

# Trainen en coachen

## Psycholoog Mirella Brok

Skype – Tilburg – Breda – Den Bosch  
www.psycholoogmirellabrok.nl  
psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl  
06 1771 2728  
KvK 51743256  
Lid Nederlandse Beroepsvereniging voor  
Toegepaste Psychologie

Waar kom jij vandaan? Of zoals tante Es dat vraagt: wies je vader, wies je moeder? Dat maakt uit. Dat maakt jou. De intergenerationele contextuele hulpverlening gaat nog een stukje verder. Zij bekijkt de hulpvraag van de cliënt, oftewel de thematiek, in de context van je herkomst. Oftewel jouw cultuur. Zij bevraagt cliënten over minimaal drie generaties. De vervolgvragen zijn dus, wie zijn je grootouders, wie zijn je kinderen, wie zijn je broers en zussen, wie is/waren je partner(s).

## Welke erfenis geef je aan je kinderen?

Wie is je vader, wie is je moeder? De mensen die je jouw bestaansrecht gaven. De mensen die je opvoedden, of die dat nalieten. Wie die mensen zijn, heeft grote impact op wie jij bent. Zij bepalen niet alleen je genen, je (adoptie/pleeg/stief) ouders bepalen de omgeving van je eerste levensjaren. Zij waren het die je lieten zien wat een moeder is, wat een vader is, wat een liefdesrelatie is. Deze blauwdruk heb jij opgeslagen als kind, daar heb je jezelf tegen afgezet als adolescent, en daar heb je vrede mee te sluiten als volwassene. Tenminste, bezien vanuit een contextuele bril.

In het kader van het interculturele magazine, noem ik, in dit artikel, het gezin van herkomst een subcultuur. Een subcultuur met eigen patronen, overtuigingen en een balans van geven en nemen. Ben jij jezelf bewust van de culturele invloeden van de subcultuur van een gezin? Ter illustratie een casus.

Bij Klaartje thuis waren verjaardagen een groot feest. 's Ochtends werd de jarige Job wakker gezongen door het hele gezin. Bij de lunch waren grootouders aanwezig. 's Middags kwamen vrienden, ooms en tantes, grootouders en burens. De hele dag liepen mensen in en uit voor het grote feest. Klaartje vond dat prachtig! Ze kreeg daardoor het gevoel dat zij bijzonder was. Een heerlijk gevoel dat zij ook graag geeft aan Peter haar vriend.

Peter komt uit een gezin met gescheiden ouders. Zijn vader zag hij om de week een weekend. Op deze dagen voegde hij zich in het nieuwe gezin dat zijn vader had met Ingrid, zijn stiefmoeder, en zijn tweelinghalfzusjes die zes jaar jonger waren. Er was dan niet veel tijd voor de twee mannen. Sinds zijn vijfde nam Peters vader hem iedere eerste zaterdag na zijn verjaardag een dagje mee. Dan hadden ze een manndag. Ze gingen de natuur in. Vissen, wandelen of vogels kijken. Ze praatten niet veel op die dagen en waren als vanzelfsprekend samen. Weg zijn in de natuur voelde zelfs voor de jonge Peter als een mystieke ervaring. Het werd een gewoonte dat hij in de stilte nadacht over het afgelopen jaar en het jaar dat ging komen. Als Peter aan zijn vader denkt, zijn dit de eerste beelden die naar boven komen. Hij ziet de stilte die zijn vader hem gaf, als belangrijkste levensles.

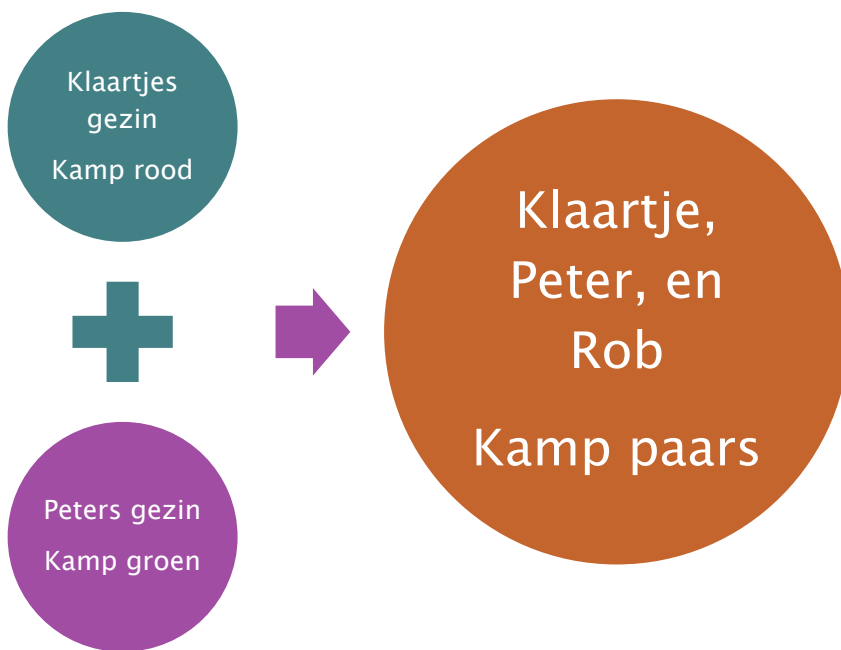
Acht jaar geleden is Peters vader overleden. De eerste verjaardag die Peter zonder zijn vader had, had Klaartje een verassingfeest georganiseerd. De zaterdag na zijn verjaardag stond de hele familie, en een



groot deel van de vrienden om 9 uur voor de deur om te zingen. Klaartje had voor de hele dag spelletjes uitgedacht en eten gehaald. Die dag verliep heel anders. Hoewel Klaartje nog steeds niets begrijpt van de verjaardagen van Peter, heeft ze sinds die dag geaccepteerd dat Peter iedere zaterdag na zijn verjaardag verdwijnt in de bossen. Alleen.

Volgende week wordt de zoon van Peter en Klaartje, Rob, op zaterdag vijf jaar. De ouders van Klaartje hebben al aangegeven bij de lunch langs te komen. In een telefoongesprek sprak Klaartjes moeder uit dat zij niet hoopt dat Peter weer met zo'n lang gezicht zit. Klaartje heeft haar moeder nog niet verteld dat Peter en zij al weken ruzie hebben over de verjaardag. Want als het aan Peter ligt, zijn hij en Rob niet eens thuis! Als dat zo is, dan mag Peter dat volgens Klaartje aan haar moeder uitleggen.

Wanneer je opgroeit heeft jouw gezin van herkomst een eigen kleur. Dat geldt ook voor het gezin van je



partner. Als adolescent is het je taak om hier afstand van te nemen. Je eigenheid te vinden. Soms lukt dit goed, soms minder. Vaak merken mensen in een liefdesrelatie dat de ander een hele andere afkomst heeft dan zij. Deze verschillen worden nog groter bij de komst van een volgende generatie. Hoe maak je een derde subcultuur met je geliefde, terwijl je trouw blijft aan je herkomst?

Contextuele hulpverlening erkent de zorg die de vader van Peter gaf op zijn verjaardag. Zij ziet ook de zorg die vader niet heeft gegeven op andere

momenten in Peters leven. En de pijn die Peter hierdoor voelde. Het lijkt erop dat Peter als kind vasthield aan de verjaardagen. Dat zorgt ervoor dat Peter ook bij Rob wil vasthouden aan de verjaardag. Erkenning voor de pijn en de zorg door de psycholoog, geeft Peter inzicht. Hij wil alle dagen van het jaar een goede vader zijn door aandacht te geven aan zijn zoon. Dit verzacht de vaste overtuiging dat vaders zorgen voor hun zoon op de verjaardag.

De contextuele hulpverlening erkent de zorg die Klaartje geeft aan haar familie door trouw te blijven aan de tradities. En de zorg die Peter geeft aan zijn familie door trouw te blijven aan zijn tradities. Het is niet de bedoeling dat tradities het de volgende generatie moeilijk maakt. Het is aan het jonge koppel om te beslissen wat zij van de tradities willen behouden, en hoe zij deze implementeren in hun eigen nieuwe gezin. Het is daarna aan Klaartje om haar ouders hierover in te lichten. Een contextuele hulpverlener spreekt deze erkenning uit en bevraagt het koppel naar de mogelijkheden. Wie kan hen daarbij goed helpen? Het koppel heeft namelijk alle antwoorden in zich. Wij psychologen zijn 'slechts' professionele vragenstellers.

Bron: opleiding "Leren over Leven".

