



Mijn ouders praatten niet. Daardoor leerde ik ook te zwijgen. Voor mijn kinderen hoop ik dat zij niet gaan opkroppen. Ik wil dat zij het anders leren. Toch zie ik dat ze op mij lijken.

Mijn oma en moeder gaan de strijd aan. Het zijn pitte vrouwen. En ook ik kan echt een hittepetit zijn. Ik ben nu zwanger en ik wil dit patroon verbreken voor mijn ongeboren kind. Ik wil niet zoveel ruzie.

Mijn zoon loopt tegen dezelfde dingen aan als ik. Ik zou hem graag een ander voorbeeld geven, maar hoe?

En dan hoor ik het hem zeggen! Net als mij, net als mijn opa. En dan denk ik; het stopt hier hoor!

Voorbeelden van erfenissen

Je erfde een stoeltje van je oma, een tafel van je tante, en de trouwring van je moeder is ooit voor jou. Sommige erfstukken erf je heel graag. Andere erfstukken ruim je op of knap je op. En dan is er nog dat erfstuk waarvan je denkt; had ik dat niet al eens weggegooid, wat doet dat hier nog? Dat moet echt weg. Je hebt je dochter er al een paar keer mee aan de haal gezien. Het is toch zeer zeker niet de bedoeling dat dit nog een hele generatie meegaat! Zul je net zien. Gelukkig is die kast uiteindelijk wel mooi geworden in de tuinkamer. Dat is dan wel weer leuk. Hè, is het daar weer?

Je erft je blauwe ogen van je overgrootvader, de bovenarmen van je moeder en je kind heeft jouw kin. Sommige lichaamskenmerken vind je mooi. Andere ben je liever kwijt dan rijk, maar heb je leren accepteren. En dan is er nog dat buikje, had ik dat er vorig jaar niet afgetraind? Nog maar eens proberen dit jaar. Je zoon heeft het trouwens ook dat buikje. Als hij nu eens anders ging staan, dan zou het al minder zijn. Ook beter voor z'n rug trouwens. Toch eens mee naar de fysio. Je gunt zo'n jongen toch een gezond lichaam. Aanpassen moet kunnen toch? Je hebt je billen toch ook mooi aangepakt.

Naast spullen en je uiterlijk zijn er ook psychologische en gedragingen die je erft en doorgeeft. De voorbeelden van die thema's lees je aan het begin van dit artikel.

Ach veel van je eigenschappen zijn best oké. Het is goed dat je ze hebt. Het maakt je wie je bent. Er zijn ook eigenschappen die minder flatteus zijn, maar zo ben je nu eenmaal. En dan zie je jezelf ineens doen zoals je ouders. Nou ja, zeg! Dat vond je nog wel zó irritant. Hoe kan het nou dat je juist dit overneemt?! En je partner mag daar al helemaal niets van zeggen! Stom zeg, juist hier heb je het met de coach op je werk over gehad. Daar heb je een half jaar aan gewerkt. Was dat niet opgelost dan? Misschien een nieuw pact met je vriendin hierover maken? Want de jongste heeft er ook al een handje van. Pas nog maakte je partner hierover een opmerking. Nou het is niet te hopen hoor, want dat zou het leven nog moeilijk maken. Dat weet je uit ervaring.

Iedere erfenis bestaat uit; dat we willen en houden. Dat we niet willen en niet houden. En dat waarmee we opgescheept zitten. En wij niet alleen, zelfs de generatie(s) na ons. Kan dat niet anders? Zoals die opgeschilderde greenhoutenkast in de tuinkamer en je billen die door triljarden crunches een mooie vorm kregen. Ja, dat ombuigen tot iets prachtig waar een ander een fortuin voor zou geven, dat kan ook met gedragsmatige en psychologische erfenissen.

Trots op de erfenis

Een eerste stap in verandering is volgens veel psychologen: erkennen wat er aan de hand is. In dit geval werkt dat volgens mij ook. De eerste stap is om te erkennen dat dit jouw context is. En de context van jouw hele familie.

Concreet bedoel ik dat je het gedrag en de psychologie – jullie thema – bewust gaat zien zoals beschreven in dit artikel. Jullie thema's zijn een erfenis waar meerdere familieleden, meerdere generaties, over een hele lange periode van tijd, veel moeite voor deden. Omdat zij het de moeite vonden om het te behouden en door te geven aan je. Nog los van je oordeel over de erfenis zelf, kijk je naar de moeite die het jou en je familie kost om de erfenis door te geven. En nog steeds los van je oordeel over de erfenis zelf, kun je trots zijn op dat doorzettingsvermogen, die liefde en zorg.

Wanneer je er met zoveel trots naar kijkt, dan kun je vast en zeker ook de voordelen en de goede intenties zien waarmee deze erfenis is doorgegeven. Elke erfenis heeft vroeger nut gehad en is belangrijk geweest om jullie familielijn voort te zetten. Vergeet dat niet.

De erfenis loyaal veranderen

Daarna mag je jouw oordeel weer uit de kast halen. Want je had immers last van deze erfenis. Hoe goed het in het verleden ook was, in 2017 ervaar jij het als ballast voor jezelf, je partner en toekomstige (klein)kinderen. Verwoord die ballast, in ieder geval in jezelf, met liefdevol respect aan je voorvaders die zoveel moeite deden. Dank hen voor de goede zorgen voor de erfenis en vertel waarom je deze erfenis accepteert en onder welke voorwaarden. Vertel hoe je deze erfenis tot iets gaat veranderen zodat de nieuwste generatie hier voordeel van heeft. En maak van dat verhaal, in ieder geval in je eigen hoofd een mantra.

Telkens wanneer je jezelf of je kinderen aan de haal ziet gaan met de oude erfenis, herinner jezelf de mantra en spreek je deze desnoods hardop uit. En geef je jezelf hier een schouderklopje voor. Dat zouden je voorouders namelijk ook aan je geven nu zie begrijpen hoe goed je de erfenis doorgeeft.

Om te oefenen op je eigen benen

Ik nodig je uit te spreken. Met je partner, je ouders, je kinderen, hulpvaardige tantes, lieve opa's, betrokken familieleden. Eigenlijk iedereen die om jullie familie geeft. Verwacht helemaal niets van deze gesprekken. Maar voer ze met nieuwsgierigheid en openheid. En vergeet er niet van te genieten.

Makkelijker gelezen dan gedaan? Zoek dan een contextuele therapeut op. Zij zijn geschoold en geoefend in deze thema's te bespreken en te ondersteunen bij veranderingen.

Praten met je (groot)ouders

Wil je persoonlijke aandacht voor jouw deel in het patroon? Maak dan een afspraak met een psycholoog of therapeut die gespecialiseerd is in familierelaties.

Contextueel therapeut en relatiepsycholoog Mirella Brok – internet of live in Made en Den Bosch – www.psycholoogmirellabrok.nl – 06 1771 2728 –