

VOORBEELD van een systemische quickscan over een gezin

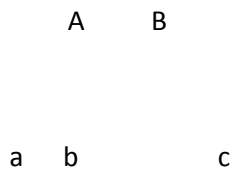
(dit voorbeeld is samengesteld uit verschillende echte situaties uit de praktijk van Opstellingenwerk)

AANVRAGER:

Wat maakt onze kinderen toch altijd zo onrustig? Net alsof iets altijd weer alles verstoord.

Verslag systemische quickscan:

De letters van vader, moeder en kinderen komen zo in het veld



Eerste systemische indruk van het geheel:

Er lijkt een redelijke orde te zijn in het gezin, de ouders naast elkaar en de kinderen op volgorde van oudste naar jongste tegenover hen. Dat zou toch een zekere rust moeten geven, zou je zeggen. Maar tegelijk valt op, dat zich een ruimte laat zien tussen kind b en kind c, en ook dat er, voor wie oplet, een stille kloof hangt tussen de ouders.

Wat is er te voelen op de verschillende plekken?

a: gaat haar eigen gang. Dat lijkt logisch, als oudste, maar er zit iets treurigs in, iets van 'te vroeg', van alleen zijn. Haar blikrichting is afgewend van de anderen, naar de zijkant toe. Dit alles kan er aan de buitenkant uitzien als vroeg zelfstandig gedrag, flinkheid, graag alleen werken, niet snel van slag raken, goed met volwassenen kunnen uitwisselen en zorgzaam zijn voor kinderen. Maar zelf kind-zijn is in het gedrang geraakt.

b: fladdert onrustig heen en weer, met a en c als een soort stootbanden links en rechts. Je kunt je erbij voorstellen dat dit vaak geïrriteerde uitroepen tot gevolg heeft: 'Hou nou een even op!', 'Stop met dat gestuiter!', 'Moet ik het nu nog een keer zeggen of hoe zit dat!' enz. enz.. b wil wel ophouden, maar kan het niet. Kijkt op tegen a (wat doet zij alles toch perfect, zucht, dat kan ik nooit) en stroffelt onhandig door de ruimte van c (sorry sorry, dat bedoelde ik niet zo!). b lijkt overgeleverd aan iets dat hij zelf niet in de hand heeft, hoe hard hij ook z'n best doet. Hij kan het zelf niet uitleggen.

c: staat er wat stilletjes bij. Lijkt te wachten met zich ontwikkelen, is opzij gericht. Kan ineens heftig reageren op b, maar kan ook schijnbaar onberoerd alles van b over zich heen laten komen. Is rustig en een vulkaantje tegelijk. Iets onpeilbaars hangt er om c heen. Er zijn ook zomaar zorgen om zijn ontwikkeling. Hij lijkt iets af te wachten, lijkt lichtjes afgesloten. c lijkt ouders A en B licht af te wijzen. Alsof hij wacht tot zij bij iets stilstaan, naar iets kijken. Nu moet hij dat doen. Naar A toe heeft hij de meeste moeite, alsof hij A iets verwijt.

A: is in lichte paniek over de situatie. Hoe krijg ik rust in de rij? A reageert steeds ad hoc op de kinderen, wat zeer uitputtend is. Haar energie gaat naar de kinderen, voor echte rustige aandacht naar B lijkt geen zielsruimte over. Ook dat geeft A een vervelend gevoel. Wat het ingewikkeld maakt, is dat dit alles van buiten niet zo te zien is. Anderen zien een leuk gezin. Maar van binnen is het zwaar voor A, en is er verlangen naar rust met elkaar.

B: doet hartstikke z'n best om het gezellig te houden. Wil het voor iedereen leuk houden, is daarmee veel energie kwijt. Zijn voorraad rustige energie is groot, hij kan nog wel een tijd zo doorgaan. Hij begrijpt niet goed wat A dwarszit, hij ziet het wel maar vindt het niet erg. Voor hem is er geen urgentie, lijkt het. Aan de buitenkant vertaalt zich dit als de leuke joviale vader bij wie iedereen graag even aanschuift, en naast hem lijkt A een beetje een zeur. Alles bij elkaar een goed recept om uit elkaar te drijven, terwijl beide dat helemaal niet willen.

Wat lijkt hier (systemisch) aan de hand?

Het lijkt erop, dat er iets of iemand ontbreekt in deze kinderrij. Dat er een indringend verhaal of een kinderziel thuishoort tussen kind b en kind c. Is er misschien een zwangerschap geweest op die plek, een vroeg gestorven kindje, een miskraam, een abortus? Of speelt er een ander indringend verhaal in die tussentijdse ruimte? Wat hier het dringendst nodig is, is dat de volwassenen zich wenden naar het ontbrekende stukje van de puzzel op die plek. Dat ze dat in hun blik nemen, daarover met elkaar praten, hun emoties uitwisselen of praten over het ontbreken daarvan. Dan komt voor ieders ziel het gezinsplaatje er zo uit te zien:

A B

a b X c

Het effect:

De ontbrekende X heeft nu weer een plek. A heeft hard de steun van B nodig hierin, meer en langer dan beide dachten. A lijkt vol emotie te zitten over X, B wordt ernstiger en rustiger nu X erbij is, en steunt A graag. Het helpt beide als A tegen B zegt: 'Ik heb je steun nodig.'

Op de kinderen heeft het onder ogen zien door de ouders van X meteen een groot effect: a wordt meer kind, stort misschien zelfs in, maar dat is een gezonde beweging naar niet meer altijd groot hoeven zijn, een regressie om in te kunnen halen wat nog wacht. Dat vraagt vertrouwen dat dit haar

pad is naar opkrabbelen en haar eigen bestemming. Voor kind b is er eindelijk rust. Dat wat naast hem ontbrak mag er nu zijn, het gefladder is ineens niet meer nodig. Hij kan tot zichzelf komen en lijkt bevrijd. Kind c kan eindelijk gewoon de jongste zijn. Hij heeft de tijd nodig om alsnog uit het ei te kruipen waar hij blijkbaar in zat. Tussen kind c en kind b is er nu meer ontspanning, en kind c kan nu ook zijn behoeften naar ouder A toe uiten. Hij is gewoon weer kind en geen bewaker meer van een onzichtbare plek.

WAT NU TE DOEN?

Er is in jullie gezin automatisch al een prettige basisorde, bijv. zoals de ouders op de volwassen plek naast elkaar staan en de kinderen op de kinderrij naast elkaar. Maar een lege plek blijkt een verhaal te vertellen, brengt onrust. Blijkbaar vraagt wat daar hoort om aandacht.

De kinderen hoeven helemaal niks te doen, zij zijn hard genoeg aan het werk geweest in dit verband.

LET OP: Er zou de neiging kunnen bestaan, om voor kind b hulp te zoeken. Maar de echte oorzaak van b's onrust ligt in het geheel, niet bij b zelf. b's gedrag is als het ware een knipperende richtingaanwijzer. De volwassenen moeten die richtingaanwijzer volgen. Hulp alleen op b gericht is als knutselen aan de richtingaanwijzer omdat je het vervelend vindt dat die knippert. Het geeft de stille boodschap af: er is iets niet goed met jou. Terwijl de diepere oorzaak van de onrust in het geheel ligt. En het aan de volwassenen is, om aan de slag te gaan, al dan niet met hulp. Wat b het meeste helpt is de boodschap: jij bent volstrekt in orde, jij bent okee. Je hebt genoeg gedaan, en wij volwassenen gaan kijken wat nodig is. Ga jij maar lekker spelen.

Het helpt als jullie volwassenen je tot elkaar wenden, om samen naar het verhaal rond X te kijken. Herinneringen ophalen, erover praten, elkaars (verschillende) ervaring horen. Blijkbaar is dit teveel uit beeld geraakt, bijvoorbeeld omdat het voor jullie beide verschillend was: voor A heftig en voor B aanleiding om snel verder te gaan.

Dat is het. Dat zal onmiddellijk effect hebben op ieder, op het geheel.

En misschien kun je als ouders op een goed moment de kinderen vertellen,

dat er tussen b en c nog iemand/iets hoort.

In begrijpelijk taal, eenvoudig, licht. Zonder volwassen details.

Zodat hun ziel weet: 'Het klopt wat ik altijd al voelde, en onze ouders houden het in hun blik.'

Dat geeft hun rust, en maakt hen vrij.

REACTIE AANVRAGER:

Ja ik weet waar dit over gaat, het klopt, maar ik dacht dat dat niet zo meer speelde.

Ik dacht ook dat we het wel genoeg verwerkt hadden.

Ik weet niet of mijn partner hierop zit te wachten. Kan ik ook eerst zelf iets doen?

ANTWOORD:

Ja, alle aandacht helpt. Het helpt al als je naar je kinderen kijkt met ook dit oude verhaal in je blik. Dat pikken ze op. En wat je partner betreft, zoek elkaars nabijheid op, ook als je hier verder (nog) niet over kunt praten. Het brengt rust in de kinderziel als de ouders letterlijk naast elkaar zijn. Het is het mooiste als je het er samen over kunt hebben, maar als dat niet lukt, begin dan zelf, van binnen. Heb vertrouwen in het proces. Als je dit in je blik houdt, is dat het begin van een nieuwe beweging die het hele gezin goed doet.

AANVRAGER:

Ik kijk het aan. Kan ik ook later erop terugkomen als ik nog vragen heb?

ANTWOORD:

Altijd.