



Papa,

## HIJ LIJKT STEEDS MEER OP JOU

Waarom kiezen vrouwen vaak voor een partner die op hun vader lijkt? En wat als die er helemaal niet was? Journalist Yasmine (34) groeide op zonder vader en gaat op zoek naar de invloed die dat op haar liefdesrelatie heeft.

TEKST YASMINE ESSER

Er gaan dagen, weken, zo niet maanden voorbij dat ik niet aan hem denk. Alleen als mensen me vragen naar mijn afkomst, word ik met zijn afwezigheid geconfronteerd. Dan zeg ik: “Mijn moeder is Nederlands, mijn vader Tunesisch, hij woont in Tunesië en ik heb geen contact met hem.”

Eigenlijk voelt het woord ‘vader’ een beetje misplaatst. De relatie van mijn ouders (‘ouders’, nog zo’n begrip dat ik nooit gebruik) strandde ongeveer gelijktijdig met mijn geboorte. De enige keer dat ik hem heb gezien, was toen ik vier

jaar was en daar herinner ik me flarden van. Op een vriendschapsverzoek op Facebook na, in 2015, heeft hij nooit iets van zich laten horen. En ik ook niet.

### Stevig in je schoenen

Ik ben niet boos op hem, ik voel me niet in de steek gelaten, hij is er gewoon niet. Punt. Maar steeds vaker vraag ik me af of zijn afwezigheid niet toch onbewust invloed op mij heeft. Beïnvloedt het hoe ik me voel of gedraag, bijvoorbeeld in mijn relatie? Als ik wetenschappelijk onderzoek moet geloven, heeft het ontbreken van een vader behoorlijk wat invloed op dochters. Uit verschillende studies blijkt namelijk dat

meisjes die een goede band hebben met hun vader, steviger in hun schoenen staan. Ze hebben meer zelfvertrouwen, tonen meer persoonlijk leiderschap en hebben minder zelfmedelijden. Daardoor presteren ze weer beter op school, op het werk én in hun liefdesrelaties. Ze durven eerlijk te zijn naar partners over hun behoeften en voelen dat ze het waard zijn om van gehouden te worden. Dat zou er vooral mee te maken hebben dat vaders hun kinderen meer uitdagen dan moeders, ze stoeien, zijn wat ruwer en laten hun kind geen spelletjes winnen omdat het anders zielig is. Omgekeerd kunnen vrouwen die een slechte band hebben met hun vader



## DOMINANTE vader

### Amber (41) groeide op met een dominante vader, een 'tiran' noemt ze hem.

“Soms droeg hij mij op handen, en vertelde hij aan iedereen die het wilde horen hoe slim zijn dochter was. Maar op andere momenten was niets goed genoeg. Als ik in zijn ogen iets doms zei, riep hij: ‘Wát zeg je? En jij wilt later studeren?’ Ik verlangde constant naar zijn goedkeuring en trots en deed ondanks zijn gedrag alles voor hem. Zo reisde ik na de scheiding van mijn ouders het halve land door om voor hem te koken. Dat pleasende gedrag heb ik later in relaties herhaald. Tot twee keer toe belandde ik in een toxische relatie. Nu ben ik samen met een lieve man, maar hij liegt veel. Meestal over kleine dingen – dat hij de hele avond heeft gegamed bijvoorbeeld. Toch voelt het niet lekker, want ik kan hem niet volledig vertrouwen. Iedereen zal zeggen dat ik moet stoppen met pleasen en deze relatie moet verbreken, maar zover ben ik niet.”

– of geen band – zich ontwikkelen tot pleasers. Ze durven in (liefdes)relaties minder goed grenzen te stellen en houden hun emoties en angsten voor zich. Als je bent opgegroeid zonder vader, zoals ik, weet je eigenlijk niet goed wat een ‘vader’ is. Je hebt geen impliciete overtuigingen over liefdesrelaties en vaders ontwikkeld vanuit je gezinssituatie.

“Behalve dat ‘ie er gewoon niet is”, zegt Karen Walthuis, psycholoog en relatiecoach. Nadat ik haar de feiten heb verteld over mijn situatie, vraagt ze: “Heb je diep vanbinnen een gevoel dat hij jou heeft afgewezen?” Hoewel ze vraagt naar gevoel, lukt het mij alleen de situatie rationeel te bekijken. Ik kan me best voorstellen dat het destijds niet makkelijk was om vanuit Tunesië naar Nederland te emigreren.

### Gaatje in je ziel

Walthuis legt uit waarom ze het vroeg. “Als kind wil je door je ouders gezien worden, je voelt dan dat je er mag zijn. Als de vader wel leeft, maar geen aandacht heeft besteed

aan het kind, zie ik vaak dat die vrouwen later minder zelfvertrouwen hebben. Ergens hebben zij het gevoel er niet helemaal te mogen zijn. Ze hebben het gevoel dat ze moeten bewijzen dat ze het waard zijn.” Volgens Walthuis hoeft je je niet dagelijks bewust te zijn van dat ‘gaatje in je ziel’, maar het kan wel tot uiting komen in je houding ten opzichte van anderen. In je liefdesleven, maar ook bij vriendschappen. Of misschien werk je wel heel hard.

Ik heb al vijftien jaar een relatie, daarom dacht ik altijd: zie je wel, die vader van mij heeft helemaal geen invloed op me! Maar door het gesprek met Karen Walthuis besef ik dat er gedurende mijn leven best wel wat vriendschappen zijn verwaterd.

Mensen kunnen zomaar verdwijnen, hun interesse verliezen – net als mijn vader. Daarnaast ben ik ervan overtuigd dat mensen het helemaal niet leuk vinden om met mij af te spreken. De eerste paar keer misschien nog wel, maar daarna zullen ze er vast achter komen dat ik heel saai ben. Door deze opvatting neem ik soms minder initiatief om met mensen af te spreken dan ik zou willen.

### Verlatingsangst

Ook Eef (47) groeide op zonder vader. Maar waar ik ‘altijd nog wel een keer de kans heb om hem op te zoeken’, heeft zij dat niet. Haar vader verongelukte toen ze bijna »

**Vrouwen die een slechte band hebben met hun vader, hebben minder zelfvertrouwen**



## WAAROM VOEL JE JE AANGETROKKEN TOT MENSEN DIE OP JE vader LIJKEN?

**“Je vader is het referentiekader van waaruit je liefdespartners ziet”, legt Walthuis uit. “Daarnaast worden wij mensen heel erg aangetrokken tot wat we kennen, ook al is het vervelend. Al zijn er ook mensen die zich juist gaan afzetten. Die denken: dat dus nooit! Waardoor ze een partner vinden die compleet het tegenovergestelde is van hun vader. Hoe jij reageert, ligt aan je temperament en karakter. Daarom maken kinderen uit hetzelfde gezin soms heel andere levenskeuzes.”**  
**Toch ben je heus niet gedoemd tot een ellendig liefdesleven als de band met je vader niet optimaal is. Walthuis: “Wat is een geslaagd liefdesleven eigenlijk? Dé ware, voor de rest van je leven... het is de norm, maar ik heb daar niet zoveel mee. Maar als je merkt dat bepaalde patronen je in de weg zitten, is het misschien slim om hulp te zoeken bij het doorzien en doorbreken van die patronen.”**

vijf was. Dat was een paar jaar nadat haar ouders waren gescheiden. “Ik weet weinig meer van hem, na de scheiding was hij er niet veel. Soms kwam hij niet opdagen als het eigenlijk zijn beurt was om voor mij en mijn broer te zorgen. Het huwelijk tussen mijn ouders was moeilijk, waardoor mijn moeder hem afschilderde als een egoïst. Dat heeft veel invloed op me gehad, want ik lijk erg op mijn vader, zowel fysiek als qua karakter. Ik voelde lange tijd dat dat niet mocht.”

Het verlies van haar vader sijpelt ook door in haar liefdesleven, vertelt Eef. “In relaties heb ik altijd gezocht naar een vorm van vaderlijke geborgenheid, maar dat werkte natuurlijk niet. Ik ontwikkelde verlatingsangst en dat zorgde ervoor dat ik me enorm ging aanpassen in relaties. Inmiddels heb ik tien jaar een relatie, maar toen ik na de geboorte van mijn jongste een depressie kreeg, ontdekte ik dat het verdriet om mijn vader veel dieper zat dan ik dacht. Uiteindelijk besepte ik dat ik niet ‘gefikt’ zou kunnen worden, ik zou nooit met een schone lei beginnen, ik zou nooit degene worden die ik was geweest als mijn vader er nog wel was, ondanks allerlei therapieën. Het is een moeilijke weg dat te aanvaarden, maar ik blijf het proberen.”  
Hoe kan het dat de relatie met je vader zo’n invloed kan hebben op je liefdesleven? Walthuis legt uit hoe dat zit. “Belangrijke



volwassenen in je jeugd, zoals je ouders, leraren en andere opvoeders, creëren een blauwdruk voor relationele interacties met anderen, het wordt je referentiekader. Zoals zij met elkaar en met jou omgaan, vind je normaal. Als je ouders of opvoeders er emotioneel onvoldoende voor je konden zijn, kan het zijn dat je die onvervulde kindbehoefte alsnog wilt vervullen via een liefdespartner. Je projecteert dus eigenlijk de behoefte die je had als kind op je geliefde.”  
Dat je dat doet, weet je waarschijnlijk niet. Walthuis noemt het een ‘onbewuste valse hoop’. “Een geliefde van nu kan nooit een behoefte van vroeger vervullen.”

### Vader in de hoek

Omdat ik meer wil weten over de onbewuste invloed van mijn afwezige vader op mijn leven, doe ik een familieopstelling bij Lizette van Loenen, lichaamsgericht therapeut. Een familieopstelling is een ruimtelijke uitbeelding van je familie, zo wordt duidelijk welke plek jij inneemt ten opzichte van de anderen. Er zijn varianten waarbij andere

**‘In relaties heb ik altijd gezocht naar een vorm van vaderlijke geborgenheid’**



mensen (representanten) jouw familieleden 'spelen', maar je kunt het ook doen met poppetjes of kaartjes. Ik doe dat laatste. Van Loenen heeft op de kaartjes de namen van mijzelf, mijn moeder, vader en oma geschreven. Het is aan mij om te voelen waar in de ruimte ik de kaartjes neer moet leggen. Ik begin bij mezelf en pak dan het kaartje van mijn moeder. Ik doe er lang over, loop door de praktijkruimte van Van Loenen om te voelen waar mijn moeder ten opzichte van mij moet staan. En naar welke kant kijkt ze? Ook voor mijn oma neem ik een paar minuten de tijd. Dan komt mijn vader. Ik steven meteen op de hoek van de kamer af, daar moet hij liggen, met zijn 'gezicht' richting de muur. "Je wist meteen dat je vader in de hoek moest?" vraagt Van Loenen. En dan: "Je besteedde er eigenlijk nauwelijks aandacht aan."

### Eigenaardige timing

Ik zie meteen hoe symbolisch die conclusie is. Ik besteed inderdaad nauwelijks aandacht aan mijn vader. Ik heb hem weggestopt in een hoek. Zolang ik hem niet zie (ik sta er met mijn rug naartoe), zolang ik niet aan hem hoeft te denken, is er niets aan de hand. Als Van Loenen vraagt wat er zou gebeuren als ik mijn vader wel bij de rest zou leggen, breekt het zweet me uit. O, daar heb ik helemaal geen zin in. Dat zou alleen maar goed opleveren, pijn en verdriet.

We besluiten dat hij voorlopig even in de hoek mag blijven liggen en ik voel meteen de opluchting door mijn lijf stromen. Wat bijzonder hoe zo'n opstelling werkt. Waar komen die onrustige gevoelens vandaan, wil Van Loenen weten. Ik denk aan de gesneuvelde relatie van mijn ouders – een hoop verdriet. Maar ik denk ook aan het vriendschapsverzoek op Facebook dat mijn vader een paar jaar geleden ineens stuurde. Ik zag foto's van hem, van zijn nieuwe gezin en daarmee voor het eerst familieleden op wie ik fysiek lijk. Ik accepteerde het verzoek, maar wist verder niet wat ik ermee aan moest en deed niets. Mijn vriend en ik hadden niet lang daarna een relatiecrisis. Ik twijfelde ineens aan alles: was dit het nou? We waren nog zo jong, moesten we niet verder kijken? Ik weet niet of het iets met mijn vader te maken had, maar de timing was wel eigenaardig.

Na de familieopstelling voel ik me leeg en vol gedachten tegelijkertijd. Dat de afwezigheid van mijn vader geen invloed op me heeft, zoals ik dacht, blijkt dus niet waar. Aan de andere kant geloof ik ook in zelf de regie nemen: ik voel me geen slachtoffer van de situatie. Er is een boel om over na te denken in elk geval. En de belangrijkste vraag: wil ik mijn vader in de hoek laten staan? •



GLYCERINE

HYALURONZUUR



## Vaseline Expert Care

HELPT DE DROGE HUID TE HERSTELLEN  
VANAF HET EERSTE GEBRUIK

Heb jij een zeer droge huid? De Vaseline Expert Care lijn geeft jouw huid de verzorging die het verdient. Zo maakt de Instant Dry Skin Rescue Body Lotion gebruik van de hydraterende werking van glycerine en is verrijkt met hyaluronzuur, voor een gezond uitziende huid.

Ontdek ook de Dry Skin Healing Balm en de andere Expert Care Body Lotions: Elasticity Restore, Sensitive Skin Relief en Dark Spot Rescue.

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

