

**Vienna Pharaon**

Relatie- en gezinstherapeut

# **WAAR HET VANDAAN KOMT**

*Patronen doorbreken met  
inzicht in je familiesysteem*

Spectrum

# Inhoud

Opmerking van de auteur	9
Inleiding: mijn familie van herkomst en de jouwe	11

## **DEEL I** **Je wortels**

1. Je verleden vormt je heden	25
2. Je wond benoemen	38

## **DEEL II** **Je wonden en hun herkomst**

3. Ik wil me de moeite waard voelen	61
4. Ik wil erbij horen	87
5. Ik wil op de eerste plaats worden gezet	110
6. Ik wil vertrouwen hebben	135
7. Ik wil me veilig voelen	156

### **DEEL III**

#### **Je relatiegedrag veranderen**

8. Conflicten	185
9. Communicatie	209
10. Grenzen	234

### **DEEL IV**

#### **Je ware zelf terugclaimen**

11. Zorgen dat je nieuwe gewoontes bekliven	253
Conclusie	265
Dankwoord	269
Noten	273
Index	279

## **Opmerking van de auteur**

Ik had dit boek nooit kunnen schrijven zonder de vele fantastische mensen die me de eer verleenden hen te mogen begeleiden en zo dapper waren hun verhaal met me te delen. Ik heb mijn uiterste best gedaan om de identiteit en unieke details van deze cliënten onherkenbaar te maken. In enkele gevallen heb ik aspecten van meerdere cliënten gecombineerd in één persoon. Alle verhalen zijn echter in de kern waar en ik heb ervoor zorg gedragen dat eventuele aanpassingen nog steeds het individuele verhaal recht doen.

Ook wil ik hier een waarschuwing vooraf geven dat misbruik, zelfdoding en ernstige geestelijke problemen het onderwerp zijn van hoofdstuk 7 'Ik wil me veilig voelen'. Zorg alsjeblieft goed voor jezelf terwijl je dit hoofdstuk leest.

Tot slot is het onmogelijk om alle mogelijke facetten in dit boek te behandelen, maar ik hoop desondanks dat je er delen van jezelf in zult herkennen. Veranderen is voor iedereen op een bepaalde manier uitdagend en de inzichten die je door dit boek opdoet zullen mogelijk soms ontregelend voelen of een nieuwe dynamiek teweegbrengen in je familie. Het kan ondersteunend zijn om je bij datgene wat je wilt helen te laten begeleiden door een therapeut. Dat geldt met name als je probeert een (complex) trauma te helen, wat vaak een meer betrokken aanpak vereist. In dat geval is het bovendien raadzaam om met een gespecialiseerde traumatherapeut te werken.

## Inleiding: mijn familie van herkomst en de jouwe

Ik was nog maar vijf jaar oud toen ik door het uiteenvallen van mijn familie een wond opliep die jarenlang het verloop van mijn relaties zou bepalen.

Lange tijd weigerde ik echter te erkennen welk effect mijn verleden op zo'n beetje *alles* in mijn leven had. Ik zou het belang van deze vroege gebeurtenissen waarschijnlijk zelfs nooit volledig hebben begrepen als ik geen studie psychologie had gedaan, praktijkkennis van de aanhoudende gevolgen van trauma had opgedaan en een diepe nieuwsgierigheid naar relaties had gehad. Het heeft me jaren van hard werken gekost om de impact te zien van wat lang geleden had plaatsgevonden en een actieve houding aan te nemen met betrekking tot wie ik in relaties wil zijn. In dit boek deel ik de waardevolle lessen die ik onderweg heb geleerd. Maar ik loop op de zaken vooruit. Laten we bij het begin beginnen.

Laten we beginnen met mijn herkomst.

Het was een prachtige zonnige dag in de zomer van 1991. Ik probeerde een dun gouden armbandje om te toveren tot een hippe ooring (ik was pas vijf, maar waande me een tiener) toen vanachter mijn gesloten kamerdeur de luide stem van mijn vader opklonk. De woede van mijn vader boezemde me altijd angst in. Hij was het soort man dat zich vaak dominant opstelde en de macht en controle die hij uitstraalde voelden bedreigend en manipulatief. Mijn plezier in mijn coole sieradenproject verdween als sneeuw voor de zon.

‘Als je weggaat, hoef je niet meer terug te komen,’ schreeuwde hij naar mijn moeder.

Zijn woorden doorboorden me. Ik had nog nooit zo veel woede horen uiten naar iemand van wie ik hield, iemand van wie hij zou moeten houden: *Als je weggaat, hoef je niet meer terug te komen.*

Een paar minuten later stormde mijn moeder naar boven en maande me een tas te pakken. Mijn systeem had nauwelijks de tijd om te verwerken wat er gebeurde. Het enige wat ik wist, was dat we weggingen.

We haalden mijn oma, de moeder van mijn moeder, op en reden naar de kust van Jersey, waar ik vast heb gespeeld in de golven en zandkastelen heb gebouwd en mijn moeder onderweg naar huis waarschijnlijk heb overgehaald te stoppen voor een ijsje. Het was nog niet tot me doorgedrongen dat ‘naar huis’ deze keer wel eens heel ergens anders kon zijn. Het afzetten van mijn oma bij haar huis bleek geen tussenstop te zijn. Het was de eindbestemming.

Eenmaal binnen maakten we het ons gemakkelijk om bij te komen van een dag in de zon. Het duurde echter niet lang tot de telefoon overging. Hoewel er in die tijd nog geen nummerweergave bestond, was het wel duidelijk wie de beller was. Mijn vader eiste dat mijn moeder onmiddellijk aan de telefoon kwam, maar mijn oma wist wel beter dan haar de hoorn door te geven. Binnen enkele minuten renden we met z’n allen naar het huis van de burens. Geen tijd om na te denken. Alleen tijd om te rennen.

Ongeveer tien minuten later reden mijn vader en zijn broer, mijn oom, de oprit van mijn oma op. We keken vanaf een afstand toe hoe ze op de voordeur bonkten, het huis rondliepen en door de ramen tuurden om iets van beweging te bespeuren. De geparkeerde auto van mijn moeder was een duidelijke aanwijzing dat we niet ver weg konden zijn. Ik herinner me hoe ik heel voorzichtig mijn hoofd boven de vensterbank uitstak om te kijken wat zich één huis verderop afspeelde. Mijn vader en oom waren slechts kleine figuurtjes in de verte, maar ik kon desondanks zien hoe woedend ze waren.

Ik wilde naar mijn vader roepen, maar ik was te bang. Ik verborg me met mijn moeder, voelde me angstig en onveilig, maar dacht tegelijkertijd: *Ik ben hier, papa.*

Enkele minuten later reed de politie mijn oma’s oprit op. Ik hoorde de angst in de stem van mijn moeder toen ze me opdroeg me in de kast te verstoppen met haar. *Dit gebeurt echt.* Ik mocht onder geen beding naar buiten gluren. Toen er uiteindelijk op de deur werd geklopt hield ik mijn adem in. De buurvrouw deed open voor twee boze mannen en een stel politieagenten. De agenten stelden vragen, terwijl mijn vader en oom beschuldigingen uitten. Ze wisten dat we binnen waren, maar werden niet uitgenodigd om verder te komen.

Ik kon horen dat hun woede steeds heviger werd. *Er moet iets zijn wat ik kan doen om dit op te lossen*, bad ik. *Hoe kan ik dit laten stoppen? Ik wil gewoon dat ze allebei gelukkig zijn.*

Maar ik kon mijn beide ouders op geen enkele manier gelukkig maken. Ik kon op geen enkele manier voor beiden kiezen. Ik kon onmogelijk de ene eren zonder de ander te kwetsen of teleur te stellen, zo dacht ik althans. Ik kon op geen enkele manier een einde maken aan hun onmin.

Gedurende het hele incident zaten mijn moeder en ik muisstil hand in hand in de kast.

En hoewel ik toen nog niet over de woorden beschikte om het te beschrijven, ontstond daar – op dat exacte moment – mijn eigen veiligheids-wond. Ik had destijds geen idee hoe lang ik in dat moment gevangen zou blijven zitten.

Hoewel mijn ouders hun best deden, konden ze me niet beschermen of afschermen tegen hun woede. Mijn lichamelijke veiligheid werd nooit bedreigd, maar het systeem dat ik mijn familie noemde was aan het instorten en stond in lichterlaaie. Chaos werd de status quo. Ik zag twee volwassenaars tegenover elkaar staan, die elkaar bejegenden met bedreigingen, manipulaties, paranoia, emotionele uitbarstingen, gescheld, controle en angst. Hoezeer ze dit ook voor mij probeerden te verbergen, ik zag het, ik voelde het en ik ervoer het samen met hen. Mijn wereld was plotseling op dramatische wijze onveilig geworden. De twee mensen van wie ik verwachtte dat ze me zouden beschermen hadden het zo druk met elkaar te bevechten dat ze mij uit het oog verloren.

Ik realiseerde me dat ik voor mijn eigen veiligheid moest zorgen.

Ik nam de rol van vrede­stichter op me in een poging de brand te blussen en de familie bij elkaar te houden. Dat was nogal een rol voor een vijf­jarige. Me er niet van bewust dat dit niet mijn verantwoordelijkheid was, wijdde ik me met volle overgave aan deze taak. Ik werd een geweldige actrice. Ik had besloten dat mijn ouders het niet zouden aankunnen als ik het ook nog eens moeilijk had, dus zei ik altijd dat het goed met me ging om hen niet nog meer te belasten. En in een poging om het hen altijd naar de zin te maken en te zeggen wat ik dacht dat ze nodig hadden om te horen, zei ik nooit wat ik echt wilde, maar voegde me steeds naar hun wensen. Ik werd een kind zonder eigen behoeftes, een uitblinker in alles wat ik me voornam, altijd bezig hun last te verlichten of hen af te leiden van wat er gebeurde.

Mijn veiligheids­wond – waarover ik later meer zal vertellen – bleef on­opgemerkt, werd keer op keer opnieuw opengereten en bleef mijn leven dicteren. Ik was altijd alert, altijd gereed om het volgende mogelijke brandje te blussen, of het aanmaakhout en de lucifer nu werden aangestoken door mijn ouders, mijn vrienden of uiteindelijk door mijn eigen lief­despartners. Het zou me echter vele jaren kosten om de langetermijneffecten van deze ongepaste rol van vrede­stichter en mijn voortdurende pogingen om alles glad te strijken te ontrafelen. Ik had geleerd van gedaante te verwisselen en mezelf en mijn ervaringen te verkleinen, te vergroten, te vervormen of naar de achtergrond te verplaatsen om het anderen maar naar de zin te maken – een gewoonte waar ik later heel veel moeite voor moest doen om haar af te leren, wilde ik authentieke relaties hebben.

Ik was er bovendien zo op gespitt dat mij niet zou overkomen wat mijn ouders was overkomen dat ik uiteindelijk alles creëerde waar ik zo bang voor was. Mijn angst dat iemand me zou domineren, zoals mijn vader mijn moeder had gedomineerd, zorgde ervoor dat ik mezelf domineerde. Mijn neiging om het iedereen naar de zin te maken en mijn behoefte om van waarde te zijn, maakten me onkwetsbaar en onecht, waardoor ik geen ware verbindingen kon aangaan. En mijn stoere houding van alles onder controle hebben maakte het onmogelijk om te laten zien hoe ik me werkelijk voelde of iemand te vragen een van mijn be-

hoeftes te vervullen. Ik liep vast in mijn persoonlijke en professionele relaties en creëerde precies de patronen die ik had gezworen nooit te zullen herhalen.

Toen ik voor het eerst in therapie ging, zag ik dit alles niet. Ik dacht dat ik moest werken aan ‘een betere communicatie en conflictbeheersing in mijn relaties’. Ik kwam op alle fronten in mijn leven steeds op onverklaarbare wijze in conflict met mensen – vrienden, collega’s en vooral mannen met wie ik uitging – maar op de een of andere manier had ik deze frustraties en worstelingen nooit gerelateerd aan die spanningsvolle gebeurtenis in mijn kindertijd. *Ik had dat overleefd*, vertelde ik mezelf. *Ik zorgde dat de vrede bewaard bleef*.

Maar diep vanbinnen wist ik wel beter. Het onderliggende probleem (waar al die conflicten *werkelijk* om draaiden) was terug te voeren naar die van angst vervulde dag. Het was terug te voeren naar mijn familie van herkomst en de veiligheids­wond die ik had opgelopen. En pas toen – toen ik mijzelf door de lens van mijn familie van herkomst ging onderzoeken – kon ik mezelf beginnen te bevrijden.

Vanuit dit nieuwe perspectief bezien werd me plotseling duidelijk waarom ik me gedroeg zoals ik me gedroeg. Ik zag in hoe een eindige ervaring die tientallen jaren geleden had plaatsgevonden een blijvend effect op me had gehad. Ik had geprobeerd de oorspronkelijke wond die mijn gevoel van veiligheid had vernietigd te negeren en de pijn die daaruit was voortgekomen te ontwijken, en was me gedeisd gaan houden om mijn familie niet nog meer stress te bezorgen, iets wat zich in al mijn latere relaties voortzette.

Spoileralert: proberen anderen geen stress te bezorgen, bezorgde mezelf alleen maar meer stress en pijn. Mezelf met het zweet op mijn voor­hoofd door conflicten heen laveren, zonder dat ik begreep wat daaraan ten grondslag lag, werkte niet in mijn eigen relaties als volwassene. Dat gold ook voor mijn andere beschermings­mechanisme: mijn stoere houding van alles onder controle hebben. Mijn pogingen om pijn te vermijden en mezelf ‘veilig’ te houden hadden precies het tegenovergestelde effect. Door te verbergen hoe ik *me werkelijk voelde*, door mijn behoeftes te

negeren of mezelf niet uit te spreken, drukte ik conflicten de kop in om ze vervolgens in andere situaties weer tegen te komen. En door mijn pijn en mijn wond te verstoppen – niet eens te zien dat er ook maar iets *was* dat mijn aandacht nodig had – ontzegde ik mezelf mijn eigen heling.

Het goede nieuws is dat het niet zo hoeft te blijven, zoals ik heb geleerd door hard te werken aan mezelf en met honderden cliënten gedurende meer dan vijftien jaar in mijn relatie- en gezinspraktijk. Dat je wonden hebt opgelopen in je kindertijd wil niet zeggen dat je gedoemd bent deze patronen te herhalen. Als je de tijd neemt om te begrijpen waar deze wonden vandaan komen (je herkomstverhaal) en vervolgens andere keuzes te maken, kun je een krachtige heling op gang brengen. Als je eenmaal bereid bent er werkelijk naar te kijken, kan je herkomstverhaal zelfs de routekaart naar je heling zijn.

Ik heb gedurende mijn carrière meer dan 20.000 uur therapie bedreven. Ik beheer ook een Instagram-groep van meer dan 600.000 leden met wie ik dagelijks in gesprek ben. In dit boek deel ik mijn eigen verhalen en die van de vele cliënten met wie ik heb gewerkt. Ik heb hun namen veranderd en specifieke details van hun leven aangepast om hun identiteit te beschermen, maar ik deel hun verhalen met het doel je een spiegel voor te houden en je te helpen jezelf en anderen werkelijk te zien. Ik wil je helpen je eigen herkomstverhalen te onderzoeken, je wonden te benoemen, de connectie te maken tussen die wonden en je ongezonde gedragspatronen en te leren hoe je vanaf nu gezonde relaties kunt aangaan en behouden.

Dit boek leert je hoe je voorbij het zogenaamde *presentatieprobleem*, het probleem dat je in eerste instantie in de therapie inbrengt, te kijken. Ik zal je vragen onderzoek te doen naar en contact te maken met de *herkomst* van je overtuigingen, gedrag en patronen en de manier waarop je familie van herkomst daaraan heeft bijgedragen. De meeste schadelijke en frustrerende patronen waarin je verstrikt zit, komen voort uit wonden die je in je kindertijd hebt opgelopen. Als je eenmaal inzicht hebt in je *herkomstwond* en de langdurige destructieve patronen die daaruit zijn voortgekomen, ben je een heel eind op weg om de conflicten en gedragspatronen waar je nu last van hebt te doorbreken.

Dit werk begint met je familie van herkomst. Daar werd de basis gelegd

voor hoe je je tot anderen, jezelf en de wereld om je heen verhoudt. Je vroege relaties, of deze nu werden getekend door aanwezigheid, afwezigheid, verwaarlozing of overdreven bezorgdheid, hebben een effect op hoe je tegen zo'n beetje alles in je huidige leven aankijkt. Je familie van herkomst was misschien altijd functioneel, soms functioneel, of zelden functioneel. Wat de mate daarvan ook was, het was niet perfect. Je had behoefte aan dingen die zij je niet gaven of konden geven, je had bescherming nodig tegen dingen die ze wel of niet zagen of je wilde dingen voelen en ervaren die ze je onthielden omdat ze een bedreiging vormden voor hun manier van voelen en ervaren.

Het gros van de relatieproblemen die individuen of paren bij me inbrengen is te wijten aan voortsluitende en onopgeloste pijn en trauma's uit eerdere relaties, vooral binnen hun familie van herkomst. Dit is de reden waarom ik het werk dat ik met mijn cliënten doe herkomstsheling noem.

Dit werk bestaat uit een combinatie van familiesystemen en psychodynamische theorie. Het is gebaseerd op de integratieve systemische therapie<sup>1</sup>, de methode die ik heb geleerd toen ik werd opgeleid tot relatie- en gezinstherapeut aan Northwestern University. We onderzoeken daarbij op welke manier je huidige gedrag verband houdt met de familiesystemen waarin je bent opgegroeid en bezien de problemen waar je mee worstelt binnen de context van het grotere systeem om je heen.

Zoals je in deel één zult leren, blijven je pijn en trauma doorgaans bestaan als je dit soort werk verzuimt. Het maakt niet uit hoezeer je dat pijnlijke verleden probeert te vermijden, of je je er nu fysiek van hebt verwijderd ('de geografische remedie,' zoals psychologe Froma Walsh dit noemt) of alle banden met een schadelijk familielid hebt verbroken. Er dient een innerlijke oplossing plaats te vinden als je wilt helen en die innerlijke oplossing vereist een inzicht in en bewustwording van de herkomstwonden die je in hun greep houden.

Ik moet de eerste persoon nog ontmoeten die niet een bepaalde wond heeft. In dit boek zullen we de vijf wonden onderzoeken die het vaakst voorkomen. Je zult er waarschijnlijk meerdere van bij jezelf herkennen. Misschien heb je toen je opgroeide niet het gevoel gehad dat je het waard was

om van te houden. Misschien heb je altijd het gevoel gehad dat je er niet bij hoorde. Misschien heb je je afgevraagd of je wel belangrijk genoeg was om op de eerste plaats te komen. Misschien had je er moeite mee om degenen die dicht bij je stonden te vertrouwen. Of misschien heb je je fysiek of emotioneel onveilig gevoeld.

Het benoemen van je herkomstwond is de eerste stap op de weg naar heling. In elk van de hoofdstukken in deel twee zullen we de herkomst van een specifieke wond en de destructieve manieren waarop je hebt geleerd ermee om te gaan onderzoeken, gevolgd door enkele verhalen van mensen die die wond hebben geheeld. Ik zal je vervolgens via een vierstappenproces door de heling van je eigen herkomstwond leiden. Dit bestaat uit het benoemen van de wond, er getuige van zijn, je rouw en verdriet toelaten (yep, we gaan ook voelen) en vervolgens je gedrag omkeren, waardoor je een blijvende verandering tot stand brengt en je de patronen die je in je volwassen relaties hebt proberen te doorbreken niet langer blijft herhalen. Als je er klaar voor bent om een einde te maken aan de destructieve dynamiek tussen jou en de belangrijke mensen in je leven, wil je dit helende werk absoluut je volle aandacht geven. En nee, je kunt het doorvoelen van je pijn niet overslaan. Hoezeer je ook probeert ermee weg te komen, je kunt je herkomstwond niet vermijden en tegelijk een nieuwe weg inslaan. Zoals wel gezegd wordt: de enige weg eruit is erdoorheen. Ik blijf bij je en zal naast je lopen op die weg.

Heb je eenmaal een dieper inzicht in je herkomstwond, dan kun je gaan zien hoe deze wonden en patronen die je in je familiesysteem hebt opgelopen en aangeleerd in algemene zin van invloed zijn op je huidige relaties. In deel drie zullen we specifiek kijken naar hoe je hebt geleerd te communiceren en met conflicten om te gaan en wat je hebt geleerd (of niet) over grenzen. Naarmate je meer leert over je patronen, zal ik je helpen de manier waarop je communiceert, ruziemaakt en grenzen stelt of verlegt te veranderen in gezondere manieren van omgang en een meer authentieke manier van zijn.

Je zult de gewoonte ontwikkelen om jezelf bepaalde vragen te stellen zodra je merkt dat je reactief reageert of in een destructief patroon vervalt, zodat je de situatie op een andere manier kunt benaderen dan je doorgaans

doet. Het is niet goed genoeg om simpelweg te weten waarom je telkens opnieuw hetzelfde type partner kiest en het is niet goed genoeg om te weten waarom je reageert zoals je reageert. Het helen van je herkomstwond gaat ook om het vinden van een nieuwe weg voorwaarts waarop je kunt toepassen wat je *weet* en vanuit compassie, begrip en empathie voor jezelf en vaak ook anderen kunt terugclaimen wat je is ontnomen. We gaan ons richten op het helen van het verleden, maar ook stappen zetten om de programmering en conditionering die ervoor hebben gezorgd dat je in het heden bent vastgelopen te doorbreken en te veranderen.

Door het hele boek heen krijg je volop opdrachten, oefeningen en geleide meditaties, zodat je het werk kunt doen naarmate we voortschrijden. Je zult het proces starten om jezelf te bevrijden van ongewenste patronen en gedragingen die je relaties en je leven saboteren en je zult specifieke stappen zetten om op de weg te geraken naar heling en zelfontdekking.

Laat me heel duidelijk zijn: de bedoeling van dit werk is *niet* om ouders, verzorgers of andere volwassenen die als ouderfiguur hebben gefungeerd af te vallen. (Opmerking: ik gebruik in dit boek voornamelijk de woorden *ouders*, *verzorgers* of *volwassenen*, maar je kunt deze woorden vervangen door elke ouderfiguur die je hebt gehad.) In mijn werk met cliënten zorg ik er zelfs expliciet voor om niet met de vinger te wijzen of iemand de schuld te geven. Dit werk vereist context, en als we die niet hebben, liefde en compassie. Het is belangrijk om te beseffen dat je verzorgers ook een rijk verleden hebben dat bestaat uit falende familiesystemen en herkomstverhalen die de fundering hebben gelegd voor hun manier van zijn.

En hoewel ons onderzoek er niet op is gericht om anderen te beschuldigen, willen we schadelijk gedrag zeer zeker niet vergoelijken. We onderzoeken teneinde onze ervaringen te erkennen en te benoemen, zonder ze te bagatelliseren of te ontkrachten.

Je familieleden deden waarschijnlijk hun uiterste best met wat ze wisten, maar zijn misschien desondanks tekortgeschoten. De verklaring voor je schadelijke ervaringen verandert echter niets aan het werk dat je te doen hebt.

Je verhalen zullen bovendien verschillen van die van mij en van die van je



buren. Misschien heb je veel meer traumatische ervaringen meegemaakt dan de meeste mensen die je kent of misschien ben je wel dankbaar dat jouw verhaal zo erg nog niet is. Waar je ook in het spectrum denkt te vallen, je verhaal verdient je zachte en toegewijde aandacht.

Je werk bestaat eruit om de impact die je familie van herkomst op je heeft gehad te benoemen, te erkennen, te voelen en te beseffen – en dat inzicht en begrip als leidraad te gebruiken om een gezonde, blijvende verandering voor jezelf te creëren. Je zult hier niet van de ene op de andere dag belanden. Je zult steeds meer leren over jezelf, je partner en je familie. Je zult op nieuwe fronten reactiviteit ervaren, ongeacht hoe oud je bent. Je zult verdrietige delen ontdekken die nog steeds je aandacht vragen. En je zult waarschijnlijk keer op keer je gekwetste innerlijke kind tegenkomen, dat smacht naar je erkenning, je aandacht, je rouw en verdriet en je aanwezigheid.

Herkomstheling heeft mezelf geholpen en is het werk dat ik dagelijks met mijn cliënten doe. Het creëert een opening naar verandering (langdurige, geïntegreerde verandering), bevrijdt je uit vastgeroeste patronen en biedt de mogelijkheid om overtuigingen overboord te gooien en je te herinneren wat waar was voordat het ongeïntegreerde leed en trauma van je familie aan jou werden doorgegeven.

Ik geloof niet dat er slechts één weg voorwaarts is. Ik geloof dat er evenveel wegen zijn als er mensen op aarde lopen. Wat ik wel weet is dat ik mijn manier van zijn en leven beter begreep en voor de mogelijkheid van heling ging openstaan toen ik mijn herkomstverhalen door de lens van mijn familiesysteem begon te onderzoeken.

In plaats van telkens te vallen voor dezelfde types die mijn kinderwond opnieuw openreten, kon ik nu een partner kiezen die bereid was zijn mouwen op te stropen en samen met mij het zware werk te doen. Het verhaal dat ik rond romantische relaties had gesponnen begon te verzachten.

- Ik voelde niet langer de behoefte om me voortdurend goed te voelen, maar was in staat mijn kwetsbaarheid te tonen – en te bepalen wie het in mijn leven verdiende mijn ware, kwetsbare zelf te zien.

- Ik voelde niet langer de behoefte een vredestitcher te zijn en het anderen naar de zin te maken, maar leerde mezelf te eren – zelfs als dit betekende dat ik een ander daarmee teleurstelde.
- Ik probeerde anderen niet langer te veranderen, een ander pad te laten inslaan of te laten inzien wat er mis was in hun leven, maar accepteerde wie ze waren – en veranderde mijn houding ten aanzien van het feit dat ze *niet* veranderden.
- En ik had niet langer de behoefte om overal controle over te hebben, maar leerde te vertrouwen dat iemand me kon leiden zonder misbruik van me te maken.

Je herkomstverhalen dragen prachtige complexiteit en hartverscheurende pijn in zich. In november 1991 gingen mijn ouders officieel uit elkaar en in mei 1992 verhuisde ik samen met mijn moeder. Dit markeerde het begin van een negenjarige scheidingsprocedure, de langste die zich destijds ooit in New Jersey had voortgesleept. Ik had een hoop angst en verdriet te verwerken, ook al is hun relatie drastisch veranderd en staan ze tegenwoordig op vriendelijke voet met elkaar. Ik ben jaren bezig geweest met het oppakken en uitpakken van de boodschappen die ik van hen ontving. Een groot deel van de vaardigheden die ik tegenwoordig als therapeut gebruik kunnen direct worden teruggevoerd naar mijn jarenlange rol van vredestitcher en bemiddelaar tussen mijn ouders. Zoals mijn dierbare vriendin en collega Alexandra Solomon vaak zegt: ‘Onze wonden en gaven zijn directe burens.’ Wat een prachtig geheugensteuntje dat onze grootste gaven vaak voortkomen uit de pijn die we hebben doorstaan.

Toch kan het verhaal een happy end hebben. Het hebben van een intieme relatie met je herkomstverhalen gaat niet alleen om het leren kennen van jezelf en je familie of het oprakelen van je verleden. Een intieme relatie met je herkomstverhalen is een gelegenheid om te helen – voor jezelf, voor degenen die voor jou kwamen en voor degenen die na jou komen. Zoals gezinstherapeut en auteur Terry Real zegt: ‘Een disfunctioneel ge-

zinspatroon wordt van generatie op generatie doorgegeven, als een bosvuur dat alles vernietigt op zijn pad, tot één persoon in één generatie de moed heeft zich om te draaien en de vlammen in de ogen te kijken. Die persoon brengt vrede naar zijn voorouders en spaart de kinderen die nog volgen.' Ben jij bereid die vlammen in de ogen te kijken?

Het doet er niet toe of je al tientallen jaren in therapie bent geweest of dat therapie niets voor jou is. Het doet er niet toe of je al eerder familiesystemen hebt bestudeerd of dat dit de eerste keer is dat je het overweegt. Het doet er niet toe of je talloze herinneringen uit je kindertijd hebt of dat je je nauwelijks iets kunt herinneren. Als de pijn te groot was, verdwijnt soms de expliciete herinnering, maar ben je nog steeds in staat om te voelen. Wat ertoe doet is je openheid, je bereidheid om op onderzoek uit te gaan, te voelen en te zien wat mogelijk moeilijk is om te zien, te accepteren of te erkennen. Wat ertoe doet is dat je goed voor jezelf zorgt terwijl je dit boek doorwerkt en goed blijft voelen wanneer je moet doorzetten of even een pauze moet inlassen.

Hoe je dit boek gebruikt is aan jou. Er is geen goede of verkeerde manier. Misschien kies je ervoor om de volgende hoofdstukken met je eigen therapeut door te werken. Misschien kies je ervoor om ze in je eentje op een diep intieme manier door te lezen en te reflecteren over wat er naar boven komt. Of misschien kies je er wel voor om ze samen te lezen met een partner, familielid of vriend of vriendin om zo een conversatie op gang te brengen.

Welk pad je ook kiest, je bent hier omdat je iets zoekt. Je bent hier omdat er iets in je is wat je aandacht behoeft. Je bent hier omdat je moe bent van de last die je met je meedraagt, de uitputtende patronen die je belemmeren en het voortdurend mislukken van je pogingen om te veranderen. Ik zie je, ik hoor je, ik ben er ook geweest en ik verheug me erop om naast je te lopen terwijl je dit moeilijke werk doet.

Het onderzoeken van je herkomstverhalen is een dappere en belangrijke stap op je helende reis. Laten we op weg gaan.

## DEEL I

# Je wortels