

Nestgeuren

voor mijn kinderen

PIET WEISFELT
NESTGEUREN

OVER DE BETEKENIS VAN DE OUDER-
KINDRELATIE IN EEN MENSENLEVEN

Boom

Meer informatie over deze en andere uitgaven vindt u op www.bua.nl.

Copyright: © 1996, Boom uitgevers Amsterdam
Omslag: Matt Art Concept & Design, Haarlem
ISBN: 97890244 13737
NUR: 753
1e druk: 1996
2e druk: 1997
3e druk: 1999
4e druk: 2002
5e druk: 2003
6e druk: 2005
7e druk: 2009
8e druk: 2010
9e druk: 2012
10e druk: 2015
11e druk: 2017

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorzover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan met zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

Inhoud

De vreemde vogel 7

- 1 **De kijkdoos 11**
ter inleiding
- 2 **De schakels in de ketting 17**
over de betekenis van de relatie met onze ouders
- 3 **Wie ben ik allemaal wel niet? 27**
over identiteit
- 4 **Hollen en stilstaan 43**
over groei
- 5 **Komen en gaan 77**
over hechting
- 6 **Blijf een beetje dichterbij mijn buurt 101**
over loyaliteit
- 7 **Afstand en nabijheid 119**
over de betekenis van de ouder-kindrelatie van
geboorte tot dood
- 8 **Wurgen in liefde 163**
over symbiose
- 9 **Steeds opnieuw hetzelfde 199**
over het levensplan
- 10 **Hoe vertel ik het mijn ouders? 237**
over overdracht en tegenoverdracht
- 11 **Op weg naar jezelf 259**
over autonomie

Literatuur 303

Activiteiten van Weisfelt & Partners 307

Dankwoord

Dit boek is het resultaat van een groot aantal jaren werk. De theoretische concepten heb ik kunnen verbinden met praktische voorbeelden dankzij de talloze cliënten en cursisten die mij in de loop der jaren hun vertrouwen hebben geschonken. Voor hun vertrouwen en openhartigheid ben ik diep dankbaar.

Ik wil ook mijn vrouw Marry bedanken. Zij heeft mij met woord en daad terzijde gestaan.

Als laatste wil ik Agniet van Andel bedanken. Zij is van onschatbare waarde geweest bij het tot stand komen van dit boek. Ik voel me diep met haar verbonden.

Piet Weisfelt

Bij de zesde en zevende druk

Deze uitgave is geheel gelijk aan de vorige.

Bij de achtste tot en met de elfde druk

Op enkele correcties na zijn deze uitgaven gelijk aan elkaar.

De vreemde vogel

'Ik ben uit mijn nest gevallen', hilde de vreemde vogel. Daar lag hij midden tussen de eieren. Alle eieren waren gebroken. Ook het ei waar de vreemde vogel uit kwam. Gelukkig was hij al groot genoeg om niet meer een dooier te zijn, anders was het vast niet goed met hem afgelopen.

Daar lag de vreemde vogel op de grond. Je kon goed zien dat hij een flinke smak gemaakt had. Zijn groene veertjes zaten vol met blauwe plekken, hij had een barstje in zijn snaveltje en in zijn rechter pootje zat een vreemd knikje.

Ja, het was een harde klap geweest. De vreemde vogel was er wel verdrietig van en hij begon nog harder te huilen. Hoog in de boom was zijn nest, maar hoe hard hij ook hilde, geen vogel keek er over het randje. Er was zeker niemand thuis.

Omdat er toch niemand was die hem hoorde, hield de vreemde vogel op met huilen. Ik moet toch ergens een nest vinden, zei hij tot zichzelf. Vogels horen in nesten, dus ik ga op zoek naar een nest. En zo ging hij op weg. Soms struikelde hij door het vreemde knikje in zijn rechter pootje. Dan viel hij voorover op zijn gebarsten snaveltje en kwam er weer een blauw plekje op zijn groene veertjes bij.

Eindelijk kwam hij aan bij een grote boom. Hoog in de boom was een nest. Je kon de vogels erin duidelijk horen kwetteren. 'Hallo,' riep de vreemde vogel een beetje aarzelend, 'hallo, mag ik bij jullie in het nest komen?' Een kanariepietje keek over de rand van het nest. 'Waar kom jij vandaan?', vroeg de kanarie. 'Dat weet ik niet', antwoordde de vreemde vogel. 'Kan jij zingen?', vroeg het kanariepietje.

'Nee,' zei de vreemde vogel, 'dat heb ik nog nooit gedaan. Bovendien heb ik een barstje in mijn snavel.' 'Jij weet niet waar je vandaan komt, en je kan niet zingen want je hebt een barstje in je snavel', zei het kanariepietje. 'Jij bent een vreemde vogel. Het spijt me, maar zo kom je er bij ons niet in. Probeer het maar ergens anders.' Dus ging de vreemde vogel het ergens anders proberen.

Na lang zoeken vond de vreemde vogel een ander nest. Het lag verscholen tussen het riet, aan de waterkant. 'Waar kom jij vandaan?', vroeg de zwaan. 'Ik wou dat ik het wist', zuchtte de vreemde vogel. 'Hoe kom je aan die groene veren met die rare blauwe plekken?', vroeg de zwaan. De vreemde vogel raakte helemaal in de war. Hij wist niet meer wat hij moest zeggen. 'Je komt er hier niet in', zei de zwaan streng. 'Wij zijn de mooiste vogels die er bestaan. Kijk maar eens naar onze mooie witte veren. Jij past niet bij onze stand. Vort! Maak dat je wegkomt!' De zwaan begon boos en deftig te blazen en de vreemde vogel maakte dat hij wegkwam.

En verder zocht de vreemde vogel. Zo kwam hij in een weiland. Daar liepen vogels met lange poten in het rond. Ze dansten sierlijk om hun nest. 'Waar kom jij vandaan?', riepen ze lachend toen de vreemde vogel dichterbij kwam. 'Moet je dat zien! Wat een raar pootje! Ga maar gauw weg.' De vreemde vogel ging maar gauw verder.

En zo ging de vreemde vogel van nest tot nest. Iedere keer werd hij weggestuurd. Nergens hoorde hij bij. Hij wist niet eens waar hij vandaan kwam. Hij werd er steeds verdrietiger van en ook een beetje boos.

Weet je wat, dacht hij, als ik bij niemand in een nest mag, ga ik zelf wel een nest bouwen. Hij vond dat wel een goed idee van zichzelf. Maar als je niet weet uit wat voor nest je komt is dat heel erg moeilijk. Het werd dan ook wel een beetje een raar nest. Het hing scheef in de struiken en er zaten gaatjes in de bodem. 'Ziezo,' zei de vreemde vogel, 'dat is klaar. Nu heb ik lekker een eigen nest.' Hij klom zijn nest in, liet zijn pootjes door de gaatjes naar buiten steken en keek eigenwijs in het rond.

'Wat een belachelijk nest', hoorde hij beneden zich. De vreemde vogel keek naar beneden. Daar stond een klein, mooi vogeltje met rode veren dat hoofdschuddend naar boven keek. 'Ik vind het ook niet zo'n mooi nest', zei de vreemde vogel. 'Maar als je niet weet waar je vandaan komt, weet je ook niet hoe een nest eruit-ziet.'

'Het is een raar nest', zei het rode vogeltje. 'Daar kan je toch geen eitjes in leggen. Als je dat doet, dan vallen ze eruit.' Dat vond de vreemde vogel helemaal niet leuk. Hij wist dat het niet leuk was om uit je nest te vallen. Hij dacht aan de blauwe plekken op zijn veren, de barst in zijn snaveltje en het knikje in zijn poot.

Het rode vogeltje keek hem eens goed aan. Hij is wel een beetje vreemd en heel erg lelijk, dacht ze. Omdat rode vogeltjes van nature heel erg nieuwsgierig zijn besloot ze hem te helpen. 'Weet je wat?', zei het rode vogeltje. 'Ik zal je leren hoe je een nest moet bouwen.' Ze ging meteen aan het werk. De vreemde vogel deed erg goed zijn best. Na een poosje hing er een keurig nest, netjes recht in de struiken en zonder gaatjes.

'Het is wel jammer dat mijn pootjes nu niet meer naar buiten kunnen,' meende de vreemde vogel, 'maar de eitjes kunnen er nu tenminste niet meer uit vallen.' 'Over eitjes gesproken,' zei het rode vogeltje, 'nu je weet hoe je een nest moet bouwen zal ik je leren hoe je een eitje moet maken.' De vreemde vogel deed nog beter zijn best en al gauw werden er twee eitjes gelegd. 'Ziezo,' zei de vreemde vogel tevreden, 'nu heb ik een echt nest. Dat kan je zo zien, want er liggen twee eitjes in.'

'Je moet nog wel een poosje helpen broeden', zei het rode vogeltje. 'Ik kan nu eenmaal niet alles alleen doen. Als je een ei hebt gemaakt, moet je het ook uitbroeden.' 'O,' zei de vreemde vogel, 'dat wist ik niet. Ik wil liever wegvliegen en spelen.' Maar hij ging toch helpen broeden. En nadat hij een hele tijd had helpen broeden lagen er twee kleine vogeltjes in het nest met rode veren. Ze openden hun snaveltjes en piepten luid.

'Nu moet je wormen zoeken,' zei de rode vogel, 'de kleintjes moeten eten.' 'Ik wist niet dat dat moest,' zei de vreemde vogel. 'Ik wil liever wegvliegen en spelen.' Maar toch ging hij op weg om wormen te zoeken.

De vreemde vogel vond het helemaal niet leuk meer. Hij dacht een hele tijd na over een nest, over eieren en wormen. Hij vond dat het helemaal niet meeviel om een vogel te zijn. En het was nog moeilijker om een vogel te zijn met een nest.

Terwijl hij liep te denken, zag hij plotseling een oude vogel aankomen. Het was een vogel met groene veren en hij had tranen in zijn ogen. 'Dag', zei de vreemde vogel. 'Waarom huil je?'

'Ik ben mijn eieren kwijt', bromde de oude vogel. 'Ze zijn uit het nest gevallen. Wij maakten ruzie over wie er moest broeden. We gingen elkaar pikken en daarna gingen we vechten en daardoor vielen alle eieren uit het nest. En nu ben ik al mijn eieren kwijt. Daarom moet ik huilen.'

'Je hebt net zulke groene veren als ik', zei de vreemde vogel. 'Ik ben zeker uit jouw nest gevallen.' Ze waren allebei erg blij dat ze elkaar weer gevonden hadden. De oude vogel was zo blij dat hij begon te vertellen. Hij vertelde alles wat hij wist. Hij vertelde over nesten en eieren en wormen. Hij vertelde dat het best leuk was om een vogel te zijn. Hij vertelde over wegvliegen en spelen. De vreemde vogel luisterde en luisterde. En toen de oude vogel ophield vroeg hij: 'Dus vogels kunnen nesten bouwen en eieren leggen en broeden en wormen zoeken en wegvliegen en spelen?' De oude vogel knikte trots. 'Dat kunnen we allemaal', zei hij. En zo leerde de vreemde vogel alles over nesten en eieren en wormen en ook over wegvliegen en spelen. Het valt niet mee om een vogel te zijn, dacht hij, maar het is toch wel erg leuk. Hij propte zijn snavel vol met lekkere wormen en vloog er tevreden mee naar zijn nest.

1 De kijkdoos

ter inleiding

1.1 Kijken in een oude kijkdoos

1.2 Een aantal vooronderstellingen

1.2.1 *De band tussen ouders en kinderen is een gegeven*

1.2.2 *De band tussen ouders en kinderen is onverbreekbaar*

1.2.3 *De manier waarop wij de band tussen ouders en kinderen hanteren is van veel invloed op ons persoonlijk en maatschappelijk functioneren*

1.3 Opzet en inhoud van dit boek

1.3.1 *De opzet*

1.3.2 *De inhoud*

1.4 Voor wie is dit boek bestemd

1 De kijkdoos

TER INLEIDING

1.1 Kijken in een oude kijkdoos

Dit is een boek over de betekenis van de ouder-kindrelatie in een mensenleven. Wanneer we deze betekenis willen beschrijven, gaan we uit van een aantal vooronderstellingen.

Het beschouwen van de ouder-kindrelatie werkt als het kijken in een oude kijkdoos. De papierkleur en de lichtinval bepalen wat je ziet en hoe je het ziet.

Evenzeer bepalen de vooronderstellingen de manier waarop we naar de betekenis van de ouder-kindrelatie kunnen kijken. Aan de hand van deze vooronderstellingen wordt beschreven hoe deze relatie zich ontwikkelt. Mogelijkheden en valkuilen van de ouder-kindrelatie worden toegelicht. Er wordt duidelijk gemaakt hoe de geschiedenis van mensen hun bestaan in het hier en nu beïnvloedt. Ieder van ons komt steeds opnieuw voor de vraag te staan hoe wij met deze invloed in ons leven willen omgaan.

In dit boek wordt deze vraag doorgewerkt.

1.2 Een aantal vooronderstellingen

De vooronderstellingen ten aanzien van de ouder-kindrelatie zijn niet nieuw. Ze zijn ieder eigenlijk wel bekend, zo niet bewust, dan toch zeker onbewust. Hierna noemen we een aantal van die vooronderstellingen die steeds weer in dit boek terug zullen komen. Zij zijn als het ware de pennen waar het breiwerk van dit boek mee gemaakt is.

1.2.1 De band tussen ouders en kinderen is een gegeven

Ouders en kinderen zijn met elkaar verbonden als de schakels van een ketting. Deze verbondenheid is in oorsprong lichamelijk. Wij worden, bevrucht door onze vader, uit het lijf van onze moeder geboren. Bij onze geboorte blijven we door de navelstreng met haar verbonden en deze verbinding wordt met het doorknippen van de navelstreng lichamelijk, maar zeker niet psychisch verbroken. In zijn denken, voelen en handelen blijft de mens verbonden met zijn ouders, zoals deze op hun beurt met hun ouders verbonden zijn.

Noteer voor jezelf eens een aantal boodschappen (als bijvoorbeeld: 'wie niet werkt zal niet eten', 'als je het echt wilt, bereik je het', 'dat is niet voor ons soort mensen')

die jij van je ouders goed kent. Ga eens na hoe deze boodschappen speelden voor hun ouders en eventueel jouw kinderen.

1.2.2 De band tussen ouders en kinderen is onverbreekbaar

Deze verbondenheid blijft ons leven lang, zelfs na het sterven van ouders of kind, bestaan. Met het opgroeien van het kind zal de band veranderen. De relatie tussen de ouders en kinderen kan goed of slecht zijn, ze kan gevoelens van liefde en haat oproepen, ze kan onderhouden worden en miskend worden, maar één ding is onmogelijk: de band verbreken. Mensen zijn schakels in de ketting van de elkaar opvolgende generaties. Zonder van deze ketting deel uit te maken, zullen mensen vaak moeite hebben zichzelf werkelijk te accepteren. Zonder een ervaren plek in je leefwereld is het moeilijk werkelijk een plek in te nemen in je innerlijke wereld.

Zelfs mensen die hun eigen ouders nooit hebben gekend, worden vroeg of laat met dit thema geconfronteerd.

Een Indisch meisje, vanaf de derde maand in Nederland opgegroeid, met een uitstekende relatie met haar (pleeg)ouders, zei: 'Het is mijn huis, maar niet mijn thuis.'

1.2.3 De manier waarop wij de band tussen ouders en kinderen hanteren is van veel invloed op ons persoonlijk en maatschappelijk functioneren

Het ervaren van de band tussen ouders en kinderen is een noodzakelijkheid. De vraag waar mensen voor staan is niet de vraag óf deze band bestaat, maar de vraag hóé we deze band ervaren, wat we met deze band willen en hoe we de relatie met onze ouders en kinderen vorm geven. Het antwoord op deze drie vragen is niet alleen bepalend voor ons functioneren binnen de ouder-kindrelatie. Het speelt eveneens een belangrijke rol in ons intrapsychisch en ons maatschappelijk functioneren.

In ons denken, voelen en handelen, in onze relaties en in ons werk blijven we kinderen van onze ouders en ouders van onze kinderen.

Hij had zijn kinderen al tien jaar niet meer gezien. De bruiloft van zijn oudste dochter was de aanleiding om ze weer te bezoeken. 'Het was de moeilijkste gang van mijn leven. We wisten geen van beiden wat we moesten zeggen. We hebben afgesproken elkaar volgende maand weer te spreken. Ik voel me zo ongelofelijk opgelucht. Ik begrijp nu pas hoe het me belast heeft.'

In dit boek worden de hier genoemde uitgangspunten nader uitgewerkt.

1.3 Opzet en inhoud van dit boek

1.3.1 De opzet

Dit boek is opgebouwd uit een aantal hoofdstukken, waarvan de inhoud en elkaar soms – en steeds op een andere manier – overlappen. De ouder-kindrelatie is een complex vlechtwerk. De verschillende hoofdstukken zijn de strengen van dit vlechtwerk. Ze krijgen pas hun betekenis in het geheel. Toch is het van belang de afzonderlijke elementen van de ouder-kindrelatie te beschrijven om het totaal te kunnen begrijpen.

Daarnaast is het boek zo opgebouwd, dat de verschillende hoofdstukken ook los van elkaar gelezen kunnen worden. Dit heeft tot nadeel dat bepaalde stukken theorie een aantal keren worden herhaald. Wij gaan er echter van uit dat de concepten, die in de verschillende hoofdstukken aan bod komen, juist ook door de herhaling meer betekenis krijgen. Een ander voordeel is, dat de lezer kan beginnen met die hoofdstukken die voor hem het meest relevant zijn.

In het boek wordt een aantal concepten uit de Transactionele Analyse (TA) en het Neurolinguïstisch Programmeren (NLP) veelvuldig gebruikt. Dankzij deze concepten wordt de theorie helder en begrijpelijk.

Ieder hoofdstuk begint met een inleiding en wordt afgesloten met ‘wenken voor begeleiders’. Dit zijn aandachtspunten voor begeleidingswerk, zoals deze voortvloeien uit de theorie van het hoofdstuk.

In dit boek wordt – voor de mens, het kind, de cliënt, de begeleider – de mannelijke vorm gekozen. Uiteraard kan steeds de vrouwelijke vorm worden gelezen.

1.3.2 De inhoud

In dit eerste hoofdstuk werpen we een eerste blik in de ‘kijkdoos’ van de ouder-kindrelatie.

In het tweede hoofdstuk worden de vooronderstellingen nader uitgewerkt en wordt de betekenis van de relatie met onze ouders verder toegelicht.

In het derde hoofdstuk staan we stil bij het begrip identiteit en identiteitsontwikkeling.

In het vierde hoofdstuk wordt het begrip groei uitgewerkt. Relaties zijn geen constante gegevens. Relaties ontwikkelen zich zoals de individuen die in de relatie verbonden zijn groeien en ontwikkelen.

In het vijfde hoofdstuk staan we stil bij het begrip hechting. Hechting, ook

wel de energie van toenadering genoemd, is de kracht waarmee mensen de relatie kunnen aangaan en kunnen onderhouden.

In het zesde hoofdstuk werken we het begrip loyaliteit uit. Loyaliteit, de onverbreekbare band tussen ouders en kinderen, is een resultante van de hechting.

In het zevende hoofdstuk wordt de ouder-kindrelatie uitgewerkt in de verschillende fasen – van geboorte tot dood – waarmee we de ontwikkeling van deze relatie kunnen beschrijven.

In het achtste hoofdstuk werken we aan het begrip symbiose, de oorspronkelijk gezonde basis van de ouder-kindrelatie. Wanneer deze relatie echter niet verandert, kan zij verdere ontwikkeling ernstig belemmeren.

In het negende hoofdstuk staat het begrip levensplan centraal. Het levensplan is het weefsel van vaste patronen die we ooit in de kindertijd hebben aangeleerd en die we nog steeds voortzetten, tenzij we bewust besluiten het anders te gaan doen.

In het tiende hoofdstuk staan we stil bij de begrippen overdracht en tegenoverdracht. Overdracht is de onbewuste poging de oorspronkelijke ouder-kindrelatie te herhalen. Tegenoverdracht is de onbewuste poging van de begeleider om een vroegere relatie te herhalen in de begeleidingsrelatie.

In het elfde hoofdstuk ten slotte wordt het begrip autonomie uitgewerkt. Autonomie is de uiteindelijke resultante van het losmakingsproces van onze ouders. Juist door ons op een gezonde wijze los te maken van de ouders kunnen wij ons met hen verbonden blijven voelen.

Ter afsluiting van de hoofdstukken wordt een overzicht gegeven van de gebruikte literatuur.

1.4 Voor wie is dit boek bestemd

Dit boek is in de eerste plaats bedoeld voor mensen die met mensen werken. Het kan gebruikt worden als een basis voor allerhande begeleidingswerk. Steeds opnieuw worden aan de hand van de theoretische concepten praktische suggesties gegeven voor het begeleidingscontact.

Het boek is echter zo geschreven dat het voor ieder die in het onderwerp is geïnteresseerd nuttig kan zijn. Het kan gebruikt worden om de introspectie te bevorderen, het kan gebruikt worden om huidige relaties te verkennen. Theorie wordt telkens verduidelijkt met praktische voorbeelden. Ik veronderstel dat ieder zich – zij het op verschillende momenten – er wel in zal herkennen. Het zal in ieder geval ook veel herkenning geven in de gedragingen van de ander. We hebben tenslotte allemaal zo'n buurman.

Ik hoop, dat het boek ertoe mag bijdragen dat de lezer inzicht en bekwaamheid ontwikkelt de ouder-kindrelatie op een bevredigende wijze vorm te geven.

Ik hoop ook dat het boek voor begeleiders een ondersteuning is bij de uitvoering van hun werk.