

Elke week komt een expert aan het woord over gezin, opvoeding en relaties. Samen schrijven ze het *Visie Gezinsboek*.

Een verrassende Kerst

Kerst doet een appel op familiebanden. Bij uitstek die twee decemberdagen lijken ons op te roepen om op bezoek te gaan bij onze ouders, broers en zussen, kinderen of andere familie.

Maar sommige mensen zouden die decembermaand het liefst overslaan. Omdat de relaties binnen de familie zijn verstoord. Dat kan een pijnlijk contrast vormen met de peis en vree die zo bij Kerst horen. December confronteert ze met teleurstelling, gemis, wrok of schuld. Juist met Kerst worstelen ze met de vraag: gaan we wel of niet naar onze ouders? Naar die broer die nooit iets van zich laat horen? Naar die dochter die zo'n andere weg is gegaan?

De eerste stap

Dat appel klinkt overigens vaker. Verstoorde familierelaties kunnen op elk moment onverwacht door onze ziel snijden. Bij de geboorte van een kind, bij een bericht van ziekte, bij een jubileum, een overlijden. Maar zeker bij het geboortefeest van Christus, omdat het ons herinnert aan Degene die de eerste stap zette om de verstoorde relatie te herstellen.

Verrassend verhaal

Misschien is dát wel het appel dat we horen. Blijf niet wachten op die ander. Ook al meen je in je recht te staan, wat levert je dat op? Ik heb geleerd dat veel verstoorde familierelaties berusten op het misverstaan of verkeerd begrijpen van elkaar. Daar bouwen we onze eigen waarheid omheen. Maar als we het aandurven ons eigen gelijk even te parkeren, ontstaat er ruimte voor het verhaal van de ander. En dat kon dan wel eens een verrassend verhaal zijn.

Tip

Als je opziet tegen een bezoekje aan een bepaald familielid, bereid dan eens wat vragen voor die je kunnen helpen hem of haar beter te leren kennen. Bijvoorbeeld: hoe beleefde jij Kerst als kind?



'Hoe beter je iemand écht leert kennen, hoe lastiger het is om boos of teleurgesteld te blijven'

Jaap van der Meiden (55) heeft een eigen praktijk voor contextuele therapie, geeft les aan de opleidingen Contextuele Hulpverlening van de Christelijke Hogeschool Ede en is oprichter van het Instituut Contextuele Benadering. Jaapvandermeiden.nl

