

DRAAK VAN EEN SCHOONMOEDER?

ZO TOVER JE ZE OM TOT EEN LAMMETJE

Ze spelen de hoofdrol in tal van flauwe moppen en worden al zuchtend besproken onder vrienden: schoonmoeders. Wens jij de jouwe geregeld naar de maan? Onze relatietherapeute vertelt je hoe je jullie band kan verbeteren.

Een wijs man zei ooit 'je schoonfamilie kies je, dus kan je maar beter goed kiezen'. En gelijk had hij. Want bij elke geliefde hoort onvermijdelijk een familie. En geen enkele familie is dezelfde. 'Andere gewoontes, regels, tradities ... elke familie is anders', weet **relatietherapeute Patricia van Lingen van de School voor Relaties**. 'Als je bereid bent om in die verschillen ook overeenkomsten te vinden, dan groeit je schoonfamilie wellicht uit tot een meerwaarde, een steun zelfs. Blijf je vooral de verschillen zien, dan krijg je conflicten, die zeer lastig kunnen zijn.'

Het komt er dus op aan om respectvol om te gaan met die verschillen onder het mom 'anders is niet per se beter of slechter'. Van Lingen: 'Ons eigen gezin is onze comfortzone en daardoor hebben we de indruk dat onze waarden en meningen beter zijn. Dat die de norm zijn. Maar laat anders, anders zijn.'

De belangrijkste vrouw

Uiteraard steekt er één persoon met kop en schouders boven die schoonfamilie uit: de schoonmoeder. Dat is geen toeval. 'De moeder is de eerste persoon met wie we ons verbinden. Elk jongetje wordt onvermijdelijk verliefd op zijn mama, die bovendien de eerste is om hem ook weer los te laten. Tot hij zelf een vrouw vindt met wie hij een leven wil opbouwen, blijft zijn moeder de belangrijkste vrouw in het leven van een man. De zoon-moederrelatie is dus vaak behoorlijk gecompliceerd. Meng je daar niet in.' Je hoeft

geen leven lang op eieren te lopen, maar tegelijkertijd wil je ook geen problemen veroorzaken in je schoonfamilie, vertelt de relatietherapeute. 'Dat levert niemand iets op. Ook al heb jij 'gewonnen' en zie je je schoonfamilie niet meer, dan nog zullen ze, als ruis op de achtergrond, in je relatie blijven meespelen. In relaties zijn mannen nu eenmaal vredesduiven en als je partner de harmonie kan bewaren in zijn eigen gezin door met zijn ouders te breken, dan zal hij dat misschien wel doen, maar met pijn in het hart. Want vergis je niet, ook al neemt hij afstand van zijn ouders, dan nog blijft hij altijd de som van zijn beide ouders. En ook al uit hij het niet, geloof me, jouw afwijzing komt hard aan. En uiteindelijk zal je daar op lange termijn de prijs voor moeten betalen.'

Delicaat

Laten we eerlijk zijn, een relatie met je eigen ouders is soms al delicaat. Laat staan een relatie met je schoonouders. 'Denk hieraan de eerstvolgende keer dat je de neiging hebt om voor de ogen van je lief zijn ouders naar beneden te halen', zegt Patricia. 'Wees je ervan bewust dat je geliefde uit beiden geboren





Altijd commentaar

is. En hoe je het ook draait of keert, zelfs als het hem niet lijkt te raken: het kwetst. Onthou dat alleen een kind opmerkingen over zijn ouders mag maken. Partners hoeven zich daar niet mee te moeien. Gooi hem dus ook niet steeds voor de voeten dat hij op zijn vader of moeder lijkt, daar schiet hij of jullie relatie niets mee op. Het maakt enkel duidelijk dat je hem, of een stuk van hem, afwijst. En daar wordt niemand beter van.' Natuurlijk bestaan er ook uitzonderingen. Schoonmoeders die als heuse matriarchen de familie naar hun hand willen zetten. Uiteraard hoef je dat niet te pikken. 'Over je heen laten lopen, is nergens goed voor', bevestigt van Lingen. 'Stel jezelf wel in vraag en ga na of het over haar of over jou gaat. Ga proactief te werk en laat je niet verleiden om op elke situatie te reageren. Blijf bij jezelf en ga na wat jij kan bijdragen of veranderen. Neem verantwoordelijkheid voor jouw deel, dan zit jouw taak erop. Want door zelf zo zuiver mogelijk te blijven, behoud je je eigen macht. Wat heeft het immers voor zin om te blijven wijzen naar de ander, terwijl je daar toch niets aan kan veranderen? Je kan alleen je eigen gedrag onder handen nemen, dus begin daar.'

Lieze (37): 'Mijn schoonmoeder is diep vanbinnen een verbitterde vrouw die ervan houdt om zure opmerkingen te maken. Ik bleef de eerste jaren buiten schot, omdat ze eigenlijk blij was dat haar zoon een - in haar ogen - oké vrouw gevonden had. Maar tegenwoordig deel ik ook in de klappen. Opmerkingen over mijn gewicht ('Ah, weer een beetje verdikt precies?') of over mijn kookkunsten ('Jammer dat je geen appels bij je rodekool doet') of opvoeding ('Je gaat dat kind z'n tut toch nog laten houden, hij is veel te jong!') ... zijn schering en inslag. En aangezien ik beleefd opgevoed ben en het mijn schoonmoeder is en ze gewéldig is voor de kinderen, zwijg ik. Maar een dezer dagen zwijg ik niet meer en zal het not a pretty sight zijn. Hoe los ik dit op zonder op het volgende familiefeest voor een scène te zorgen?'

De relatietherapeute: 'Wacht niet tot het volgende familiefeest. Het laatste dat je wil, is een scène waar iedereen getuige van is. Bel je schoonmoeder op en vraag haar om eens samen te zitten, omdat je het een en ander met haar wil bespreken. Je intentie is daarbij van groot belang. Stem dus eerst af met jezelf: wat wil je bereiken? Je schoonmoeder een veeg uit de pan geven, zodat je tijdelijk een goed gevoel hebt? Of wil je constructief aan het werk? Probeer tijdens jullie ontmoeting te communiceren vanuit een open hart. Vertel haar wat je dwarszit, zonder haar te beschuldigen. Laat haar weten hoe jij je voelt. Zeg haar wat haar opmerkingen met je doen, dat ze je kwetsen of zelfs angstig maken. Laat daarna weten wat jouw intentie is. Zeg haar dat ze een fantastische oma is en dat jij graag door een deur met haar wil kunnen, als liefdevolle familie. Maar dat je wel wil voelen dat je gerespecteerd wordt. Stuur haar geen verwijten, benoem gewoon wat jij voelt. En sluit af door haar te vragen of ze hier eens bij wil stilstaan, want waarschijnlijk doet ze dit onbewust en bedoelt ze het niet eens slecht. Kortom, wil je dat je schoonmoeder lief voor je is, wees dan lief voor haar, maar ook duidelijk, helder en transparant als ze over je grenzen gaat.' >>

Zoete inval

Stefanie (41): 'Mijn man en ik hebben het huis van mijn schoonouders gekocht. Ideaal gelegen, vlak bij de stad en toch in het groen, en mijn schoonouders hebben een financiële geste gedaan waardoor het binnen ons budget lag. Iets wat anders niet het geval geweest was. Mijn schoonouders zijn verhuisd naar een nieuwbouwwoning om de hoek. Vlak bij de school van onze zontjes. Ideaal dus. Alleen heeft mijn schoonmoeder de band met het huis nooit echt kunnen doorknippen. Dus kom ik geregeld thuis terwijl ze ongevraagd in de tuin aan het werken is of begint ze, zodra ze binnenkomt, het stof af te doen of bestelt ze een nieuw tuinhuis voor onze tuin. Het is allemaal goed bedoeld, maar het verstikt me. Ik wil zelf beslissen of we al dan niet een nieuw tuinhuis nodig hebben en ik wil zelf kiezen of ik het gras laat groeien of de grasmaaier uithaal. Mijn man verstaat mijn ergernis niet. 'Het spaart je toch alleen maar werk', zegt hij, en dat is ook zo, maar ik wil het gevoel hebben dat het mijn huis is. Niet het huis dat ik even van mijn schoonouders mag lenen.'

De relatietherapeute: 'Het is belangrijk dat je de zaken niet op hun beloop laat, want dan escaleert de situatie. Besef wel dat het voor je partner niet makkelijk is. Het is en blijft zijn moeder, ooit de belangrijkste persoon in zijn leven. Toen hij jou leerde kennen, heb jij die plek veroverd. Een natuurlijke stap, maar misschien is er onderweg iets fout gelopen waardoor jullie nu loodrecht tegenover elkaar staan en zoon- en manlief gevangen zit tussen twee vuren. En waarschijnlijk voelen jullie zijn getwijfel en gooien jullie daarom nog wat extra olie op het vuur om hem voor je te winnen. Iets wat de situatie alleen maar erger maakt. Dus sta er eens bij stil. Gaat het alleen om het huis of is er meer aan de hand en wil je dat je man zich losmaakt van zijn moeder? Sowieso mag je grenzen stellen, het is jouw huis nu, jij en je man bepalen samen de regels. Misschien kan je een afscheidsceremonie regelen waarbij je schoonouders het huis officieel aan jullie overdragen?'

Nooit goed genoeg

Evy (40): 'Eerlijk, ik vind dat ons gezin goed loopt. Mijn man heeft zijn eigen praktijk, ik werk parttime, onze twee kleuters zijn gelukkig, maar voor mijn schoonmoeder is dat niet genoeg. Mijn schoonzus, haar dochter, heeft immers een grote villa, wij moeten het met een halfopen woning doen. Mijn schoonzus verdient veel meer, wij redden ons met twee doorsneelonen. Het is allemaal net niet goed genoeg. Er zat meer in, mijn man had met zijn diploma al veel verder moeten staan. Ik kan het niet meer horen, ik kan die stille, onterechte verwijten niet meer slikken. Dus heb ik besloten om wat afstand te nemen. Zwijgen en knikken kan ik niet meer en ik heb geen zin om bij elke reünie urenlang te discussiëren. Er lijkt geen tussenweg te zijn. Voortaan blijf ik er dus even weg. Mijn man gaat er solo met de kinderen heen en ik blijf thuis, ver weg van al dat venijn.'

De relatietherapeute: 'Ik begrijp dat je afstand wil nemen, maar dat maakt de situatie alleen maar erger. Je schoonmoeder voelt ook dat je afstand neemt en zal dat waarschijnlijk verkeerd interpreteren. Waarom niet gewoon open, helder en transparant communiceren, zodat je elkaar in de ogen kan blijven kijken? Als je in discussie gaat, dan bewijst dat alleen maar dat je waarschijnlijk al te lang gewacht hebt en je nu jezelf zit te verdedigen. Voor je je schoonmoeder de oorlog verklaart, is het goed om je af te vragen wat je zelf van jullie situatie vindt, ook op een dieper niveau. Zorgt alleen je schoonmoeder voor ongenoegen of heb je zelf ook het gevoel dat jullie verder hadden moeten staan? Mocht dat laatste niet het geval zijn, communiceer dan liefdevol met je schoonmoeder. Vertrek niet vanuit een boos of gekwetst gevoel, maar stel haar, met een open hart, vragen. Ik heb het gevoel dat wij niet aan jouw standaard voldoen, klopt dat? Waarom is het zo belangrijk voor je dat wij materieel meer hebben? Toon haar wat jullie wél hebben. Tijd voor elkaar en voor de kinderen en rust, waardoor jullie gezin beter loopt. Je schoonmoeder kan niet anders dan dit volledig omarmen.'



Stank voor dank

Roos (62): 'Mijn schoonmoeder is altijd een klassevrouw geweest. Geblondeerd haar, rode lippen, piekfijn in orde. Een filmster. De laatste jaren gaat het wat bergafwaarts met haar. Ze woont nog steeds alleen, maar bij momenten is ze toch even het noorden kwijt. Ik doe haar boodschappen, spring er geregeld binnen, breng haar naar de kapper. Ze is altijd nogal zelfzuchtig geweest en met geen van haar zonen heeft ze een echte moederband. Mijn schoonbroer en -zus mijden haar, wij proberen haar toch nog bij ons gezin te betrekken. We nodigen haar geregeld uit, we houden een oogje in het zeil ... Zeggen dat we een goede relatie hebben, is overdreven, maar toch ben ik waarschijnlijk diegene op wie ze het meest kan rekenen. Geregeld is ze wat in de war en vertelt ze hele imaginaire verhalen. En telkens komt het erop neer dat ik haar kwaad doe. Dat ik iets van haar gestolen heb, dat ik haar pijn gedaan heb ... Stank voor dank eigenlijk.'

De relatietherapeute: 'Als je schoonmoeder zo in de war is dat ze ten onrechte beweert dat jij haar bestolen hebt, dan is er iets aan de hand. Blijf dit niet aanzien, maar laat je schoonmoeder onderzoeken en, mocht dat nodig zijn, eventueel opnemen in een verzorgingstehuis. Ondertussen kun jij bij jezelf nagaan of jij niet over je eigen grenzen gaat om iedereen te behagen. Het is fantastisch dat je je schoonmoeder zo wil helpen, maar dat mag uiteraard niet ten koste van jezelf gaan. Misschien is het tijd om een assertiviteitstraining te volgen of om te leren hoe je grenzen stelt?'



Ontroostbaar

Els (36): 'Zowat tien jaar geleden is de zus van mijn man gestorven in een auto-ongeval. Een klap die mijn schoonouders nooit te boven gekomen zijn. Ik heb ondertussen zelf twee kinderen, ik versta perfect dat dit het allerergste is wat je als ouder kan overkomen. Maar we zijn tien jaar verder en elk familiemoment staat nog steeds in het teken van Caroline. Geluk is niet meer toegelaten. Erger, ze wentelen zich in hun verdriet. Het draait alleen nog om Caroline, mijn schoonmoeder is 'Een Moeder met een Dood Kind'. Dat mijn man er ook nog is, dat wij hen twee kleinkinderen schonken, dat doet er allemaal niet toe. Het leven is het niet meer waard om geleefd te worden en dat zullen we geweten hebben. Ik wil ook dat mijn kinderen hun tante kennen, maar moeten kinderen van amper drie en anderhalf wekelijks mee naar

het kerkhof getrouwd worden? Ik wil dat ze hun verjaardag kunnen vieren zonder een oma die zit te snorren, omdat Caroline dit niet mag meemaken. Mocht het mijn moeder zijn, ik zou haar wijzen op wat haar nog rest, maar mijn man kijkt ernaar en doet niets. Het heeft geen zin, beweert hij, en misschien heeft hij wel gelijk. Maar het ligt helaas niet in mijn aard om het gewoon aan te zien.'

De relatietherapeute: 'Het klinkt misschien vreemd, maar door alles bij het oude te laten, dien je niemand. Je schoonmoeder is, heel verstaanbaar, in een situatie beland waarin het niet fijn vertoeven is. Neem haar dan ook liefdevol bij de hand om hier samen uit te geraken. Vertel haar dat je haar iets wil zeggen, net omdat je haar, de oma van je kinderen, zo belangrijk vindt. Vertel haar dat wat zij en haar man hebben

moeten doorstaan onvoorstelbaar pijnlijk is, en dat de hele familie met hen meeleeft. Maar zeg haar ook dat het nog pijnlijker is om te zien dat ze niet verder gaat met haar leven. Caroline is niet weg, ze leeft in je hart. En je kan haar alleen maar eren door zelf te leven. Stel haar vragen. Zou Caroline willen dat je de rest van je leven on hold zet? Stel dat ze je kon zien, zou ze dan blij zijn met wat ze zag? Laat haar weten dat jullie haar missen als moeder en schoonmoeder en dat jullie kinderen een oma missen. Blijf zacht en liefdevol, focus niet op je eigen pijn van tekort, maar geef haar een kans om haar verdriet eindelijk voor een stuk af te sluiten en een stap naar jullie toe te zetten.'

• Door **Sophie Allegaert**

Meer info over de School voor Relaties vind je op www.schoolvoorrelaties.be.