



# Vaders doen ertoe

Een van mijn vaste vragen tijdens de intake of het eerste coachingsgesprek is: “Hoe is of was je relatie met je vader?”

Niet zelden raakt die vraag aan oude pijn en ongemak.

Antwoorden variëren van: “Die had ik niet, want hij was altijd aan het werk”, via “Slecht, en dat boek heb ik gesloten”, tot “Goed, en we gaan nog steeds goed met elkaar om”. Bij het antwoord op deze vraag naar de relatie met vader begint de zoektocht naar ‘de vaderfactor’, een kracht die ons kan voortstuwen, maar ook ernstig kan afremmen en die het leiderschap over onszelf en anderen in de weg kan zitten.

In het boek *De Vaderfactor* laat de Amerikaanse klinisch psycholoog Stephan Poulter ons zien hoe we onze vaderfactor kunnen leren kennen en inzetten.

AUTEUR: MICHIEL SOETERS

## Vaderfactor

Ieder mens heeft een ‘vaderfactor’, evenals een ‘moederfactor’ overigens. Zelfs als je je vader nooit gekend hebt of als hij vroeg uit je leven is verdwenen, dan nog heeft je vader invloed op wie je vandaag de dag bent, hoe je reageert in je persoonlijke en professionele leven, wat je doorgeeft aan je eigen kinderen en hoe je leidinggeeft aan anderen.

De vaderfactor is de – veelal onbewuste – optelsom van regels, vaderschapstijl en emoties, die jij hebt overgehouden aan de relatie met je vader. Het is niet de vraag of je een vaderfactor hebt; de vraag is of je hem herkent en de sterke kant voldoende benut. En of je heling zoekt voor de pijn, als die nog aan de relatie met je vader verbonden is, zodat je meer vreugde ervaart in je leven, je werk en je eigen ouderschap.

De invloed van je vader is er bij leven en voorbij zijn dood, en staat los van of je man of vrouw bent en hoe oud je bent. Hij staat ook los van het beroep of de status van je vader en van het feit of je in zijn voetsporen bent getreden of iets heel anders bent gaan doen.

Poulter laat je, om je vaderfactor te leren herkennen, naar drie verschillende aspecten van je relatie met je vader in je vroege jeugd kijken: de emotionele band die je met je vader hebt opgebouwd (hechtingsstijl), de vaderschapsstijl die hij hanteerde, en de regels die je vader op je heeft overgedragen.

### Hechting

Mensen die in hun jeugd een veilige band hebben opgebouwd met hun vader, hebben vaak in hun volwassen leven prettige, sterke en goede persoonlijke en zakelijke relaties met anderen. Niet iedereen heeft een veilige band gehad met zijn vader tijdens de jeugd jaren en de hechtingsstijl die je daarin ontwikkeld hebt, bepaalt hoe je je in je volwassen leven aan anderen hecht. Begrip voor die hechtingsstijl maakt dat je, ook als je dat niet van je vader geleerd hebt, positieve en sterke verbindingen met anderen kunt aangaan.

In zijn benadering van het effect van de vaderfactor sluit het werk van Poulter nadrukkelijk aan bij het werk van onder anderen John Bowlby. Die stelde vast dat voor een veilige hechting en het ontwikkelen van veerkracht, een emotioneel beschikbare en voorspelbaar veilige hechtingspersoon nodig is die vanuit

die basis zorgt voor uitdaging die ontwikkeling en groei mogelijk maakt. Een *secure base* dus die veiligheid biedt en van daaruit autonomie bevordert in de ontwikkeling van het kind.

### Vaderschapsstijlen

“Als mijn vader thuiskwam, hadden mijn ouders altijd ruzie. Ik vond het als kind moeilijk vertrouwen te hebben in mijn ouders. Mijn vader was autoritair en dulde geen tegenspraak. Ik merk dat mijn vrouw en ik ook steeds vaker onenigheid hebben. En nu ben ik bang dat ik net zoals mijn vader word, en ik wil zo graag een andere vader voor mijn kinderen zijn, maar ik weet niet hoe.”

Clïënt tijdens intakegesprek

De vaderschapsstijl is de stijl waarmee je vader dagdagelijks met je omging en die van grote invloed is op jouw manier van werken, op de wijze waarop je met je relaties omgaat en de regels die je hanteert. Poulter onderkent een vijftal vaderschapsstijlen:

- *carrièretijger*: alles voor de buitenwereld, prestaties zijn belangrijk, wat anderen denken is belangrijker dan wat jij denkt,
- *tijdbom*: onberekenbaar en instabiel, sterke emotionele uitbarstingen, creëert angst, vaak gepaard gaand met verslavingen,
- *passieve*: emotioneel teruggetrokken, geen actieve betrokkenheid bij kinderen, geeft kinderen het gevoel er niet toe te

Iedere vader heeft zijn  
‘boek met regels’  
waarin uitgesproken en onuitgesproken  
regels staan over werk,  
relaties, ethiek en geldzaken

- doen en niet gezien te worden,
- *afwezige*: mentaal, emotioneel en/of fysiek afwezig, maakt dat kinderen zich niet de moeite waard of ronduit afgewezen voelen, speelt geen rol in het leven van het kind,
- *compassievolle mentor*: emotioneel betrokken, actief betrokken bij het leven van zijn kinderen, toont vertrouwen en daagt uit risico te nemen en bevordert emotionele en mentale groei.

Poulter merkt daarbij op dat vaders vaak een mengvorm van stijlen laten zien, waarbij er meestal een dominante stijl is die de meeste invloed heeft gehad op je persoonlijke ontwikkeling. En je zult zelf ook een bepaalde dominante stijl hebben ontwikkeld en mogelijk ook een mengvorm van verschillende stijlen hanteren in leven en werk.

### Regels

Iedere vader heeft zijn 'boek met regels' waarin uitgesproken en onuitgesproken regels staan over werk, relaties, ethiek en geldzaken. Regels die vaak door je vader van je grootvader zijn overgenomen.

De carrièretijger kan bijvoorbeeld als regel hebben 'faal nooit, bij niets', of 'winnen is waar het om gaat in het leven'. De tijdbomvader kan, als iemand ergens boos over wordt, de onuitgesproken regel hebben: 'geef onmiddellijk iemand anders de schuld, iemand anders zorgt altijd voor de problemen'. Een aanvullende regel zou kunnen zijn: 'het is normaal om anderen de schuld te geven en tegen hen te schreeuwen'. De passieve vader heeft mogelijk de onuitgesproken regels: 'toon nooit je emoties' en 'volwassenen huilen niet en praten niet over emoties'. De afwezige vader kan de onuitgesproken regels 'relaties zijn niet zo belangrijk' en 'boosheid is een ongewenst gevoel en je laat het niet aan anderen zien' hebben. Ook al zijn dit niet de meest optimale regels, het kan goed zijn dat je met een van deze regels bent opgegroeid. En dat je ze in je huidige leven en werk toepast.

Poulter verkent welke regels van je vader in jouw 'boek met regels' terecht zijn gekomen, welke je wilt behouden en waar je afscheid van zou willen nemen.

### Gevolgen

"Mijn vader eiste altijd dat ik het beste uit mezelf haalde. Wat dat dan precies was, legde hij niet uit. Maar als ik met mijn rapportcijfers thuiskwam, was het eigenlijk nooit goed. En als ik thuis of op het sportveld iets deed, wist hij het altijd beter. Hij was fabrieksdirecteur en faalde nooit – of althans, liet dat nooit zien. Nu ben ik zelf directeur en voor mij voelt kritiek als falen. Dan word ik boos en vind ik het lastig om verantwoordelijkheid te nemen en om de schuld niet aan iets of iemand anders te geven."

Cliënt tijdens coachingsgesprek

Er zijn veel gevolgen – positief en negatief – van de vaderfactor. Gevolgen die hun weerslag hebben op ons leven en ons werk. Poulter stelt dat vaders vooral invloed hebben op hoe mannen en vrouwen zijn gaan kijken naar carrière, inkomen, presteren en falen. Een invloed die zich doet gelden in de persoonlijke en professionele ontwikkeling.

De leider uit de casus aan het begin van deze paragraaf, die in de voetsporen van zijn vader trad, heeft niet geleerd te falen en hij wist niet of hij het goed deed, omdat zijn vader hem altijd corrigeerde en het beter wist. Hij ontdekte dat zijn vaderfactor hem, op moment dat hij voor begeleiding kwam, danig in de weg zat. Zijn vader had hem de impliciete boodschap meegegeven dat hoe een ander over je denkt, belangrijker is dan wat je zelf denkt. Dat negatieve emoties er niet mogen zijn en dat je identiteit afhangt van je prestaties. Met als gevolg dat hij zichzelf nooit goed genoeg vond, slecht tegen kritiek kon en zelfs bang was om door de mand te vallen en als bedrieger ontmaskerd te worden.

Hij had weliswaar een enorme persoonlijke drive ontwikkeld, maar die was er vooral op gericht om zichzelf aan zijn vader te bewijzen. Het had hem ver gebracht. Maar hij ontdekte dat hij meer strijd aan het leveren was dan dat hij kon genieten van zijn werk en zijn leven. Hij kreeg steeds meer signalen van zijn omgeving dat hij geen verbinding maakte. Medewerkers voelden zich onvoldoende vertrouwd en vertrokken. Zijn belangrijkste vraag was: hoe verander ik mijn leiderschapsstijl? Het antwoord lag in het ontdekken en aanpassen van zijn vaderfactor.

### Kracht

Poulter nodigt in

*De Vaderfactor* uit om je relatie met je vader te ontrafelen door je vaders 'boek met regels' te onderzoeken en vast te stellen wat ze vandaag voor je betekenen; door je hechtingsstijl te onderzoeken en door te analyseren hoe de vaderschapsstijl van je vader jou beïnvloed heeft. Waar nodig kun je je eigen boek herschrijven.

Hij moedigt je aan te ontdekken dat je vader gedaan heeft wat hij kon. Hij laat je zien dat er ruimte komt om je vader te vergeven als je ontdekt dat wat je vader voorleefde iets zegt over je vader en niet over jou. Poulter geeft je handvatten om te ontdekken dat vergeving jou ruimte geeft om andere keuzes te maken.

Het begint bij het erkennen van het belang van de relatie met je vader. Dat kan een hele klus zijn, met name als die relatie er voor je gevoel niet was, als die relatie slecht was of als er veel herinneringen van afwijzing, conflict, angst, geweld en misbruik aan hangen. En dan vraagt het veel van de coach of begeleider om de cliënt te helpen deze relatie toch te doorgronden en de pijn die ermee gepaard gaat, aan te kijken.

*De Vaderfactor* bevat volop checklijsten die in de begeleiding ingezet kunnen worden. Daarnaast kan onderzoek van het familiesysteem middels een opstelling opening geven. En veelal helpt het om de pijnlijke ervaringen uit het verleden als 'verlies' te zien. Er is lang niet altijd om de verliezen van veiligheid, eigenheid en verbinding gerouwd. Het vraagt een

persoonlijke reis te maken om deze pijn te verwerken en de vaderfactor in een nieuw daglicht te kunnen zien.

Poulter stelt dat je je vaderfactor kunt ontwikkelen. Hij geeft handreikingen om de eigenschappen

"Ongeacht de kwaliteit van de relatie die je met je vader had tijdens het opgroeien, hangt er een grote prijs aan die relatie. En hoe meer je begrijpt van die prijs, hoe beter je leven wordt."

Stephan Poulter

van de compassievolle mentorvader bewust te integreren in je eigen vaderschapsstijl. Het is volgens Poulter de sleutel om de emotionele struikelblokken van je vaderfactor op te ruimen waardoor je steeds meer verbinding gaat ervaren met de mensen in je leven en je steeds meer gaat ontdekken welke kracht je vader in je heeft losgemaakt. Kracht die je kunt aanwenden om emotioneel te groeien waardoor je vaders oordeel, dat vaak in de vorm van een innerlijke criticaster aanwezig is, niet meer leidend is in de keuzes die je in leven en werk maakt.

### Heling

Om heling te vinden voor emotionele pijn heb je je vader niet nodig. Het is fijn als hij nog leeft en je het gesprek kunt aangaan, maar het gaat over jouw emoties – niet over die van je vader. Dus ook als je vader niet meer leeft, kun je je vaderfactor ten goede keren, juist omdat de sleutel voor heling niet in zijn handen mee het graf in is gegaan. Het vraagt moed en kwetsbaarheid om de pijn die aan het verleden hangt aan te kijken. Het besef dat je op je vader lijkt of de angst om hetzelfde te

doen of te zijn als je vader kan tot schaamte leiden. Wellicht door het besef dat je je kinderen mogelijk met hetzelfde opzadelt. Het aanvaarden van je vaderfactor en het aanvaarden van de emotionele pijn die daarmee gepaard gaat, is een voorwaarde om de patronen te doorbreken. ■

### Gelezen

Poulter, S.B. (2019). De Vaderfactor: De invloed van je vader op je professionele en persoonlijke ontwikkeling. Heeze: Circle Publishing.

**Michiel Soeters** is leiderschapscoach, begeleider bij (persoonlijke) transitie, trainer en hij geeft lezingen. Daarnaast is hij als trainer en coach verbonden aan De School voor Transitie en is hij redactielid van het Tijdschrift voor Coaching.

[www.geenmanoverboord.nl](http://www.geenmanoverboord.nl)

Op 30 maart 2020 vindt er een congres plaats over de vaderfactor. Meer weten zie

<http://www.rinogroep.nl/c2004>

Na behalen certificaat opname in de Orde van Confisiologen!

**Geheel nieuwe stroming in de psychologie**

**OPLEIDING CONFISIOLOGIE**  
De wetenschap van Vertrouwen als essentie van het leven.

**Als verdieping in de psychologie voor gecertificeerde Coaches!**

Verdiep je in de essentie van het leven en ontwikkel je eigen interventies om jouw coachee nog beter te ondersteunen.

Voor iedere gecertificeerde Coach/Counselor met de volgende behoeftes:

- je wilt je onderscheiden of
- je bent je motivatie kwijt of
- je wilt meer cliënten of
- je wilt de psyche beter begrijpen of
- je wilt je kwaliteit verbeteren of
- je hebt een behoefte je te specialiseren.

**Pilot opleiding start januari 2020 forse korting!**

Voor meer informatie:  
[www.confisiologie.nl](http://www.confisiologie.nl)  
[www.zelfwaardering.school/professionals](http://www.zelfwaardering.school/professionals)