijken meteen bleker. Ze kijkt verdrietig.



Wat zit er in de weg?

We komen aan bij de Veldkeuken, drinken latte macchiato en eten taart.

'Wat zit er in de weg?'

Dan vertelt ze over haar succesvolle, maar dominante vader. Ze vertelt over het gevoel niet aan hem te kunnen tippen, nooit goed genoeg te zijn. Altijd heeft ze zijn stem in haar achterhoofd: 'wat vindt papa? Vindt hij dit wel goed? Kan ik daar mee thuiskomen?'

Al haar keuzes worden langs de vaderlijke meetlat gelegd. Ze leerde om vooral te vertrouwen op wat hij goed en belangrijk vindt. Ze leerde veel minder wat zij zélf graag wil en te vertrouwen op haar eigen wensen, krachten en verlangens. Al vertellende krijgt ze ook moed. 'Het zijn wel mijn wensen!'

'Wat zou er gebeuren als je jouw wensen zou volgen? Wat zou je doen?' Ze glimlacht. Ze weet het precies.

Doorstappen

Ondertussen doet ze het Talentenonderzoek. Het laat haar zien wat een aantrekkelijke medewerker ze is: doelgericht, betrouwbaar, zorgvuldig, een hoge standaard nastrevend en steeds weer willen leren. Ze is een puzzelaar die graag problemen uitzoekt en oplost. En daardoor regelmatig te veel op haar bordje heeft liggen. Ze is gedreven en wil excelleren, iets extra's toevoegen.

En ze heeft niet stilgezeten. In de zonnige wandeling raak ik onder de indruk. Ze heeft besproken met haar leidinggevende hoe ze wil werken en wat ze het allerliefste wil doen. 'Het was wel spannend hoor, hij heeft het altijd zo druk'. Maar hij zag het haar ook doen! Nu gaat ze een meer financieel-juridische functie doen, een stap in de goede richting.

Ik voel me van mij

Ze sprak ook met haar vader. 'Ik was het niet van plan maar toch kwam het ter sprake. Ik voelde me sterk en ik voelde me van mij. Hij staat achter mijn keuze. Dat is fijn en tegelijkertijd minder belangrijk. Grappig he? Ik leef nu naar wat ik wil.'

Ik zie een andere Maud, krachtig en energiek. Ze vertrouwde haar wensen en volgde haar keuzes. Ze heeft haar grenzen verlegd. De lat is ook omlaag.

Naast haar nieuwe functie-invulling gaat ze verder. Ze gaat in gesprek met accountants en juristen en onderzoekt wat mogelijk is.



Goed

En dan zie ik haar voor de laatste wandeling. Maud praat me bij.

'Het gaat goed! Mijn nieuwe functie bevalt beter dan ik dacht. Ik start een cursus op het gebied van recht.

Ik voerde gesprekken met allerlei professionals en dat was echt leuk. Er zijn meerdere interessante organisaties, ook binnen de overheid.

Voorlopig ben ik op mijn plek. Nu ik mijn wensen kenbaar heb gemaakt en meer financieel-juridisch werk doe voel ik me sterk en ontwikkel ik me in mijn richting. Ik zit op koers.

Het combineren van werk en gezin gaat steeds beter, de gebroken nachten zijn voorbij en ik krijg weer voldoende nachtrust. Pfew. En Tineke, ik ben weer zwanger!'

Een 2e kindje. Ze staat stil en kijkt me aan. Ze glimlacht met glazige ogen. Nu van ontspanning en opluchting.

Wat is ze mooi.

Tips voor als je een dominante vader hebt

Dominante vaders heb je in soorten en maken. Het is niet eenvoudig om algemene tips te geven. Kijk eens welke tips je aanspreken.

- **Realiseer je dat je een ander mens bent dan je vader**, met andere wensen en belangen. Zo kun je een onderscheid maken.
- **Spreek je wensen uit naar een vertrouwd iemand**, of je coach, zoals Maud deed. Dan voelen je wensen meer van jou. Je gaat je er steviger van voelen.
- **Stop met hopen of dromen dat je vader zal veranderen**, kritiekloos of begripvol zal zijn. Misschien gebeurt het, meestal niet. Verwacht het niet. Neem er afscheid van.
- **Richt je aandacht op jou en je wensen** en zet je niet af tegen je vader. Maak je vader niet zwart of slecht. Richt je op je eigen keuzes, op je eigen leven. Nu ben je immers geen kind meer, je bent volwassen.
- **Over de communicatie van je nieuwe keuzes aan je vader: bedenk of je het wilt communiceren aan hem.** Als je dat wel wilt zeg dan wat je doet en doe wat je wilt. Weid niet uit waaróm dingen belangrijk voor je zijn. Wacht niet op zijn goedkeuring. Breng je keuze, je boodschap helder, praat over de grote lijn en niet te veel over details.
- **Wat leerde je van je vader?** Vaak zijn kinderen van dominante ouders gedreven, hebben ze een hoge standaard en leveren ze excellente kwaliteit. Maak eens een lijst en verras hem ermee door het hem te vertellen.
- **Lees: Vaders, hoe doen ze dat toch?**, van Martine Delfos en krijg begrip voor de rol van vader (in het algemeen).
- **Hoogleraar Ontwikkelingspsychopathologie Susan Bögels geeft op 7 november een lezing over de invloed van vaders op de ontwikkeling van angst.** Kijk op www.psynip.nl.
- **Wandel en doe de basiswandeling.** Het brengt je dicht bij jezelf, je voelt je lichaam en je profiteert van de voordelen van de natuur!

Tineke Fransen

Wandelcoach bij [Het Coach Bureau](http://www.hetcoachbureau.nl)