

‘Of je wilt of niet,
familiebanden
zijn sterker dan
vriendschappen’



Familie:

een **warm bad** of bron van **verdriet**?

In december zoeken veel mensen hun familie op. Maar willen we dit ook echt, of doen we het voornamelijk uit plichtsgevoel? En waarom is het toch zo dat je altijd weer in dezelfde patronen vervalt, als je met deze mensen aan tafel zit? Het goede nieuws: je **kán** oude rolpatronen veranderen.

Tekst: Pauline Bijster
Illustraties: Marjan de Haan



Ergens rond het moment dat dit magazine uitkomt, maak ik de appgroep aan. Ik noem deze Kerst, zoek een gezellig plaatje en nodig mijn moeder, mijn broertje, zijn vrouw en mijn partner uit. Vroeger ook mijn moeders man, maar ze zijn inmiddels gescheiden. Omdat mijn moeder geen nieuwe relatie heeft, vind ik dat we minstens één van de kerstdagen met haar moeten doorbrengen. “Wat doen we dit jaar?”, is mijn eerste vraag, waarop mijn schoonzusje, die eigenlijk overwerkt is, steevast reageert met: “Oh nee, moeten we daar nú al over nadenken?” Mijn broertje zegt niks, die wacht gewoon totdat alles geregeld is. Namelijk de locatie waar alle zeven kleinkinderen een beetje kunnen spelen. Een dag die past in alle co-ouderschapschema’s uit mijn eigen gezin. Een menu dat zowel bij vegetariërs als vleeseters past. En hoeveel ik ook van deze mensen houd, op het moment suprême wordt zo’n avond toch gespannen. Waarschijnlijk door algemene decembermoedheid van de aanwezigen, het feit dat we allemaal net iets te veel wijn drinken, maar ook de oude rolpatronen waar we in vervallen. De grapjes worden te hard, soms komen er ineens tranen, of krijg ik ruzie met mijn eigen partner. Bij de familie van mijn vriend gaat het precies hetzelfde. En ja, zo ben ik meestal opgelucht als december weer voorbij is. ➤

‘Als je niets
doet, herhalen
patronen zich
vanzelf’



Oude patronen

Ondanks dat dit waarschijnlijk herkenbaar is voor veel mensen, zijn Nederlanders wel echte familiemensen, volgens een onderzoek door *Psychologie Magazine*. De helft van alle volwassen kinderen ziet zijn ouders minstens een keer per week, kwam uit het onderzoek – ik behoor bij deze helft. Een andere dertig procent ziet ze minstens eens per maand. En 85 procent viert kerst samen. Dat kan natuurlijk vanuit plichtsgevoel zijn, het kan ook vanwege een werkelijk warme band zijn, of een combinatie. *Blood is thicker than water*, of je wilt of niet, familiebanden zijn sterker dan vriendschappen of liefdesrelaties.

Het lastige aan familie is dat oude patronen vrijwel bij iedereen direct de kop opsteken, zodra de leden bij elkaar aan tafel schuiven. Een voorbeeld: ik was thuis de oudste zus en nam veel taken op me, ook taken van mijn ouders. Als wij nu iets vieren of een gezamenlijke vakantie plannen, ben ik nog steeds degene die het regelt. Een minder duidelijk herleidbaar patroon is er ook: mijn broer en ik hielden vroeger aan tafel vaak felle discussies met mijn moeder. Ook dat speelde door toen we uit huis gingen. Als er een pikant onderwerp op tafel komt, is het vrijwel altijd wij-tegen-haar. Dat is niet prettig, maar het gaat vanzelf, ongewild. Gelukkig is het bij

ons door de jaren heen wel minder geworden, de komst van partners en ook kinderen deed onze banden goed. Maar ik ben nog steeds wel degene die de Kerst-app maakt.

Zeven generaties

Uit sommige oude culturen komt het idee van de zeven generaties. Oude indianenstammen leefden volgens het principe dat wat je doet, invloed heeft tot zeven generaties na jou. Dat kun je interpreteren als een aansporing om goede dingen te doen, zodat de mensen die na jou komen een fijne wereld aantreffen. Tegelijkertijd kunnen patronen of trauma's zeven generaties doorleven in een familie. Niet alleen als je zelf iets moeilijks hebt meegemaakt, maar ook wat je ouders, grootouders, overgrootouders, betovergroot-, oud- en stamouders hebben meegemaakt, kan doorwerken in je dagelijkse leven.

Met dit concept werkt de Amerikaanse psychotherapeut Mark Wolynn, het meest bekend van zijn boek *It Didn't Start With You* (2017). In zijn praktijk werkt hij met mensen aan 'geërfd familietrauma', en hoe je hiervan afkomt. Zijn theorie komt neer op je er héél bewust van zijn. Patronen eerst erkennen, de verhalen erachter kennen, en als het nodig is de pijn voelen die erbij komt kijken, om vervolgens bewust afstand ervan te nemen.

Gezien willen worden

Een vergelijkbaar advies heeft Cécile Schlangen van Het Familiehuis, een praktijk voor relatie- en familie therapie (www.praktijkhetfamiliehuis.nl) en familieopstellingen in Amsterdam. "Als kind weet je niet beter. Pas als je volwassen bent, ga je zien wat er misschien raar was vroeger thuis, of wat je gemist hebt als kind. Ouders zetten, meestal met de beste bedoelingen, een kader neer. Maar soms pakt dat niet goed uit voor kinderen."

Het merendeel van de pijn die volwassen mensen ervaren bij hun familie komt neer op: niet gezien worden. "Als je met familiepatronen aan de slag wilt, is het belangrijk om eerst te zien wat het gemis is", licht de therapeut toe. Vaak is dat gemis van aandacht van ouders, het gevoel niet serieus genomen te worden, het gevoel anders te zijn, of niet gezien te worden zoals je bent. Cécile: "Wachten tot je ouders of broers of zussen iets goedmaken of veranderen in hun patroon, is meestal tevergeefs. Daarom probeer ik mensen te laten zien dat ze dingen die ze vroeger als kleine jongen of klein meisje gemist hebben, ook aan zichzelf kunnen geven en daarmee zelf patronen doorbreken." "Ik ben de moeite waard" – tegen jezelf in de spiegel.

Mentaal opgroeien

Een voorbeeld: een vrouw groeit op in een gezin met een depressieve moeder, die emotioneel niet beschikbaar was. Als oudste dochter heeft ze niet geleerd om goed voor zichzelf te zorgen, en ook in haar volwassen leven zorgt ze vooral voor anderen: haar man, haar kinderen, haar moeder. Alleen deze combinatie van taken is nu te zwaar. De therapeut zegt: "Aan deze vrouw laat ik zien hoe ze kan gaan letten op haar eigen behoeftes, in plaats van die van

'Probeer heel bewust je eigen keuzes te maken'

alle anderen." Omdat ze zich ook herhalen in liefdesrelaties, kijkt ze in relatietherapie ook altijd naar familiepatronen. "Als je niets doet, herhalen patronen zich vanzelf. En met een oordeel of verwijt aan familieleden, los je niets op. Maar als je je eigen gevoel helemaal negeert, los je óók niets op, dan doe je jezelf tekort." De oplossing komt neer op jezelf toestaan te voelen, jezelf troosten, en het daarbij te laten. Beter voor jezelf gaan zorgen, in plaats van het verongelijkte kind blijven. "Dan pas ga je als kind 'mentaal het huis uit'."

Verzin een middenweg

Een oplossing voor gespannen kerstdiners of familieweekenden waar je tegenop ziet, heeft ze ook. "Probeer heel bewust je eigen keuzes te maken. Je mag het ook net wat anders doen, als jij dat wilt. Ik had een cliënt die opzag tegen een familieweekend met zijn schoonfamilie. Als voorwaarde had hij toen gesteld dat hij wel meeging, maar met zijn gezin een eigen huisje wilde." Zelf heeft ze ook passende oplossingen gezocht in haar leven. "Ik organiseer nog steeds uitjes met mijn moeder van 92 en mijn zus, maar zonder partners erbij want dan verandert de sfeer meteen." Op de vraag of je je niet schuldig moet voelen als je het anders wilt doen, schudt ze hevig 'nee'. "Integendeel, dan kun je jezelf een schouderklopje geven, omdat je zo goed voor jezelf kunt zorgen. En als je goed voor jezelf zorgt, kun je ook leuker en gezelliger aanwezig zijn." ♦

MEER LEZEN:

Boeken over dit thema:

- *De keuze – leven in vrijheid* (2017) van Edith Eger
- *De fontein, vind je plek – grip op je leven door inzicht in je familiesysteem* (2016) van Els van Steijn
- *Het drama van het begaafde kind* (1979) van Alice Miller