

Familie en feesten

“Een groot cadeau dat je best kan aanpakken”

Familie en feesten, ze lijken onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een enkeling redeneert: dit is mijn huwelijk en mijn feest, dus ik hoef die tante er niet bij. Maar de meeste mensen zullen op de 'grote momenten' die gevierd worden wel de familie uitnodigen. Omdat het nu eenmaal familie is. Omdat het zo hoort? Ook al ergeren we ons blauw aan de eeuwige kritiek van tante X en wachten we met kloppend hart af wie oom Y nu weer mee zal brengen. Wij trokken naar therapeute *Christel Brughmaus* voor een verfrissende kijk op families en feesten. En we leerden: 'Mensen zijn geen schildpadden.'

“Een ex-papa bestaat niet. Je kan een heel slechte relatie hebben met je vader en je kunt die relatie zelfs stop zetten. Maar er zit toch een onverbreeklijk aspect aan, je kan je vader niet vervangen. Nagy, die veel onderzoek deed naar familiebanden, spreekt in dit verband over existentiële loyaliteit: of je dat nu wil of niet, je bent altijd dankbaar voor het feit dat je ouders jou gemaakt hebben. Wat niet wil zeggen dat er ook niet zoiets bestaat als verdiende loyaliteit. Een pleegouder of stiefouder kan heel veel voor iemand betekenen.”

“Maar het heeft geen zin om aan die existentiële loyaliteit voor je ouders voorbij te gaan, je kan niet negeren dat jouw ouders jou gemaakt hebben. Probeer je dat toch, dan kan die loyaliteit zich ondergronds uiten in gedrag zoals drinken, verslaving. Wanneer je je wortels kan erkennen, sta je zoveel sterker in het leven.”

Je familie als geweten

“Je familie vormt een soort geweten, wat betekent dat ik op heel andere punten in de problemen zal komen dan jij, omdat ik andere waarden van thuis uit heb meegekregen. Voor mij betekent dat misschien dat elke frank in twee moet worden gebeten voor ik hem mag uitgeven, jouw familie redeneert misschien dat geld net moet rollen. Anders gezegd vertegenwoordigt je familie een soort ziel, het gevoel van 'dit zijn wij en hier staan we voor'. Dat gaat over gemeenschappelijke uiterlijke kenmerken, karaktertrekken, ziektes ...”



“Dat is de voeding die je hebt meegekregen en die moet je waarderen én overstijgen. Bijvoorbeeld mensen met een burnout komen heel vaak uit een familie waar ze voor iemand moesten zorgen en ze kunnen daar niet meer mee stoppen. Die mensen moeten niet alleen leren zien wat ze hebben meegekregen, maar daar ook in durven groeien. Zij moeten komen tot een punt waarop ze zeggen: 'Merci voor alles wat ik gekregen heb, maar nu doe ik het op mijn manier.'”

“Ouders zijn soms niet die voedende persoon die ze idealiter zijn. En geen enkele familie is vrij van pijn. Schildpadden komen aan land, leggen hun eieren en vertrekken terug. Moeders kunnen later in zee hun jong tegenkomen zonder dat ze weten dat het hun jong is. Reptielen hebben namelijk geen affectie nodig om te kunnen overleven. Mensen zijn geen schildpadden. Natuurlijk kan jij je affectie ook ergens anders halen. Sommige mensen hebben zo weinig van thuis gekregen en doen daar toch zoveel mee. Het is verbazend hoeveel levenskracht sommigen hebben, ondanks wat ze hebben meegemaakt. En anderen krijgen best veel en lopen toch vast. Elke mens is ook daarin heel uniek, in die mix van wat hij gekregen heeft en wat hij daarmee doet.”

“Alleen met je broer
of zus kan je een relatie
van 90 jaar hebben.”

Een groot cadeau

“Het is zo leuk om je grootvader te leren kennen, om een aantal verhalen te hebben die hem typeren. Voorwerpen die van generatie op generatie worden doorgegeven zoals bijvoorbeeld een zakhorloge dat elke vader aan zijn zoon geeft, kunnen ook zo belangrijk zijn. Omdat ze een erkenning vormen: je bent goed genoeg, je bent een mooi mens.”

“Eigenlijk geven je (voor)ouders je rugdekking om het leven aan te kunnen. Je weet dat ze er zijn en dat geeft je kracht die je nodig hebt om het leven aan te kunnen. Want elke ouder geeft gigantisch veel aan zijn kind. Als je openlijk loyaal kan zijn, kan je dat cadeau ook aanpakken. Dan worden je voorouders mensen die achter je staan en je steunen. Als je je afkeert, kan je ook dat cadeau niet krijgen. Je gaat jezelf ergeren aan alle kleine en grote dingen waarin

je op je familie lijkt. Als je loyaal mag en kan zijn, wordt dat cadeau iets verrijkends. Anders wordt het een soort vergif."

Broers en zussen

"Natuurlijk kan je niet met iedereen even goed overweg. Maar het is wel je familie en dat zit in je lijf. Desmond Morris heeft aangetoond dat er heel weinig vermoord wordt binnen een 'clan'. We hebben een zelfzuchtig gen dat ervoor zorgt dat we ook gemakkelijker alarm zullen slaan met gevaar voor eigen leven als iemand die nauw met ons verwant is gevaar loopt. Ook al kan jij je broer niet uitstaan, als hij op de speelplaats gepest werd, nam je het toch voor hem op. We staan er niet bij stil, maar broers en zussen zijn de langste relaties die we in ons leven hebben. Met niemand anders kan je een relatie van pakweg negentig jaar hebben."

"Het is in het belang van iedereen dat iedereen bij de familie kan horen op zijn manier. Als er over een dood kindje niet gesproken mag worden of als een psychiatrische patiënt letterlijk wordt doodgezwegen, kan de kracht, de liefde in die familie ook niet stromen. Ze zal altijd ergens blijven steken en de familieleden kunnen zo ook niet vooruit kijken, ze blijven vasthangen in het verleden."

"Het zullen waarschijnlijk eerder de vrouwen zijn die dan ingrijpen dan de mannen. Voor vrouwen zijn relaties belangrijker dan voor mannen. In families zijn het dan ook de vrouwen die gemakkelijker voor binding zullen zorgen. Zij geven draagkracht, een bodem waardoor je bijvoorbeeld je verdriet kan uitstorten. Mannen zorgen meer voor richting, ze maken dat er knopen worden doorgehakt."

In goede en slechte tijden

"Feesten bevestigen en verstevigen je band als familie. Op de belangrijke punten in ons leven is het nodig dat we gedragen worden door onze familie, omdat ze iets archetypisch vertegenwoordigt: dat waar we vandaan komen, wat ons draagt en waar we (gedeeltelijk) voor staan. We hebben er baat bij familie te kunnen blijven opzoeken omdat we allemaal streven naar harmonie. En als het goed gaat in

je familie, zal het ook op andere vlakken goed met je gaan."

"Veel mensen kijken op tegen kerstmis, een typisch familiefeest. Maar waar ze dan tegen opkijken zijn vaak de cadeautjes en het eindeloze eten, een goede babbel vindt iedereen wel oké. Vaak verliezen we ons bij het feesten in oppervlakkigheden in plaats van aandacht te hebben voor datgene waar het echt om draait. Een gouden bruiloft kunnen vieren is fantastisch. Mensen die zo lang bij elkaar zijn, kinderen hebben gekregen, die groot hebben gebracht ... Dat zijn de prestaties waar het echt om draait in het leven: heb je het een beetje oké gedaan als mens? Niemand is de perfecte vader, maar wordt wat je gedaan hebt geapprecieerd door je kinderen?"

"En dan kan het best dat jullie altijd nieuwjaar vieren in smoking omdat dat nu eenmaal een familieritueel is, of dat familiefeesten horen te ontaarden in veel bier drinken. Het gaat erom dat jullie voorbij de oppervlakkigheden gaan. Want zo'n feest is pas voedend in die mate dat je er echte contacten hebt, dat je je wortels erkent en dat die je mogen voeden. Als je zus te veel drinkt en daar mag niet over gesproken worden, dan wordt het pijnlijk. De vraag is dus: hoe authentiek kan je bij je familie zijn? Als je bij hen niet jezelf kan zijn, dragen ze je ook niet."

"We vieren niet alleen met familie, familie is er ook om de zware momenten mee te delen. Het doet zo'n deugd om te kunnen zeggen 'ik heb het zwaar' tegen iemand die dat ziet en erkent. Het is niet eenvoudig om iemand zijn pijn te laten hebben,

de meeste mensen gaan sussen in plaats van troosten. We worden er allemaal mee geconfronteerd dat we het leven niet onder controle hebben. Net daarom is familie ook van existentieel belang. Niet met het idee van: mijn familie zal altijd voor mij zorgen. Wel omdat een goede band met je familie ervoor zorgt dat je veel aankan. Als je familie je niet steunt in je partnerkeuze bijvoorbeeld, kan je ook niet bij hen terecht als het eens minder gaat in je relatie en dan sta je bijzonder zwak en eenzaam."

Schoonfamilie

"Nagy spreekt over verticale loyaliteit naar je ouders toe en horizontale loyaliteit naar je partner toe. Als het goed zit met die verticale loyaliteit, zal het ook met die horizontale veel beter gaan. Je moet je ouders en schoonouders dus kunnen waarderen. Dat betekent niet dat je het altijd met hen eens moet zijn en dat je je grenzen niet mag afbakenen, maar je moet hen wel erkennen: ze hebben het goed gedaan, het zijn de ouders van je partner en de grootouders van je kinderen."

"Ik heb mijn kinderen vroeger heel veel bij vriendjes laten slapen, gewoon zodat ze konden zien dat het er op een ander ook anders aan toe gaat, dat zorgt ervoor dat ze snel beginnen te relativeren. Ze zien hoeveel mogelijkheden er zijn en dat het ook tof kan zijn om het eens anders te doen. Je schoonfamilie wijst je op de verschillen. Irritaties met je schoonfamilie leiden in het beste geval dan ook tot wijsheid. Ze vormen groeipunten, kansen. We zijn allemaal verschillend en niemand is ideaal of perfect, maar we moeten allemaal leven met die gebrekkige liefde. Onze (schoon)familie is daarin onze beste les, omdat zij ons meer dan iemand anders confronteren met onze eigenheid."

www.christelbrughmans.be

Interesse?
Op 18 mei geeft Christel een workshop
familieopstellingen in Arendonk.