

OP ZOEK NAAR JE FAMILIEZIEL

BEGRIJP JE
VERLEDEN EN
STUUR JE
TOEKOMST

Geen mens is een eiland. Allemaal zijn we deel van het grote geheel, én van onze familie. Hoe ver je - soms verborgen - familiegeschiedenis je leven beïnvloedt, lees je in het boeiende boek 'De Familieziel'.

DOOR TANJA DIERCKX.

Van je familie moet je het hebben. En krijg je het ook: liefde, plezier, steun, maar vaak ook de nodige miserie. Want bloedbanden blijken een enorme impact te hebben.

Volgens de schrijvers van *De Familieziel* is het zelfs een illusie dat je los daarvan je leven kunt leiden.

In die familieziel zit alles wat we van onze familie meekrijgen; je kunt het ook het feitelijk en psychologisch erfgoed noemen. Aan de ene kant zitten daar heel mooie dingen in, zoals eigendommen, vaardigheden en talenten. Aan de andere kant heb je de 'heilige huisjes' die leven in de familie. Dat kunnen uitspraken zijn als 'Onze deur staat altijd open', maar het kan ook zijn dat er bijvoorbeeld van je verwacht wordt dat je dezelfde studie als je ouders volgt of dat je de zaak voortzet. Doe je dat niet, dan ben je 'ontrouw' aan je familie en dat kan voor heel wat stress en problemen zorgen.

Daarnaast kunnen ingrijpende gebeurtenissen generaties lang doorwerken en de familieziel beschadigen.

Familietherapeuten richten zich bij de hulpverlening dan ook niet alleen op de persoon van de cliënt; ze plaatsen hem altijd in de context van zijn familie en gaan kijken wat daar schort. De Nederlands-Surinaamse Kitlyn Tjin A Djie is zo'n familietherapeute. Samen met sociologe Irene Zwaan schreef zij *De Familieziel*. Met hun boek willen ze duidelijk maken hoe verschillende generaties op elkaar inwerken, en bewijzen dat de oplossing van problemen vaak in de familiegeschiedenis te vinden is.

Kitlyn: "Als we het moeilijk hebben, denken we vaak dat het de schuld is van onszelf, of van onze opvoeding en onze ouders. We leggen dan een grote last bij onze ouders neer, terwijl die misschien ook iets moeten dragen van hun ouders. Kennis van je familie kan helpen om jezelf en de anderen beter te begrijpen. Het plaatst bovendien je eigen problematiek in een breder perspectief."

HEILIGE HUISJES MOGEN OMVER GETRAPPT

Een heel interessant stuk van de familieziel zijn dus de 'heilige huisjes'. Elke familie heeft zijn overtuigingen van 'hoe het moet'. Dat gaat over tradities, afspraken en regels, normen en waarden. Het worden ook wel tegelijksheden genoemd, zoals 'Hier vloekt men niet' en 'Wij zijn altijd sociaal'. Sommige heilige huisjes zijn steunend, maar andere kunnen flink knellen. ▶



THERAPEUTE KITLYN TJIN A DJIE

Ervaringen uit twee of meer generaties boven je, zijn nog altijd van invloed op je leven, of je je daar nu bewust van bent of niet

Neem bijvoorbeeld 'Doe wel en zie niet om'. Het klinkt goed, maar het kan ook betekenen dat je niet mag stilstaan bij verdriet, dat je steeds vooruit moet, *no matter what*. Een ideale uitgangspositie voor burn-out, net zoals 'Niet klagen, maar doorgaan'. En uitspraken als 'Wees tevreden met wat je hebt' of het Nederlandse 'Als je voor een dubbeltje geboren bent, word je nooit een kwartje' klinken niet bepaald ambitieus in deze tijd, waarin we het er toch over eens zijn dat een mens zich kan onttrekken aan zijn lot. En als 'In onze familie scheiden we niet' zo'n heilig huisje is, wat doe je dan met je gestrande huwelijk?

Heilige huisjes kunnen ook gewoontes zijn waar niet aan te tornen valt. Zoals: 'Alle familieleden moeten met Kerstmis bij elkaar zijn', 'Na het eten helpt iedereen met afruimen' of 'Bij het binnenkomen geef je altijd eerst je grootvader een zoen'. Als iemand dat niet doet, kan dat irritatie of boosheid geven. Maar soms is een familieopdracht niet langer relevant, en dan wordt het tijd om er afscheid van te nemen. Daar zorgen de 'ontregelaars' voor die aan de heilige huisjes morrelen. Ze trekken aan de bel als iets niet meer in de situatie past en geven daardoor vaak de aanleiding voor verandering. Lijnrecht daartegenover staan de mensen die de familieregels tot elke prijs willen bewaken. Als de regels onder de loep worden genomen, krijgt de hele familie de kans om ze te relativiseren of te herzien. Wat uiteraard niet altijd zonder slag of stoot gaat. In gezonde familiesferen kan zo'n verandering er komen door een paar goede gesprekken en wat gemoedelijk verzet. In meer 'bevroren' systemen geven de 'ontregelaars' meer disfunctionele signalen: ze worden ziek, raken verslaafd, vertonen een stoornis... Dat kan een bewuste of onbewuste reactie zijn, zoals bij de familie van John.

John: "Ik kom uit een familie van noeste werkers. Mijn vader was zelfstandig schoenmaker en werkte elke dag tien tot vijftien uur. Dat leverde net genoeg geld op om zijn vrouw en zeven kinderen te onderhouden. Voor ons was het de normaalste zaak van de wereld. Mijn twee broers en ik werden ook zelfstandige en zetten met dezelfde werklust de familietraditie van hard werken voort. Ook mijn kinderen kregen het met de paplepel ingegoten. **Hard werken is goed en nodig! Tot een van mijn jongens nog voor zijn dertigste zwaar ziek en depressief werd. Hij bracht ons allen aan het denken: is het vandaag nog nodig om tien tot vijftien uur per dag te werken? Kan ik mijn gezin dat wel aandoen?"**

VERZWEGEN VERDRIET WORDT DOORGEGEVEN

Waarom herhalen problemen zich vaak van de ene op de andere generatie? En waarom krijgen sommige families meer dan hun deel van de ellende? Ook op die vragen is het antwoord vaak te vinden in de familieziel, zegt Kitlyn. De impact van bloedverwantschap is immens. Nergens is loyaliteit zo sterk als in de relatie met je ouders, grootouders en andere verwanten. Het beste bewijs daarvan is dat geadopteerde kinderen die loyaliteit voelen naar hun biologische ouders, al hebben ze die nooit bewust gezien.

Kitlyn: "In de praktijk blijkt het vaak een illusie dat je je kunt losmaken van je familie. Je bent namelijk geen op zichzelf staand wezen, maar een onderdeel van een heel systeem. Je draagt de hele historiek van je familie bij je, of je dat nu leuk vindt of niet."

Ingrijpende gebeurtenissen in het leven van de eerste generatie liggen vaak aan de basis van problemen in de generaties die volgen. **Kitlyn** licht toe: "Ervaringen uit twee of meer generaties boven je, zijn nog steeds van invloed op je leven, of je je daar nu bewust van bent of niet. Anders gezegd: we dragen niet alleen tradities en eigenschappen over van generatie op generatie, maar wel degelijk ook pijn en verdriet. Aan de basis van dat doorgeven, ligt meestal een zwaar trauma, zoals een oorlog, een kindersterfte, een zelfmoord... Daarom moet je als hulpverlener zicht krijgen op minstens drie generaties."

Martha: "Ik was een zogenaamd 'voorkind', mijn moeder was zwanger toen mijn biologische vader naar de oorlog trok en niet meer terugkwam. Een jaar later trouwde ze met een andere man die mij erkende als zijn eigen kind. Uit dank daarvoor slikte mijn moeder haar verdriet in en werd er niet meer over mijn vader gesproken. Mijn moeder kon haar verdriet niet dragen of delen en onbewust ging ik de pijn van het verlies dragen. **Jaren later kreeg mijn oudste zoon Jonas op jonge leeftijd nachtmerries, een onbewuste manier om het verzwegen verdriet te signaleren. Toen in therapie het familiegeheim door drie generaties gedeeld en besproken kon worden, stopten Jonas' nachtmerries."**

NIET ELK KIND NEEMT DE LAST OP ZICH

Kitlyn: "De eerste generatie maakt het verlies letterlijk mee. De tweede generatie is loyaal aan de pijn van de eerste generatie en gaat het verdriet dragen. Ze voelt de pijn van de eerste generatie en kan er niet over spreken, omdat dat duidelijk te pijnlijk is voor de eerste generatie. De derde generatie heeft meer afstand tot de eerste en kan moeilijke en verborgen zaken bespreekbaar maken. Het is ook die generatie die de dialoog met de grootouders aangaat en bijvoorbeeld vragen stelt over de Tweede Wereldoorlog, terwijl hun ouders daar nooit over durfden te praten omdat het te gevoelig lag. En die derde generatie kan bijvoorbeeld boeken schrijven of documentaires maken over die oorlog, of publiekelijk excuses aanbieden aan slachtoffers. Dat is mogelijk wanneer het verdriet wordt gedeeld en bespreekbaar gemaakt."

Als de gebeurtenissen verzwegen worden en het verdriet wordt weggemoffeld, is er een kans dat die derde generatie of zelfs de vierde op een verstoorde manier signalen gaat geven. **Kitlyn:** "Niet alle kinderen van het gezin gaan de pijn dragen of signaleren. Het is dat ene kind dat het oppikt, het kind dat bijvoorbeeld onhandelbaar, angstig, overbezorgd of extreem kwetsbaar is. Het kind dat lijdt aan nachtmerries, depressies, ADHD of autisme. Vaak is het dus één kind dat het disfunctionele familiepatroon draagt." Op zijn of haar manier stelt dat kind dus de huidige gang van zaken aan de kaak.

DRIE GENERATIES OM EEN PATROON TE DOORBREKEN

Ook het familiegeheim maakt deel uit van de familieziel. **Kitlyn:** "Na een ingrijpende gebeurtenis ontstaat er vaak een patroon van schaamte. De betrokkenen doen of er niks aan de hand is, verzwijgen moeilijkheden en pijn en bewaren koste wat het kost de lieve vrede. Als er geheimen in de familie zijn die te pijnlijk zijn om erover te spreken, kunnen latere generaties klachten ontwikkelen: van vreemd gedrag tot ernstige psychiatrische problemen." Vandaar dat denken in drie generaties zo belangrijk is: "Als de stemmen van drie generaties worden gehoord en aan elkaar verbonden, kan het patroon worden opgeheven. Het is belangrijk dat de verhalen verteld worden en dat zowel goede als slechte ervaringen met kinderen en kleinkinderen gedeeld

bij overgangen in de levensfasen: huwelijk, overlijden en geboorte. **Kitlyn:** "Breuken herstellen is belangrijk. Zulke overgangen bieden een kans op verzoening. Door elkaar op te zoeken en verhalen te delen, kan de gekwetste familieziel helen. Werkelijk begrip is helend."

Met hun boek willen Kitlyn Tjin A Djie en Irene Zwaan niet alleen verklaren, maar vooral ook een pleidooi houden voor het herstel van familiebanden. **Kitlyn:** "Als westerse individualisten vinden we vaak dat de familie niet bepalend mag zijn voor onze levensloop. We maken onze eigen keuzes wat partner, beroep en religie betreft. Dat is goed, maar tegelijkertijd is er die verwantschap waar je niet omheen kunt en die je dus beter in ere kunt houden. Om aan de heling van je familieziel te werken, kun je bijvoorbeeld zelf je eigen kwetsbaarheden onder de loep nemen. Waar heb ik last van, wat zijn kwetsbare momenten in mijn leven geweest en kan ik die in verbinding brengen met de generaties voor mij? Daarvoor moet je communiceren en het contact tussen de generaties bevorderen, eventueel met de hulp van een therapeut."

Els: "Mijn grootvader was getrouwd en vader van drie dochters. Jarenlang verslaafd aan alcohol, pleegde hij in de jaren 70 zelfmoord. Zijn weduwe, mijn grootmoeder, praatte al die jaren weinig over hem. Zijn dochters, waar mijn moeder er één van was, waren loyaal aan hun moeder en spraken ook zelden over hun vader, ondanks het feit dat ze hem misten. Ze droegen hun verdriet in stilte. Heel de familie bande 'de drankduivel' om dat leed vooral niet meer mee te maken. **In onze familie drinkt men niet' werd een heilig huisje. Daarmee verwezen wij met zijn allen het alcoholmisbruik naar de schaduw van onze familieziel. Tot mijn broer in zijn tienerjaren al stevig begon te drinken en een serieuze verslaving ontwikkelde voor hij 20 was. Dat noopte onze familie om onze eigen geschiedenis en haar beladen relatie met alcohol aan het licht te brengen."**

JIJ KUNT HET ALTIJD BETER DOEN

Vaak zijn er breuken in families, maar de bloedbanden zijn over het algemeen zo sterk dat de familieleden elkaar vroeg of laat weer opzoeken. Dat gebeurt vaak

► Ook is **Kitlyn** er een fervent voorstander van om kleinkinderen vaak in contact te brengen met de grootouders: "De relatie tussen deze twee generaties is heel dynamisch, omdat ze los is van de hoge verwachtingen die ouders vaak hebben. Grootouders krijgen via hun kleinkinderen een tweede kans om het goed te doen, en vaak wordt de relatie tussen hen en hun eigen kinderen daar beter door. Waarom laten we grootouders niet op scholen vertellen over hun oorlogsverleden? En waarom zouden we niet feesten met vier generaties samen?"

KITLYN TJIN A DJIE
'Als er geheimen in de familie zijn die te pijnlijk zijn om erover te spreken, kunnen latere generaties klachten ontwikkelen'

Familie-opstellingen

OOG IN OOG MET JE VERLEDEN

Er zijn diverse mogelijkheden om met je familiegeschiedenis aan de slag te gaan. In Vlaanderen zijn momenteel de **familieopstellingen** populair. Bij deze methode, geïntroduceerd door de Duitse systeemtherapeut **Bert Hellinger**, is één persoon de hoofdrolspeler. Zijn familie wordt vertegenwoordigd door representanten (figuranten), die in de ruimte worden opgesteld en met elkaar in contact gebracht. **De begeleider bevraagt hen naar hun gevoelens ten opzichte van elkaar en het thema van de hoofdrolspeler**, bijvoorbeeld 'faalangst', 'ontrouw', 'laag zelfbeeld'. Bedoeling is 'verstrikkingen' te ontwarren, maar ook helderheid en beweging te brengen in vastgeroeste patronen.

Bruno Van den Bosch, directeur van de Educatieve Academie, heeft al meer dan 400 familieopstellingen begeleid. Van den Bosch: "De thema's waar we mee worstelen, vinden vaak hun oorsprong in onze familie en werken door in onze huidige relaties. Via opstellingen worden spanningsvelden zichtbaar. Vaak is er sprake van verdrongen leed dat aan de oppervlakte komt en dat zijn impact heeft gehad op diverse generaties, tot nu. Families maken vreselijke dingen mee. **Om te overleven, gaan ze vaak van de pijn weg, omdat die te groot is om te dragen. Met de beste bedoelingen: als ik mijn verdriet uit, stort ik in en dat wil ik mijn kind niet aandoen. En dan gaan ze een stuk van zichzelf ontkennen**, zichzelf 'sterk' houden en een masker dragen. Maar daardoor sluiten ze ook vaak hun hart, waardoor ze geen liefde meer kunnen geven. Kinderen voelen dat er iets niet klopt en hebben vaak een groot verlangen om te weten wat er gebeurd is. Een opstelling geeft de kracht om ernaar te kijken." In veel families zijn er ook zwarte schapen, ze spelen vaak een grote rol in de dynamiek van een familie. Van den Bosch: "Alle geheimen en verdrukte emoties komen in de schaduw van het familiesysteem terecht. **En dan krijg je kinderen of kleinkinderen die de schaduw vertegenwoordigen door 'ongepast gedrag'. Die worden verstoten, omdat de familie er bang voor is. Maar ze brengen gewoon naar boven wat geen plek heeft gekregen.** Als mensen in verbinding gaan met het verdrongen leed, kan datgene wat in de schaduw zit, een plaats krijgen. Niet alleen de emoties, maar ook de verstoten familieleden zelf kunnen erkend en weer opgenomen worden. Een familieopstelling hoeft daarom geen explosie van emoties te worden, het gaat om delen en communiceren."

Uiteraard zijn niet alle problemen meteen opgelost, wel komt er vaak meer inzicht. **De cliënt heeft dan eventueel nog hulp nodig, maar hij kan die dan wel richter zoeken.** Daarnaast doet ook de opstelling zelf zijn werk op energetisch gebied. Mensen voelen vaak in het dagelijkse leven 'dat er iets veranderd is' zonder dat ze er de vinger kunnen opleggen. Zoals spanningen die verdwijnen, een contact dat zich spontaan herstelt, relaties die 'beladen' zijn, worden luchtiger.

Opstellingen zijn gericht op herstel. Maar kunnen we ook preventief werken om onze familieziel te beschermen? Van den Bosch: "Jawel, door de pijn van mensen te zien en te erkennen. **Als er iets ergs gebeurt, zoals een kind dat sterft of een zelfdoding, moeten families én therapeuten er gezamenlijk over waken dat de pijn niet wordt weggemoffeld en tot een stil lijden verwordt.** Blijf contact houden met je familie en deel je verdriet. Het is oké om samen te zitten janken. We moeten emoties weer een plek geven en rouwrituelen herstellen, we moeten dingen doorleven en afronden, zodat de volgende generaties de pijn niet hoeven te dragen."

Raphaël (49)

'IK GA HET ANDERS DOEN ALS MIJN ZONEN MET HUN LIEF THUISKOMEN'

"Mijn vrouw werd extreem vijandig onthaald door mijn moeder en we wisten als pril koppel niet hoe daarmee om te gaan. Tijdens de opstelling kwam ik te weten dat mijn moeder geen echte liefdesrelatie met mijn vader had, hoewel ze inmiddels 50 jaar samen zijn. Ze was eerst verliefd op een Italiaan geweest, maar die werd afgewezen door haar ouders. Uit loyaliteit heeft ze een andere man gezocht, mijn academisch geschoolde vader, van wie ze dus nooit echt gehouden heeft. Mijn moeder projecteerde bijgevolg alle gevoelens van liefde op mij, haar oudste zoon met Italiaanse naam, en had enorme verwachtingen van mij. Toen ik dat inzicht kreeg dankzij de familieopstelling, konden mijn vrouw en ik haar afwijzing relativeren. Vroeger maakten we er ons kwaad in, nu kunnen we ermee omgaan. Zowel mijn broer als zus is wél loyaal gebleven aan onze ouders, ze hebben hun eerste liefde laten varen en zijn met hun tweede keuze getrouwd. Ik weet nu dat het afwijzen van de partners van de kinderen een kracht is die in onze familie werkt. Ik zal me daar ook van bewust blijven als mijn drie zonen met hun lief naar huis komen."

Karen (37)

'IK WEET NU DAT IK MIJN KWETSBARE KANT MEER MOET LATEN ZIEN'

"Mijn thema in de opstelling was: 'Ik val altijd op foute mannen'. Die vluchten als er problemen zijn en zelden verantwoordelijkheid nemen. Tijdens de familieopstelling bleek dat zowel langs mijn vaders als moeders kant de mannen 'afwezig' waren. Langs mijn vader kwam het door dood en ziekte. Daar leefde de opvatting: 'Je mag al blij zijn dat je man leeft'. Aan moeders kant waren er zwakke figuren, die toch getolereerd werden, doordat vrouwen zowel de vrouwelijke als mannelijke taken opnamen. Maar tegelijkertijd onderdrukten ze hun hulpbehoevende kant. Tijdens de opstelling werd duidelijk dat ook ik probeerde een 'sterke vrouw' te zijn, naar het voorbeeld van mijn moeder en grootmoeders. Ik slaagde daar perfect in, waardoor ik mannen aantrok die kracht misten. Toen de begeleider me liet zeggen 'Moeder en grootmoeders, jullie hebben het zo gedaan, maar ik hoef het niet alleen te doen', kon ik mijn tranen niet meer bedwingen. Een last viel van me af. Sindsdien weet ik dat ik mijn kwetsbare kant meer kans moet geven en dat ik dan ook een ander soort man zal aantrekken." ■

WWW.EDUCATIEVE-ACADEMIE.BE



De Familieziel - Hoe je geschiedenis je kan helpen op je levenspad,
Kitlyn Tjin A Djie en Irene Zwaan,
Prometheus/Bert Bakker