

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

Gegijzeld door een geheim

“Ik loop vast. Ik ben de laatste tijd kortaf tegen mijn vrouw en de kinderen, en ik kan niet meer genieten.”

Tegenover me zit Reinder. Een joviale, zelfverzekerde man. Maar als hij begint te vertellen, verandert dat. Hij kent zichzelf niet meer en dat maakt hem onzeker. Ik probeer een beeld van hem te krijgen en vraag naar het gezin waarin hij is geboren.

Niet gepraat

Aanvankelijk vertelt hij niet veel meer dan dat hij een goeie jeugd heeft gehad. Maar als ik hem vraag bij wie hij terecht kon met moeilijke dingen, is hij een tijd stil. “In ons gezin werd niet gepraat,” zegt hij. “We werden gegijzeld door het geheim.”

Onuitgesproken verbod

Reinder blijkt te zijn opgegroeid in een gezin met een familiegeheim, een onuitgesproken verbod om over een bepaalde persoon of gebeurtenis te praten. Zo'n geheim beschadigt het vertrouwen en de veiligheid. Je leert met een wijde boog om het geheim en om elkaar heen te lopen.

Opgekropt verdriet

In de volgende gesprekken werd het Reinder duidelijk dat zijn zwijgen hem eenzaam had gemaakt, dat hij vol zat met opgekropt verdriet en onuitgesproken teleurstelling. Ik vroeg hem in wie hij voldoende vertrouwen had om dat te kunnen bespreken. Voor Reinder was dat zijn zus, die zelf ook hulp had gezocht. “Vertel haar je verhaal, doorbreek het geheim en begin bij haar met het luchten van je hart. Het zal je weer helpen ademhalen, het zal je weer leren te vertrouwen. Het zal je helpen weer echtgenoot en vader te zijn.”

Tip

Als praten over een geheim te moeilijk is, begin dan eens met het opschrijven. Bijvoorbeeld in een brief aan jezelf.



‘De schade voor het kind dat opgroeit met een familiegeheim is groter dan de winst van het zwijgen’

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

