

Lezing warm vaderschap.

Dames en heren, fijn, dat jullie vanavond in zulke getalen naar deze lezing gekomen zijn.

Ik wil deze lezing beginnen om jullie te vragen om gedurende twee minuten, liefst met de ogen dicht, contact te maken met belangrijke kwaliteiten van je vader.

Mijn naam is Hans Smies, ik ben in 1949 geboren in Amsterdam. Ik ben vader van twee kinderen en grootvader van drie kleinkinderen.

Ik ben, net zoals iedereen, een leerling van het leven. Met vallen en opstaan heb ik gewerkt, en blijf ik werken aan een betere gronding van mijn manzijn én vaderzijn.

Vier jaar geleden ben ik een coachingspraktijk voor mannen en moeders begonnen. Waarom? Omdat ik mijn ervaring, kennis en liefde graag aan mannen, vaders en moeders wil doorgeven.

In mijn praktijk staat de man, als vader en zoon centraal. Vandaar, dat de Vereniging voor Vrije Opvoedkunst, afdeling Zutphen, mij voor deze lezing heeft uitgenodigd.

Iedere man, heeft een vader en is ooit zoon geweest. Als ik over warm en authentiek vaderschap praat, dan beperk ik mij in deze lezing tot de relatie vader-zoon.

“Zo vader, zo zoon”, wordt vaak gezegd.

Het gaat dus over welk manbeeld, de vader zijn zoon voorleeft.

Ik begin deze lezing met mijn visie op authentiek manzijn:

Authentiek manzijn, toont een mengeling van vrouwelijke en mannelijke kwaliteiten, die zich manifesteert als een samengaan van hoofd, hart en buik.

In het hoofd zetelt: het denken, de ratio, de analyse

In het hart stroomt de zorgzaamheid, de compassie, de liefde

De buik is het centrum van moed, vastberadenheid en uithoudingsvermogen.

Als een man leeft vanuit deze kwaliteiten, dan ontstaat schoonheid en vreugde. Deze schoonheid is tegelijk ruw en teder, zorgzaam en fel, ongepolijst en subtiel. Zij is gebaseerd op werkelijk in je kracht staan, in welke omstandigheden dan ook.

In onze jeugd jaren raken wij allen in meerdere of mindere mate verwond. Dit is helaas onvermijdelijk.

Als deze verwondingen je in het heden blokkeren, zowel in je relaties, als in je vaderschap, dan is het aan te raden om alle moed van de wereld te verzamelen om een innerlijke reis in de tijd te maken, waarin je op psychisch en emotioneel niveau teruggaat, naar belangrijke scènes van verwonding als kind, scènes waarin je jezelf innerlijk hebt verdeeld om toch de liefde van je ouders te blijven ontvangen, die je toen zó nodig had.

Je doet, dat niet om van je pijnlijke herinneringen af te komen, maar om de greep, die ze nu op je hebben te verminderen.

Je krijgt zo meer zicht op je automatische reactiepatronen, wanneer de huidige omstandigheden je sterk doen denken aan een situatie, waarin je ooit werd verwond.

Als een van je ouders je een schaamtegevoel heeft bezorgd, omdat je niet deed, wat hij of zij van jou verwachtte, dan kan deze schaamte je nog steeds in een bepaalde mate beheersen.

Ik kan mij heel goed herinneren, dit ik door iets kleins een sterk reactief gedrag vertoonde, terwijl ik absoluut niet bewust was, waardoor dit gedrag werd opgeroepen. Ik had vaak niet in de gaten, dat oude geconditioneerde reacties mij overnamen.

Ik heb uiteindelijk geleerd om deze reacties te zien voor wat ze zijn. Hierdoor komt er zicht op een keuzemoment, dat de gewaarwording van overspoeld raken, echter niet wegneemt.

In mijn plotseling opduikende reactieve gedrag was ik voor mijn partner veelal onveilig. Dit heeft helaas beschadigend gewerkt.

Dit overkwam mij niet alleen. Voor velen van ons is ons verleden de belangrijkste component van onze schaduw.

We laten dit net zolang doorgaan, totdat je een krachtig wilsbesluit neemt om niet langer pijn in deze wereld te willen brengen.

Je staat dan voor de uitdaging om het heden naar het verleden te brengen. Je maakt je weer eigen, wat je ooit ontvlucht bent.

Je brengt in beweging, wat je ooit hebt vastgezet.

Je bevrijdt je van wat je ooit hebt opgesloten.

Je probeert liefdevol te omarmen, wat je ooit hebt afgewezen.

Deze innerlijke reis vraagt om veel moed en uithoudingsvermogen. Stapje voor stapje werk je aan heelwording. Je groeit innerlijk om te worden, wie je diep van binnen bent.

Als je als man deze stappen wilt zetten, dan bereid je je optimaal voor op een intieme relatie.

Deze relatie is de beste omgeving om jezelf in een veilige omgeving te helen. Dit vraagt natuurlijk om een partner, die ook de noodzaak inziet om haar verwondingen in het licht te brengen.

Wat een heldendaad om het beste in jezelf naar boven te halen.

Je bent niet langer overgeleverd aan je conditioneringen. Uiteraard lukt je dat niet alleen. Je hebt hier vaak deskundige begeleiding bij nodig.

Deze reis kan je ook zien als de beste voorbereiding voor het krijgen van kinderen. Hierdoor wordt de kans kleiner, dat je je eigen tekorten en onvolkomenheden op je kinderen projecteert. Je bent zuiverder in staat om aan te voelen, wat je kind voor zijn ontwikkeling nodig heeft.

Ikzelf heb als kind veel kritiek van mijn moeder te horen gekregen, als ik mij niet aan haar regels hield. Zij bezorgde mij een behoorlijk schaamtecomplex.

Als mijn partner mij aansprak over iets, dat ik in haar ogen niet goed had gedaan, dan kon ik daar soms behoorlijk pissig over worden. Ik realiseerde toen niet, dat ik mijn moeder op mijn partner projecteerde, hetgeen dodelijk is voor een liefdesverbinding.

Ik heb in de loop van de jaren hard gewerkt om deze innerlijke lading van pijn, die ik meedroeg, te doorzien.

Je relatie met je partner en met je kinderen groeit en verlevendigt zich, als je als man bereid bent om deze reis in jezelf te maken.

Ik bespreek nu een aantal belangrijke wegwijzers, die je op deze innerlijke reis zult tegen komen en die doorwerken in je verbinding met je partner en je kinderen.

## **1. VAN AFKEREN NAAR TOEKEREN.**

Natuurlijk is het begrijpelijk, dat je dit niet met graagte doet. Afleiding zoeken om je van deze pijn af te keren is aan de orde van de dag.

Maar het dagelijks oefenen om je juist naar deze pijn toe te keren, levert meer voorspoed op.

Als je pijn voelt, erken deze zo snel mogelijk. Zonder je af en geef deze pijn al je liefdevolle aandacht. Dan kan je de pijn werkelijk voelen en erbij aanwezig zijn. Je loopt er niet meer voor weg.

Je naar de pijn toekeren is een buitengewoon belangrijke stap in je persoonlijke ontwikkeling. Het maakt niet uit hoe klein die stap is, als je hem maar zet.

## **2. DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID.**

Als je kwetsbaarheid als zwakte beschouwt, dan gaat dit niet lukken. Je kwetsbaarheid is naar mijn mening je grootste kracht!!!

Kwetsbaarheid is onbeschermd openheid.

Als je je kwetsbaar durft op te stellen, kan je emotioneel transparant worden. Je stelt je op een dieper niveau open voor anderen, waardoor de verbinding met hen zich kan verdiepen.

Zonder kwetsbaarheid is er geen intimiteit mogelijk.

Als je kritiek van je partner aanhoort, die je raakt en je geïrriteerd of agressief reageert, zie dan in, dat je een verdedigingslinie hebt opgetrokken. Geef ruiterlijk toe, dat je defensief bent. Vertel, dat je je gekwetst voelt.

Echter, je geeft je partner niet de schuld van jouw gekwetste gevoel.

Als je deze beschermingsmuur weghaalt, dan word je zachter en veiliger voor jezelf en voor je omgeving.

Je kiest met 100% voor geluk i.p.v. gelijk.

## **3. EMOTIONELE VAARDIGHEDEN.**

Vergroot als man je emotionele vaardigheden. Bestudeer je emoties en leer ze goed kennen en herkennen.

Hoe intiemer je met je emoties omgaat, hoe vertrouwder ze voor je worden en hoe beter je in staat bent om je opener in je relaties op te stellen.

Emotioneel vaardig zijn wil zeggen, dat emotionele gevoeligheid, inzicht en gezond verstand samengaan.

Een van de eerste stappen op de weg naar meer emotionele vaardigheid is het blootleggen, welke schaamtegevoelens je hebt over het gebrek eraan. Traditioneel gezien zijn mannen hier niet zo mee bezig.

## **4. WOEDE, AGRESSIE EN SCHAAMTE.**

Woede is de emotie, die mannen het makkelijkst uiten.

Agressie is een aanval. Woede valt niet aan.

Agressie ziet de ander niet als mens, woede wel.

Woede draagt wel een wapen, maar is in wezen een kwetsbare emotie, die in het gunstigste geval niet alleen uit de buik, maar ook uit het hart komt.

Woede wordt vaak gezien als een negatieve emotie, die je beter kunt stoppen en die je niet tot uitdrukking moet brengen.

Woede op zich is niet schadelijk. Maar wat wij ermee doen, kan wel schadelijk zijn, bijv. als woede overgaat naar agressie.

Als man moet je in relaties leren om deze krachtige emotie op een goede en niet beschadigende manier tot uitdrukking te brengen.

Schaamte wordt meestal razendsnel omgezet in woede en vervolgens in agressie.

Schaamte is een belangrijke verborgen en onbegrepen emotie.

Het is ook de emotie, die mannen ervan weerhoudt om hulp te vragen, als ze die nodig hebben. Je moet dan toegeven, dat je hulp nodig hebt.

Angst om af te gaan wordt gevoed door schaamte.

Dat geldt ook voor de druk om het altijd maar beter te moeten doen.

Het is van essentieel belang om je schaamtegevoel zo goed mogelijk te leren kennen. Als het zich meldt, blijf erbij aanwezig. Dan hoeft het niet meer omgezet te worden in agressie of emotionele teruggetrokkenheid.

Wij komen nooit van onze schaamtegevoelens af. Daarom is het zo belangrijk dat we er voldoende vertrouwd meeraken om er niet door verpletterd of meegesleurd te worden.

## **5. OPEN HART.**

Oefen je in het openen van je hart m.n. als je daar geen zin in hebt.

Soms betekent dit, dat je je hart moet openen voor je eigen liefdeloosheid.

Je intentie om je hart te openen, zal het perspectief van waaruit je naar de dingen kijkt, beslist veranderen.

## **6. INNERLIJK KIND.**

Wees lief en zacht voor je innerlijk kind en bescherm hem. Je innerlijk kind staat voor onschuld, kwetsbaarheid en zachtheid. Als je hiervan afgesneden bent, dan kan je geen intieme relaties aangaan.

## **7. SEXUALITEIT.**

Gebruik sexualiteit niet om je beter te willen voelen. Zolang je zó naar sexualiteit kijkt, dan maak je je er té afhankelijk van.

Je bent dan ver verwijderd van een sexualiteit, die een natuurlijke uitingsvorm is van reeds aanwezige liefde, verbondenheid en welbevinden.

Wat je in je verleden niet verwerkt hebt, komt in je sexualiteit, hoe indirect ook, steeds opnieuw tot uiting. Sexualiteit is niet te scheiden van de rest van je leven. Onverwerkte pijn kan heel gemakkelijk een drijfveer achter je behoefte aan sexualiteit zijn.

## **8. HEDEN VERSUS VERLEDEN.**

Leg bewust een verband tussen het heden en het verleden.

Hoe wij als kind omgingen met moeilijke situaties bepaalt hoogst waarschijnlijk onze standaardreactie, als we in het heden met dezelfde situatie geconfronteerd worden.

Als je dit niet onder ogen wilt zien en verwerken, dan leeft je verleden voort in het heden. Herken verbanden tussen het verleden en heden op mentaal niveau. Ervaar hierbij de nodige emoties. Hiermee doorbreek je de zo vertrouwde standaardreacties.

Als je wilt weten waar je naar toe gaat, dan moeten je weten waar je vandaan komt en wel op het diepste niveau.

Wanneer je merkt, dat je verleden opspeelt, benoem dat dan als zodanig.

Wees je eigen klokkenluider!!

## **9. PARTNER.**

Geef aan je verbondenheid met je partner prioriteit.

Als je in deze relatie reactief gedrag vertoont, dan ben je uit verbinding met haar geraakt.

Laat je inspireren door de oorspronkelijke kracht en liefde, die jullie ooit samengebracht heeft.

In de loop van mijn leven ben ik meer en meer gaan inzien, dat liefdesrelaties niet bedoeld zijn voor blijvend geluk.

Zij zijn naar mijn mening bedoeld voor zelfonderzoek, innerlijke groei, voor het contact maken met én oplossen van pijnplekken.

Dit allemaal ten dienste van een groeiend bewustzijn van de liefde voor onszelf, onze partner en onze kinderen.

Nogmaals, werk beiden aan jezelf. Je relatie levert hiervoor iedere dag opnieuw het broodnodige gereedschap.

Wanneer een man zich zó voorbereid op vaderschap, dan is de kans groot, dat hij warm en authentiek vaderschap voorleeft

Warm vaderschap heeft met vooral fysieke en emotionele aanwezigheid te maken.

De aanwezigheid van vaders bij hun zonen is in de loop van de geschiedenis drastisch veranderd.

In heel vroegere tijden leefden men in nomadische groepen van 20 tot 30 personen. Vaders en zonen leefden in elkaars nabijheid. De vaders, ooms en grootvaders leerden de jongens jagen, ze leerden een ambacht. Zij leerden hen ook hoe zij man moesten worden. Iedere dag waren de jongens omringd door ouderen, die hen bemoedigden en instrueerden.

Toen mensen zich met de landbouw bezig gingen houden, werd dit min of meer voortgezet. Mannen, vrouwen en kinderen brachten samen op het land veel tijd door.

In het midden van de 19de eeuw werden mannen en zonen drastisch gescheiden. Door de industriële revolutie groeide er een generatie jongens op zonder aanwezige vaders.

En dit is nog steeds zo.

Als de vader in een gezin slechts 's avonds een paar uur aanwezig is, dan worden de waarden van de moeder verheven tot de belangrijkste in huis.

Meisjes leren van hun moeder hoe ze een vrouw moeten zijn. Jongens kunnen van haar niet leren hoe zij een man moeten zijn. Dit heeft niets te maken met de kwaliteiten van haar moederschap.

Op dit moment groeit ongeveer een derde van de kinderen op met een vader, die soms aanwezig is óf helemaal niet in beeld is.

De volgende recente cijfers vermeld in het onderzoeksprogramma Monitor van 29 januari 2017, tonen, dat op jaarbasis in Nederland 60.000 minderjarige kinderen betrokken zijn bij een echtscheiding. Een vijfde van deze scheidingen is een vechtscheiding.

15.000 kinderen kampen hierdoor met ernstige problemen.

5.500 kinderen lopen ernstige ontwikkelingsschade op, zoals leerachterstanden, depressieve gevoelens en moeite met het onderhouden van relaties.

16% van deze 60.000 kinderen zien hun vader niet of nauwelijks.

66% van de kinderen woont in een moedergezin, 7% in een vadergezin.

27% woont in een co-oudergezin.

Tot slot: 60% van de samengestelde of stiefgezinnen valt binnen 10 jaar weer uiteen. Kinderen maken dan weer een scheidingsproces mee, met alle gevolgen vandien.

Jongens hebben een biologische behoefte om per dag meerdere uren met hun vader of een vaderfiguur door te brengen.

Ik schreeuw het hierbij van de daken af: vaders maak je vaderschap tot topprioriteit! Het bepaalt hoe jij later door je kinderen herinnerd zult worden.

De meeste vaders tonen hun liefde door hard te werken. Kinderen verlangen daarentegen naar meer. Zij gedijen bij echte aanwezigheid van hun vader!!

Ik ben een zoon, die opgegroeid is in de vijftiger jaren. Mijn vader was altijd aan het werk. Ik heb helaas niet het innerlijk van mijn vader leren kennen.

Toen ik in 1972 trouwde had ik, achteraf gezien, onvoldoende mannelijke diepgang. Ik stond in mijn huwelijk op brakke grond. Ik deed mijn stinkende best, maar ik miste een mannelijke gronding om mijn mannetje bij mijn vrouw te kunnen staan.

Wat had ik het gewenst, dat mijn vader meer tijd met mij had doorgebracht. Ik had dan ongetwijfeld zekerder in mijn manzijn gestaan, omdat ik bij hem zelfvertrouwen had kunnen opbouwen.

In 1985 ben ik gescheiden. Een tragische gebeurtenis, die nog steeds in mijn leven doorwerkt.

Na mijn scheiding heb ik besloten om de innerlijke reis te starten, waarover ik hiervoor uitvoerig gesproken heb.

Toen ik in 1973 vader werd, was ik redelijk onbevangen en onvoorbereid.

Tegenwoordig ligt dat gelukkig anders. Veel vaders bereiden zich samen met hun partner voor op de bevalling van hun kind.

Als een baby vanaf het begin de stem van de vader hoort, dan weet het deze stem te onderscheiden van de stem van de moeder.

Hou de baby vaak tegen je aan. Een mannelijke stem resoneert diep in zijn borstkas en trilt op een fijne manier door de baby heen.

Neem na de geboorte als vader een lange tijd vrij om samen met elkaar in de nieuwe situatie te groeien. De huidige twee dagen zijn absoluut veel te weinig.

Je vaderschap is de grootste verandering in je leven. Je bent, dat voor de rest van je leven.

In Zweden worden er zowel voor als na de geboorte ouderschaps cursussen aangeboden in lokale familiecentra.

Er zijn in Nederland ook steeds meer van dergelijke initiatieven.

In Leiden worden sinds kort cursussen gegeven aan ouders, die overwegen om kinderen te nemen.



Een baby in huis roept allerlei nieuwe vragen op:  
Blijf je allebei werken of welke grootouders ga je vragen om op te passen?  
Je kan beiden heel verschillend denken over voeding, verzorging en begeleiding.

Hoe hou je in je partnerrelatie de intimiteit levendig?  
Op dit moment heeft de komst van een eerste baby bij 80% van de ouders impact op de relatie. Ruim 50% komt in een relatiecrisis terecht.

Als jonge ouders moet je op allerlei nieuwe terreinen leren samenwerken. Hierbij neem je allebei een andere achtergrond en opvoeding mee.  
Bijvoorbeeld, hoe ga je om met een huilende baby in tijden, dat je voortdurend slaapttekort hebt.

Maak de verwachtingen van het ouderschap realistisch, een ieder krijgt een andere rol. Je verhouding tot elkaar en je ouders en vrienden verandert.  
Durf moeilijke gesprekken aan te gaan en neem elkaar serieus. Vertrouw op elkaar ondanks eventuele verschillen.

In België is onlangs een ouderschapsbelofte geïntroduceerd.  
In deze belofte beloven beide ouders het volgende aan hun kind:

1. Wij beloven jou, dat je in een liefdevol gezin opgroeit. We zullen aandacht besteden aan onze band met jou, aan onze partnerrelatie en aan de sfeer in huis.
2. We beloven jou, dat wij ons actief inzetten voor jouw opvoeding. We zullen jou leiden en begeleiden en de zorg voor jou op de eerste plaats zetten.
3. We beloven jou, dat je veilig opgroeit. We zullen geen geweld gebruiken, je niet betrekken in mogelijke conflicten en jou met respect behandelen. We zullen erop toezien, dat anderen dat ook doen.
4. We beloven jou, dat wij rekening houden met jouw ontwikkeling en talenten. Wij zullen goed kijken wat bij jou past, wat je graag wilt en we zullen zorgen voor gepast onderwijs.
5. We beloven jou, dat wij beiden aanwezig blijven in jouw leven. We zullen elkaar als ouders daarin de ruimte geven, ook als er grote veranderingen plaatsvinden, bijvoorbeeld als we zouden scheiden.

Als je samen deze belofte doet, dan helpt dit beide ouders om zich te herinneren, wat je goede voornemens ook alweer waren.  
Je gaat met elkaar een commitment aan. Je kan hierbij serieus op elkaar rekenen.

Steeds vaker gaan partners scheiden, voordat de kinderen vier jaar zijn.  
Een ouderschapsbelofte kan ertoe bijdragen, dat er minder conflicten zijn bij het opstellen van het bij een scheiding verplichte ouderschapsplan.

Warm vaderschap heeft ook warm moederschap nodig. Twee ouders, die elkaar waarderen en liefhebben, geven hun kinderen het mooiste geschenk op aarde.

In zijn ontwikkeling naar volwassenheid passeert het kind twee bruggen: de moederbrug en de vaderbrug.

Lang voor de geboorte betreedt het kind al de moederbrug. Via deze brug komt het kind in de wereld. Na de geboorte heeft het kind zijn moeder nodig en de warme betrokkenheid van de vader. Het verzorgen van jonge kinderen brengt in moeders en vaders vrouwelijke energie teweeg.

Rond het negende jaar buigt de moederbrug naar beneden. Haar mogelijkheden worden minder en houden op aan het begin van de puberteit.

De vaderbrug start na de geboorte en groeit uit naar een overname van de moederbrug tussen het tiende en twaalfde levensjaar. Het moederen neemt in deze periode sterk af, het vaderen neemt toe. De vaderbrug kan het kind begeleiden tot de volwassenheid.

Wie voor een opgroeiend kind zorgt, wordt steeds meer aangesproken op de mannelijke energie. Dit geldt ook voor moeders.

Het is voor zonen van groot belang, dat hun moeders hen loslaten. Hun vaders moeten klaar zijn om hen naar de volwassenheid te begeleiden.

In stamculturen ondergaan jongens rondom hun 14e jaar een initiatie, een beproeving.

Bij de Noord-Amerikaanse indianen ondergaat de jongen van 14 jaar oud, een Vision Quest. Een vader neemt zijn zoon mee naar een berg. De zoon klimt naar de top en blijft 96 uur zonder eten en drinken boven. Zijn vader wacht beneden en bidt voor hem.

Op de berg doorstaat de jongen allerlei angsten en ontberingen. Hij wacht op een teken uit de geestelijke wereld.

Hij wacht op een teken m.b.t. zijn levensopdracht.

Hierna wordt de jongen verder in de mannenwereld opgenomen.

In onze cultuur betaamt dit niet. Wel zijn er ontgroeningen, die soms tot uitwassen leiden.

Er zijn gelukkig initiatieven voor vader-zoon weekenden of weken. Hierin wordt de zoon door de vader ingewijd in het manzijn.

Als een moeder haar zoon kan loslaten, dan begrijpt zij dat dit noodzakelijk is, omdat hij anders nooit bij zijn eigen mannelijke energie kan komen. Zij begrijpt, dat zijn vader hem dat moet leren en dat haar zoon afscheid zal moeten nemen van haar omhullende en voedende moederlijke energie.

Als dat niet gebeurt, dan zal de zoon altijd haar kind blijven met alle gevolgen voor al zijn latere relaties met een vrouw.

Hij blijft dansen in de Spiegel van zijn moeder zonder een mannelijk zelfbeeld aangereikt te krijgen. Hij leert niet waar de grens ligt tussen de wereld van de vrouw en die van de man. Hij krijgt niet de kans om respect voor vrouwen op te bouwen. En dit is een grote bron van leed voor mannen en vrouwen.

Leed van mannen, die hun vrouwen niet zien, omdat zij hun moederbeeld op hun vrouw projecteren.

Leed van mannen, die reuzen blijven op lemen voeten. Het leed dat echtscheidingen doet ontstaan. Het leed waardoor sommige mannen wreedheden begaan, vrouwen gaan haten en zichzelf totaal niet meer begrijpen.

Dus warm moederschap is je zoon met de mannen meesturen. Je beseft, dat je hem niet langer kan beschermen met je vaak goedbedoelende en controlerende aanwezigheid.

In dit losmakingsproces leert een zoon zijn kracht kennen en daarom moet hij veel tijd met mannen doorbrengen.

Voor iedere moeder is dit een pijnlijk proces. Het vraagt liefde en begrip van de vader om zijn vrouw hierbij te ondersteunen.

De puberteit bezorgt veel ouders een angst, dat zij de relatie met hun kind zullen verliezen.

Een puberzoon bevindt zich in een sluis, hij zoekt wanhopig naar verbinding naar zijn eigenheid, los van die van de ouders.

Hij zit in de sluis tussen het lage water van zijn kindertijd en het hogere water van zijn jongvolwassenheid.

In deze periode heeft een puber grote behoefte aan vertrouwen van zijn ouders. Een vertrouwen, dat ondanks alle soms bizarre gedragingen, alles op zijn pootjes weer terecht komt.

Een authentieke vader laat zich niet van de wijs brengen door dit gedoe en gehang.

Hij blijft rotsvast ervan overtuigd, dat zijn zoon de overkant haalt om zijn eigen toekomst te realiseren.

Bij soms terechte angst, kijk deze aan en herneem je vertrouwen.  
Belast je zoon er echter niet mee.

Een puber heeft geduld, acceptatie, vergeving, belangstelling, echtheid, vertrouwen en opbouwende feedback nodig.

Maar óók: confrontatie, strijd, directheid en boosheid.

Om de thuisinvloeden af te schudden heeft een puber zijn vader nodig. Deze is zijn brug tussen thuis en de buitenwereld.

Wat vraagt dit van de vader?

1. De vader moet stevig op eigen benen staan. Hij is niet verkleefd met zijn partner.
2. Hij trekt bewust tijd uit om met zijn puberzoon op te trekken. Hij doet veel fysieke activiteiten.
3. Hij valt hem niet te veel lastig met verboden en geboden
4. Hij weigert om namens zijn partner alleen de boeman te zijn.
5. De vader moet zelf goed gepuberd hebben om e.e.a. te relativeren
6. Hij moet niet opgeslokt worden door problemen in de relatie, werk e.d.

Als sluiswachter ben je een vader, die een beetje een grote vriend is van je zoon. Deel met je zoon je eigen missers, je ongemakken en gedoetjes van toen. Zo maak je als vader een overstap van ouder-verzorger naar ouder begeleider. Zo kan het vertrouwen in jou als vader verder groeien.

De puberzoon zoekt naar een beeld van authentieke mannelijke kracht. Dat vraagt van de begeleidende vader een echte en betrouwbare liefde en waarachtigheid in echt vaderschap.

Het is belangrijk, dat je niet zwijgt over seksualiteit. Je praat uit eigen ervaring over de kracht én gevaren van seksualiteit.

Geef je zoon de ruimte om op zijn manier hiervoor een natuurlijke belangstelling te ontwikkelen.

Je bent zo een begeleider, die je zoon door alle stofwolken heen, het wezenlijke laat zien.

Veel vaders zijn echter niet in staat om hun zoon in deze kwetsbare fase te begeleiden.

De jeugdzorg en jeugdgevangenen zitten bijvoorbeeld vol met jonge mannen, die geen sterke vaderbrug ervaren hebben.

We zijn deze lezing begonnen met de kwaliteiten van jullie vaders.

Wat zijn de belangrijkste kwaliteiten van het vaderlijke hart?

1. Verzorging: het verzorgen kan op vele manieren, zoals kussen, knuffelen, hard werken voor het draaiend houden van het huishouden e.d.
2. Beschermen: dit is een ander aspect van verzorgen. Vaderschap is beschermend aanwezig tegen negatieve invloeden van buitenaf.
3. Speelsheid en gevoeligheid: een vaderlijk hart wil de liefde voor het leven met anderen delen en verbeelden. Het waardeert humor en gelach en neemt het leven niet altijd zo serieus.
4. Luisteren: Het vaderlijk hart is gevoelig, het luistert. Het dwingt niet en is niet reactief. Het is een ontvankelijk hart, dat erkent dat ieder mens een eigen eigenheid heeft. Iedereen heeft behoefte aan een luisterend oor, vooral als we jong zijn. Een vaderlijk hart heeft geleerd om minder te projecteren, om zich thuis te voelen bij zichzelf, om ruimte open te laten voor een ander. Om echt te kunnen luisteren.
5. Aanmoedigen: Het vaderlijk hart moedigt aan. Het helpt kinderen om hun moed te ontwikkelen hun eigen reis door het leven te gaan. Het bereidt ze voor op tegenslag. Het laat zien wat ware kracht is.
6. Instructie: Een vader instrueert en onderwijst. Kinderen hebben informatie nodig over de regels en wetten van het leven. Zij hebben vaders nodig, die hen helpt om de grenzen te bepalen, deze te stellen en zelfdiscipline te leren.
7. Een ruim perspectief: Het vaderlijke hart is niet alleen op de toekomst gericht en leert niet alleen van het verleden. Het heeft ook contact met het kosmische, het goddelijke. Het is grootmoedig, het is niet alleen op de belangen van de eigen groep gericht. Het is niet bitter gestemd, omdat het niet in het verleden leeft of boosheid met zich meedraagt.
8. Toekomstgericht: Het vaderlijke hart is op de toekomst gericht. Het realiseert zich, dat hij sterfelijk is. Een vaderlijk hart neemt voorzorgen voor de toekomst en geeft waarden door, die kinderen in staat stellen om met hun leven door te gaan, nadat de vader is overleden.

Aan het begin van deze lezing, heb ik uitvoerig stilgestaan bij het belang van de innerlijke reis van de verwonde man.

Als ik mijzelf op een generatielijn centraal plaats, dan heb ik 7 voorvaders achter mij én 7 nakomelingen voor mij. Achter mij staan mijn vader en opa, alsmede 5 voorvaders. Voor mij staan mijn zoon Bas, mijn kleinzoon Maarten en de komende 5 generaties.

De heling van mijn wonden uit het verleden, werken naar voren en na achteren in zeven generaties helend door!!!

Deze generatielijn laat onomstotelijk zien, wat de impact is van je moed om je eigen innerlijke helende reis te maken.

In deze lezing heb ik mij gefocust op vaderschap in een partnerrelatie.

Vaderschap gaat natuurlijk door na een echtscheiding. Veel vaders beginnen vervolgens een nieuw gezin. Het vaderschap krijgt er dan een dimensie bij: het stiefvaderschap.

Veel zonen groeien op zonder vader. Moeders, die hun zoon alleen opvoeden staan voor een bijzondere en vaak zware klus.

Wellicht onderwerpen voor latere lezingen hier in Zutphen.

Bij de voorbereiding van deze lezing ontdekte ik een mooie checklist: een zelfbeoordeling door vaders.

Het nuttige van deze lijst is, dat de vader deze lijst invult en besluit om de komende tijd meer aandacht te besteden aan twee items uit deze lijst. Hij formuleert ook, wat hij hiermee wil bereiken.

Zijn partner beoordeelt op haar manier dezelfde vragenlijst.

Zij kan nu helder aangeven, welke twee kwaliteiten van hem als vader goed aanwezig zijn, en welke twee eigenschappen hij zal kunnen verbeteren. De moeder formuleert eveneens, wat hij hiermee zou kunnen bereiken.

Ik heb deze lijsten meegenomen, zodat u thuis direct aan de slag kunt gaan.

Tot slot kan ik u vertellen, dat ik van plan ben om een binnenkort een vaderscirkel te starten. Een kring van vaders, die in een veilige setting ervaringen kunnen uitwisselen en elkaar kunnen spiegelen.

Belangstellenden kunnen zich melden via het contactformulier, dat te vinden is op mijn website [www.souldancer.nl](http://www.souldancer.nl)

Ik rond deze lezing af met het beroemde gedicht van de Libanese dichter Kahlil Gibran. In 1927 verscheen in Nederland zijn bundel De Profheet.

In december 1973 heb ik dit gedicht voorgedragen ter gelegenheid van de doop van mijn zoon Bas.

*“En een vrouw, die een kindje aan haar boezem drukte zei:  
Spreek tot ons over kinderen.*

*En hij zeide:*

*Je kinderen zijn je kinderen niet.*

*Zij zijn de zonen en dochteren van ‘s levens hunkering naar zichzelf.*

*Zij komen door je, maar zij zijn niet van je,*

*En hoewel ze bij je zijn, behoren ze je niet toe.*

*Je moogt hun geven van je liefde, maar niet van je gedachten.*

*Je moogt hun lichamen huisvesten, maar niet hun zielen,*

*Want hun zielen toeven in het huis van morgen, dat je niet bezoeken kunt, zelfs niet in je dromen.*

*Je moogt proberen hun gelijk te worden, maar tracht hen niet aan je gelijk te maken.*

*Want het leven gaat niet terug, noch blijft het dralen bij gisteren.*

*Jullie bent de bogen, waarmee je kinderen als levende pijlen worden weggeschoten.*

*De boogschutter ziet het doel op de weg van het oneindige en hij buigt je met zijn kracht, opdat zijn pijlen snel en ver zullen vliegen.*

*Laat het gebogen worden door de hand van de boogschutter een vreugde voor je zijn:*

*Want zoals hij de vliegende pijl liefheeft, zo mint hij ook de boog, die standvastig is.”*

*Ik dank u voor uw aandacht.*

*Zutphen, 1-2-2017*

*Hans Smies*

*Wil je naar aanleiding van deze lezing nader kennismaken?*

*Misschien wil je eens praten over de mogelijkheden of ben je op zoek naar begeleiding? Kijk dan op [www.souldancer.nl](http://www.souldancer.nl)*