

FAMILIE- OPSTELLINGEN MET KINDEREN EN JONGEREN



Ingrid Dykstra

Ingrid Dykstra

Familieopstellingen
met kinderen en jongeren

Met een voorwoord van Jirina Prekop



AnkhHermes

INHOUD

Brief aan de lezer 9

Voorwoord 11

Inleiding 13

Deel 1

Hoe ordening doorwerkt op kinderen en adolescenten

Inleiding 19

Wat gebeurt er in de ziel van kinderen bij ingrijpende gebeurtenissen in het gezin? 21

Verwisseling van plaats 24

Het zoeken naar de plek 26

Verslaving als een zoekpoging van de ziel 28

Alcohol en drugs 30

Anorexia 31

Boulimia 33

Automutilatie 34

Psychosen 35

De innerlijke beelden en hun betekenis 36

De expressie van innerlijke beelden 38

Het herkennen van de liefde die eigen is aan het systeem 43

Als kinderen willen sterven 44

De overgeslagen generatie 46

De sprong van het verleden naar het heden 47

Deel 2

Systemisch werk met kinderen en adolescenten

Het belang van ordening binnen het gezin voor kinderen en adolescenten 51

'Ik ben groot en jij bent klein' 51

'Elk kind heeft een vader en een moeder' 52

De volgorde van broers en zussen 53

Ouders staan tegenover het kind 55

De ouder-kind-sessie 60

Voorbeelden uit de praktijk 62

De tegel als tovermiddel 62

De kindergroep 66

Het werken met foto's 69

Werken met de verbeelding 73

Werken met symbolen 75

Het principe van de plaatsvervanger 76

Werken met hypotheses 80

De opstelling 84

Welke interventie op welke leeftijd? 88

Wat mag je van kinderen en adolescenten vragen? 90

Wat ouders kunnen doen 93

Wat therapeuten kunnen doen 94

De tijdsdimensie 96

Deel 3

De ziel wijst de weg – voorbeelden van opstellingen

Ik heb geen familie meer – Alice, veertien jaar, boulimia 103

Het erfstuk – Nadine, dertien jaar, anorexia 107

'We are family' – Till, elf jaar, opvallend gedrag 111

Het aanbrengen van de juiste ordening – Fred, tien jaar, sociale problemen 117

Wij redden het – Een pleeggezin stelt zich op 119

Ik ben één van jullie – Alex, zeventien jaar, endogene psychose 126

Nabeschouwing *134*
Ruimtes *135*
Over de auteur *137*
Literatuur *139*

Inleiding

In mijn boek *Kind en famielot* heb ik aangetoond hoe het ‘ordeningsprincipe van de liefde’ binnen een familie ook de kinderen raakt en hoe juist zij proberen aan het verbroken evenwicht binnen het gezin als systeem te appelleren door ziek te worden of opvallend gedrag te vertonen.

Het is mijn bedoeling om duidelijk te maken dat het vaak genezend is voor het kind als de volwassenen de signalen opvatten als iets wat rechtstreeks met hen zelf te maken heeft. Signalen die ze moeten en kunnen beantwoorden. Als het ouders lukt om problemen van hun kinderen adequaat onder ogen te zien, als ze die problemen kunnen plaatsen binnen de ruimte van een diepe, liefdevolle verbondenheid, en als ze beseffen dat die problemen een manier zijn om zichtbaar te maken wat verdrongen is, zullen ze in de regel bereid zijn mee te werken. Familieopstellingen zijn een manier om te kijken welke last er op een familiesysteem drukt, welke verbanden er bestaan die zelfs de betreffende generatie overstijgen. Daarmee kan een patroon doorbroken worden, dat tot onheil en ziekte leidt, natuurlijk ook de kinderen raakt en hun kan beroven van de kracht die zij voor hun eigen ontwikkeling nodig hebben.

Als de ouders een moeilijk leven hebben, dan kunnen ook hun kinderen met de hun typerende saamhorigheid het zwaar hebben. Als dat zo is, dan heeft het ook weinig zin om alleen de kinderen therapeutische hulp aan te bieden. Het is veel belangrijker dat de lasten van de ouders lichter worden. En voor die verlichting is erkenning nodig van wat als een loden last ervaren wordt, zelfs als er aan de feiten niets meer is te veranderen.

Op deze manier naar de ouders te kijken is vaak voor het kind al voldoende verlossing, het maakt een therapie met het kind zelf

meestal overbodig. Het werken met familieopstellingen met de volwassenen, dat veelal diepgaande processen blootlegt, heeft op de kinderen vaak een directe uitwerking.

Als ouders die problemen met hun kinderen hebben, de weg naar ons instituut hebben gevonden, heb ik een gesprek met de volwassenen waarbij ik probeer een beeld te krijgen van hun manier van denken en van hun innerlijke beelden. Tegelijkertijd werkt mijn collega met de kinderen en krijgt zo kijk op de innerlijke beelden van de kinderen. Als het gezin weer vertrokken is, wisselen wij onze indrukken uit. De ervaring leert dat de kinderen vaak meer dan de ouders de kern van het familiegebeuren raken. Zij voelen meestal onbewust heel goed aan wat er werkelijk gaande is. De ouders zijn dikwijls verrast als wij de inbreng van hun kinderen naar hen terugkoppelen. Vaak zijn ouders ervan overtuigd dat hun kinderen niets weten over bepaalde gebeurtenissen. Het gebeurt ook dat ze diep ontroerd zijn omdat zij inzien vanuit welke diepe liefde hun kinderen eigenlijk tegenover hen staan en hun op iets attenderen wat zij zelf misschien verdrongen hebben. Voor ons een teken om heel open op dat onbewuste niveau extra aandacht te besteden aan de kinderen en adolescenten. Als overduidelijk is dat de ouders al bovenmatig belast zijn, toetsen we steeds opnieuw onze basisopvatting of het voor het kind het beste is om de oplossing bij de volwassenen te leggen.

De ervaring leert dat de kinderen en met name de adolescenten pas tot rust komen als ze op dit diepe, onbewuste niveau aangesproken worden en helende beelden ervaren. Zo zijn wij enerzijds begonnen in het directe werk met de kinderen elementen uit de klassieke opstellingen mee te nemen en anderzijds hen toch ook deelgenoot te maken van de opstellingen die we met hun ouders doen. Dit laatste doen we vooral als voelbaar is dat zij al lang en zwaar belast zijn met wat er in de familie gaande is.

In dat geval hebben zij het zelf ook nodig om de oude, belastende beelden die zij met zich meedragen, onder ogen te zien om vervolgens het helende beeld in zich op te nemen, een beeld dat het hun mogelijk maakt het gebeurde een plek te geven als iets

dat tot het lot van hun familiesysteem behoort. Wij staan er regelmatig versteld van hoe zelfs jonge kinderen met respect de opstellingen volgen en hoe ze vanuit een diep aanvoelen in staat zijn op beslissende momenten zinvolle aanwijzingen te geven. Deze ervaringen hebben mij bemoedigd om de kinderen en adolescenten direct bij de opstellingen te betrekken, en voor hen nog meer ruimte en plek in ons werk te maken.

Vooral bij adolescenten blijkt het zinvol te zijn zo te werken. In onze alledaagse praktijk werken wij vaak met jongeren die op de een of andere manier in de problemen zijn geraakt. Dikwijls zijn zij doorverwezen door een jeugdzorginstelling, waar de wanhopige ouders om hulp aanklopten toen hun kinderen aan de alcohol of drugs verslaafd raakten, voortdurend van school spijbelden of in criminele kringen terechtkwamen.

De samenwerking met de zorginstellingen verliep in het begin moeizaam, er was scepsis bij een aantal medewerkers. Uiteindelijk overtuigde ons werk hen toch wel, omdat zij zagen hoe relatief snel en efficiënt de dynamiek van de processen binnen een familie op tafel komt en dat het behandeltraject daardoor korter kan worden.

Onze manier van werken was iets nieuws op dit terrein. Er werd over gesproken en mensen werden nieuwsgierig. Op de open dag die wij speciaal voor de medewerkers van de zorginstellingen hadden georganiseerd, ging men kijken naar de demonstratie van een familieopstelling. Wij zaten in een grote kring met zo'n twintig personen. Een van de medewerkers legde een geval voor waarbij hij niet goed wist welke keuze hij moest maken. Het ging om een adolescent die bij zijn vader leefde en mogelijk naar zijn zwaar belaste moeder terug verwezen zou worden. Het onderwerp leende zich uitstekend voor een 'supervisieopstelling'. Het was heel ontroerend hoe de opstelling de medewerker in contact bracht met zijn eigen geschiedenis. Hij herkende de motieven waarmee hij naar een oplossing had gezocht. Nu werd het voor hem veel gemakkelijker om te zien hoe de zaak in elkaar stak. Uiteindelijk nam hij zelfs een beslissing

die hij in het begin min of meer verworpen had. Het resultaat raakte de deelnemers en zette hen aan het denken. Daarmee was een goede basis ontstaan voor een kansrijke samenwerking.

Inmiddels zijn wij een aanlooppunt geworden voor adolescenten met bijzonder zware problemen. En juist deze jongeren zijn er gevoelig voor dat wij met hen naar hun families kijken. Zij uiten hun emoties nogal drastisch. Tegelijk dwingen zij mij het nodige respect af, omdat zij mij, met de systeemfenomenologische bril, vaak achter de façade laten kijken.

Met dit boek wil ik mijn ervaringen graag delen en ik hoop dat én ouders én collega's bereikt worden en geïnspireerd raken.

DEEL 1

Hoe ordening doorwerkt op kinderen en adolescenten

Inleiding

Voor de lezer die nog onvoldoende vertrouwd is met onze systeemfenomenologische manier van werken en om te laten zien hoe dat voor kinderen en adolescenten toegankelijk gemaakt kan worden, wil ik beginnen met een korte uitleg over de methodiek.

Bert Hellinger heeft in zijn werk met familieopstellingen het begrip systeemfenomenologie ontwikkeld. Een aantal citaten uit een artikel van zijn website (www.hellinger.com) kan dit duidelijk maken. Het artikel heet ‘Mensen zijn niet zo vrij als zij graag willen geloven’.

Ieder mens vindt zijn herkomst in een familie en is verbonden met ieder familielid door de primaire liefde. Er is zoiets als een onbewust functionerende instantie, ook wel familiegeweten genoemd, die waakt over de condities van het systeem waaraan wij blootgesteld zijn. Wij zijn eraan onderworpen: de bindingen, het evenwicht tussen geven en nemen en de goede ordening. Ook voor het huidige gezin gelden deze condities. Iedereen binnen het familiesysteem heeft recht op zijn plaats, zijn positie, ook de reeds overledenen. Zodra er een familielid buitengesloten wordt, niet meer meetelt of zelfs vergeten wordt (bijvoorbeeld een te vroeg overleden broertje of zusje) reageert het familiegeweten door een ander familielid, meestal uit een latere generatie, subtiel zo te sturen dat het de uitgesloten persoon en diens lot nabootst.

Op deze manier zijn ook de kinderen aan hun familiesysteem gebonden en voor hen gelden dezelfde condities. Een kind moet voelen dat het vanzelfsprekend deel uitmaakt van de familie, wil het zich binnen de familie, en daarmee ook in het leven, zeker voelen. Dit gevoel deel uit te maken van een systeem zit diep in de ziel verankerd met alle consequenties van dien. Dat geldt dus ook voor de familieaangelegenheden die als zwaar en erg ervaren wordt. Wat zwaar of erg is, komt via de ouders bij de kinde-

ren terecht. Het ligt als een onbewust weten in hen opgeslagen. De ouders hebben het weer van hun ouders ontvangen. Ook zij dragen dat mee als een onbewust weten, als iets wat zwaar en ontoegankelijk is. Juist om dit soort verborgen dynamiek zichtbaar te maken, heeft het werken met familieopstellingen veel zin.

Een opstelling is het beste voor te stellen als het opstellen van een stamboom met levende personen. Seminars zijn geschikte gelegenheden voor een opstelling: er zijn dan voldoende personen aanwezig om voor elk familielid een vertegenwoordiger te kiezen. Degene die aan de beurt is, kiest uit de groep van aanwezigen de plaatsvervangers voor zijn hele familiesysteem en stelt hen zo op dat het overeenkomt met zijn eigen, actuele innerlijk beeld. Heb je met een individuele cliënt in een één-op-één sessie te maken, dan is de familieopstelling na te bootsen met behulp van tegels, kussens of stoelen. In dat geval kan óf de cliënt zelf de verschillende posities innemen en waarnemen welke gevoelens op de betreffende plaatsen opkomen, óf de therapeut neemt één voor één de posities in en vertelt over zijn waarnemingen.

Als de cliënt zijn familie in haar geheel heeft opgesteld, gebeurt er iets merkwaardigs: de uitgekozen, vreemde personen gaan zich voelen als de familieleden wier positie zij innemen. Zodra zij binnen de opstelling staan, voelen zij zich als de echte personen om wie het gaat. Zij kunnen de gevoelens uiten van de personen die zij vertegenwoordigen. Soms krijgen zij zelfs de lichamelijke symptomen die die familieleden hebben of hadden – ook als deze reeds zijn overleden – zelfs zonder feitelijke voorkennis. Voorbeelden daarvan zijn: heftige hoofdpijn, rugpijn, hartkloppingen, kou aan een kant van het lichaam, verschijnenselen van verlamming, een tremor. Daarnaast kunnen gevoelens optreden zoals verdriet, verlangen, angst of er borrelen zinnen op waarmee de plaatsvervangers niets weten te beginnen omdat zij schijnbaar uit het niets komen. Maar voor degene die de opstelling doet, blijken zij zin te hebben of bekend te zijn.

Op grond van wat er opdoemt en afhankelijk van hoe de personen tegenover elkaar staan, kan een onderliggende dynamiek

zichtbaar worden die bij de cliënt volledig onbewust speelt en zich door ongeluk en ziekte uit. Er zijn drie soorten van onderliggende dynamiek: ten eerste: ‘Ik volg jou tot in de dood’, ten tweede: ‘Liever sterf ik dan jij, of liever ga ik weg dan jij’, en ten derde: ‘Doe boete voor persoonlijke schuld’.

Het gebeurt vaak dat vorige generaties doorwerken in ons huidige systeem. Ziekte, ongeluk, zelfmoord, depressie, maar ook problemen in relatie, huwelijk of familie kunnen gevolgen zijn van het familiesysteem. Juist kinderen hebben de neiging om ‘in te springen’ als zij zien dat hun ouders in gevaar zijn, ook als zij daarmee riskeren de prijs van eigen ongeluk of falen te moeten betalen. Het komt ook voor dat zij het erge of het zware van hun ouders herhalen, ook dat maakt deel uit van het diep gewortelde gevoel tot het systeem te behoren. Natuurlijk begrijpen de kinderen wat zij aan het doen zijn en wat hen drijft. Ze zijn meestal zelf ook hoogst ongelukkig met de situatie, zonder dat ze het gevoel hebben hier ook maar iets aan te kunnen doen. Dus rijst de vraag: welk beeld brengen zij tot uiting en waar hoort dit binnen het systeem werkelijk thuis?

Wat gebeurt er in de ziel van kinderen bij ingrijpende gebeurtenissen in het gezin?

Kinderen zijn altijd de laatste schakel in de ketting van generaties. Uit vele familieopstellingen is gebleken dat ook zij niet onaangetast blijven als een zware speling van het lot de familie treft. Om het in een beeld uit te drukken: als de grootouders of overgrootouders een zwaar lot hebben ondergaan, dan kijken de ouders niet vooruit, niet naar waar hun kinderen staan. Zij kijken veel meer naar achteren, daar waar het lot van de generaties nog onopgelost is blijven hangen. Beschouwd vanuit het ordeningsprincipe zouden de overgroot- of grootouders als bron van kracht achter de ouders moeten staan, zodat deze het lot van hun voor-

gaande generaties achter zich kunnen laten. Het leven komt vanuit het verre verleden door de voorouders en wordt doorgegeven naar voren, naar het heden en de toekomst. Maar vele volwassenen richten hun blik nog naar het lot van hun ouders en dragen op die manier nog een stuk van hen met zich mee of staan nog steeds innerlijk een van hun ouders terzijde. Daardoor ontbreekt er een deel van hun capaciteit, die zij eigenlijk voor het heden en voor hun kinderen nodig hebben.

Willen kinderen zich in hun volle kracht kunnen ontwikkelen, dan hebben zij hun ouders nodig, van aangezicht tot aangezicht. Alleen op die manier kunnen zij wat ze van een ouder hebben meegekregen, herkennen en ontwikkelen. De ouders moeten hierin als spiegel fungeren. Gebruikt men het beeld van de spiegel, dan is duidelijk dat men zichzelf niet herkent als men voor de achterkant van de spiegel staat. Willen de kinderen door de ouders gezien worden, iets wat zij dringend nodig hebben in hun drang om te overleven, dan rest hun niets anders dan in de richting te gaan waar hun ouders naar kijken. Zo lopen zij door het brede veld van het lot van de volwassenen in het verleden en ze nemen een afdruk mee van wat zich daar afspeelt, van iets wat eigenlijk niet van hen is. Daarbij hoort ook alle zwaarte van dat lot. Om uitdrukking te geven aan deze emotionele inprenting ontwikkelen de kinderen hun eigen beelden en mechanismen, die vervolgens door de volwassenen niet meer herkend worden, hoewel ze direct uit hun eigen systeem voorkomen. De ouders lijden als het ware aan een blindheid voor hun eigen systeem. Om het zicht weer terug te winnen, is een spiegeling van buiten noodzakelijk.

Al deze processen verlopen zowel bij de kinderen als bij de volwassenen diep onbewust. Voor de ziel van de kinderen is dat in hoge mate belastend. Zij hebben weinig capaciteit voor hun eigen ontwikkeling. Ze worden er vaak ziek van. Voor een buitenstaander die niet op de hoogte is van deze dieper liggende processen, is het dan ook bijzonder moeilijk om van buitenaf behulpzaam te zijn.

Ik zal proberen dit aanschouwelijk te maken door middel van een oefening die ik graag gebruik bij seminars voor therapeuten en pedagogen. U als lezer kunt met uw eigen inleving aan deze oefening meedoen en de uitwerking ervan op die manier meevoelen:

Doe je ogen dicht en stel je voor dat je voor je ouders staat, met je ogen op hen gericht. Links voor je staat je vader, rechts voor je staat je moeder. Je staat op zo'n veilige afstand van hen dat het je mogelijk is om rustig naar hen te kijken. Dan zeg je alleen maar: 'Hallo moeder, hallo vader' (of mama en papa, of hoe je ook gewend was je ouders te noemen). Je staat alleen maar en kijkt en laat je net zo door je ouders aankijken – iedereen kan even voor zichzelf nagaan hoe oud hij zich op dit moment voelt.

Stel je nu voor dat achter je ouders hun lot, hun verleden staat. Wat er ook opkomt, het hoort bij hen. En wat er ook opkomt, je weet het, kent het, weet hoe het aanvoelt.

Als het als te zwaar aanvoelt, ga dan rustig een of twee stappen verder naar achteren, tot je je ouders weer rustig in je blikveld kunt hebben.

Stel je voor dat je een lichte buiging voor hen maakt, en zegt: 'Ik respecteer je lot' – hoe kijken zij dan? En hoe voel je je dan?

En nu zeg je tegen hen: 'Kijk alsjeblieft vriendelijk als ik me nu omdraai en naar mijn lot kijk ...'

Dan draai je je om, en je kijkt naar je eigen leven, je eigen lot, wat er ook opdoemt. Misschien een persoon, misschien je kinderen, misschien een idee ... Sommigen kunnen het al herkennen, voor anderen is het alleen nog maar een gevoel, het gevoel dat daar verderop iets is wat onafscheidelijk met je verbonden is, namelijk je eigen lot, je eigen weg.

Met dit omdraaien word je volwassen, word je vrij voor dat wat je eigen bestemming is. Net zoals het de bestemming van je ouders was om je op deze unieke manier in het leven te zetten. Je hebt het belangrijkste van hen gekregen.

Kom nu langzaam met dat wat achter je ligt en met dat wat

voor je ligt weer terug in deze ruimte en in deze tijd en open langzaam je ogen.

Vaak is de feedback op deze oefening dat mensen zich bewust worden van de lasten die hun ouders gedragen hebben en die zij zelf voor een deel onbewust meege dragen hebben. En dat is het cruciale punt: als mensen zich daar niet bewust van zijn, dan hebben zij per definitie ook geen oog voor de belasting die mogelijk op hun kinderen rust, en die die kinderen juist op de een of andere manier proberen te uiten.

Als we even bij het beeld blijven waarbij de ouders met hun rug naar hun kinderen toe staan, dan wordt gauw evident hoe het komt dat ouders hun kinderen niet begrijpen. Vanuit deze invalshoek krijgt de therapeut of pedagoog een heel andere kijk op zowel de ouders als de kinderen.

Tijdens de be ginfase van mijn systeemfenomenologische benadering ben ik regelmatig mijn eigen vooroordelen tegengekomen, die vaak gepaard gingen met enige woede of veroordeling van de ouders. Als achteraf bleek dat deze ouders zoveel te dragen hadden dat hun de energie ontbrak om voldoende naar hun kinderen te kijken, dan vervulde me dat enigszins met een gevoel van schaamte. Ik zag dan dat mijn innerlijk oordeel misplaatst was.

Verwisseling van plaats

Als ouders bij mij komen met de klacht dat ze het gedrag van hun kinderen niet begrijpen, dan laat ik hen soms tekenen of met voorwerpen aanschouwelijk maken, welk innerlijk beeld zij eigenlijk van hun gezin hebben en hoe de gezinsleden met elkaar in verbinding staan: wie staat bij wie, wie is dichtbij, wie staat misschien verder weg. Met kennis van de systeemtherapeutische wetmatigheden kun je het tekenen en het aanschouwelijk maken goed als diagnostisch middel gebruiken. Vaak wordt dan zicht-

baar dat een of meerdere kinderen dicht bij een ouder staan. Voor mij bijna altijd een aanwijzing dat deze kinderen de volwassene steunen, hem ‘terzijde staan’.

Dan kun je de ouders laten ervaren hoe het zou zijn als de kinderen op een adequate afstand tegenover hen zouden staan. Vaak is de eerste reactie: ‘Nu zijn ze te ver weg, dat is niet goed.’ Maar eenmaal van de eerste schrik bekomen, realiseren de meeste ouders zich dat dit wel degelijk beter aanvoelt. Is dit niet het geval en geven ze te kennen dat dit onaangenaam blijft, dan is het nodig hun duidelijk te maken dat het niet aan de kinderen is om hen dit gevoel af te nemen! En dan is de link gelegd naar de ouders van de ouders, waar die onaangename gevoelens werkelijk thuishoren.

Geïnspireerd door een artikel van een collega die over haar werk met de ‘wanorde aan tafel’ verslag deed, vraag ik de ouders regelmatig hoe zij thuis aan tafel zitten. Soms laat ik het hen ook tekenen, en dat levert altijd essentiële informatie op. Het blijkt zelden zo te zijn dat de kinderen tegenover de ouders zitten, vaak is ook de broer-zus-volgorde qua leeftijd in de war. In die volgorde te zitten, betekent: van rechts naar links met de klok mee, beginnend met de oudste, dan de tweede enzovoort. Vaak zie je dat de jongste op de eerste positie zit, met de redenering dat die dan het meest in het zicht van de volwassenen is. Maar het zou veel gezonder voor hem zijn zich de jongste te kunnen voelen. Als ik dan de ouders uitleg geef over de ‘juiste’ ordening, dan komen er meestal tegenargumenten in de trant van: ‘dat is met de ruimte lastig, de tafel staat onhandig, is rond’, enzovoort.

Als ik een stap verder ga en de ouders laat tekenen hoe zij vroeger bij hun ouders aan tafel zaten, dan wordt tot hun verbazing vaak hetzelfde patroon zichtbaar. Als ik hen laat ervaren hoe het zou zijn geweest als er binnen hun gezin van herkomst wel die juiste ordening had geheerst, dan wordt het voor ouders vaak gemakkelijker in te voelen wat hun kinderen nodig hebben; bijvoorbeeld naast de grote broer zitten tegenover de ouders in plaats van naast de vader.