

Kiezen met wat je voor je kiezen krijgt

Monique Damen

„Jij hébt niets te willen!“ De boodschap die ze vanaf de peuterleeftijd steeds opnieuw had meegekregen, stond in haar ziel gegrift. De woorden, de felle ogen en de driftige stem van haar vader die blinde gehoorzaamheid verlangde, fungeerden tot ver in haar volwassen jaren als gids. Een verinnerlijkte stem die haar keer op keer liet weten dat ze er niet toe deed. Het beïnvloedde haar relaties. Ze kon zich niet voorstellen dat iemand haar als waardevol kon zien en cijferde zichzelf bij voorbaat weg. Ze kwam in dienstverlenende beroepen terecht met – in haar beleving – autoritaire managers. Het leverde haar de nodige frustraties op, maar ze wist ook niet hoe ze goed voor zichzelf kon opkomen. Ze wisselde regelmatig van functie, en waar ze welgemeende waardering kreeg, kwam dit doorgaans als een volslagen verrassing.

Ze had vriendschappen met mensen die voor haar een ouderrol gingen vervullen en haar het gevoel gaven dat ze het niet goed kon doen. In haar partnerrelaties was ze niet gelukkig. Bang om het in haar eentje niet te redden, ging ze met foute mannen in zee. Tot ze de knoop doorhakte en na een scheiding jarenlang alleen bleef. Het bleek een keerpunt in haar leven. Ze leerde ontdekken wie ze zelf eigenlijk was en wat voor haar belangrijk was. Ze begon

voor zichzelf te kiezen. Ze leerde waardering ontvangen, maar ook zichzelf waarderen. Ze werd minder vatbaar voor autoriteit en tegelijk juist beter in het aanvaarden daarvan. Stap voor stap begon ze mensen te ontmoeten aan wie ze kon relateren zonder zichzelf te verliezen.

Het zou heel gemakkelijk zijn om in deze casus de vader als boeman aan te wijzen, als schuldig aan de moeilijkheden van de



dochter. Maar laten we eens van perspectief veranderen en op hem inzoomen. We noemen hem voor het gemak even Gerard.

Gerard was als oudste van vier broers opgegroeid in een streng gereformeerd gezin. Zijn moeder had als jongste uit een groot gezin al jong haar moeder verloren. Ze had overleefd met een dienstbare instelling van hard werken en zwijgen en ze haalde kracht uit haar geloof. Gerard had grote bewondering voor zijn moeder. Ze heeft haar kinderen vrijwel alleen opgevoed. Haar man was door zijn werk vaak afwezig. Hij was ook ouderling in de kerk en hechtte eraan dat de buitenwereld naar hem opkeek. De kinderen moesten braaf meebewegen in de levenswijze die vader en de kerk voorschreven. Toen Gerard in dienst moest, was dit voor hem een zegen. Maar zelfs daar reikte de dwingende arm van zijn vader, die achter zijn rug om had geregeld dat hij naar de aalmoezenier moest. Met een slimme leugen kwam Gerard eronderuit. Eindelijk

vrij, ruimte om zichzelf te zijn en te leven zoals hij wilde! Hij heeft de kerk de rug toegekeerd, een vrouw uit een hervormd gezin getrouwd en zijn kinderen antireligieus opgevoed.

Gerard werkte hard om zijn gezin te onderhouden. Hij wilde dat ze het goed hadden. Financiële zekerheid was een belangrijke drijfveer. Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat was hij onderweg. Dat deed hij allemaal voor zijn gezin. Hij wilde dat zijn kinderen naar school gingen en zouden leren, een kans die hij zelf niet had gehad. Hij wilde zijn kinderen een betere toekomst geven. Als ze maar naar hem luisterden, dan kwam het allemaal goed.

Met zijn bazen kon hij slecht opschieten. Er was er in zijn ogen niet één die deugde, en dat zorgde voor frustraties. Als hij na een dag hard werken thuis kwam, stond het eten klaar en daarna viel hij op een stoel in slaap. Hij was te moe om aandacht te hebben voor zijn



kinderen en verlangde naar rust en ruimte voor zichzelf – en gehoorzaamheid. Moeder deed haar best de kinderen zijn driftbuien te besparen: „Stil nou, anders wordt papa boos.“ Waarmee ze onbewust en onbedoeld de situatie nog eens onderstreepte voor haar dochter: „Het draait hier om papa. Jij bent niet belangrijk.“

Systemisch Werk en familiepatronen
Laten we nu eens een systemische bril opzetten. Systemisch Werk gaat ervan uit dat iedereen deel uitmaakt van een of meer systemen. Ons eerste systeem is het gezin waarin we geboren zijn. De geschiedenis heeft onze ouders gevormd. Net als iedereen hebben zij dingen meegemaakt waar ze mee om moesten gaan. Op wat voor manier dan ook, ze hebben het overleefd, en nu zijn zij het voorbeeld dat we naleven. Vanaf onze vroegste jeugd leren we van hen wat normaal is, wat goed is en wat fout, hoe we ons verhouden tot anderen, hoe we

met conflicten omgaan en ga zo maar door. De gedragspatronen, overtuigingen, verwachtingen en angsten van onze ouders worden de onze en we nemen ze onbewust overal mee naar toe: naar school, het werk, onze vriendenkring, de sportclub, onze relaties. Het kan per kind verschillen wát er wordt opgepikt en hoe, maar dat wat we overnemen, leven we keer op keer opnieuw uit in allerlei contexten. Het is ons zo vertrouwd, dat we dat gewoon niet in de gaten hebben. Wanneer wij dan zelf kinderen krijgen, neemt een volgende generatie de familie-erfenis over. Ook als patronen helemaal niet functioneel meer zijn, gaan ze ongemerkt gewoon over van generatie op generatie. Overigens zijn het niet alleen de moeilijke dingen die doorrollen. Ook kwaliteiten en talenten vinden hun weg door de generaties heen.

In het voorbeeld waar ik dit artikel mee begon, zien we een aantal dingen doorrollen, zoals:



de dochter ervaart geen keuzevrijheid. Ze neemt van huis uit mee dat ze gehoorzaam en dienstbaar moet zijn. Haar vader is vaak afwezig, driftig en autoritair. Zijn wil is wet. Omgaan met autoriteit vindt ze moeilijk. Op haar werk vervullen de managers de rol van haar autoritaire vader. In haar partnerrelaties worstelt ze met de ondergeschikte positie die ze van huis uit meeneemt. Die rol wil ze niet meer, maar ze weet niet hoe ze dan wel een relatie kan aangaan waar ze gelukkig van wordt.

Haar vader kent dezelfde patronen. Gehoorzaamheid wordt ook van hem verwacht. Zelfs wanneer de dienstplicht roept en hij niet meer thuis woont. Hij



Bert Hellinger

heeft een hekel aan zijn vaak afwezige en autoritaire vader. Ook in zijn werk kan hij niet omgaan met autoriteit; er is geen manager die deugt. Opgegroeid met uitsluitend broers, vindt hij het enige voorbeeld van hoe een vrouw hoort te zijn in zijn moeder: dienstbaar en zwijgend. Die verwachting projecteert hij op zijn dochter. Hoewel hij denkt het allemaal anders te doen door met de kerk te breken en zijn kinderen antireligieus op te voeden, laat hij zijn kinderen evenmin ruimte voor eigen keuzes en een eigen leven. Zijn belevingswereld is de enige juiste en hij duldt geen tegenspraak, net als zijn eigen vader. Bij gebrek aan dienstplicht maakt zijn dochter een noodsprong om aan de verstikkende sfeer in huis te ontsnappen door samen te gaan wonen. De invulling is anders, maar het onderliggende patroon wordt gewoon opnieuw afgedraaid.

Nu zouden we opnieuw de ouders van Gerard als schuldige kunnen aanwijzen; maar als we het perspectief verplaatsen naar hún leven, kunnen we weer dezelfde patronen zien, zij het met een andere invulling. Ze leiden onder meer terug naar trauma in de generatie daarvoor, bij Gerards grootouders. Het voorbeeld laat zien, dat onze keuzes worden beïnvloed door patronen van het familiesysteem waarin we zijn opgegroeid, zonder dat we dat in de gaten hebben. We doen het met wat we beschikbaar hebben. Patronen herhalen zich tot iemand zich ervan bewust wordt en ze doorbreekt.

Het voorbeeld is verteld vanuit het belevingsperspectief van de dochter en er zijn vrij veel feiten bekend vanuit de familiehistorie. Dat laatste is niet altijd het geval, maar dat is ook niet noodzakelijk om een opstelling te kunnen doen. Ook als je buiten je familie bent opgegroeid, draag je de patronen met je mee. Een opstelling



Wie

*Wie stopt de vloek van het verleden
Zo schaamteloos en ongezien
Doorgezet naar iemand in het heden
Die dit venijn niet heeft verdiend*

*Wie blust het smeulend vuur van woede
Dat sijpelt door de tijd
En smelt de pijn van schade
Van bitterheid verspreid*

*Wie vecht er om te leven
En wie begraaft de strijd
Wie hoort, wie ziet, wie heelt
De liefde die de ziel bevrijdt*

Gedicht: Monique Damen

laat zien wat op dat moment in je leven een rol speelt in relatie tot je vraag, ook al ken je de feiten niet.

In dit verband is het misschien goed om iets te zeggen over hoe Bert Hellinger, grondlegger van het werken met familieopstellingen, naar de ziel kijkt¹. Hij ziet de ziel als iets groters, iets wat het individu overstijgt. De ziel is geen deel van ons, wij maken deel uit van de ziel. Families en groepen hebben een eigen gemeenschappelijke ziel: een gemeenschappelijk

centrum dat als een collectief, onbewust geweten de hele groep bestuurt, en niet alleen de individuen, met als doel het overleven van de groep. De ziel verbindt tot eenheid, bewaakt dat niets of niemand wordt buitengesloten en geeft richting. Daarnaast vermoedt Hellinger, dat herinneringen worden opgeslagen en doorgegeven in een morfogenetisch veld zoals Rupert Sheldrake dat beschreven heeft. Hij zegt²: Misschien is daarmee ook te verklaren dat in families bepaalde lotsbestemmingen

¹ Bron: Bert Hellinger - De wijsheid is voortdurend onderweg, 3e druk Uitgeverij Noorderlicht, 2007, p59-61

² Bron: Bert Hellinger - De wijsheid is voortdurend onderweg, 3e druk Uitgeverij Noorderlicht, 2007, p62



Wonder

Vanuit de wond

Zoeken naar het wonder

Gepend over lucht

Kom ik bij de brug

Alwaar het licht mij dragen kan

Gedicht: Monique Damen

herhaald worden. Niet in de zin van een verstricking, maar door een morfogenetisch veld.

Maar ook het morfogenetische veld is blind en kan alleen hetzelfde patroon herhalen. Je kunt er niet uit losbreken, behalve als je in een nieuwe en andere beweging komt die daarbovenuit stijgt. Tot deze beweging hoort wat ik de diepe beweging van de ziel noem. Die bewegingen wijken af van wat je weet, en verbinden zich met een grotere kracht die ik hier de grote ziel noem.

Je zou je bijna af gaan vragen of we überhaupt wel wat te kiezen hebben...

Uit de reflex komen

Gelukkig is er hoop. De sleutel zit hem in bewustwording. Als we naar het voorgaande kijken, kunnen we ons gedrag als iets reflexmatig zien. Zoals een baby die zijn handjes automatisch dichtknijpt als je je vinger geeft. Wanneer hij doorkrijgt dat hij kan pakken, verdwijnt de reflex en kan hij zelf bepalen wanneer hij pakt en

wanneer hij loslaat. Zo gaat het ook met onze onbewuste gedragspatronen. Als we ons er bewust van worden wat ons stuurt, krijgen we keuze in of hoe we daar invulling aan geven. Wie zijn geschiedenis kent, hoeft hem niet te herhalen.

Een voorbeeld uit mijn eigen familiesysteem, dat zich voordeed tijdens mijn opleiding tot systemisch begeleider. In een oefening rond succes en het gezin van herkomst, ging mijn oudersysteem tussen mij en mijn succes staan. Zonder oudersysteem kon ik zó naar mijn succes lopen, maar met oudersysteem niet. Bovendien zei de representant van mijn oudersysteem toen ik het succes naderde, dat het zijn succes was.

Van mijn vader kende ik vanuit mijn jeugd de behoefte om mij te beschermen, maar voor mij voelde zijn koesteren als beknelend. Alsof ik in een doosje gestopt werd waar ik alleen op zijn tijd even uit mocht. Hoe kon ik zo ooit zelfstandig worden?

Hoe kon ik slagen als ik niet mocht mislukken? Ik kende ook zijn tevredenheid als ik goed presteerde, bijvoorbeeld op school. Alleen waren de prestaties van zijn kinderen wel zijn verdienste... als het goed ging. Ging iets fout, dan hadden wij gefaald. Kennelijk speelde dit nog steeds een rol in mijn leven. Het vormde voor mij een belemmering om zelf succesvol te zijn.

Het keerpunt kwam in een volgende oefening, waarbij ik werd begeleid door een medecursist. Ze vertolkte zonder dat ik het in de gaten had, de rol van mijn vader. Voor haar stond vast dat ik als eerste ging. Ik probeerde nog af te stemmen, maar ze ging er niet op in. Tijdens de oefening vuurde ze in rap tempo haar vragen op me af. Ik kreeg nauwelijks tijd om te antwoorden en het kostte me de grootste moeite om in de ervaring te blijven. Ik vroeg haar het tempo aan te passen en terug te gaan





naar de eerste vraag, maar dat irriteerde haar en de oefening liep vast. Ik was verward en kon niet verder. De trainer nam het over. Hij stelde mijn vader op. We liepen langs wat ik tot dan toe gedaan had: vechten en vragen. Dat hielp allemaal niet. Hij liet me tegen hem zeggen: „Ik kan het voor jou niet goedmaken.“ Mijn vader zag kennelijk onbewust in mij een kans om te herstellen wat in zijn eigen verleden was misgegaan. De trainer gaf me een steen in handen, die stond voor de last van het verleden en liet me die teruggeven. Na de oefening zei de cursist die me eerst begeleidde verongelijkt tegen trainer: „Van jou wil ze het wel aanneemen, van mij niet.“ Het had zó uit de mond van mijn vader kunnen rollen, maar ik had er geen last meer van.

De kwaliteit van het patroon

Het hiervoor beschreven patroon is niet het enige dat ik de afgelopen jaren ben tegengekomen. Ieder mens kent er vele, die bij tijd en wijle zullen opspelen. En waar je dus last of gemak van kunt hebben. Maar wat is nu de kwaliteit van het patroon dat we bekeken hebben? Volgzaamheid en opstandigheid gingen samen in de relatie met mijn vader, en dat heb ik als vervelend ervaren. Maar is volgzaamheid daarmee slecht? Nee. Het kan zelfs buitengewoon functioneel zijn.

Dan hoef je niet steeds opnieuw het wiel uit te vinden. Ook mijn kinderen moeten af en toe gewoon doen wat ik zeg omdat ik het zeg. Omdat er anders een gevaarlijke situatie ontstaat. Omdat ze anders te laat op school komen. Of omdat ik gewoon even te moe ben om uit te leggen. Maar inmiddels weet ik als geen ander dat er ook ruimte moet zijn om de eigen behoeftes te ontdekken en om zelf te ervaren. Dat ze het nodig hebben om hun eigen fouten te maken. En dat die soms helemaal geen fouten blijken te zijn. Dan hebben ze bijvoorbeeld iets bedacht waarvan ik denk dat het anders moet, en dan lukt het op hun manier toch. Een succeservaring die ik ze van harte gun en die mij laat weten: zo kan het óók. Het familiepatroon heeft me geleerd om gelijkwaardiger relaties aan te gaan, ook als er sprake is van ongelijkheid. Dat betekent bewustwording van mijn eigen wensen en behoeftes en dat ik die meeneem in contact met anderen. Maar ook dat ik ervoor waak dat mijn visie of besluitvaardigheid niet doorslaat in autoritair gedrag wanneer ik degene ben die de touwtjes in handen heeft. Ik beschik inmiddels ook over een intuïtieve 'rem', die me regelmatig behoedt voor al te gemakkelijk meebewegen. Als ik luister naar mijn innerlijk 'nee', scheidt dat ruimte om te onderzoeken waar het

signaal over gaat, waarna ik een beslissing kan nemen waar ik achter sta, inclusief de bijbehorende consequenties.

Het thema blijft nog steeds terugkomen, maar krijgt opnieuw een andere invulling. Het helpt me mij bewust te worden van mijn eigen behoeftes en af te stemmen op die van anderen. Ik heb er zelfs mijn werk van gemaakt mensen te helpen met het vinden van hun Eigen Wijsheid. Dat beperkende familiepatroon was dus zo slecht nog niet.

Oefening

Een mooie oefening om te onderzoeken wat nu eigenlijk de kwaliteit is van een belemmerend patroon, is het lopen van een lemniscaat van Gemis en Verlangen. Je kunt deze oefening zelf doen of samen met iemand die je vertrouwt. Bij systemische oefeningen kunnen zich mooie inzichten aandienen, maar er kunnen ook diepe emoties geraakt worden. Wordt de ervaring te heftig, stop er dan mee en zorg goed voor jezelf. Vraag hulp als dat nodig is. De oefening doe je in een rustige omgeving waarin je niet gestoord wordt. Neem eerst even de tijd om bij jezelf te komen en je hoofd leeg te maken. Neem twee velletjes papier. Leg er één neer als vloeranker voor je gemis, het andere op enige afstand daartegenover voor je verlangen. Ga op het eerste vloeranker staan. Keer

met je aandacht naar binnen en sta er vervolgens even bij stil over welk gemis dit zou kunnen gaan. Sta open voor spontane associaties. Als die niet komen is het ook goed. Loop vervolgens rustig in lemniscaatvorm van het gemis naar het verlangen en weer terug. Wees je onderweg gewaar wat er in je lijf gebeurt en welke gedachten er in je op komen. Besteed ook aandacht aan hoe het is op het kruispunt in het midden. Wat kom je tegen? Hoe verhouden de twee zich tot elkaar? Ga eens na wat dit voor je betekent.

Samengevat

We hebben gezien dat ons leven gestuurd kan worden door oude familiepatronen waarvan we ons niet bewust zijn. Wanneer je – bijvoorbeeld door een opstelling – inzicht krijgt in die onbewuste patronen, ga je herkennen hoe en wanneer je ze vormgeeft in je leven. Dat betekent dat je de keuze krijgt voor een andere invulling. Tegelijk zijn die patronen vaak functioneel geweest: je hebt het overleefd, je bent er nog! Er is ook iets wat je heel goed kunt, dankzij dat patroon. Er zit een kwaliteit in die je bewust kunt gaan inzetten. Het patroon zelf is dus niet goed of fout. Je hebt niet alleen een 'last' van het verleden gekregen, maar ook een 'lust'. En als je je daar bewust van bent, dan heb je echt wat in handen om mee te kiezen! •

Monique Damen begeleidt mensen door middel van coaching, training en opstellingen naar autonome zelfontwikkeling, zodat ze de regie krijgen over hun proces, hun emoties kunnen benutten, lichaamsbewustzijn ontwikkelen, hun vermogen tot zelfreflectie vergroten en weten wanneer ze hulpbronnen moeten inschakelen.

Of de aanleiding nu stress, burn-out, verlies, loopbaan is of iets anders, Monique begeleidt mensen naar de kern van hun vraag. De antwoorden komen dan vanzelf.

Monique is o.a. opgeleid in Jungiaanse psychologie en systemisch werk. Daarnaast werkt ze met verschillende methodes die het autonome zenuwstelsel tot rust kunnen brengen.

Voor meer informatie kijk op www.kommacoaching.nl

