

# Groeien met je partner van spanning naar verbinding

## Een voorbeeld

Je start een relatie met iemand omdat je hart van die persoon gaat zingen. Als er één of meer kinderen zijn uit een vorige relatie, maak je daardoor de facto deel uit van een samengesteld gezinssysteem. Voor je het weet is het ingewikkeld en krijg je op de een of andere manier te maken met relatiestress. Je verwacht dat het wel zal beteren na een tijdje, maar helaas: het tegendeel gebeurt. Je wil dat je relatie lukt en dus ga je op zoek. Je trapt in de ene valkuil na de andere en vroeg of laat hou je halt: zou het dan niet mogen baten?

Nu je mijn boek gelezen hebt, begin je je hopelijk te realiseren dat gedachten als ‘het mag niet zijn’ en ‘voor ons is geluk niet weggelegd’ niet noodzakelijk waar hoeven zijn. Jij en je partner staan voor de taak het geheel in goede banen te leiden. Ongeacht de omstandigheden. Dat is een hele klus. Zoals ik in mijn boek beschreven heb, moeten jullie daarvoor als koppel verschillende transformaties doorlopen.

In dit artikel neem ik graag mee in het verhaal van Bert en Mona. Hun verhaal is een mooie illustratie van het noodzakelijke transformatieproces. Ik laat je aan de hand van hun begeleiding zien hoe ze van grote donkere wolken, een boel duivelse dialogen, grillen van weerbarstige kinderen en schoonouders komen tot liefde, harmonie en oplossingen. Natuurlijk is de kans groot dat jouw verhaal, situatie en gezin er anders uitzien als die van het koppel in dit voorbeeld. Toch is het mijn hoop dat dit voorbeeld jou als lezer meer zicht geeft op hoe verandering eruit ziet en je aan het denken zet over je eigen situatie.



## 1. Het samengesteld gezin van Bert en Mona \*

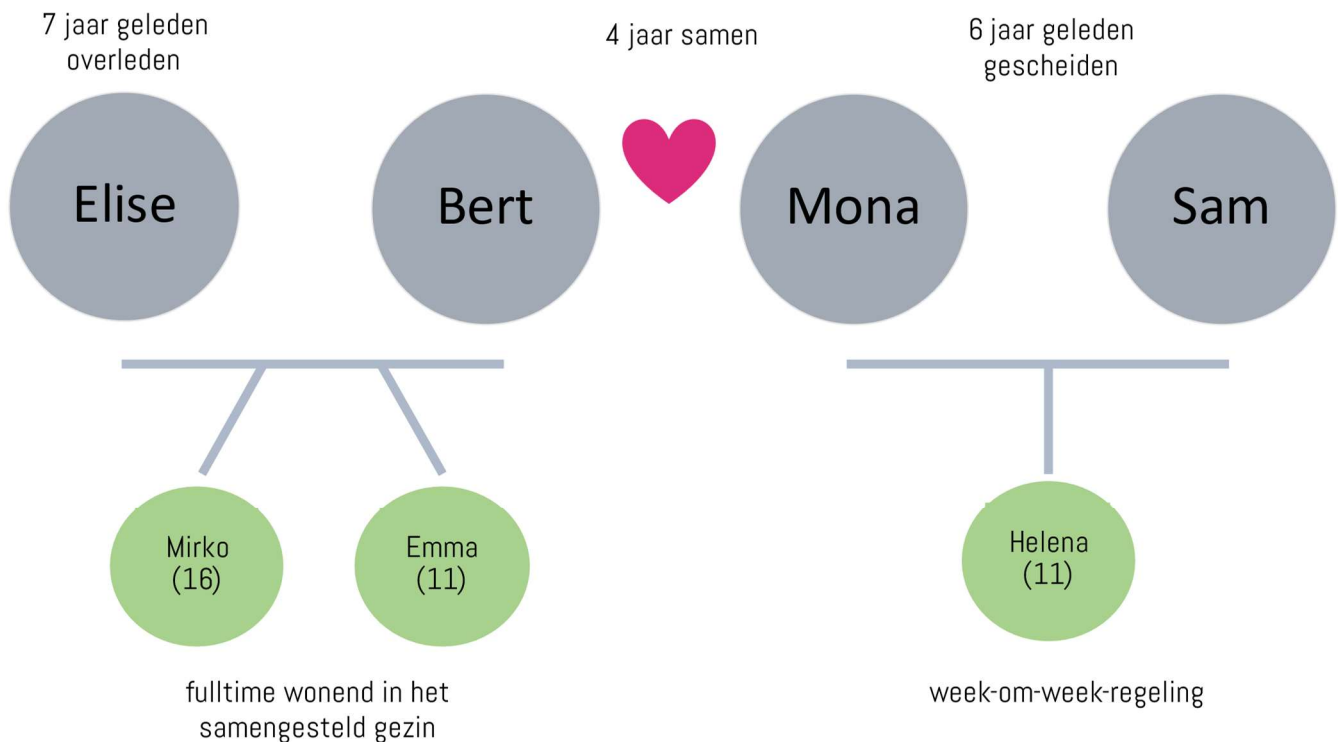
Bert en Mona zijn ongeveer vier jaar samen wanneer ze contact met me opnemen. Met een strak gezicht laat Bert vallen dat hun huwelijk aan een zijden draadje hangt. Mona treedt hem bij en benoemt dit gesprek met mij als een laatste strohalm: ze zien elkaar graag, maar als er niet snel drastisch iets verandert, is het misschien beter hier een punt achter te zetten.

Ze stellen hun gezin voor. Bert heeft een zoon (Mirko, 16) en een dochter (Emma, 11). De moeder van deze kinderen, Elise, is gestorven aan een kanker zeven jaar geleden. Bert: 'De hele periode die vooraf ging aan het overlijden van mijn vrouw was ontzettend slopend. Eerst verklaarden de dokters Elise voor genezen, dan was er die terugval. Het ging echt op en af. Gelukkig had ik veel steun van mijn ouders, broers en ook van mijn schoonouders natuurlijk.'

Langs haar kant heeft Mona een dochter, Helena, eveneens 11 jaar. Mona is zes jaar geleden gescheiden van Sam, de vader van Helena. Mona: 'Mijn relatie met Sam zat al jaren niet meer goed en ik heb er heel lang over gedaan om bij hem weg te gaan. Hij was heel vaak afwezig, en de keren dat hij er was, deed hij alleen maar enorm denigrerend en verwijtend naar mij, zelfs waar Helena bij was. Qua intimiteit was er niks. Ik heb geprobeerd ons gezin in stand te houden voor mijn kind. Op een bepaald moment kwam uit dat Sam andere vrouwen zag. Toen heb ik al mijn moed bij elkaar geschraapt en ben ik uiteindelijk weggegaan.'

De scheiding van Mona heeft veel voeten in de aarde gehad. Nu loopt er een week-om-weekregeling en hebben zij en Sam nauwelijks contact met elkaar. Dat is lang anders geweest. 'Tot ongeveer een jaar geleden had ik wekelijks ruzie met hem. Nu laat hij me met rust. Ik vermoed dat hij zelf weer een nieuwe relatie heeft. Of misschien is hij die gevechten ook gewoon moe? Wie weet. In elk geval, ik durf er mijn hand niet voor in het vuur steken dat deze wapenstilstand blijft duren...'

\* Bert en Mona en alle andere namen en omstandigheden die opduiken uit dit voorbeeld zijn fictief. Net zoals bij de andere cases in mijn boek is ook dit voorbeeld een samenraapsel van verschillende situaties. De overeenkomsten met personen berust dus op louter toeval.



Het samengesteld gezin van Bert en Mona.

Over de start van hun relatie vertellen Bert en Mona het volgende:

Mona: 'Op een dag geraakte ik aan de praat met Bert. We stonden elk onze dochter op te wachten aan de inkom van de sporthal. Hij was me eerder al wel opgevallen, maar ik had nog nooit echt fatsoenlijk met hem gesproken. In elk geval, het gesprek met Bert verliep erg prettig!' 'Ik weet nog dat ik helemaal op wolkjes naar huis liep', vult Bert aan, 'en uitkeek naar de volgende week'. In de periode die volgde spraken Bert en Mona af en uiteindelijk kwam van het een het ander. Wanneer ze over de start van hun relatie vertellen merk ik voor het eerste wat sprankel en warmte tussen hen. Ze vertellen dat ze goed kunnen praten over de meest uiteenlopende dingen, veel plezier hebben en best veel interesses delen.

## 2. De donkere wolken

Nadat ze elk meer over zichzelf en hun kinderen verteld hebben, toont Mona een foto van hun vijven: 'Zien ze er niet prachtig uit?', snikt ze, 'we zouden zo een mooi gezin kunnen zijn...' In het halfuur dat volgt krijg ik een uiteenzetting van wat er misloopt in hun samengesteld gezin. Bert en Mona vertellen elk afwisselend en vullen elkaar aan. Dat doen ze voorzichtig, want ze willen elkaar niet bruuskeren en vinden het spannend om openlijk met mij over dit onderwerp te spreken. Alsof ik hen hoor denken: 'Het is nu goed tussen ons; het is riskant het gesprek aan te gaan want... wie weet eindigt dit weer in dagenlange spanning?' Ik doe mijn best hen gerust te stellen en het gesprek zodanig te leiden dat het veilig is vrijuit te spreken en met een open blik te kijken.

Wat zijn bij hen de donkere wolken die voor de zon schuiven? Er blijkt veel te doen rond de relatie tussen Emma en Helena, de twee meiden van elf. Hoewel zij in het begin vriendinnen waren, spreken ze nu nauwelijks nog met elkaar. Daar maken Mona en Bert vaak ruzie om thuis: ieder verwijt de ander het eigen kind voor te trekken en strenger te zijn voor het pluskind. De meisjes voelen zich elk onrechtvaardig behandeld, zo beweren Bert en Mona. Ze gaan steeds verhaal halen bij hun ouder: Helena vindt het niet eerlijk dat Emma een grotere kamer heeft en Emma vindt op haar beurt dat haar stiefzus voortdurend voorgetrokken wordt en bijvoorbeeld steeds mag kiezen welke film ze zien of naar welk restaurant ze gaan. Onlangs was een ruzie tussen de dames helemaal uit de hand gelopen toen Bert en Mona tussen waren gekomen en zelf vlamme ruzie hadden gekregen.

Ook in de rechtstreekse relatie tussen Mona en Emma loopt het niet zoals ze willen. Bij momenten kan Emma heel lief en aanhankelijk doen, op andere momenten negeert het meisje haar. Mona en Bert hebben ook hier onenigheid over: Bert vindt dat Mona wat meer begrip zou mogen hebben voor Emma; Mona vindt dat Bert Emma wat meer beleefdheid zou mogen bijbrengen. Bovendien irriteert Mona zich steeds meer aan Emma als haar dochter er is: Emma lijkt zich voortdurend achteruit gesteld te voelen ten opzichte van Helena en loopt met een beteuterd gezicht rond als het niet om haar draait. Aldus Mona. Mirko houdt zich wat op de vlakte en lijkt niet echt begaan met die nieuwe gezin. Hij brengt veel tijd door met zijn vrienden en gaat vaak langs bij zijn grootouders langs moeders kant. De weinige keren dat hij thuis is, zit hij op zijn kamer.

Rond die grootouders speelt ook wat. Bert: 'ik weet niet eens hoe ik hen moet noemen... het zijn geen ex-schoonouders, want ik ben niet gescheiden. Tegelijk zijn jouw ouders nu eigenlijk mijn schoonouders.' Mona: 'Het draait toch niet om hoe je ze noemt! Het draait om de plek die ze innemen. Of beter: om de plek die ze mij niet gunnen.' Blijkbaar hadden de ouders van Elise in het begin hun neus opgehaald toen Bert vertelde dat hij een nieuwe relatie had. Sindsdien zouden ze regelmatig opmerkingen maken die Mona niet zo fijn vindt ('ze verwijzen voortdurend naar hoe het vroeger was'). Zowel Mona als Bert weten niet hoe ze daarop moeten reageren.

De concrete aanleiding om contact met me op te nemen lag in het feit dat Helena had laten vallen dat ze misschien liever bij papa zou gaan wonen. De gedachte alleen al vindt Mona verschrikkelijk: 'Ze past qua karakter veel meer bij mij en ze weet dat haar vader niet naar haar omkijkt... hoe erg moet het hier dan wel niet gesteld zijn?! Ik vind het vreselijk dat ik mijn enige dochter blijkbaar geen thuis weet te bieden.' Ook Bert geeft aan dat hij dat als een persoonlijke mislukking zou beschouwen.

Op de vraag wat Bert en Mona allemaal al geprobeerd hebben om hun situatie te verbeteren, verneem ik dat ze geprobeerd hebben om gezinsgesprekken te voeren en afspraken te maken, maar dat leverde niks op: de kinderen zeiden haast niks toen ze met zijn allen rond de zogenaamde vergadertafel zaten en aan de afspraken die gemaakt werden, hield niemand zich. Lang hebben Mona en Bert geprobeerd met zijn tweeën de zaak te bespreken, maar ook dat was telkens een zaak voor niks: telkens de ene met een analyse van de situatie komt, voelde de ander zich aangevallen en omgekeerd. Ze zitten vast in een vicieuze cirkel. Hun duivelse dialoog volgt meestal het vecht-vecht-patroon (zie boek p. 64).

Mona is een jaar geleden zelf in therapie gegaan omdat ze op den duur volledig aan zichzelf twijfelde, maar nu had ze van die therapeut begrepen dat relatiebegeleiding misschien ook aan de orde zou zijn.

—

### 3. Vragen, valkuilen en uitdagingen

Hun concrete vragen aan mij formuleren Mona en Bert als volgt:

- 'Wat kunnen we doen om Helena op andere gedachten te brengen en ervoor te zorgen dat ze bij ons blijft wonen?'
- 'Hoe zorgen we ervoor dat de meisjes zich niet meer zo achtergesteld voelen ten opzicht van elkaar?'
- 'Wat kunnen wij doen om onze woordenwisselingen te stoppen zodat onze relatie niet langer om de zoveel tijd in vraag gesteld wordt? Wat kunnen we er elk aan doen om ons meer begrepen te voelen door de ander?'

Samen gaan we dieper in op deze vragen en op de impact op ieder van hen. Ik leg uit hoe je naar sommige van die vragen en problemen kan kijken als symptomen. Niet als signaal dat er met de ene of de andere iets mis is, maar als veruitwendiging van de onzichtbare verbindingen tussen hen.

Ik haal hierbij mijn mand met playmobilpopjes boven. Bert trekt daar een bedenkelijk gezicht bij. Ik stel hem gerust: 'het is misschien wat raar, maar het werkt erg verhelderend om visueel in beeld te brengen hoe de relaties in elkaar zitten. Dat maakt dingen duidelijk die anders niet zichtbaar zijn. Ook kunnen jullie dan bij jezelf nagaan of ik jullie goed begrijp en kan je me bijsturen waar nodig en eventueel aanvullende informatie geven.'

We maken een opstelling van hun gezin aan de hand van de popjes.



Bert: 'Als je dat zo uitbeeldt... dat is complex hè, onze situatie. Maar wat moeten we nu doen?'

Ik: 'Ja, ik snap dat je zo snel als mogelijk iets wil veranderen. Je wil met elkaar verder hè?'

We hebben het over hoe ze elk keihard hun best doen omdat ze het zo graag willen laten lukken. Hoe ze streven naar eenheid en harmonie. Net zoals in het boek leg ik uit dat dit valkuilen zijn (zie pagina 25), waar zij – helaas – met al hun goede bedoelingen intrappen. We bespreken ieders bedoelingen, noden, zorgen en angsten. We staan ook stil bij die van de kinderen.

In de beginfase van een begeleidingstraject geef ik veel uitleg. Dit helpt mensen om de aard van het samengesteld gezin beter te leren kennen en te begrijpen wat er onder de waterlijn gebeurt. Vaak hebben ze allerlei onbewuste verwachtingen en overtuigingen over hoe het zou moeten zijn. Want een samengesteld gezin is anders, zoals je in hoofdstuk 2 al kon lezen. Het is nieuw. Het is vreemd. Het schudt je door elkaar en haalt onderuit wat je als vanzelfsprekend achtte. Dat is niet min. Dat is wennen. Dat is leren. Rouwen, ook vaak. Zoals je ondertussen weet uit het boek is het belangrijk dat de partners tot begrip en acceptatie van de situatie komen (eerste transformatie, zie pagina 70 ). Dit vormt een basis om op verder te werken en het afstemmingsproces op gang te kunnen brengen.

Hoewel Bert en Mona dat begrijpen, vinden ze dat ook heel lastig: ze maken zich zodanig zorgen om wat er gebeurt en snakken naar oplossingen. Ze vinden het lastig om te horen dat sommige van hun ideeën en verwachtingen niet realistisch zijn en ervaren sommige van mijn ideeën als pijnlijk. Ik bied ruimte om het over hun bekommernissen te hebben en de pijn een plek te geven. Ik geef enkele tips om de ergste brandjes te blussen, en spoor hen dan aan om het echte, diepgaande werk te doen: het verbeteren van de relaties.

Er speelt wel wat in het huishouden van dit koppel. Mijn hypotheses gaan in de richting van het volgende: loyaliteitsconflicten, rolverwarring, omgaan met verschillende ritmes en culturen, de dynamiek van insiders en outsiders, een manier vinden om met het overlijden van Elise om te gaan, mogelijk ook onverwerkte rouw over haar sterven en over de teleorgang van het idee 'kernegezin'.

Hierover geef ik veel uitleg. Ze leren dat dit gaat om uitdagingen die als van nature bij een samengesteld gezin horen (zie hoofdstuk 2) en dat het aan hen is om daar goed mee om te gaan. Dit lucht op: het zorgt ervoor dat de hele situatie niet meer als zo complex ervaren wordt, maar dat ze duidelijke knopen zien die ontward kunnen worden. Dat geeft perspectief. En goede moed. Dat laatste is nodig, want er is werk aan de winkel!

#### 4. Van duivelse dialoog tot veilige verbinding

Als het gaat over relaties tussen mensen, zeker wanneer je in een nieuwe samenstelling leeft, hangt alles aan elkaar: alles is met alles verbonden en als je niet oplet wordt verandering ten goede in de ene relatie teniet gedaan door een tegenreactie in een andere relatie. Waardoor uiteindelijk ook die eerste relatie terug naar af gaat.

We starten daarom in het relatiewerk met ons te fixeren op één relatie. Zo hebben we een ankerpunt. Die relatie is de partnerrelatie. Niet alleen hangt die relatie aan een zijden draadje, het zijn ook Bert en Mona die moeten zien samen te werken om het schip in een andere richting te doen draaien en de uitdagingen aan te gaan. Daar loopt het nu mis: dit koppel is de speelbal geworden van een duivelse dialoog. Deze wil ik eerst wat milderen. Zo komt er meer innerlijke rust en ruimte om de uitdagingen aan te pakken.

Daarom krijgen Mona en Bert de opdracht hun conflicten in kaart te brengen. We werken met een concreet voorval om naar hun relatie te kijken. Dat voorbeeld laat niet lang op zich wachten. Tussen twee sessies door ontstaat namelijk grote onenigheid tussen Emma en Helena: op hun gezamenlijke Playstation hebben de meisjes elk een apart account, maar blijkbaar zou Helena stiekem op dat van Emma gespeeld hebben. Hierdoor zijn ‘alle verzamelde punten’ van Emma nu opgebruikt. Geen idee hoe het precies allemaal in elkaar zit, maar het is duidelijk dat het dikke boel is!

Mona en Bert werden, zo beschrijven ze me achteraf, als een magneet tot dit conflict aangetrokken. Als twee rechters probeerden ze te achterhalen wat er precies gebeurd was en wie de schuldige was. Ze slaagden erin op het moment zelf geen partij te kiezen, maar later die avond, toen de keuken opgeruimd was, de hond zijn rondje in de wijk gekregen had en de kinderen in bed lagen, kregen ze alsnog knallende ruzie. Bert vond dat Helena zich moest verontschuldigen. Mona vond dat het conflict in een breder perspectief gezet moest worden en stelde voor hier een gezinsgesprek over te houden. Dat zag Bert niet zitten.

In de sessie met mij zoomen we bewust even niet in op het conflict tussen de twee meiden, maar tussen hen twee als partners. Door het innemen van het kikvorsperspectief (zie hoofdstuk 5), help ik ieder van hen de dieperliggende gevoeligheden te formuleren.



Voor Bert is dat het volgende:

- Hij maakt zich zorgen om Emma en haar gevoel achtergesteld te zijn. Hij beseft ook wel dat Helena veel zelfstandiger is en zou willen dat Emma ook meer zo was. ('Ik denk dat ik mijn dochter zelfvertrouwen wil geven door haar te laten zien dat ik er voor haar ben en dat ze op me kan rekenen door voor haar op te komen.') Hij is bang dat de boze blik van Mona zijn dochter (meer) schade berokkent.
- Hij voelt zich schuldig naar Mirko omdat er zoveel aandacht gaat naar de meisjes en hun conflicten.
- Hij zit ermee in dat de meisjes hun moeder verloren zijn. Stiekem had hij gehoopt dat Mona iets van die rol kon invullen. Hij weet ergens wel dat dat niet kan en net dat raakt hem: 'wat mis ik de eenvoud van het traditionele gezin.'

Voor Mona speelt iets anders:

- Ze maakt zich zorgen om Helena omdat ze weet dat het meisje als enig kind moeite heeft om spullen, tijd en aandacht te delen met andere kinderen. Zij heeft dat eerder nooit moeten doen. Ze mist haar dochter ook heel vaak als ze bij haar vader is.
- Mona vreest dat haar kind niet meer wil komen.
- Ze voelt zich schuldig over de scheiding en heeft twijfels over zichzelf als moeder.
- Tijdens mijn gesprek met Mona stuiten we op een verhaal over haar eigen kindertijd. Zij vertelt dat ze zich zelf als klein meisje heel alleen gevoeld heeft. Nu wil ze kost wat kost vermijden dat haar dochter zich ook zo voelt. Ze wil een moeder zijn die aanwezig is en die haar kind niet in de steek laat.

Nu hun kwetsbaarheid zo bloot op tafel ligt moedig ik hen aan om ook heel goed te kijken naar hun eigen reacties: wat doen ze precies om ervoor te zorgen dat die pijnlijke gevoelens niet gevoeld moeten worden? Voor Bert blijkt dat: defensief worden, de issues die Mona aankaart van tafel vegen of zelfs weglachen, niet thuis geven of boos worden op Mona en haar het gevoel geven dat ze geen goede moeder is, zich storten op zijn werk. Voor Mona ziet dat lijstje er als volgt uit: eindeloze analyses maken van de situatie en aandringen bij Bert hier over te praten, zich emotioneel op Helena storten en zich afsluiten van de rest van het gezin, aan zichzelf beginnen twijfelen, giftige

opmerkingen maken over haar stiefkinderen en het ouderschap van Bert. Hier werken we verder op door.

Door op deze manier bij hun conflicten stil te staan, op een andere manier met de eigen gevoeligheden om te gaan én hier anders over te communiceren, groeit er meer begrip tussen Mona en Bert. In enkele sessies werken we samen aan het doorbreken van deze negatieve vicieuze cirkel en help ik hen om tot meer andere communicatie te komen en zo de verbinding tussen hen beide te herstellen. Hierdoor wordt hun relatie opnieuw een veilige haven, een plek waar ze geruststelling vinden (één van de drie transformaties) en moed kunnen verzamelen om te doen wat ze elk vanuit hun rol te doen hebben.

## 5. Hun rol en band met de kinderen

Tijdens de begeleiding leren Mona en Bert anders te praten over wat hen bezig houdt. Ze ontdekken steeds meer hoe een samengesteld gezin anders is en hoe ze elk beter hun rol op kunnen pakken (transformatie 2, zie hoofdstuk 4). Dat heeft wel wat voeten in de aarde, want zowel Bert en Mona hadden elk een ander beeld over die rol. Ze ondervinden hoe ze elkaar kunnen steunen bij het opnemen van ieders eigen rol. We bespreken wat ze kunnen doen om met de verschillende loyaliteitsconflicten om te gaan, de overleden moeder van Emma en Mirko een plaats te geven en zich goed tot haar te verhouden, net zoals Sam, de vader van Helena.

Verder coach ik hen om elk het contact met hun kinderen te verdiepen (transformatie 3, zie hoofdstuk 5): bij ruzies, conflicten of gedoe hebben ze elk de taak om dit met de eigen kinderen door te spreken. Niet noodzakelijk om de kinderen op het matje te roepen, maar vooral om van de gelegenheid gebruik te maken de band met elk het eigen kind aan te halen en vanuit die vertrouwde verbinding samen te leren met de anderen in het samengesteld gezin om te gaan. Bert ontdekt dat Emma met veel verdriet en angst zit. Hij leert hoe hij haar daarin kan bijstaan. Met Helena gaat het snel beter, tot grote opluchting van Mona.

Stilaan bedaren de spanningen tussen de stiefzussen. De momenten dat er toch nog conflicten tussen de meisjes ontstonden, slagen beide partners erin rustig te blijven.

Onverwacht ontstaat er een spanning tussen Bert en Mirko. Wat blijkt? Mirko had zich erg in de steek gelaten gevoeld door zijn vader toen zijn mama stierf, zo bekent hij. Nu Bert meer emotionele gesprekken voert en Emma helpt met haar emoties, begint Mirko beter te voelen wat er bij hem gebeurt. Hij heeft het er heel moeilijk mee om Bert nu de goede papa te zien spelen. Deze had Bert niet zien aankomen. Mona geeft toe dat dit voor haar geen verrassing is; het is alsof zij altijd al gevoeld had dat er nog iets speelde met Mirko.

Er volgt een conflictueuze periode tussen vader en zoon, waarbij Mona haar best doet zich afzijdig te houden. Dit is namelijk een conflict dat niets met haar te maken heeft, realiseert ze zich terecht. Bert is erg aangedaan van de spanningen met zijn oudste. Gelukkig heeft hij ondertussen genoeg vertrouwen in zijn eigen vaderschap opgebouwd en is hij in staat de verwijten van Mirko te horen. Hij schuwt het gesprek niet en probeert de emoties van zijn zoon te ontvangen en present te blijven. Ook hier komt er uiteindelijk rust.

## 6. Een eigen gezinscultuur

Echte oplossingen kunnen maar gevonden worden als de verschillende relaties veilig zijn en er 1-op-1 gesproken kan worden over de uitdagingen van het samengesteld gezin. Pas dan is er echt een duurzame basis om tot out-of-the-box-oplossingen te komen. Aan die veiligheid hebben Bert en Mona hard aan gewerkt: zowel hun partnerrelatie als de band die ieder met de eigen kinderen heeft verbeterde. Dit ontstond door andere gesprekken, door elk beter te leren omgaan met emoties en door op de juiste manier de rol van ouder en plusouder in te vullen.

Ten slotte kijk ik met hen naar mogelijke oplossingen en veranderingen voor bestaande twistpunten en problemen. Omdat de connectie tussen hen nu goed zit, staan beide partners ervoor open om te experimenteren met andere gewoonten, huisregels en rituelen. Zo komen ze ertoe dat ze de eerste avond dat Helena van bij haar papa kwam, niet meer als samengesteld gezin aan tafel gingen. Er zat te veel stress rond die tafelmomenten. Ook de vakanties samen richten ze nu anders in. Ze gaan nog wel weg met zijn vijven - verwonderd dat Mirko nog mee wil - maar gaan vaker weg voor een kortere periode. Ze gaan ook elk met eigen kinderen weg en nemen als koppel tijd om er even tussen uit te trekken (opsplitsen in de basisrelaties, zie hoofdstuk 5). Er worden nieuwe afspraken gemaakt over de Playstation en enkele andere twistappels.

Hier vind je enkele do's en don'ts die kunnen helpen bij het veranderen van huisregels en de omgang met verschillen. Deze tips helpen je om te bouwen aan jullie hoogst eigen gezinscultuur.

(a) Niets is vanzelfsprekend of normaal in een samengesteld gezin.

Don't = uitgaan van vanzelfsprekendheden, te herkennen aan zinnen die beginnen met 'het is toch niet normaal dat...' (in een samengesteld gezin IS niks normaal!)

Do = stel alle gewoontes en gebruiken waar verschillen over zijn vast en wees daar verwonderd over, zoals je op vakantie in een ver land verwonderd bent over hun bizarre gewoontes en gebruiken, durf te verdragen dat er niet meteen oplossingen zijn voor vraagstukken die opduiken.

(b) Laat het verschil bestaan

Don't = de verschillen willen uitwissen, gevechten over wiens manier goed is en wiens manier fout, uitgaan van de eigen cultuur.

Do = durf vraagtekens te laten bestaan en zie ze als een kans om elkaar beter te leren kennen, laat verschillen naast elkaar bestaan, wees nieuwsgierig naar de andere cultuur, bizarre afspraken zijn het nieuwe normaal!

(c) Haast je langzaam

Don't = teveel tegelijk veranderen of enkel verandering vragen van één persoon of één deelgezin of het tegenovergestelde: niks veranderen en alles bij het oude laten alsof er van een plusouder of pluskinderen geen sprake is

Do = zet veiligheid en beleefdheid voorop en verander enkel die dingen die daar mee te maken hebben, heb oog voor de effecten van de verandering, eer waar je vandaan komt (met andere woorden: kleine, oude rituelen kunnen naast elkaar bestaan), durf op kleine deelgebieden tot nieuwe oplossingen komen

Hoe sterker de relaties, hoe makkelijker het wordt met nieuwe vormen te experimenteren. Op die manier gezien is elk bezwaar of elke weerstand die iemand biedt als een cadeautje: het is een gelegenheid om te spreken, om te luisteren, om elkaar te leren kennen en zo tot betere afstemming te komen.

## 7. En ze leefden nog lang en gelukkig?

Een samengesteld gezin aangaan is een boeiend avontuur. Ik hoop dat mijn boek je ertoe aanzet het op die manier te beginnen bekijken! Het is als een tocht in de bergen vol liefde, schoonheid, uitdagingen, plezier en confrontaties. Gaandeweg leer je die berg beter kennen, al kan je hem nooit helemaal kennen, laat staan temmen. Dat hoeft niet.

Het leven delen met een partner van wie je houdt is natuurlijk niet zoiets als in een permanente staat van 'lang en gelukkig' verkeren. Bepaalde thema's blijven terugkomen, simpelweg omdat we allemaal mensen zijn en omdat sommige uitdagingen uitdagend blijven. Hoe het ook uitdraait in je samengesteld gezin, ik zie het als een leerplaats van de liefde en een leerschool van het leven. Leven in een samengesteld gezin maakt nederig: er is geen plaats waarin we meer kunnen beseffen dat het leven niet maakbaar is, dat we niet alles onder controle hebben en dat dat ok is. Dat perfectie of het ultieme evenwicht niet bestaat. En dat dat ok is.

Met Bert en Mona heb ik ongeveer een half jaar gewerkt. Enkele maanden na afloop van hun begeleiding ontving ik een mailtje. Mona schreef me dat ze samen met Bert en zijn kinderen naar het graf van Elise waren geweest met Allerheiligen. Het had haar ontroerd om daar te zijn en ze merkte dat ze er vol liefde en dankbaarheid bijstond. 'Ik voelde een connectie met Elise. Alsof ik haar gerust kon stellen dat het goed ging met haar kinderen. En ook alsof ik haar steun in mijn rug kon voelen.' Het raakte me om hen in mijn verbeelding daar te zien staan. 'Toen we weggingen van het kerkhof kwamen we zijn schoonouders tegen. Het is te zeggen, de ouders van Elise, waarvan ik nog altijd niet weet of het nu wel of niet ok is om hen schoonouders te noemen. Zoals altijd keken ze mij niet aan. Deze keer kon ik rustig blijven en toen ze me maar bleven negeren heb ik voorgesteld dat zij en Bert, Emma en Mirko misschien iets konden gaan drinken samen. Dat ik nog naar een ander kerkhof ging, om een bloemetje te gaan zetten bij het graf van mijn grootouders. Er kon geen lachje af, maar ik denk wel dat ze het een goed idee vonden. Toen ik alleen in mijn auto zat, nadien, voelde ik dat het

ook echt ok was voor mij. Want, toegegeven, bij vroegere aangelegenheden had ik misschien exact hetzelfde gezegd en gedaan, maar was ik toch ontstemd geweest. En van al die spanning achteraf kregen Bert en ik dan weer ruzie. Ik, omdat ik vond dat Bert iets zus of zo anders had moeten zeggen en Bert, tjsa, ik denk omdat hij ook niet goed weet wat hij moet doen om goed te doen en ontregeld geraakte wanneer ik ontregeld was. Maar deze keer was het anders. Ik kon in mijn auto stappen en hen echt dat moment gunnen met elkaar. Daardoor, dat is misschien nog wel het belangrijkste, had ik zelf een beter gevoel over mezelf.'

Dat, beste lezer, is misschien nog wat ik jou het meeste toewens: dat je manieren vindt om jezelf beter te voelen over jezelf in je samengesteld gezin. Over wie jij bent, over hoe jij in de relaties staat. Ik geloof ten stelligste dat dat het beste is wat we de kinderen in deze wereld kunnen geven.

Juni 2023, Cindy Schepers

Zit jij ook met vragen en bedenken over de relaties in je samengesteld gezin?

Kunnen jij en je partner wel wat hulp gebruiken?

Check hoe ik je kan helpen op [www.cindyschepers.be/aanbod](http://www.cindyschepers.be/aanbod).

Van harte welkom!