

Familierelaties... “ In Vrijheid Verbonden ” ?!

Hoe kan ik me verbinden met mijn familie én mezelf zijn?

Inleiding

Vanavond wil ik u een uurtje meenemen in het hot Item van vanavond: **‘Familierelaties...gébonden of verbonden’** en terwijl we onderweg zijn u uitnodigen om eens op een andere manier te kijken naar uw familierelaties.

Ik kan niet op uw al uw individuele situaties ingaan, maar ik hoop u inzichten te geven **die aan de basis kunnen liggen van dit théma.**

Ik ga dat doen vanuit mijn achtergrond van de contextuele therapie **met de bijbel als grootste hulpbron en referentiekader.**

Allereerst wil ik me verder aan u voorstellen:

Naam, uit Breda; functie, Contextueel therapeut. Praktijk Relatief in Venlo en Breda en werkzaam bij Koinonia als therapeut en docent communicatie op de pastorale scholen en cursussen met Hans Groeneboer. Ik heb bijna dagelijks Therapiegesprekken met cliënten echtparen en hun families.

‘Contextueel’ wijst op de dynamische verbondenheid van de mens met zijn betekenisvolle relaties over verschillende generaties. Hoe mensen elkaar beïnvloeden intergenerationeel. Verbonden door geven en ontvangen. Waarin ik met mensen op zoek ga naar de **kracht die in hun verbinding ligt en van daaruit ga ik met ze aan het werk met hun hulpvraag.**

De kracht ligt in de verbinding en daarom is het zo gaaf als je je met je familie kan verbinden, jij en de ander komen in hun kracht als mens zoals jij bedoelt bent . Maar dat is nu juist vaak wat niet gaat, daar ligt onze pijn!!

- **Terwijl ik zo aan de voorbereiding bezig was.....moest ik denken aan de kracht van woorden die we uitspreken naar elkaar**

Ik dacht terug aan mijn vader....ik ben opgegroeid in een gezin van 6 kinderen. Ik ben de tweede dochter, en heb een zus ruim een jaar boven mij. Toen mijn

zus in de puberteit kwam ging ze zich afzetten en ging ze de alternatieve toer op. Mijn ouders kwamen daarvan erg in hun onmacht dat was wat ik merkte. Mijn vader zei in die periode tegen mij:” Ben jij nou maar wijs”. Ik kreeg een opdracht van hem. Wat is wijs? Wat was wijs in zijn ogen?Het anders doen dan mijn zus. Dat heeft mijn leven behoorlijk beïnvloed. De kloof tussen mij en mijn zus werd versterkt en ik ging zoeken naar wijsheid. Tweeledige gevolgen.

Die **opdracht** heeft lang als **delegaat** mee mijn leven sterk bepaalt. Iets wat aan mij gedelegeert was. Het heeft me deels Gébonden, in de zin van onvrij gemaakt in mijn manier van zijn en geven aan vader en mijn zus. De mogelijkheden van vérbonden zijn werden sterk daardoor bepaald.

U snapt dat er een verwijdering onstond. Toen ik zelf in therapie ging merkte mijn therapeut op dat mijn zus weleens een belangrijke hulpbron voor mij zou kunnen zijn. O nee zij niet... Toch heb ik haar meegevraagd....Er werd zichtbaar dat we erg veel zorg voor elkaar voelden en dat we veel aan elkaar gaven. De angel werd zichtbaar waardoor we andere keuzes konden gaan maken.

Nu kunnen we onze valkuilen herkennen en er is dialoog over ook al is dat nog niet altijd eenvoudig. Patronen die ontstaan zijn hef je niet zo snel op. Zij is therapeut geworden en ik ook.

- Zo maar een voorbeeld van invloed die ouders op kinderen hebben en wat dat doet in de volgende generatie.

Een verhaal uit mijn leven waarin mijn zus en ik verantwoordelijkheid hebben opgepakt naar elkaar toe voor wat er in onze levens was ontstaan. We kozen ervoor om elkaars antwoord te worden.

Door deze acties naar elkaar toe werden we weer betrouwbaar voor elkaar. Want als ik ervan uit kan gaan dat mijn geven beantwoord wordt en dat er rekening wordt gehouden met mijn belangen dan kom je tot rust omdat je je veilig voelt bij elkaar.

Dit gaat hier over **Relationele ethiek die ontstaat in relaties** .

RE gaat over betrouwbaarheid en wat rechtvaardig is in relaties.

Ivan Nagy is de grondlegger van het contextueel denken heeft als hongaars psychiater & gezinstherapeut enorm veel ervaring opgedaan met gezinnen en families. Hij als hoog leraar veel lesgegeven in Philadelphia en heeft veel geschreven over de balansen van geven en ontvangen. mn over loyaliteit en hoe deze kracht de generaties beïnvloed en verbindt.

- **Het feit dat u bent gekomen vanavond geeft aan dat u gevend bent en zich ook verantwoordelijk voelt voor uw naaste, uw familie**

Ieder van ons maakt deel uit van een familie, waar zich van alles in afspeelt, waar de balansen steeds weer in beweging zijn. (Familiediner :kleinzoon die een brief schrijft om de familievete op te lossen omdat hij de pijn van zijn ouders niet kon verdragen)

Het gaat over relaties waarin wij van betekenis kunnen zijn. Waar we invloed kunnen hebben door wie jij bent. Het gaat vanavond **over invloed niet over goed/ fout.**

- Jezus geeft als antwoord op de wetgeleerde op de vraag: “wie moet in liefhebben? “...je naaste, je reisgenoot , hij is aan u gelijk” dat gaat over een principe van wederkerigheid.

Hij antwoord met het verhaal van : De barmhartige samaritaan. Geeft door zijn daad een passend antwoord op de jood. Hij erkent de verbondenheid vanuit het principe van gelijkheid. Er vind een werkelijke ontmoeting plaats. Hier zie je het thema: **De kracht ligt in de verbinding!**

Die tot stand komt door passende actie. Passend... Ik refereer hier aan wat in de bijbel staat in *Luc. 10: 27 ...en heb je naaste(je lotgenoot) lief als jezelf.*

- In relationeel ethische zin betekend dit dat je passend, zorgend rekening houdt met de ander, zonder de zorg voor jezelf te vergeten of geweld aan te doen.

Hoe kan jij met jouw leven een passend antwoord geven aan jouw familie, passend in die situatie en daarnaast & daardoor recht doen aan jezelf?

Juist omdat je in hetzelfde nest bent opgegroeid ken jij **de kracht van jouw familie**. Daarnaast liggen bij **de kwaliteiten ook de valkuilen**, de kwetsbaarheden van jouw familie. **Én er zijn kwaliteiten én er zijn zwakheden**.

Mijn ervaring is dat familie banden ontzettend krachtig kunnen **motiveren** en je ook ontzettend in de weg kunnen zitten doordat loyaliteitsbanden kunnen gaan **beklemmen**.

Jij bouwt in jouw leven door op het erfgoed van generaties, daar is veel geïnvesteerd want ouders willen dat hun kinderen gelukkig zijn en geven daar alles voor wat ze hebben en kinderen willen dat hun ouders gelukkig zijn en hebben daar alles voor over. Dat is de kracht van loyaliteit , maar dat kan door onbalans ook tegen je werken. **Onbalans ontstaat door onrechtvaardigheid ontstaan door onrecht**. Onrecht wat je wordt **aangedaan door anderen** of **onrecht wat je overkomt waar niemand iets aan kan doen**.

We gaan kijken aan de hand van

- 4 dimensies naar de invloeden die er zijn in ieders leven

Bv. Komt een man in mijn praktijk die overspel heeft gepleegd en hij begrijpt niet waarom hij dit zijn gezin toch heeft kunnen aandoen. Niemand verwachtte het van hem..... Waarom doe ik wat ik niet wil doen, vraagt hij zich af...ik voel me gebonden ..onvrij om te doen wat ik wil doen.

Uitleg dimensies – Zie powerpoint

Ik ging begrijpen waarom er zoveel in het gezin van mijn vader **over geld** werd gesproken toen ik hoorde van het feit dat ze in de oorlog het hele huis zijn kwijtgeraakt door bombardementen. Ze moesten helemaal opnieuw alles opbouwen. Geld betekende veiligheid.

Door de invloeden te gaan begrijpen die er in je familie een rol hebben gespeeld ga je jezelf begrijpen. Door bewust te worden kan je anders gaan handelen. Bewustworden is het begin...van de verandering.

***Familiebanden zijn ongelooflijk krachtig.**

- Of je nu een fijne band met je ouders hebt gehad of niet, of je nu goed overweg kon met je broers of zussen of niet; **vast staat dat die familiebanden je leven beïnvloeden**. Veel meer dan de meesten denken.

***De invloed is zo krachtig omdat we niet op onszelf staan.** We staan op de schouders van onze ouders en zij weer op hun ouders. Dat heeft te maken met de plaats die je hebt in de generaties. Het is ahw een loyaliteits weefwerk waar jij toe behoort. Draden vertikaal en horizontaal waar jij staat in de verbinding. Een weefwerk van geven en ontvangen verbonden door loyaliteit lijntjes.

- **Ieder mens heeft familie**, in ieder geval een vader en een moeder en voelt zich verbonden op de een of andere manier anders dan met vrienden. Ook mensen die meteen na de geboorte worden opgevoed door anderen, voelen een **innerlijke oerdrift** om familie op te zoeken. (Spoorloos.) **Op zoek naar je roots.**
- Het gaat over geven én over ontvangen **in heel wezenlijke intieme lagen** van ons menszijn, dat maakt dat deze relaties zo kwetsbaar zijn! Daarom kan het ook zo diep raken. Je voelt van je familie **moet je het hebben. Daar liggen je bronnen.**
- **Onbewust dragen we heel veel van onze familiegeschiedenis met ons mee.** Hoe verhoud jij je tot anderen hoe pak je problemen aan, wat doe je graag, hoe geef je het leven en je relaties vormhet wordt allemaal mee bepaald door de familie. Zelfs door degene die er niet meer zijn.

In je gezin van herkomst daar werd je matrix gevormd.

- **Filmpje:** ' I am watching you father'

Dit filmpje geeft heel duidelijk aan wat in Deuteronomieum staat

Prent ze het in!wat is de prent die kinderen meekrijgen. Welke normen en waarden? Je produceert wat je doet niet wat je zegt. De invloed van wat je nonverbaal communiceert door je gedrag is vele malen groter dan wat je zegt.

***Dat maakt ook dat ouders en kinderen een heel ander pespektief hebben en beleving van hoe het was in het gezin van herkomst.**

Vb. Dochter: "Ik hoorde er niet bij in het gezin"

Moeder: Natuurlijk hoorde jij erbij.....verdediging.

Toen ik de dochter zichtbaar kon maken kon de moeder de werkelijkheid zien van de dochter en haar erkennen in haar beleving.

Zo kon de moeder zich weer met haar dochter verbinden

***De basis voor verbondenheid en gebondenheid** ligt in de gezinnen van herkomst.

Het gaat over het proces van groeien naar volwassenheid.

In dat groeiproces gaan we door verschillende fasen heen. Elke fase heeft zijn specifieke functie in het proces en als we door zo'n fase heen zijn gekomen zien we daar **de vruchten** van.

Volwassen mensen kunnen autonoom zijn en ze kunnen zich verbinden. Deze beide thema's heb je nodig om je als mens vrij in je relaties te kunnen bewegen. Met de vrucht die hoort bij volwassenheid: je te kunnen beheersen.

***Het begint met het ouderpaar.** Het is rechtvaardig dat ouders onvoorwaardelijk aan hun kinderen geven. Dat is dus een A symmetrische relatie zou je kunnen zeggen.

***** Ouders vullen met wat zij hebben te geven de emotionele bankrekening van hun kinderen.

Ouders zijn degene die hebben je hebben verwekt en gebaard.

- Zorg voor dagelijkse levensbehoeften; Normen en waarden ; Geloof
- Hard werken ;Sporten Kansen geven om te leren en je te ontwikkel
- Denk aan wat de burens zeggen, rekening houden met anderen Lief gehoorzaam zijn.

Het is niet altijd gemakkelijk het gevende erachter te zien als een ouder boos is als een kind te laat thuis komt, wordt dat niet als zorg ervaren.

* Het is rechtvaardig als kinderen mogen geven, daardoor kunnen ze hun eigenwaarde opbouwen.

* Het is een groot onrecht als ouders niet ontvangen

- Als een kindje geboren wordt heeft het al genoeg gegeven. Je bent een geschenk aan de ouders.

* Klusjes in huis- sfeer- goed je best doen op school

* Lief kind te zijn- gehoorzaam zijn-bliksemafleider- bemiddelaar

Belangrijk is **dat het kind gezien wordt in wat het geeft en wordt afgebakend** door de ouders dan krijgt een kind de kans van waarde te zijn en zelfvertrouwen te bouwen.

Als er nood is gaan kinderen nog meer geven en is het belangrijk dat een kind word begrenst anders is het vanuit de loyaliteit geneigd te veel te geven. Kinderen kunnen dan gemakkelijk worden uitgebuit omdat ze nog lage grenzen hebben.

*

Ieder kind begint afhankelijk.....gaande weg leert het in ontwikkelingsfases dat het moet gehoorzamen en als het dat niet doet dat daar consequenties volgen. Het krijgt daarnaast ook ruimte voor eigen keuzes, die worden gerespecteerd. Met als vrucht eigen liefde, verantwoordelijkheid en vertrouwen.

Steeds meer krijgt de zijnsloyaliteit voorang.

De voorangsregels veranderen.

Het kind leert trouw te worden aan zichzelf.

Als je 11- 12 jaar wordt wil je namens jezelf gaan leven. Je gaat je eigen mening vormen en je gaat de strijd aan met je ouders..

* Van wie kreeg jij applaus toen je zei dat je er anders over dacht?

***Had je vrije ouders die konden geven:** Ik ben zo trots op je dat je zelf nadenkt! Dat zijn ouders die ruimte kunnen geven en het uniek zijn van jou verwachten. Of had je ouders, die vaak onbewust communiceerden, : Wij willen ontvangen dat jij het net zo doet als wij?

Velen van ons groeiden op in gezinnen waar zelfafbakening niet mocht of niet volledig mocht.

“Zolang je onder mijn dak woont doe je wat ik zeg!” = onrechtvaardig. Het is belangrijk dat tieners onder dat veilige dak zichzelf te mogen ontdekken. Pas dan kunnen ze zich als ze in de maatschappij hun plaats willen innemen zich vrij kunnen bewegen en durven ze daar ook hun eigen grenzen aan te geven.

Jongeren hebben de steun nodig van hun ouders in dat proces van autonoom worden. Dat ze mogen voelen wat ze voelen, vinden wat ze vinden en denken wat ze denken.

Dat proces van zelfafbakening gebeurt in contact, doordat de tiener de strijd aangaat met zijn ouders. Ze hebben ouders nodig die hun aanmoedigen omdat ze nog heel kwetsbaar zijn in het staan op eigen grond.

Voor ouders is dit ook een lastig proces van je kinderen anders te gaan vasthouden. Want als ouders heb je het idee dat je kind het gelukkigst wordt als ze doen als jij. En wat als je als ouders zelf niet op eigen grond bent gekomen? Dan komen je in je onmacht of je kan het gaan zien als uitdaging om samen op te groeien.

Kinderen kunnen heel ongelukkig worden door de weg van hun ouders te gaan, als die weg in strijd is met hun eigenheid.

Natuurlijk zullen kinderen veel overnemen wat ze hun ouders hebben zien doen. Het is belangrijk dat ze hun weg in vrijheid kunnen kiezen!! Niet dat ze hierin gemanipuleerd, gedomineerd, geïntimideerd worden door hun ouders die het niet aan konden om hun kinderen volwassen te zien worden. **Als het kind zich niet kan Vrij maken ontstaat er gebondenheid..... De onvrijheid bestaat dan in het niet zichzelf kunnen zijn,** ze leeft namens haar ouders. Dat deel is zichtbaar het andere deel niet.

***De mens is gemaakt als individu**, uniek met een eigen karakter en kleur. Het 'individu' betekent een op zichzelf staand geheel afzonderlijk wezen, gemaakt om in verbinding te staan met anderen. Daar in de verbondenheid vind je je identiteit. (Buber: Ich werde am du)

*** Veel echtparen komen in therapie en ontdekken dat ze te weinig grenzen hebben gebouwd. Ze verliezen zich in het geven aan de ander. Er ontstaat een simbiose.** De een weet niet meer waar hij begint en ophoudt en waar die ander zijn gebied is. Zo'n relatie is heel verstikkend.

Of het kan zijn dat je de verbinding wordt vermeden: langs elkaar heen leven , we hebben elkaar niks meer te vertellen.

Verbonden in vrijheid betekent dat grenzen worden gerespekteerd en **daardoor wordt je identiteit behouden.**

Door feedback van de ander in de ontmoeting leer je jezelf kennen.
Daardoor **groeit je toe naar het maken van autonome keuzes, die niet los staan maar wel rekening houden met het belang van de ander.**

***Veel mensen stagneren in deze groei naar volwassenheid.** De verbondenheid lijkt gebondenheid te worden als er niet wordt gerespekteerd, als anders zijn niet mag. De ene persoon gaat de andere claimen. **De persoon die niet autonoom mag zijn is vaak niet sterk genoeg om zichzelf af te bakenen** en trouw te zijn aan zichzelf, hij verliest dus (zichzelf)zijn autonomie en persoonlijke vrijheid. Als je je dan zou afbakenen dan zou dat ook het verlies van de relatie kunnen betekenen. De angst hiervoor maakt dat er geen grenzen worden aangegeven. Hier is gebondenheid ontstaan.

We kunnen ons vrijmaken, niet losmaken, want we behoren tot een systeem een netwerk van relaties.

(Er zijn therapeuten die kinderen deloyaal maken aan hun ouders. Dat komt vaak door onkunde of doordat ze zich zelf niet in vrijheid met hun ouders hebben kunnen verbinden.)

Als er breuken zijn, dan liggen daar ook de bronnen voor de verandering in de relaties.

- **Gezinnen kunnen muurvast zitten in patronen die zijn ontstaan.** Mijn ervaring is dat ze vaak wel beschikken over de informatie die ze ook weer kan helpen los te komen. Alleen vaak is die informatie niet beschikbaar omdat er voor elkaar wordt gezorgd door er niet over te praten.

Familiegeheimen zijn hier een sprekend voorbeeld van. **Door ongepaste zorg wordt er gezwegen als het graf.** (De sfeer is gespannen, het is aan alle kanten voelbaar, maar wordt niet doorbroken omdat er geen dialoog is. In therapie kan de informatie gaan circuleren en zijn werk gaan doen).

Onvrijheid en gebondenheid in familierelaties zijn het gevolg van onrecht in je leven. Onrecht is dat je niet krijgt wat je nodig hebt als kind, waar je recht op hebt.

Als ouders niet kunnen geven waar kinderen recht op hebben is dit **onrecht voor beiden.**

Als ouders niet in staat zijn ruimte te geven voor de vorming van de autonomie van hun kinderen kan er een **hevige strijd** ontstaan om ruimte te maken. Dit kan gaan op een zeer **pijnlijke en destructieve manier.**

- Als **kinderen** zich niet in vrijheid kunnen verbinden. Hoe moet het dan met de schoonzonen en dochters gaan. De vele schoonmoedergrapjes komen hieruit voort.

Daar zien we dat velen niet onder de macht van de ouderlijke zorg uitkomen, hoe goed ook bedoelt.

***Jong volwassenen komen zo in emotionele afhankelijke relaties terecht.**

(Vb. Vrouw had gehandicapte broer, zorgde als kind voor het belang van ouders en broer. Ouders vonden het maar heel normaal wat ze gaf. Zagen niet wat ze werkelijk voelde. Daar was geen aandacht voor. Zijnsloyaliteit niet ontwikkeld en ging zo door in relatie met zorgzamen echtgenoot. Werd ook afhankelijk van hem en van cliënten die haar erkenning gaven.)

Ze worden afhankelijk van de goedkeuring van anderen en gaan anderen pleasen. De partner, de dominee, de baas , je zus ...ze doen alles om de **erkenning alsnog te krijgen.**

***In de bijbel staat dat de man zijn vader en zijn moeder zal verlaten en zijn vrouw zal aanhangen.**

Ook van Jezus kunnen we lezen dat hij zich losmaakte van zijn moeder als hij enkele dagen zoek is geweest. Jezus zegt: "Vrouw wie bent u, weet u dan niet dat ik andere dingen te doen heb?"

Verlaten betekent niet vergeten en ontkennen. Het gaat om andere voorangsregels. Het voelt déloyaal om eigen keuzes te gaan maken en daarom is er steun nodig en nodig dat ouders hun kinderen vrij zetten.

Ik help kinderen en ouders vaak door deze processen heen.

- **(hulpbronnen)** Vaak is het ook nodig dat ze hun ouders gaan begrijpen om ze toch een plaats in hun leven te geven. Ik help dan met ontschuldigen. Dat wil zeggen, dmv hulpbronnen, ooms tantes , burens , grootouders inzicht te vergaren om te gaan begrijpen, waarom ze zijn zoals ze zijn. Vb. Cliënt die ouders niet nodig had.

De last van het onrecht kan voor kinderen minder zwaar gaan wegen.

Ik help kinderen ook hun rouw te verwerken over wat ze niet konden ontvangen. Destructieve kracht kan ontstaan

***De dood brengt geen verlossing in patronen van ongepast geven.**

Je kan doorgaan in "Ze zouden het nooit goed hebben gevonden als ik dit zou doen , dus doe ik het maar niet" . .

Vaak is er **veel opgeschorte rouw** omdat we niet hebben geleerd het verdriet te delen. We zorgen vaak voor elkaar door het er niet over te hebben. We zouden de ander kunnen kwetsen of pijn oproepen. Het niet delen van verdriet houdt ieder op een eilandje, het isoleert je van elkaar. **Het brengt scheiding.**

Je kan je enorm verbonden voelen als je samen kan huilen en samen kan lachen.

Het is goed om opgeschorte rouw alsnog te verwerken, ik nodig u daarvoor uit, het is zo essentieel!

Als je niet rouwt kan er geen nieuwe ruimte komen voor groei !!

Omdat dit zo essentieel is wil ik vanavond ook even **tijd maken om stil te staan** bij onze **familieleden die niet meer in ons midden zijn, die we zijn verloren.** Al

of niet door de dood. Je kan denken aan overleden ouders, familieleden of kinderen die door breuken zich hebben teruggetrokken of familieleden die buitengesloten zijn, de zondebokken.

Ook bij andere rouw waar u vanavond bij bepaald bent kunt u stilstaan. Voel u vrij!

Je kan je ogen dicht doen of naar het scherm kijken zoals u het wenst.

LIED : Ralph van Mahnen

Denk eens na met wie in jouw familie jij je verdriet kan gaan delen.

Wie mag voor jou een hulpbron zijn?

Ik ga nog even in op meestal de langsdurende familierelaties in je leven: je broers en zussen als je ze hebt. (enig kind)

- **Er is ook invloed van broers en zussen.** Als jonger zusje of broer refereer je aan degene die (net) boven je komen.
- **Als er ziekte is in het gezin of een gehandicapte broer of zus,** kan het voelen alsof jij niet mag genieten want hij of zij heeft niet zo'n geluk als jij met je gezonde lichaam. Je gaat ongepast geven of je inhouden. Jij kan de nood nooit opheffen wat jij ook geeft.
- Als je **een overleden broer of zus** hebt kan het zijn dat jij het gevoel hebt namens deze broer of zus te moeten leven. Ook dat kan erg belastend zijn.
- **Broers en zussen zijn de langsdurende relaties.** Het kunnen erg belangrijke hulpbronnen zijn van elkaar. Je leert met elkaar te strijden en het plezier van samen iets ondernemen. "Er is niemand die mij zo goed begrijpt als zij / als mijn broer". Als ze hebben geleerd respect en begrip te hebben voor de verschillen.

De verschillen worden **vaak niet begrepen**, " je zou niet zeggen dat we uit hetzelfde nest komen". Toch als we de zorgpatronen nader bekijken in broer-zus gesprekken zien we vaak dat het een even grote investering is in een ander jasje voor in dezelfde nood.

- **Rivaliteit kan ook veel verdeeldheid brengen:** de verschillen worden bestreden. Wedijver wie het dichtst bij het ouderpaar mag staan..... in het dragen van de meeste verantwoordelijkheid. Dat kan worden geactiveert als ouders kinderen voortrekken of achterstellen.

Je komt vrij als je ontdekt dan je er naast elkaar mag zijn zonder de ander te hoeven evenaren. Zicht krijgen op elkaars manier van zorgdragen kan daarin heel verbindend werken.

***Als we de verschillen niet begrijpen in de familierelaties gaan we oordelen** of verwijten of we gaan ons ergeren. De ergernis kan ons helpen om te zien wat er bij onszelf aan verlangen is en zo meer vertellen over onszelf dan over de ander die ons triggert.

- **Broers en zussen vechten vaak de thema's uit waar het ouderpaar niet mee rond is gekomen.**
- **Wat je geleerd hebt in de horizontale relaties, broer zus en hoe je ouders met elkaar omgingen neem je mee je huwelijk in.**

***Als kinderen een duurzame relatie aangaan komt er schoonfamilie bij.** Dat geeft een frisse wind in de familie. Het zijn mensen die je niet zelf hebt uitgekozen. Je hebt met hun geen geschiedenis. Heel eigen kijk op dingen. De overlevingskansen worden vergroot. Kans op uitbreiding van de familie.

Er is niet altijd een welkom in de familie...doordat er vooroordelen zijn, verkeerde kerk, verkeerde kleur of sociale klasse, net niet waar we aan dachten voor onze zoon/ dochter. De hele familie komt in beweging bij binnenkomst/ vertrek. Hij / zij wordt kritisch bekeken...zou ooit iemand goed genoeg zijn voor jouw zoon/ dochter?

***Schoonzoon of dochter komt erbij, en het kan zijn dat hij / zij ook al kinderen heeft uit een eerdere relatie.** Dan ontstaat er een samengesteld gezin. Dat is ook een onderwerp apart waar je meer over kan lezen in dit boek.

Ik kan lang niet alles behandelen van familierelaties, ik heb het thema belicht van verbonden / gebonden, maar in de pauze en na afloop kunt u bij de boekentafel boeken kopen over thema's die ik heb aangereikt.

Leven of over leven: Hoe rouwprocessen verlopen, fasen en levensverhalen

Erf goed, de bijl aan de wortel: Boek met basis van contextueel gedachtengoed. Met oa : Christelijke principes , relationele ethiek, communicatie, man - vrouw

Onder invloed van broers en zussen : Verbonden met familie ; posities in het gezin, invloed van broers en zussen op partnerrelaties

Op schouders van ouders: Gebonden of verbonden ; schuld en verantwoordelijkheid, rivaliteit etc. Kortom hoe bouw ik door op het erfgoed?

- **Enkele tips:**

- **Voor schoonouders:** Probeer nooit een vader of moeder van iemand te vervangen van schoonzoon of dochter maar help altijd om verbindingen met eigen ouders te stimuleren.
- **Voor echtparen: Praat niet negatief over elkaars familie!** Oordeel niet, verdiep je in het onrecht steun je partner zodat je beiden loyaal kan zijn aan het gezin van herkomst. Wordt nooit zoon, waar je schoonzoon moet zijn. Leer de vreugde kennen van de koude kant.
- **Jij stelt de grenzen naar jouw ouders en je partner naar de zijne.**
- Jij mag gepaste afstand bewaren als het specifieke gezins zorgverdeling of erfenisverdeling betreft. Jij kan wel een belangrijke hulpbron zijn omdat jij er emotioneel minder inzit. Jij kan erkenning geven voor de inzet en houd je verre van een persoonlijk oordeel

Opdracht voor in de pauze:

De opdracht is voor in tweetallen er over uit te wisselen of om alleen als u dat fijner vindt even over te mijmeren.

Haal gerust uw koffie en ook de boekentafel beveel ik van harte aan in deze pauze.

- Bij wie in de familie ervaar je dat je jezelf kan zijn en waar blokkeert het contact?
- Wat is daarin **passend** denk je ' **in dit seizoen** '?
 - Wil je kunnen geven of ontvangen? Is je verwachting passend? **Door je verwachting kan je al iets vastzetten in de relatie. Wat maakt dat je wil ontvangen / op die manier / op dat moment het zo wil ontvangen. Vb. Moeder gaat haar eerste kleinkind zien wat geboren is, zij wil het kindje in haar armen sluiten, maar haar dochter wil dat niet. Moeder voelt zich afgewezen. Ik ben toch haar moeder....**
 - Hoe durf je zelf je plaats in te nemen in dit contact? **Trek je terug? Klap je dicht? Het kan zijn dat er iets getriggerd raakt van vroeger toen je nog een kind was. Lijkt de persoon op iemand of lijkt de situatie op een situatie van vroeger? Toen was je een kind en had geen keuze, nu ben je de volwassene en kan je gaan begrijpen waarom je als kind zo reageerde, nu heb je of mag je andere tools gebruiken en je plaats gaan innemen...vertrouwen groeit naarmate je oefent.**
 - Wat doe jij zelf om jouw verlangen zichtbaar te maken? **Spreek je jezelf uit naar de ander? Hoe is het om dat te doen? Wat kom je daarin tegen? Of kom je niet bij je behoefte/ verlangen.....het kan zijn dat je door het vele geven van jezelf verwijdend bent geraakt.**
 - Wat merk je daarin van de ander? (Vul je dit in of is dit objectief?) **Beschrijf voor jezelf eens de meest objectieve waarneming. Daarna welke gedachten daarbij kunnen horen, welke gedachten zijn helpend voor jou? Je kan het door in te vullen snel op slot gooien. Door de feitelijke waarneming kan je het meer op afstand bekijken. Wat zou je kunnen doen wat passend is voor jezelf (vrede) rekening houdend met de ander? Ook je gevoelens veranderen dan mee.**
 - Wat is er van invloed op wat je wel of niet doet? **Hoe voel je je als je iets gezegd of gedaan hebt? Bouwt het je op of voel je je schuldig bv.? Wat zou je anders willen? Eigen onvervulde behoeften / pijn.**
 - Is er aarzeling? Wat heeft dat te vertellen? **Neem je aarzelingen serieus. Het kan zijn dat dit aangeeft dat de tijd nog niet rijp is voor jou of voor de ander. Als je altijd of heel vaak aarzelt kan het nodig zijn om door te pakken.**

- Hoe zou je vertrouwen kunnen bouwen? **Welke kleine stappen kan je bedenken die bij kunnen dragen aan het bouwen van vertrouwen. Ga bv. Met je vader eens samen iets doen waar je beiden plezier in hebt. Je hoeft nog nergens over te praten. Of ga eens uitspreken dat je ergens 'anders' over denkt, zonder meteen je mening te hoeven zeggen.**
- Hoe kan je naast het verlangen omgaan met het gemis/pijn? **Hoe kan je je bewust zijn van je verlangen....dit bewust dragen als je bv thuis komt, het niet wegduwen en later thuis het verdriet erover toelaten.**
- Wat heb je zelf daarin nodig? **Het kan zijn dat je het nodig hebt opgeschorte rouw / het onrecht te verwerken omdat je dat altijd hebt weggeschoven. Heb je gesprekken nodig, met wie?**
- Wie mag je daarbij steunen? **Wie in je familie zou jou kunnen steunen, verder helpen in zicht en troost? Hoe ziet jouw vangnet eruit? Welke contacten heb je nodig....hoe zou het zijn om daarom te vragen? Dat kan al een hele grote stap in de goede richting zijn. Vaak is het daarnaast ook nodig een therapeut in de arm te nemen om goed zicht op jezelf en jouw context te krijgen.**

Samenvattend:

Wat staat verbinding in de weg?

- Eigen grenzen mogen niet
- Oordelen & beschuldigen
- Ongepaste zorg
- Opdrachten / delegaten
- Opgeschorte rouw
- Onverwerkt onrecht vormt een destructieve kracht
- Irreële verwachtingen

Wat werkt verbindend in relaties?

- Er zijn er twee voor nodig....

- Trouw leren zijn aan jezelf (in God)
- Passend geven maakt vrij!
- Inzicht verwerven om..... te begrijpen
- Erkenning geven
- Niet te snel naar verbinden toe willen gaan!
- Conflict durven aangaan
- Dialoog
- Vergeven

Stellingen:

- * Verschillen beter begrijpen, leidt tot minder oordelen.
- * Vrijheid bereik je in de verbinding met de ander.
- * je bent vrij in wie je bent, niet vrij om te doen en laten wat je maar wilt.

Voor reacties of info:

www.relatief.eu

Rianne de Laat