

Bevrijd jezelf

van verstrikkende familierelaties

Iedereen heeft een eigen plek binnen een gezin en binnen een familie. Als het goed is, dan is dat een passende. Deze positie heeft indrukwekkend veel invloed en blijft doorwerken. Onbewust. Wie in het leven vastloopt of steeds hetzelfde probleem tegenkomt, zou het antwoord kunnen vinden in de eigen familiale verhoudingen. Systemisch werk maakt dat mogelijk. Dat is een therapeutische methode die beter bekend is onder de naam 'Familieopstellingen', en is ontwikkeld door de Duitse psychiater Bert Hellinger.

Hellinger ontdekte dat gezins- en familiedynamieken met al hun onbewuste processen zichtbaar worden in een ruimtelijke opstelling. De inzichten die dat biedt, helpen om de energie van beklemmende of verstrikkende familierelaties te transformeren. Wie onbewust een oneigenlijke plek bezet in het familiesysteem, kan alsnog de juiste innemen. Huisarts Integrative Medicine Marjan Meddens (63) van het Centrum Integratieve Geneeskunde uit Nijmegen heeft zich gespecialiseerd in de methode. Sinds 2004 is zij behalve huisarts ook familie-opsteller. Op de vraag hoe een opstelling verloopt, vertelt ze: 'Doorgaans is er een begeleider met een groep mensen. Daarvan brengt één persoon een probleem in. Dat kan zijn de slechte relatie met zijn vader. De begeleider vraagt hem representanten te kiezen voor de gezinsleden en voor hemzelf. Daarna nodigt die hem uit om deze intuïtief in de ruimte neer te zetten. Zodra de opstelling klaar is, gebeurt er iets bijzonders. De representanten blijken namelijk meteen iets te voelen. Bijvoorbeeld ongemak of dat ze vooral gericht zijn op een bepaald gezinslid. Of dat ze het gevoel krijgen dat ze graag van hun kind zouden houden, maar het niet eens aan kunnen kijken. Hoe dan ook, er ontstaat een gewaarwording die te maken heeft met de hoofdpersoon en hoe deze zijn probleem ervaart.'

Psychologie

De ervaring en inzichten die Marjan met familieopstellingen heeft opgedaan, is ze in de loop der jaren ook gaan toepassen in haar werk als huisarts. 'Het werkt door in alles waarmee ik bezig ben, dus ook in mijn vraagstelling en hoe ik naar gezinnen en hun problemen kijk. Ik let altijd op de verbanden in een systeem.' In 2000 maakte ze kennis met systemisch werk. Hoewel ze al veel wist over aanvullende geneeswijzen, zag ze het toch als een nieuwe deur die zich voor haar opende. Dat de methode op haar lijf is geschreven, is niet zo verwonderlijk. Haar moeder vroeg haar vroeger al waarom ze geen psychologie was gaan studeren in plaats van geneeskunde, want de interacties tussen mensen bleken haar altijd erg te boeien. 'Maar voor mij is het lichaam ook een belangrijke opstap om dichterbij het verhaal van een patiënt te komen. En met de opstellingen wordt nóg duidelijker hoe lichaam en geest samenwerken.'

Eer

Kort na haar kennismaking met systemisch werk sprak Marjan een patiënt wiens partner net was overleden. Hij vroeg om raad over hoe om te gaan met zijn schoonouders rondom het afscheid van zijn partner, hun dochter. Ze gedroegen zich tegenstrijdig; enerzijds lieten ze alles aan hem over, en anderzijds hadden zij toch allerlei verwachtingen voor dat afscheid. Hij wist niet beter, deze ouders waren veelvuldig onderwerp van gesprek geweest tussen hem en zijn vriendin. Marjan: 'Ik heb hem toen gewezen op het feit dat hij alleen maar deze vriendin kon hebben gehad, doordat zij deze ouders heeft gehad. En dat deze ouders – zoals ze zijn – daarmee zijn eer verdienen. Dus een plek rond het afscheid, ook al wezen ze dat eerst af. Wat ik hem vertelde, gaf hem een nieuwe kijk op de zaak. Hij is hen gaan opzoeken en ze zijn er samen uitgekomen.'



Marjan Meddens

'Door naar hen toe te gaan,' legt Marjan uit, 'heeft hij hun de eer betoond die hun toekwam, los van hun paradoxe gedrag. En dat is wat werkt.' Marjan is even stil om na te denken hoe ze haar verhaal nog duidelijker kan maken. Dan vervolgt ze: 'Als een patiënt me vroeger vertelde dat ze een nare jeugd had gehad en dat haar moeder eigenlijk niet had mogen bestaan, dan dacht ik: "Wat een nare moeder". Nu denk ik: "Er is werk te doen".'

Verloren leven

De basisgedachte van het systeemwerk is volgens Marjan een heel simpele: iedereen hoort erbij.

'Als iets pijnlijk is, dan

poetsen we het liever weg. Denk aan een kind dat kort na de geboorte overlijdt en het volgende kind krijgt dezelfde naam om het verdriet in het gezin te vergeten. Het systeem verdraagt zo iets niet, dat drukt juist uit dat die overledene er wel bij hoort. Dat kind dat dezelfde naam krijgt, loopt het risico een soort verloren leven te gaan leiden. Dat kom ik wel tegen bij mensen die het gevoel hebben dat hun leven is mislukt, die altijd somber of depressief zijn. Zo maakte ik als arts een keer een vrouw mee die altijd geheel verzwakt in bed lag. Er was geen duidelijke oorzaak voor aan te wijzen, totdat ze me een keer vertelde dat haar oudere broertje voor haar geboorte een dodelijk ongeluk had gehad. Toen zij werd geboren, gaven haar ouders haar dezelfde naam in de vrouwelijke vorm. Ik zag dat die vrouw bezig was met haar broer te laten overleven.'

Driehoek

Het voorgaande maakt duidelijk dat overleden personen nog altijd deel uitmaken van iemands leven. De relatie met een overledene kan sporen hebben achtergelaten die zich manifesteren in problemen waar iemand nog altijd tegenaan loopt. Marjan: 'Om daarmee te werken zet je in een familieopstelling naast de levende, ook de overleden familieleden op, bijvoorbeeld achter de hoofdpersoon. Er ontstaat zo een soort driehoek aan mensen, want achter elke ouder staan twee grootouders. Het waaiert als het ware uit. Ik noem dit een piramide met voorouders. Als de energie achter de hoofdpersoon stroomt, dan kan die ook richting de voorkant stromen en uitwaaien. Daar ontstaat een nieuwe driehoek die gaat over de toekomst, dus werk, kinderen, relaties of gewoon het leven dat iemand leidt. Veel mensen met zwaar psychiatrische problemen vinden van zichzelf dat ze van weinig nut zijn voor de maatschappij. In dat geval ondervinden ze kennelijk veel belasting door het systeem waarvan ze deel uitmaken. Want iedereen zet iets neer in het leven.'



In hun geval is waarschijnlijk het belangrijkste dat ze aan zichzelf werken. Dan is dat wat zij in hun leven te doen hebben. Als zij achter zich een driehoek met veel verstrikkingen meedragen, gaat het naar voren toe ook slecht. Hebben die mensen bijvoorbeeld de band met hun ouders doorgesneden, dan is vaak ook de energie onderbroken in andere aspecten van hun leven.'

Drugs

'Het leven wil nou eenmaal stromen, anders gaat het wringen. Dat is goed te zien bij gebroken relaties.' Marjan schetst een situatie waarbij een alleenstaande moeder boos is op haar ex-man en daarom doet alsof het leven uitsluitend om haar en haar kind draait. Ze ontkent het bestaan van de vader. 'Die wordt dan een ontbrekend deel, want zonder hem zou het kind nooit hebben bestaan. Zo'n moeder komt op het spreekuur en vertelt dat ze zorgen heeft omdat haar kind met drugs is begonnen. Het kan zo zijn dat die vader ook drugs of alcohol gebruikte en dat het kind een stuk leven van zijn vader is gaan leven, zonder dat zelf te beseffen. Op onbewust niveau wil het die vader weer terug in het systeem brengen en hem zo op die manier eren.'

Marjan krijgt in haar praktijk ook regelmatig te maken met de problematiek van samengestelde gezinnen, dus als beide partners kinderen uit een eerdere relatie inbrengen. 'Behalve de regel dat iedereen die deel uitmaakt van het systeem erbij hoort, moet ook de ordening kloppen. Heeft vader een nieuwe vrouw, dan gaat het kind altijd voor. Wordt dat erkend, dan is er harmonie. Als de nieuwe partner echter de plaats van de moeder wil innemen, komt er een verstrikking, want die plek komt haar niet toe. Veel mensen kennen die wetmatigheid niet en daardoor kan het in dergelijke gezinnen vaak ingewikkeld worden.'

Op de vraag of een systeem altijd een gezin of familie betreft, antwoordt Marjan: 'Nee, er zijn ook andere, daar kom ik straks op terug. Het gezin is de meest basale vorm. Natuurlijk horen ook de broers en zussen van de ouders erbij en ook de grootouders. Zelfs externe mensen kunnen in een familiesysteem terecht komen als het probleem over leven en dood gaat. Denk aan de oorlog, of iemand uit het gezin wiens leven is gered of die het leven van een ander heeft gered. Deze maken beiden deel uit van het systeem. Het zijn levenswetten die zich voltrekken. Als we daarnaar luisteren, dan gedijt een systeem. Er zijn er drie wetmatigheden: de eerste is dat alles en iedereen erbij hoort, de tweede dat geven en nemen in balans is, behalve tussen ouders en kinderen. En de laatste dat ieder zijn of haar juiste plek in het systeem inneemt.'

Benauwend

Marjan pakt een paar houten blokken erbij om de tweede en de derde wetmatigheid te illustreren. In het midden zet ze een kleiner blok neer, dat is het kind. Aan weerszijden komen hogere blokken die de ouders voorstellen. Hun blik richten ze op het kind. 'Dit is een verstrikkingsopstelling', licht ze toe. 'Beide ouders zijn te veel geconcentreerd op het kind. Het is benauwend, dit kind heeft geen vrijheid. Zie je dat het probleem voelbaar wordt? Op het moment dat je het opstelt, staat het voor je neus en kan je het benoemen. Maak je zo'n opstelling met levende representanten, dan kan ik die



zo niet lang laten staan, want op die plek wordt het kind te veel belast. Die ouders hebben met elkaar iets uit te vechten en het kind hoort daar niet tussen.'

Dat roept de vraag op hoe een probleem zich dan kan oplossen als die ouders zelf niet bij de opstelling aanwezig zijn. Er staan tenslotte representanten op hun plek. 'Als het kind bewust wordt, gaat er ook iets met de ouders gebeuren,' vervolgt Marjan. 'Het is belangrijk dat het kind de pijn kan benoemen dat het heeft geleden. De ouders zien het vaak niet, die zijn een beetje blind door hun eigen probleem. De hoofdpersoon in de familieopstelling kan bijvoorbeeld aan de moederrepresentant vertellen hoeveel pijn hij heeft geleden of hoe eenzaam hij zich heeft gevoeld. Dat werkt door in het echte leven. Ook als die moeder inmiddels overleden is. Want er komt ruimte.'

Brood

Dan verzet Marjan de opstelling zo, dat de ouders achter het kind staan. 'Dit is harmonieus. Het kind kijkt naar voren, het is vrij zijn eigen leven te leiden. De ouders steunen hem daarin. Ouders geven en kinderen nemen, dat is de wetmatigheid waar ik het net over had. Tussen alle andere personen moet geven en nemen in balans zijn, maar hier dus niet. Ik zal het anders uitleggen. Heel basaal: als je naar de bakker gaat, geef je geld als je een brood koopt. Dat is balans. Als het slecht gaat met een vriend of vriendin dan help je, dat is goed. Moet je echter een jaar of twee jaar helpen, dan kan dat te veel gaan vragen van de vriendschap. Dat het tussen ouders en kinderen anders is, komt omdat de ouders het leven hebben doorgegeven aan het kind. Een geschenk waar het nooit tegenop kan bieden.'

De natuurlijke gang van zaken is daarom dat een ouder meer geeft en een kind meer neemt. Anders ontstaat parentificatie, een mooi woord uit de psychologie. Hierbij voelt een kind al heel jong dat een ouder iets nodig heeft en wil het kind het leven voor hem of haar goedmaken. Maar dat kan het natuurlijk nooit. Als ouders dit onbewust laten gebeuren, blijft het kind innerlijk gericht op die ouder en heeft het niet de ruimte om de wereld in te gaan. Veel volwassen kinderen hebben dat patroon nog in zich. Als ze zich daarvan bewust worden, kunnen ze symbolisch tegen de ouder zeggen: "Ik geef de last terug aan jou want ik heb het oneigenlijk overgenomen." Een ander voorbeeld is een moeder die ziet dat haar volwassen kind een probleem heeft en op hem zou willen afstormen om het op te lossen. Als die moeder wacht tot het kind voor hulp bij haar aanklopt, komt er ruimte. Doet ze dat niet, dan kan het zijn dat haar pogingen gaan over haar eigen pijn, haar eigen behoeften.'

Intelligent

Het mooie van dit werk is dat het opgaat voor allerlei systemen en dat kunnen dus ook zakelijke zijn. Denk aan organisaties, afdelingen, clubs. Als van een groep mensen iemand een probleem ervaart, is het mogelijk de onderliggende beweging beeldend te maken door de groepsleden in de ruimte op te stellen. 'Elke situatie vraagt weer een andere benadering,' vertelt Marjan, 'maar het gaat wel altijd om het individu. In mijn praktijk zie ik vaak mensen die een burn-out hebben. Iemand is bijvoorbeeld in een organisatie terechtgekomen op een lage positie terwijl ze behoorlijk intelligent is en meteen doorheeft wat er allemaal mis is in haar werkomgeving. Daar wil ze wat aan doen door aan te geven wat het bestuur of haar baas zou moeten doen. Maar dat werkt niet op die manier. Ze kan wel zeggen waarom ze zich niet prettig voelt op dat kantoor, als ze maar wel praat vanuit haar eigen positie. Dat geldt



voor iedereen in de organisatie. Als bij een vergadering de directeur achterin gaat zitten, is het ook niet goed. Die moet in het midden zitten en het woord nemen. Vertaald naar het gezin: dan gaat het over de positie aan de eettafel. Als het jongste kind aan het hoofd zit, voelt dat voor hem of haar niet lekker. Iets vergelijkbaars: een jongste kind kan heel wijs zijn, maar de broers en zussen zien dat niet vanuit hun positie als ouder gezinslid. Als die jongste dat accepteert, kan hij gedijen in wat hij doet of kan.'

Sleutel

Het is duidelijk dat systeemwerk niet met een paar woorden is uit te leggen, daarvoor is het te complex. Toch probeert Marjan het samen te vatten door even flink uit te zoomen: 'Je kijkt naar wetmatigheden die het leven bepalen, maar wat je ziet is het leven met al z'n consequenties. Het gaat over het niet vertelde verhaal, over de sleutel tot een oplossing die zich tot dat moment nog in het donker bevindt. Als die in het licht komt, verandert er iets in je ziel.'

Ria Teeuw

Voor meer informatie over familieopstellingen bezoek Marjan Meddens' website www.marjanmeddens.nl en het officiële opleidingsinstituut www.hellingerinstituut.nl

Marjan Meddens is huisarts en huisartsopleider op Hypericon, een eerstelijns gezondheidscentrum op integratieve basis in Nijmegen. Tijdens de studie geneeskunde zocht ze verdieping, eerst in onderwijsmethoden, later in Oosterse Geneeswijzen en Antroposofie.

In 2004 rondde ze de opleiding: "Systemisch werk" af en gaf ze haar eerste workshop: "Familie-opstellingen" bij het Bert Hellingers Instituut. Ze telefoon-arts trainer en docent bij de AIM (Academy Integrative Medicine) op de onderwerpen: Antroposofie, Systemisch werk, Autonome zenuwstelsel en Motivational Interviewing.



Een verstrikkingsopstelling