



Je levensloop begint bij je ouders

Ideaal en werkelijkheid

We hebben allemaal een innerlijk beeld van de ideale ouders. Misschien kwamen onze ouders dicht in de buurt van het ideaal, misschien juist niet. Hoe dan ook: het is belangrijk om onderscheid te leren maken tussen ons ideaalbeeld en wie onze ouders werkelijk zijn of waren. Dat is een ingewikkeld proces dat vele fasen kan doorlopen, maar waarin je ook kunt blijven steken.

Als kind identificeer je je nog heel sterk met je ouders en wil je ze als voorbeeld zien. Door hun bril bekijk je de wereld. Je kijkt van binnen naar buiten als het ware.

In de pubertijd ontwikkelt zich een zelfstandig ik dat los staat van de ouders. Je leert je eigen weg in de wereld kennen en dan zie je dat het ook anders kan. Daardoor ga je 'van buiten naar binnen' kijken. Dat helpt om je ouders en hun normen en waarden te relativiseren en een eigen standpunt in te nemen. Maar het is ook lastig en eenzaam, want je ouders kunnen je daar (per definitie) niet bij helpen. Als ze zich teveel met je bemoeien is het niet goed, maar als ze je teveel aan je lot overlaten, is het ook niet goed. Schoorvoetend, maar soms ook met baanbrekend geweld wordt een eigen identiteit zichtbaar.

Rond je dertigste zou je in principe op eigen benen moeten kunnen staan, zonder de hulp van je ouders. Je verantwoordelijkheden in de wereld worden groter en mogelijk ben je inmiddels zelf vader of moeder geworden. Meestal vindt in deze fase een herwaardering van de ouders plaats. Je begrijpt beter wat ze voor je hebben gedaan en geofferd, omdat je het nu zelf moet doen.

De midlife-fase lijkt op de pubertijd. Je staat weer alleen. Datgene wat je hebt opgebouwd, hoe goed het ook gelukt is, houdt je tevens gevangen. Tot je schrik kun je merken dat je toch meer op je ouders bent gaan lijken dan je lief is. Onvervulde verlangens kunnen je achtervolgen. Wat kun je nog veranderen, of is het al te laat? Wat wil je met de rest van je leven?

In de jaren daarna moeten we meestal afscheid nemen van onze ouders. Nu hebben zij ons nodig en kunnen we iets teruggeven van wat ze voor ons hebben gedaan. Het is mooi als je je ouders je dankbaarheid kunt tonen en ze kunt vergeven voor wat ze je hebben

‘aangedaan’. Dan komt het erop aan om je ouders te waarderen voor wie ze zijn en ze niet meer te beoordelen vanuit jouw ideaalbeeld. Zij kunnen er niet meer aan voldoen. Het wordt overduidelijk dat je ideale ouderbeeld je eigen schepping en je eigen verantwoordelijkheid is. Toets dan niet je ouders maar jezelf aan het ideaalbeeld.

Uit welk nest kwamen je ouders?

Als je begrijpt hoe je ouders zijn opgegroeid en je een objectiever beeld hebt van de tijd waarin zij leefden, komt ook je eigen leven in een breder perspectief te staan. Welke verwachtingen en idealen koesterden je ouders in hun jeugd? Waren er dwingende omstandigheden waardoor ze hun idealen niet waar konden maken? Familieopstellingen en dergelijke kunnen helpen om familiepatronen te herkennen en te begrijpen hoe ze in jouw leven doorwerken.

In de vorige nieuwsbrief schreef ik over ‘niet geleefde levens’. Ouders neigen er toe om het leven dat ze hadden gewild, maar niet kregen, voor hun kinderen te wensen. Dat kan een zegen zijn, maar ook een last. We hebben meestal dubbele gevoelens over onze niet geleefde levens. Het is in wezen een onvervuld verlangen, dat verbonden kan zijn met diepe pijn, omdat het niet kon of mocht. Anderzijds neigen we ertoe om onze keuzes achteraf te rechtvaardigen. Daar kunnen afkeurende of angstige normen uit voortkomen. We worden bang (gemaakt) voor wat we ten diepste wensen. Dat verwarrende mengsel brengen ouders over op hun kinderen. Ze zijn blij als je slaagt waar zij bleven steken, maar ze zijn misschien ook jaloers en bang vanuit hun eigen pijn en frustratie. Kinderen zijn daar erg gevoelig voor en nemen die gevoelens van verlangen, pijn en frustratie makkelijk onbewust over.

Hoe hebben je ouders elkaar ontmoet?

Elke eerste ontmoeting is vol mysterie en potentie, zeker als het een ontmoeting is waar uiteindelijk kinderen uit voortkomen. Kijk eens naar de ontmoeting tussen je ouders als een kiemmoment waar jij uit voortgekomen bent. Door hun ontmoeting kwam jouw incarnatie een stuk dichterbij. Toen al werd je in zekere zin een beetje geboren. Welke chemie was er tussen hen? Wat trok ze in elkaar aan? Welke verwachtingen en idealen koesterden ze over hun toekomstige partner?

Vraag je ouders nog eens om over hun ontmoeting te vertellen en probeer zo dichtbij die situatie te komen als mogelijk is. Luister naar hun onuitgesproken woorden, verwachtingen, gevoelens en gedachten.

Waarom hebben ze voor elkaar gekozen?

In feite hebben je ouders een contract met elkaar gesloten. Veel van de kleine lettertjes in dat contract zijn nooit bekend geworden of uitgesproken, misschien of juist vooral ook niet naar elkaar. Het kan iets zijn als ‘ik zal je wel helpen’, of ‘bij jou voel ik me veilig’, of ‘laten we erom vechten wie de sterkste is’, of ‘jij moet mij redden van mijn vader’: het kan van alles zijn. Vaak komen juist in moeilijke fasen van het huwelijk die kleine lettertjes boven tafel. Kinderen staan ook in de grote en de kleine lettertjes van het contract van de ouders. Dat nemen ze, bewust en onbewust, voor ‘normaal’ aan en nemen het mee in hun latere relaties.

Hoe was het gezin toen jij geboren werd?

Als er een kindje komt, moet er plaats gemaakt worden. Letterlijk een plek in het huis, maar ook moet de tijd, de zorg en de aandacht die er voor elkaar is, opnieuw verdeeld worden. Vaders worden soms jaloers op hun eerste kind omdat alle aandacht van de moeder bij het kind is, niet meer bij hen. Oudere broertjes of zusjes krijgen minder aandacht en worden aangesproken op hun bijdrage aan het gezin.

Vraag je ouders eens welke dromen en verwachtingen ze over jou koesterden tijdens de zwangerschap en bij je geboorte. Heb je je daardoor laten 'bezielen'? Heeft dat je leven verrijkt of is het een dwangbuis van verwachtingen geworden?

Het ideale kind

Net zo goed als we een beeld van onze ideale ouders koesteren, hebben onze ouders een beeld gekoesterd van hun ideale kind. Meestal kunnen we daar niet aan voldoen en zelfs als dat lukt, wil dat nog niet zeggen dat we daar gelukkig van worden. Misschien maakt het helemaal niet zoveel uit wat onze ouders werkelijk van ons verwachtten. Wat we immers meenemen is het beeld dat wij daarvan gemaakt hebben. Dat wordt de 'ouder' in onszelf die ons vertelt wie we moeten zijn. Maar we zijn méér dan dat! We zijn méér dan de 'klonen' van onze ouders!

*'Je kinderen zijn je kinderen niet
Ze zijn de zonen en dochters van 's levens hunkering naar zichzelf.
Ze komen door je, maar zijn niet van je,
en hoewel ze bij je zijn, behoren ze je niet toe.
Je mag hun geven van je liefde, maar niet van je gedachten,
want zij hebben hun eigen gedachten.
Je mag hun lichamen huisvesten, maar niet hun zielen,
want hun zielen toeven in het huis van morgen,
dat je niet bezoeken kunt, zelfs niet in je dromen.
Je mag proberen hun gelijk te worden,
maar tracht hen niet aan je gelijk te maken.
Want het leven gaat niet terug, noch blijft het dralen bij gisteren.
Jullie zijn de bogen, waarmee je kinderen als levende pijlen worden afgeschoten.'*

Kahlil Gibran