

E-book Je Wist Waar Je Aan Begon!?

7 stappen naar een gelukkig samengesteld gezin

In dit gratis uittreksel uit mijn boek lees je hoe je in je nieuw gezin wordt uitgedaagd om je aangeboren manier van denken aan te passen. Je moet klassieke denkpatronen loslaten omdat een nieuwe gezinsvorm ook een nieuwe denkwijze vraagt.

Veel leesplezier,

Anja Pairoux



DE NIEUWE PLUSOUDER EN DE OLDSCHOOL BIOLOGISCHE OUDER



Drie jaar zat er tussen het moment dat hij me liet staan en de dag dat hij weer aan mijn deur stond. Enkele dagen nadat hij me had gedumpt, zouden we nog samen naar een galafeest bij een klant van hem gaan, waarop hij met partner was uitgenodigd. Ik kwam te weten dat hij met haar, de toekomstige moeder van zijn zoon, naar dat feest ging. Het deed me immers veel verdriet te moeten zien hoe vlot ik was vervangen.

Maar tegelijk maakte dat mij ook woedend, dat hij het lef nog maar had om mij zo te behandelen. Ik zag in dat hij mijn tranen niet waard was en ging met opgeheven hoofd verder met mijn leven. Wat met hem nog af te handelen viel, handelde ik af om het hoofdstuk af te sluiten en niet meer te hoeven terugdenken aan die tijd die voor mij als een leugen aanvoelde. Best wel grappig als ik er nu aan terugdenk. In al mijn woede vond ik nog de humor om mijn afsluitende e-mail aan hem de onderwerptitel 'het kostelijke leugenpaleis' te noemen. En toen volgden er drie fantastische jaren als happy single. Ik genoot met volle teugen van mijn vrijgezellentijd, de vele nieuwe mensen die ik leerde kennen, de gezellige feestjes, vakanties met vriendinnen, aan niemand verantwoording af te hoeven leggen, met niets rekening hoeven te houden. Ik besepte dat mijn leven een groot cadeau was en dat ikzelf een cadeau met een grote strik eromheen was. Een vlotte jonge dertiger, zelfstandig, vrolijk, allesbehalve wanhopig en géén kinderen. Ik merkte dat het voor vele mannen een aantrekkelijke combinatie bleek te zijn: niet wanhopig op zoek naar liefde en geen kinderen, dus geen lastige rugzak te dragen. Het feit dat mijn hart gesloten was sinds ik te hard gekwetst was en dat ik nu inzag dat ik 'een cadeaue' was, maakte dat ik extra kieskeurig werd.

Toen Carl dus drie jaar later weer aan mijn deur stond, besepte hij niet goed voor welke zware taak hij stond. Hij was wel diegene die mijn hart gemakkelijk op slot had gekregen, maar het zou niet zo gemakkelijk worden om het weer open te krijgen. Ik wilde harde bewijzen dat hij het deze keer wel echt meende met mij. Maar het enige wat ik te zien kreeg, waren bewijzen dat ik de tweede keuze bleef, de side chick.

Zo was hij uitgenodigd op het communiefeestje van zijn petekind. Hij vertelde me dat hij daar naartoe ging met Sam. Ik voelde intuïtief aan dat zijn ex ook op dat feestje zou zijn. Ze waren al maanden uit elkaar, maar zij "vond geen nieuwe woonplaats" en bleef dus plakken. Overal waar hij met zijn zoon ging, huppelde zij erbij. Toen ik hem aan de telefoon hoorde en hij het vrij kort en koel hield, wist ik genoeg. Ik vroeg hem of zij er ook was en hij antwoordde gewoon: "Is dat belangrijk? Ik ben hier met Sam en ik kan haar toch niet

weigeren om met haar zoon mee te komen? We zijn met aparte auto's." Ja, voor mij was dit gigantisch belangrijk. "Dit trekt op niks, ik verdien meer respect dan dat. Hoe kan je beweren dat je met mij verder wilt terwijl je met haar het gezinnetje blijft spelen op feest-jes?" was mijn antwoord en ik sloot daarmee het gesprek af. Ik speelde wel de harde tante, maar mijn hart bloedde.

Het weekend erna kwam hij naar mij, we gingen samen een weekendje naar Werchter, het festival. Hij kwam met bloemen aan en zei me dat ik nog twee weekjes geduld moest hebben. Dan zou zij verhuisd zijn en kon ons leven samen echt beginnen. "Je zult zien, nog twee weekjes en dan is het aan ons", zei hij toen ik enkel met ogen van ongeloof kon reageren. De bloemen waren van weinig betekenis en mochten wat mij betreft recht- streeks de vuilnisbak in. Alsof hij ermee wilde zeggen: "Hier, vijf frank en zwijg nu maar." Maar goed, de bloemen kwamen in een vaas terecht en ik wilde genieten van het Werchter-weekend. En daar was het zijn beste tijd niet. Elke gelegenheid die ik kreeg, gebruikte ik om hem steken onder de gordel te geven, hem even hard te laten voelen hoeveel pijn hij mij wel had gedaan. Toen ik een sms kreeg van een ex-vriend die ook op het festival was, reageerde ik dolenthousiast dat ik naar hem toe wilde gaan. Carl reageerde erop dat hij ook zijn gevoelens had en of ik daar rekening mee wilde houden. "Nog twee weekjes en dan zullen we zien wat we hiermee doen", was mijn koele reactie.

Pas toen hij tot tranen toe was bewogen en ik zag dat ik hem hiermee had gekraakt, kon ik stilaan de ijsblok rond mijn hart laten smelten. Met heel voorzichtige stappen zette ik de weg naar vertrouwen open. Ik gaf onze relatie een kans, maar dan was er het volgende obstakel, de zorg voor zijn zoon. De dag dat Carl me zei dat ik moest beseffen dat ik nu een stief- moeder was, steigerde ik. "No way, ik ben niks-moeder, het is jouw kind, je hebt me niet nodig gehad om hem te maken, dus doe de rest ook maar zelf ", was mijn antwoord. In mijn vrijgezellentijd was ik zo gelukkig, vrij- gevochten, zorgeloos. En nu zat ik volledig in een strijd. Carl moest een koekje van eigen deeg krijgen, ik moest vechten tegen de situatie waarin ik terecht kwam, ik moest strijden met mezelf om wat ik niet wilde, maar ik wist ook niet hoe het dan anders moest. Wat was er toch met mij aan de hand?

Wanneer je op weg wilt naar geluk in je plusgezin, komt je achtergrond op de voorgrond. Het is belangrijk om aandacht te schenken aan je afkomst en je verleden, dus sta daar even bewust bij stil.

STAP 1: UIT WELK NEST KOM JE?

Ik ben opgegroeid in een gezin met vier kinderen. Ik ben de oudste en er komen drie broers na mij. Van moederszijde waren we met twaalf kleinkinderen, van vaderszijde met eenentwintig. Mijn neven en nichten hebben het traditionele patroon gevolgd: liefde, trouwen, huisje, kindjes en elkaar eeuwige trouw beloven. Ik was goed op weg om ook in dat stramien mee te lopen. Nadat ik samen met mijn toenmalige vriend een huis had gebouwd, voelden we echter dat dit niet het leven was dat wij wilden. We kozen ervoor om elkaar als de beste vrienden los te laten en elkaar de kans te geven op nieuw geluk. Ik ben de eerste in onze familie die later in een nieuw samengesteld gezin terecht kwam. Ik was nog nooit met scheidingen in aanraking gekomen, had nooit stiefouders gekend die als voorbeeld konden dienen nu ik zelf plots stiefmoeder was. Alsof je de eerste keer blind moet leren typen.

Als oudste en enige dochter was het ook normaal dat ik snel meehielp in het huishouden. Mijn broers zijn respectievelijk drie, zes en negen jaar jonger dan ik, dus voor de twee jongsten werd ik ook mee betrokken in hun zorg. Papa was de kostwinner en mama droeg fulltime zorg voor het gezin. Dat er een verschil is tussen de geslachten werd ook in onze spelletjes tussen de kinderen duidelijk gemaakt: "De jongens bij de jongens en de meisjes bij de meisjes", zei mijn jongste broer regelmatig plagend. Flauw doen of klagen kon al helemaal niet, want daar hadden de jongens geen medelijden mee, integendeel.

Nu jij:

Hoe zag het gezin eruit waarin jij bent opgegroeid?

Met hoeveel kinderen waren jullie en wat was jouw plaats daarin?

Hoe gingen je ouders met elkaar om?

STAP 2: WIE BEN JIJ VANDAAG?

Ik was voor Sam de leukste stiefmoeder die een kind zich maar kon inbeelden. Omdat Sam zo goed op mij reageerde, deed ik er alles aan om dat zo te houden. Mijn man zei me dat hij me er graag bij had als Sam er was. Dus hield ik rekening met de kalender van Sam om mijn eigen afspraken met vriendinnen te plannen. Het feit dat er in die beginfase nog heel veel variatie in zijn wekelijkse wissels zat, maakte het des te leuker voor mij. Mijn man en zijn ex waren hun weg nog aan het zoeken in de planning rond Sam, waardoor ik regelmatig verrast werd met wijzigingen. Ik voelde me dan schuldig als ik met iemand had afgesproken op een moment dat mijn man er alleen voor stond met Sam.

Als ik er eens een opmerking over maakte en vroeg om mij ook onmiddellijk op de hoogte te houden als er iets in de planning veranderde, dan kreeg ik het deksel op de neus: "Maak jij het nu niet nog moeilijker dan het al is!" Elke keer opnieuw kwam wat ik wilde op de laatste plaats. Het maakte mij opstandig en kwaad, vooral omdat ik mij er zo machteloos bij voelde. Ik vroeg gewoon om wederzijds respect voor mijn agenda, maar moest mijn mond houden omdat het voor hen al moeilijk genoeg was.

Wanneer Sam er was, speelden we spelletjes of hielp ik hem met tekenen en knutselen, ook al had ik eerder zin om mijn vrije tijd in te vullen met dingen waar ik zelf meer plezier uit haalde. Sam vond mij leuk en dat wilde ik zo houden. En de buitenwereld moest ook zien dat ik een goede stiefmoeder voor hem was. Ik was vooral bang dat ze mij een slecht mens zouden vinden. Het gebeurde dus regelmatig dat ik een lach op mijn gezicht probeerde te toveren, terwijl ik vanbinnen eerder zin had om het uit te schreeuwen van ellende.

Hoe jij vandaag in je gezin staat, wordt grotendeels gevormd door je eigen 'programmatie'. Je achtergrond, dus het voorbeeld dat je vanuit je eigen familie meekreeg, is daar een belangrijk onderdeel van.

Ik groeide op in een traditioneel gezin waarin ik – vooral als oudste kind en enige dochter – leerde dat vrouwen voor het gezin horen te zorgen, en dat de papa's hard werken en weinig tijd hebben voor het gezin. Maar het gaat veel verder dan dat. Je wordt als mens vanaf je geboorte geprogrammeerd tot wie je nu bent, door wat je hebt geleerd van je omgeving en uit je eigen levenservaringen. Wie jij vandaag bent en waar je vandaag staat, heeft zijn oorsprong in de denkpatronen die je tot hiertoe opdeed. Zo deed ik vanaf mijn

eerste grote verliefdheid in mijn puberteit de ervaring op dat ik telkens gedumpt werd voor meisjes die van een betere afkomst leken te zijn. Wist ik veel of die meisjes echt van betere afkomst waren. Feit was dat het in mijn beleving, mijn ervaring zo was dat de jongens mij lieten staan voor mooiere meisjes met dure kleren die ik niet had.

Betekent dit dat je niets kan veranderen en je je maar best neerlegt bij de situatie zoals ze is, omdat je nu eenmaal bent wie je bent? Neen, het leuke is dat je zelf kan ontdekken en bepalen wat jij wilt veranderen. Het zal je een flink stuk op weg helpen als je leert hoe de menselijke geest werkt.

Dokter Thurman Fleet, een chiropractor uit Texas, leerde dat zijn patiënten veel sneller vooruitgang boekten zodra ze begrepen hoe hun geest werkte. Hij ontwierp in 1934 een visueel geheugensteuntje om een beeld te geven van de werking van ons denken en de invloed hiervan op onze resultaten. Hij noemde het 'the Stickman' (zie afbeelding op de volgende blz.). Ik heb zelf ervaren hoe de Stickman ook voor mij een belangrijk hulpmiddel werd, voor elke uitdaging waarmee ik in mijn leven te maken krijg. Ondertussen baseer ik me hierop in mijn coachingpraktijk en merk ik dat het mijn coachees veel sneller helpt groeien. Voor mij is het mijn geluksbrengertje geworden.



Op deze afbeelding zie je een mannetje getekend waarvan het hoofd groter is dan het lichaam. Alles wat wij zeggen, doen en uitstralen komt namelijk voor tachtig procent voort uit onze gedachten, dat wat niet zichtbaar is. Vergelijk het met een ijsberg waarvan het belangrijkste gedeelte zich onder water bevindt.

Je lichaamstaal kan bijvoorbeeld niet verbergen wat je denkt en voelt, ook al beweert je iets anders. Ik kom hiermee terug op het voorbeeld van je partner die met een lang gezicht door het huis wandelt en beweert dat er niets aan de hand is. Ook al vraag je verschillende keren wat er scheelt omdat je duidelijk ziet dat er een donderwolk in de lucht hangt, toch blijft je partner antwoorden met een korte "niks". Niemand kan eromheen, het lichaam straalt een energie uit die storm aankondigt. Wel, het centrum van die storm, de energie of de vibratie erachter, bevindt zich in je geest.

Ik neem je graag mee naar die belangrijkste tachtig procent – het hoofd – om duidelijk te maken waar de oorsprong zit van de moeilijkheden waar nieuw samengestelde gezinnen mee worstelen.

Je ziet dat het hoofd in twee delen is opgesplitst en vijf antennes heeft. De vijf antennes zijn onze zintuigen, waarmee we alle prikkels uit de buitenwereld binnenhalen

- zien
- horen
- voelen
- ruiken
- proeven

Het gedeelte boven de lijn noemen we het bewustzijn. Het gedeelte onder de lijn is ons onderbewustzijn.

HET BEWUSTZIJN

Ik kan soms echt als een warhoofd door het huis lopen, er is ook zo veel wat ik wil doen. 's Morgens breng ik de kinderen weg en daarna kan mijn dag beginnen. In de auto op weg naar huis ben ik al aan het overlopen wat mijn volgende plannen zijn: snel ontbijten, mij klaarmaken voor de volgende coachingsessie, mijn mailbox behandelen, mijn to-dolijstje overlopen, en schrijven... Bij het klaarzetten van mijn ontbijt kom ik voorbij de wasbak die mijn man heeft gevuld omdat de afwasmachine nog vol zit met propere vaat. Bon, die zal ik rap even leegmaken en weer vullen, zodat ik me daar straks niet meer mee moet bezighouden en kan doorwerken, daar gaat mijn strak plan al, flitst er door mijn hoofd. Ondertussen zie ik vanuit een ooghoek dat het speelgoed van de kleintjes het best nog wat opgeruimd wordt voor ik naar

mijn bureau vertrek. Ik voel stilaan wat stress opkomen bij de gedachte. Verdorie, hé, ik ben veel tijd aan het verliezen aan prullaria die ook moeten gebeuren en waarmee ik geen rekening had gehouden, net nu ik weer veel inspiratie voelde stromen om nog te schrijven. Het ontbijt wordt ingekort tot een heel snelle hap en een kop koffie. Ondertussen zie ik nog een infoblaadje liggen dat ik snel doorblader. Ik zie er de foto in staan van iemand aan wie ik onlangs nog dacht, maar die ik alweer vergeten was. Oké, deze keer niet vergeten en meteen actie ondernemen, nu, eerste werk, onmiddellijk een mailtje sturen, denk ik.

Hoe komt het toch dat ik zo snel afgeleid kan raken van mijn planning?

De prikkels die we opdoen vanuit de buitenwereld via onze zintuigen, komen rechtstreeks terecht in onze bewuste geest. Het is in dat gedeelte van onze geest dat we bewust kunnen bepalen aan welke soort gedachten of impulsen we aandacht geven. Net zoals je op tv blijft kijken naar programma's die je aanspreken, of wegzapt bij programma's waar je helemaal niets voor voelt. Zo kies je in je bewuste geest ook welke prikkels uit de buitenwereld je aandacht verdienen, wat je belangrijk vindt. Tenminste, als je je daarvan bewust bent!

De universiteit van San Francisco deed een wetenschappelijk onderzoek naar het aantal gedachten dat gemiddeld door een menselijk hoofd flitst. Op een dag heeft een mens naar schatting honderd-twintigduizend gedachten (2012, Tijdschrift voor Coaching). Toen het onderzoek vijftien jaar eerder startte, waren dat er zo'n zeventigduizend minder. Ons groeiende leeftempo en het informatieaanbod zorgen voor deze enorme stijging.

Komt daar nog bij dat tachtig procent van deze gedachten negatief getint of nutteloos is. Voorbeelden hiervan zijn:

- Wat denkt hij over mij?
- Ik ben niet goed genoeg.
- Dat gaat me nooit lukken.
- Wat zullen we weer eten vanavond?
- Wat een rotweer vandaag!
- Wat interesseert het mij nu welke onderbroek de koning draagt?
- ...

Het vraagt dus best wat aandacht om te vermijden dat je in de snelheid van het leven gepakt wordt door de negatieve gedachtestroom.

Laat mij je even bewust maken van het soort gedachten dat jouw leven voornamelijk beheerst.

Nu jij:

Geef me vijftien negatief getinte gedachten waar je jezelf heel regelmatig op betrappt.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Geef me vijftien positieve gedachten die regelmatig in je opkomen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Vind je het moeilijk om aan vijftien positieve gedachten te komen? Probeer dan eens om de negatieve gedachten uit het eerste lijstje om te buigen in iets wat een positieve gedachte kan worden.

Gebruik daarbij de wet van polariteit die ik eerder in dit boek aanhaalde: aan alles is een tegenovergestelde.

Bijvoorbeeld:

- Wat een rotweer vandaag >< Die regen is goed voor de plantjes en de oogst van de boeren, binnenkort schijnt de zon weer en genieten we er des te harder van.
- Wat denkt hij over mij? >< Hoe denk ik over hem, is hij belangrijk genoeg voor mij?

Het is ook in dit gedeelte van je bewustzijn dat er nieuwe idee- en worden gevormd, dat je je fantasie kan laten werken om creatief en vernieuwend te denken. Herinner je je nog hoe je als kind de gekste dingen in je hoofd haalde, hoe je al kon dromen van wat je later zou worden, hoe mooi je jouw latere leven kon voorstellen? Spijtig genoeg leren we het in onze maatschappij vrij snel af om te dromen of vernieuwende ideeën uit te werken.

Nu jij:

Je merkt dat de Stickman op alle aspecten van je leven kan worden toegepast. In dit boek hebben we het specifiek over plusouders en nieuw samengestelde gezinnen, dus ga ik de oefeningen ook op dit onderwerp richten. Stel je voor dat je op je oude dag een feestje hebt met je familie en gezin. Jullie zitten gezellig samen en zijn herinneringen aan het ophalen.

Hoe wil jij dat er teruggekeken wordt op jullie tijd samen?

Hoe wil jij dat je partner en/of (stief)kinderen over jou en hun leven met jou spreken?

HET ONDERBEWUSTZIJN

In het onderste gedeelte van onze geest, het onderbewustzijn, zit alles opgeslagen wat wij weten, kennen, geloven en voelen. Ons onderbewustzijn bevat alles wat we vanaf onze geboorte hebben meegekregen via onze ouders, familie, vrienden, school, collega's, (ex-)partners, religie, levenservaringen. Het is in dit gedeelte dat onze afkomst, onze achtergrond, heel onze voorgeschiedenis opgeslagen zit. Je zou het kunnen vergelijken met natte klei waar blijvende sporen – je gedachten en overtuigingen – in getrokken zijn.

Ik las een tijd geleden op Facebook een bericht van een schooljuf die de kinderen in haar klas een les over pesten gaf. Ze vroeg de kinderen om een mooie tekening te maken. Nadat de kinderen hun tekening hadden afgewerkt, vroeg ze hen om hun tekening nu volledig te verfrommelen, ze op de grond te gooien en erop te springen. De kinderen waren verbaasd, maar deden het, ze leefden zich eens goed uit om hun tekening tot een klein propje te maken. Toen dat gebeurd was, vroeg de juf om hun tekening volledig open te vouwen en glad te strijken tot het weer de mooie tekening was die ze hadden afgewerkt. De hele klas deed zijn uiterste best om de perfecte tekening tevoorschijn te toveren, maar geen enkel kind slaagde erin om alle plooien glad te strijken. De juf sloot de les af met de uitleg dat elke plooi die ze in hun blad hadden aangebracht door erop te stampen en slaan, in het onderbewustzijn opgeslagen blijft van het kind dat gepest wordt.

Heel ons doen en denken is dus opgebouwd rond alle overtuigingen, alle plooien van onze levensfilm tot hiertoe. Ik geef een aantal voorbeelden mee:

- in een huwelijk beloof je elkaar trouw 'tot de dood ons scheidt';
- wie rijk wil worden moet hard werken (of rijk trouwen);
- meisjes horen lief en vriendelijk te zijn;
- vrouwen zijn geslepen wezens;
- mannen zijn geboren bedriegers;
- mannen kunnen nooit zo goed poetsen en het huishouden doen als een vrouw;
- je hebt gekozen voor een man met kinderen, dus dan moet je voor zijn kinderen zorgen alsof het die van jou zijn;
- kinderen van gescheiden ouders zijn het slachtoffer;
- je wist toch waar je aan begon?

Wat heb jij van thuis uit meegekregen over gescheiden gezinnen?

Hoe spraken jouw ouders of grootouders over stiefouders?

Heb jij zelf stiefouders gekend en hoe zag jij hen?

Maar er zijn nog andere sporen getrokken in onze natte klei.

Op een mooie zonnige lentedag wandelde ik vrolijk van de winkel naar huis. Aan de overkant van de straat liep een grootmoeder met haar klein- dochter en ze speelden een spelletje. De oma omschreef een sprookjes- figuur en haar kleindochter moest dan raden om wie het ging. Ik hoorde hoe de grootmoeder heel gedetailleerde omschrijvingen gaf: "Ik ben heel mooi en heb een prachtig kleed vol sterretjes en een toverstafje, wie ben ik?", en de kleindochter riep heel enthousiast: "De toverfee!" "Goed zo," zei de oma, "en dan nu de volgende. Ik heb een zwart kleed aan en heb een heel lelijk, stout gezicht." Het meisje riep opnieuw: "De toverfee!", en de oma zei: "Neen, denk nog eens goed na, ik heb een heel boos en stout gezicht." Ik wilde vanaf de andere kant van de straat in mijn enthousiasme "de boze heks" roepen om het kleine meisje te helpen. Maar de grootmoe- der was net iets sneller en zei: "Ik ben de boze stiefmoeder." Daar ging mijn goed humeur, ik kon mijn oren niet geloven. Vloekend stapte ik thuis binnen en vertelde wat er net was gebeurd. Dat kleine meisje kreeg net een niet zo fraai beeld over stiefmoeders van haar oma mee. En als dat kind later zelf een stiefmoeder zou worden, dan zal ze vanuit dat beeld vertrekken en er alles aan doen om niet als boze stiefmoeder te worden beoordeeld.

Je herinnert je zeker ook wel de sprookjes die je als kind voorgelezen kreeg? Ik noem er enkele bekende waar een stiefmoederfiguur in voorkomt:

- Sneeuwitje
- Assepoester
- Hans & Grietje

Inderdaad, naast onze achtergrond zitten ook de sprookjesfiguren als een vast gegeven opgeslagen in ons onderbewustzijn.

Bij het schrijven van dit boek maakte Peter Perceval me attent op een boek van Marita de Sterck, die de ruwe oorsprong van de eerste sprookjes beschrijft. Wat blijkt nu? In het verhaal van Sneeuwwitje is er helemaal geen sprake van een stiefmoeder die Sneeuwwitje wil doden. Sterker zelfs, het is de eigen moeder van Sneeuwwitje die haar in het bos bij de wilde beesten achterlaat, ervan overtuigd dat ze wel zal worden opgevreten.

Geen enkele moeder wilde natuurlijk zulke sprookjes aan haar kinderen voorlezen, dus poetsten de gebroeders Grimm de verhalen op en maakten er een stiefmoeder van. Plots verkochten die verhalen wel als zoete broodjes en de sprookjesfilms van Disney zorgden er op hun beurt voor dat de verhalen op die manier in ons collectieve geheugen genesteld raakten. Wat één kleine aanpassing van een woord in een sprookje kan doen met het hele gedachtegoed van een volk.

Ik merkte daarbij zelf hoe sterk die overtuiging ook bij mij geprogrammeerd was: het beeld dat een moeder haar eigen dochter dood kan wenssen, past niet bij het beeld dat ik heb van moeders. Maar dat een stiefmoeder haar stiefkind verwenst, klopt wel met wat ik als kind meekreeg uit de verhaaltjes. Dus toen ik ontdekte wat in de oorspronkelijke versie van het verhaal werd verteld, voor mij dus de eerste keer een nieuwe versie, weet ik nog dat ik verbaasd met mijn ogen knipperde.

Wanneer ik plusmama's bij een kennismakingsgesprek in mijn praktijk vraag welk beeld ze voor ogen krijgen als ik 'stiefmoeder' zeg, dan is het antwoord altijd opnieuw hetzelfde: de boze stiefmoeder uit de sprookjes. Niemand wil als een boze stiefmoeder gezien worden en zal dus alles doen en zeggen om dat oordeel niet over zich heen te krijgen.

Nu jij:

Welk beeld krijg jij voor ogen wanneer ik vraag om het woord 'stiefmoeder' te beschrijven?

Wat doe jij om te vermijden dat je als een boze stiefmoeder gezien zou worden?

Wat houdt jou tegen om de plusmama te zijn die je in de oefening op blz 130 beschreven hebt?

Vroeger deed ik er alles aan om de buitenwereld, mijn man en Sam te bewijzen dat ik een goede stiefmoeder was. Ik hield geen rekening met wat ik zelf wilde, gewoon omdat ik dacht dat ik geen andere keuze had en dat van mij verwacht werd. Natuurlijk voelde ik daarbij een stevige innerlijke weerstand, want er was mijn gekwetste ziel die niet voor zijn kind wilde opdraaien na alles wat er was gebeurd. Vrienden, collega's en kennissen bevestigden het mij ook regelmatig: "Je wist waar je aan begon, dus klaag niet." Daardoor liep ik er grotendeels gefrustreerd, boos, verdrietig bij. Ik werd stilaan de boze stiefmoeder die ik absoluut niet wilde zijn.

Dankzij mijn eigen coachingtraject heb ik mezelf leren kennen, met mijn sterke en minder sterke kanten. Ik weet nu wat ik zelf belangrijk vind en blijf daar trouw aan. Mijn man, kinderen en stiefkind voelen mijn rust en geluk. Wij vormen een vrolijk en gelukkig gezin. Ik voel me niet alleen een goede mama, als plusmama weet ik ook wat ik betekenen voor Sam: in mijn gezin zorg ik ervoor dat belangrijke basiswaarden meegegeven worden en leef ik het voorbeeld dat ik aan mijn (plus)kinderen wil meegeven.

En ben ik voor Sam de leukste plusmama die hij zich maar kan inbeelden? Tijdens gesprekken met zijn vriendjes horen we regelmatig dat hij hen vertelt dat ik zijn plusmama ben en dat hij me leuk vindt. Een van de vriendinnetjes vroeg mij op een dag zelfs: "Anja, wil jij ook mijn plusmama zijn?" Los van het feit dat dat meisje vergat dat ik er dan ook haar papa zou moeten bijnemen, was dit wel een compliment voor mij. Ik denk dus dat Sam behoorlijk tevreden is met zijn plusmama.

HET LICHAAM – ACTIE

Je weet nu dat waar je nu in je leven staat en hoe je reageert zijn oorsprong heeft in wat er in je geest gebeurt. Het leuke is dat je gedachten – dus je bewuste en onderbewuste geest – geen vaststaand feit zijn. Jij bepaalt zelf aan welke gedachten je verder aandacht wilt geven, welke gedachten je wél dichterbij helpen bij wat jij wilt: ga je voor het zwartkijken, of wil je je focussen op de positieve kijk op je leven? Wil je leren wat je met negatieve gebeurtenissen kunt doen om er voor jou iets positiefs mee te doen? Dan is het tijd voor de volgende stap, je zet je lichaam in beweging door een eerste stap te zetten in de richting van wat jij wilt.

Toen ik er eindelijk klaar voor was om met Carl te willen samenwonen, brak het angstzweet me opnieuw uit. Als ik al die angsten letterlijk had moeten

uitzweeten, dan denk ik dat ik daar makkelijk een zwembad mee had kunnen vullen. Hij wilde dat ik met hem een huis zocht in de buurt van waar hij op dat moment woonde, vanwege Sam die al aan zo veel te wennen had. Het liefst wilde hij natuurlijk dat ik bij hem introk, maar hij wist dat hij daarmee het onmogelijke van mij vroeg. Ik wist heel duidelijk dat ik me doodongelukkig zou voelen als ik in die buurt zou gaan wonen, maar ik dacht dat er geen andere optie was. Het voelde alsof ik geen kant meer uit kon en dat ik wel moest ingaan op zijn verlangens. Op dat moment zat ik gelukkig midden in mijn coachingtraject, waardoor ik geholpen werd om de mogelijkheden buiten mijn angsten te zien. Carl en ik vonden niet lang daarna een stuk bouwgrond in een streek die nog altijd dicht bij de school en moeder van Sam lag, maar waarbij ik een goed gevoel had. Het is waar we nu wonen: veel natuur, een mooi stukje tuin, voldoende ruimte, veel licht, en goed bereikbaar voor mijn familie en vrienden. Ik ging sowieso heel wat verder weg van mijn 'nest' wonen dus een absolute voorwaarde was dat alle obstakels weggenomen werden voor als mijn ouders, broers en vrienden bij mij op bezoek kwamen.

Maar ik moest wel gedurende enkele maanden bij hem intrekken omdat mijn appartement veel sneller dan verwacht verkocht was. Ik verhuisde op mijn verjaardag naar de buurt waar ik niet wilde wonen, gelukkig wetende dat dit slechts een tijdelijk gegeven was. Die avond, toen mijn familie terug huiswaarts trok nadat al mijn spullen waren verhuisd, kon ik niet stoppen met huilen. Ik voelde me letterlijk weggerukt van mijn 'thuis'. Carl had zijn uiterste best gedaan om de slaapkamer volledig om te toveren tot een kamer waar ik mij thuis voelde, met mijn eigen meubels, maar de rest van zijn appartement bleef de hele voorgeschiedenis uitademen. Daar had ik die bewuste avond voor haar gekookt, daar is zij onmiddellijk ingetrokken nadat ik uit beeld was, daar is hun zoon geboren, daar speelde hun gezinsleven zich af. En toen begon het 'samenleven' pas, de echte ervaringen van opstaan en slapengaan met zijn kind in huis. Zolang ik mijn eigen appartement nog had, kon ik wegvluchten als ik even een Sam-overdaad had, maar nu was vluchten geen optie meer. Hij was er en in dit huis was geen plaats voor privacy. Carl leefde met het principe 'wat van mij is, is van mijn kind' en dat maakte dat vanaf dan alles wat voordien van mij was, nu als vanzelfsprekend ook van Sam was. Mijn leven werd ineens overheerst door zijn kind, van de happy single die met niets rekening hoefde te houden, viel ik nu in het extreem andere uiterste. Ik zag het volgende obstakel ook al op me afkomen. Zolang ik alleen woonde, ging ik drie keer per week een uurtje lopen en waren mijn dagen na het werk volledig volgens mijn eigen zin gepland. Nu woonde ik vlak bij mijn werk, en de school van Sam lag op de route naar mijn werk. Het was vanzelfsprekend dat ik hem naar school bracht op weg naar mijn werk en dat ik hem afhaalde

op de terugweg, want Carl moest de trein altijd vroeg halen en kwam 's avonds ook altijd laat thuis.

Ik wist niet hoe ik het moest vertellen en probeerde dus voorzichtig mijn boodschap over te brengen. Voor mij was het belangrijk dat ik toch minstens twee keer per week mijn looptraject kon blijven doen en als ik dagelijks Sam van school moest halen, kon dat niet. En trouwens, ik had ook geen zin om die taak volledig op mij te nemen, ik ging nu niet ineens de mama spelen. Ik was niet naar daar verhuisd om hen het leven plots een stuk gemakkelijker te maken ten koste van dat van mij. Geven en nemen moest het worden. Carl vond het behoorlijk egoïstisch van mij: ik moest niet eens een omweg maken naar mijn werk, gewoon even stoppen, en toch had ik dat er niet voor over? Hij begreep daaruit dat ik in niets wilde helpen. Maar ik nam het initiatief om een voorstel uit te werken waarbij we elkaar afwisselden in het brengen en ophalen van Sam. Uiteindelijk bleek dat plan heel goed te werken voor ons beiden, ik had de kans om te gaan lopen en hij kon zijn werkregime ook blijven invullen. Stap voor stap werkte ik dus wel naar het toekomstbeeld zoals ik het in gedachten had. Maar waarom voelde het toch als een constante strijd die ik moest voeren om voor mezelf op te komen?

Het lichaam in de Stickman is kleiner getekend omdat de grootste impact op je resultaten uit je bewuste en onderbewuste geest voortkomt. Maar het lichaam is daarom niet zonder betekenis. Je kunt niet in je zetel gaan liggen wegdromen naar een nieuw beeld van hoe jij je toekomst wilt zien. Het resultaat komt met dromen alleen niet uit de lucht in je schoot gevallen. Je zult zelf actie moeten ondernemen en stappen zetten als je nieuwe resultaten in je leven wilt zien.

Dat betekent ook dat je op weerstand zult botsen, bij jezelf, maar ook bij je omgeving. Waarom? Omdat je oude gedachtepatronen en gewoontes gaat doorbreken om een nieuwe weg in te slaan.

Je lichaam werkt eigenlijk op automatische piloot en wordt daarbij gestuurd vanuit je onderbewustzijn. Een deelneemster uit een van mijn coachingtrainingen vertelde me dat ze zichzelf eens wilde testen om een jarenlange gewoonte te doorbreken. Ze poetste haar tanden elke dag met haar rechterhand en nu zou ze een ganse week haar tanden poetsen met haar linkerhand. Er was één dag na haar beslissing verlopen toen ze tot de conclusie kwam dat ze haar tanden zonder nadenken met de rechterhand had gepoetst. Op het moment dat ze eraan dacht om links te poetsen, deed ze het met heel veel moeite, maar de poetsbeurt erna werd al weer door de automatische (rechtse) piloot overgenomen.

Bij elke kleine keuze, beslissing, situatie, emotie, waar ik in mijn relatie met Carl voor stond, speelde mijn onderbewustzijn dus een heel venijnig spel met mij. Ik zat in een contradictorische strijd met mezelf:

- in mijn opvoeding had ik meegekregen dat de moederrol het grootste deel van de zorg voor de kinderen omvat;
- mijn gekwetste ziel voelde zich 'gebruikt', alsof ik alleen maar graag gezien werd als ik goed voor zijn kind zou zorgen;
- ik wilde absoluut niet opdraaien voor wat ik als zijn stommiteiten zag;
- maar ik wilde ook niet dat de buitenwereld mij als de boze stiefmoeder zou afschilderen.

Mijn innerlijke strijd straalde ik dan weer met al mijn vibratie op Carl uit, waardoor ik natuurlijk de reactie kreeg die daarmee overeenkomt. Hij voelde mijn weerstand, maar kon niet weten wat er allemaal in mijn hoofd maalde, dus hij interpreteerde het ook allemaal volgens wat zijn onderbewustzijn hem vertelde. En zo botsten we.

Wat ik te doen had om stap voor stap de toekomst uit te stippelen zoals ik het verlangde, was blijven vasthouden aan de voordelen die ik ermee zou halen voor mijzelf en iedereen om me heen. Bij elke nieuwe stap doorbrak ik een oud patroon en een oude gedachte. Ik bewandelde een compleet nieuw pad, een nog nooit eerder bewandelde weg. En dat is best wel bangstigend, maar ik ben heel blij dat ik ben blijven stappen.

We nemen de oefening op blz 13 er nog eens bij. Hoe wil jij als ideale plusmama gezien worden?

Welke oude overtuiging houdt jou tegen om te kunnen zijn wie jij wilt zijn?

Buig deze oude overtuiging om naar wat een nieuwe waarheid kan zijn voor jou. Denk daarbij aan de wet van polariteit: aan alles is een tegenovergestelde.

Welke zijn de eerste twee stappen die je kunt zetten om in de richting van je nieuwe beeld te werken?

Als je het moeilijk vindt om daar zelf op te antwoorden, nodig ik je uit om een kennismakingstraining met mij aan te vragen. Ook dat kan een eerste stap in de richting van je nieuwe realiteit zijn.

Een van mijn favoriete quotes:

JE RAAKT DE OCEAAN NIET OVER
DOOR GEWOON NAAR HET WATER TE STAAN STAREN.

Hoe moet het nu verder als je nog met vragen zit!?

Eerst en vooral dank ik jou voor je interesse in mijn e-boek. Als dit hoofdstuk voor jou al nieuwe inzichten heeft bijgebracht, kan je eerst en vooral het boek zelf nog lezen. Je kan het boek op www.apluscoaching.be bestellen.

Begin 2018 heb ik samen met de Pareto Group – initiatiefnemers van De ScheidingsConsulenten – de website www.plusouderconsulenten.be opgestart. Hier vinden plusouders al erkenning en herkenning voor hun veelal ongekende en dus onbeminde problemen.

Daarnaast kunnen plusouders via de website een GPS-traject opstarten met een plusouderconsulent. Dit begint met een eerste intake gesprek bij de plusouderconsulent in hun regio.

Een netwerkwerk van plusouderconsulenten over heel Vlaanderen werd opgeleid en staat klaar om nieuwe gezinnen de juiste tools en inzichten aan te reiken om hun doel te bereiken: de wens om de nieuwe relatie te doen slagen.

Hartelijke groeten,

Anja Pairoux

COLOFON

info@borgerhoff-lamberigts.be
www.borgerhoff-lamberigts.be

ISBN 9789089314383
Nur 740
D/11.089/100911

2014, Borgerhoff & Lamberigts nv

Auteur: Anja Pairoux – www.apluscoaching.be
Eindredactie: Sofie Maertens
Coördinatie: Cleo Vandenbosch & Joni Verhulst
Coverontwerp & illustraties: BS ©2014



Niets uit deze uitgave van het e-book en het boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, elektronische drager of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Je kan het boek 'Je Wist Waar Je Aan Begon!?' bestellen via bol.com aan € 25 incl. verzendkosten.

E-BOOK JE WIST WAAR JE AAN BEGON!?

In 7 stappen naar een **gelukkiger** samengesteld gezin

In onze samenleving zijn nieuw samengestelde gezinnen al lang geen uitzondering meer. Steeds meer mensen komen als plusouder dan ook voor situaties en vragen te staan waar niet altijd een pasklaar antwoord voor is. Maar: door het taboe dat er rond dit onderwerp nog steeds heerst, hebben veel plusouders het gevoel dat ze alleen staan.

Het werkboek *Je wist waar je aan begon!?* wil plusouders leren om zichzelf in zeven stappen te coachen naar een evenwicht in hun nieuwe gezin, aan de hand van eenvoudige denkoefeningen.

[Anja Pairoux](#) is zelf plusmoeder van een zoon en mama van een dochter en zoon. Ze geeft professionele begeleiding als plusoudercoach. Ze schreef dit boek op basis van haar eigen ervaringen en op basis van de verhalen uit haar praktijk.

