

"Ik voel me nu weer echt bevrijd"

Trauma's, blokkades of onverwerkt verdriet, we kunnen er allemaal mee te maken krijgen. Een methodiek om hier mee aan de slag te gaan is het opstellen van je familiestructuur onder begeleiding van een therapeut.

Door Mirjam Kaijer



Ieder lid van de familie heeft evenveel recht om erbij te horen.

Want wat hebben de generaties vóór jou te maken met jouw hedendaagse problemen? Hoe kan er disbalans ontstaan door echtscheidingen, familiegeheimen of misbruik die soms generaties lang doorgegeven worden van ouder op kind. Maar belangrijker nog: hoe buig je dit om?

Workshop

In Haarlem geeft relatie en gezinstherapeut Jaël den Bok een workshop familieopstellingen. Samen met haar vriend Pim Schouten worden deze regelmatig georganiseerd. Er wordt van alles besproken. Van stuk gelopen huwelijken tot ruzie met een vader of moeder. Het verlangen dat heerst is om meer grip te krijgen op datgene wat de klachten of disbalans heeft veroorzaakt.

Vier onbekende mensen staan in de ruimte opgesteld. Ze zijn gekozen door Anneke, een vrouw van begin 40 die het spits heeft afgebeten met een hulpvraag: "Waarom voel ik geen band met mijn moeder? Mijn hele leven verlang ik naar meer contact maar wat ik ook doe, we komen niet tot elkaar." Ook vertelt ze dat ze altijd moeite heeft met relaties en al twee keer gescheiden is. "Vertel maar wie uit de groep jouw moeder mag vertegenwoordigen", zegt Pim. Ook worden haar broer en vader opgesteld. Als laatste mag ze iemand kiezen die haar vertegenwoordigt.

Populair

Familieopstellingen is wereldwijd bekend en de afgelopen twintig jaar enorm populair is geworden. Grondlegger is Bert Hellinger. Volgens hem is de familie een systeem met een vaste ordening en wetten.

Eén van die wetten is dat ieder lid van de familie evenveel recht heeft om erbij te horen. Een andere is dat er een balans in de familie moet zijn tussen geven en nemen. Ouders staan een treetje hoger dan kinderen en eerstgeborenen een treetje hoger dan jongere broers en zussen. Iedereen heeft zijn eigen, vaste plaats. Een verstoring van die ordening, bijvoorbeeld het overlijden van een ouder, leidt volgens Hellinger tot verschuivingen in het systeem dat zal proberen de balans te herstellen. De oudste zoon neemt bijvoorbeeld de rol van de vader over. Zo ontstaan ongezonde verhoudingen in de familie, die diepgaande gevolgen kunnen hebben voor het hele systeem en uit eindelijk op iemands welbevinden en zelfs geestelijke en lichamelijke klachten kan veroorzaken.

Bert Hellinger

Duitse ex-priester en therapeut, geboren in 1925. Na dertien jaar op een missiepost in Afrika te hebben gewerkt, brak Hellinger met de kerk en verdiepte zich in diverse therapieën, zoals psychoanalyse, gestalttherapie, NLP en gezinstherapie. Met zijn ervaringen ontwikkelde hij een eigen vorm van groepstherapie, die hij 'Family Constellations' noemde. Zijn familieopstellingen zijn overal ter wereld razend populair en zijn staan boeken al jaren boven aan de bestsellerlijsten.

Trauma

Hellinger verklaart dat zelfs als een gebeurtenis generaties geleden heeft plaatsgevonden, het mogelijk is daar nu nog de gevolgen van te ervaren. Doel van familieopstellingen is om verstoorde verhoudingen in de familie alsnog op te heffen. Bijvoorbeeld door een verstoten familielid hardop te erkennen, of door afscheid te nemen van een gestorven kindje.

Nadat je mensen hebt opgesteld stel je een vraag, die jou bezighoudt of dwarszit. Zo krijg je inzicht in persoonlijke problemen door naar je familiegeschiedenis te kijken. De therapie is razend populair over de hele wereld. Het antwoord komt via de representanten. De mensen die zijn uitgekozen om jouw familieleden te vertegenwoordigen kunnen gaan gapen of worden boos of beginnen soms te huilen. Maar hoe kan het dat deze gedragingen ontstaan en mensen bepaalde emoties voelen, waar komt dat vandaan?

Familieziel

"Het heeft te maken met een alwetende energie", zeggen Jaël en Pim. "Sommigen noemen het familieziel". Een wetenschappelijke verklaring is er niet echt voor, maar het werkt, dat blijkt uit de vele succesverhalen en de toenemende populariteit.

In de ruimte kijkt Anneke gespannen naar de vier mensen die zij heeft opgesteld. Haar vader keert zich van haar af en haar moeder staat er wat hulpeloos tussen en maakt geen contact. Haar oudere broer lijkt zich wel om Anneke te bekommeren en heeft ook afstand genomen van de vader. Dan wordt de vader van haar moeder opgesteld. Het verandert de dynamiek onmiddellijk. De moeder wordt onrustig als ze naar haar vader kijkt en krijgt het letterlijk benauwd.

Onzeker

In het voorgesprek had Anneke verteld dat ze altijd het gevoel heeft dat ze tekortschiet en zich nooit goed genoeg voelt. Pim wil meer weten over de familiegeschiedenis. Anneke vertelt dat haar moeder last had van angsten. Haar opa had ook problemen, die had een trauma opgelopen in de oorlog. Als ze verder praten, komt er naar voren dat haar moeder de last van haar vaders trauma voelde en om hem te steunen een moederrol ging vervullen. Daarom kon ze zelf geen kind meer zijn en er niet zijn voor haar eigen dochter zijn.

"Ik ga je ergens anders plaatsen", zegt Pim tegen Anneke. "Ik zet je tegenover je ouders en jij moet aangeven dat je niet langer die zorgen van je moeder en opa kan overnemen. Zeg maar: "ik ben jouw dochter en jij mijn moeder". Dit is aanvankelijk lastig maar als Anneke het heeft uitgesproken is er duidelijk een verandering zichtbaar in haar gelaat. Men legt uit dat het systeem is gereset, de lijn klopt weer.

Weer kind

"Wie had kunnen denken dat ik zo'n inzicht zou krijgen door het simpel opstellen van mijn familie leden", zegt Anneke als ze met de groep nog even napraten. "Ik heb zoveel therapieën gedaan, maar ik voel mij bevrijd, ik kan weer verder. Ik heb nu beter overzicht van ons gezin en kan veel beter naar ieders aandeel kijken. De boosheid naar mijn moeder is weg, ook zij was slachtoffer van een systeem." Het trauma dat haar opa is overkomen heeft iedereen die na hem kwam ook geraakt. "Dat geef je onbedoeld door" legt Pim uit. "We dragen allemaal de pijn van onze ouders en voorouders. Maar je kan niet iemands leven gaan leven of iemands vader of moeder worden, die hebben ze al. Je hebt jezelf groter gemaakt dan je moeder, terwijl je kleiner bent. Je zult pas echt verder kunnen als je weer het kind van je moeder wordt", legt Pim uit. "Dan pas zal je ophouden met twijfelen en je kunnen richten op jouw taak, als moeder van jouw kinderen."

De opluchting bij Anneke is groot. Zij is weer het kind, en haar moeder haar moeder, niet meer andersom.

Wat vindt psychiater René Keet van deze bijzondere methode?

René Keet is naast psychiater ook directeur bij GGZ Noord Holland-Noord.

Hij geeft aan dat familie het verschil maakt als het gaat om mentale gezondheid. "Een steunend netwerk kan maken dat je met de ingewikkeldheden van het leven en met traumatische gebeurtenissen om kunt gaan zonder dat ernstig psychisch lijden ontstaat."

Onbewust

"Onderzoek heeft ook uitgewezen dat niet-functionele mechanismes vaak van generatie op generatie worden overgegeven, veelal onbewust.

Het ontbreken van een steunend netwerk is daarom een belangrijke factor voor het ontstaan van psychische aandoeningen.

Deze kennis is er al lang en er zijn vele succesvolle interventies beschreven met een groot effect. Die worden in de praktijk lang niet altijd ingezet."

"De kracht van familieopstellingen is dat het een manier kan zijn om van generatie op generatie doorgegeven niet-helpende of zelfs schadelijke patronen te doorbreken. Zo kan de familie weer een helpend netwerk worden."

"De methode is nog weinig onderzocht, maar als instrument heeft het veel potentie. Ik zie het vooral als een methode om in gesprek te komen over familie patronen. Dat betekent niet dat alles wat in een familie opstellingensessie wordt beweerd de waarheid is. Dan maak je het veel te absoluut. Vergissen is menselijk, ook in een sessie van familieopstellingen."



Heiko Sportel – Harrelaers 2, 1852 KW Heiloo – 06 21420935 – heiko@helderheid.info
www.helderheid.info NL90 KNAB 0407 0448 17 KvKnr: 8270 8339 (vrijgesteld van BTW)