
Familieopstellingen en systeemtherapie: gescheiden werelden?

TEKST: MARGHERITA TINTI • BEELD: PHOTOCOLOURS



Margherita Tinti onderzoekt de raakvlakken en verschillen tussen systemisch werken en systeemtherapie. 'Van kleins af aan ken ik het dat mensen die mij dierbaar zijn, elkaar niet kunnen vinden. Ik voel een grote behoefte om verschillende werelden met elkaar te verbinden.' Slaagt ze erin om de overeenkomsten te vinden en systeemtherapie en familieopstellingen bij elkaar te brengen?

Al een aantal jaren organiseerde ik familiegroepsplannen: netwerkbijeenkomsten voor gezinnen die klem zitten. Zoals ik dit bij *Eigen Plan* heb geleerd, nam ik vooral mezelf mee naar de gesprekken. Het liep meestal goed, cliënten en betrokken hulpverleners waren over het algemeen tevreden met het proces. En toch groeide de behoefde om het systemische gedachtegoed te verdiepen gestaag. Ik miste de theorie achter wat ik deed. Mezelf meenemen was goed, maar wat deed ik eigenlijk? En kon het misschien toch beter? Ik wilde meer grip, meer overzicht, meer controle.

De beslissing om daadwerkelijk een systemische opleiding te gaan doen kwam plotseling en de keuze voor een passende opleiding nam ik vanuit buikgevoel. Ik belandde al snel bij Phoenix. Altijd op zoek naar grip en overzicht, probeerde ik bij het inleidend gesprek duidelijkheid te krijgen over de verschillende begrippen – systemisch werken, systeemtherapeutisch werken, systeemtherapie, familieopstellingen et cetera. De opleider wist uiteraard precies wat systemisch werken bij Phoenix inhield, maar waar systemisch werken bij Phoenix in verhouding tot systeemtherapie of systeemtherapeutisch werken staat, bleef onduidelijk.

Mijn buikgevoel zei dat het goed was. Mijn analytisch verlangen moest geduld hebben. En het verlangen naar meer grip, meer overzicht en controle moest ik sneller loslaten dan me lief was. Ik was niet voorbereid op een reis naar het binnenste van mijn ziel. Ik was op zoek naar meer theorie – dat had niks met mij te maken, dacht ik. Ik was er bovendien niet op voorbereid om juist de pijnpunten uit mijn verleden die ik zo veilig had weg gestopt, in de ogen te kijken. Moet systemisch werken echt zo zwaar zijn? De weerstand was enorm. Ik wist überhaupt niet dat het kon, zo veel te voelen in mijn lijf en gevoelens van alle soorten vrij te laten stromen. Wat een opluchting om het kind in mij eindelijk te laten huilen. Het voelde alsof mijn rugzak ineens lichter werd, alsof ik al die niet gehuilde tranen niet meer hoefde mee te slepen.

En ik wilde meer. Nadat ik systemisch werken bij Phoenix had afgerond, ging ik verder. Mijn systemische opleiding moest breder. Ik belandde bij het *Centrum voor Transculturele Trainingen en Onderwijs* (CTTO) in Amsterdam voor een opleiding tot transcultureel systeemtherapeut. Systeemtherapie is een vorm van psychotherapie voor individuen, partners, gezinnen en families. De transculturele systeemtherapie wil speciale ruimte bieden aan sociale en cross-culturele diversiteit (waaronder diversiteit in cultuur, gender, religie, spiritualiteit en seksualiteit).

Ik had verwacht daar aan te haken waar ik bij Phoenix was geëindigd. Maar het ging anders. Ik kreeg eindelijk de systeemtherapeutische theorie aangereikt, waar ik in het begin op zoek naar was. Ik leerde gestructureerd te werken met genogrammen en levenslijnen, grenzen, hiërarchie en interactiepatronen in systemen en cultuursensitief op zoek te gaan naar krachtbronnen. Maar ik miste het werken met opstellingen, de impact van in het lichaam opgeslagen gevoelens uit het verleden en hun veranderende kracht. De opleiders waren weliswaar bekend met familieopstellingen, maar ze hadden geen plek binnen de opleiding en dit leek ook niet de bedoeling.

Familieopstellingen en (transculturele) systeemtherapie leken twee gescheiden werelden die soms met grote voorzichtigheid naar elkaar kijken, maar meestal toch op veilige afstand blijven.

Je zou kunnen zeggen: nou en? Ik ben ontzettend geraakt door beide, familieopstellingen én systeemtherapie, en ik heb vanuit mijn eigen geschiedenis een grote behoefde om werelden met elkaar te verbinden. Van kleins af aan ken ik het dat werelden die mij >

dierbaar zijn elkaar niet kunnen vinden. Een vader en een moeder die van elkaar houden, maar toch niet samen kunnen blijven. Een verhuizing van Oostenrijk naar Spanje, samen met mijn moeder en broer, maar zonder mijn vader en de rest van de grootfamilie. Mijn vader, die zelf op stap gaat naar New York, naar Thailand, Bali en Costa Rica. Ik ken al deze plekken heel goed, overal wonen mensen waar ik ontzettend van houd, maar ik kan ze niet bij elkaar brengen en zou dat zo graag willen.

Deze ervaring voedt mijn behoefte om ook nu een poging te wagen om familieopstellingen en systeemtherapie te verbinden. Omdat ze voor mij allebei belangrijk zijn en omdat ze vanuit mijn optiek meer met elkaar gemeen hebben dan hen onderscheidt en – sterker nog – omdat ze elkaar prachtig aanvullen.

Overeenkomsten en verschillen

De ordeningsprincipes van familieopstellingen zijn diepgeworteld in systeemtherapeutische theorieën. Beide gaan uit van het belang van de context: de leefwereld van de cliënt en het systeem waartoe hij behoort. Beide brengen bewuste en onbewuste patronen, onduidelijke grenzen tussen subsystemen en verwarring van plek over generaties heen aan het licht en dagen daardoor het dominante zicht op de gezinsstructuur uit. Beide geven familieleden van generaties terug ook hier en nu een plek.

Zowel systeemtherapeuten als begeleiders van familieopstellingen steunen het helende proces van de cliënt en zijn systeem door volledig aanwezig te zijn, in het volle bewustzijn van je eigen verhaal. Alleen door je bewust te zijn van je eigen bagage kan je volledig naast de cliënt staan, je eigen ervaringen en overtuigingen even naast je leggen en het perspectief van de cliënt de ruimte geven.

Voor de begeleider van familieopstellingen en de transcultureel systeemtherapeut is het belangrijk om erop te vertrouwen dat de cliënt en zijn systeem hem gidsen. Hij laat zich eerder leiden door meer te willen weten dan door het overbrengen van meningen en verwachtingen. Bij familieopstellingen wordt het gidsen vanuit het systeem versterkt door de inzet van stand-ins.

Familieopstellingen worden intussen in veel verschillende contexten op veel verschillende manieren ingezet. Familieopstellingen en (transculturele) systeemtherapie staan met name dicht bij elkaar waar de begeleider van familieopstellingen trouw is aan een niet-wetende houding, zich bewust is van tegenoverdracht, een veilige setting weet te bieden en de opstelling voldoende inbedt om eventuele losgemaakte emoties of verwarringen bij de cliënt betrouwbaar op te kunnen vangen.

En dan is er ook nog het onderscheidende. Dat wat het eng maakt om de krachten te bundelen, maar ook dat, wat de ervaring veel rijker maakt, als het wel gebeurt.

Ik wil hier de twee voor mij belangrijkste verschillen kort uitleggen.

De systeemtherapie richt zich in het doorbreken van patronen voornamelijk op het *interpsychische*, dus op het gedrag en de interactie *tussen* mensen, hoe er op elkaars gedrag gereageerd wordt en hoe de interactiepatronen eruit zien en ontward kunnen worden. Bij familieopstellingen is het vertrekpunt doorgaans het *intrapsychische* – dat wat zich vanbinnen afspeelt. Om van daaruit te onderzoeken hoe diezelfde vroege interactiepatronen vastgezette dynamieken zijn geworden, die vanbinnen nog steeds voor beperkende overtuigingen en patronen zorgen. Nieuwe, helende >

imprints in de constellatie zorgen ervoor dat er ook in het hier-en-nu ruimte komt. Familieopstellingen proberen zo het (nu) intrapsychische en het (ooit) interpsychische of relationele te ontwarren.

Een ander verschil is dat de transculturele systeemtherapeut samen met de cliënt in eerste instantie op zoek gaat naar krachtbronnen waar de cliënt in moeilijke tijden uit kan putten, terwijl de begeleider van familieopstellingen juist op zoek naar de pijnpunten gaat, die zich vaak achter weerstand verschuilen, om deze volledig te laten ervaren. Familieopstellingen willen oud zeer transformeren in krachtbronnen door het op nieuw te beleven, een plek te geven en de overlevingsstrategie te gaan ervaren als een krachtbron om het anders te gaan doen.

De weerstand die ik aan het begin van de opleiding Systemisch Werken bij Phoenix ervoer was enorm. Ik was in alle staten. Ik vond het echt niet kunnen om de pijn zo onverdund aan te kijken en vooral te voelen. Ik dacht dat het me zwak, eenzaam en imperfect zou maken – alles wat ik niet wilde. En nog belangrijker, ik wist niet wat er zou gebeuren als ik al die pijn toe zou laten, ik had het immers nog nooit gedaan.

Ik ben door de reis bij Phoenix meer mezelf geworden, ik kan meer van mezelf laten zien en ben me bewuster van wat me gevormd heeft. Ik kan beter onderscheiden wat van mij is en wat van de ander. Mijn verbinding met mijn gezin van herkomst is directer, eerlijker. Ik weet wat het betekent je als begeleider van een opstelling niet-wetend op te stellen en je door het systeem te laten gidsen. Op de werkvloer lukt het me beter om meer van mezelf mee te nemen naar de gesprekken met gezinsleden, waardoor ik een veiliger sfeer voor mij en de cliënten kan creëren. Familieopstellingen hebben mijn leven blijvend en diepgaand verbeterd en ik wil deze ervaring niet missen.

En het heeft me ook iets gekost, gelukkig – daar ga ik van uit – maar tijdelijk. Door de aandacht tijdens

de familieopstellingen te richten op de pijn in mijn jeugd, op het gemis, op wat er niet was, is het verhaal over mijn jeugd vooral een verhaal over pijn en gemis geworden, terwijl er zo veel meer was. Er waren ook veel dingen die goed gingen, essentiële behoeftes waaraan wel werd voldaan; vreugde, liefde, warmte, verbondenheid en gelach. Deze momenten zijn echter in de schaduw beland. Ik wil ze weer meer naar de voorgrond halen en eruit putten.

Hiervoor gebruik ik de narratieve stroming uit de systeemtherapie. Uiteindelijk zijn het niet alleen de ervaringen die mensen vormen, maar ook het verhaal dat jij of het sociale systeem waarin je bent ingebed van die ervaring maakt. Het narratieve perspectief onderzoekt hoe de verhalen die het leven van een individu en zijn familie regeren, eruitzien. Op welke gebeurtenissen grijpen we terug en op welke niet? Hoe 'word' je degene over wie je zelf vertelt? De narratieve systeemtherapie richt zich erop dat cliënten en systeemleden hun alternatieve verhalen rijker kunnen beschrijven en zo weer in contact komen met krachtbronnen uit hun systeem. Ik ga me de komende tijd erop focussen, het verhaal over mijn jeugd weer rijker te maken en de warme, grappige en leuke ervaringen weer aan te dikken.

En ik zou willen onderzoeken of dit ook met behulp van familieopstellingen kan. In familieopstellingen stappen we uit de cognitieve wereld van taal. Familieopstellingen maken het mogelijk om ons hoofd te vertragen door gewoonte-gedachtepatronen even op zij te zetten en het lichaam en het gevoel voorrang te geven. Het hoofd vertragen betekent stilstaan en voelen wat er is, voordat het hoofd het overneemt. Even stilstaan bij verdriet, maar ook bij vreugde.

Ik hoop dat de systeemtherapie en familieopstellingen vaker open naar elkaar kunnen kijken en vaker de krachten bundelen. Want ik weet – uit eigen ervaring én door schade en schande – hoe rijk het is als het goede van twee werelden verbonden raakt. 🐉