

René Diekstra

In gesprek met je ouders

Handleiding voor je belangrijkste interview



Karakter Uitgevers B.V.

Voorwoord

Hoe goed ken je je ouders? Wat weet je van hun levensloop en van de overeenkomsten en verschillen met die van jou? Hoe belangrijk is het die te kennen? Voor je zelfkennis en voor je begrip van de relaties die je met hen en met anderen onderhoudt of onderhield? Hoe waar is de stelling ‘Zeg me wie je ouders zijn en ik zal zeggen wie je bent’?

Over deze vragen gaat dit boek. Een boek waarvoor geldt dat als je de aanmoedigingen daarin opvolgt, je relaties met je ouders en daarmee vaak ook met andere familieleden verbeteren. Want daarvoor geldt: ‘Meer weten is meer begrijpen is meer waarderen.’
Hoe ik dat weet?

Ik weet het door de duizenden mensen die de aanwijzingen in een tweetal columns die ik schreef over zin en nut van het interviewen van je ouders, hebben opgevolgd en mij hebben laten weten wat hun ervaring daarmee was.

Ik weet het ook uit persoonlijke ervaring. Niet dat ik mijn ouders ooit heb geïnterviewd. Helaas niet. Ze zijn betrekkelijk jong gestorven, 63 en 67 jaar oud. En het interviewen van je ouders was inder-

tijd, de jaren zeventig van de vorige eeuw, nog nergens een thema of onderwerp van aandacht. Niet in mijn vakgebied, de psychologie. Niet in andere vakgebieden. En helemaal nog niet in de samenleving in den brede.

Hoe ik het dan toch kan weten uit persoonlijke ervaring is dat ik met het interviewschema in de hand familieleden ben gaan interviewen over mijn ouders. Dat heeft mij een aantal kostbare inzichten opgeleverd. Zo heb ik antwoord gekregen op vragen waar ik lang mee geworsteld heb en heb ik meer inzicht gekregen in de gebeurtenissen die grote invloed op hun leven, en via hen op het leven van hun kinderen en dus ook mijn leven, hebben gehad, maar waar ik eerder geen idee van had.

Het effect van dat alles is geweest dat ik hen veel meer dan tevoren als mensen in plaats van louter als ouders ben gaan zien. Hoe meer ik van hen ging weten, hoe genuanceerder mijn oordeel over hen werd. Ze werden van opvoedingsfunctionarissen medemensen. Het effect is ook geweest dat ik ben gaan beseffen hoe belangrijk het is om, zolang het nog kan, met je ouders in gesprek te gaan. Om hen beter te leren kennen. En om jezelf beter te leren kennen. En om de vragen waarop je graag antwoord hebt te stellen zolang zij daarop antwoord kunnen geven.

Want dat is wat ik ook heb ervaren. Op sommige belangrijke vragen zal ik nooit antwoorden krijgen. Want die antwoorden hadden enkel van hen, mijn ouders, kunnen komen. Ik ervaar dat bij tijd en wijle nu eens als frustrerend, dan weer als verdrietig. Want ik verbeeld me dat ik dichter bij hen had kunnen komen en zij bij mij, als bepaalde vragen wel gesteld en wel beantwoord waren.

Maar het is niet anders. Ik zal met bepaalde vraagtekens moeten leven.

Mijn hoop is dat jij, als je dit boek leest en je ouder of ouders leven nog, de kans om in gesprek met hen te gaan niet laat liggen. Want van de studenten, cliënten en columnlezers die mijn aanwijzingen voor het interviewen van hun ouders wel gevolgd hebben, heb ik, op enkele uitzonderingen na, steeds weer dit terug gehoord:

‘Wat mijn ouders betreft is het inderdaad waar: meer weten is meer begrijpen is meer waarderen.’

Deel I Inleiding

Over intieme vreemden en
laatste gesprekken

27 januari 2020

In de HMC-dagbladen (*Leidsch Dagblad*, *Haarlems Dagblad*, *Noord-hollands Dagblad* en *de Gooi- en Eemlander*) en een dag later het *Algemeen Dagblad* verschijnt de column die hieronder is opgenomen. Volslagen verrast ben ik als op slag mijn inbox ontploft. In de dagen en weken die volgen op het verschijnen van de column, reageren duizenden lezers. Vrijwel allemaal met het verzoek hun het in de column genoemde interviewschema toe te zenden.

Intieme vreemden I

*Als je opgroeit in een groot gezin, zoals ik, breng je zelden tijd met je ouders alleen door. Ik heb lang gedacht dat ik daarom zo weinig wist van de geschiedenis van mijn ouders, van hun kinder- en jeugdjaren, de belangrijke gebeurtenissen en personen in hun leven, en hun wensen, teleurstellingen en successen. Ze zijn voor mij op die punten relatief onbekenden gebleven, zo besef ik tot mijn spijt. Inmiddels weet ik uit onderwijs en onderzoek dat de meeste volwassenen weinig weten over de ontwikkeling van kind tot volwassene van hun ouders. Een van de opdrachten die ik studenten in een cursus Levensloopsycho-
logie daarom placht te geven is hun ouders afzonderlijk te interviewen over hun leven aan de hand van een daarvoor ontwikkeld interviewschema. Zowel studenten als ouders vinden dat spannend en zinvol en wijzen het zelden af. Ze bepalen zelf wat ze vertrouwelijk willen houden en wat gedeeld mag worden. Vaak krijgen studenten dingen te horen die ze al wisten. Maar vaak ook worden ze geconfron-*

teerd met informatie die nieuw voor hen is, hen aan het denken zet of zelfs schokt. Een studente: 'Ik heb nooit geweten dat mijn moeder een ongewenst kind was en hoe dat haar kinderjaren heeft bepaald.' Een student: 'Ik vond het heel verdrietig te horen van mijn moeder dat haar moeder, mijn oma dus, heeft moeten trouwen omdat ze zwanger was geraakt. En wel met een andere man dan haar zwanger had gemaakt. Haar ouders vonden die man ver beneden hun stand.' Een student van middelbare leeftijd in zijn interviewverslag: 'Ik heb nooit begrepen waarom mijn vader ons nooit aanraakte en vaak zelfs heel vreemd deed als wij dat bij hem deden. Maar toen hij vertelde hoe dat was gekomen, kon ik het maar al te goed begrijpen. Hij was tijdens de oorlog als 14-jarig jongetje betrappt bij een soort van homoseksueel spelletje met een leeftijdsgenootje. Ze werden naar het politiebureau gesleept en binnen de kortste keren wist het halve dorp wat er was gebeurd. Een tijdlang werd hun alles wat goor en lelijk was naar het hoofd geslingerd. Sindsdien heeft hij nooit meer een jongen, ook niet zijn eigen zoons, durven aanraken.' De student schreef ook dat het interview iets positiefs tussen hem en zijn vader bewerkstelligd had, al kon hij niet precies zeggen wat dat was. Dat is de ervaring van de meeste volwassen kinderen die de moeite en tijd nemen om zich door hun ouders te laten vertellen hoe het in hun leven is gelopen. Overigens ook omdat er heel veel 'gewonere' en leuke informatie gedeeld wordt. Kijkend naar wat het kan doen in de relatie (volwassen) kind-ouder ben ik geneigd om iedere volwassene het interviewschema in handen te drukken en te roepen: 'Ga praten thuis! Interview je ouders!' Want wat is er verdrietiger dan je ouders begraven zonder te weten wie zij waren. Vreselijk eigenlijk als de mensen uit wie jij bent voortgekomen grotendeels intieme vreemden voor je zijn gebleven. Wat veelal ook wil zeggen, grotendeels onbegrepen.

3 februari 2020

Vanwege het enorme aantal reacties op ‘Intieme vreemden’ besluit ik in mijn volgende column op het onderwerp ‘In gesprek gaan met je ouders’ terug te komen. Ik geef die de titel ‘Het laatste gesprek’ mee, omdat in die week aan de hand van het bij mij opgevraagde interviewschema een laatste gesprek tussen een ouder en een kind had plaatsgevonden, dat diepe indruk op mij maakte. Mede omdat het zo’n ontroerend bewijs is voor het emotionele belang van in gesprek met je ouders gaan. Hier komt die column.

Het laatste gesprek

Het was het allereerste verzoek om het interviewschema dat ik afgelopen week kreeg dat het 'm deed. De vrouw die mij ernaar vroeg, 47, schreef dat haar ernstig zieke vader, 73, waarschijnlijk binnenkort zou komen te overlijden. Mede naar aanleiding van de column ‘Intieme vreemden’ – ze had die tekst gelezen terwijl ze aan zijn ziekbed zat – was ze zich bewust geworden van hoe weinig ze eigenlijk wist van de man daar naast haar en van zijn levensloop. Eenmaal overleden zou hij eigenlijk een intieme vreemde voor haar blijven. Dat vond ze een heel verdrietige constatering. Reden om mij te vragen of het interview ook in deze situatie nog zinvol zou kunnen zijn. Ik heb naar eerlijkheid geantwoord dat ik daar geen ervaring mee had, maar dat ik haar een link naar het schema zou sturen om voor zichzelf te oordelen. Een dag of vijf later ontving ik opnieuw een mail van haar. Ze liet me weten dat haar vader de vorige avond was gestorven. Maar ze wilde me vooral laten weten dat ze aan de hand van het schema het gesprek met haar vader was aangegaan, nadat ze hem eerst uitleg daarover gegeven had en hij daar, ze schreef ‘met tranen in zijn ogen’, zeer in-

stemmend op had gereageerd. Vanwege zijn toestand had ze het interview over meerdere dagen uitgesmeerd. Hoewel het hem iedere keer na enige tijd vermoeide, deed het hem ook duidelijk goed om over zijn leven gedetailleerd te kunnen praten met iemand die daar oprecht geïnteresseerd in was. Ze eindigde haar mail met iets dat haar diep had ontroerd. En mij, dat lezende, evenzeer. 'Een van de laatste vragen in het schema is wat de geïnterviewde beschouwt als de gelukkigste momenten in zijn of haar leven. Mijn vader antwoordde: "Daar mag je onze gesprekken van de afgelopen paar dagen ook bij noteren." Daarom veel dank.'

Ik heb geantwoord dat ik op mijn beurt haar bedankte deze ervaring met mij te hebben gedeeld, maar vooral ook voor iets anders dat ze in haar bericht schreef: 'Ik heb een dochter van 21 en een zoon van 20. Stel je nu voor dat ik morgen verongeluk of overmorgen een aandoening krijg waardoor ik niet meer kan communiceren. Zouden mijn kinderen dan net zo onwetend naast mijn bed en lichaam zitten als ik afgelopen week aan het bed van mijn vader? Ik denk dat het onderhand tijd wordt dat alle ouders aan hun (volwassen) kinderen vragen hen op enig tijdstip te interviewen. Je kunt dat in ieder geval nooit te vroeg doen.'

Waarom?

De geschiedenis van je ouders is de geschiedenis van jezelf

De column getiteld ‘Het laatste gesprek’ leidde tot een verder aanzwellen van het aantal verzoeken om het interviewschema. Ik besloot daarop een autoreponse in te stellen met een link naar waar de lezer het schema en enige achtergrondinformatie daarover kon downloaden. De link registreert ook het aantal downloads. Per 1 juni waren dat er ruim 6500. Met het toenemen van het aantal nam ook mijn nieuwsgierigheid naar de ervaringen van de aanvragers en ‘downloaders’ van het interviewschema toe. Ik besloot daarom in de loop van juni te beginnen met hen te vragen hun ervaringen met mij te delen. Dat hebben velen inmiddels gedaan. Ik geef verderop in dit boek een selectie daaruit. Maar laten we het eerst hebben over het interviewschema en het waarom daarvan.

‘Mensen’, schrijft Valentine Winsey in haar boek *Yourself as History*,¹ ‘zijn als ijsbergen. Meer dan 90 procent van hun leven, van hun ervaringen, herinneringen en gevoelens gaat verborgen onder het oppervlak van de zee van alledaagse beslommeringen. Alles wat we van hen lijken te weten is wat we zien en horen in onze dagelijkse omgang.’ Neem onze ouders. Meestal zien we hen als degenen die ons opgevoed en verzorgd hebben, die zich overal mee bemoei(d) en, als degenen die de beslissingen voor ons namen en vaak nog al-

1 Winsey, V.R., *Yourself as History*, New York, 1992 (Pace University Press).

tijd willen nemen. Soms zien we ze nog als voorbeelden, maar vaker als de oppas voor onze kinderen, als het onvermijdelijke behang bij verjaardagen en familiebijeenkomsten, als mensen met wie we vooral over koetjes en kalfjes praten. Vanwege die typische ouder-kindrelatie hebben we met hen meestal niet de intieme uitwisselingen die we met mensen van onze eigen leeftijd hebben. Daardoor vergeten we nogal eens dat onze moeders en vaders niet alleen maar ‘familie-functionarissen’ zijn, mensen van wie we vanwege gezinsbanden gebruik of misbruik kunnen maken. Het zijn ook personen. Met individuele eigenschappen en een eigen geschiedenis die vaak net zo bijzonder en interessant is als die van onze beste vrienden. Met dit verschil dat de persoonlijke geschiedenis van onze ouders een belangrijke bepaler van onze eigen geschiedenis is. Het gezegde ‘Zeg me wie je vrienden zijn en ik zal je zeggen wie je bent’ is simpelweg minder waar dan ‘Vertel me het verhaal van je ouders en ik zal je een verhaal over jezelf vertellen’. Dat dit laatste gezegde niet bestaat, kan geen toeval zijn. De reden is waarschijnlijk een merkwaardige eigenaardigheid die veel kinderen hebben, niet alleen als jongere maar ook als volwassene, namelijk: ze willen liever niet op hun eigen ouders lijken. Sterker nog, veel kinderen schamen zich zelfs min of meer voor hun ouders. Het is niet voor niets dat, althans in onze cultuur, tegen iemand zeggen ‘Je bent net je moeder’ (vader mag ook) gelijkstaat aan haar of hem afwaarderen.

Erfgenamen van voorafgaande generaties

Dergelijke reacties zijn aan de ene kant te begrijpen als uitingen van onze behoefte om ons los te maken van onze ouders en hun generatie en onze eigen individualiteit te bevestigen. Maar aan de andere kant weerspiegelen ze ook een betreuwenswaardige afstand, ver-

vreemding zelfs, tussen generaties. Het is volstrekt een illusie, ook al koesteren we die graag, dat we ons leven zelf wel bepalen. Zowel lichamelijk als psychisch alsook ook sociaal en moreel wortelen ons leven en onze persoonlijkheid in die van voorgaande generaties. We zijn op al deze gebieden erfgenamen van eerdere generaties. En het meest direct van de vorig-laatste. Wie zichzelf goed wil leren kennen en respecteren, zal die wortels moeten leren kennen en leren respecteren. Anders gezegd, onze zelfkennis hangt voor een belangrijk deel af van hoe goed we met onze voorafgaande generatie, onze ouders dus, kennis hebben gemaakt.

Ik hoor nogal eens van mensen van wie de ouders overleden zijn dat ze het jammer vinden zo weinig van hen te weten. Zoals iemand ooit tegen mij zei: 'Ik heb er eigenlijk nooit echt bij stilgestaan wat voor vragen ik mijn vader zou willen stellen of hoe ze te stellen.' Dezelfde persoon had kort na de begrafenis van zijn vader voor het eerst via een oom gehoord dat zijn moeder, die vijftintig jaar eerder was overleden, niet aan een ziekte was overleden zoals hem altijd was voorgehouden, maar zelf een eind aan haar leven had gemaakt. Die onthulling en de daarop volgende naspeuringen door hemzelf hadden hem drie inzichten opgeleverd.

Het eerste was dat er een heel groot en tragisch stuk familiegeschiedenis was waar hij niets van had geweten, maar waarvan hij nu begon te begrijpen hoezeer dat de sfeer van zijn opvoeding had beïnvloed. Het tweede was dat de geslotenheid van zijn vader, die hij hem op den duur was gaan verwijten en waardoor steeds meer afstand tussen hun beiden was gekomen, waarschijnlijk voor een belangrijk gedeelte zelfbescherming was geweest. Onder andere tegen intense gevoelens van zelfverwijt en schuld over hoe het met zijn

vrouw was gelopen en over zijn mogelijke rol daarin. Het derde was dat de depressies waar hij (de man in kwestie) nu als volwassene aan leed, waarschijnlijk mede voor een deel hun wortels hadden in een erfelijk bepaalde kwetsbaarheid van moederszijde. Op grond van dat laatste inzicht was hij opeens bereid een bepaalde behandeling die hij tot dan toe had geweigerd, namelijk met antidepressiva, nu wel te proberen.

Het voorbeeld laat zien hoe belangrijk het kan zijn om nog tijdens hun leven met je ouders in gesprek te gaan over hun geschiedenis. Behalve dat het je voor jezelf belangrijke, en soms zelfs essentiële informatie kan opleveren, heeft het niet zelden ook twee andere belangrijke gevolgen. Je ouders zullen die belangstelling voor hen van jouw kant persoonlijk meestal waarderen. Jij zult, omdat je je ouders beter leert kennen, hen vaak meer gaan waarderen. En een goede relatie met je ouders is een belangrijke pijler voor je eigen geestelijke gezondheid.