

KARL PILLEMER

Breuk lijnen

in de familie

De impact van ruzie,
vervreemding en
verbroken banden



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Fault Lines*, uitgegeven door Avery, een imprint van Penguin Random House LLC, New York, Verenigde Staten

Vertaling Linda Jansen

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk Zeno

© Auteursfoto Dede Hatch

NUR 770

ISBN 9789020220247

ISBN e-book 9789020220254

© 2020 Karl Pillemer

© 2023 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met de natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

INHOUD

INLEIDING 11

- Hoe dit boek is ontstaan 13
- Van vervreemding naar verzoening 17
- Wat je in dit boek aantreft 23

DEEL I

HET LANDSCHAP VAN VERVREEMDING 29

1. JE BENT NIET DE ENIGE 31

- ‘Vervreemding’ nader gedefinieerd 34
- Ben je de enige... of niet? 36
- Een probleem voor iedereen 38

2. ROUTES NAAR VERVREEMDING 43

- De lange arm van het verleden 47
- De erfenis van echtscheiding 49
- Problemen met schoonfamilie 52
- Geld- en erfeniskwesties 56
- Gefrustreerde verwachtingen 59
- Verschillen in waarden en leefstijl 62
- Verbreken van bindende banden 66
- Onderzoek jouw verhaal 68

3. 'DE PIJN GAAT NOOIT OVER': LEVEN MET EEN BREUK 71

- Eerste dreiging: leven met chronische stress 74
- Tweede dreiging: verbroken hechting 79
- Derde dreiging: de pijn van de afwijzing 83
- Vierde dreiging: de gevaren van onzekerheid 86
- De stilte van afwezigheid 92

4. NEVENSCHADE 95

- De verkeerde soort familietradities 101
- Je weet niet wat je hebt tot je het kwijt bent 103
- Stress is besmettelijk 109
- Tot in het zevende geslacht 114

DEEL II

DE WEG NAAR VERZOENING 117

5. WAAROM VERZOENEN? 119

- Doe het voor jezelf 122
- De vier winstpunten van verzoening 128
 - Eerste winstpunt: je voorkomt spijt* 129
 - Tweede winstpunt: terug in de schoot van de familie* 131
 - Derde winstpunt: toegang tot hulpbronnen* 133
 - Vierde winstpunt: tijd samen* 136
- Ben je klaar voor verzoening? 140

6. VULKANISCHE GEBEURTENISSEN 145

- Hoe kan één specifieke gebeurtenis zo'n impact hebben? 150
- De toolkit 154
 - Eerste strategie: breng de betekenis van de gebeurtenis aan het licht* 154
 - Tweede strategie: handel snel* 157
 - Derde strategie: wees alert op je eureka-moment* 161
- Verander het verhaal 162

7. LAAT HET VERLEDEN LOS 167

Confronteer het verleden in het heden 170

De toolkit 175

Eerste strategie: accepteer dat jullie het verleden anders zien 175

Tweede strategie: exit excuus 181

Derde strategie: bouw een toekomst 186

Naar voren leven 189

8. VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN 193

Defensieve onwetendheid 198

De toolkit 206

Eerste strategie: probeer een perspectiefwisseling 207

Tweede strategie: benut de kracht van het geschreven woord 211

Derde strategie: verbreed je feedbackcirkel 213

Een stap achteruit voor een stap vooruit 218

9. VERANDER JE VERWACHTINGEN 221

Verwachtingen zijn relatie-f 223

Het ouder-kindcontrast 226

De toolkit 232

Eerste strategie: verander je verwachtingen 232

Tweede strategie: zie hoe je familielid is veranderd 236

Derde strategie: bepaal je incasseringsvermogen 241

Je kunt weer naar huis 245

10. GRENZEN STELLEN 247

Vervreemding en angst 248

De toolkit 252

Eerste strategie: stel duidelijke voorwaarden 253

Tweede strategie: wees vasthoudend in het grenzen stellen 257

Derde strategie: zoek professionele hulp 261

Adequate beschermingsmuren 267

11. EEN LAATSTE KANS 269

Is het echt 'klaar'? 271

Een sprookje over twee laatste kansen 275

De toolkit 281

Eerste strategie: smeed het ijzer als het heet is 281

Tweede strategie: beperk het risico 283

Laatste strategie: pak de kans om te groeien 286

DANKWOORD 291

**APPENDIX: OVER DE UITVOERING VAN DIT
ONDERZOEK 295**

NOTEN 307

INLEIDING

Er was eens een jongen die Christopher Robin heette. Hij werd nergens zo blij van als met zijn vriendjes door het Honderd Bunderbos zwerven: het beertje Winnie de Poeh, Knorretje, Konijn, Kanga, Roe, Iejoor en andere guitige, eigenwijze dieren. Christopher ging mee in hun avonturen en brokken en dat bezorgde hem een heerlijke jeugd in een veilige, positieve wereld. Het zou me niets verbazen als je in je kindertijd gek was op deze verhalen (en de films die erop gebaseerd zijn). En als je al op zekere leeftijd bent, heb je ze ongetwijfeld voorgelezen aan je kinderen en kleinkinderen.

Je weet waarschijnlijk dat de verhalen over een historische figuur gaan: Christopher Robin Milne. De echte vader van Christopher Robin, de auteur A.A. Milne, schreef de verhalen om zijn zoon te amuseren. De hoofdpersonen waren Christophers speelgoedbeesten en het decor was een liefelijk bos rond het zomerhuis van de familie, waar vader en zoon samen speelden en wandelden. We zien deze verhalen als bewijs van de liefde van een vader, die de kinderfantasieën van zijn zoon tot leven brengt. We kunnen de warme, liefdevolle relatie die er tussen Milne en de echte Christopher Robin geweest moet zijn bijna voelen.

Wat je misschien niet weet over Christopher Robin Milne is dat

zijn vader en hij vervreemd zijn geraakt, en dat is de rest van hun leven zo gebleven. Milne was er stellig van overtuigd dat zijn vader hem zijn jeugd ontnomen had. Als jongvolwassene geloofde hij dat zijn vader nooit positief over hem had gedacht omdat hij de familienaam geen eer aandeed. Toen hij op middelbare leeftijd terugblikte zei Milne junior beschuldigend over zijn vader dat hij ‘via mijn kinderschouders is gekomen waar hij was, mij heeft bestolen van mijn goede naam en me aan mijn lot heeft overgelaten met niets dan de lege roem dat ik zijn zoon was’. De vervreemding strekte zich ook uit tot zijn moeder, die hij de laatste tien jaar van haar leven niet heeft gezien. Dat de emotie wederzijds was bleek overduidelijk uit haar aperte weigering om Christopher nog een laatste keer te ontmoeten toen ze op haar sterfbed lag.

Waarom zijn deze feiten over dit fameuze gezin niet wijd en zijd bekend? Om dezelfde reden dat je het niet weet van je vrienden, buren en collega’s die in exact dezelfde situatie zitten. Getroebleerde familierelaties zijn omgeven met schaamte, isolement en ongemak. In een maatschappij waarin vrijwel geen taboes meer bestaan voelen de meeste mensen met breuklijnen in de familie zich zo alleen dat ze het gesprek erover vermijden, zelfs met hun meest nabije vrienden. Vervreemding blijft binnenskamers, en als het bekend wordt ontstaat er een suggestieve sfeer van falen, tactloosheid en dubieuze familiegeheimen. In dit boek geven veel mensen aan dat als ze iets delen over een breuk met een ouder, een kind of een ander nauw familielid, dat bij anderen vaak de onuitgesproken vraag oproept: ‘Wat is er mis met jou?’

Toen ik met het interviewen van vervreemde mensen begon besefte ik niet dat ze met zo’n acuut gevoel van schaamte en isolement worstelden. Het stigma dat aan vervreemding kleeft kwam al in een van mijn eerste gesprekken aan het licht en werd een belangrijk aandachtspunt voor dit boek.

Roy Shaw was altijd blijven proberen in relatie te blijven met zijn ouders, ondanks jarenlange perioden van verwijdering. Zijn verhaal is gecompliceerd: hij had een moeilijke jeugd gehad, een

echtgenote die door zijn ouders en zus werd afgewezen, en tegenstrijdige visies op vroegere gebeurtenissen. De diepe eenzaamheid die ik bij hem proefde raakte me. Hij zei:

Ik heb vaak gedacht dat ik de afgrijselijkste familiesituatie had die je maar kunt bedenken. Ik weet dat dat niet zo is, maar er zijn zulke bizarre momenten geweest dat het volgens mij niet gekker en rampzaliger kon. Als ik wist dat er meer mensen waren met dit soort familiecomplicaties, dan zou het helpen om te weten dat ik niet de enige ben, dat er in elke familie wel wat is. Dan kon ik ze mijn verhaal vertellen en wisten zij ook dat ze niet de enige zijn.

Doel van dit boek is het thema ‘vervreemding’ uit de schaduw te halen en naar het heldere licht van bewustwording en dialoog te brengen. Door de wijsheid op te delven van honderden mensen die dit probleem hebben ervaren bied ik nieuwe inzichten, data, strategieën en praktische tips voor het omgaan met en helen van familietweedracht. Deze ideeën zullen niet allemaal voor iedereen gelden en sommige lezers zullen geen oplossingen vinden of het oneens zijn met de aangereikte adviezen. Maar ik ben er oprecht van overtuigd dat het werk en de jaren die ik in dit project heb gestoken het volledig waard zijn als ik dit ene doel bereik: het creëren van een omgeving waarin mensen het probleem onbevreesd kunnen benoemen en zich positief en coöperatief openstellen voor oplossingen. En anders wil ik je in elk geval geruststellen dat jouw familiesituatie niet de ergste of meest bizarre van de wereld is, en dat je niet de enige bent.

HOE DIT BOEK IS ONTSTAAN

Zoals veel belangrijke keuzes die wij mensen maken, was mijn beslissing om dit boek te schrijven het gevolg van verschillende impulsen. Ik zal de eerste meteen ophelderen, want ik kan de vragen in de hoofden van mijn lezers bijna horen: ja, er zijn breuklijnen geweest in mijn eigen familiekring en nee, daar ga ik weinig

over delen (hoe groot de verleiding misschien ook is). Ik heb vervreemdings- en verzoeningsprocessen van dichtbij meegemaakt en zodoende kan ik uit de eerste hand meepraten over familieconflicten en hoe ze opgelost kunnen worden. Dit boek is echter geen verslag van een persoonlijke vervreemdingsgeschiedenis, onder andere omdat ik mijn familieleden niet de anonimiteit kan bieden die ik mijn respondenten wel garandeer. Het laatste wat ik wil is nieuwe onenigheid creëren door verhalen te delen waarvan de onthulling niet aan mij is.

Belangrijker is de wetenschappelijke basis voor dit boek. Ik heb de afgelopen vijf jaar een aantal onderzoeken aangestuurd in wat ik het *Cornell Family Reconciliation Project* heb genoemd. De research omvat de diepgaandste interviewstudie die ooit is uitgevoerd naar vervreemding en verzoening in de familie. Om het perspectief nog wat te verbreden heb ik een representatieve steekproef onder 1340 personen gehouden, en heb ik huwelijks- en gezinstherapeuten geïnterviewd. De opzet is om niet mijn eigen, onvermijdelijk beperkte, persoonlijke ervaringen te geven, maar concrete advisering die is gebaseerd op de ‘wijsheid van de massa’ over de interpretatie, hantering en oplossing van familiebreuken. Hoe is dit boek dan ontstaan? Het is gedeeltelijk de vrucht van mijn interesse in research; ik heb meer dan dertig jaar onderzoek gedaan naar gezinsproblematieken zoals conflicten, huiselijk geweld en ouderlijk favoritisme. Ik was een van de eerste die ambivalentie in families bestudeerde, wat me liet inzien dat onze geïdealiseerde verwachtingen over het volmaakte gezin nooit uitkomen. We ondervinden allemaal op een bepaald niveau een complex samenspel van positieve en negatieve gedachten en emoties over onze familie. We willen nabijheid, maar tegelijkertijd streven we naar autonomie. We voelen een verplichting om onze familieleden bij te staan, maar verzetten ons tegen hun eisen. Als het over ons ongekuiste familieleven gaat knikken de meeste mensen instemmend bij de oude vertrouwde, maar dubbele uitspraak ‘Je kunt niet met ze, maar ook niet zonder ze’.

Ik keek dus met jarenlange onderzoekservaring naar familiecomplicaties, waardoor ik niet alleen op de vrolijke buitenkant lette die overal op sociale media te zien is, maar ook op de donkerder kanten van het gezinsleven, waar mensen zich onvervuld, verlaten of misbruikt voelen. Maar mijn besluit om jaren van onderzoek te spenderen aan familiebreuken en hoe je die kunt helen, werd ingegeven door een specifieke gebeurtenis. Dit boek is deels te danken aan een zeer speciaal ouder iemand. Het ging als volgt. In 2012 publiceerde ik mijn boek *30 Lessons for Living: Tried and True Advice from the Wisest Americans*. Ik had tien jaar besteed aan interviews met mensen tussen de zeventig en negentig jaar (en ouder), met name uit de generatie van de Grote Depressie en de Tweede Wereldoorlog. In lange, open gesprekken deelden deze ouderen veel emotioneel beladen onderwerpen, waaronder het verlies van dierbaren, echtscheiding, mislukking en hun angsten voor ziekte, afhankelijkheid en dood. Ik reisde overal naartoe om te spreken met de ‘oudste en wijste’ inwoners van het land en werd deelgenoot van hun worstelingen en de praktische levenswijsheid die ze hadden vergaard.

Breuklijnen in de familie is eigenlijk begonnen op een middag in Texas, waar ik bij zo’n oudere dame op bezoek was: de 83-jarige Susan. Fijntjes, pittig en geestig trakteerde ze me op verhalen over een ‘donders mooi leven’, haar reizen, haar twee echtgenoten en haar nog steeds levendige liefde voor een goed glas whisky. Een groot deel van het interview lachten we beiden om het hardst.

Maar toen ik naar Susans relatie met haar kinderen vroeg kwam er onmiddellijk een wolk voor de zon. Haar gezicht betrok, ze haalde diep adem en barstte uit: ‘Ik weet het niet! Ik weet niet wat er is gebeurd! Ik hoor nooit iets van hen, en dat doet ontzettend veel pijn!’ Ze sloeg op de leuning van haar stoel en de tranen stroomden over haar wangen. Susan vertelde me dat er langzaam verwijdering was ontstaan nadat ze van hun vader was gescheiden. Ze had de geleidelijk groeiende afstand vele jaren genegeerd, maar nu ze in de laatste fase van haar leven was en ze haar zoons

het meest nodig had, waren ze volledig uit beeld. Verjaardagen en kerstfeesten gingen zonder teken van leven voorbij, tenzij Susan het initiatief nam. Susan is geen uitzondering. Van alle dingen waar oude mensen hartzeer om hebben is een breuk met familie vaak het pijnlijkst.

Deze ontmoeting met Susan deed me beseffen dat mensen die geen contact meer hebben met hun familie wanhopig om hulp verlegen zitten. Om dit te toetsen schreef ik een blog gebaseerd op het verhaal van Susan. De respons op deze post over familieleden ‘die je hart breken’ was overweldigend. Nog steeds wordt deze ene bijdrage maandelijks meer dan vijfduizend keer aangeklikt, en ruim zeshonderd mensen stuurden me hartverscheurende getuigenissen van hun eigen ervaringen. Veel daarvan bevatten de smeebede: ‘Weet je goede raad voor dit probleem?’

Tot mijn stomme verbazing, en na uitputtend onderzoek, concludeerde ik dat het antwoord op deze vraag grotendeels ‘nee’ luidt. Er zijn slechts circa twintig wetenschappelijke onderzoeken over familievervreemding in academische tijdschriften gepubliceerd. Bovendien is er nauwelijks medische literatuur over het onderwerp (met als vermeldenswaardige uitzondering Bowens *Handbook for Family Therapy*, dat later in dit boek aan de orde komt). De inhoudsopgave van dit iconische *Handbook* bevat geen paragraaf over ‘vervreemding’. Zelfs de zelfhulp literatuur over familiebreuken is schaars: er zijn slechts een handvol recente boeken met advies hoe hiermee om te gaan.

Ik zat op een gegeven moment verbluft achter mijn bureau en zag door de spreekwoordelijke bomen het bos niet meer. Ik maakte een nieuwe map aan op mijn computer en typte de volgende statements:

- Vervreemding raakt de levens van miljoenen mensen en veroorzaakt zo’n diep lijden dat het levenslang kan duren.
- Honderdduizenden mensen surfen naar websites over dit onderwerp. Het duikt regelmatig op rond beroemdheden, en het

- is een trending topic in de media en in adviescolumnns.
- Er bestaat geen betrouwbare, professionele leidraad voor familieverreemdingen. De meeste mensen die eronder lijden zijn dus op zichzelf aangewezen voor oplossingen.
 - In wat voor wereld kan dit bestaan?

Toen ik over deze situatie nadacht gebeurde er iets wat slechts twee of drie keer in mijn carrière is voorgekomen. Er ontstond plotseling een overweldigende drive om een probleem tot op de bodem uit te zoeken, te begrijpen, er licht op te werpen en de weg naar oplossingen te wijzen. Ik besepte dat ik op het punt stond een groot avontuur aan te gaan. Deze reis zou me in enkele van de duisterste krichten van het gezinsleven brengen, maar ook vensters openen naar hoop, verzoening en persoonlijke groei. Ik nodig je uit me in dit boek te vergezellen bij het onderzoeken van een probleem dat zowel in onze samenleving als wereldwijd in het volle zicht verborgen is. We zullen onderweg een aantal heel bijzondere mensen ontmoeten, die nieuwe manieren hebben gevonden om verbroken relaties weer op te bouwen.

VAN VERVREEMDING NAAR VERZOENING

In de jaren nadat ik had besloten het veld van familieverreemding te onderzoeken nam mijn pad een aantal interessante wendingen. Eén van die ‘koerswijzigingen’ was veruit de belangrijkste. Je bent ongetwijfeld met me eens dat mijn doel met dit boek, het helen van breuklijnen in families, behoorlijk ambitieus was, en ik merkte dan ook dat ik vastliep. Ik had enorm veel informatie verzameld over de ‘verbroken banden’ die ik in de ondertitel heb gezet, maar tastte volledig in het duister omtrent de remedie. Toen gebeurde er iets wat dit project op zijn kop zette.

Dit boek begon als een uiteenzetting over *vervreemding*. Ik gebruikte diverse methoden (beschreven in de appendix) voor de samenstelling van een brede en gevarieerde groep individuen die geen contact meer hebben met familie. Mijn wervingsteksten

over het onderzoek reflecteerden het volgende doel: te spreken met personen die geen contact meer hadden met een of meer familieleden. Honderden mensen in zo'n situatie lieten me toe in hun hart en gedachten. Ze deelden hun visie op de oorzaak van de vervreemding, de impact die het op hen had en hoe ze ermee omgingen. Sommigen hadden de breuk zelf geïnitieerd, terwijl anderen aan het ongewenste ontvangende einde stonden van de boodschap 'Neem geen contact meer met me op'. Ze introduceerden me in een wereld van ellende die ik me nauwelijks kon voorstellen.

Gedurende enkele jaren verzamelde ik hun verhalen en dompelde me erin onder. Zoals ik in hoofdstuk 3 beschrijf is vervreemding voor sommigen een onnoemlijk pijnlijke ervaring, die een groot deel van hun dag beheerst. Ik heb bij mensen gezeten die ongecontroleerd huilden om hun verlies. Ik luisterde naar de nauw verholde woede van ouders of kinderen die zich zonder waarschuwing vooraf verlaten, gemeden of afgesneden voelden. Ik hoorde verhalen van grootouders die samenspannen met vrienden om op Facebook een glimp op te vangen van tienerkleinkinderen die ze nooit hadden gezien.

Ik had telkens weer contact met mensen die verbijsterd waren over het verlies van een relatie, van wie de meesten zeiden: 'Ik had nooit gedacht dat dit in onze familie kon gebeuren.' Ik hoorde van moeders die maar één wens hadden op hun sterfbed: dat hun kinderen zich met elkaar zouden verzoenen en weer van elkaar zouden leren houden. Tientallen studenten vertelden over hun zoektocht naar een eigen identiteit zonder band met een of beide ouders. Jonge moeders en vaders treurden over de afwezigheid van liefdevolle grootouders in het leven van hun kinderen, terwijl ouderen terugverlangden naar de verloren relatie met kleinkinderen. Broers en zussen van alle leeftijden gingen gebukt onder het gemis van die levenslange familieband. Ik ontdekte dat contactverlies met wat minder naaste, maar ooit gekoesterde familieleden – ooms, tantes, neven, nichten – ook intens pijnlijk kon zijn.

Soms was een bredere familiekring in twee kampen uiteengeval-
len omdat broers en zussen, hun kinderen en kleinkinderen partij
kozen voor de een en tegen de ander.

Ik moet toegeven dat vlagen van hun wanhoop op mij oversloe-
gen toen ik deze interviews afrondde. Ik vroeg me zelfs af of een
boek over dit onderwerp wel mogelijk was. Mijn oorspronkelijke
doel was om vervreemde personen naar hun advies voor anderen
te vragen. Maar ik kreeg vrijwel altijd hetzelfde antwoord: 'Als ik
wist wat ik eraan kon doen, had ik dat allang gedaan!' De respon-
denten gaven waardevolle input over de oorzaken van langdurige
vervreemding en suggesties voor wat anderen konden doen om
die te voorkomen. Maar *oplossingen* hadden ze niet.

Terwijl ik het landschap van vervreemding op me in liet werken
bleef het beeld me achtervolgen van een enorm ravijn met massa's
mensen aan beide kanten, die als verlamd aan de rand stonden.
Het werd me helder waarom de term 'kloof', een spleet of barst in
de grond bijvoorbeeld als gevolg van een aardbeving, zo toepasse-
lijk voelde. Toen ontmoette ik Tricia Stewart, die me liet zien dat
het mogelijk is een brug te bouwen over de kloof, zelfs in onwaar-
schijnlijke omstandigheden. Dit is haar verhaal, wat ze vertelde
toen we op een lenteochtend bij elkaar zaten.

Tricia's moeder was getrouwd met een man met een criminele
achtergrond en kreeg Tricia toen ze nog een tiener was. Ze scheid-
den toen Tricia nog heel jong was en ze kan zich nauwelijks iets
van een gezinsleven herinneren. Tricia ging bij haar vader wo-
nen en was in de weekenden bij haar moeder. Haar moeder leefde
aan de zelfkant van de samenleving en had de nodige affaires met
mannen. Toen Tricia tien jaar was hertrouwde ze en verdween
van het toneel. Tricia vertelde:

Ze vertrok zonder iets tegen iemand te zeggen. Ik ging voor het
weekend naar haar toe en toen was ze weg. Ze had mijn spullen in
mijn kamer achtergelaten en leek van de aardbodem verdwenen. Ze
stopte simpelweg met communiceren. We kregen pas weer contact

toen ik bijna klaar was met de middelbare school, nadat haar man was overleden. Ze belde ons meteen de volgende dag. Hij had haar gevangengehouden en geslagen, een heel nare situatie.

Naïeve interviewer als ik was, had ik de voorbarige conclusie getrokken dat Tricia's vader de tussenliggende jaren als ondersteunende ouder naar voren was getreden. Niets was echter minder waar. Tricia moest lachen bij die gedachte en legde uit waarom: 'Mijn vader was in die tijd geen goed mens. Mijn moeder dook niet alleen onder, ze leverde me over aan iemand als mijn vader. Ik werd mishandeld en misbruikt, zowel fysiek door mijn vader als seksueel door andere mensen die in mijn kindertijd kwamen en gingen. Mijn vader was gek. Hij kon niet functioneren.' Het verhaal van Tricia's jeugd ging van kwaad tot erger.

Mijn vader was in mijn hele jeugd altijd bezig met drugs dealen. Toen ik tien was moest ik drugs verkopen. Er kwam soms iemand langs als mijn vader er niet was en als ik hem kende omdat hij regelmatig langskwam, gaf ik het mee. Zo was mijn leven, ik wist niet beter. Mijn vader kwam nooit kijken als ik sportwedstrijden of andere activiteiten had. Toen werd hij op heterdaad betrapt met zijn drugshandel en het stond in alle kranten. Mijn vrienden mochten niet meer bij mij thuis komen, dus ik was van het ene op het andere moment al mijn vrienden kwijt.

Deze gespannen situatie duurde tot Tricia's zestiende. Toen ontstond er een crisis. Haar vader had ingestemd om met Tricia mee te gaan naar een bureau voor gezinshulpverlening. Op de dag dat ze een afspraak hadden gaf hij haar een pak slaag, en hij ging ervan uit dat ze daarover haar mond zou houden tegen de therapeut. Maar anders dan gewoonlijk besloot Tricia voor zichzelf op te komen en vertelde over het incident. De hulpverlener had meldingsplicht en lichtte de autoriteiten in. 'Voor het eerst van mijn leven vocht ik terug. Het voelde als: "Tot hier en niet verder.

Nooit, maar dan ook nooit zal ik jou ooit nog aan me laten komen. Dit zal echt *nooit* meer gebeuren. Nooit.”

Tricia werd als minderjarige officieel vrijgesteld van ouderlijk gezag en mocht met hulp van diverse instanties zelfstandig gaan wonen. Het ging stukken beter met haar zodra de complexe familie-relaties waren verdwenen. Nu ze op zichzelf woonde presteerde ze goed op school, werkte parttime om in haar levensonderhoud te voorzien en ze blonk uit in sport. Na de middelbare school kreeg ze een baan waar ze plezier in had, ze vond een partner en kreeg een zoon, Brian, die nu studeert. Brians vader bleef niet lang in beeld, maar Tricia deed wat ze kon om een zo goed mogelijke ouder te zijn.

Tricia deed haar verhaal op een manier die me in het ongewisse liet over de huidige stand van zaken. Toen ik vroeg: ‘Wat heb je nu voor relatie met je ouders?’ verwachtte ik het inmiddels bekende relaas van verbroken banden, muren en vermijding dat kenmerkend was voor de relaties van talloze mensen met een veel minder belast verleden. Het laatste wat ik zag aankomen was dat deze vrouw, deze overlever van verlating, misbruik en gemis, me vertelde dat ze regelmatig en overwegend positief contact met beide ouders heeft. Door volharding, therapie, zelfonderzoek en aanvaarding heeft Tricia een zwaarbevochten verzoening met haar moeder en nog verrassender, haar vader gerealiseerd.

Ze was al in de twintig toen ze haar vader en moeder weer had toegelaten in haar leven. Ik vroeg waarom ze met zo’n moeilijk verleden had gekozen voor verzoening met haar ouders. Ze gaf aan dat haar ouders allebei in de loop van de tijd in een andere, gezondere partnerrelatie terecht waren gekomen en dat hun levens zich hadden gestabiliseerd. Nog belangrijker was Tricia’s overtuiging dat het voor haar zoon belangrijk was een relatie met zijn grootouders te hebben. Dit zegt alles over haar waarden, waarin het familieleven een centrale plaats inneemt. Ze zei hierover:

Ik heb mijn ideeën over hoe een gezin eruit moet zien en de afwezigheid van mijn ouders past daar gewoon niet in. Ik kan me voorstellen dat talloze andere mensen in mijn situatie nooit meer een woord met ze hadden gewisseld. Sinds mijn tienertijd heb ik me helemaal zonder hen gered. Maar het idee om geen contact of relatie met hen te hebben komt niet bij me op. Echt niet. Ik zou mijn zelfbeeld moeten omgooien, een ander mens moeten worden om ze de rug te kunnen toekeren.

Terwijl ze terugblijkt op decennia van tumultueus familiedrama vertelde Tricia dat haar inspanning om zich van vervreemding naar verzoening te worstelen alleszins de moeite waard was geweest. Ze had gedurende dit proces essentiële lessen geleerd over hoe ze aan haar eigen behoeften kon voldoen, terwijl ze tegelijkertijd accepteerde dat anderen anders waren en ze hen daarin met compassie tegemoet kon treden. Ze verklaarde: ‘Mijn vader is niet in staat om te zeggen dat het hem spijt omdat hij echt geen idee heeft van de impact van zijn daden. Ik kan contact hebben met mijn ouders en hun issues bij hen laten. Het belangrijkste is dat ik vrede heb met wie ik ben en de keuzes die ik heb gemaakt.’

Aan het eind van dit zeer emotionele interview voelde ik me als een verdwaalde zwerver die plotseling een routekaart in zijn handen gedrukt krijgt. Mijn concept van het landschap van vervreemding werd getekend door pijnlijke breuklijnen en diepe kloven. Maar Tricia, en vele anderen zoals later bleek, was erin geslaagd een brug te slaan.

Nadat ik Tricia's verhaal tot me had genomen, verschoof mijn onderzoeksdoelstelling. Ik ging nu op zoek naar mensen die volledig hadden gebroken met een of meer familieleden, of zij met hen, maar zich hadden verzoend. Je kunt je voorstellen dat dit een grote uitdaging was. Er bestaat geen database of organisatie van ‘voormalig vervreemden.’ Er zijn groepen op verschillende internetpodia, maar ik kwam er al snel achter dat zulke websites alleen mensen met een actuele vervreemdingssituatie aantrekken (van

wie sommigen het verbreken van familiebanden zelfs aanmoedigen).

Ik gebruikte ‘sneeuwbalsteekproeftechnieken’ waarbij ik grote groepen mensen benaderde die gevraagd worden ook weer contact te leggen met anderen om respondenten te vinden. Ik heb heel veel hulp gehad van mijn goede vriendin Amy Dickinson, een bekende adviescolumniste, die haar lezers via haar rubriek over het project informeerde. Het lukte me uiteindelijk een steekproef te realiseren van honderd verzoende personen kriskras door het land en van alle rangen en standen.

Het spreekt voor zich dat de thema’s vervreemding en verzoening nauw met elkaar zijn verweven in dit boek. Ik heb veel geleerd van zowel mensen die tientallen jaren vervreemd zijn gebleven als mensen die zich wel verzoend hebben. Mijn niet-verzoende respondenten hebben me veel geleerd over de oorzaken en gevolgen van een familieconflict en hoe mensen van woede en wanhoop naar aanvaarding bewegen. Maar omdat dit boek is geschreven voor hen en miljoenen lotgenoten, ligt de focus voor het grootste deel op mensen die diep in de kloof zijn beland en daar een weg uit gevonden hebben. Ik verwachtte dat zij een krachtige, rijke bron van praktische wijsheid en advies voor het overwinnen van vervreemding zouden zijn. Daarin werd ik niet teleurgesteld. Hun ervaringen, verhalen en raadgevingen zijn het fundament van dit boek.

WAT JE IN DIT BOEK AANTREFT

Doel van dit boek is vooral de lezers een scala van ideeën aanreiken die ze op hun eigen situaties kunnen toepassen. Deze ideeën zijn voortgekomen uit twee bronnen. Ten eerste zijn de data verzameld van mensen die uit de eerste hand weten wat breuklijnen in de familie zijn. Om de inzichten van deze persoonlijke experts te verkrijgen en een zo groot mogelijke schat aan details te verzamelen, ben ik in mijn research verder gegaan dan ooit tevoren. Zo heb ik sommige van de respondenten langere tijd gevolgd om vast

te stellen of hun situatie was veranderd. Ook heb ik bij een aantal families verschillende personen geïnterviewd. Ik heb unieke gelegenheden opgezocht, zoals de ontmoeting van een zoon en zijn moeder die elkaar na vijftientig jaar weer zagen.

Behalve een schatkist vol inzichten uit diepe persoonlijke ervaringen op het gebied van vervreemding en verzoening, heb ik ook bevindingen van psychologische en sociologische research ingebracht. Wetenschappelijke onderzoeksresultaten kunnen helpen om afstand te nemen van onze directe situatie en te zien hoe een groter maatschappelijk en psychologisch krachtenveld invloed uitoefent op onze emotionele responses op relaties. We leren bijvoorbeeld welke invloed hechting en afwijzing uitoefenen op vervreemding, zodat we de negatieve effecten daarvan kunnen begrijpen. Psychologisch onderzoek naar eigenwaarde en defensiviteit illustreert waarom mensen muurvast komen te zitten in een familiebreuk. Ik wil niet alleen het grote plaatje van vervreemding uiteenzetten, maar ook tips, ideeën en strategieën aanreiken om het probleem op te lossen of ermee om te gaan.

Alle in dit boek verzamelde informatie is er uiteindelijk op gericht om vervreemde mensen (en de mensen om hen heen die van hen houden) te helpen van een afstandje naar hun relaties te kijken om beter te begrijpen wat er eigenlijk gebeurt. Vervreemde mensen komen zo vast te zitten in hun eigen verhaal dat ze de feiten van de situatie niet meer kunnen beoordelen, of geen nieuwe invalshoeken meer kunnen zien als de omstandigheden zijn veranderd. De verhalen, voorbeelden en wetenschappelijke feiten in dit boek helpen je om een nieuw perspectief te krijgen. Ze zullen je gevestigde mening opschudden en je op die manier openstellen voor nieuwe mogelijkheden om iets te doen. Niemand zal alle suggesties bruikbaar vinden. Maar als sommige mensen er zo nu en dan iets aan hebben, heeft dit boek zijn doel bereikt.

Breuklijnen in de familie begint in deel I met een verkenning van het 'landschap van vervreemding'. In hoofdstuk 1 presenteer ik

data uit het eerste nationale onderzoek naar vervreemding dat ooit is uitgevoerd. Deze gegevens tonen aan hoe ernstig onze maatschappij is doortrokken van familieconflicten. Ze laten zien dat je beslist geen uitzondering bent als je worstelt met breuklijnen in je familie. Die feiten kunnen helpen om af te rekenen met het gevoel van isolement bij veel vervreemde mensen.

In hoofdstuk 2 onderzoek ik hoe vervreemding zoal ontstaat, waarbij ik zes veelvoorkomende routes naar een breuk speciaal belicht. Dan richt ik me op de vraag waarom verbroken familiereelaties zo pijnlijk en heftig zijn. Ik laat zien dat familierelaties ertoe doen, ook in onze snel veranderende samenleving. Connecties tussen ouders en kinderen en broers en zussen is iets wat in onze genen zit, en wel zo diepgaand dat algehele afscheiding een van de pijnlijkste dingen is die we in onze volwassenheid kunnen meemaken.

In hoofdstuk 3 belicht ik de ‘vier dreigingen van vervreemding’: factoren die een gevaar vormen voor mentaal, sociaal en fysiek welzijn. Ik laat zien dat vervreemding het best als een vorm van chronische stress geïnterpreteerd kan worden, met veelvoorkomende en soms vernietigende gevolgen. Andere gevaren zijn verbroken hechting, afwijzing en langdurige onzekerheid.

In hoofdstuk 4 onderzoek ik de naschokken van een familiebreuk voor andere familieleden, die vaak gedwongen worden om partij te kiezen. Door deze ‘nevenschade’ kan er verwijdering ontstaan tussen ouders en kleinkinderen en neven en nichten die part noch deel hebben aan de breuk. Ik documenteer ook stress van omstanders die proberen te bemiddelen tussen andere familieleden, of partners ondersteunen die proberen verder te leven met een familiebreuk.

In Deel II, getiteld ‘De weg naar verzoening’, verschuift de focus naar het creëren van een andere toekomst voor vervreemde relaties. Ik begin in hoofdstuk 5 met de vraag ‘Waarom verzoenen?’. Naast voor de hand liggende redenen om te verzoenen blijken er ook redenen te zijn waar je niet meteen aan zou denken. In de

daaropvolgende hoofdstukken deel ik de suggesties van verzoen-
de familieleden. Elk hoofdstuk bevat een ‘toolkit’, een paragraaf
met specifiek advies om verbroken familierelaties te herstellen.

In hoofdstuk 6 neem ik een typisch kenmerk van veel vervreem-
dingen onder de loep, namelijk dat één desastreuze gebeurtenis
de oorzaak van de breuk lijkt te zijn. Ik noem deze incidenten
‘vulkanische gebeurtenissen’ en geef uitleg om ze beter te begrij-
pen en die kennis te benutten voor een stap naar verzoening.

In hoofdstuk 7 onderzoek ik een belangrijk obstakel op de weg
naar herstel: de ander willen dwingen onze eigen visie op vroege-
re gebeurtenissen over te nemen.

In hoofdstuk 8 kijken we naar de noodzaak om verantwoordelijk-
heid te nemen voor ons aandeel in de breuk.

De volgende twee hoofdstukken gaan over belangrijke stappen
om de kloof te overbruggen: het bijstellen van onze verwachting-
gen over de relatie (hoofdstuk 9) en grenzen stellen (hoofdstuk
10). We kijken ook naar de vitale rol van therapie om vervreem-
ding op te lossen of ermee te leven.

In het laatste hoofdstuk laat ik de waarde zien van het geven of
grijpen van een ‘laatste kans’ om een breuk te beëindigen en doe
ik suggesties om die laatste kans tot een succes te maken. Het
hoofdstuk wordt afgesloten met een verrassend inzicht van mijn
onderzoek: hoe het proces om vervreemding te beëindigen de
aanzet kan zijn voor persoonlijke groei.

De adviezen in dit boek komen rechtstreeks van honderden per-
sonen die vrijwel alle denkbare aspecten van vervreemding en
verzoening aan den lijve hebben ondervonden. Uitgangspunt is
dat mensen die door een zware situatie zijn gegaan een onschat-
bare bron van hulp zijn. Ik ben van mening dat als wetenschap-
pers antwoorden hebben, we daarnaar moeten luisteren. Maar ik
geloof ook dat we waardevolle lessen over herstel van vervreem-
ding kunnen leren van mensen die deze weg zijn gegaan. Waar-
schijnlijk beschik jij niet over de tijd en middelen om honderden

mensen te interviewen en met hun collectieve wijsheid je winst te doen. Dat werk heb ik voor je gedaan. Hun getuigenissen zijn in dit boek samengevat en gebundeld zodat jij er iets mee kunt.

Ik wil je graag attenderen op enkele zaken die je niet in dit boek zult vinden, of die ik slechts zijdelings aanstip. In de eerste plaats dient het duidelijk te zijn dat niets in dit boek als klinisch of psychologisch advies beschouwd moet worden. Ik ben een researchsocioloog zonder klinische geloofsbrieven. Vervreemding kan een traumatische, ontwrichtende, angstige en deprimerende ervaring zijn. *Breuklijnen in de familie* bevat helemaal niets wat de hulpverlening van een psychotherapeut of andere professionele raadgever kan vervangen.

Het zal je wellicht opvallen dat ik weinig aandacht besteed aan het voorkomen van vervreemding. Dat heeft twee redenen. In de eerste plaats is er te weinig research over de oorzaken van familiebreuken en zijn er voor zover ik weet geen onderzoeken die daarop inzoomen. In de tweede plaats heb ik mijn respondenten weliswaar gevraagd naar hun preventieadviezen, maar kreeg ik in de meeste gevallen antwoorden in de trant van: 'Als ik wist hoe ik een breuk in de familie kon voorkomen, zou ik nu niet in deze situatie zitten.'

In Deel I onderzoek ik verschillende oorzaken van familievervreemdingen en in Deel II wordt een selectie daarvan nader besproken. Maar ik ben ervan overtuigd dat lezers van dit boek meer geïnteresseerd zijn in mogelijkheden om vervreemding te beëindigen dan in overpeinzingen hoe het zover heeft kunnen komen. Ik ga ook niet diepgaand in op de kwestie hoe je je moet aanpassen aan of moet dealen met een bestaande breuk. Mijn respondenten hadden ook hier maar weinig over te melden en de mogelijke oplossingen en behandelingen, bijvoorbeeld counseling, komen overeen met die voor andere familieproblematieken. De verhalen in dit boek bevatten tragedie, conflict, kracht, vreugde en soms zelfs humor. Als geheel werpen ze licht op wat er gebeurt als mensen het contact met hun familie verliezen en wat ze

kunnen doen om verder te gaan met hun leven. Voor personen die lijden onder vervreemding, en mensen die hen na staan, put ik uit mijn interviews om nieuwe ideeën, praktische tips en mogelijke methoden voor herstel van familieconnecties te bieden. Maar dit boek heeft ook een groter doel: licht werpen op de complexe wereld van het familieleven in de eenentwintigste eeuw.

Wij maken een van de ingrijpendste demografische verschuivingen in de geschiedenis mee: een opzienbarende toename van de menselijke levensduur. Dit betekent dat de tijd die kinderen met hun ouders onder een dak wonen slechts een fractie is van hun gezamenlijke tijd op aarde. Nadat onze kinderen achttien jaar zijn geworden zullen we naar verwachting nog dertig, veertig of zelfs vijftig jaar met elkaar in relatie zijn. De banden met broers en zussen kunnen zelfs wel negentig jaar of langer duren. Deze gigantische 'ouderdomsbonus' betekent dat onze familierelaties ons vele decennia op een positieve of negatieve manier kunnen raken.

We leven in een tijd waarin de meerwaarde van het familieleven vaak door betweters en opiniemakers gedevalueerd wordt. We horen dat het gezin steeds onbelangrijker wordt en dat mensen daarvoor meer op zichzelf zijn. Maar deze stereotiepe gezichtspunten zijn misleidend. Onderzoek toont aan dat de familie wereldwijd voor de meeste mensen nog steeds de sterkste en betrouwbaarste bron van support is. Daar vallen ze op terug in moeilijke tijden en daar vieren ze hun mijlpalen en successen. Door situaties te onderzoeken waarin die banden volledig zijn ingestort en te verkennen hoe ze hersteld kunnen worden, hoop ik niet alleen het vitale belang te benadrukken van familie als onmisbare hulpbron in een uitdagende en snel veranderende wereld, maar ook te laten zien hoe het weefsel van familiebanden een leven lang intact kan blijven.