

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

Echo's uit het verleden

Lisa loopt rond met vragen over haar opvoeding en over het gedrag van haar ouders.

Waarom hebben ze gedaan wat ze gedaan hebben? Het blijft maar in haar hoofd rondspoken. Ik raad haar aan daarover met hen in gesprek te gaan. Maar dat vindt ze niet gemakkelijk.

Lisa is niet de enige die worstelt met haar jeugd, en het niet gemakkelijk vindt daarover in gesprek te gaan. Ik hoor vaak reacties als: 'Dat wil ik ze niet aandoen', of: 'Dat zou helemaal geen effect hebben, zo zijn ze nu eenmaal.' Begrijpelijke reacties. We vinden het, ook als volwassen kinderen, lastig om tegen onze ouders te zeggen dat we iets gemist hebben of teleurgesteld zijn. Loyaliteit, noemen we dat. Maar het gevolg is dat we soms jarenlang met een zware last rondlopen. Vaak heeft dat ook gevolgen voor hoe we zelf vader of moeder zijn. En dat is eigenlijk genoeg reden om die stap toch te zetten.

Beklemmende echo's

Het kan heel behulpzaam zijn om je goed voor te bereiden. Wat wil je je ouders vragen? Wat ga je ze vertellen? Ik raad je aan te beginnen met vragen naar hún verhaal; toen zij kind waren, vader of moeder werden, moesten opvoeden en ook weer loslaten. Zo'n belangstellende houding werkt beter dan een toon van gekwetstheid, verwijt, boosheid, of een eis om verantwoording. Als je wilt dat zij jouw verhaal horen, zou het mooi zijn als jij ook hun verhaal wilt horen.

Misschien wéten je ouders niet van jouw teleurstelling of verdriet, en willen ze het graag horen. Of misschien weten ze het allang en hebben ze zelf ook veel verdriet van de dingen die zijn misgegaan. Maar ook als ze je ervaringen niet herkennen of zelfs óntkennen, heb je het kunnen zeggen en kun je die last die je tot dan toe alleen gedragen hebt, voor een deel terugleggen bij hen. Het gaat dus niet om het veranderen van je ouders, maar om die soms beklemmende echo uit het verleden te stoppen. Het zal een bevrijding zijn.



WILLEM DE KLERK

Tip

Als de geschiedenis te vaak terugkomt, stop dan met er alleen over nadenken. Vertrouw je verhaal eens toe aan het papier. Dat helpt je helder te krijgen hoe het eigenlijk zit en wat je zou kunnen doen.



De beste investering in de toekomst van onze kinderen is het opruimen van de ballast uit de geschiedenis

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