

De invloed van familie patronen

Maak jij zelden iets af? Val je steeds op de verkeerde? Of lijk je meer op je ouders dan je zou willen? Door naar je familiesysteem te kijken en op je eigen plaats in dat systeem te gaan staan, kun je deze hardnekkige patronen doorbreken.

TEKST DEIRDRE ENTHOVEN BEELD ISTOCK





‘Ik moest stoppen me druk te maken over wat anderen van mij vonden’

Al van jongs af aan wilde ik het vooral goed doen in de ogen van anderen, was ik bezig met wat men van mij verwachtte in plaats van met wat ik zelf graag wilde, en sprak ik net als mijn Engelse ouders zelden over mijn gevoelens. De *stiff upper lip*, zeg maar. Dat ging gepaard met een sterk perfectionisme en een grote controle-drang. Als er vrienden kwamen eten, dan wilde ik niet alleen iets lekkers koken, maar ook ten minste drie gangen, waarbij ik niet te veel in de keuken zou staan, maar kon meedoen met het gesprek; en dat alles moeiteloos. Aan het woord is systemisch expert Fiona Cook. Ze vertelt dat haar manier van leven haar veel bracht, maar haar ook uitputte. ‘Ik had een tomeloze ambitie, kon goed organiseren en ik had een rijk sociaal leven. Maar het kostte me ook veel energie om het allemaal vol te houden, en soms miste ik werkelijk contact met anderen. Ook hoorde ik terug dat ik anderen weinig ruimte gaf en dat mensen soms onzeker van mij werden. En nog iets: als ik dreigde een succes te boeken en het me goed ging, gebeurde er altijd iets waardoor het toch minder goed uitpakte. Alsof ik mezelf onbewust saboteerde. En hoewel ik mij realiseerde dat de lat wel wat lager mocht en ik moest stoppen me druk te maken over wat anderen van mij vonden, lukte het maar niet deze patronen te doorbreken.’

VAN GENERATIE OP GENERATIE

Veel mensen zullen iets herkennen in het verhaal van Cook. Je ben perfectionistisch, of maakt zelden iets af. Je wilt het helemaal anders doen dan je moeder, maar betrapt jezelf erop dat je precies hetzelfde doet. Of je valt elke keer weer op een ‘foute’ man of vrouw. Hardnekkige patronen, die soms overgaan van generatie op

generatie en die je levensgeluk in de weg staan. ‘Als je vergeefs van alles hebt ondernomen om bepaalde issues op te lossen en je hebt het gevoel vast te zitten, is het een goed idee om ook eens op een ‘systemische’ manier naar je gedrag te kijken,’ vertelt psycholoog Toekie van Apeldoorn. Ze legt uit dat ze met haar cliënten altijd op drie lagen aan de slag gaat. ‘We bespreken op cognitief niveau waar iemand mee worstelt, en ik deel wat theorie, zodat iemand zichzelf en zijn gedrag beter gaat snappen. Daarnaast begeleid ik hen bij het weer gaan voelen van de emoties die hier een rol in spelen. Want begrijpen hoe iets werkt is belangrijk, maar om het daadwerkelijk te kunnen veranderen is het noodzakelijk dat je in contact komt met het bijbehorende gevoel. Ten derde kijken we systemisch, dat wil zeggen naar het grotere geheel van de familie waar iemand uit voortkomt, waardoor iemand op zijn eigen plaats kan komen te staan en niet meer hoeft te sjouwen met problemen die helemaal niet van hem of haar zijn.’

ELK FAMILIELID HOORT ERBIJ

De grondlegger van het systemisch werken was de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger. Op basis van zijn jarenlange ervaring met cliënten constateerde hij dat een familiesysteem bepaalde basisprincipes kent. Zo hoort elk familielid erbij. Wanneer iemand buitengesloten wordt – bijvoorbeeld door ongewenst gedrag – dan doet het systeem er alles aan om die persoon weer in het systeem te brengen. Soms door iemand van een nieuwe generatie met deze persoon te ‘verstrikken’ (daarover later meer). Ook kent elk systeem een natuurlijke ordening. Boven een kind staan zijn ouders, daarboven hun ouders, en daarboven weer diens voorouders. Sta je op

je eigen plek in het systeem, dan kun je de energie die door het systeem stroomt optimaal ontvangen en voel je je krachtig en sterk. Sta je op de plek van een ander – een kind dat letterlijk of emotioneel voor een ouder zorgt, neemt de plek van de ouder in – dan kan het die energie niet goed ontvangen en moet het alles op eigen kracht voor elkaar boksen. Ten slotte ontstaat er verbinding tussen mensen binnen het systeem als er een gezonde uitwisseling is van geven en nemen. Relaties voelen dan natuurlijk en goed. Geeft de een stelselmatig meer dan de ander, dan gaat het wringen.

VERSTOORDE DYNAMIEK

In het systemisch werken introduceerde Hellinger familieopstellingen. Hierbij laat iemand andere deelnemers, of simpelweg poppetjes of blokjes, zijn (voor-) ouders en eventueel andere elementen uit zijn leven (bijvoorbeeld een familiehuis, een eigenschap of land van herkomst) representeren en plaatst ze in de ruimte. Door vervolgens te kijken naar de opstelling wordt duidelijk waar iemand staat en kunnen verborgen en al dan niet verstoorde dynamieken en onbewuste loyaliteiten binnen een systeem aan het licht komen. Hellingers gedachtegoed is nog altijd geliefd en populair, ook in Nederland. Het boek *De fontein. Vind je plek* van coach en opsteller Els van Steijn dat hierover gaat is een bestseller. Zij bedacht een fontein als metafoor voor hoe een familiesysteem werkt. Denk aan een oneindig aantal bakken op verschillende hoogtes, waarvan het water van bovenaf steeds naar een niveau lager sijpelt. In de hoogste bakken staan je verre voorouders, in de onderste bakken jij, en daaronder, als je ze hebt, weer jouw kinderen en kleinkinderen. Sta je op je plaats, dan

kun je de stroom van de fontein ontvangen en stroomt het in jouw leven ook. Je voelt je krachtig en maakt gemakkelijk verbinding met anderen. Op een andere plaats lukt dat minder goed. Soms leidt het zelfs tot fysieke klachten, zoals nek-, schouder- en lagerugpijn. Alsof je letterlijk de last van een ander meestorst. Om goed te functioneren, jezelf te kunnen ontwikkelen en bevredigende relaties aan te kunnen gaan, is het dus essentieel om op je eigen plek te gaan staan.

WAARDEVOLLE INZICHTEN

Hoewel het effect van systemisch werken nooit wetenschappelijk is aangetoond, zeggen veel mensen er baat bij te hebben en wordt het door veel therapeuten en coaches ingezet om cliënten te helpen op persoonlijk vlak en ook bijvoorbeeld om teams binnen organisaties beter te laten functioneren. Ook Cook kwam er op die manier mee in aanraking.

‘Tijdens een coachopleiding moest ik iemand opstellen als mijzelf in mijn rol als coach en iemand als kwaliteit die mij verder kon helpen,’ vertelt zij. ‘Degene die mij als coach representeerde stond er wat stijf bij. Degene die mijn helpende kwaliteit verbeeldde, was vrolijk en springerig. Ik vond het confronterend om mezelf als stijve hark te zien staan, maar realiseerde me ook dat ik in mijn streven het goed te doen, vaak wat stijf en kil word. Door er wat losser en speelser in te gaan, word ik toegankelijker voor anderen. Dit raakte mij op een manier die ik met praten niet kan bereiken.’ Ze besloot zich er meer in te verdiepen, ook voor haar eigen werk als coach. Een volgende opstelling gaf Cook een waardevol inzicht in de relatie met haar moeder. ‘Ik vond mijn moeder zacht en daarmee >

‘Onbewust had ik de overtuiging dat ik niet voluit mocht leven. Ik leefde met mijn voet op de rem’



zwak. Ik voelde me verantwoordelijk voor haar welzijn en miste haar steun. Maar nu ontdekte ik dat ik mezelf boven haar had geplaatst en daardoor niet goed haar liefde kon ontvangen.’ En Cook ontdekte nog iets. Haar ouders hadden een zoontje verloren voordat zij en haar jongste broertje werden geboren. Dat was bekend, maar er werd nooit over gesproken. ‘Tijdens deze opstelling werd duidelijk hoe sterk ik was verbonden met dit overleden broertje. Onbewust had ik hierdoor de overtuiging dat ik niet voluit mocht leven. Ik leefde met mijn voet op de rem.’

DOORVOELEN VAN PRIMAIRE EMOTIES

Van Apeldoorn onderschrijft de theorie van het systemisch werk en van Els van Steijn, dat er verschillende redenen kunnen zijn waardoor je niet op je eigen plaats staat. Meestal komt het erop neer dat je bent opgestegen in de fontein, om in de metafoer te blijven. ‘Dat gebeurt als je je verantwoordelijk voelt voor een ander, vaak een ouder. Je voelt je groot, maar komt als kind wel tekort. Ook gebeurt het als je een ander veroordeelt, zijn of haar gedrag afkeurt. Je stelt je boven de ander, maar treedt daarbij ook uit verbinding. Een derde manier is als je verstrikt raakt met iemand uit het systeem. Je identificeert je met iemand die verstoten is, of overleden, of die simpelweg belangrijk is voor een van je ouders, en verbindt jouw leven met dat van hem of haar, waardoor je je eigen leven niet ten volle kunt leiden.’ Bij Cook was van alle drie sprake. ‘Het verklaarde zoveel,’ zegt ze, ‘bijvoorbeeld waarom ik mezelf het echte succes niet toestond, en ook waarom ik me moeilijk met anderen kon verbinden.’ ‘Om op je eigen plek te gaan staan kun je een aantal dingen doen,’ vertelt Van Apeldoorn. ‘Zo

is het essentieel dat je je vader en moeder gaat zien als mensen met een eigen leven en lot in plaats van alleen als de persoon die jou iets heeft aangedaan, of iets niet heeft gegeven waar je wel behoefte aan had. Bedenk dat zij jou in elk geval het leven hebben gegeven, en vaak – ondanks hun gebreken – ook hun liefde.’ Om dit te kunnen doen is het van belang dat je je primaire emoties doorleeft. ‘Stel, je voelde als kind dat je niet bij je moeder terecht kon omdat ze afwezig was. Eenmaal volwassen verwijt je haar dat wellicht en ben je er boos over. Die boosheid is een zogenaamde secundaire emotie. Die is belangrijk en mag er zijn, maar ik noem het een bushalte die je hebt te passeren. Soms blijven mensen eeuwig op die halte staan. Ze blijven voor altijd boos, maar dat brengt hen niet verder. Als je de emotie eronder, de primaire emotie, het verdriet, het gemis en de eenzaamheid opzoekt en doorvoelt, dan heeft dat een helend effect en kom je bij de liefde uit.’

SCHADUWKANTEN ACCEPTEREN

Van Apeldoorn legt uit hoe dat werkt. ‘We maken in ons leven allemaal ingrijpende dingen mee. Als een gebeurtenis te groot is, zijn we geneigd om de pijn die we daarbij voelen te parkeren. We splitsen als het ware een deel van onszelf af. Het verklaart waarom we soms een leegte ervaren en hoe het maar niet lukt om dat gat op te vullen; hoe hard we ook werken, hoeveel externe erkenning we ook krijgen, of hoe sterk we onszelf ook verdoven met drank of drugs. Niets van wat jij later toevoegt kan ‘goedmaken’ waar jij ooit zo’n pijn over hebt gehad. Door de primaire emoties te erkennen en doorvoelen maak je opnieuw contact met het geparkeerde deel en word je weer heel. En wanneer je je

ouders weer volledig ‘aanneemt’, dat wil zeggen gaat accepteren zoals zij zijn, dus inclusief hun schaduwkanten, kun je jezelf ook accepteren zoals jij bent en ontstaat weer een verbinding. Is die er niet, dan blijft de leegte, en dat werkt door in de volgende generaties. Want als jij jouw ouders niet volledig aanneemt, zullen jouw kinderen jou ook moeilijker aannemen.’ Ze geeft een krachtige visualisatie die je kunt gebruiken om weer verbinding te maken met jezelf als kind van je ouders: ‘Ga op de grond zitten, tegen de muur, en visualiseer dat je ouders achter je staan en jij als kind van hen tegen hun benen leunt. Maak contact met die steun en voel de warmte. Ervaar je weerstand, doorvoel die dan en probeer daarna weer terug te gaan naar het steunende gevoel. Zo word je weer klein en zij groot, en creëer je het gevoel dat je op hen kunt leunen. Want de bijzondere paradox is dat je hun steun nodig hebt om te durven voelen waarin ze je tekort hebben gedaan.’

JE EIGEN LOT AANKIJKEN

Een andere belangrijk stap om op je eigen plaats te gaan staan is helder krijgen wat van een ander is en wat van jezelf. ‘Je kunt alleen dragen wat van jou is,’ benadrukt Cook. Ze illustreert het met een persoonlijk voorbeeld. ‘Mijn man had een paar jaar geleden een burn-out en verloor zijn baan. Ik vond dat erg lastig en droeg allerlei oplossingen aan. Hij verweet mij dat ik op zijn nek zat, dat hielp niet in zijn proces. Door het systemisch werken zag ik dat het zijn lot was om met zijn burn-out te dealen en met een vrouw die hem wilde sturen. Het was mijn lot dat ik een man had die eerst naar de bodem van de put moest zakken om er weer uit te klimmen en dat ik daar niets aan kon doen. >

STA JIJ OP JE EIGEN PLAATS IN JOUW FAMILIESYSTEEM?

- Heb jij al snel een oordeel over anderen?
- Voel jij je vaak verantwoordelijk voor anderen en situaties waar jij niet per se verantwoordelijk voor bent?
- Heb je regelmatig pijn in je nek en schouders, of in je onderrug?
- Vind jij het lastig om te voelen wat jij zelf graag wilt?
- Sluit je je gemakkelijk af zodat anderen je niet kunnen kwetsen?
- Geef je makkelijker hulp dan dat je het aanneemt?
- Vind je het lastig om je te verbinden?
- Vind je het lastig om grenzen aan te geven?
- Heb je de neiging om je groter voor te doen dan je bent?
- Wil je het graag goed doen in de ogen van anderen?
- Heb je steeds behoefte aan erkenning van anderen?

Als je op drie of meer vragen ja hebt geantwoord, zou het kunnen zijn dat jij niet op je eigen plek staat en zou het je kunnen helpen een keer met een therapeut of opsteller naar jouw familiesysteem te kijken.

Om voluit te kunnen leven moet je, in systemische termen, 'je eigen lot aankijken'. Dat houdt in dat je ja zegt tegen alles wat erbij hoort, de mooie en de minder mooie kanten. Want alleen dan zeg je ja tegen het leven en kan het je goed gaan.' 'Het ja zeggen tegen alles betekent ook dat je kleur bekent, eerlijk bent en voor jezelf gaat staan. Ook als je daarmee een ander teleurstelt of zelfs pijn doet,' vult Van Apeldoorn aan. 'Als kind kun je niet anders dan loyaal zijn aan je ouders, van wie je afhankelijk bent. Bij volwassenen worden hoort dat je je 'schuldig maakt', de loyaliteiten doorbreekt als ze niet goed voor jou zijn. Het vraagt dus om bewustzijn en om lef. Wanneer je op je eigen plek staat zal dit natuurlijker en makkelijker gaan, omdat je kunt putten uit de bron van het familiesysteem.'

LICHTER LEVEN

'Ik zie dat bij mijn cliënten gebeuren en heb het zelf ook zo ervaren,' besluit Cook. 'Door het systemisch kijken en de familieopstellingen werd ik me ervan bewust dat er in mijn jeugd dingen waren gebeurd die ik had begraven om de pijn ervan niet te hoeven voelen, maar waar ik wel last van had. Ik heb alles op tafel gelegd, ontrafeld en ja gezegd tegen alles zoals het is. En ik heb er een boek over geschreven: *Ontrafeld*.' In haar boek laat Cook aan de hand van haar eigen ervaringen en haar ervaringen als systemisch coach zien hoe de theorie in de praktijk werkt, hoe je op je eigen plek kunt gaan staan, en hoe dat helpt om ja te zeggen tegen jouw eigen leven. 'Mijn moeder vond het niet leuk dat ik dat boek uitbracht,' vertelt ze, 'want wat zouden anderen ervan vinden? Maar als ik het daarom zou laten, zou ik het patroon van alles binnenskamers houden, die *stiff upper lip*, voortzetten, en daar wilde ik juist mee breken. Het mooie is dat sinds ik mijn eigen lot draag en mijn eigen leven leid, onze band sterk is verbeterd. Ik kan haar zachtheid nu waarderen en haar liefde ontvangen, zij voelt dat en is daar dankbaar voor. Ik kan beter loslaten nu, heb minder controle-drang en minder fysieke pijnen. Ik leef meer met de dag en ervaar het leven als lichter.' ♦

MEER LEZEN OVER FAMILIEOPSTELLINGEN

- **Fiona Cook**, *Ontrafeld. Bevrijd, door anders te kijken naar mijn patronen*, www.cookcoaching.nl
- **Els van Steijn**, *De fontein. Vind je plek. Grip op je leven door inzicht in je familiesysteem*, uitgeverij Het Noorderlicht

‘Sinds ik mijn eigen lot draag en mijn eigen leven leid, ervaar ik het leven als lichter’

