

Zelfs eenzijdig contact is beter dan niets

Zowel ouders als kinderen streven van nature een liefdevolle en betekenisvolle relatie na, zegt familietherapeut Henk Smits. Wat is er dan aan de hand als een volwassen kind het contact met een of beide ouders verbreekt? 'Een breuk komt nooit uit de lucht vallen,' zegt Smits. 'Meestal gaat er een jarenlange geschiedenis van gebeurtenissen aan vooraf als een kind zoiets besluit. Voor ouders is zoiets een ramp: het kind dat ze met veel liefde op de wereld hebben gezet en opgevoed, wijst hen af. Ze weten niet waarom en voelen zich onterecht beschuldigd. Het gemis van hun kind – en soms kleinkinderen – leidt tot intens verdriet en wanhoop, maar ook schaamte en schuldgevoel en soms geheimhouding.'

Ook het kind heeft volgens de familietherapeut verdriet van de breuk, zelfs als het dat ontkent. 'Kinderen willen hun ouders gelukkig maken. Maar als ze het gevoel hebben dat dat almaar niet lukt, kunnen ze zó lijden dat een breuk de enige weg lijkt om henzelf en hun ouders te beschermen tegen nog meer pijn of conflicten.'

Bij verstoorde familierelaties is er volgens Smits vaak iets aan de hand bij de ouder(s), het kind of bij beiden, waardoor problemen niet op een gewone manier kunnen worden opgelost en de situatie spaak loopt. 'Dat "iets" is bijvoorbeeld een beperkt zelfinzicht, een harde jeugd van de ouder, kleine psychische stoornissen die niet zijn herkend, of hardnekkige karaktertrekken zoals koppigheid en dominantie.' Daardoor kunnen onzichtbare patronen tijdens de opvoeding ontstaan die aan de oppervlakte komen door ingrijpende omstandigheden, zoals een scheiding waarbij een van de ouders tot schuldige wordt gemaakt. Het kan bijvoorbeeld ook gebeuren als ouders moeite hebben met de partner van het kind – of andersom – en bij seksueel misbruik.

Een breuk is een wanhoopsdaad die volgens familietherapeut Mirjam Diatlowicki is terug te brengen tot één gevoel: ik wil gezien worden zoals ik wezenlijk ben en wat ik je allemaal geef. 'Erkenning: dat is wat een kind wil.' Daarnaast, zegt ze, kunnen ouders onbewuste verwachtingen hebben: ze hadden gehoopt dat hun kind een andere partner, werk of woonplaats zou kiezen. Niet in ieder gezin is er genoeg openheid om zulke gevoelige onderwerpen te bespreken. 'Afstand nemen is voor het

kind dan een manier om zijn zelfstandige leven vorm te geven. Dan komt het erop aan: kun je het als ouder verdragen dat je kind door die keuzes afstand neemt? Lukt het je om te zien dat die keuzes geen afwijzing zijn van jou?'

Het samen in kaart brengen van een familiegeschiedenis kan helpen, zegt Smits, als hij merkt dat een cliënt heeft gebroken met zijn ouders. Daardoor worden achtergronden van het gedrag van de ouders duidelijker. 'Dat is natuurlijk nooit de hele verklaring, maar er kan zo wel meer begrip komen en misschien "ontschuldiging": het afnemen van schuld.' Als ouders wordt gevraagd mee te praten, komen ze eigenlijk altijd, zegt hij. 'De kunst is dan dat iedereen alleen over zijn eigen drijfveren praat en niet over het gedrag van de ander. Niet de ander beschuldigen, maar vertellen wat de gebeurtenissen destijds voor jou hebben betekend. Als er schuld is, die erkennen en samen zoeken naar mogelijkheden om de gevolgen te verzachten.'

Het komt ook voor dat ouders zich tot Smits wenden en het kind wordt uitgenodigd. Maar dat is soms nog zo boos dat het de straf van een breuk gerechtvaardigd vindt. Jammer, zegt Smits. 'Omdat het kind daar zelf een hoge prijs voor betaalt. Maar ook omdat de rekening van zo'n verstoorde ouder-kindrelatie wordt doorgeschoven naar de volgende generatie: door het bestaan van geheimzinnige, "onzichtbare" grootouders.'

Blijft elke poging tot herstel van het contact vergeefs, dan raadt Mirjam Diatlowicki ouders aan om toch geregeld een kaartje te sturen. Ze kunnen bijvoorbeeld schrijven: 'Is het mogelijk om....?' en daarmee de deur op een kier houden. Diatlowicki: 'Je kunt ook een dagboek bijhouden als dat je helpt; daarin beschrijf je wanneer je aan het kind hebt gedacht, een kaartje of e-mail hebt gestuurd of over hem hebt gesproken. Belangrijk is dat je voor je gevoel alles hebt gedaan wat mogelijk was.' ■

Verstoten ouders

Mag een kind zijn of haar ouders een breuk aandoen? En is verbreken van het contact de oplossing bij ernstige problemen? Discussieer mee op psychologiemagazine.nl/forum