

HERKENNEN VAN FAMILIEPATRONEN



GENOGRAM

Familiepatronen krijg je vanaf de geboorte al mee, vandaar dat we vaak moeite hebben met het doorbreken van deze patronen als we ouder zijn. Deze patronen hebben we immers al jarenlang geoefend en eigen gemaakt. Wanneer je het patroon doorbreekt, ontstaat er de mogelijkheid tot nieuw gedrag wat weer leidt tot een nieuwe uitkomst. Helaas zijn we ons vaak niet bewust van deze patronen óf we denken dat dit bij ons hoort.

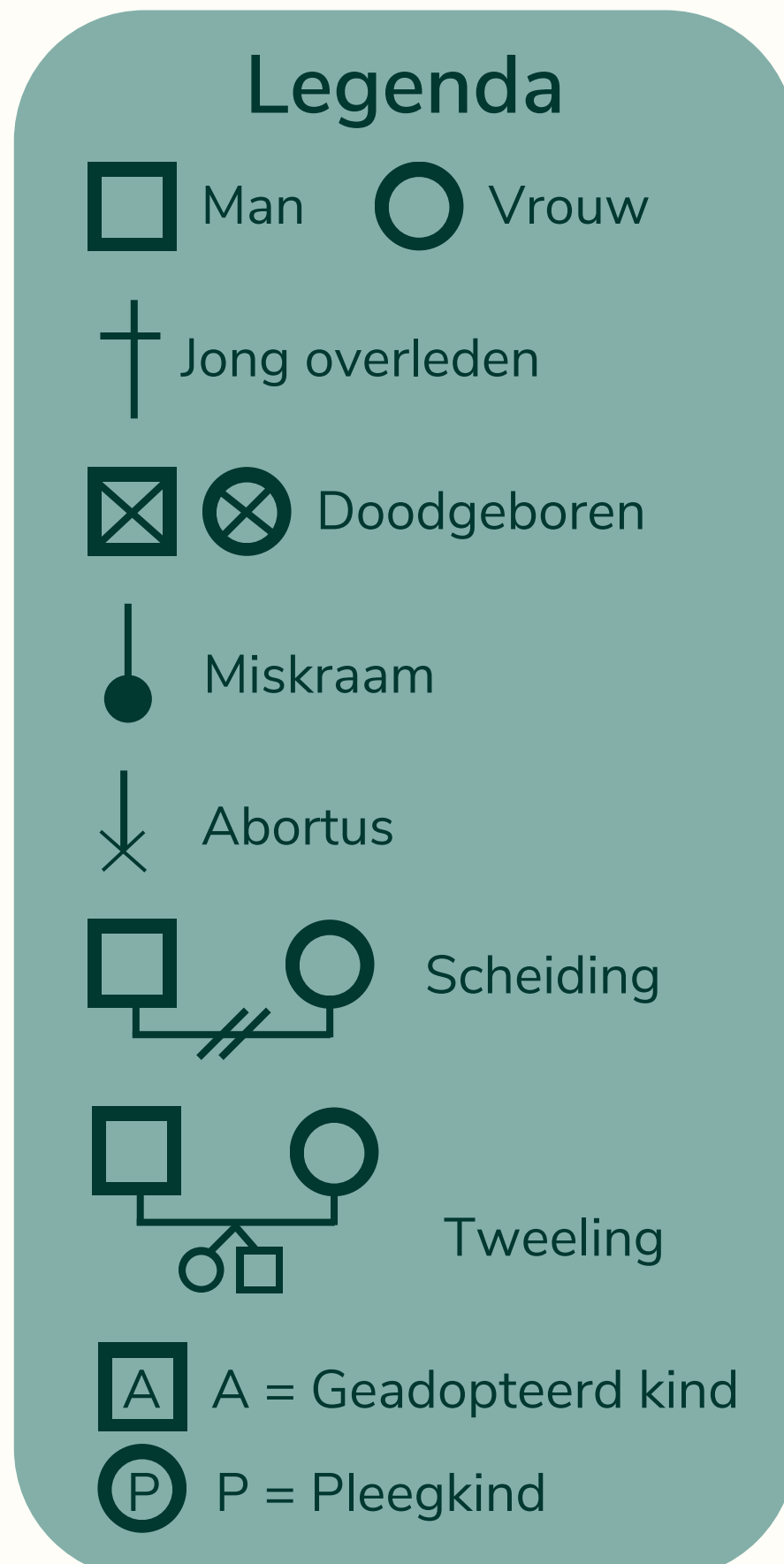
Om bewust te worden of inzicht te krijgen in je familiepatronen kun je een genogram maken. In een genogram geef je jouw familie weer zoals een stamboom, en daarnaast kijk je naar situaties, gebeurtenissen, emoties en gedragseigenschappen die behoren bij jouw familieleden. Via deze methode zul je verbanden en overeenkomsten gaan zien tussen de generaties en zo jouw familiepatronen zichtbaar maken en waar nodig, te doorbreken.

Een genogram hoef je maar één keer uitgebreid te maken. Daarna kun je kleine wijzigingen aanbrengen als er iets is veranderd. De opdrachten daarentegen kun je iedere keer weer opnieuw inbrengen met verschillende thema's of met nieuwe informatie in je achterhoofd. Door de onbewuste patronen te (h)erkennen worden het bewuste patronen en dat is de eerste stap van het doorbreken!

OPDRACHT 1.

MAAK JE GENOGRAM

Allereerst begin je met het maken van je genogram wat veel lijkt op je familiestamboom. Door de genogram te tekenen of op te schrijven maak je het visueel en overzichtelijk waardoor we sneller de verbanden gaan zien.



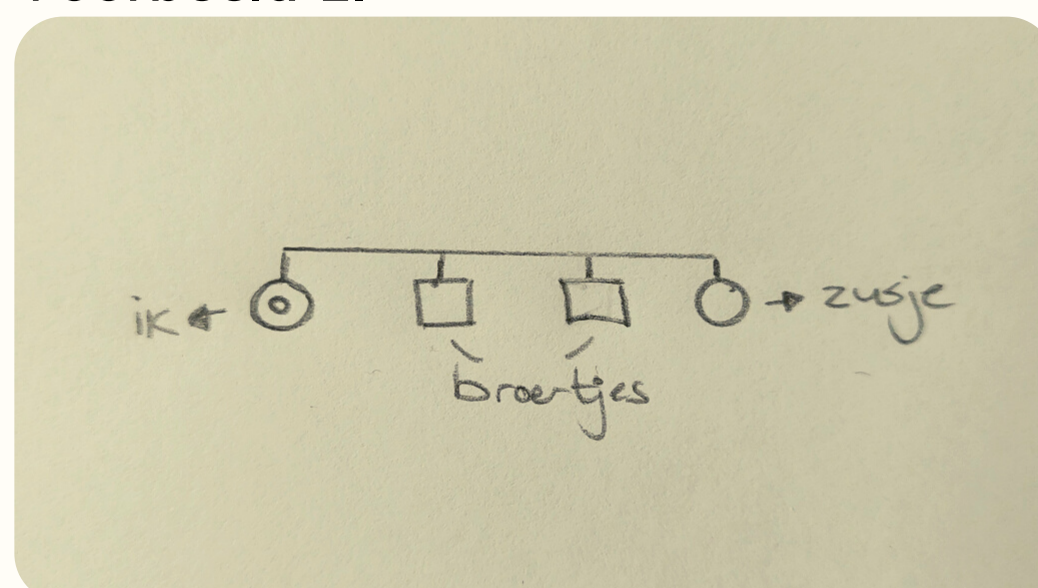
Voordat we gaan beginnen:

- Houd er rekening mee dat het bij een genogram altijd gaat om de biologische ouders. De niet-biologische familieleden horen er zeker bij maar krijgen vaak een nét andere plek.
- Voor het overzicht zetten we de vaders altijd links en de moeders rechts.
- Om extra snel inzicht te krijgen in de mannen- of vrouwenlijn gebruiken we andere vormen voor het geslacht. Dit gaat je helpen bij het analyseren in opdracht 2.
- Doe zelf geen navraag naar een miskraam of abortus bij je familieleden, dit kan te confronterend zijn.
- Mocht je twijfelen over de notatie van je genogram omdat het wat ingewikkelder is, stuur mij een bericht via info@dimfy.nl en ik help je er graag bij!

Stap 1. Je eigen generatielijn

Je begint midden onderaan de pagina met jezelf en eventuele broers & zussen. Jullie staan allemaal op dezelfde generatielijn van links naar rechts op basis van wie er als eerste is geboren. De oudste persoon is daarmee de meest linkse en de jongste de meest rechtse. Om jezelf herkenbaar te houden geef je in de vorm van jezelf een kleinere cirkel of vierkant.

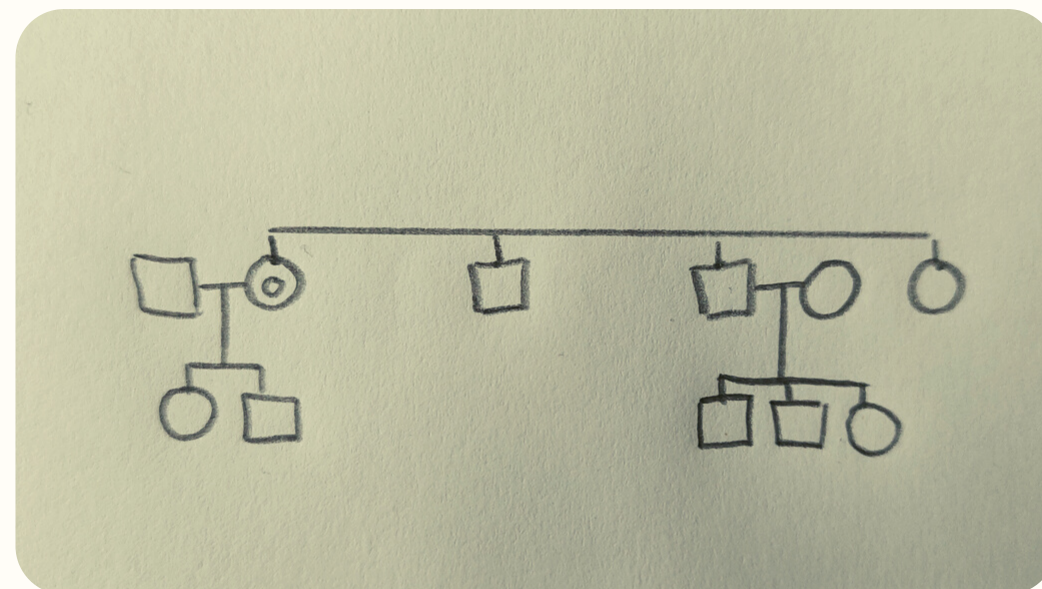
Voorbeeld 1.



Stap 2. De generatielijn van de kinderen

Wanneer jij of een van je broers en zussen al kinderen heeft, komt er een generatielijn onder die van jullie te staan. Dit gebeurt weer op volgorde van geboorte van links naar rechts.

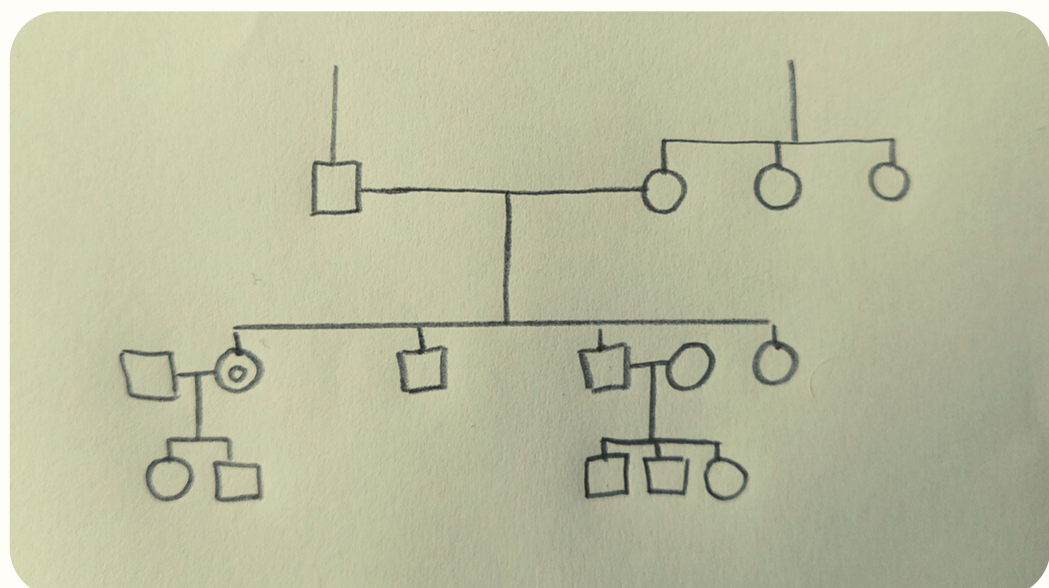
Voorbeeld 2.



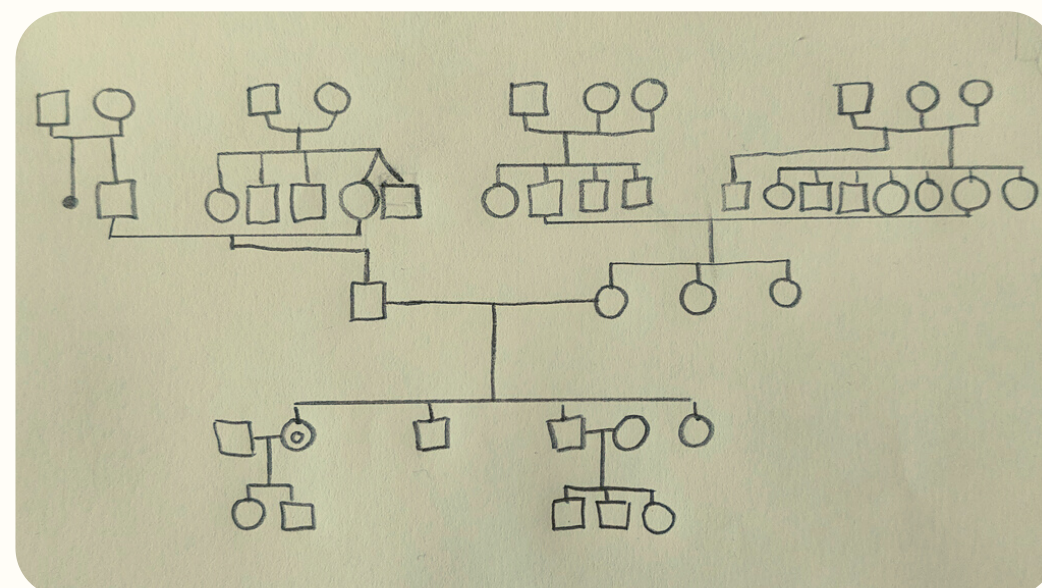
Stap 3. Generatielijnen van de voorouders

De lijn boven die van jou, zijn die van je ouders met daarbij je ooms en tantes. De lijn daarboven staat voor jouw grootouders met diens broers en zussen. Zorg ervoor dat je minstens 4 á 5 generatielijnen in totaal uitwerkt. Wanneer je niet exact weet hoe het zit, dan is het hartstikke leuk om dit na te vragen bij je familie. Uit deze gesprekken kunnen mooie verhalen ontstaan en weet jij meteen meer over je achtergrond. Mocht die gelegenheid er niet zijn, om welke reden dan ook, zet dan een vraagteken voor het onbekende of laat een generatielijn weg wanneer het te onduidelijk wordt.

Voorbeeld 3.



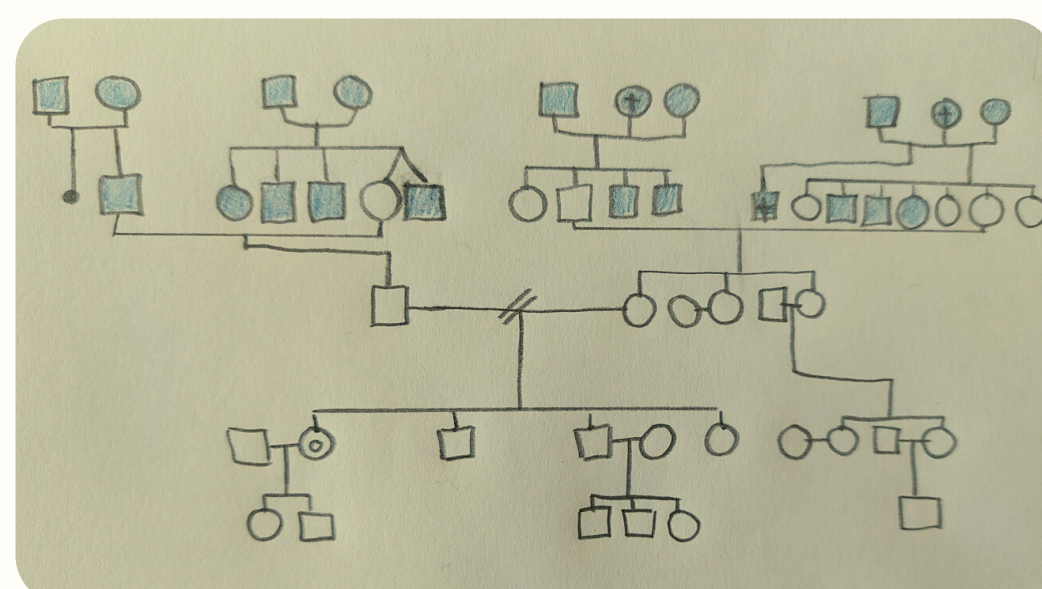
Voorbeeld 4.



Stap 4. Extra aanvullingen

- Neven en nichten voeg je wel toe aan je genogram maar diens kinderen of je achterneven en -nichten laat je achterwege.
- Kijk eens naar de relatielijnen en voeg eventuele nieuwe partners toe.
- Geef op basis van een kleur aan wie er overleden zijn zodat je snel ziet wie er nog leven en wie inmiddels niet meer.

Voorbeeld 5.



OPDRACHT 2.

ANALYSEREN

Nu je jouw genogram hebt gemaakt, gaan we het analyseren. Het analyseren gaan we uitvoeren via verschillende invalshoeken om zo steeds nieuwe patronen te vinden. Het helpt om pen en papier bij de hand te houden. Door je bevindingen op te schrijven kun je het later nog eens nalezen. Soms duurt het even voordat het inzicht volledig is gekomen.

Invalshoek 1. Wat zie je?

Voordat we beginnen met gerichtere invalshoeken is het fijn om eens goed te kijken naar je genogram. Wat valt er op? Hoe voel je je erbij als je ernaar kijkt? Kijk eens naar de achtergrond van je vader en moeder, naar de tekens, de lijnen en de relaties. Het kan zijn dat je nu al je eerste inzicht(en) te pakken hebt. *Bijvoorbeeld: Je ziet veel verlies en rouw door jong overleden personen, veel relaties zijn gebroken, je genogram ziet eruit als een 'zooitje', etc.*

Probeer tijdens het analyseren jezelf de tijd te geven. Familiepatronen zijn meestal blinde vlekken voor je omdat het zo bekend is. Je kunt ook vragen of een ander naar je genogram wilt kijken en wat hem of haar opvalt. Een ander is namelijk meestal objectiever en kijkt er met een andere blik naar.

Invalshoek 2. Gebeurtenissen & situaties

Denk eens na over de nare of vervelende gebeurtenissen uit jouw leven en schrijf dat op in een lijst met daarachter welke leeftijd je had. Vooral de nare gebeurtenissen hebben de meeste impact op ons vanwege de stress die het met zich meebrengt. Pak nu punt voor punt die gebeurtenissen erbij en kijk eens naar je genogram. Zijn er meer familieleden die soortgelijke ervaringen hebben gehad met die gebeurtenis of op die leeftijd? Vind je al een nieuw patroon? Bij gebeurtenissen & situaties kun je denken aan: een verhuizing, een scheiding, ziekte of opname ziekenhuis, rouw / plotselinge dood, een ongeluk, faillissement, verslaving, misbruik, burn-out, mislukking, psychische aandoeningen enz. Je bent op zoek naar familieleden die, net zoals jij, hetzelfde hebben meegemaakt.

Nu je de gebeurtenissen hebt bekeken vanuit jouw standpunt, kun je ook gaan beredeneren vanuit een ouder of voorouder. Ga eens na welke gebeurtenissen je vader of moeder te verwerken had in zijn of haar leven. Zie je daar overeenkomsten in met jezelf? *Bijvoorbeeld: Je opa is voor lange tijd gescheiden geweest van je oma omdat hij ging vechten in de oorlog. Jij en je partner zijn lang uit elkaar geweest omdat hij met een ander verder wilde. Later kwam hij tot de conclusie dat hij toch liever samen met jou wilt zijn en nu zijn jullie weer bij elkaar. De gebeurtenis is niet exact hetzelfde maar de situatie 'tijdelijk gescheiden zijn van een partner' komt wel overeen.*

Invalshoek 3. Thema's

We vinden het vaak makkelijker om verbanden te vinden door gericht op één thema te focussen. Een thema kan zijn: relaties, werk, financiën of gezondheid. Ga eens de diepte in op een thema waar jij graag verbetering in zou willen of waar je vaak in vastloopt.

Er zijn twee manieren om te achterhalen of je 'vast' zit aan een familiepatroon. De eerste manier is **volgen** en de tweede is **vereffenen**. Wanneer je onbewust volgt, overkomt jou hetzelfde als dat van eerdere familieleden. Bij onbewust vereffenen doe je exact het tegenovergestelde. In beide gevallen ben je dus niet vrij om een andere keuze te maken of om ander gedrag te vertonen. *Bijvoorbeeld: Je moeder vindt het lastig om haar emoties te uiten en komt daardoor emotioneel, koel en hard over. Wanneer je onbewust volgt heb jij ook moeite met je emoties te uiten. Je krijgt regelmatig op het werk te horen dat je collega's je nogal koel en hard vinden. Bij onbewust vereffenen heb je juist moeite om je emoties in bedwang te houden. Bij het minste of geringste ben je al aan het huilen, kan je je lach niet inhouden of heb je al een snauw gegeven. In het geval van vereffenen krijg je op het werk te horen van je collega's dat je wat harder zou moeten zijn en moet leren om emotioneel stabiel te worden. Het gedrag komt voort uit dezelfde oorsprong maar wordt geuit op een andere manier.*

Invalshoek 4. Emoties & taal

Soms heb je geen idee waar een bepaald gevoel vandaan komt. Je ervaart het gevoel zonder dat je het kunt koppelen aan een concrete aanleiding of specifieke gebeurtenis. Denk eens aan eenzaamheid, depressie of een specifieke angst. Ik raad je dan aan om te kijken of deze gevoelens en bijbehorende emoties ook passen bij andere familieleden. Taal is daarbij een goede richtingaanwijzer. Schrijf eens op, zonder jezelf te censureren, waar je allemaal aan denkt bij dat gevoel. Ga ook eens terug naar de eerste keer dat je dit ervoer. Wat was de aanleiding daarvoor en hoe oud was je?

Neem voor deze opdracht de tijd en schrijf alles op wat er in je opkomt. Vervolgens ga je het zo objectief mogelijk teruglezen. Welke woorden vallen op of zijn 'gek'? Welke zinnen herken je omdat andere familieleden dit ook zeggen? Op basis van wat je hebt opgeschreven, ga je een familielid zoeken die perfect aansluit bij deze woorden. Heeft dit familielid een gebeurtenis meegemaakt waarbij deze gevoelens passend zijn? *Bijvoorbeeld: Wanneer je thuis bent lukt het je niet om rustig te ontspannen. Je voelt je op je hoede en prikkelbaar zoals een tv die aanstaat is je snel teveel. Wanneer je voor het eerst naar de sauna gaat krijg je een paniekaanval van de hitte. Wat blijkt? Je oom is overleden in een brandend huis terwijl hij zijn best heeft gedaan om het huis uit te komen. Vlak voor zijn overlijden stond hij in de overlevingsstand. De paniek voor hitte en het onrustige gevoel van op je hoede zijn in huis past in dit geval perfect bij de gebeurtenis van de oom.*

OPDRACHT 3.

HET PATROON DOORBREKEN

Inmiddels heb je één of meerdere patronen gevonden. Je bent je er bewust van bij wie en waardoor het patroon is ontstaan. Soms is het inzicht al genoeg om het patroon te doorbreken. Mocht je het gevoel hebben dat er meer nodig is, voer dan deze opdracht uit.

Ga op een fijne, rustige plek zitten of liggen. Zorg ervoor dat je niet gestoord of afgeleid kan worden. Haal een aantal keer diep adem en ontspan je lichaam voor zover dat mogelijk is. Doe je ogen dicht en kies één patroon dat je wilt doorbreken. Stel jezelf het familielid voor, bij wie dit patroon hoort, dat die persoon tegenover je staat. Als je geen idee hebt hoe deze persoon eruit ziet, beeld dan iets in wat voor jou passend is.

Tijdens deze oefening kunnen er emoties loskomen. Laat deze dan vrij stromen. Je bent alleen op een fijne rustige plek. Eruit is eruit. Zeg in gedachten tegen je familielid wie het is voor jou en wat je hebt ontdekt. Erken hoe lastig het is geweest in de situatie voor je familielid en dat je het herkent omdat jij dit ook ervaren hebt. Zeg het op een liefdevolle manier en laat je leiden in wat er in je opkomt. *Bijvoorbeeld: Jij bent mijn vader. Ik zie nu in dat het faillissement van het familiebedrijf heel zwaar voor je was. Door het faillissement voelde je je een mislukkeling, je had gefaald en je zelfvertrouwen was weg. Je voelde je verantwoordelijk voor het gezin maar de schaamte was te groot. Papa, ik begrijp het. Ik heb je pijn en schaamte gevoeld. Ik heb je gemist en zie nu in dat het te groot was om er voor ons te zijn. Van mij uit ben je vrij. *In gedachten geef je je vader een knuffel en voel je duidelijk dat hij je vader is en jij zijn kind.**

Wanneer er boosheid omhoogkomt en je het nog niet liefdevol kan zeggen, uit dan je boosheid zonder te verwijten. *Bijvoorbeeld: Ik voel woede over het feit dat je er niet voor ons kon zijn en ik mij alleen voelde. Ik had zo graag gewild dat je er wel was geweest. Ik vind het nog moeilijk om te accepteren dat het zo is gegaan.*

De ene keer zal het gemakkelijker gaan dan de andere keer. Ga het niet vergelijken maar voel wat er op dat moment mogelijk is. Uiteindelijk gaat het om jouw innerlijk gevoel, of het familielid nog leeft of niet maakt niets uit.

Tot slot

Door je genogram te analyseren op patronen, zul je er verschillende ontdekken. Soms kan dit inzicht al meer dan genoeg zijn en anderen kun je pas doorbreken bij opdracht 3. Geef jezelf ook de tijd om het stap voor stap op te pakken. Iedere keer kom je weer verder.

Wanneer je het lastig vindt om je patronen te analyseren of tegen een patroon aanloopt waar je wat meer ondersteuning bij kan gebruiken, dan kan je er altijd voor kiezen om mee te doen met een familieopstelling. Voor meer informatie zie: www.dimfy.nl/familieopstelling of meld je aan als deelnemer via de mail: info@dimfy.nl

GENIET VAN HET LEVEN!