

Wat moet ik met negatieve herinneringen aan vroeger?

“Liever wil ik er niet over praten. We hebben altijd geleerd dat we de vuile was niet buiten moeten hangen. Maar hoe meer ik probeer de herinneringen aan vroeger te verdringen, hoe meer ik eraan moet denken, en hoe somberder ik ervan word. Wat moet ik doen?”

Ik denk dat iedereen die uitdrukking wel kent: niet graag de vuile was buiten hangen. Daarmee bedoelen we dat we niet graag praten over de schaduwkanten die in elke relatie of in elk gezin wel aanwezig zijn. Dat kan te maken hebben met alcoholgebruik, vreemdgaan, verwaarlozing, geweld, pornoverslaving of incest. Maar ook bij minder ernstige omstandigheden krijgen veel kinderen te horen dat het beter is die spreekwoordelijke vuile was binnenshuis te laten. Soms wordt daar ook nog bij gezegd dat de Bijbel dit van ons vraagt; dat we zonden met de mantel der liefde moeten bedekken.

Loyaal aan ouders

Kinderen zullen sowieso, ook als ze volwassen zijn, niet graag spreken over de fouten of beperkingen van hun ouders. We zijn loyaal aan onze ouders, voelen ons verplicht hen te beschermen en het voor hen op te nemen. We vinden het daarom vaak lastig te vertellen over de pijnlijke

herinneringen aan het gezin waarin we zijn opgegroeid. Toch blijken die soms nog zo levendig aanwezig, dat ze regelmatig de kop opsteken, en leiden tot boosheid en wrok, of verdriet en somberheid. Het zijn herinneringen die maar niet willen oplossen, die onverteerbaar lijken en niet onder welke mantel dan ook kunnen verdwijnen. Maar het zijn ook herinneringen en ervaringen die je doen en laten hier en nu in de weg kunnen zitten.

Eigen schuld

Hoezeer het misschien ook tegen je gevoel in druist, het eerlijk durven toegeven dat er dingen in het verleden zijn misgegaan, dat je ouders fouten hebben gemaakt en dat je daar schade van hebt ondervonden, zal je helpen om die pijnlijke en nare geschiedenis te verwerken. Zolang je dat niet doet, zolang je dat voor de buitenwereld – en daarmee eigenlijk ook voor jezelf – probeert te verbergen en te ontkennen, is het of de schuld van wat er vroeger is

misgegaan, op jóúw schouders drukt. Alsof die boosheid, dat verdriet en die somberheid eigenlijk jouw eigen schuld zijn. En dat kan erop uitlopen dat de mensen in jouw omgeving als het ware de rekening gepresenteerd krijgen, terwijl die eigenlijk bij je ouders hoort.

Onwetendheid of onmacht

Het is moeilijk genoeg om als kind dingen mee te maken die pijnlijk zijn, die je misschien ook beschadigen. Maar nu je een volwassen man of vrouw bent, heb je de mogelijkheid om die ervaringen te verwerken. Door ze te delen met mensen in wie je vertrouwen hebt. Samen kun je dan als volwassen mensen ontdekken dat ouders inderdaad soms fouten maken. Niet om jou dwars te zitten, maar veelal uit onwetendheid of onmacht. En dan kun je op zoek gaan naar hoe je daar op een goede manier mee kunt leren omgaan. En misschien opent het ook wel een weg naar vergeving.

Tips

- Hoe meer pijnlijke of onplezierige herinneringen alleen maar in je hoofd rondwalen, hoe zwaarder ze worden. Schrijf ze eens op of vertel er eens over. Daarmee komt er weer licht bij een steeds donkerder wordend verhaal.
- Denk eens na wie uit jouw omgeving het meest in aanmerking komt om zo'n herinnering aan te vertellen.
- Samen wandelen praat vaak gemakkelijker dan tegenover elkaar zittend.

‘Hoe meer je fouten van je ouders onder ogen ziet, hoe beter je ermee kunt leven’

Jaap van der Meiden (56) heeft een eigen praktijk voor contextuele therapie, geeft les aan de opleiding Contextuele Hulpverlening van de Christelijke Hogeschool Ede en is oprichter van het Instituut Contextuele Benadering. Jaapvandermeiden.nl

