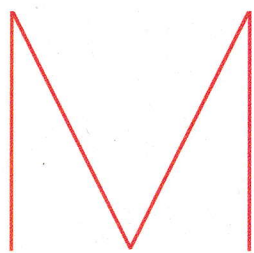


WAAR STAIK EIGENLUK?

Zelfs als je denkt dat je een fijn leven hebt, sleep je soms bagage met je mee waarvan je niet eens wist dat je het had. Bij Familie-opstellingen proberen ze dat bloot te leggen. Journalist Antoinette de Vries probeerde het uit.

Tekst **Antoinette de Vries** Fotografie **Getty Images**



ijn moeder is een elfje. Met sierlijke bloemenslingers om haar ranke enkels en vleugeltjes van tule. Als mollig bruin vogeltje voel ik me nu al uit het nest gevallen. Dat moet voor zo'n elegante mama wel een teleurstelling zijn; een muizig vogeltje als kind. Als enig kind, ook nog eens. Ze kreeg eerder twee meisjes die de zwan-

gerschap niet overleefden. Ze zitten als kleine engeltjes met bruine krullen in een hoekje toe te kijken. Ze lijken meer op mijn moeder dan ik. En dan waren er nog de twee jongetjes die na mij kwamen en ook nooit het daglicht zagen. Ik vind ze, in de vorm van mini-eendjes wel iets ondeugends hebben. Eigenlijk zijn alle vier de kinderen die mijn moeder verloor beter gelukt dan ik, die ene dochter die wel levend werd geboren.

Het leed van mijn moeder, uitgebeeld door beeldjes op een eettafel in een praktijk heeft iets ontzettends treurigs. Zeker als je erbij in aanmerking neemt dat de man in haar leven, mijn vader, een stugge grijze steen is, ver van haar verwijderd, ergens op een uithoek van de tafel. Hij verliet haar toen ik in groep 5 zat. De liefde van haar leven. Mijn moeder verloor vier kinderen en toen ging ook nog eens haar man ervandoor. Heel stereotype met de secretaresse. Lekker dan, bleef ze over met dat onooglijke dikke vogeltje. God, ik voel me nu al gefrustreerd. En mijn sessie Familie-opstellingen is nog maar net begonnen. Wordt geen feestje dit, ik voel het aan mijn water.

Verwijten

Van tevoren heb ik bedacht wat ik uitgezocht wil hebben. Ik heb een dementerende vader. Ik weet dat ik zijn mantelzorger moet zijn. Ik ben zijn dochter, ik heb een verantwoordelijkheid te dragen. Wat voor kind ben ik dat ik het niet eens kan opbrengen om hem te bellen, laat staan om op regelmatige basis langs te gaan? Niet dat ik mijn moeder vaak bel, maar daarbij voel ik toch net wat minder weerstand. Als ik erg mijn best doe, krijg ik het nog wel voor elkaar om de telefoon te pakken en de verwijten over dat ik zo weinig bel het hoofd te bieden. Begin dit jaar heb ik zelfs een weekend met haar in een hotelletje op de Veluwe gezeten. De stress spoot uit mijn oren bij thuiskomst, maar ik heb het overleefd.

Therapeut Mia Macke van Constellations at Work, al sinds 2005 gespecialiseerd in Opstellingen (want Familie-opstellingen zijn maar een vorm, je kunt allerlei soorten opstellingen doen om een probleem visueel te maken), vroeg me als eerste om uit haar enorme voorraad beeldjes, frutsels, poppetjes, stenen en schelpen iets te pakken wat mijn moeder symboliseerde. Ik zag het elfje meteen en liep het voorbij. Maar er was niks anders wat me aan haar deed denken. En zo kwam ze op die tafel terecht. Net als haar overleden kinderen. En mijn vader

**Ik heb nog steeds
geen zin om contact
op te nemen met
mijn vader**

**Ineens voel
ik me niet alleen
het lelijkste eendje,
maar ook de
domste**

dus. Mijn moeder werd de hoofdpersoon van onze sessie. Mia: "De problemen waar iemand mee te kampen heeft, zijn vaak terug te voeren op eerdere generaties. Naar je eigen ouders, maar soms ook nog naar veel verder terug."

Ik ben blij dat we bij mijn moeder zijn uitgekomen. Ik weet niet zoveel over eerdere generaties. "Wat zie je als je naar de tafel kijkt?" vraagt Mia. "Ik voel me een beetje alleen," zeg ik. "Die zusjes zijn gezellig samen, de broertjes ook. Ze zijn knap en leuk en ik zit daar maar een beetje in mijn eentje." "Kijk eens naar de gezichtjes van de meisjes," zegt Mia. "Zij werden niet geboren. Wat voel jij daarbij?" Wow, dat zijn wel de diepere vragen... Ik vind de snoetjes een beetje arrogant. Ik kijk van de vadersteen naar het moederelfje. "Ik denk dat zij al meteen doorhadden dat het niks zou worden met die twee," zeg ik dan. "En dat ze geen zin hadden in alle toestanden die dat met zich zou meebrengen." Ineens voel ik me niet alleen maar het lelijkste eendje van de kinderschare, maar ook nog eens de domste. Zij hadden wel al meteen door dat het een verloren zaak was, dat huwelijk. En ik was zo stom om te denken dat het wel goed zou komen.

Toekomstdromen

We gaan verder. Met de dromen van mijn moeder. Ik kies een enorme Matroesjka om ze uit te beelden. Want het waren er zoveel: een groot gezin, een carrière...

Ze is slim mijn moeder, ze had gemakkelijk kunnen studeren. Maar ze is van de generatie waarin de meest onintelligente zoon nog naar de universiteit werd geschopt, terwijl de slimste dochter hooguit naar de huishoudschool mocht. Daarnaast is ze enorm creatief. Wat haar hoofd bedenkt, maken haar handen. Net als mijn oudste dochter.



Ze kan betere verhalen verzinnen dan ik, terwijl schrijven mijn beroep is. Ik stel me haar toekomstdromen voor als jong meisje: tot grote hoogtes stijgen, de liefde van haar leven naast zich, een warm gezin met een hele rits kinderen aan tafel. In plaats daarvan werd ze een alleenstaande moeder zonder opleiding in een eengezinswoning met uiteindelijk een nieuwe man naast zich die zelfs het laatste beetje creativiteit de grond inboorde: doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.

“Kies eens iets uit wat haar teleurstellingen vertegenwoordigt,” suggereert Mia. Het wordt een doosje vol steentjes. Als het eenmaal op tafel staat, lijkt het onevenredig groot en zwaar. Zeker naast het vogeltje dat op een of andere manier achter de rug van het elfje terecht is gekomen. Heb ik dat zelf zo neergezet? “Je staat achter je moeder,” zegt Mia, “jij bent haar ruggensteun. In een normale moeder/dochterrelatie zou zij jouw steun moeten zijn. En zie je hoe de teleurstellingen in het leven naast jou staan? Jij voelt je er verantwoordelijk voor. Jij draagt die last voor alles wat er misging.”

Frustratie

Ik snap iets beter mijn frustratie. Als ik weer eens met mijn moeder heb afgesproken en het was niet zo gezellig als ik me van tevoren had voorgenomen. Als het me weer niet is gelukt om er een mooie dag van te maken en ik volledig gesloopt ben van de stress tegen de tijd dat ze weer in de trein zit. Ik loop gewoon te sjouwen met die enorme bak stenen! Ga er maar aan staan om er dan nog wat leuks van te maken. Dat vreet energie natuurlijk. Ik word er een beetje boos van. Die vadersteen die daar een beetje op de hoek van de tafel zijn eigen leven zit te leiden, de zusjes met hun arrogante snoetjes en de

eendenbroertjes die alleen maar samen zitten te geiten. Leuk jongens, dat jullie mij met de ellende hebben opgezadeld. Een beetje steun was fijn geweest. Stelletje egocentrische eikels.

Geen eerlijke strijd

Mijn vogeltje staat nu naast mijn moeder, ietsje verwijderd van het bakje stenen. In de verte zie ik die stoïcijnse steen. Ik moet een ruggensteun voor hem zoeken van Mia. Een manspersoon uit zijn verleden die rein van geest is en hem leert te zeggen dat hij me ziet en van me houdt en meteen ook even het hart van mijn moeder aan haar teruggeeft, want dat heeft hij nog steeds. Het was niet helemaal een eerlijke strijd, die relatie van mijn ouders. Zij hield zielsveel van hem, hij een stuk minder van haar.

“Kun je jezelf al iets dichterbij hem toe zetten?” vraagt Mia als mijn moeders hart (van kristal) weer bij haar ligt in plaats van naast hem. Eigenlijk niet. Ik kan het wel, maar ik heb er geen zin in. Voor de vorm verschuif ik het vogeltje een stukje in de richting van de steen. Maar niet te ver bij het elfje vandaan. Het is goed met die man, hij zoekt het maar uit.

En zo is de sessie dan uiteindelijk afgerond. Ik ben opgelucht dat het erop zit. Ik heb weleens gemakkelijkere reportages gemaakt. Ik zet alle elfjes, engeltjes en stenen terug in de kast. Onderweg naar de auto koop ik krentenbollen bij het plaatselijke bakkertje. Fuck het dieet. Ik ben moe en ik heb honger.

Eenmaal thuis komt de hamvraag: heb ik mijn probleem opgelost? Eigenlijk niet. Ik heb nog steeds geen zin om contact op te nemen met mijn vader. En daar voel ik me nog steeds schuldig over, ook al vind ik dat hij mij ook wel iets meer had mogen steunen in het verleden. Maar ik stuur mijn moeder een app: ‘Binnenkort weer eens een weekend weg?’ Ik neem me hard voor om die bak stenen gewoon thuis te laten. Kijken hoe het dan loopt tussen ons. En misschien dat ik, als ik zonder al die bagage een leuke tijd met mijn moeder heb, ik ook wel weer iets met mijn vader kan. ■

WAT IS EEN FAMILIEOPSTELLING?

Een familieopstelling is een therapeutische sessie waarbij je een vraagstuk inbrengt waarover je helderheid wil krijgen. Bijvoorbeeld: waarom voel je je toch altijd ongemakkelijk op familiefeestjes? Voor de hoofdrolspelers in het vraagstuk – vaak zijn dat familieleden – worden andere deelnemers ingezet. Of voorwerpen, zoals tijdens de sessie van Antoinette bij Mia Macke. Je geeft de anderen en jezelf een plaats in het vertrek, deels geholpen door de therapeut. De plek waar iedereen staat, zegt iets over de verhouding tussen jou en de anderen. Sta je ver weg bij de rest, of sta je juist in het middelpunt? Wat doet het met je als je dichterbij iemand komt te staan. Soms kan zo'n opstelling heel verrassende inzichten opleveren en brengt het niet direct zichtbare knelpunten naar boven, waardoor die eventueel weggewerkt kunnen worden. Er zijn veel aanbieders van dit soort sessies. De sessie bij Mia Macke kost € 25,- voor het gebruik van de faciliteiten én een bedrag naar eigen waardebepaling achteraf en draagkracht. Meer info: www.constellations-at-work.nl