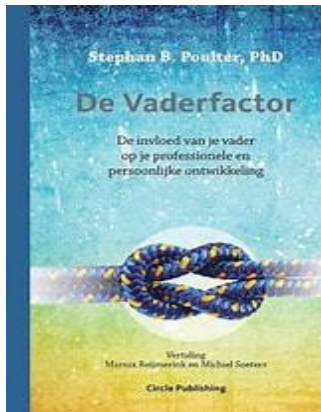


Stephen B. Poulter (2006, 2019 Ned. vert.) *De Vaderfactor. De invloed van je vader op je professionele en persoonlijke identiteit* – Heeze: Circle Publishing; €32,50; 284 pp). (versie 22-08-2023).



*De Vaderfactor* is omvangrijk, diepgaand, complex, confronterend en heilzaam, zowel als thema, als het boek.

Het boek is een aanrader voor wie vastloopt in z'n werk en/of in zijn persoonlijk leven, in eigen karakterstructuur en communicatiepatronen, in terugkerende valkuilen en ongewild gedrag. Voor wie zoekt naar diepere (achter)gronden in zichzelf en naar een uitweg naar bewust, relationeler gedrag. Een transitie naar voldoening, betrokkenheid en zinvol leven (en werken). Voor degenen die in hun gedrag op één of andere manier de verstrekkende invloed van hun vader herkennen. Het boek helpt de lezer om na te denken over wat de schrijver 'de vaderfactor' noemt.

#### *Drie hoofdpunten van de vaderfactor*

Het boek is in een aantal onderdelen opgebouwd: hechting, de regels van je vader en zijn vaderschapsstijl.

De betekenis van de vaderfactor, bezien

- vanuit 4 verschillende soorten **gehechtheid/hechting** (m.n. de emotionele band tussen jou en je vader):
  1. ambivalent (willekeurig, niet doelgericht, inconsequent),
  2. vermijdend (moeite met emoties, moeite met fysiek contact en moeite met empathische communicatie) ,
  3. depressief (symptomen/aspecten van sombere stemmingen en stemmingswisselingen)
  4. veilig (de ideale hechtingsstijl: het vermogen om de behoeften van een kind emotioneel te lezen, erop te reageren en er inzicht in te krijgen),> want alle relaties zijn gebaseerd op het fenomeen 'hechting'.
- **de regels van je vader: de uitgesproken en de (juist) onuitgesproken regels**, van jouw vader, van je grootvader, over allerlei zaken, dingen, personen, visies/meningen, over werk, relaties, ethiek en geldzaken. Dat is iemands interne 'boek met regels' (subtiel gevormd, vanuit belevingen en interpretaties, vanuit geïnternaliseerde emoties). De regels die je gedrag, gedachten en overtuigingen sturen/vormen/beïnvloeden. Psychologische pijnpunten, soms met vergaande consequenties in de zelfbeleving/zelfbeschouwing en met gevolgen voor iemands zelfvertrouwen en zelfbeeld. Denk maar na over de ongeschreven regels in jouw gezin; een eyeopener
- De **vaderschapsstijl** (dagelijks contact, gedrag en communicatie met je vader):
  1. de afwezige vader: Zorgt voor depressieve gevoelens en veroorzaakt niet zelden het imposter syndrome: twijfel aan eigen kunnen, schaamte, het gevoel dat je door de mand valt.
  2. De carrièretijger-vader: Voor deze vader zijn bereikte resultaten en uiterlijk vertoon belangrijk. Hij leert zijn kinderen dat het draait om scores en winnen. Als volwassene kunnen ze onzeker worden en de mening van anderen belangrijker vinden dan hun eigen gevoelens.

Ze moeten voldoen aan een onzichtbare eis: het is nooit goed genoeg.

3. De tijdbomvader: Deze vader was onvoorspelbaar, bijvoorbeeld door drugs- of alcoholgebruik. Hij had plotselinge woede-uitbarstingen, waardoor deze kinderen al jong leerden om anderen te 'lezen'. Ze waren vaak vredesbewaarder, hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel en zijn als volwassene vaak conflictmijdend.

4. De passieve vader: De stabiele, hardwerkende, emotioneel afstandelijke man. Nauwelijks betrokken bij zijn kinderen, enthousiasmeerde of motiveerde hen niet. Dit zijn de hardwerkende, loyale werknemers, die vaak moeite hebben om emotionele verbintenissen aan te gaan.

5. De mentor vader: Volgens Poulter valt slechts 10 procent van de vaders in deze categorie: het zijn de vaders die we allemaal zouden willen hebben, of zelf willen zijn. Hij ondernam activiteiten met zijn kinderen, gaf hen vertrouwen, en leerde hen over emoties. Zijn kinderen worden later vaak stabiele, verantwoordelijke leiders.

### *Vaderschapsthema's*

Al deze aspecten worden in het boek uitgebreid besproken en toegelicht aan de hand van persoonlijke voorbeelden (cases van mannen en vrouwen), stellingen, scenario's, een vaderfactorchecklist en thema's. Poulter, klinisch psycholoog, noemt zeven grote vaderschapsthema's die invloed kunnen hebben op jouw leven en werkt die consequent uit. Het gaat dan om de invloed van (de correlatie met gedragspatronen): schaamte, zelftwijfel, gebrek aan focus, gebrek aan motivatie, gebrek aan persoonlijke verantwoordelijkheid, emotionele onvolwassenheid en faalangst. Dat zijn aspecten, zoals zij voorkomen in werkgerelateerde en/of persoonlijke omstandigheden en die terug te voeren zijn op de invloed van je vader, de vaderfactor. Sta even stil bij de vele aandachtspunten die de schrijver aanreikt, waardevol om te overdenken.

### *Ontwikkeling van krachtfactoren*

Aan het eind van het boek geeft Poulter handreikingen om vanuit de negatieve vaderfactor te komen tot veranderingen als kracht. Deze ombuigingen komen door eigen invloed tot stand. Per vaderschapsstijl reikt hij deze tien krachtfactoren aan.

Van schaamte en faalangst naar **inzicht en begrip**;

van angst en ontwijken naar **zelfvertrouwen en veiligheid**;

van gebrek aan motivatie en twijfel naar **moed en mentale kracht**;

van boosheid en gebrek aan ethiek naar de kracht van **compassie en stabiliteit**;

naar **leiderschap en visie**.

Want jij bent jouw vader niet. Kom tot jouw eigen vaderkracht, ontwikkel jouw vaderfactor. Ontsluit je interne blokkades en transformeer hen tot jouw krachtbronnen.

### *Sleutels tot verandering*

Tot slot geeft de auteur tien waardevolle compassievolle aanbevelingen en tips per vaderschapsstijl om tot transitie en verandering te komen. En hij geeft zeven stappen naar succesvolle toepassing van zijn handreikingen. Stuk voor stuk nuttige, praktische en uitvoerbare tips.

Het boek leest makkelijk, geeft herkenbare voorbeelden en nodigt uit tot zelfbeschouwing en reflectie. Volop stof tot nadenken dus. De lezer dient wel een open houding te hebben om na te denken over vaak hardnekkige, pijnlijke, 'goed getrainde' patronen. Te willen nadenken over lastige issues, vanuit je eigen historisch perspectief. Alle reflectieve doordenkingen nodigen uit tot het innemen van een eigen positie, een eigen invloed om te leren omgaan met de aanwezige 'blokkades' en om milder naar jezelf te kijken en om voor een andere aanpak te kiezen. Vanuit een innerlijke dialoog met jezelf, niet meer conform 'jouw vader', maar eigen. Als transitie, vol creativiteit, in een verschuiving naar het besef van innerlijke kwaliteiten, als oprechtheid, hoop, compassie, liefde, empathie.

*Tot slot:*

Het boek is prettig leesbaar, geeft veel inhoudelijke analyses en gaat diep in op het ontstaan van vroege gedragingen en persoonlijke achtergronden (communicatiepatronen, historie en belevingen). Het geeft veel denkstof en het vraagt van de lezer veel doorzettingsvermogen om te reflecteren over eigen gedragspatronen, interpretaties, historie en ervaren ongemak in werksituaties en in het persoonlijke leven. Soms is het boek uiterst confronterend en daarin ligt juist de kracht om tot effectieve reflecties en veranderingen te komen. Een uitdagend boek wat jou als lezer veel inzichten op kan leveren. Bovendien reikt de auteur krachtbronnen en -factoren aan om te groeien naar een eigen stijl en inhoud van jouw vaderfactor. Een krachtig leer- en werkboek, met een overzichtelijke index en relevante literatuurlijst en om die reden van harte aanbevolen.

*Door: Bob de Raadt*

*Freelance contextueel maatschappelijk werker, assistent onderzoek Erasmus MC, gastdocent Erasmus MC Academie, boekenrecensent/schrijver, vader & vadercoach, pastorale counseling, lid Connect2Grow/Connect2Fathers, blogger bij vakbond CGMV, lid KlankBordGroep Zuyd Hogeschool Sittard.*

