

*Gezondheid is niet een gevoel, maar een presentie.*

*Gadamer*

Traumatische ervaringen en gebeurtenissen in families bezorgen alle familieleden angst, over generaties heen, en scheiden kinderen van hun ouders en latere generaties van vroegere. Maar wat vaak als last en zwaarte wordt ervaren, herbergt in de diepte vaak ook een bijzondere kracht.

Het volgend voorbeeld laat zien hoezeer we met onze familiegeschiedenis verbonden zijn en hoe we ons daaraan niet kunnen onttrekken. Ze hoort bij ons, is een deel van ons en vormt onze persoonlijkheid met alle sterke en zwakke punten die we hebben.

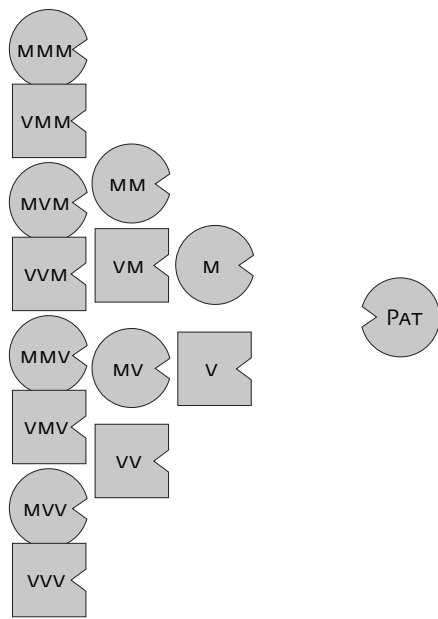
### **De last**

Een man beschrijft zijn wens in een seminar met de woorden: 'Ik zou graag de last van mijn familie kwijt zijn.' Zonder verder te informeren wat er is gebeurd, vraag ik hem een representant voor hemzelf en een voor de last op te stellen. Hij plaatst ze op grote afstand van elkaar, waarbij zijn representant de last de rug toekeert. Terwijl de representant van de patiënt door onrust wordt geplaagd, staat de representant van de last stevig en rustig. Hij volgt oplettend en met vriendelijke blik de pogingen van de ander om zich te bevrijden. De vertwijfeling van de representant van de patiënt over de onmogelijkheid om de last te ontlopen neemt meer en meer toe, en hij probeert zich te verstoppen in een hoekje van de ruimte. De representant van de last kijkt onverstoorbaar naar hem en wacht. Gevraagd naar hoe het hem gaat zegt hij: 'Ik ben er en heb alle tijd van de wereld!' Als de representant van de patiënt dat hoort, wordt hij nog onrustiger. Hij voelt zich steeds onbehaaglijker, totdat hij opstaat en langzaam, zonder om te kijken, als door een onzichtbare kracht getrokken, stap voor stap achteruit naar de last toe gaat. Totdat hij tenslotte met zijn rug tegen hem aan leunt. Deze legt voorzichtig zijn handen op de schouders van de representant van de patiënt, die zachtjes begint te huilen. Na een tijdje kijkt hij achterom over zijn schouder, in de ogen van de representant van de last, knikt begrijpend en ze omarmen elkaar. Als laatste stel ik hem voor te zeggen: 'Ja, nu neem ik het (het leven), ook voor deze prijs.'

'Ja' tegen het leven via de ouders en voorouders is voor velen een moeilijk proces. Het lukt door in te stemmen met de ouders, hoe ze waren en zijn, en in te stemmen met de geschiedenis van de familie waarin je geboren bent. Het gelukken van dit proces is onafhankelijk van het contact of de kwaliteit van de relatie met de ouders of grootouders. Het is ook mogelijk zonder je ouders of grootouders te kennen, want het is ook instemmen met wie je bent, met je lot en de levenssituatie waarin je je bevindt. Dat kan ook een ziekte inhouden waardoor je acuut, chronisch of misschien een heel leven getroffen bent.

De ervaring toont dat de eerste stap naar de oplossing van een probleem of de genezing van een ziekte vaak bestaat uit het weer nemen van de eigen verantwoordelijkheid. Naar mijn waarneming houdt de kracht tot deze stap verband met de bereidheid om de ouders en de familie van herkomst te nemen. Dit 'ja' tegen de ouders en de familie is als een 'ja' tegen het leven, en de bereidheid daartoe zie ik als voorwaarde om als therapeut met een opstelling te beginnen. Mijn ervaring met opstellingen met patiënten, vooral in een ziekenhuis, is dat als een patiënt niet bereid is om 'ja' te zeggen tegen zijn huidige situatie, hij dan vaak ook niet in staat of bereid is om te nemen wat een opstelling laat zien als helende beweging. Als dat het geval is, werk ik eerst aan het vermogen en de bereidheid van de patiënt tot dit 'ja'.

Soms doe ik daarvoor met de patiënt een oefening: tegenover de patiënt, die naast me zit, stel ik representanten van zijn ouders op. Eerst zijn vader, dan links naast de vader de moeder. De afstand kies ik zo groot dat de patiënt de nabijheid nog goed kan verdragen, maar niet zover weg dat hij zich met zijn blik aan hen kan onttrekken. Zo nodig stel ik daarachter de grootouders en de overgrootouders op.



*Pat = patiënt*

*V = vader*

*M = moeder*

*VM = vader van moeder*

*MM = moeder van moeder, enzovoorts.*

*Een vierkantje staat voor een man; een rondje voor een vrouw.*

*De inkeping geeft de kijkrichting aan.*

Je voelt wanneer het geheel van de opgestelde voorouders volledig is, of dat er nog iemand ontbreekt. Dan wacht ik geduldig totdat de patiënt naar zijn ouders kijkt. Als er weerstand blijft, dan vraag ik de groep representanten om stapje voor stapje dichterbij te komen, zover als ik voel dat de patiënt de nabijheid nog net kan uithouden. Vroeg of laat, als de patiënt werkelijk zijn voorouders ziet en hen in de ogen kijkt, moet hij erkennen dat het 'nee' tegen zijn familie niet langer overeind te houden is en dat hij geen keus heeft ten opzichte van zijn familie van herkomst. Vaak ontstaat er uit deze confrontatie een heilzame beweging naar de ouders toe; en via het instemmen met de familie en de geschiedenis daarvan ontstaat ook een instemming met het eigen leven en lot. Uit de verbinding met zijn familie en zijn voorouders krijgt de patiënt de kracht om het zware onder ogen te zien en in het verlengde daarvan ook zichzelf en zijn ziekte te plaatsen.

Het afwijzen van de ouders kan onbewust ook een afwijzing van jezelf zijn, zoals de volgende opstelling laat zien met een patiënt met een auto-immuunziekte.

### **De vroege dood van de ouders: ‘Ik ben jullie dochter!’**

#### **(patiënte met pemphigus vulgaris)**

De ongeveer vijfenveertigjarige patiënte lijdt aan pemphigus vulgaris, een auto-immuunziekte van de slijmvliezen waardoor die heel dun en gevoelig worden en vaak bloeden.

De patiënte ziet er hard en weinig vrouwelijk uit. Als ze naast me gaat zitten, neemt ze me op met argwaan en scepsis. Ik wacht een tijdje, volg mijn innerlijke impuls en begin het gesprek met de vraag: ‘Op wie ben je boos?’

Ze kijkt me verrast aan maar antwoordt prompt: ‘Op mijn moeder!’

Mijn beeld is dat dit antwoord slechts een deel van haar woede verklaart en dus vraag ik verder. ‘Op wie nog meer?’ En ook dit antwoord komt onmiddellijk: ‘Op mijn vader!’

Vragen naar gebeurtenissen in de familie leert dat ze op negenjarige leeftijd haar vader heeft verloren en dat haar moeder drie jaar later stierf. Ze is geboren in Argentinië en leeft sinds haar twintigste in Spanje.

Als ik me inleef in de positie van de ouders, voel ik een diepe liefde tussen hen en ook een diepe liefde voor hun dochter. Om deze waarneming verder te onderzoeken, vraag ik de patiënte om representanten voor haar ouders op te stellen. Ze stelt ze op met een zekere afstand onderling en hun blik in verschillende richtingen. De beide representanten draaien uit zichzelf naar elkaar toe, glimlachen naar elkaar en omarmen elkaar innig. Na een tijdje maken ze zich los uit hun omarming en kijken samen naar hun dochter. De patiënte is zichtbaar ontroerd en zegt verbijsterd: ‘Zo heb ik mijn ouders nooit gezien.’ Ik zeg tegen haar: ‘Je was er ook niet altijd bij.’ En dan moet ze lachen.

Ook de representanten van de ouders lachen fijntjes, komen langzaam dichterbij en gaan voor hun dochter staan. Die wordt hoe langer hoe onrustiger op haar stoel en vermijdt het hen aan te kijken. Ik zeg tegen haar: ‘Kijk hen aan en zeg: ‘Ik ben jullie dochter.’” Die zin laat ik haar diverse

keren herhalen totdat te voelen is dat ze de zin niet alleen uitspreekt, maar de woorden in haar hele lichaam resoneren. ‘Ik ben jullie dochter, en jullie zijn mijn ouders.’ Dan gaat er een schok door haar heen, ze staat op en laat zich door de ouders omarmen. Ze houden elkaar lang vast, en als ze zich uit de omarming losmaken en de patiënte haar ouders in de ogen kijkt, zeg ik tegen haar: “Kijk hen in de ogen en zeg ‘ja’.” Ze kijkt eerst haar vader in de ogen en zegt ‘ja’. Dan kijkt ze haar moeder in de ogen en zegt: ‘Ja! Nu stem ik toe hoe het was.’

Zichtbaar bevrijd gaat ze weer zitten, kijkt me aan en zegt: ‘Dank je.’

De volgende dag zegt ze: ‘Ik kan nog helemaal niet zeggen hoe het met me gaat. Het lijkt alsof mijn hele leven aan het veranderen is. Nog niet eerder heb ik mijn ouders in een positief licht kunnen zien. Als ik nu aan hen denk, voel ik me vervuld met dankbaarheid. Dat geeft me een tot nu toe onbekend levensgevoel.’

Als we vermijden of weigeren om te erkennen waar we bij horen, worden we soms door een ziekte of symptoom herinnerd aan datgene wat we proberen buiten te houden. Ons leven en ons geluk worden beïnvloed door de houding die we innemen ten opzichte van onze ouders en de geschiedenis van onze familie. Wie in resonans en harmonie met zijn familie leeft, kan het leven in zijn volheid nemen en in het verlengde daarvan misschien ook verder doorgeven.

### **De onvervulde kindwens**

Een getrouwd jong paar lijdt sinds jaren onder hun onvervulde kindwens. De vrouw had in de afgelopen twee jaar drie miskramen, steeds tussen de zevende en tiende week van de zwangerschap. Klinisch onderzoek toonde geen noemenswaardige oorzaken voor deze miskramen.

Terwijl ik hun bevrage stel ik me voor dat ik een kind van hen zou zijn. Daarbij gaat er steeds weer een koude rilling door mijn lijf. Deze waarneming brengt me ertoe de man te vragen om eerst representanten voor hem en zijn vrouw op te stellen, en later voor een kind. De representant van het kind voelt zich beroerd. Hij is doortrokken van angst en kan de blik en nabijheid van vader niet verdragen. Onmiddellijk trekt hij zich terug, van