

INLEIDING

Ik zit in de praktijkkamer van relatie- en gezinstherapeut Véronique Limpens, die een doos vol houten poppetjes uit een kast haalt. We stallen ze uit op de grote ronde tafel waar we al een uur aan zitten te praten, over haar werk met gezinnen en mijn onderzoek naar gezinsbreuken. De poppetjes hebben een kale kop en een gekleurd jasje. Een strak naar beneden lopend of juist uitlopend jasje laat zien dat het een mannetje of vrouwtje is. Er zijn variërende groottes om het verschil tussen volwassenen en kinderen aan te duiden. Limpens gebruikt deze poppetjes voor *family sculpting*, waarbij gezinsleden hun onderlinge relaties uitbeelden. Het zijn dus pionnen in een beladen familiespel. ‘Voor kleine kinderen gebruik ik vaak speelgoedieren, dat is wat speelser,’ zegt Limpens. ‘Als het kind een beer kiest om zijn vader uit te beelden, vraag ik waarom het kind dat dier bij hem vindt passen.’

Ik wil ervaren hoe *family sculpting* in zijn werk gaat en gebruik de pionnen om mijn eigen gefragmenteerde familie uit te beelden. Ik stel vier groepjes samen. Ik begin bij mijn vriend en ik, plus onze hond. Dan mijn zus, die haar vier kinderen alleen opvoedt. Daarnaast staat mijn Nederlandse moeder, die is gescheiden van mijn

Pakistaanse vader. Hem zet ik verderop neer, met zijn tweede, Pakistaanse vrouw en mijn veel jongere halfbroertje. Het zijn vier eilandjes, zeg ik tegen de therapeut, in een woelige zee van onbegrip en wantrouwen. Ik leg uit dat meerdere leden van het oorspronkelijke gezin elkaar niet meer spreken, na jaren van verwijten over en weer. Ik vertel wat de redenen waren voor de onderlinge ruzies. ‘Het klinkt alsof ieder gezinslid zich niet gezien voelt,’ vat Limpens samen. En ze heeft gelijk.

Dit is niet de eerste keer dat ik mijn familie zo typeer. In mijn eerste, autobiografische boek *Half* schreef ik: ‘Ik heb altijd verlangd naar een hechte familie, maar het woord familie betekent al jaren niks meer voor me. We leven op verschillende eilanden, die uit noodzaak diplomatieke banden onderhouden, maar ook geregeld met elkaar in conflict zijn.’ In de vijf jaar daarna is dat – ondanks pogingen tot herstel – nauwelijks veranderd, en soms zelfs verergerd. Dat is frustrerend en pijnlijk, maar ik wil in dit boek niet te veel in detail treden over onze onderlinge problemen. Sommige pionnen in ons familiespel zijn kwetsbaar, of juist uitermate explosief. Ik kan moeilijk inschatten waar we later op het spelbord staan. Bovendien is mijn visualisatie van ons versplinterde kerngezin onvolledig. In de praktijkkamer vraagt de therapeut of de andere gezinsleden dezelfde problemen zien, of dat zij de poppetjes wellicht anders zouden neer-

zetten. Ik wil daarom niet mijn persoonlijke ervaringen centraal stellen in dit betoog, al zijn ze wel het vertrekpunt.

Ik schrijf dit boek vooral omdat gebrouilleerde families een breder maatschappelijk probleem zijn. Het valt me op dat veel mensen hebben gebroken met hun vader, moeder, broer, zus of kind. Of ze zijn zelf buitengesloten of verstoten. Daar rust nog een groot taboe op, omgeven door ongemakkelijke vragen. ‘Waarom doe je niet wat meer je best? Het blijft toch je familie?’ Buitenstaanders hebben vaak geen idee welke lange, pijnlijke weg er aan een breuk voorafging. Hoe het voelt om door een gezinslid te worden genegeerd of geminacht, en niet je authentieke zelf te mogen zijn. Hoe het is om de zondebok, de boksbal of het zwarte schaap te zijn. Dat je je eigen vlees en bloed niet kunt vertrouwen, en altijd op je hoede moet zijn. Dat je wakker ligt van aanvaringen, of ligt te tobben over confrontaties die je juist uit de weg gaat. Die pijn verbergen we vaak voor anderen, uit schuld of schaamte. We leren familiegeheimen voor ons te houden; de vuile was hang je immers niet buiten. In veel families wordt meer verzwegen dan besproken.

Ik wil dat gesprek openbreken, en ging op onderzoek uit. Ik verzamelde anekdotes van mensen die met een gezinslid braken of zelf aan de kant werden gezet. Hoe-

wel er dus altijd verschillende perspectieven zijn binnen een gezin, wilde ik achttien mensen de kans geven om na jaren van strijd eens hún kant van het familieverhaal te delen. Zij doen dat anoniem, waarbij ik soms herleidbare details heb weggelaten. Zo kunnen ze ook openhartiger zijn dan ik zelf aandurf in dit boek. Er zit veel verdriet in deze ontboezemingen, maar ook veerkracht. In de hoofdstukken probeer ik hun pijnpunten breder te duiden, en schakelde daarvoor de hulp in van uiteenlopende deskundigen. Ik ben zelf afgestudeerd in de sociale psychologie, dus ik wilde mijn aannames toetsen bij behandelend psychologen, en horen wat zij in hun praktijk meemaken. Het leek mij ook interessant om vanuit andere disciplines het concept ‘familie’ te ontleden, en deed dat onder anderen met een bioloog, een filosoof, een dominee en een rouwdeskundige. Samen keerden we processen en patronen om die velen als ‘normaal’ zijn gaan zien. Zijn onze familienormen te nauw of zelfs verstikkend?

Ik ga geen antwoord geven op de vraag of je mág breken met een gezinslid. De realiteit is dat het nu eenmaal gebeurt, vaker dan we denken, of we dat als maatschappij nou acceptabel vinden of niet. Het lijkt alsof iedereen die ik hierover vertel wel zo’n verhaal uit de familie kent of zelf meemaakte, dat ze vaak uitgebreid delen. Ik raak kennelijk een gevoelige snaar. Cijfers over gezinsbreuken

zijn echter schaars en verouderd. De onderzoeksmethoden verschillen ook, waardoor je uitkomsten moeilijk kunt vergelijken. ‘Sommige onderzoekers richten zich alleen op ouders en kinderen, andere op het gezin, weer andere op de familie,’ constateert schrijver en onderzoeker Anita Drost in haar boek *Omgaan met verbroken contact*. ‘Gezinnen zijn meestal kleiner dan families. Richten ze zich op het gezin, dan is het de vraag wat ze daaronder verstaan.’ Tellen alleen breuken in het kerngezin, of ook in samengestelde gezinnen? En zien we wellicht meer breuken in de bredere familie?

Als we de zeer uiteenlopende cijfers vergelijken, en voorzichtig stellen dat minstens een paar procent van de bevolking heeft gebroken met een lid van het kerngezin, dan hebben we het al over honderdduizenden mensen. Een nog veel grotere groep heeft slechts sporadisch contact. Welke redenen worden daarvoor genoemd, en hoe kunnen we die verklaren? Hoe gaan de brekers hiermee om, en wat heeft het ze geleerd? Kan het opluchten? Of kom je nooit helemaal van familie af, zelfs als je ze jaren niet meer hebt gezien? En kunnen andere mensen die leegte opvullen? Dit boek is een persoonlijke bespiegeling op de inzichten die ik gaandeweg verzamelde en vergeleek. Mijn meanderende bevindingen kun je zien als eerste hulp bij gezinsbreuken. Steun die ik ook kon gebruiken toen ik zelf verstrengeld raakte in ongezonde

familiedynamieken; voordat ik besloot dat het genoeg was, maar ook daarna.

Ieder gezin is een ander samenspel van pionnen. Daarom een disclaimer: dit is géén zelfhulpboek met stellige do's en don'ts. Dat maakt een kwetsbaar mens vaak onzekerder, en kan zelfs averechts werken bij specifieke gezinssituaties. Maak dus vooral je eigen afwegingen na het lezen, en zoek gedegen hulp bij een erkende therapeut. Tegelijkertijd is deze problematiek ook voor behandelaars vaak nog een blinde vlek, zeggen meerdere mensen die ik voor dit boek sprak. Bij gezinsbreuken in moderne tijden zijn velen zoekende naar wat werkt. Maar erover praten en schrijven verzacht de pijn, weet ik uit eigen ervaring. Dit is dus een handreiking naar alle outsiders en outcasts. De troostende ironie is dat je niet de enige bent die zich zo voelt.

1 **BUIGEN EN BREKEN**

'Ik heb mijn hele leven gezocht naar iets wat mijn moeder mij niet kon geven. Ze was in mijn ogen erg onderontwikkeld. Met mijn vader kon ik nog wel intellectuele gesprekken voeren, maar mijn moeder was niet in staat om over wezenlijke dingen te praten. Ze vond het eng om na te denken en was bang om te voelen. Dat heeft mij als kind enorm beschadigd. Ik bleef zoeken naar diepgang, maar mijn moeder kwam niet verder dan oppervlakkigheden. Daar werd ik doodmoe van, daarom besloot ik het contact met haar te verbreken. Ik heb daarna nog een poging gewaagd om onze band te verbeteren, maar we vervielen weer in oude patronen. In de laatste fase van haar leven braken we opnieuw. Ik hield er rekening mee dat mijn moeder zou overlijden zonder dat ons contact werd hersteld. Daar had ik ook geen behoefte meer aan. Ik heb wel de uitvaart samen met mijn broer geregeld, om een punt te zetten achter het verleden. Ik nam toen afscheid van de moeder die ze nooit voor mij is geweest. En ik heb haar sindsdien nooit meer gemist.'

– **MAN, 1963**

No contact. Dat is de simpelste manier om het gebrek aan communicatie tussen familieleden te beschrijven. Op Amerikaanse fora hebben ze het ook over *people who go no contact*. Maar in de literatuur kom je verschillende termen tegen die hetzelfde beschrijven, of die juist net iets anders betekenen. Ik spreek persoonlijk liever over ‘breken’ en ‘breuken’, omdat deze woorden benadrukken dat er bewust en ingrijpend voor is gekozen om de relatie met een familielid te beëindigen. Je kunt in principe met iedereen breken, bijvoorbeeld met een goede vriend of romantische partner. Maar vooral bij gezinsleden vind ik het een treffend woord, juist omdat velen de bloedband zien als iets wat niet verbroken kán worden. Maar velen doen het toch, omdat ze na jaren van proberen en incasseren geen andere uitweg meer zien.

Je kunt hier ook allerlei metaforen op loslaten, zoals de bekende, spreekwoordelijke druppel die de emmer deed overlopen. Bij breken zie ik zelf een houten tak voor me, aan een weelderige, eeuwenoude boom. De tak waaide lange tijd mee met de stamboom en heeft talloze stormen doorstaan. Er groeiden nieuwe bladeren aan de tak, die er weer af vielen. Er kwamen vogels op zitten of er hingen wellicht zware vruchten aan waardoor de tak steeds meer ging hangen. Op een gegeven moment kon de tak niet meer meebuigen. Als je onder de boom had gestaan, had je ‘krak’ gehoord, en was die

ene tak op de grond gevallen. Maar klopt mijn metafoor? In dit verhaal gaat de tak dood, terwijl de stamboom als één geheel verder leeft. Sterft een deel van jezelf als je afbreekt? Of ben je een nieuw stekje dat op zoek gaat naar voedzamere grond?

Er zijn aardig wat psychologen die stellen dat ouders en kinderen nooit helemaal kunnen breken. ‘Met hen kun je slechts onderbreken,’ schrijft familietherapeut, onderzoeker en publicist Else-Marie van den Eerenbeemt in haar boek *Liefde, leed, loyaliteit – Door het oog van de familie*. De rust die na een breuk wordt ervaren is volgens haar ‘valse rust’. Contact verbreken is als een amputatie die fantoompijnen geeft. Mensen die met familie hebben gebroken, blijven vaak onmacht, wrok en gemis voelen. Er wordt niets meer uitgepraat en de balans van geven en ontvangen komt stil te liggen, schrijft Van den Eerenbeemt. ‘Het contact is dan wel verbroken, maar de familiebanden zijn er nog.’ Zij redeneert vanuit de ‘existentiële relatie’ die ouders met hun kinderen hebben. ‘Zij hebben je het leven gegeven.’ Het maakt volgens haar niet uit op welke manier zij het ouderschap hebben ingevuld, of ze aan de andere kant van de wereld wonen of zijn overleden. ‘Het blijven je ouders. Zonder hen bestond je niet.’

Maar hoe bepalend is die heilige bloedband voor het latere contact, of het verbreken ervan? Ik denk gelijk aan de invloed van *nature* (genen) versus *nurture* (opvoeding)

op een mens. Hoeveel is die genetische band nog waard als de opvoeding schadelijk was?

In haar boek *Familie – Een filosofische zoektocht naar wat ons bindt* vergelijkt de Franse filosoof Sophie Galabru bloedverwanten met mensen die bijvoorbeeld adoptie- of pleegouders hebben of een queer gezin vormen met niet-biologische ouders. Galabru redeneert vooral vanuit het ouderlijk huis. Zolang volwassenen daarin zorg dragen voor kinderen, kun je spreken van een gezin. Maar wat blijft daarvan over als kinderen zelf volwassen worden en het huis uit gaan? ‘Het is een vraag die ook opkomt als we zelf ouders worden: zijn we nog steeds de eeuwige kinderen van onze ouders? Hoe ontwikkelen onze banden? Wanneer de ouderlijke plichten – voeden, beschermen en opvoeden – zijn voltooid, vervalt de verplichting tot gehoorzaamheid.’ Als het gezin gelijkstaat aan een gedeeld huishouden, ‘dan moeten we erkennen dat het stoppen van het samenleven het einde van het gezin betekent’. Maar als een gezin meer is dan een samenlevingsvorm, dan worden andere zaken belangrijker. ‘Uit welk hout moet het gezin gesneden zijn om niet te breken als het eerste kind op zichzelf gaat wonen?’ Veel gezinnen zijn helaas niet uit het juiste hout gesneden.

Ook voor de overgangsfase zijn woorden te bedenken, als problemen van kwaad tot erger gaan. Voordat iemand

het contact verbreekt, vindt er vaak een verwijdering plaats, zowel fysiek als emotioneel. Dit kun je ‘vervreemding’ noemen; de Engelse vertaling hiervan, *family estrangement*, kom ik ook veel tegen. Dat lange, slopende proces is vaak veelzeggender dan het breekpunt zelf. Anita Drost gebruikt in haar boek *Omgaan met verbroken contact* de metafoer van een ijsberg. Vaak is alleen de directe aanleiding zichtbaar, het topje van de ijsberg. Onder het wateroppervlak zit de rest van de ijsberg, bestaande uit de familieproblemen en diepere oorzaken voor de breuk, die de buitenwereld niet kan zien.

Ik ontmoette Drost toen we eind 2024 samen te gast waren bij de *Volkskrant*-podcast *Culturele Bagage*. De schrijver onderzoekt al langer verstoorde en verbroken familierelaties, en heeft hier zelf ook ervaring mee. In de podcast vertelde Drost dat ze twintig jaar vrijwel geen contact had met haar ouders, die ‘na een hele lange voor-geschiedenis’ met haar hadden gebroken. Maar nu werd er met ‘kleine stapjes’ toenadering gezocht. Dat weerspiegelt de fases van de ‘verbroken-contact-cirkel’ die Drost in haar boek formuleert. Spanningen kunnen escaleren, waardoor de relatie bekoelt, of zelfs wordt verbroken. Een breuk kan helpen om een pijnlijk verleden te verwerken. Maar een breuk kan uiteindelijk ook weer leiden tot vergiffenis of zelfs verzoening, maar alleen als beide partijen dat willen en kunnen.

In de cirkel van Drost kan het ijs smelten, als de band weer warmer wordt. De familieband ligt niet vast, maar kan net als water verschillende vormen aannemen. Iedereen die door dit proces gaat, zoekt kennelijk houvast in woorden en metaforen om gevoelens te concretiseren. Vervreemden, onderbreken of verbreken. Voor sommigen is een breuk iets definitiefs. Krak. Voor anderen is het een fase, of een cirkel die zich een leven lang blijft herhalen.