

ELAINE CARNEY GIBSON

FAMILIE PATRONEN doorbreken

Ongeschreven regels en ongezonde bagage



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Your Family Revealed, A Guide to Decoding the Patterns, Stories, and Belief Systems in your Family*, uitgegeven Sounds True, Boulder, Colorado, Verenigde Staten

Vertaling Timon Meynen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020221299
ISBN e-book 9789020221305

© 2022 Elaine Carney Gibson
© 2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Inleiding 9

1. Wat doet het ertoe? 15

Waarom het belangrijk is om te begrijpen hoe een gezinssysteem werkt

2. Wie is de baas? 29

Bepalen of een gezin zichzelf goedschiks of kwaadschiks organiseert

3. Is het veilig om te zeggen wat je meent en te menen wat je zegt? 55

Communicatie: rollen, regels, patronen en mogelijkheden

4. Afstand en nabijheid 77

De balans tussen individualiteit en saamhorigheid in een gezin

5. Waarom een krukje met drie poten? 99

Driehoeksverhoudingen in families

6. Wie is wat schuldig aan wie? 125

Trouw, nalatenschap en schulden

7. Een familiegeheim bewaren of onthullen?	151
Het mijnenveld van familiegeheimen	
8. De kracht van verhalen, mythen en rituelen	167
Het vormen van generaties	
Nawoord	189
Dankwoord	193
Noten	195
Bronnen	199
Over de auteur	207

Inleiding

Je familie* kan een bron van je allergrootste vreugde en je diepste worstelingen zijn. Dit boek is bedoeld om je te helpen je gezin en familie te ontcijferen, zodat je begrijpt wat jullie familiedynamiek is door meer te weten over hoe familiesystemen werken. Daardoor krijg je meer inzicht in jezelf en iedereen met wie je een relatie hebt.

Familiesamenstellingen zijn aanzienlijk veranderd in de eenentwintigste eeuw. Multiraciale en multiculturele families, eenoudergezinnen, gemengde gezinnen en gezinnen met twee partners van hetzelfde geslacht zijn steeds meer geaccepteerd en erkend. En terwijl families vroeger in elkaars nabijheid leefden, wonen familieleden tegenwoordig vaak op grote afstand van elkaar. Dit verandert uiteraard de tijd die fysiek met elkaar wordt doorgebracht, wat een enorme impact kan hebben op de afzonderlijke leden van de familie en op de onderlinge relaties. De afstand kan ook de psychologische impact veranderen. Maar hoe familiesamenstellingen ook veranderd zijn, ze hebben nog steeds een enorme invloed op ons leven en op al onze relaties.

Dit boek legt de belangrijkste basisbeginselen van de *familiesysteemtheorie* uit. Ik zou graag willen dat je deze principes gaat inzetten om beter te begrijpen hoe het functioneren, de patro-

* Noot van de vertaler: in het Engels kan het woord *family* zowel ‘gezin’ als (bredere) ‘familie’ betekenen. In dit boek is ‘family’ vaak vertaald met ‘gezin’, tenzij het meer in het algemeen over familierelaties gaat.

nen en de ontwikkeling van je familie je in het verleden hebben beïnvloed en dit nog steeds doen, en om in te zien hoe je huidige relaties van invloed zijn op het bredere familiesysteem.

Dit boek is een handleiding die uitlegt hoe een familie op talloze manieren diepgaande invloed heeft op haar leden, doordat de familie bijvoorbeeld:

- invloed heeft op je waarden en overtuigingen;
- invloed heeft op je zelfgevoel en identiteit in de wereld;
- je relationele vaardigheden en emotionele en rationele reacties aanleert.

Hoe meer begrip en besef je van deze invloeden hebt, hoe beter je in staat bent om te kiezen wie en hoe je wilt zijn, en hoe je met anderen wilt omgaan.

Toen ik in 1973 mijn studie psychologie afrondde, maakte ik kennis met een nieuwe manier van denken. Tot de jaren vijftig was de psychologie grotendeels gefocust op het individu. Maar toen ik studeerde, maakte een nieuwe therapie haar entree in de geestelijke gezondheidszorg: de gezins- of familietherapie (relatietherapie), die voortkwam uit de systeemtheorie. Ik raakte in de ban van dit nieuwe gedachtegoed, en dat is altijd zo gebleven.

Ik had het geluk dat ik een van de eerste beoefenaars was in dit nieuwe veld van huwelijks- en gezinstherapie, of relatietherapie. Inmiddels heb ik honderden individuen, stellen en gezinnen geholpen, doceer ik partner- en gezinstherapie, en doe ik nog altijd graag onderzoek op het gebied van systeemtheorie en relatietherapie.

Het doolhof dat leven heet

Als mens reizen we door 'het doolhof dat leven heet'. Ik zie het zo: we beginnen allemaal in het centrum van het doolhof met onze biologische moeder en daarna met ons gezin. Zo begeven we ons op onze levensweg en reizen we vanuit ons gezin de wereld in.

Als we doelbewust door het doolhof van het leven lopen, ontdekken we dat het belangrijk is dat we af en toe terugkijken naar waar we vandaan komen om onszelf echt te begrijpen en te kennen. De reis door het doolhof is in de eerste plaats een psychologische reis. Als we terugkijken om het begin van onze ervaringen met onze familie te onderzoeken, veranderen en verdiepen ons perspectief en ons begrip zich op verschillende leeftijden en in verschillende levensfasen. Een twintigjarige begrijpt zijn familie dieper en breder dan toen hij tien was. En wanneer deze twintigjarige veertig is, kan hij zijn familie nog beter begrijpen, zeker als hij besluit het doolhof te doorkruisen: inzoomen en uitzoomen.

Wie er nog nooit echt buiten is gaan staan, heeft niet het perspectief om de dynamiek van zijn familie te snappen. Wie uitzoomt maar niet bereid is om af en toe weer in te zoomen om te ervaren, na te denken en zijn begrip te verdiepen, voelt zich vaak niet verbonden. Hij ervaart misschien dat hij niet alleen niet verbonden is met zijn gezin of familie, maar ook niet met zichzelf. Het doolhof van de familie doorkruisen is van wezenlijk belang voor werkelijk inzicht in wie we zijn.

Je kunt je gezin als positief ervaren. Terugkeren, fysiek en/of mentaal, is als terugkeren naar een dierbare toetssteen die je kracht en liefde geeft. Je kunt je gezin ook als negatief ervaren.

Fysiek en/of mentaal terugkeren is dan alsof je in een afgrond duikt. De meeste mensen zouden de ervaring van de afgrond liever vermijden. Maar zoals menig wijs mens heeft gezegd: de enige weg naar werkelijke heling is bereid zijn om je in het duister van de afgrond te storten en te proberen het licht te vinden.

De meeste mensen zijn door het gezin zowel positief als negatief beïnvloed. Dat lijkt een wezenlijk onderdeel van het menselijk bestaan.

Laat ik duidelijk zijn: ik pleit er niet voor om in het verleden te leven. Ik ben ervan overtuigd dat aanwezigheid in het heden je in staat stelt om volledig te leven en in je kracht te staan. Maar je verleden heeft een enorme invloed op je heden. Daarom pleit ik ervoor dat verleden bewust te onderzoeken, met de bedoeling om kennis en kracht in het heden te vergaren. Als je dit bewuste onderzoek vermijdt, zal het verleden je nog steeds beïnvloeden, maar ben je je daar gewoon niet meer van bewust. En persoonlijk geef ik de voorkeur aan bewust leven.

In ieder hoofdstuk bespreek ik een principe dat relevant is voor de familiesysteemtheorie. Aan het eind van elk hoofdstuk staan een aantal vragen om over na te denken. Misschien vind je het fijn om je antwoorden op die vragen op te schrijven in een dagboek. Ik wil je ook aanmoedigen om een paar vragen, en je gedachten en zorgen daarbij, te bespreken met de leden van je gezin.



Ik hoop dat je deze uitnodiging aanvaardt
en dit boek gebruikt als je gids.

1. Wat doet het ertoe?

Waarom het belangrijk is om te begrijpen
hoe een gezinssysteem werkt

Ieder mens is een afspiegeling van al zijn voorouders.

– RALPH WALDO EMERSON

Hij die anderen kent is wijs, maar hij die zichzelf kent is verlicht.

– LAO TZU

Misschien heb ik het gedroomd.

Ik herinner me een man die preekte vanaf de kansel en met galmende stem uitriep: ‘Het grootste geschenk dat men God kan geven is uzelve te kennen.’

Als leergierige en filosofisch ingestelde negenjarige dacht ik veel over die uitspraak na. Ik weet zeker dat het dit soort gedachten waren die mij in de richting van de psychotherapie leidden, en meer in het bijzonder die van de relatie- en gezinstherapie.

Mijn oma van vaderskant, die wij kenden als ‘Bobba’, zette me ertoe aan mezelf te ontdekken. Zij vond het heerlijk om familie verhalen te vertellen. Ik begreep al snel dat het in feite onze verhalen en de boodschappen in die echte of verzonnen geschie-

denissen zijn, die mede bepalen hoe we denken over onszelf, ons leven en het leven van anderen.

Het ‘uzelve kennen’ is een groot geschenk dat je aan jezelf, je partner en je kinderen kunt geven. Je kunt onmogelijk weten wie je als persoon bent zonder je familie van herkomst te begrijpen, je oorspronkelijke familie. Het is duidelijk dat relaties en gebeurtenissen die je overkomen als kind mede bepalen hoe je als volwassene zult worden.

Onze verhalen helpen ons om te leren wat de waarden van onze familie zijn. Ze helpen ons te onderscheiden wie en wat belangrijk is en helpen ons te bepalen wie we zijn en wat onze plek in de wereld is.

Het zijn niet alleen de verhalen die ons verteld worden over wie we zijn die ons beïnvloeden, maar ook de verhalen die we onszelf vertellen zijn bepalend. Tenslotte praten we meer tegen onszelf dan tegen anderen. Onze gedachten nu zijn beïnvloed door onze vroegere ervaringen. We worden ‘geprogrammeerd’ door wat we zien, horen en ervaren.

De term ‘familiewaarden’ wordt in de huidige maatschappij en politiek gebruikt en misbruikt. Wanneer ik het heb over familiewaarden bedoel ik de hogere doelen, ambities en doelstellingen van een familie of gezin. Hoe steunt een familie haar leden? In hoeverre realiseert ze de ontwikkelingstaken die vaak leiden tot verwarring en strijd tussen familieleden, en hoe reageert een familie daarop?

Naar mijn idee is een gezond functionerende familie niet een familie zonder problemen, maar een familie die veerkrachtig is en haar mogelijkheden gebruikt om die moeilijkheden of crises te boven te komen.