



Kinderen zijn niet verantwoordelijke voor de relatie tussen hun ouders. En vaak willen ze er niet eens iets weten van de liefdesrelatie tussen hun ouders.

Toch ontmoet ik soms kinderen in mijn praktijkruimte terwijl hun ouders bij mij in relatietherapie zijn en spreken we dus met kinderen over de relatie tussen hun ouders.

Is dat nu wel een goed idee? Hieronder lees je mijn gedachten hierover...

Veel ouders die ik spreek over hun ervaringen als kind en over hun ervaringen als ouder, verbinden deze ervaringen aan elkaar. Wat zij als kind onprettig vonden, proberen zij als ouder anders te doen dan hun ouders. Wat zij als kind of nu als volwassene als waardevol zien, proberen zij net zo goed te doen als hun ouders. Het is door dit soort verhalen dat het contextuele denken uit gaat van het volgende principe; iedere generatie wil het beter doen, en doet het beter, dan de generatie voor zich. En dat klinkt voor mij logisch. De erfenis wordt iedere generatie groter.

Wat ik mij pas onlangs besepte is dat "iedere generatie doet t beter" dan ook bekend dat iedere generatie ervoor fouten maakt. Waar de generatie voor mij opgroeide als kinderen na WO II, ging veel tijd en energie en focus naar instrumentele zorg; het opbouwen van een land en zorgen voor je gezin. Minder capaciteit was er voor emotie regulering, dialoog, diepgang. En dus is het niet vreemd dat dit deel door de generatie erna word verzorgd.

Kort door de bocht was er vroeger niet veel tijd te spreken met kinderen en wordt er nu veel gesproken met kinderen. Dus ook over relatie van de ouders. Ik ben benieuwd welke fout we achteraf blijken te maken. Ik wil met dit artikel aan de volgende generatie in ieder geval uitleggen hoe goed bedoeld het was, en waar we vandaan kwamen. Door het dialoog in deze tijdsmachine artikel aan te gaan, kan de

volgende generatie beter bepalen of zij relatietherapie en kinderen wel of niet door willen zetten. En in welke vorm dan.

Het systeem

We zitten vast aan elkaar! Kinderen zijn geboren uit de relatie van hun ouders en uit de lichamen van de ouders, en dus zitten ouders en kinderen vast aan elkaar. Voor altijd. Dat vast zitten betekent dat we een onzichtbaar koord voelen met onze familieleden. Ook als we het koord ontkennen is het daar, druk bezig ontkent te worden.

Dat onzichtbare koord en het systeem dat erdoor ontstaat, zorgt ervoor dat wanneer één van de mensen iets ervaart, dat de rest daardoor geraakt wordt. Zijn ouders gelukkig in hun relatie dan draagt dit positief bij aan de vrije ontwikkeling van het kind. Kinderen hebben dat als extraatje dat hen meezit in het leven. Zijn er spanningen in de relatie van de ouders dan krijgen kinderen die spanningen mee. Zij zitten in het systeem, en zij zijn verbonden en zij zullen de spanningen dus ervaren. Hoewel ieder kind hier op een eigen wijze mee omgaat – extra lief zijn, extra onzichtbaar worden, zich verliezen in prestaties, de clown uithangen, de bliksemafleider zijn, veel naar buiten gaan, veel zorg en aandacht vragen – is de fijnste manier om hier mee om te gaan erkenning en dialoog. In ieder geval, dat denken we anno 2019. En dus wil ik dat kinderen erkenning krijgen hoe zij geraakt worden door de relatie tussen hun ouders. En wil ik dat kinderen zich hierover uit kunnen spreken.

Ik merk op dat jonge en oudere kinderen iets te vertellen hebben over wat zij meemaken thuis. Zij hebben iets te melden over hun ouders, over de relatie tussen de ouders, over de relaties onderling. En dat wat zij vertellen is van veel waarde voor hun ouders, als ouders en hulpverleners durven luisteren.

Dus we praten?

Dus we praten... soms... vaak... meestal... weinig... niet... misschien.

Ik praat graag via kleine oefeningen, opdrachten, visuele middelen waarachter een grote methodiek van contextueel werken schuil gaat. Praten via spel en visualisatie zorgt ervoor dat het gezin aan kan sluiten bij elkaar. En deze methode houdt rekening met de unieke situatie van de kinderen en hun ouders en hun rode draad.

Hiervoor bekijk ik en bevroeg ik mezelf en het gezin. Steeds met de volgende voornemens in mijn achterhoofd: "Hoe kan dit dialoog met kinderen bijdragen aan hun persoonlijke ontwikkeling en de ontwikkeling van de ongeboren generatie die na hen komt?" – "Hoe verhoudt dit dialoog zich met de specifieke hypothese en met dit specifieke behandelplan?" Kort door de bocht; het dialoog moet een helpende insteek hebben voor alle gezinsleden.

Dus enkel wanneer ik denk dat dit het geval is voor dit unieke gezin, bespreek ik met het koppel dat voor mij als relatietherapeut zit "Wat vinden jullie ervan om met jullie kinderen te spreken over wat jullie hier leren?" Staan zij er voor open? En kunnen we samen een inschatting te maken hoe hun kinderen hierin zouden staan? Dan ga ik graag het dialoog aan met het hele gezin over relaties, liefde, veiligheid, en verbinding. Dit is aanvullend op de relatietherapie waar het koppel zelf blijft werken aan de eigen relatie en de relatie met elkaar.

Gelukkig heb ik al verschillende prachtige gesprekken met ouders en hun kinderen mogen voeren. Zowel ouders als kinderen geven terug dat zij andere informatie boven kregen van hun gezinsleden. Dat is ook niet zo gek natuurlijk. Als relatie en gezinstherapeut is het mijn taak om informatie boven water te krijgen en te laten circuleren. Het helpt om hierin goed opgeleid te zijn door de docenten en supervisors van Leren over Leven Antwerpen. (Zo was ik zonder Leen Hermkens niet eens op het idee gekomen om met kinderen te spreken als hun ouders in relatietherapie kwamen. Alle lof voor openstaan voor dit idee, gaat dus naar haar.)

Het valt me op dat kinderen vaak zelf nog eens terug willen komen. En dat gezinsleden hun relatie na een gesprek als hechter en dieper omschrijven. Als we nu dan toch met elkaar verbonden zijn, waarom dan niet speken over die verbinding?

Kinderen betrekken in relatietherapie?