

OUUDERS:

*de eerste
influencers
in je leven?*

Hoeverel invloed heeft je familie op wie jij bent? Veel, zegt psycholoog David Blom. Want jij bent opgevoed door joue ouders, en wellicht zijn daar dingen uit voortgekomen waar je nu aan moet werken, maar dat geldt ook voor joue ouders en die van hen. "Onbewust geven we vaak, met de beste bedoelingen, negatieve dingen door."

Familiesystemen zijn hot. De boeken over jezelf begrijpen in het licht van de generaties voor jou ploppen als paddenstoelen uit de grond, en op zowat iedere straathoek kun je terecht voor een familieopstelling om erachter te komen hoe je jeugd jou gevormd heeft. Voor wie de memo niet gekregen heeft: een familiesysteem is een complex netwerk van alle mogelijke relaties binnen een familie – tussen leden van een gezin en van een familie – die elkaar kunnen beïnvloeden. De bestseller *De fontein* van Els van Steijn gebruikt het beeld van een fontein met meerdere verdiepingen. In die fontein kun je op de verkeerde verdieping gaan staan, wanneer je bijvoorbeeld voor je ouders moet zorgen. Dan reageer je misschien meer vanuit een ouderrol dan vanuit een kindrol. Daardoor kun je allerlei problemen ervaren: de patronen in je familiesysteem herhalen zich vaak ook op andere plekken van je leven. Als je die patronen kunt ontwaren, kun je de plek vinden die juist is voor jou, waardoor het water weer vloeiend gaat stromen.

Relevante relaties

Met andere woorden: je familie heeft nogal wat invloed op wie jij bent. Daar is David Blom, psycholoog en theatermaker, het absolute mee eens. "Hoeveel invloed precies is moeilijk in procenten uit te drukken, maar het is veel", zegt hij. "Het zijn de eerste relevante relaties in je leven. Een kind vormt zich naar zijn of haar ouders, dat gaat diep." Dat daar nu ineens zo veel aandacht voor is, wijt hij aan het individualisme. "Mensen zijn veel bezig met zelfontplooiing. Psychologie is booming; de bestsellerlijst staat voor de helft vol met zelfhulpboeken. Mensen willen zichzelf graag begrijpen."

Op wat voor manieren kun je zelf beïnvloed zijn door je ouders?

"Verschillende manieren. Ten eerste kan het te maken hebben met de mate waarin je ouders zich vroeger zelf konden ontplooiën. Je ziet dat als ouders vroeger als kind moeite hadden om volledig tot bloei te komen, het een trigger kan zijn wanneer ze juist die eigenschappen terugzien bij hun kind. Een voorbeeld: een dochter mag geen korte rokjes of make-up dragen van haar moeder, want die vindt dat hoerig. Maar waarom? Omdat zij dat vroeger zelf ook niet mocht van haar ouders. Daardoor had ze moeite met het omarmen van haar eigen seksualiteit en roept het ongemak bij haar op wanneer ze ziet dat haar dochter dat wel doet.

Wat je ook ziet gebeuren, is dat het kind moet goedmaken wat de ouder vroeger zelf niet heeft gehad. Denk aan het klassieke voorbeeld van de vader die zijn voetbalcarrière niet waar kon of mocht maken en daarom zijn kind daar nu in pusht. Dit zijn twee manieren waarop de ervaringen van een ouder het leven van een kind kunnen tekenen, en onderbeïnvloedt een bepaalde wond uit de kindertijd. Het fascinerende is dat je als ouder die wond kunt helen via je eigen kind. Ik zal een voorbeeld van mezelf geven. Ik heb als kind een pittige tijd gehad op de middelbare school. Ik hoorde er niet bij, want ik hield van dansen en de rest zat op voetbal. Ik heb zelf geen kinderen, maar als ik mijn neefje ophaal en zie dat veel klasgenoten met hem willen spelen, dan heelt dat iets in mij. Dat raakt me. Maar andersom vind ik het dan ook heel naar wanneer niemand hem vraagt.

Ook een belangrijke is emotionele competentie: in hoeverre zijn ouders in staat om stil te staan bij hun emoties? Kinderen leren het meest door het voorbeeld van hun ouders, dus hoe je zelf omgaat met emoties en gevoelens heeft veel invloed op je kind."

Over het algemeen wordt er tegenwoordig veel meer gepraat dan vroeger. Is dat positief?

"Je hebt verschillende manieren van openheid. Ja, er wordt meer gepraat en praten is goed, maar je moet ook weten hoe je het beste kunt praten met een kind, en ruimte kunt geven aan zijn of haar belevingswereld. Wat veel te vaak gebeurt, is dat we bij een kind gaan zitten en dan alle leegtes gaan opvullen. We hebben moeite

'Hoe je zelf omgaat met emoties en gevoelens heeft veel invloed op je kind'



‘Een gelukkig kind is niet een blij kind, maar een kind dat zichzelf kan zijn met zijn eigen gevoelens en gedachten’

met stiltes. In plaats daarvan blijven we doorzagen, controleren, checken. En kinderen gaan ook van bezigheid naar bezigheid. Ze hebben school, ballet, muziek, ga zo maar door. Door al die prikkels hebben we moeite om stil te staan bij het leven en de aandacht naar binnen te keren. Stil te staan bij wat daar leeft. En we zijn heel gauw geneigd een kind te prijzen. Een kind op een driewieler krijgt gelijk allemaal ooh's en aah's, wat kun jij goed fietsen!”

Willen ouders hun kind niet gewoon graag complimenten geven omdat ze dat zelf vroeger weinig te horen kregen van hun eigen ouders?

“Ja, het zijn allemaal goede bedoelingen, maar we leven in een enorm prestatiegerichte maatschappij. En met zo'n opmerking leg je meteen de meetlat erlangs. Het kind merkt dat het geprezen wordt als het iets presteert en dat geeft druk: het voelt diep vanbinnen de angst het niet meer goed te doen.

Wat je met de beste bedoelingen doet, kan alsnog minder fijne gevolgen hebben. Ouders durven tegenwoordig bijvoorbeeld ook bijna geen nee meer te zeggen tegen hun kind. Ik snap het, je werkt veel, voelt je schuldig en vanuit medelijden wil je je kind dat leuke ding

uit de speelgoedwinkel niet ontzeggen. Maar het is voor een kind ook heel belangrijk om te leren accepteren dat sommige dingen niet gaan zoals zij willen. Je kunt je liefde en waardering op andere manieren uiten.”

Hoe doe je dat dan, zonder prestatiedruk je kind een goed gevoel geven?

“Door de gewoonte te vieren. Naast hem of haar op de bank gaan zitten, of even een hand vastpakken als je langsloopt in de gang en zeggen: ik vind het fijn dat je er bent. Dan leert een kind pas echt eigenwaarde, dat het er mag zijn om wie het is. Niet om wat het presteert. Je hebt als ouder al gauw de neiging om je eigen gevoelens en gedachten op een kind te projecteren. Maar authenticiteit, dat een kind weet dat het helemaal zichzelf kan zijn, is een van de belangrijkste dingen die je kunt meegeven. Een gelukkig kind is niet een blij kind, maar een kind dat zichzelf kan zijn met zijn eigen gevoelens en gedachten.”

Als men het over familiepatronen heeft, wordt er vaak gepraat over de negatieve dingen die je meedraagt, maar geldt die invloed ook voor positieve dingen?

“Jazeker! De negatieve dingen worden vaak onbewust, maar met de beste bedoelingen doorgegeven. Natuurlijk gaat er onbewust ook veel goed. Maar dan is het ergens toch jammer dat het onbewust is, zodat je het niet bewust kunt inzetten. De goede dingen horen meestal bij wat ik 'bewust ouderschap' noem. Het product daarvan zijn zelfbewuste, assertieve kinderen die hun eigen ik kunnen laten spreken. Ouders van zulke kinderen vragen hun bewust om hun mening en gaan ook in onderhandeling als ze niet op één lijn liggen. Daarmee leren kinderen dat hun mening ertoe doet, dat ze serieus genomen worden, maar ook dat dingen meestal niet zwart-wit zijn en dat het geven en nemen is in het leven. Ze kennen ook hun grenzen. Want dat is ook zoiets waar we kinderen vaak - met de beste bedoelingen wederom - overheen duwen.

Families in de Bijbel

Valt er vanuit de Bijbel ook wat te zeggen over de invloed die je familie op je heeft? "Jazeker," zegt predikant Almatine Leene, "maar zoals zo vaak met de Bijbel, is dat misschien niet wat je verwacht. Als je daar iets zinnigs over wilt zeggen, moet je eerst het standaardplaatje van een familie loslaten. Het oergezin uit de Bijbel: Adam, Eva en hun eerste drie kinderen, schopt meteen al alle ideeën van het gelukkige gezin omver. Ten eerste zijn het drie jongens, terwijl we nu toch het liefst een jongen en een meisje hebben (al passen al die jongens wel in het Bijbelse patriërchaat, waarin zonen belangrijk waren), en ten tweede slaat de ene zoon de andere dood.

Als je verder gaat kijken, kom je nog veel meer problemen tegen in de gezinnen, die vaak bestonden uit meerdere vrouwen, bijvrouwen en kinderen met allerlei stiefbroertjes en -zusjes. Jakob die bijvoorbeeld meer houdt van Rachel dan van Lea, en ook meer van haar zoons Jozef en Benjamin; Jozef die voor dood wordt achtergelaten door zijn broers: het is niet echt hoe wij het ideaalplaatje inkleuren.

Je ziet ook zeker bepaalde patronen in Bijbelse families, zoals kinderloosheid, waar vrouwen hun eigen oplossingen voor zoeken – denk aan Sara en haar slavin Hagar. Maar je ziet ook Jakob die zijn broer en vader bedriegt, en vervolgens zelf door zijn oom Laban wordt bedrogen, en later door zijn kinderen, die hem voorhouden dat zijn zoon Jozef dood is.

Bij de koningen zie je die patronen ook heel sterk: als een vader slecht was, was zijn kind dat meestal ook. En zodra een koning of priester het slechte pad opging, was de kans heel klein dat er nog een goede nakomeling zou komen.

Kun je daar uitbreken? Ja, je ziet dat dat lukt zodra men volledig op God vertrouwt. Hoofdstuk 18 uit het Bijbelboek Ezechiël gaat daarover. Daar staat dat de Israëlieten een spreekwoord hadden: 'Als de ouders onrijpe druiven eten, krijgen de kinderen stompe tanden.' God zegt daarover dat ze dat niet meer mogen zeggen, omdat 'alle mensenlevens Mij toebehoren', en dat 'alleen wie zondigt zal sterven'. De invloed van het voorgeslacht kan dus ergens gestopt worden. Als je God dient, bepaalt je verleden niet je heden.

Dat vind ik ook voor vandaag de dag een mooie: in hoeverre laten we ons leven bepalen door wat er in het verleden of in onze familie is gebeurd? Je moet het niet ontkennen, maar er wel doorheen werken. Je familie is een bijzondere kern, maar voor christenen bepaalt dat niet hun identiteit, dat bepaalt God.

Zo spreekt Jezus er ook over. Als Hij geroepen wordt door zijn familie, die Hem wil spreken, vraagt Hij: wie zijn mijn moeder, broers en zussen? Dat zijn jullie. Jezus zegt: 'Het gaat niet om wie jij als individu bent, maar van welke familie jij deel bent. Als je in God gelooft, krijg je er een nieuwe familie bij, een familie die door de doop verbonden wordt. Water is dikker dan bloed – het water van de doop mag meer verbinden dan de bloedlijn. Niet dat die er niet toe doet, maar voor christenen gaat het om een plek in Gods familie.'

Ach, geef tante Bep toch even een kus, of zeg eens hallo tegen die meneer op straat. Sociaal gedrag kun je aanleren door het zelf voor te doen. Het is belangrijk om grenzen van kinderen te respecteren, want de nee die ze nu kunnen zeggen, is dezelfde nee die ze als puber of volwassene kunnen zeggen wanneer ze te maken krijgen met grensoverschrijdend gedrag."

Hoe kan het dat kinderen uit hetzelfde gezin hun opvoeding en kindertijd soms toch zo verschillend ervaren?

"Dat is heel logisch. Stel, je hebt een gezin met een oudste broer, een middelste zusje en een jongste broertje. Die oudste groeit op in een heel ander gezin dan het jongste broertje. Dat je uit één gezin komt, wil niet zeggen dat je ook daadwerkelijk in dezelfde situatie hebt verkeerd. Onderzoek is er lange tijd van uitgegaan dat je positie in het gezin je rol bepaalde: de oudste is altijd zus en zo. Het was heel catchy, maar het blijkt niet te kloppen. Het verschilt per gezin. Er zijn gezinnen waarin de oudste veel verantwoordelijkheid krijgt en een medeopvoeder wordt, zeker in grote gezinnen. Dan groeie je heel anders op dan je jongere broers en zussen. Als oudste heb je vaak langere tijd alleen samengeleefd met je ouders, die op hun beurt vaak nog erg moesten wennen aan het ouderschap. En vaak hogere verwachtingen hadden van hun eerste kind dan van hun derde kind. Het eerste kind is dan ook vaak het meest perfectionistisch, is mijn ervaring. Maar de gezinsdynamiek kan ook te maken hebben met



‘De dingen die je niet kan verdragen. Daar moet je in gaan graven’

de eigen ervaringen van de ouders. Bijvoorbeeld de moeder die zelf als jongste altijd werd overruled door de rest en daarom altijd voor de jongste in de bres springt. Wat je ook vaak ziet, is dat wanneer één kind wat getroebleerd is en meer aandacht nodig heeft, het andere kind veel rustiger is en juist weinig aandacht vraagt. Als ouders vinden we dat fijn, maar dat kind houdt de rest van z'n leven moeite met ruimte voor zichzelf innemen.”

Hoe kun je je bewust worden van dit soort patronen?

“Je verdiepen in de psychologie, natuurlijk, maar daarnaast goed opletten waar het gaat schuren. Welke issues roepen spanning op? Daar zitten vaak de complexen. De dingen die we niet kunnen verdragen, waarom niet? Daar moet je in gaan graven. Denk bijvoorbeeld terug aan die moeder die het lastig vindt dat haar dochter haar seksualiteit omarmt, omdat zij dat vroeger zelf nooit mocht.”

Helpt het dan om een familieopstelling te doen?

“Tijdens zo'n opstelling worden mensen dicht naar gevoelige punten in hun jeugd gebracht, en dat roept emoties op. Wanneer je je hierdoor bewuster wordt van wat er speelt, is dat mooi. Maar werken aan het herkennen en doorbreken van zulke patronen vergt zelfkennis en discipline. Het kan heel waardevol zijn om zo'n familieopstelling te laten volgen door individuele therapie, zodat het niet alleen bij 'huilen en spuien' blijft, maar je echt concrete veranderingen kunt aanbrengen in je leven.”

Hoe kan het dat je soms al decennia uit huis bent, maar wanneer je met je kerngezin weer aan het kerstdiner zit, je ineens terugvalt in al die oude dynamieken?

“Dat fenomeen zie je ook wanneer de ouders bijvoorbeeld ziek worden of dement en de kinderen samen moeten komen om dingen te regelen. Broer Piet, die vroeger altijd al zo dominant was, gaat ineens alles regelen, terwijl jij in de laatste dertig jaar toch onder dat juk uit was gekropen. En nu ben je ineens weer het kleine zusje, terwijl je daar helemaal geen zin in hebt, want je bent nu verdorie toch een succesvol ondernemer! Kijk, de meeste mensen verlaten het ouderlijk huis na de puberteit. En hoewel je je ontwikkelt, verander je nou ook weer niet zoveel na die tijd. Je karakter en persoonlijkheid zijn er gewoon nog, en dat komt dan weer naar buiten. Maar bij de meeste gezinnen zal het voor de duur van het kerstdiner waarschijnlijk wel vol te houden zijn.”

OVER DAVID BLOM

David Blom is psycholoog, gespecialiseerd in trauma en relaties. Zijn broer en zus zijn allebei ook psycholoog en samen maken ze psychologische theatervoorstellingen. Hun nieuwste voorstelling *Ons Kind*, waarin twee ouders onbedoeld hun eigen wonden aan hun zoon doorgeven waardoor zijn opvoeding langzaam ontspoorde, toert nog tot eind mei 2024 door het land.

LEESTIP

Benieuwd naar wat Jezus zegt over waar het in het familieleven écht om draait? Lees dan verder op eo.nl/broersenzussen.

LUISTERTIP

In aflevering #64 van de podcast *Dit is de Bijbel* praat presentator David Boogerd met theoloog Almatine Leene over de opmerkelijke rol van kinderen in de Bijbel. Je luistert de podcast via eo.nl/kinderenindebijbel en via je favoriete podcastapp.