



Irene Grijpink

Tweelingrelaties nader bekeken in een familieopstelling

ONLANGS WAS IK AANWEZIG BIJ EEN TWEELINGMEISJE, KARLIJN* DIE IN EEN FAMILIEOPSTELLING DE RELATIE MET HAAR TWEELINGZUS ONDERZOCHT.

Op een koude dag in december reis ik naar een boerderij in Woerden, waar Grijpink de opstellingen begeleidt. Na een ontspannen start met koffie, thee en koekjes, neemt iedereen plaats op een van de zestien stoelen die in een grote kring staan. Een kleurig tapijt ligt in het midden op de houten vloer. De begeleidster neemt plaats en start met een meditatie. “Kom rustig zitten. Breng de aandacht naar je lichaam en ontspan. Volg je ademhaling, in en uit. De waarneming in je lijf, energie, gevoelens zijn belangrijk, het hoofd kan voor vandaag naar de achtergrond.”

EEN OPSTELLING IN WERKING

Karlijn, een jonge vrouw van begin twintig, met haar lange bruine haar opgestoken is gekomen samen met haar vriend. Naast elkaar zitten zij in de kring. Verlegen kijkt Karlijn om zich heen. Ze heeft de coach geschreven over een probleem met haar gezondheid en over de voortdurende ruzies tussen haar en haar tweelingzus. Ze wil dit graag veranderen. De overige deelnemers weten dit niet en staan blanco in dit proces. De coach loopt naar het midden van de kring in en nodigt Karlijn uit om bij haar te komen staan. “Wie kies je uit om voor jou representant te zijn?” De jonge vrouw laat haar blik dwalen langs alle deelnemers en wijst een deelneemster aan van ongeveer dezelfde leeftijd als zijzelf. Karlijn en de coach lopen naar deze vrouw toe. “Kun je je verbinden met Karlijn en voor haar de representant zijn?” De vrouw die Judith heet, knikt en staat op. Daarna vraagt Grijpink wie Karlijn voor haar tweelingzus uit kiest en samen lopen ze naar een andere jonge vrouw, Marieke. “Wil je in deze opstelling de plaats van Karlijns’ tweelingzus innemen?” Marieke hoeft daar

In een familieopstelling worden onderlinge verhoudingen in een familie in beeld gebracht, vergelijkbaar met een tableau vivant. Ik was benieuwd hoe deze methodiek inzicht kan geven in tweelingrelaties en hoe deze methodiek onderling contact tussen tweelingbroers-of-zussen kan verbeteren.

De laatste paar jaren lees ik steeds vaker in de media over familieopstellingen. Over de theorie en de methodiek ga ik in gesprek met coach Irene Grijpink. Ze verklaart de populariteit van de methodiek. “Hardnekkige patronen in je dagelijks leven zijn vaak te herleiden tot dynamieken in je familiesysteem”. Zij begeleidt familieopstellingen vanuit haar bedrijf Heilig Vuur. Grijpink: “Het kan bijvoorbeeld gaan om het gevoel dat je niet goed uit de verf komt, dat je te veel verantwoordelijkheid op je neemt of dat je niet begrijpt waarom je altijd in conflict komt met autoriteiten. In een familieopstelling worden deze patronen in beeld gebracht.” Ze legt uit dat ‘systemisch werken’ een filosofische beschouwingswijze is en opstellingenwerk is een methode om hiermee te werken. De grondlegger is een Duitse psychotherapeut Bert Hellinger die begin vorige eeuw is geboren inmiddels is overleden. Zijn gedachtegoed leeft wel voort, is inmiddels verder geëvolueerd en is inmiddels verspreid over de hele wereld.

HESTER VAN WINGERDEN

niet lang over na te denken en staat meteen op. Karlijn mag nu gaan zitten en de opstelling kan beginnen.

WONDERLIJKE MECHANISMEN

In een familieopstelling krijgt iemand inzicht in de positie die bloedverwanten, zoals ouders, grootouders, broers of zussen innemen ten opzichte van elkaar. Maar ook niet-bloedverwanten, zoals pleeg- of adoptieouders of personen die een belangrijke rol in het familiesysteem hebben gespeeld, krijgen een plek. De familieleden zelf zijn daar niet in levenden lijve aanwezig, maar worden vertegenwoordigd door andere deelnemers. Degene die centraal staat in een familieopstelling bepaalt wie voor welk familielid in de opstelling komt te staan. Deze vertegenwoordigers van familieleden worden ‘representanten’ genoemd.

Bewegingen van representanten geven informatie over onderlinge verhoudingen. Staan representanten met de rug naar elkaar toe of zijn ze volledig naar elkaar toe gericht? Kijken zij elkaar recht in de ogen of vermijden zij oogcontact? Ook de afstand tussen familieleden in het de opstelling geven informatie over de gevoelens ten opzichte van elkaar.

Hoe de representanten van de familieleden zich bewegen tijdens de opstelling, bepalen zij zelf. Zij ontvangen vooraf geen informatie over de vraag of de familie van de cliënt. In deze keuze volgen zij hun gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Zij kunnen zich slap voelen, duizelig, misselijk worden of hoofdpijn krijgen. Gevoelens van angst, somberte, boosheid, vertwijfeling of blijheid kunnen langskomen. Vanuit deze gewaarwordingen, krijgen ze een onbewuste impuls om te bewegen: naar iemand toe lopen of van iemand vandaan. Deze gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen zijn nog niet goed op wetenschappelijke wijze te verklaren. In de praktijk blijken ze wel vaak te kloppen met de realiteit.

BEWEGING IN DE OPSTELLING

De twee gekozen representanten, Judith en Marieke, kiezen een plek binnen de kring. Op twee meter afstand staan zij tegenover elkaar en kijken elkaar aan. De coach vraagt de andere deelnemers: “Wat zien jullie?” Het blijft even stil. Iemand steekt zijn hand op: “De ene lijkt groter dan de ander. Het is alsof de jonge vrouw die Karlijn representeert, zich klein voelt.” De coach vraagt aan de representant “Herken je dat?” De jonge vrouw antwoordt:

“Ja, ik voel mijn slap. Ik heb knikkende knieën en weinig energie. Alsof ik liever zit dan sta.” De coach knikt en draait zich om naar de ‘tweelingzus’: “Hoe voel jij je?” “Ik voel me goed,” antwoordt Marieke. “Ontspannen. Stevig. Ik sta rechtop en merk dat ik mijn kin omhoog heb en de wereld in kijk.” “Dankjewel,” zegt de coach. Dan verplaatst zij haar aandacht van de twee representanten naar Karlijn die enigszins bedeesd op haar stoel zit. “Herken je dit Karlijn?” Karlijn knikt. “Mijn zus is altijd vol zelfvertrouwen en ik heb dat wat minder.”

Terwijl de twee representanten nog steeds in de kring staan, vraagt Grijpink of degene die de tweelingzus van Karlijn representeert, Marieke, een beweging te maken die voor haar passend voelt. De vrouw zet drie stappen naar voren zodat ze dicht bij haar tweelingzus komt te staan. “Hoe is dit voor jou?” vraagt de coach aan de representant van Karlijn. “Goed,” antwoordt zij en richt haar blik op naar de coach. “Ik voel mij meer ontspannen met mijn zus naast me.”

Vervolgens kiest Karlijn ook een representant uit voor haar vader en moeder. De coach vraagt hen plaats te nemen op twee stoelen in de lege ruimte in het midden van de kring. Grijpink vraagt aan de tweelingzussen om een plek in te nemen ten opzichte van hun vader en moeder. Judith, de representant van Karlijn, gaat twee meter voor haar moeder staan. Marieke, ‘de tweelingzus’, doet intuïtief een klein stapje naar voren en blijft op afstand toekijken. De ‘moeder’ zit ineengedoken op haar stoel, haar handen opgevouwen in haar schoot. Ze kijkt naar de grond, zonder iets te zien, lijkt het. ‘Vader’ zit ernaast en kijkt de andere kant op, moeder en dochters heeft hij niet in beeld. De coach vraagt Karlijn hoe ze zich voelt. “Niet prettig,” zegt ze. “Alsof ik tekortschiet. Ik moet mijn moeder helpen maar ik kan het niet. Ik voel een beklemd gevoel op mijn borst.”

Grijpink vraagt Marieke om een beweging te maken die voor haar passend voelt. Marieke loopt naar haar ‘tweelingzus’ en gaat vlak voor Judith, de representant van Karlijn staan, alsof ze haar beschermt tegen het appel van de moeder. Grijpink vraagt Karlijn. “Herken je dit?” “Ja ik denk van wel,” zegt Karlijn aarzelend “Ik weet dat ik de neiging heb om mijn moeder te helpen en mijn zus heeft dat veel minder.” Ze blijft even stil. “Mijn zus beschermt mij eigenlijk.” De coach knikt.

“En hoe raakt dit beeld je?” Karlijn: “Het voelt bekend. Mijn zus wil dat ik voor mijzelf zorg, daar heeft zij zelf ook voor gekozen. Anders dan ik, laat zij haar keuzes niet bepalen door mijn ouders en gaat haar eigen weg. En ik merk dat ik het fijn vind dat mijn zus dichtbij staat. We hebben al een tijdje veel minder contact dan voorheen. Nu ik haar in de opstelling zo dicht bij mij zie staan, word ik blij.” Grijpink nodigt Karlijn uit om in de opstelling plaats te nemen en een ‘helende beweging’ te maken. Als rituele handeling in een familieopstelling is het belangrijk om de cliënt woorden van dank te laten uitspreken naar de familieleden. Karlijn staat op en gaat voor haar ouders in de opstelling staan, naast Marieke, ‘haar tweelingzus’. Ze zegt: “Dankjewel Marieke, dat jij mijn zus bent en voor de aanmoediging mijn eigen weg te volgen.” Tegen haar moeder zegt ze: “Ik heb geprobeerd voor je te zorgen mama, het gaat niet meer. Het gaat ten koste van mijn eigen liefde. Ik laat het nu aan jou. Dankjewel voor het leven.” Ze zucht diep, alsof er een last van haar schouders valt.

DE WERKING VAN FAMILIEOPSTELLINGEN UITGELEGD

Enkele weken later, zit ik tegenover Irene Grijpink in haar coachpraktijk. Ik was benieuwd naar haar duiding van de familieopstelling van Karlijn.

Kun je uitleggen wat er gebeurde in de opstelling van Karlijn?

“Vooraf had Karlijn mij laten weten dat ze vaak ruzie had met haar zus. Er was veel irritatie onderling en hoewel beiden dit niet fijn vonden, lukten het hen niet om harmonie te bewaren. Door de opstelling kwam in beeld dat Karlijn veel zorg en aandacht heeft voor de problemen van haar moeder. Haar tweelingzus koos haar eigen weg. Het kan goed zijn dat dit de onderliggende oorzaak is van de problemen tussen de zussen. De onderlinge loyaliteit bij een tweeling is heel groot, het is de intiemste relatie die er is. Wanneer de ene een andere keuze maakt, zal er bij de ander snel een gevoel van verraad opkomen. Bij Karlijn leeft dan het verwijt ‘Je laat mij voor de problemen bij onze moeder zorgen, en deze klus alleen opknappen, waar blij jij? En bij haar tweelingzus ‘Eerst waren wij samen en nu blijf je aan onze moeder hangen. Waar blijf je?’ Beiden kunnen een gevoel van ‘in de steek gelaten zijn’ ervaren. Dit veroorzaakt spanning in het familiesysteem van de tweelingzussen.”

In het begin van de opstelling stond de zus stevig en Karlijn niet. Kun je dat uitleggen?

“Systemisch werken gaat ervanuit dat iedereen wordt beïnvloed door de systemen waarvan hij deel uit maakt. En elk systeem kent een ‘innerlijke ordening’. Het kan gaan om families maar ook om organisaties of verenigingen. Wanneer de leden van een systeem op de juiste plek staan, maakt dat hen krachtig. Wanneer zij van hun plek gaan wordt groei en vooruitgang belemmerd. Karlijn verschoof van haar plek. Zij zorgde voor haar moeder alsof zij haar moeder was terwijl zij haar dochter is. Hierdoor stagneert haar ontwikkeling. Als Karlijn haar eigen plek inneemt, zal zij als persoon steviger worden. Haar tweelingzus nam wel haar eigen plek in en stond daarom stevig en ontspannen in de opstelling.”

Kun je de opluchting bij Karlijn aan het einde van de opstelling verklaren?

“Karlijn zat tegen een burn-out aan. Wanneer Karlijn gewend is om te zorgen voor een ander en haar eigen behoeftes uit beeld houdt, dan is dat een patroon dat al jong is ontstaan en waar ze nog steeds, onbewust, naar handelt. Karlijn voelde hoe het haar opluchtte om niet meer haar aandacht bij een probleem te hebben dat een ander zelf dient op te lossen, namelijk haar moeder en dus hoe ze haar eigen weg kon kiezen. Het voelde alsof ze verlost werd van een taak die toch niet te volbrengen was. Daarnaast had ze ook de steun van haar zus. Dit was hoopvol voor de harmonie waar ze naar verlangde. Dit is de kracht van een opstelling. Je kijkt welke dynamieken er in de familie aanwezig zijn, hoe deze nog steeds in het hier-en-nu doorwerken en hoe je daar losser van kunt komen.”

Zijn er bepaalde vraagstukken die bij tweelingen spelen en hoe kan een opstelling hen helpen bij het oplossen van deze vraagstukken?

Innige band

“Ten eerste is er de innige band van tweelingen die uniek is. Wanneer tweelingen bijvoorbeeld veel apart doen van elkaar en weinig tijd samen doorbrengen, dan wordt de innige band die zij hebben ‘niet ingesloten’. Deze wordt genegeerd of ontkend, zou je kunnen zeggen. Dit kan aanleiding zijn voor een gevoel van onrust. Er wordt namelijk ‘een wet’ overtreden, en dat is de wet van insluiten en uitsluiten. Als mensen niet gezien, gekend of geëerd worden, stagneert dit de ontwikkeling van het familiesysteem en de groei van haar leden. Alle onderdelen van het systeem dienen ook ingesloten te worden, zoals bijvoorbeeld de relatie met een tweelingpartner.

Symbiose

“De scheiding bij de geboorte kan ook trauma veroorzaken. In een opstelling kun je hier vorm aan geven door een systemisch ritueel. Hierbij worden bepaalde, helende zinnen gebruikt waarin het samen zijn wordt bevestigd en ook het afscheid uit de symbiose in de baarmoeder. Bijvoorbeeld: ‘we horen voor altijd bij elkaar. En ik maak ook een keuze voor mijn eigen weg. Ik doe hiermee niets af van onze band, want diep van binnen weet ik dat we altijd ‘samen’ zullen zijn. Daarmee erken je de verbinding.”

Plek-verwisseling en ordening

“Een ander vraagstuk dat bij tweelingen speelt, is plek-verwisseling en ordening. Ook al ben je samen je leven gestart in de buik van je moeder, er is toch een persoon als eerste geboren. Als je als volwassene later spanningen ervaart in de relatie met de tweelingpartner dan is hier vaak veel in te ontdekken. Zo heb ik een opstelling van een vrouw begeleid die in het gezin van herkomst twee oudere broers had en zij was als tweede geboren, na haar tweelingzus. Toen ze een plek moest kiezen in de opstelling, bleef ze twijfelen tussen de derde en de vierde plek. Uiteindelijk stond ze met één been op de derde en één been op de vierde plek. De vrouw ontdekte dat ze altijd rivaliseerde met haar zus, ze streefde altijd naar de derde plek. Ze voelde zich namelijk minderwaardig aan haar zus, die veel voor haar zorgde en zich altijd gedroeg als de meest verantwoordelijke. Toen ze in de opstelling tegen haar zus kon zeggen ‘Jij bent de oudste, jij kwam eerst, toen kwam ik. Dank dat jij je plek inneemt. Ik zal vanaf nu mijn eigen plek innemen,’ gaf dit ontspanning in het systeem.

Balans van geven en ontvangen

“De oudste of jongste zijn, kan ook gevolgen hebben voor de balans van geven en ontvangen. Volgens ‘de wet van geven en nemen’ dient er een onbalans te zijn in de verticale relatie van ouder naar kind; de ouder geeft en het kind ontvangt. In horizontale relaties, zoals relaties tussen partners, vrienden en broers en zussen, moet er juist wel een balans zijn in geven en nemen. In tweelingrelaties, evenals bij gewone broers en zussen, geeft de oudste soms meer zorg aan de jongste dan andersom. Dat is niet erg. De jongste kan iets terug geven door dit te erkennen, bijvoorbeeld door dankjewel te zeggen. Vervolgens kan de jongste zelf zeggen: “het hoeft nu niet meer, ik zorg vanaf nu voor mijzelf.” Daarmee bakent zij haar eigen Ik af.

WIJZE LESSEN

De vraag waarmee ik het onderzoek startte was hoe een familieopstelling inzicht kan geven in tweelingrelaties en



hoe deze methodiek onderling contact kan verbeteren. Welke wijze lessen kan ik meenemen? Ik denk terug aan Marieke die stevig stond omdat ze haar eigen weg volgde en dit ook haar zus gunde. Aan Karlijn die aan kracht verloor door te weinig voor haar eigen behoeftes te zorgen maar des te meer voor anderen en zich in de steek gelaten voelde door haar zus. De nabijheid die ze van elkaar gewend waren in hun jonge jaren, had plaats gemaakt voor verwijten en afstandelijkheid. Doordat deze knoop in de relatie helder in beeld kwam in de familieopstelling, verscheen een nieuwe horizon. Karlijn kan een andere koers gaan varen en er, bijvoorbeeld voor zorgen om wat vaker in de warme nabijheid van haar zus te zijn. In de hectiek van alledag kan even pauzeren in het gezelschap van de vertrouwde tweelingrelatie voedend zijn. En ondertussen kan ze ook haar zus bevragen over welke stappen ze kan nemen om meer een eigen pad te volgen. Want het kunstje bij elkaar afkijken, net als vroeger, zijn ze vast nog niet verleerd.

Hester van Wingerden
Trainer/coach
www.Tweelingenpraktijk.nl



*De namen en omschrijving van de personen die in dit hoofdstuk zijn genoemd, zijn niet de werkelijke namen om de privacy van de personen te beschermen. Voor meer informatie over familieopstellingen: www.heilig-vuur.nl

