



Zijn vader is ook zo perfectionistisch. Daardoor leerde hij dat het altijd beter moet. Ik word daar als partner soms al niet goed van. Voor mijn kinderen vind ik het helemaal erg. Ik hoop dat zij meer op mij lijken hierin.

Onze oudste is net als hij. Ik zie hem met dezelfde dingen worstelen. Dan heb ik zo met hem te doen. En ik dacht dat hij zijn zoon dan wel kon steunen. Hij moet toch begrijpen hoe zwaar het is? Maar hij doet hetzelfde als zijn moeder. En ik mag er niets van zeggen.

En in een ruzie hoor ik het mezelf zeggen; ze worden niet zoals je vader! Het stopt hier! Nou ja, dan zijn de poppen aan het dansen.

Voorbeelden van erfenissen

Jullie erfden een stoeltje van zijn oma, een tafel van jouw tante, en de trouwring van zijn moeder is ooit voor jullie schoondochter. Sommige erfstukken erven jullie graag. Andere erfstukken ruim jij of knapt hij op. En dan is er nog dat erfstuk waarvan je denkt; dat we daar eens vanaf kwamen zeg! Maar ja; het is van zijn familie en hij lijkt er niet mee te zitten. Je jongste dochter vind het prachtig. Dat zij het maar meeneemt naar haar studentenwoning. Oude zoi!

Je erfde je blauwe ogen van je overgrootvader, hij de neus van zijn oma en jullie kind heeft jouw kin met zijn mond. Sommige lichaamskenmerken van hem vind je mooi. Andere ben je liever kwijt dan rijk, maar heb je leren accepteren. En dan is er nog die kromme bovenrug. Dat hij daar nou eens mee naar de fysio gaat. Dat ligt gewoon aan zijn houding. Dan kan hij meteen jullie middelste meenemen. Want die staat precies zo. Dat hij dat zo'n jongen nou niet afleert. Daar heeft hij zelf toch ook last van? Dat hij het net hem aan zou leren zoals hij het scheren leert aan de oudste. Dat gaat hem tenminste goed af, ook al hebben ze beiden zo'n zware baardgroei. Daar hebben ze beiden wat van gemaakt.

Naast spullen en je uiterlijk zijn er ook psychologische en gedragingen die jullie erven en doorgeven. Voorbeelden van die thema's lees je aan het begin van dit artikel.

En ach veel van zijn eigenschappen zijn best oké. Je bent niet voor niets verliefd op hem geworden. En in het begin leek jullie verschil zelfs complementair. Maar door de jaren heen is de roze bril wel afgezet. Je ziet nu ook zijn eigenschappen die minder flatteus zijn, net als hij de jouwe ziet. Zo gaat dat nu eenmaal. En terwijl je dat allemaal van elkaar accepteert, zie je hem ineens iets doen precies zoals zijn ouders, dat het bloed onder je nagels haalt. Dat is wel zó irritant. Dat hij nu juist deze eigenschap overneemt en de goede kanten van zijn familie niet. De oudste heeft er ook al een handje van. En daar mag jij dan niets van zeggen. Want papa doet het toch ook zo? Zo meteen doet de volgende het ook. Zul je zien.

Trots op de erfenis

Iedere erfenis bestaat uit; dat wat jullie willen en houden. Dat wat jullie niet willen en niet houden. En dat waarmee jullie opgescheept zitten net als de generatie(s) na jullie. Kan dat niet anders? Zoals die opgeschilderde greenhouten kast in de tuinkamer en zijn mooie baard.

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 jullie context is. En de context van jullie hele familie. Zelfs na een scheiding.

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 zijn familie kostte om de erfenis door te

geven. En nog steeds los van je oordeel over de erfenis zelf, kun je trots zijn op hun doorzettingsvermogen, 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, eerst in jezelf en daarna aan hem, met liefdevol respect aan zijn voorvaderen die zoveel moeite deden. Dank hen voor de goede zorgen voor de erfenis en vertel waarom je deze erfenis lastig kunt accepteren. Vertel hoe je deze erfenis graag tot iets wilt veranderen zodat de nieuwste generatie hier voordeel van heeft en vraag aan je partner hoe hij dit ziet. Kom samen tot een nieuwe vorm om de erfenis naar om te buigen.

Telkens wanneer het hem lukt om de oude erfenis om te buigen, spreek je jouw waardering hiervoor uit. En geef je jezelf hier een schouderklopje voor. Want dit kan soms jaren van gesprekken en geduld vragen.

Om te oefenen op je eigen benen

Ik nodig je uit te spreken. Met je partner, en betrokken familieleden die jullie beiden families en jullie relatie belangrijk vinden. 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 en over je schoonfamilie

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 – psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl