



Ieder mens zijn eigen kerstverhaal.

*“We volgen één voor één hetzelfde pad
En worden met dezelfde maat gemeten
Ik zie mezelf aan ‘t kerstmaal gezeten
Zoals je bij je eigen familie zat”
(bewerking van “Sterfbed” van Jean Pierre Rawie)*

Iedere familie zijn eigen kerstverhaal.

Kerst toen ik jong was

Opa en oma van moeders kant kwamen bij ons thuis op kerstavond. Op eerste kerstdag gingen zij naar mijn ene tante (en waren wij alleen met ons gezinnetje) en tweede kerstdag zaten zij bij mijn andere tante (en waren wij alweer kerst af). Op kerstavond gingen we eerst naar de kindermis. Omdat wij kinderen de liedjes dan mee konden zingen en het kerstverhaal werd uitgebeeld. Opa en oma kwamen ook naar de kindermis en na de mis liepen we naar ons huis. We kuste elkaar zalig kerstfeest, dronken thee en aten zelfgemaakte appeltaart. En om elf uur dekde we de tafel met worstenbroodjes, pastijtjes, kerstmik en ragoutbroodjes. Ik word warm van deze gezelligheid!

Kerst toen ik ouder werd

Toen opa en oma overleden, sloot mijn oudste tante van moederskant aan bij ons op kerstavond. Voor de rest bleef het ritueel hetzelfde. Ook bij de komst van vriendjes en kleinkinderen. Zelf was ik in 35 jaar, 2 jaar niet op kerstavond aanwezig. De eerste toen ik mijn eerste vriendje kreeg en bij hem kerstavond vierde. De tweede toen opa net was overleden en ik kerstavond ondragelijk vond. Ik was de eerste in ons gezin die het pad van afwezigheid op kerstavond vrij maakte.

De drie kerstregels en kerstrollen

Wanneer ik naar kerst kijk, valt me op dat ik er een regel op na houd: “Kerstavond wil ik nergens anders meer zijn dan bij mijn ouders thuis.” Daar hoef ik mijn best niet voor te doen, aangezien mijn partner dat ook goed vindt.

Wanneer ik naar kerst kijk, lijkt het erop dat mijn oudste zus de regel heeft: “Pap en mam moeten ondergebracht zijn op de drie dagen.” Ik zie dat zij oogt heeft waar mijn ouders zijn op deze dagen, en dat zij haar rooster aanpast als zij alleen zouden zijn.

Wanneer ik naar kerst kijk, lijkt het erop dat mijn jongste zus de regel heeft: “Kerst vieren doe je met familie, en ook met alleen je eigen gezinnetje.” Zij reserveert altijd een kerstdag alleen met haar man en twee zoontjes. Daar doet zij moeite voor.

Eenzelfde situatie, door drie dochters beleefd, met drie verschillende regels over kerst wanneer zij ouder zijn geworden, drie verschillende rollen tijdens kerst, en drie verschillende loyale onvrijheden. Wij houden oud gedrag van onze ouders levend in ons eigen huidige gedrag.

Mijn kerstverhaal, is niet het kerstverhaal van mijn zussen. Terwijl een videocamera de feiten van de situatie vast kan leggen, en we dus allen dezelfde situatie beleefde, beleefden we deze anders. En na die beleving hielden we alledrie andere regels en rollen over, waar we naar proberen te leven, voor een fijne kerst. En onze partners hebben te maken met onze regels.

Kerstverhaal voor je familie

Mijn partner heeft andere kerstavonden meegemaakt. En hij heeft andere kerstavondregels. Onze kerstavondregels die zijn complementair aan elkaar. Andere regels zijn dat niet. Daar hebben wij een uitdaging.

Kerstverhaal 365 dagen per jaar

Kerstavond brengt regels, rollen, loyaliteit en (on)vrijheid met zich mee. Dat geldt voor meer situaties, herinneringen, rituelen en opvoedingen. Wanneer je niet lekker in je vel zit, of wanneer je jezelf niet verbonden voelt in relaties is het aan te raden jouw eigen regels, rollen en loyaliteit te onderzoeken. Om jezelf steeds meer vrijheid in gedrag toe te staan.

(On)vrijheden binnen je gezin

Wanneer is een mens vrij of onvrij? Weet je wat jouw regels zijn over het thema waar je last van hebt? Weet je wat de regels zijn van je partner, kinderen, ouders, stiefouders, grootouders, broers en zussen? Weet je welke rol jij vervult in dit thema binnen jouw gezin van herkomst? En binnen jouw eigen gezin?

Dat zijn lastige vragen. Niet zomaar te beantwoorden. Soms is doorvragen of spiegelen wenselijk. Een contextueel psycholoog is daarin opgeleid en exploreert samen met jou de kennis over jouw gezin. Om zo bewust te worden van regels en rollen. En eventueel andere regels en rollen te kiezen zonder dat deze opgelegd zijn.

Om te oefenen tijdens kerst

Ik nodig je uit om deze kerst te observeren. Kun je achterhalen welke regels jij er op nahoudt? Hoe zijn deze ontstaan in jouw gezin van herkomst? Hoe beïnvloed dat jouw (toekomstige) partner en (toekomstige) kinderen? Gewoon om te oefenen in observeren. Hoe zou het zijn om dat te bespreken met een van je familieleden?

Fijn kerstfeest.

Iedere familie een eigen kerstverhaal

Wil je persoonlijke aandacht voor je familiebanden? Dan kun je een afspraak maken met een psycholoog die gespecialiseerd is in familierelaties.

Psycholoog Mirella Brok – internet of live in Made en Den Bosch – www.psycholoogmirellabrok.nl – 06 1771 2728 – psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl