

HOE OVERLEEF JE DE *gezins* JUNGLE?

Van zuigeling
tot wereldburger

KRIST PAUWELS

Manteau

SLINGER JE LOS
VAN WIE JE WAS
EN KOM AAN
BIJ WIE JE BENT

VOORWOORD

'Ik zie hen wel graag, maar eigenlijk vind ik de relatie met mijn ouders, broers en zussen niet makkelijk.' Heel vaak hoor ik mensen vertellen over hoe vervreemd ze zijn geraakt van het gezin waarin ze zijn opgegroeid, of hoe ze er net in verstrikt zitten.

Of het nu gaat om verkeerde verwachtingen of om grote, traumatische gebeurtenissen, familiedynamieken zijn vaak ingewikkeld. We zijn allemaal geneigd het leven te leiden volgens de blauwdruk die ons binnen het ouderlijk gezin werd aangereikt. De mensen die je opvoeden, nemen veel beslissingen op basis van de bagage die zij in hun eigen leven hebben vergaard en vullen daar ook jouw rugzak mee. Dat is niet meer dan normaal en je houdt er al eens blutsen en builen aan over. Maar het is niet logisch dat je kerngezin een drijvende en bepalende kracht blijft in je leven. Het zou een startpunt van je eigen weg moeten zijn, geen terminus.

In *Hoe overleef je de gezinsjungle?* vertel ik waarom de navelstreng doorknippen met het gezin waarin je bent opgegroeid belangrijk is. Ik geef je een aantal tools om dat op de juiste manier te doen.

Je mentaal en emotioneel losmaken van de afhankelijkheid tegenover je kerngezin betekent niet dat je ervan moet weglopen. Het komt er wel op aan er met een evenwichtiger en openhartiger blik naar te leren kijken. Zo kan je vanuit een authentiekere genegenheid verbinding maken met je vroegere gezinsleden. Maar het stelt je vooral in staat om zonder rem en met een open blik voluit in de dynamiek van het leven te gaan staan. En alles te geven om jezelf en elkaar te doen groeien, zowel op fysiek, emotioneel, materieel als mentaal vlak.

Veel leesplezier,

Krist

De getuigenissen die in dit boek worden gebruikt, zijn uit het leven gegrepen. Om hun privacy te respecteren werden de namen van de getuigen veranderd, net als een aantal details over hun leven.



WELPEN IN DE GEZINSJUNGLE

DE MAL VAN JE LEVEN

Elk uur worden er in de hele wereld vijftienduisend mensen geboren. Dat is een gemiddelde van tweehonderdvijftig baby's per minuut en vier per seconde. Na het lezen van

deze zinnen zijn er al een slordige zestien mensjes bij gekomen. Zestien wezentjes die hulpeloos de wereld in kijken en beginnen aan hun weg in het leven. En elk van hen komt terecht in een heel specifieke situatie, gevormd door de omgeving waarin zijn of haar ouders zich bevinden en de keuzes die zij tot dan toe gemaakt hebben in hun leven.

Soms ben je gewenst en wordt er reikhalzend uitgekeken naar je geboorte, soms word je nog voor je eerste ademteug verwenst. Vaak wachten er twee ouders op je, dan weer

eentje en soms helemaal geen. Misschien ben je de eerstgeborene naar wie jaren werd toegeleefd, of het nakomertje dat in de praktijk door oudere broers of zussen zal worden opgevoed. Het kan best zijn dat je in een gezin met tien kinderen belandt, of je blijft enig kind. Misschien word je wel een symbolische tweede keer geboren bij een adoptie. Wie weet kom jij in een liefdevol nest terecht en het kindje een kamer verder in een harde of agressieve wereld. Misschien ben je vanaf de eerste seconde zo rijk als de zee diep is, maar het kan evengoed zijn dat je nog een extra te voeden mondje vormt in situaties van bittere armoede.

WELKE LIEFDE OF
HAAT JE ER OOK
TEGENKOMT, IN ELK
MENS ZIT EEN DIEP
VERLANGEN DAT JE
GEZIN DE RUST EN
GEBORGENHEID BIEDT
DIE JE GROND ONDER
DE VOETEN GEEFT.

De omstandigheden waaraan je wordt overgeleverd, maken van jouw onbeschreven blad meteen een heel verhaal. Vanuit het vredige niets word je in de voorgevormde mal van jouw nest geworpen. En wat die context ook is, hij is helemaal uniek. Het is jouw plek op de wereld, die je bovendien in leven houdt. Je bent er immers honderd procent afhankelijk

van. Je kan niet meer doen dan je keel openzetten als je honger hebt, als je luiert ongemakkelijk aanvoelt of je ergens een pijntje hebt. En hopen dat de andere gezinsleden voldoende geduld tonen of liefde opbrengen om 's nachts op

te staan, de zoveelste huilbui te doorstaan of je rode billetjes te poederen. Het maakt van geboren worden en opgroeien waarschijnlijk de grootste oefening in overgave die een mens kan meemaken.

Hier schreeuw je om vervulling van de noodzakelijke basisbehoefte van veiligheid en liefde. Of er aan deze basisverlangens voldaan wordt of niet, de hunkering ernaar is onlosmakelijk verbonden met je gezin en zit in iedereen verankerd. Wat er ook gebeurt, welke liefde of haat je er ook tegenkomt, in elk mens zit een diep verlangen dat deze plek je de rust en geborgenheid biedt die je grond onder de voeten geeft.



© 2020 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Krist Pauwels

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

www.choco.coop

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Eerste druk juni 2020

Vormgeving: choco cvba
Illustraties: Penelope Deltour

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 3739 4
D/2020/0034/205
NUR 740