



Mama

ik lijk
steeds meer
op jou



WAAROM WE ÓÓK HET
RELATIEGEDRAG VAN ONZE
OUDERS KOPIËREN

Onze ouders doen ons het leven ‘voor’ en daarom neigen we ernaar hetzelfde te doen als zij. Ook op relatiegebied, zelfs als we er kritiek op hebben en het later zelf anders willen doen. Het is niet makkelijk dat patroon te doorbreken maar het kán wel...

TEKST FRANCISCA KRAMER

Of we het nou leuk vinden of niet: onze ouders bepalen wie we zijn. Zelfs hun afwezigheid kan een blijvend effect hebben op wie we uiteindelijk worden. Dat geldt ook, of misschien wel juist, voor onze relaties. Onbewust kopiëren we het gedrag van onze ouders, van hoe we onze kinderen opvoeden tot hoe we ruziemaken met onze partners en – hopelijk – het weer goedmaken. Vaak neigen we naar wat bekend voor ons is: dat is veilig, want het is vertrouwd. Ook als we het heel graag anders willen. Soms lukt dat wel, maar als je erbij stilstaat, blijken we vaak toch meer op onze moeder te lijken dan gedacht. Betekent dit dat de geschiedenis zich altijd maar blijft herhalen? Wordt ons gedrag in onze relaties enkel en alleen bepaald door hoe onze ouders met elkaar omgingen? Nee, dat hoeft niet. Door te erkennen en te leren begrijpen hoe hun invloed op ons inwerkt, kunnen we wel degelijk nieuwe manieren vinden om met onze geliefden om te gaan. Maar onze basis blijft onze basis.

Opvoeding

Als je ouders een gelijkwaardige en liefdevolle relatie hadden, mag je je handen dichtknijpen. Twee ouders die met respect en in gelijkwaardigheid met elkaar omgaan, zorgen niet alleen voor een geweldig voorbeeld voor hoe het leven kan worden geleefd, maar ook voor een levenslange bescherming tegen stress. Want wie zich zonder veel zorgen heeft kunnen ontwikkelen, heeft een sterker immuunsysteem voor stress en is later veel minder vatbaar voor allerlei stressgerelateerde klachten

“Omdat mijn moeder heel controlerend was, vond ik het ook moeilijk mijn kinderen los te laten”

en stoornissen. Dat heeft een gunstige invloed op zo ongeveer alles en dus ook op hoe we de kinderen opvoeden. Het basisvertrouwen dat wordt uitgestraald, vertaalt zich vaak in een relaxte houding van de kinderen.

Mare (56) vraagt zich af of er misschien iets is gebeurd in de relatie tussen haar ouders, wat heeft geleid tot wantrouwigheid bij haar moeder. “Misschien had het met hun afkomst te maken – mijn ouders waren streng religieus – en misschien ook wel met het feit dat mijn vader vanwege zijn werk de hele week weg was. De verantwoordelijkheid voor de hoge lat die ze voor mij hadden gesteld, lag daardoor grotendeels bij mijn moeder. Ze bemoeide zich met alles en was heel controlerend.

Ze las zelfs mijn dagboek en verborg brieven van de jongen op wie ik op mijn zestiende verliefd werd. Toen ik zelf kinderen kreeg, merkte ik dat ik het ook moeilijk vond om mijn kinderen los te laten. Dankzij mijn man lukte het om daar meer ontspannen in te worden. Zijn ouders waren ook heel religieus, maar wel met respect en vertrouwen. Omdat hij mede daardoor zo autonoom in het leven staat, heeft hij mij kunnen steunen om onze kinderen de ruimte te geven. Andersom kon ik hem leren actief betrokkenheid te tonen en dat niet elke vraag over wat ze hadden gedaan een inbreuk op hun privacy is. We hebben daar een goede balans in gevonden.”

Conflicten

Het gezin waarin we opgroeien is een soort levenslaboratorium. Onze ouders leven het leven letterlijk en figuurlijk ‘voor’. Dat uit zich ook in het omgaan met conflicten. Met ouders die de gewoonte hadden pijnlijke gevoelens onder het kleed te schuiven, is de kans groot dat wij in onze eigen relatie conflicten liever uit de weg gaan. Met alle gevolgen van dien. Suzanne (58): “Mijn ouders hadden nooit openlijk ruzie, maar wel onderhuids. Achteraf gezien heb ik veel last gehad van die spanning. Mijn moeder dronk. Elk weekend was het raak, na zes uur ’s avonds was ze aangeschoten en daarna dronken. Dan schreeuwde ze de hele tent bij elkaar en de volgende dag werd er niet meer over gesproken. Ondertussen deden we allemaal ons best het haar zo veel mogelijk naar de zin te maken, mijn ▷

“Pas nu ik in therapie ben, zie ik in hoezeer ik mijn ouders’ gedrag heb gekopieerd”

vader ook, om die schreeuwpartijen te voorkomen. Mijn ouders praatten ruzies nooit uit.” Pas later zag Suzanne in dat haar moeders alcoholisme een zogenaamd *coping mechanism* was, een manier om haar gevoel te dempen en haar pijn niet te hoeven aangaan. Haar vader koos voor de weg van de minste weerstand, ook een manier om pijnlijke emoties te vermijden. Suzanne heeft inmiddels haar derde relatie achter de rug. “Pas nu ik in therapie ben, zie ik in hoezeer ik dat had gekopieerd. Mijn relaties verliepen allemaal volgens een vast patroon: ik overschreeuwde mijn kwetsbaarheid en was vooral met de ander bezig. Meningsverschillen stopte ik weg en ik zorgde ervoor dat mijn partner het naar zijn zin had, zelf had ik zogenaamd niets nodig. Ruzies waren er dan ook niet, maar ik was wel diep ongelukkig. Ik had al geaccepteerd dat ik een ‘sombere basis’ had. Toen las ik het boek *Verbonden*, dat mijn psycholoog me aanraadde. Zo zat het dus.

“De woorden
*‘Ik hou van
jou’* werden bij
ons thuis nooit
gezegd”

De manier waarop je ouders met elkaar en met jou omgingen, heeft een enorme invloed op hoe je later zelf in relaties staat. Ik heb mijn relatie beëindigd, zelf een huis gekocht en een date geaccepteerd met een man met wie ik al jaren bevriend ben. Ruzies vind ik nog steeds erg lastig, maar langzaam maar zeker leer ik rustig na te denken, te ademen en te voelen wat er in me omgaat. En dat vervolgens op een kalme manier te verwoorden.”

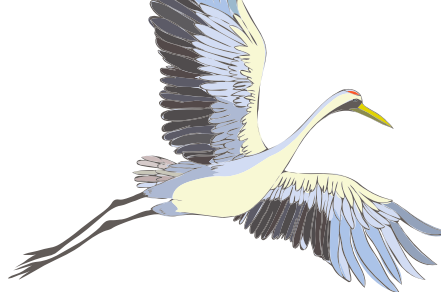
Affectie

Naast conflicten oplossen, is ook het tonen van affectie iets wat we in eerste instantie van onze ouders leren. De meeste pubers vinden het gruwelijk als hun ouders openlijk aan elkaar zitten en verliefd doen. Maar afgezien van die periode van schaamte voor alles wat opvalt of anders is, is het openlijk tonen van liefde erg goed voor kinderen; het geeft ze letterlijk het signaal ‘veilig’. Als ouders het samen immers fijn hebben, is de kans groot dat ze bij elkaar blijven en dat is bevorderlijk voor de overleving van het nageslacht. Kinderen kunnen zich richten op hun eigen ontwikkeling en hoeven zich niet bezig te houden met mogelijke problemen van hun ouders. Helaas stammen veel van onze ouders nog uit het tijdperk dat het niet hoorde om hun liefde zo openlijk te tonen. Jammer! Zo herinnert Elisabeth (45) zich alleen uit haar vroege jeugdijaren dat haar ouders elkaar in het openbaar vastpakten en kusten. “Wij kinderen dansten er dan omheen om ze aan te moedigen. Helaas is het uit hun relatie gesleten. Nu plagen ze elkaar met woorden, ook een soort van liefdesuiting, maar toch afstandelijker.” De woorden ‘Ik hou van jou’ werden bij Elisabeth thuis nooit gezegd en de kinderen krijgen alleen een kus als ze op vakantie gaan of op verjaardagen. “Toen mijn man en ik

trouwden en die dag dolverliefd waren, zei mijn moeder enigszins afkeurend dat we de hele dag maar aan elkaar liepen te plukken.” Ook Elisabeths man komt uit een gezin waar niet aan aanrakingen werd gedaan. Mede door haar eigen ervaringen heeft ze haar kinderen bewust anders opgevoed. “Tot in hun puberteit mochten ze nog geregeld naast ons slapen. Inmiddels zijn ze volwassen en ben ik ontzettend blij dat ze het gewoon vinden elkaar af en toe een knuffel te geven en ‘Ik hou van jou’ te zeggen.” En tussen Elisabeth en haar man? Het is inmiddels 25 jaar na die bewuste verliefde trouwdag. Aan elkaar plukken is er niet meer bij. “Nu ik erover nadenk, wisselen wij ook voornamelijk verbale prikkels uit om elkaar affectie te tonen, net als mijn ouders. Zonde ja, maar om dat te veranderen zouden we beiden een behoorlijke drempel over moeten.”

(On)afhankelijkheid

Ook de afwezigheid van een relatie bij ouders kan een grote invloed hebben op onze eigen relatie. Wie opgroeit zonder dat zijn ouders bij elkaar zijn, krijgt ook impliciete boodschappen mee, afhankelijk van hoe zijn vader of moeder ermee omgaat. De vader van Iris (37) nam de benen toen ze nog klein was. Net als haar oma, die ook een man had gehad die haar en haar dochter al vroeg had verlaten. Iris: “Mijn moeder heeft mij hierdoor altijd ingepeperd dat ik nooit afhankelijk moest worden en altijd mijn eigen boontjes moest kunnen doppen. Geld was bij ons thuis altijd een probleem. Pas toen mijn moeder klaar was met haar studie rechten en advocaat was, werd het financieel makkelijker, maar toen zat ik al in de derde van de middelbare school. Nu ben ik zelf moeder van drie kleine kinderen en, net als mijn moeder, advocaat. Mijn man en ik zijn gelukkig



samen, maar ik heb wel een partner gekozen die vaak weg is. Hij is piloot en ik sta er daarom vaak alleen voor. Eigenlijk zou ik graag meer tijd hebben voor onze kinderen en ook voor mezelf. Soms fantaseer ik erover om wat minder dan fulltime te werken. Financieel zou dat kunnen en ook mijn man zou er geen enkel probleem mee hebben. Maar alleen al het idee dat ik daarvoor afhankelijk zou worden van hem... Ondenkbaar.”

Communicatie

Misschien wel de belangrijkste sleutel in het goed houden van elke relatie is effectief kunnen communiceren. Zeggen

“Mij is altijd ingepeperd dat ik nooit afhankelijk moest worden”

wat we te zeggen hebben, zonder dat het aanvallend of verwijtend overkomt. Dat betekent in eerste instantie kwetsbaar durven zijn en eerlijk bij onszelf te rade gaan wat het nou eigenlijk is wat we echt voelen en willen overbrengen. Dat is nog een hele kunst. Volgens de Engelse relatiedeskundige Sue Johnson is het meest voorkomende communicatiepatroon dat van de beschuldigende partij (meestal de vrouw) tegen de zich terugtrekkende partner (meestal de man). Ester (51): “Mijn ouders praatten wel geregeld met elkaar, maar vrijwel altijd op een kibbelende manier. Mijn moeder uitte een klacht, begon dan te drammen en uiteindelijk gaf mijn vader maar toe om zich vervolgens achter de televisie te verschansen terwijl mijn moeder met een chagrijnig

“Ik werd niet gehoord, of voelde me niet gehoord, en ging pushen. *Net als mijn moeder dat deed*”

gezicht rondliep.” Ester is gescheiden en ziet dat de gesprekken met haar ex in ongeveer hetzelfde patroon verliepen. “Ik voelde ergens onvrede over, probeerde dat bespreekbaar te maken, werd niet gehoord – of voelde me niet gehoord –, ik ging pushen en het einde van het liedje was dat mijn ex-partner toegaf omdat hij geen zin meer had in mijn gezeur. Maar vanbinnen was hij het er niet mee eens of had hij er gewoon geen zin in, dus na verloop van tijd waren we weer terug bij af. Om gek van te worden. Mijn moeder is bij mijn vader gebleven, loyaal als ze was. Scheiden was in haar tijd not done. Haar gevleugelde uitspraak was dat ze net een Tefal-pan was, alles gleed van haar af. Naarmate ze ouder werden, leken mijn ouders zich steeds comfortabeler te voelen met elkaar. Mij is dat niet gelukt, ik trok het niet meer om me onderdeel te voelen van het meubilair en ben uiteindelijk gescheiden.”

Een dappere stap, want we neigen ernaar in dezelfde pas te gaan lopen als onze ouders. Onbewust kiezen we vaak relaties die lijken op die van hen, zelfs al hebben we er

kritiek op en willen we het later zelf echt anders gaan doen. Maar zelfs als we van de ene lastige relatie overstappen naar de andere, is de kans groot dat dezelfde problematiek weer terugkeert. Tenzij we bereid zijn aan het werk te gaan. Door een cursus NLP – Neuro Linguïstisch Programmeren – kwam Ester erachter in welke relatievalkuilen ze onbewust was gestapt. Door zichzelf te ontwikkelen en na te denken over haar eigen aandeel in de scheiding van haar ex, lukte het haar uiteindelijk een echt andere relatie te krijgen. “Ik zie nu veel beter wanneer ik de mist in ga. Wat scheelt, is dat mijn huidige man óók veel aan reflectie heeft gedaan en zelfinzicht heeft ontwikkeld – ik heb hem op diezelfde cursus ontmoet. We gaan daarvoor veel bewuster met onze relatie om en zijn veel beter in staat dan vroeger om ons kwetsbaar op te stellen en werkelijk te luisteren naar onszelf en de ander.” □

Meer lezen? *Verbonden* van Amir Levine & Rachel Heller (Boom, 2016).