

SINDS  
1930

# Elisabeth bode

*blad met  
een Boodschap*

Nr. 4  
17 februari 2017 - € 2,50

Thema:  
**Schuld en  
vrijspraak**

Marina de Velde en  
**omgaan met  
schuld**



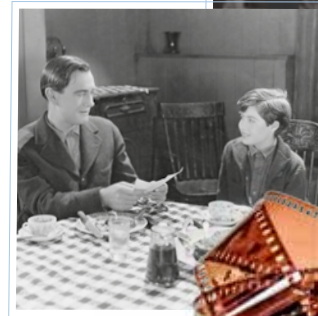
**DE FOUTEN VAN OUDERS • ECCE HOMO • 'ZO ZONDIG BEN IK NIET'**



A photograph showing a woman and a young child walking away from the camera on a long, straight road. The woman is wearing a long, light-colored coat and is carrying a dark suitcase. The child is wearing a dark, hooded jacket and is also carrying a suitcase. The road is flanked by streetlights, and the scene is bathed in the warm, golden light of a low sun, creating long shadows and a hazy atmosphere. The text 'Omgaan met FOUTEN VAN JE OUDERS' is overlaid on the bottom half of the image.

Omgaan met  
**FOUTEN VAN  
JE OUDERS**

Ieder kind wil zich gezien en geliefd voelen. Maar stel dat je ouders daarin tekortschoten, of zelfs enorme fouten hebben gemaakt... Moet je daar als volwassen kind met je ouders over praten of moet je het verleden begraven? En wat als je ouders al niet meer leven?



**A**nouk (52) hoort het haar vader nog zeggen: „Pas op, anders breng ik je naar het kindertehuis!” Doodsbang was ze. „Ik dacht dat ik een héél slecht kind moest zijn als m'n eigen ouders me kwijt wilden. Mijn vader was een driftig man, hij kon gevaarlijk worden als hij boos was.”

### Koffertje pakken

Anouks oudere zussen hadden al eens hun koffertje moeten pakken. „Vader was met hen richting het tehuis gelopen. Halverwege keerde hij om, maar de schrik zat erin. Toen ik ouder werd, realiseerde ik me dat mijn jeugd vol zat met dergelijke pedagogische dwalingen. Mijn moeder was lief, maar kon mijn vader niet aan. Ze zweeg, waardoor wij kinderen dachten dat ze het eens waren.”

Wat doe je als je ouders fouten hebben gemaakt, waardoor je als kind niet gezien bent in je eigenheid? „Ik wil het in eerste instantie geen fouten noemen”, zegt contextueel therapeut Gerrie Reijersen van Buuren, schrijfster van *Verlangen naar erkenning*. „Mensen willen in principe het beste voor hun dochter of zoon. Als dat niet

## ‘Ik wilde niet meer van hen verlangen wat ze niet konden geven’

past bij het kind, kan het verkeerd aflopen. Maar het is veelal met goede bedoelingen gebeurd. Ouders moeten wel heel erg in de knel zitten om hun kind bewust kwaad te doen.”

### Onvermogen

Maar als ouders zo hun best doen, waarom pakt het dan toch vaak verkeerd uit? „Wanneer mensen dingen doen vanuit een houding die niet bij hun kind past, heeft dat meestal te maken met hun eigen jeugd, hoe ze zelf geworden zijn zoals ze zijn”, zegt Gerrie. „Ze reageren vanuit hun onvermogen en onmacht. Als je zelf van je ouders niet kreeg wat je nodig had, is het moeilijk je eigen kind wél te geven wat het nodig heeft. We noemen dat een ‘roulerende rekening’. Mensen doen, met goede bedoelingen, van geslacht op geslacht dingen waar anderen onder lijden – zodat die niet tot hun recht komen. Vaak

gaat het om dingen die volgens de ouders heel belangrijk zijn, maar waar hun kind in stikt, omdat het er niks mee kan. Bijvoorbeeld een opleiding, een afgekeurde partner, of een kerk en levensstijl die het kind niet als eigen beschouwt.”

### Spuugzat

Zo'n roulerende rekening wordt niet automatisch opgeheven als een kind volwassen wordt. Integendeel, merkt Gerrie: „Ik hoor mensen klagen dat ze lang en breed getrouwd zijn en kinderen hebben, maar dat vader of moeder hen nog steeds als minderjarige behandelt. Op een gegeven moment zijn ze dat spuugzat. Ergens moet het stoppen.”

Zelf daagt ze deze cliënten uit om vanuit een volwassen positie met hun ouders te praten: „Het is belangrijk dat ze hun vragen om hen in hun waarde te laten als volwassenen.”

# ‘Het was mijn verantwoordelijkheid een goede dochter te zijn’



Zeg bijvoorbeeld: ‘Pap, mam, ik zie dat dit voor jullie belangrijk is, maar het past niet bij mij. Ik zou het fijn vinden als jullie me mijn eigen keuzes laten maken. Maak je geen zorgen, ik heb mijn eigen verantwoordelijkheid.’”

Ook Anouk vertelde haar ouders over haar onvrede toen ze ouder werd. „Mijn vader voelde zich direct aangevallen. Hij zei: ‘Als ik het over mocht doen, zou ik het weer precies zo aanpakken!’ Ik weet nog dat ik na dat antwoord besepte hoe weinig zin het had om dit soort dingen tegen mijn ouders te zeggen: ze konden geen kritiek hanteren. Ik ben dus nooit meer op hun opvoedingsstijl teruggekomen. Ik wilde verder, ook zonder hun erkenning.”

Volgens Gerrie ervaren ouders het wel vaker als kritiek wanneer volwassen kinderen erkenning proberen te krijgen voor pijn uit hun jeugd. „Terwijl het kind daarna juist in hechtere verbondenheid met hen verder wil, vrezende de ouders vooral dat ze ‘het fout hebben gedaan’. Ze schieten in de verdediging. Maar het gaat natuurlijk niet om ‘fout’. Als ze gewoon uitspreken dat ze begrijpen dat hun kind zich niet gezien heeft gevoeld, is dat voldoende. Essentieel is dat ouders geen slachtofferrol aannemen.”

## Ontschuldigen

Wat kun je doen als je ouders niet willen praten of al overleden zijn? „In de contextuele therapie kun je ervoor kiezen je ouders te ‘ontschuldigen’. Je kunt zoveel compassie heb-

ben met hen en hoe ze zo geworden zijn, dat je er – al of niet postuum – voor kiest hen in hun waarde te laten, maar niet meer afhankelijk te zijn van hun goedkeuring of begrip. Je begrijpt hoe ze zo geworden zijn, bijvoorbeeld door wat je over hun opvoeding of levensverhaal weet. Ook dat is ontschuldigen.”

Zo probeerde Anouk al jong om begrip voor haar ouders op te brengen: „Mede op grond van de Bijbel. Mijn ouders waren verantwoordelijk voor hun opvoedmethoden, maar het was mijn verantwoordelijkheid een goede dochter te zijn. Ik probeerde te begrijpen hoe ze zo geworden waren en kreeg er meer oog voor dat het beschadigde mensen waren, met een moeilijke jeugd. Daardoor kon ik met compassie naar hen kijken en ging ik snappen dat ik niet van hen kon verlangen wat ze niet konden geven. Dat was overigens een geleidelijk proces.”

## Rouwen

Alleen: hoe krijg je, al ontschuldigend, de erkenning die je in je jeugd miste? Gerrie: „Het heeft geen zin om dat aan anderen te vragen, zoals je partner. Die kan dat gat niet dichten. Wel kun je jezelf erkenning en begrip geven, en die dingen vervolgens delen met bijvoorbeeld een broer, zus of andere familieleden. Soms vertellen zij je dingen waardoor je weet dat je ouders je tóch gezien hebben, of waardoor je meer begrijpt van de manier waarop ze in het leven stonden.

Daarnaast betekent ontschuldigen ook: rouwen om wat je niet hebt

gekregen. Rouwen omdat je ouders niet zagen wie je werkelijk bent. Of je het hun dan ook moet vergeven? Vergeven heeft niet zozeer een plek in de contextuele therapie. Maar zelf verantwoordelijkheid nemen en je problemen niet meer afschuiven op bijvoorbeeld je ouders – hoezeer hun opvoeding je ook getekend heeft – is eigenlijk het toppunt van vergeving. Vaak word je trouwens milder als je ouder wordt: je kunt ook bij je eigen kinderen tegen dingen aanlopen en ontdekken dat goed opvoeden niet gemakkelijk is.”

Anouks ouders zijn overleden en ze ziet haar jeugd als leerschool voor haar leven. „Ik help daar weleens anderen mee, die nog wrokkig zijn richting hun ouders. Bovendien heb ik door mijn jeugd veel inlevingsvermogen. Wel merk ik dat ik nog een sterke behoefte heb aan veiligheid. Valt die veiligheid weg, dan ga ik onderuit.” •

## Masterclasses en boeken

- Gerrie Reijersen van Buuren geeft masterclasses via [NederlandWordtWijzer.nl](http://NederlandWordtWijzer.nl)
- Voorjaar 2017 komt *Verlangen naar verbinding uit* ([gerriereijersenvanbuuren.nl](http://gerriereijersenvanbuuren.nl))
- Hans Groeneboer – *Op de schouders van ouders*, Koinonia