



Weet je hoe je ouders elkaar hebben leren kennen? Weet je waar je grootouders opgroeiden? Weet je hoe je bent geboren? Het zijn enkele van de 20 vragen die de psychologen Robyn Fivush en Marshall Duke van de Amerikaanse Emory University meer dan 35 families voorlegden. In een tijd waarin families meer dan ooit onder druk staan door te veel keuzes en te weinig tijd, wilden zij kijken hoe familietradities en -verhalen kunnen vermijden dat we uit elkaar groeien.

Duke en Fivush stelden vast dat kinderen die vertrouwd zijn met hun familiegeschiedenis ook beter omgaan met de uitdagingen van het leven. Ze hebben meer zelfcontrole en zelfwaarde, minder angst. Ze beschikken, kortom, over meer veerkracht.

We hebben allemaal een nonkel Jan die flauwe moppen vertelt en een tante Fien die te veel praat. We hebben allemaal een neef die zijn kont tegen de krib gooid. Tegelijk is elke familie uniek, omdat ze elk haar eigen invulling heeft. Bij de ene familie werkt nonkel Jan in de filmbusiness. Bij de andere heeft tante Fien vingers die naaien wat ze ziet. Bij een derde is er die neef die in China een succesvol restaurant heeft. We hebben allemaal een verhaal dat geen enkele andere familie heeft. Als je de verhalen kent, ben je zelf ook speciaal.

TRADITIES

Familieverhalen gaan uiteindelijk over 'helden': mensen die het ergste voorgeschoteld krijgen en toch een manier vinden om erdoor te komen. Door die verhalen te vertellen en te delen, ontwikkelen kinderen een zogenaamd in-



De kracht van verwantschap

Je kunt makkelijker omgaan met een geschaafde knie of een terroristische aanval als je weet waar je grootmoeder naar school ging. Wie weet dat hij deel is van een groter geheel, heeft meer veerkracht. Vertel ze dus maar, die familieverhalen.

TEKST > TINE BERGEN



KINDEREN DIE VERTROUWD ZIJN MET HUN FAMILIEGESCHIEDENIS kunnen ook beter omgaan met de uitdagingen van het leven.

proces waarbij je dingen te weten komt. Om familie verhalen te kennen, moeten mensen samenzitten. De ene vertelt, de andere luistert. De verhalen moeten opnieuw en opnieuw verteld worden, dus mensen moeten ook regelmatig samenzitten.

Bij elke vraag van de lijst moet je dus eigenlijk ook toevoegen: wie vertelt het verhaal wanneer? Meestal zijn het (groot)ouders die de verhalen vertellen tijdens etentjes, vakanties, familiefeesten... Ook familietradities zijn in die zin belangrijk. Of het nu gaat om het traditionele marktbezoek op zondag of de selfie met gekke bek die je elke maandagmorgen naar je ouders stuurt. Hoe vreemder de traditie, hoe beter, want hoe meer kans dat je ze doorgeeft. Niet toevallig vinden etentjes en gekke gewoontes meer plaats in families die sterk samenhangen. Het lijkt er dus op dat families die al hard verbonden zijn en zich emotioneel veilig voelen bij elkaar ook meer familie verhalen delen, wat hun relatie nog versterkt.

“
We hebben allemaal een verhaal dat geen enkele andere familie heeft. Als je dat kent, ben je zelf ook speciaal.”

tergenerationeel zelf: een identiteitsgevoel dat samenhangt met de vorige generaties. Familie verhalen leiden tot continuïteit en verbondenheid. Het is dat besef dat je deel uitmaakt van een uniek, groter geheel, dat je veerkracht geeft.

Als je op de 20 vragen kunt antwoorden, betekent dat niet per se dat je hoog scoort op veerkracht. Er is een correlatie, maar geen oorzakelijk verband. De oorzakelijke factor schuilt niet in het antwoord, maar in het

KERNVERHAAL

Elke familie heeft een kernverhaal dat haar 'samenhoudt'. Dat kan 3 vormen aannemen. Er is het verhaal dat opbouwt vanuit het verleden: 'We zijn begonnen met niets, we werkten hard, we openden een eerste winkel...' Er is het verhaal dat afbouwt: 'We hadden alles wat ons hartje begeerde. Toen verloren we alles.' Het meest gezonde verhaal is er één dat vertelt over de ups én downs, maar beklemtoont dat, wat er ook gebeurde, de familie altijd één front vormde. In elke familie zit er ergens wel een lijk in de kast. Vaak weten kinderen dat (onbewust) wel, ook als hun ouders het er niet over hebben en zelfs niet beseffen dat de kinderen het weten. Sommige families hebben verhalen vol ontrouw, woede en trauma. Die serveer je niet aan een kleuter. Maar op het juiste moment en op de juiste manier kunnen die verhalen wel veel vertellen over verantwoordelijkheid, compassie, vergeving en veerkracht. Het gaat er dus niet om of je vertelt over geluk of tegenslag. Het gaat er wel om dat je vertelt. En vooral: hoe je vertelt. Breng het positief. Wie uit een nest komt waar regelmatig, veelvuldig en op een voorspelbare en veilige manier informatie werd gedeeld over de familiegeschiedenis, zal zich deel weten van een duidelijk en uniek geheel en heeft er met zijn intergenerationele zelf een moreel kompas bij. Bij een uitdaging voegen sterke families gewoon een nieuw hoofdstuk aan hun verhaal toe, waarin ze vertellen hoe ze die weer overwonnen hebben. ■

BRONNEN > WWW.BODYTALK.BE