



"Hij is zo ontzettend dominant! Nou: dan kan hij het krijgen ook! Ja, ik ga er dan vol tegenin. Dan heb je aan mij ook geen gemakkelijke."

"Ze is zo bang, daar word ik dan weer bang van."

"Dat betuttelende dat werkte misschien voor hem (knikkend naar zijn partner), maar ik ben juist heel vrijgevochten. Ik doe het zelf wel. Altijd zo geweest."

Dit zijn uitspraken van mensen over hun schoonouders. En in bovenstaande gevallen was mijn opmerking aan hen steeds; "Wat je me nu vertelt over jouw relatie met je schoonouders, vertelde je me eerder ook over jouw relatie met je eigen ouders toen je jonger was. Klopt dat?"

Verschillende stromingen in de psychologie

In de psychologie bestaan er verschillende perspectieven die het menselijke gedrag proberen te verklaren. Het is lastig om zeker te zijn wie er gelijk heeft aangezien wetenschap vaak te kampen heeft met verschillende tegenstrijdige onderzoekresultaten. In plaats van te bedenken wie er gelijk heeft, vind ik het dus prettig om te zien waar de psychologen het over eens zijn.

In verschillende theorieën lees ik terug 'wat ontstaat in de oude(r) relatie legt onze basis voor alle andere relaties'. Gedragspsychologen vertrekken vanuit het idee 'jong geleerd is oud gedaan'. Biologische psychologen zien 'het zit in de aard van het beestje'. Lichaamsgerichte psychologen vertellen ons dat het menselijk lichaam een eigen geheugen heeft en zich herinnert wat het ooit voelde in een eerdere situatie om op eenzelfde wijze te reageren. Cognitieve psychologen onderwijzen ons dat automatische gedachtepatronen ons steeds overvallen in dezelfde situatie. Psychoanalytische en ontwikkelingsgerichte psychologen uit de nieuwe en oude

stroming weten ons te vertellen dat we onafgemaakte patronen blijven herhalen totdat we leren dit anders te doen. Familietherapeuten leggen uit dat we vanuit loyaal naar onze ouders geneigd zijn thema's te herhalen. Het lijkt erop alsof deze psychologen dus inderdaad achter het idee staan 'wat ontstaat in de oude(r) relatie legt de basis voor andere relaties'. Logisch dat dit dan ook geldt voor de relatie met onze schoonouders, toch?

Wanneer zullen we het leren?

Het is psycholoog eigen om ons voor te houden dat als iets ons niet lukt, we blijkbaar nog iets te leren hebben. Iets te ontwikkelen. Wanneer we een bepaalde relatiedynamiek nog niet meester zijn bij onze ouders, dan zullen we die dynamiek dus nog wel wat vaker terug zien komen. Bij onze partner, onze collega's, onze vrienden. Maar meer nog lijkt het bij onze kinderen, onze baas, of schoonouders.

Lief zijn de vervelende schoonouders

Schoonouders zijn een soort extra ouders in ons leven. Thema's die we nog niet verwerkt hebben met onze ouders kunnen we verder oefenen met onze schoonouders. Misschien is het met hen zelfs wel makkelijker, aangezien we een andere band en rolverdeling met hen hebben en onze partner als tussenpersoon fungeert.

In die zin is het heel lief dat je schoonouders de zondebok rol overnemen van je ouders. Op die wijze kun je nog meer en vrijer oefenen met jouw te leren thema's. Er is minder last van loyaliteit. Helaas zal er misschien wel meer last zijn van conflicten met je partner hierover. Dat kan een reden zijn om relaties met schoonouders te verbeteren. Wanneer een schoonouder het bloed onder jouw of je partners nagels vandaan haalt, denk dan enthousiast "Yes,

een leermoment, wat lief van mijn schoonouder ons dit te geven!".

Van destructief naar constructieve relaties

En dan komt het er dus op aan. Om in het leermoment iets anders te doen dan je voorheen deed. Dat is wel zo eerlijk voor jezelf, om meer rust en ontwikkeling te vinden. Dat is ook wel zo eerlijk voor jouw schoonouders die ook maar hun best doen waarschijnlijk. Het zal jouw partner en eventuele toekomstige kinderen vast ook veel goed doen om te zien dat zulke belangrijke mensen het wat beter met elkaar kunnen vinden.

Lastig voor alle partijen

Te bedenken dat bij gedoe met je schoonfamilie zoveel partijen betrokken zijn. Om te beginnen jijzelf en je schoonouders. Je partner dus ook. Sowieso al is het onbewust wellicht, je ouders. Misschien ook wel broers/zussen of kinderen. Of de nieuwe partners van jullie ouders. Duizelt het je al?

Om het overzicht te behouden, is een contextueel therapeut een belangrijke hulpbron. Zij zijn dag in dag uit niet anders gewend om rekening te houden met heel veel verschillende partijen, en de relaties onderling. Wat ze ook heel goed kunnen is het perspectief van al die partijen innemen en dus meerzijdig partijdig te reageren op jouw leermoment met jouw lieve wellicht wat onhandige schoonouders. Heb jij al zin in verandering?



Jouw schoonouders: Een nieuw terrein voor jouw oude(r) thema's

Heb je lastige schoonouders? Maak dan een afspraak met een psycholoog of therapeut die gespecialiseerd is in relaties en families.

Contextueel therapeut en relatiepsycholoog Mirella Brok - internet of live in Made - www.relatietherapeutmirellabrok.nl - 06 1771 2728 - psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl