

NEDRA GLOVER TAWWAB

NOOIT
MEER
DRAMA

Vertaling Ruud van de Plassche

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2023 Nedra Glover Tawwab
Oorspronkelijke titel: *Drama Free*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2023 HarperCollins Holland
Vertaling: Ruud van de Plassche
Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties
Foto auteur: © Ariel Perry
Zetwerk: ZetSpiegel B.V., Best
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1191 2
ISBN 978 94 027 6791 9 (e-book)
NUR 770
Eerste druk juni 2023

Originele uitgave verschenen bij TarcherPerigree, een imprint van Penguin Random House LLC.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Noch de uitgever, noch de auteur heeft tot doel de lezer van professioneel advies te voorzien. De ideeën, procedures en suggesties in dit boek zijn niet bedoeld als vervanging voor gesprekken met een professional in de geestelijke gezondheidszorg. Alle zaken met betrekking tot uw geestelijke gezondheid vereisen professionele begeleiding. Noch de auteur, noch de uitgever is aansprakelijk of verantwoordelijk voor mogelijk verlies of schade die voortvloeit uit informatie of suggesties in dit boek.

Inhoud

Inleiding	9
DEEL ÉÉN	
Disfunctioneel gedrag afleren	15
HOOFDSTUK 1	
Hoe disfunctioneren eruitziet	17
HOOFDSTUK 2	
Grensoverschrijdingen, codependentie en verstrengeling	32
HOOFDSTUK 3	
Verslaving, verwaarlozing en misbruik	43
HOOFDSTUK 4	
De cyclus herhaalt zich	60
HOOFDSTUK 5	
Trauma over generaties heen	73
DEEL TWEE	
Genezen	83
HOOFDSTUK 6	
De drang weerstaan om aan disfunctioneren mee te werken	85
HOOFDSTUK 7	
Gedijen versus overleven	99
HOOFDSTUK 8	
Hoe relaties vorm te geven met mensen die niet willen veranderen	111
HOOFDSTUK 9	
Relaties beëindigen wanneer de ander niet wil veranderen	122
HOOFDSTUK 10	
Steun opbouwen buiten je familie	142

DEEL DRIE	
Groeien	151
HOOFDSTUK 11	
Problemen oplossen in de relatie met ouders	153
HOOFDSTUK 12	
Problemen oplossen in de relatie met broers en zussen	169
HOOFDSTUK 13	
Problemen oplossen in relaties met kinderen	186
HOOFDSTUK 14	
Problemen oplossen in relaties met verdere familie	208
HOOFDSTUK 15	
Met schoonfamilie omgaan	217
HOOFDSTUK 16	
Samengestelde gezinnen laten functioneren	233
HOOFDSTUK 17	
Het begin van een nieuw hoofdstuk	243
Veelgestelde vragen	247
Dankwoord	251
Meer lezen	253
Register	259
Over Nedra	271

HOOFDSTUK 1

Hoe disfunctioneren eruitziet

Carmen groeide op in een tweeoudergezin. Wanneer haar vader Bruce 's avonds na het werk thuiskwam, werd hij gewoonlijk dronken en kreeg dan een woedeaanval. Carmens moeder April bleef het grootste deel van de tijd in haar kamer en liet Carmen en de twee andere kinderen aan hun lot over. April 'dronk te veel', maar was niet zo erg als Bruce.

Wanneer April en Bruce ruzieden, zetten de kinderen de tv op zijn hardst om hen te overstemmen. Carmen bracht een heleboel tijd bij haar vriendinnen door om maar niet thuis te hoeven zijn. Bij de gezinnen van haar vriendinnen ontdekte ze dat het niet de regel was dat ouders dronken waren, continu ruziemaakten en hun kinderen emotioneel verwaarloosden.

Naarmate Carmen ouder werd, leerde ze om steun te zoeken bij verdere familie. Wanneer ze met vrienden wilde rondhangen en iemand nodig had die haar reed, belde ze haar oma. Ze kon het niet riskeren dat haar ouders haar ophaalden en dan dronken zouden zijn. Wanneer ze kleren voor school nodig had, belde ze haar tante, die haar graag mee uit winkelen nam. Maar Carmen miste iemand met wie ze over haar leven thuis kon praten. Haar vriendinnen hadden zulke problemen met hun ouders niet, en haar grootouders en andere familie laverden om de problemen van haar ouders heen door de brokstukken op te ruimen als het al te erg werd.

Carmen was eenzaam en schaamde zich. Vele jaren lang dacht ze dat het probleem bij haar lag omdat niemand anders zich druk leek te maken over hoe haar ouders zich gedroegen. Haar broer en zus pasten zich aan het gedrag van hun ouders aan en de rest van de familie zei dingen als: 'Zo zijn je ouders nu eenmaal. Je moet ondanks alles van ze houden.' Ze hield van haar ouders, maar ze werd gekweld door hun gedrag. Ook toen ze volwassen was, bleef ze er last van houden.

Meestal pikte Carmen het allemaal maar, en als ze wel voet bij stuk hield, speelden ze in op haar schuldgevoel en zeiden ze dat ze zich raar gedroeg en gemeen deed. Ze had iemand nodig die de problemen met haar besprak, haar ervaringen serieus nam en haar liet weten dat het oké was om iets anders te willen dan haar familie.

Wat betekent het om een disfunctioneel gezin te hebben?

Voor Carmen betekende het dat ze ouders had die verslaafd waren, haar emotioneel verwaarloosden en haar soms verbaal mishandelden. Een disfunctioneel gezin is een gezin waarin mishandeling, chaos en verwaarlozing normaal worden gevonden. In disfunctionele gezinnen worden ongezonde gedragingen over het hoofd gezien, onder het tapijt geveegd of ruim baan gegeven. Als je in Carmens situatie zit is het moeilijk dat disfunctioneren vast te stellen, totdat je met andere, gezondere omgevingen in aanraking komt. En zelfs wanneer je kennismaakt met betere relaties, kan het nog steeds moeilijk zijn om afstand te nemen van disfunctionele patronen.

Als je in een disfunctioneel gezin bent opgegroeid, heb je waarschijnlijk gedacht dat het volgende normaal was:

- Vergeven en vergeten (zonder verandering in gedrag)
- Doorgaan alsof er niets gebeurd is
- Problemen van anderen toedekken
- Ontkennen dat er een probleem is
- Dingen geheim houden die anderen zouden moeten weten
- Doen alsof alles in orde is
- Je emoties niet uiten
- Omringd zijn door schadelijke mensen
- Agressief gedrag vertonen om te krijgen wat je wilt

Wanneer mensen je vertellen dat er een probleem is, geloof ze dan

Het gebeurt maar al te vaak dat mensen in de verdediging schieten en zich tegen verandering verzetten in plaats van dat ze het probleem er-

kennen en naar een oplossing toewerken. Zo ook in Carmens geval: telkens wanneer ze haar ouders probeerde aan te spreken over iets in hun ongezonde gedrag, schoten ze in de verdediging of verweten ze haar dat zij iets anders wilde. Niemand binnen het gezin was bereid naar haar zorgen te luisteren, waarschijnlijk omdat ze de problemen niet onder ogen wilden zien.

Carmen stond niet alleen, en toch was niemand bereid haar te steunen. Haar ervaring was dezelfde als die van de anderen, maar zij bracht als enige de moed op om erop te wijzen dat er een probleem was. Ze wilde leren hoe ze de kwesties kon aanpakken die iedereen zo gemakkelijk leek te accepteren of te negeren.

Het ACE-onderzoek

Het ACE-onderzoek (*Adverse Childhood Experiences*, schadelijke ervaringen in de kindertijd) werd opgezet om de impact van jeugdtrauma te meten. Het onderzoek richt zich op de volgende gebieden:

- Getuige zijn van geweld
- Seksueel misbruik
- Blootstelling aan middelenmisbruik in de thuissituatie
- Lichamelijke mishandeling
- Geestelijke mishandeling
- Emotionele verwaarlozing
- Ouder die een psychische stoornis had
- Ouder in de gevangenis

Jeugdtrauma schaadt ons vermogen om emoties te verwerken en te uiten, en het verhoogt de kans op maladaptieve emotieregulatiestrategieën (bijvoorbeeld het onderdrukken van emoties). Vooral kinderen die zijn blootgesteld aan geweld hebben moeite met het interpreteren van aanwijzingen omtrent dreiging en veiligheid.

Het is algemeen bekend dat verschijnselen als misbruik en verwaarlozing disfunctionele aspecten binnen een gezinsdynamiek zijn. Maar gezinsrelaties worden ook beïnvloed door andere factoren. Trauma wordt beoordeeld op een schaal van 0 tot 10, maar jeugdtrauma kan al forse invloed hebben bij een score vanaf 2. ACE houdt niet eens reke-

ning met factoren als financiële instabiliteit, vaker verhuizen of intergenerationeel trauma, waarvan we weten dat ze de mentale gezondheid beïnvloeden. Toch geloof ik dat je ACE-score (de mijne is 7) of ervaring van jeugdtrauma je toekomst niet bepaalt. Mensen zijn sterk en we kunnen keuzes maken die op het moment zelf moeilijk zijn, maar op de lange termijn heilzaam werken.

Wat we in de kindertijd meemaken werkt door in onze volwassen jaren, want als het trauma eenmaal geactiveerd is, wordt de cyclus vaak voortgezet. Kinderen die dakloosheid ervaren, hebben vaak hogere ACE-scores en een grote kans om als volwassenen opnieuw dakloos te worden.

Andere factoren die bijdragen aan disfunctioneren voor het kind

- Egocentrische ouders
- Emotioneel onvolwassen ouders
- Overheersende ouders
- Verstrengelde gezinsrelaties
- Competitieve relaties binnen het gezin
- Kinderen die de ouderrol overnemen

(In hoofdstuk 2 en 3 zullen we dieper op deze factoren ingaan.)

The Boys of Baraka is een boeiende documentaire over een programma onder zwarte jongens in Baltimore, Maryland. Twintig zwarte jongemannen met verhoogd risico gingen op kostschool in Kenia om hun culturele wortels, gemeenschapsleven, gedegen onderwijs en structuur te ervaren. Tijdens hun verblijf daar lieten veel van de jongens vooruitgang zien op academisch, emotioneel en sociaal gebied. Doordat het programma zijn financiering verloor, moesten de jongens terug naar huis. Eenmaal terug in hun thuisomgeving, die niet veranderd was, ondervonden velen van hen de gevolgen van het opgroeien in deze risicovolle omgeving, zoals drugsgebruik, gevangenisstraf en het vastzitten in ongezonde cycli. Ze leefden in een atmosfeer die hun vermogen om zich te ontwikkelen beperkte en vielen terug in familiepatronen, met weinig uitzicht op verbetering.

Desondanks kunnen we met de juiste hulpmiddelen genezen van trauma's uit onze jeugd en ons stamgezin.

Omgeving

Waar je opgroeit, met wie je opgroeit en alles wat je thuis meemaakt drukt een levenslang stempel op je. Trauma heeft langetermijngevolgen voor je lichaam, geest, relaties, financiële gezondheid en emotionele en mentale welzijn. De eerste achttien jaar van je bestaan hebben een diepgaande invloed op je hele leven. In het boek *Wat is je overkomen? Gesprekken over trauma, veerkracht en herstel* van Oprah Winfrey en de arts Bruce D. Perry vertelt Oprah het verhaal van haar traumatische kindertijd en hoe die ervaringen haar hebben gevormd. Haar moeder sloeg haar voor het kleinste vergrijp en deze mishandeling maakte haar tot iemand die anderen wilde pleasen. Het kostte haar jaren voordat ze zich realiseerde dat haar gedrag als volwassene voortkwam uit haar ervaringen als kind.

Dingen die je kunt meekrijgen uit je gezin

- Vaardigheden om met geld om te gaan
- Communicatieve vaardigheden
- De manier waarop je je aan anderen hecht
- Waarden
- Patronen van middelenmisbruik
- Hoe je je kinderen behandelt
- Hoe je met je mentale gezondheid omgaat

Je jeugd bevat een overvloed aan elementen die therapeuten een beeld geven van de manier waarop je het probleem hebt ontwikkeld waarmee je als volwassene worstelt. Ik vraag bijvoorbeeld vaak: 'Wanneer voelde je je voor de eerste keer zo?' of: 'Wie was de eerste persoon die je dat gevoel gaf?' Meestal gaat het verhaal terug naar de kindertijd. We dragen het gewicht mee van de jaren waarin we het meest machteloos waren, alsof we altijd zo door moeten gaan, maar als volwassene hebben we de mogelijkheid ons verhaal te veranderen.

Als volwassene hebben we de mogelijkheid ons verhaal te veranderen.

Veerkracht

Veerkracht is het vermogen om het gebeurde te omarmen. We kunnen gedijen in onze omgeving wanneer de juiste beschermende factoren aanwezig zijn. De voornaamste beschermende factoren zijn

- Sterke banden met veilige volwassenen
- Positieve invloeden van de opvoeders
- Sterke waarden of een gevoel van zinvol bezig zijn
- Het vermogen tot zelfregulering, een positieve instelling hebben en vindingrijk zijn
- Gezonde sociale banden
- Steun van leeftijdgenoten en mentoren
- Aanhoudende gestructureerde programma's die de blootstelling aan gezonde relaties vergroten

Er wordt vaak gezegd dat we een product zijn van onze omgeving, maar we kunnen ook een product zijn van onze blootstelling aan gezonde relaties buiten het gezin. Carmen kreeg inzicht in haar thuissituatie door wat ze elders aan gezonde alternatieven zag.

Als iemand die in Detroit, Michigan is opgegroeid en daar naar openbare scholen ging, herinner ik me dat ik deelnam aan programma's die waren opgezet om stadskinderen weerbaar te maken tegen de problemen waarmee ze thuis vaak te kampen hadden. Ik stopte op de basisschool met afval op straat gooien omdat de programmaleiders ons leerden dat zwerfafval schadelijk is voor het milieu, en ze hielpen ons om de wijk rondom onze school op te ruimen. Hoewel de schone straten van korte duur waren, bleef de les over de schadelijkheid van zwerfafval me bij.

Mensen die me niet kennen, nemen vaak aan dat ik in een tweeoudergezin ben opgegroeid en dat mijn jeugd vrij van trauma was, maar geen van beide veronderstellingen klopt. Wel werd ik blootgesteld aan andere perspectieven en gezonde relaties, en ik hoopte dat mijn leven anders zou worden zodra ik volwassen was.

Wees eerlijk (in elk geval tegen jezelf) over je jeugd

Eerlijkheid is geen verraad, maar moed. Houd ermee op je ervaringen te verfraaien en laat de waarheid je bevrijden. Mensen stellen hun relaties en ervaringen vaak rooskleuriger voor omdat ze bang zijn om de waarheid onder ogen te zien. Maar ontkenning belet je om los te komen van je verleden.

Moeilijke dingen om te accepteren over een familielid

- Hij (of zij) is egoïstisch en doet alles wat nodig is om zijn zin te krijgen.
- Hij is geen goede luisteraar.
- Hij verandert een beetje, maar dat is slechts tijdelijk.
- Hij is gemeen, vaak zonder reden.
- Hij neemt meer dan hij geeft.
- Hij is niet volmaakt.

Redenen dat we niet over familieproblemen praten

Denken dat familieproblemen een weerspiegeling zijn van wie we zelf zijn

Je bent niet wat je overkomen is. In je jeugd heb je veel dingen meegeemaakt waar je geen invloed op had. Het lag niet in je macht om je omgeving te sturen. Daarom kun je jezelf niet de schuld geven van wat er in die omgeving is gebeurd. Je ervaringen hebben je gevormd, maar als volwassene ben je in staat om te kiezen of je een product wilt zijn van die ervaringen of ze achter je wilt laten om iets anders te creëren.

Je bent niet wat je overkomen is.

Ongemak en schaamte voelen

Als je schaamte voelt over je familieverhaal, kan het helpen om mensen te horen vertellen over soortgelijke ervaringen. Je kunt echter alleen echt contact maken met mensen die jouw ervaringen delen als je eerlijk bent. Je zult zo dapper moeten zijn om de waarheid te vertellen. Schaamte blijft voortbestaan wanneer je dingen voor anderen

verbergt, en door je te ontdoen van geheimen ontdoe je je tevens van schaamte. Je privacy bewaken staat niet gelijk aan geheimhouding; je kunt zoveel of zo weinig delen als waar jij je prettig bij voelt. Privacyoverwegingen helpen je te bepalen wie je in vertrouwen wilt nemen. Soms houd je zaken voor jezelf om degenen die je beschadigd hebben te beschermen. In zulke gevallen ben je dus bezig om niet alleen ongemak of schaamte bij jezelf te voorkomen, maar ook bij anderen.

Proberen de problemen te negeren

Zolang je grote familieproblemen negeert, kun je niet genezen van ongezonde patronen. Je kunt niet herstellen van dingen die 'nooit zijn gebeurd'. Wanneer je ze negeert, zet het schadelijke gedrag zich voort

Zolang je grote familieproblemen negeert, kun je niet genezen van ongezonde patronen.

omdat jij en je familie niet onder ogen willen zien dat bepaalde cycli herkend en doorbroken moeten worden.

Denken dat niemand het zal begrijpen

Beroemdheden, leraren, vrienden, collega's en vele anderen hebben misschien soortgelijke problemen met hun familie meegemaakt. Ervan uitgaan dat jij de enige bent is niet de beste manier om mensen te vinden met wie je een band kunt opbouwen. Kwetsbaarheid schept een band. Je trekt mensen aan die je verwant zijn door authentiek en open te zijn. Soms vind je 'jouw soort mensen' nadat je openhartig je verhaal hebt gedeeld.

Bang zijn voor oordelen

Sommige mensen zullen jouw verhaal niet begrijpen, en jij zult de verhalen van anderen niet altijd begrijpen. Doe je best je niet van je stuk te laten brengen als mensen je niet 'snappen'. Het zal je leven veel makkelijker maken als je dit aanvaardt. Het is logisch dat je je bekommert om wat anderen denken, maar daar te veel mee bezig zijn kan het moeilijker maken om positieve veranderingen in gang te zetten.

Toekijken hoe het trauma zich ontvouwt

Married... with Children was een van mijn favoriete tv-series. Daarin is Al Bundy, de hoofdpersoon, een ontevreden schoenenverkoper die zijn beste jaren heeft beleefd op de middelbare school. Hij is getrouwd met Peg, en ze hebben twee kinderen die Bud en Kelly heten. De kinderen kijken toe terwijl de ouders elkaar bekritisieren, en ze worden vaak alleen thuis gelaten zonder dat ze iets te eten hebben. Ik herinner me een aflevering waarin de kinderen honger hebben en in de keuken naar eten zoeken. Ze juichen als ze een oud stuk chocolade achter de koelkast vinden. Het is een comedyserie, en ik vond veel van de verwickelingen hilarisch. Maar achteraf besef ik dat de serie aspecten van ouderlijke verwaarlozing, verbale mishandeling en ongezonde gezinsrelaties belichtte waar ik nog geen begrip van had.

Wanneer we niet begrijpen wat we zien, zijn we geneigd ongezonde situaties te laten voortduren. Het kan normaal en onvermijdelijk aanvoelen dat de mensen om ons heen hetzelfde lijken door te maken. Om beter te begrijpen wat je meemaakt, is het essentieel dat je een ander gezichtspunt ontwikkelt.

Wat er gebeurt als het jaren duurt voordat je ontwaakt

Zolang je ademhaalt, is het niet te laat om je perspectief en gedrag te veranderen. De volkswijsheid is dat hoe ouder we worden, hoe moeilijker het is om te veranderen. Het gezegde luidt: 'Je kunt een oude hond geen nieuwe trucjes leren.' Dat klopt niet! Wanneer je bereid bent je in nieuwe informatie te verdiepen, kun je wel degelijk veranderen. Laten we het gezegde aanpassen tot: 'Je kunt een *onwillige* hond geen nieuwe trucjes leren.' Door dit boek te gaan lezen heb je aangetoond dat je bereid bent nieuwe informatie op te zoeken en in je op te nemen.

Soms zijn de problemen overduidelijk, maar door indoctrinatie met familiewaarden en -overtuigingen kan het enige tijd duren voordat je de aard van het disfunctioneren in je familie begint te beseffen. Maar net als Carmen kun je ermee beginnen anderen te observeren en de verschillen met jouw situatie thuis opmerken.

Zelf keek ik na school altijd naar *The Oprah Winfrey Show*. Laatst heb ik oude afleveringen teruggekeken en ik besef nu dat ik voor de onderwerpen nog te jong was, maar ik had absoluut behoefte erover te horen. In Oprahs programma ging het over mishandeling, verwaarlozing, verraad, problemen van beroemdheden en vrijwel elk ander denkbaar onderwerp. Haar programma gaf mij de terminologie om dingen in mijn leven en de levens van anderen te benoemen. Als je opmerkzaam genoeg bent, zullen veel van de dingen waarnaar je kijkt en die je leest elementen bevatten van wat jij in je leven meemaakt. En een van de manieren waarop we leren om datgene wat we zien te verbinden met onze situaties, is via de media.

Hoe dan ook, het is nooit te laat om je brein opnieuw te ‘bedraden’. Je bent immers altijd bezig nieuwe dingen te leren en je kunt er bewust voor kiezen nieuwe ideeën in je op te nemen. In de loop van dit boek zal ik je leren hoe je jezelf kunt veranderen om zo je leven en je relaties te veranderen. Jij bent een wezenlijk onderdeel van al je relaties. Daarom kunnen jouw perspectief, gedrag en verwachtingen vaak de manier veranderen waarop een relatie functioneert, zelfs als de ander niet verandert.

Je zult me in dit boek één inzicht telkens horen herhalen: *je kunt mensen niet veranderen*. Als ik één superkracht kon hebben, zou dat zijn om mensen te veranderen. Maar niemand van ons bezit het vermogen om anderen te veranderen. Toch is dit de oplossing waarnaar we het vaakst grijpen wanneer we problemen in relaties ervaren. Mijn hoop is dat je na lezing van dit boek tot het inzicht bent gekomen dat jezelf veranderen genoeg is.

*Jezelf veranderen
is genoeg.*

Vanaf nul beginnen

De film *De kleine zeemeermin* bevat een scène waarin Ariël een vork als kam gebruikt. Ze heeft nooit eerder een kam gezien, waardoor ze er geen referentiekader voor heeft. Wanneer je ijkpunt een disfunctioneel systeem is, moet je vaak vanaf nul beginnen om naar een gezonder patroon over te kunnen gaan. Ik heb meegemaakt dat ouders geschokt

waren toen ze merkten hoe moeilijk het was om disfunctionele cycli bij hun eigen kinderen te doorbreken. In dat geval hebben ouders verschillende opties:

- Boos worden op hun kinderen omdat ze onredelijk zijn en aandacht vragen.
- Boos worden op hun ouders omdat die niet meer geduld met hén hadden.
- Strategieën leren om beter op te voeden en stress te managen.

Al deze opties zijn redelijk. Je kunt boos zijn en tegelijkertijd opvoedingsvaardigheden ontwikkelen en leren omgaan met de stress waarmee opvoeden nu eenmaal gepaard gaat. Het is oké om je boos, verdrietig of zelfs ronduit kwaad te voelen over het verleden terwijl je met je leven verdergaat. Merk op dat ik het hier niet heb over 'het verleden verwerken'. In plaats daarvan benadruk ik het verdergaan.

Er kunnen momenten zijn waarop je van streek raakt door naar het verleden terug te keren, maar blijf daar niet in hangen. Denk eraan dat je in het heden leeft, en dat je alleen naar het verleden kunt *terugkeren*. Je kunt het niet laten herleven of ongedaan maken.

Steek je energie dus vooral in het doorvoeren van veranderingen die nu en in de toekomst een gezonde uitwerking op je zullen hebben. Bezoek het verleden, maar blijf daar niet.

Bezoek het verleden, maar blijf daar niet.

We kiezen vaker de bekende weg dan dat we iets nieuws leren

'Zo ben ik nu eenmaal,' hoor je mensen vaak zeggen als ze niet klaar of bereid zijn om te veranderen. Toch hebben we altijd de keuze om het anders te doen. De sleutel daartoe is bewustwording, en vervolgens de bereidheid om de eerste stap naar daadwerkelijke verandering te zetten. We hoeven dezelfde fout niet voor de tweede keer te maken.

Het meeste van wat je in volwassen relaties toepast, heb je onbewust geleerd door relaties in je stamgezin te observeren of de relaties van je leeftijdgenoten gade te slaan. Slechts weinigen van ons raadplegen we-

tenschappelijke bevindingen om erachter te komen wat werkt. Over het algemeen herhaal je wat je ziet. Je leert omgaan met de wereld om je heen door voorbeeldgedrag. Als je ziet dat je ouders bij een conflict tegen elkaar schreeuwen, is het logisch dat schreeuwen een van je voorkeursstrategieën wordt.

Omgekeerd kunnen mensen ervoor kiezen conflicten volledig te mijden om niet te hoeven schreeuwen, waarbij ze zich niet realiseren dat ze ook anders op een conflict kunnen reageren. Ik heb ontzettend veel mensen horen zeggen: 'Ik haat conflicten omdat ik als kind zo vaak heb moeten toekijken hoe mijn ouders elkaar vernederden.' Door op te groeien met ongezonde voorbeelden gaan we geloven dat we zullen gaan schreeuwen of gemeen doen zodra we ons bij een ruzie uitspreken.

Je hebt een keuze

Vóór je volwassenheid bepaalden degenen die voor je zorgden waarschijnlijk je relaties met familieleden, vrienden, kennissen en anderen. Zodra je volwassen bent (in staat bent om onafhankelijk van je ouders voor jezelf te zorgen, waarschijnlijk ergens tussen je achttiende en je drieëntwintigste), kun je kiezen hoe jij je in je relaties met anderen wilt verhouden en bij wie je wilt zijn. Zelfs als iemand een relatie afkeurt die je met iemand anders hebt, kan die persoon je alleen zijn mening geven. Je zult het ongemak van de kritiek moeten verdragen, maar andere mensen kunnen jouw volwassen relaties niet voor jou bepalen.

Het is altijd jouw keuze. Je kunt jezelf dingen leren die je als kind nooit hebt geleerd, je kunt kiezen om anders te reageren en je kunt jezelf zijn. Jouw superkracht is je vermogen om te beslissen hoe jij in het leven wilt staan.