

Vrij van je verleden

Zo doorbreek je ingesleten patronen

We worden in onze reacties, angsten en verlangens vaak onbewust aangestuurd door ons verleden. Maar ook door het verleden van ouders en voorouders en door allerlei trauma's die we ongemerkt meekrijgen. Schrijfcoach Yoeke Nagel ervaart hoe bevrijdend het is als je dat verleden leert loslaten.

< TEKST YOEKE NAGEL | BEELD ISTOCK >

EINSTEIN, de kille Boze Stiefmoeder en SpongeBob staan naast elkaar en kijken vol afgrijzen naar een meisje dat met een emmer sjouwt. Dat doet ze omdat het haar is opgedragen. "Het opvolgen van bevelen is de wortel van alle kwaad," vindt Einstein. Ik knik ernstig. "Ik wil niets met dit domme wicht te maken hebben," sist de Boze Stiefmoeder. Ook dat begrijp ik volkomen. "Ruuuuuuuuun!" giechelt SpongeBob. Hij zet het op een holletje en maakt een flauw grapje over emmers. Het zijn plastic poppetjes die voor me op tafel staan, maar ze vertegenwoordigen allemaal een eigenschap die ik maar al te goed ken. "Deze drie reacties heb ik altijd als iemand mij wil vertellen wat ik moet doen. Ik heb echt een autoriteitsallergie," verzucht ik tegen Caroline Franssen. Zij is de bedenker van Beeldkracht, coachingsgereedschap om persoonlijke blokkades te lijf te gaan. En ik kan het echt wel een persoonlijke blokkade noemen dat ik mezelf er

met geen mogelijkheid toe kan zetten om nou gewoon eens te doen wat me gevraagd wordt. Zodra iemand de baas over me probeert te spelen, ren ik weg als SpongeBob, verkil ik als de Boze Stiefmoeder of hang ik de wijsneus uit om uit te leggen waarom ik toch beter mijn eigen zin kan doen.

Daardoor ben ik gedoemd tot freelancen, want bij een baas houd ik het nooit lang vol. Zelfs bestuursfuncties leg ik snel neer zodra er eisen aan me worden gesteld. Ik werk hard en graag, maar vooral niet als een ander me daartoe probeert te dwingen. Te eigenwijs, noemen de mensen in mijn omgeving me.

Kijken zonder oordeel

"Op zich is het natuurlijk helemaal geen punt als je eigenwijs bent en niet klakkeloos bevelen op wilt volgen," zegt Caroline Franssen. "Het wordt pas vervelend als je het gevoel hebt dat je niet vrij bent om te reageren hoe je wilt. Je hebt dan





Voorals mensen automatisch **altijd hetzelfde** reageren, spelen er vaak heel oude patronen mee.

niet meer zelf de regie over je emoties. Als het zelfs niet in je opkomt dat je ook anders zou kunnen reageren, zit er meestal iets onder je reactie-patroon dat ouder is dan jij.”

Dat verrast me. Ik reageer toch helemaal zelf als een dulle stier op betweters? Als ik een beetje meer geduld zou hebben met mijn medemensen, wat meer zelfcontrole, dan zou ik... “Stop maar,” zegt Franssen. “Begin maar eens met volledige aanvaarding dat je doet wat je doet. Kijk zonder

oordeel naar jezelf en naar jouw reacties. Meer met nieuwsgierigheid dan met de blik van een criticus.”

Ze zet pal voor mijn neus een statige kunststof-koningin neer. Dat ben ik, de regisseur van mijn handelingen. Naast de koningin komt een Chinees poppetje te staan: Quan Yin, de godin van het mededogen, die symbool staat voor kijken zonder oordeel. Dat valt nog niet mee. Ik heb natuurlijk een oordeel over mezelf en mijn gedrag. Maar ‘radicale aanvaarding en kijken zonder oordeel’ is een van de vier pijlers van Beeldkracht. De andere drie zijn minstens zo ingrijpend: alles wordt zichtbaar gemaakt, je voert zelf de regie over je eigen innerlijke systeem en je neemt je eigen plek in in je familiesysteem.

Een hele zwik plastic poppetjes

In de praktijkruimte van Franssen staan twee open kasten vol figuurtjes: monsters, dieren, elfen, trollen en heksen en dan nog eens twee manden vol met playmobilpoppetjes en grote, zwarte duploblokken. Het zijn voorwerpen die beschikbaar zijn om zichtbaar te maken wat ons onzichtbaar in de weg zit. Dat kan werkelijk van alles zijn. Elk zorgvuldig uitgezocht figuurtje kan symbool staan voor een bepaalde karaktertrek of een persoonlijk reactiepatroon, voor een groot verdriet of onstuimig verlangen, een handtastelijke oom of een te vroeg gestorven zusje, voor de behoefte om overal tegenin te gaan of om iedereen gelijk te geven.

Caroline Franssen ontwikkelde Beeldkracht door een aantal coachingstechnieken te combineren: systeemopstellingen, Jungiaanse psychologie en Voice Dialogue. Allemaal zijn dit vormen van gezins-, relatie- en psychotherapie waarbij wordt gekeken naar de rol in het gezin en naar persoonlijke aanleg en karakter. Daar voegde ze haar eigen therapeutische praktijkervaring aan toe, en een hele zwik plastic poppetjes. Die worden ingezet om naar boven te halen wat er speelt op persoonlijk niveau, in de familie en in iemands maatschappelijke omgeving (werk, vrienden).

Oorlogstrauma's en slavernij

Voorals mensen het gevoel hebben dat ze geen keuze hebben, als ze automatisch altijd hetzelfde reageren op bepaalde situaties, spelen vaak heel oude patronen mee, ontdekte Franssen. "Je moet dan kijken naar wat er in de familie is gebeurd; zware trauma's van voorouders worden op de een of andere manier doorgegeven aan volgende generaties."

Dat geldt voor persoonlijk leed: een doodgeboren broertje, een verzegen zelfmoord in de familie of een jong overleden ouder. Maar ook culturele en maatschappelijke trauma's kunnen grote invloed hebben op de nazaten. Denk daarbij aan besnijdenis, oorlogstrauma's, vluchtelingen, slavernij. "Zowel daders als slachtoffers kunnen de psychische verwondingen van zulke situaties doorgeven aan hun nageslacht. Hoe dat gebeurt, weten we niet. Misschien via de genen. Feit is dat je aan gedrag en reactiepatronen kunt herkennen dat er een onverwerkt trauma is."

Vaak is dat in de familiegeschiedenis terug te vinden. "Heeft er in jouw familie soms iemand in een kamp gezeten?" vraagt Franssen. Ik ben stomverbaasd. Jazeker. Een groot deel van mijn familie zelfs. Lang voor mijn geboorte. "Dat verklaart je autoriteitsallergie," zegt ze, alsof het de normaalste zaak van de wereld is. "Je kunt geen bevelen opvolgen omdat dat je het gevoel geeft dat je je familie verraadt. Daar moeten we eerst maar iets aan doen dan."

Lichter, zonniger en leger

Ik mag een playmobilpoppetje uitzoeken dat mij voorstelt. Een klein blond poppetje met een net iets te stoer bruin vestje en rode laarsjes staat op tafel. Franssen knikt en stelt tegenover het meisje vliegenvlug steeds bredere rijen op van de andere poppetjes uit de bak. Steeds mannetje-vrouwje naast elkaar, mijn voorouders tot vijf generaties terug. Wat een menigte! Vervolgens kiepert ze een mand duploblokken om tussen 'mijn' poppetje en al die plastic voorouders. "Dit is alle shit van de familie die jij op je hebt genomen," wijst ze. "Maar die hoeft jij niet te dragen,

dat moeten ze zelf doen. Geef het ze maar terug."

Met stijgende verbazing voel ik hoe ik steeds opgewekter de duploblokken achter mijn voorouders leg. Wel sneu dat ze dat allemaal zelf moeten dragen. Maar volgens Franssen heeft iedereen wel wat en hoeft ik dat echt niet voor ze te doen. Als ik alle duploblokken verdeeld heb, loop ik achteruit bij de tafel weg. We zijn een kwartier verder, maar ik merk dat er veel met me is gebeurd. Zonder ingewikkelde gesprekken of moeilijk gedoe. Het voelt lichter. Zonniger. En ook leger, alsof ik een beetje ontworteld ben en niet helemaal weet wat ik nou met die vrijheid moet doen.

Driemaal daags foto's kijken

Dan gaan we verder met het meisje met de emmer dat gewoon maar doet wat ze moet doen. Ik kan nog steeds niet zoveel sympathie voor haar opbrengen. "We kunnen ook eerst kijken welke 'innerlijke ouders' je nodig heb om je te ondersteunen bij het ontwikkelen van nieuwe kwaliteiten," stelt Franssen voor. Ook dat is een techniek die ze zelf ontwikkelde, als een soort familieopstelling next level. We werken verder. Intensief. Soms kan ik mijn tranen bijna niet bedwingen, soms moet ik giehelen om mijn eigen koppigheid. We schuiven met figuurtjes heen en weer tot alles op z'n plek staat. Als ik twee uur later naar buiten stap, heb ik op mijn telefoon foto's van wonderlijke stillebens. Een grote zwaan en een gorilla die zich als mijn innerlijk ouders beschermend buigen over een babypoppetje. Een stoere indiaan die zeer geconcentreerd zijn pijl spant op een boog en een elegante ridder op een wit paard. Allemaal figuurtjes die symbool staan voor mijn wonderlijke eigenschappen.

"Driemaal daags naar de foto's kijken en goed doorademen," is het recept. En werkelijk. Als een week later iemand tegen me zegt dat ik beslist al om zes uur op een vergadering moet zijn, denk ik niet: kom zeg, dat maak ik zelf wel uit. Ik ben er gewoon op tijd. Maar wel met een extra agenda-punt. Want eigenwijs blijf ik gelukkig wel. <

Caroline Franssen werkt als coach met familieopstellingen.

In 2014 verscheen haar boek 'Eerste Hulp Bij Relatie-ongelukken'.

Caroline leidt coaches en therapeuten op om te werken met haar methode Beeldkracht. Meer informatie: www.beeldkracht.eu

