

Gezinsobservaties thuis

J. KEMELING*

Uitgangspunt van deze bijdrage is de visie op het gezin als een systeem, dat door een aantal regels in evenwicht wordt gehouden. Verschijnselen als hoofdpijn, duizeligheid en depressiviteit worden in deze visie, wanneer een somatische oorzaak ontbreekt, beschouwd als functies van dit gezinssysteem.

Het gezin als systeem

Met systemen heeft het gezin gemeen, dat het is af te grenzen van de omgeving. Dat kan bijvoorbeeld doordat de leden in hetzelfde huis wonen of dezelfde achternaam dragen. Met open systemen heeft het gezin gemeen, dat het beïnvloed wordt door de omgeving (de cultuur waarin men leeft) en dat het de omgeving beïnvloedt. Dit komt doordat de verschillende gezinsleden ook deel uitmaken van een aantal andere systemen, bijvoorbeeld het systeem van de werkende vrouwen of het systeem van de scholieren of het systeem van de kleuters of het systeem van de wadlopers.

Een gezinssysteem heeft een zekere mate van evenwicht: homeostase. In wezen is dit evenwicht de basis, de zekerheid van waaruit de gezinsleden zowel binnen als buiten het gezin opereren. Deze homeostase wordt door gezinsregels in stand gehouden. Gezinsregels zijn impliciete of expliciete afspraken waarover geen discussie meer hoeft plaats te vinden. Voorbeelden van gezinsregels zijn:

- het is geen ramp als we het niet met elkaar eens zijn;
- wij houden van elkaar (altijd);
- wij zijn het altijd met elkaar eens;
- wij zijn altijd (nooit) solidair;
- in ons gezin worden geen emoties getoond;
- jongens huilen niet, meisjes wel;
- als je getrouwd bent, maak je nooit ruzie;
- ruzie of vechten mag niet;
- wij laten elkaar vrij;
- het moet altijd gezellig zijn, ellende bestaat niet;

* Huisarts te Apeldoorn.

- vader hoeft in huis nooit iets te doen;
- als je het moeilijk hebt, word je ziek.

Afwijken van de normerende gezinsregel verstoort de homeostase. Daardoor komen de andere gezinsleden in het geweer om het evenwicht te herstellen. Dus als een van de gezinsleden in actie komt, heeft dat automatisch een of andere reactie van de andere gezinsleden tot gevolg.

Dat evenwicht behoeft niet star te zijn. In een normaal gezin is er een glijdend evenwicht, een evenwicht, dat zich onder veranderde omstandigheden steeds weer opnieuw instelt. Daardoor is nieuw – ander – gedrag mogelijk, men kan gaan experimenteren, de grenzen van het evenwicht zijn immers flexibel. Een voorbeeld vond ik in mijn jeugd. Thuis waren wij gereformeerd. Op mijn zesde jaar mocht ik op zondag niet fietsen; op mijn achtste wel, maar toen reden we op zondag geen auto, behalve om naar de kerk te gaan; dat gebeurde op mijn tiende wel, maar toen lieten we op zondag andere mensen niet voor ons werken (dus geen zwembad, geen dierentuin, geen tennisbaan en geen ijsje). Dit waren voor mij geen knellende regels en er ontstond geen discussie over. De veranderingen waren aanpassingen aan de tijd waarin we leefden. Als gezin bleven we in evenwicht.

In gezinnen met een flexibel evenwicht reageert men harmonieus op de veranderingen die ontstaan als men ouder wordt. In deze gezinnen worden de kinderen van afhankelijk tot gelijken zonder problemen. In deze gezinnen blijven de ouders hun onderlinge relatie ontwikkelen. In deze gezinnen is groei, voortdurende verandering en ontwikkeling mogelijk.

In het gezin van Ven lag dat anders. De

ouders waren al jaren „gelukkig” getrouwd. De kinderen ontwikkelden zich voorspoedig. De oudste twee dochters zaten al op het gymnasium, de jongste zoon in de derde klas van de lagere school. De heer des huizes was een hogere ambtenaar zoals Marten Toonder die in zijn Bommelboeken beschrijft: degelijk, betrouwbaar, onkreukbaar precies en saai.

Het ouder worden van de kinderen bracht vooral grote veranderingen voor mevrouw. Iedereen in het gezin ontwikkelde zich, alleen zij niet. Zij bleef de huishouding doen, zoals een vrouw betaamt (een impliciete gezinsregel). Ontsnappen uit dit patroon zat er op grond van de geldende gezinsnormen niet in (man werkt, kinderen naar school, vrouw voor de huishouding). Alles wat zij ondernam om uit deze positie te komen werd getorpedeerd. Het gezin zei: Je hebt het te druk, die bestuursfuncties die je hebt, winden je te veel op. Stop ermee. Dus zegde ze haar bestuursfuncties op. De homeostatische mechanismen waren sterk en star. Ze voelde zich ongelukkiger worden, schikte zich in haar lot en werd depressief.

Een starre homeostase ziet men over het algemeen in gezinnen waar problemen zijn. Het gedrag van de gezinsleden is er zelfs op gericht om die homeostase in stand te houden, want stel je voor dat het bekende en vertrouwde evenwicht doorbroken zou worden. Liever de pijnlijke knellingen van een te strakke homeostase dan de verschrikkingen van de verstoring ervan. Liever een depressieve dan een veranderde moeder.

Symptomen* zoals hoofdpijn, duizeligheid, depressiviteit, buikpijn, bedplassen of spijbelen worden – als een somatische oorzaak uitgesloten of onwaarschijnlijk is – door mij beschouwd als functies van het gezinssysteem. Relationeel kunnen symptomen betekenen dat de homeostatische banden voor de symptoomdrager te knellend zijn of de symptomen kunnen dienen om af te leiden van die situaties die de gezinshomeostase bedreigen. Kort samengevat: Een gezin is een open systeem dat is af te grenzen van de omgeving en daarmee informatie uitwisselt. Het gedrag van de gezinsleden wordt bepaald door gezinsregels, de uitingen van onderliggende gezinsnormen. Door

* Symptoom = Ikzelf ben niet degene die dit wel of niet wil doen, maar iets dat buiten mijn macht ligt bijvoorbeeld mijn zenuwen, mijn ziekte, mijn angst, mijn hoofdpijn.

deze gezinsregels is het systeem in evenwicht. Dit evenwicht is glijdend.

Communicatietheorie

Ik wil thans overstappen naar enkele axioma's uit de communicatietheorie (naar Watzlawick e.a.)

Het eerste axioma is: alle gedrag is communicatie.

Het tweede axioma is: men kan niet niet communiceren. Wat men in gezelschap ook doet, er gaat „berichtwaarde” vanuit, zelfs van zwijgen.

Het derde axioma is: elke communicatie wordt gekenmerkt door een rapport en een bevelsaspect. Het rapport of inhoudsaspect geeft de inhoud weer, het bevel of betrekkingaspect hoe deze inhoud moet worden verstaan.

Bas Bruins had dit onderscheid beter door dan zijn moeder en dreef haar daarmee tot wanhoop. Het leek alsof hij volledig zijn eigen gang ging. Als je ze bij elkaar zag, bleek de moeder haar anderhalf jaar oude, drie turven hoge zoon niet de baas te kunnen. Als ze hem wat verbod (inhoud), keek hij haar aan op zo'n vertederende manier, dat zij hem prompt vriendelijk toelachte (betrekking). Hij vatte dit lachen op als instemming en ging door met datgene te doen wat zijn moeder niet wilde. De problemen waren al gauw de wereld uit toen zijn moeder streng bleef kijken bij strenge berichten. Inhoud en betrekking waren op elkaar afgestemd en er was geen dubbele uitleg meer mogelijk. Het bevelsaspect verwijst naar de wijze waarop een bericht moet worden opgevat en derhalve in laatste instantie naar de betrekking tussen communicerende personen. Het geeft weer hoe ik mijzelf zie (basale zelfomschrijving), hoe ik de ander zie en hoe ik denk dat de ander mij ziet. Dit complex wordt relatiedefinitie genoemd; men geeft als het ware een definitie van de relatie.

In de tijd dat ik studeerde, tutoyeerden sommige professoren studenten automatisch en definieerden daarmee de relatie als volgt: ik zie mijzelf als iemand die jou kan tutoyeren; ik zie jou als iemand die door mij getutoyeerd kan worden. De student kan dit accepteren (hij laat de hoogleraar de relatiecontrole); de student kan dit accepteren en ook tutoyeren (hij wil de relatie óók controleren en geeft dus een nieuwe relatiedefinitie: wij zijn mensen die elkaar tutoyeren). Een ander voorbeeld werd door mijn zoon aangedragen. Twee boeren lopen over hun land te wandelen. Zegt de een: „Vroeger had ik zoveel land, daar kon ik met mijn

(1979) huisarts en wetenschap 22, 494

auto in een dag nog niet omheen rijden.” Zegt de ander: „Ja, zo'n auto heb ik ook gehad”. De relatiedefinitie van de eerste, „zie mij als een belangrijk man” wordt door de ander gediskwalificeerd en geherdefinieerd in „wij zijn gelijken, je hoeft op mij geen indruk te maken”.

Het vierde axioma: het karakter van een betrekking is afhankelijk van de reeksen berichten tussen de communicerende personen.

Als mijn kinderen ruzie hebben, is de ander altijd begonnen. Ze leven uit verschillende werkelijkheden en ze zijn beiden van mening dat ze alleen maar gereageerd hebben op de actie van de ander. Hun eigen actie wordt door hetzelfde niet als provocatie gezien. Mijn zoon A ziet het verloop als B A B A, mijn zoon B als A B A B. Een dergelijk verschil ligt vaak aan de wortel van een lange strijd.

Het vijfde axioma: Interactie waarbij personen streven naar een zo gering mogelijk verschil wordt symmetrisch genoemd; Interactie waarbij gestreefd wordt naar een zo groot mogelijk verschil wordt complementair genoemd. In het voorbeeld van de tutoyerende hoogleraar en van de dat accepterende student was sprake van een complementaire relatie: de hoogleraar heeft de relatiecontrole, de student volgt. Waar zij beiden strijden om de controle van de relatie is de relatie symmetrisch. Elke uitwisseling van berichten is ofwel symmetrisch ofwel complementair. Over de schijnbaar complementaire arts – patiënt-relatie zou veel te zeggen zijn, maar dat laat het korte bestek van deze bijdrage niet toe.

Observatie

Bij de observatie van gezinnen dient men zijn waarneming niet alleen op het gezin te richten, maar ook op zichzelf. De huisarts die een visite aflegt, komt al met een bepaalde ballast die zijn waarneming zal beïnvloeden. Deze ballast wordt bepaald door zijn eigen fysieke en psychische toestand. Het maakt verschil of hij bijvoorbeeld moe is, of dat hij ruzie heeft met zijn vrouw of dat hij net terug is van vakantie of dat hij zojuist een belastingaanslag heeft ontvangen.

Verder zijn de volgende factoren van invloed:

- zijn kennis van het gezin (wat heeft hij al met ze meegemaakt);
- zijn ervaring opgedaan in soortgelijke situaties;
- zijn eigen waarden- en normensys-

teem, dat uiteraard nauw samenhangt met de (sub)cultuur waarin hij leeft.

Wanneer de huisarts in het gezinssysteem komt, ontmoeten twee subsystemen elkaar: het subsysteem van de huisarts en het subsysteem van het gezin; samengevoegd vormen zij het therapeutisch systeem. De huisarts observeert hierdoor twee verschillende relaties:

- hoe gaan de leden van het gezinssysteem met elkaar om;
- hoe gaan beide subsystemen met elkaar om.

In het laatste geval maakt de huisarts deel uit van het systeem; als zodanig kan hij ervaren wat er met de leden van het systeem gebeurt. Deze beleving is zowel geestelijk als lichamelijk. Wat bemerkt hij in zijn totaliteit van denkend en voelend wezen? Voelt hij zich behaaglijk, verward, gespannen, wordt hij misselijk, krijgt hij hoofdpijn of voelt hij zich „benauwd”? In deze hoedanigheid – als onderdeel van het therapeutisch systeem – dient hij dus ook een goed waarnemer te zijn van wat er met hem zelf gebeurt.

Het herontwikkelen van deze sensitiviteit is een moeilijke en moeizame zaak, maar naar mijn mening essentieel voor iemand die met gezinnen omgaat. Hij kan op die manier de ziekmakende factoren van het systeem zelf aan den lijve ondervinden.

In het voorgaande heb ik al gewezen op een aantal factoren waarop ik let bij het observeren van gezinnen: de gezinsregels, de factoren en invloeden uit de omgeving, zelfomschrijvingen, relatiedefinities, relatiecontrole en of stereotype (bijvoorbeeld starre symmetrische of complementaire) communicatiepatronen. Bovendien let ik op stereotype nonverbale communicatie.

Generatiegrens

Op één aspect, samenhangend met zelfomschrijving en relatiedefinitie, wil ik wijzen. Een gezin is ook te beschouwen als een systeem, bestaande uit subsystemen, bijvoorbeeld van blauw-c.q. bruinogenen, of van mannen c.q. vrouwen. Tussen de subsystemen van de ouders en de kinderen ligt de generatiegrens. Het is essentieel dat ouders zich niet in het subsysteem van de kinderen nestelen en omgekeerd. Aan de hand van een voorbeeld uit de praktijk wil ik dit verduidelijken.

Mevrouw Claes is gescheiden. Zij heeft drie kinderen van 8, 9 en 12 jaar. Het gaat haar goed. Zij is de moeder, de

ouder, en de kinderen zijn de kinderen. Duidelijke generatiegrenzen.

Kees Vink is 11 jaar. Zijn ouders zijn ook gescheiden. Zijn moeder is in de weekends vaak weg, hij blijft dan alleen thuis of hij gaat naar kennissen. Die willen hem nu niet meer, want hij is te lastig. Zijn moeder gaat toch naar haar vormingsweekend. Kees zal dus alleen thuis blijven, zoals wel vaker. Mevrouw Claes hoort dat van haar kinderen. Ze nodigt Kees bij haar uit, want een kind van die leeftijd kan toch niet een weekend alleen blijven (gezinsnormen).

Ze heeft het geweten. Kees bleek zich te ontpoppen als een dwingende kameeraad voor haar kinderen. Zijn wil moest wet zijn; als haar kinderen niet deden wat hij zei, sloeg hij erop. Ook Mevrouw Claes moest hem gehoorzamen. Bij het eten pakte hij als vanzelfsprekend het grootste stuk vlees en ook verder deelde hij de lakens uit. Soms was hij extreem kinderachtig.

Kijkend naar Kees alleen zou men zeggen: een verwend enig kind uit een gebroken gezin. Kijkend naar zijn relatie valt op dat hij de gelijke van zijn moeder is. Hij is haar partner en wordt vaak door haar als volwassene behandeld. Hij is uit het subsysteem van de kinderen in dat van de ouders gestapt. Zijn moeder is altijd „dubbel” tegen hem. Hij is voor haar en kind en partner. Vaak weet hij alleen niet wanneer hij voor haar kind is en wanneer partner. Daardoor zijn er vaak conflicten. Zijn moeder noemt hem dan ook moeilijk. Doordat hij niet in zijn eigen subsysteem – dat van de kinderen – opereert, wordt hij zowel door ouderen als door zijn leeftijdgenoten niet geaccepteerd. Hij hoort nergens meer bij en zal psychisch scheefgroeien, tenzij de subsysteemgrenzen duidelijk worden aangebracht.

Ik hoop dat uit het voorgaande duidelijk is geworden dat bij het observeren van gezinnen vanuit deze hoek niet het waarom (dus het verleden) maar het hoe (dus het heden) op de voorgrond staat. Gedrag van gezinsleden wordt niet primair gezien als de uitdrukking van intrapsychische spanningen maar als concretisering van een systeem.

Met andere woorden waar het waarom van het gedrag duister blijft, kan de vraag naar het waarvoor/waartoe nog een deugdelijk antwoord opleveren.

Tot slot

Gezinsobservaties thuis? Moet dat thuis?

Voor de interactie zelf is dat niet van wezenlijk belang, maar voor het observeren van de leef sfeer van het gezin is het onmisbaar. „Thuis” communiceert ook; en hoe!

Zij was een 23-jarige Surinaamse. Haar moeder was lang geleden gestorven. Haar vader woonde ook in Nederland en vormde haar enige familie hier. Ze hadden behalve de band van het bloed niets met elkaar. Ze was nog niet zo lang geleden verhuisd van Amsterdam naar Apeldoorn. Ze was eenzaam. Ze kwam op mijn spreekuur. Ze zag het leven niet meer zitten. Ze moest steeds aan haar ex-vriend in Amsterdam denken. Ze kon haar werk niet meer aan. Ze was depressief.

Ik begreep dat volledig. Ik vertelde haar dat ze een rouwreactie had op het feit dat haar vriend haar verlaten had. Ik begeleidde haar.

Ze vertelde ook over het verdriet dat ze had over de abortus die ze had laten doen op aandringen van haar vriend. Ze vertelde dat ze dat tegen haar zin gedaan had, nu een jaar geleden en dat haar vriend haar daarmee klem gezet had.

Ik begreep het: dubbele rouw, en ik begeleidde haar.

Ze werd niet beter ondanks mijn inspanningen. Ze zakte steeds verder weg. Haar vader kwam op sterven te liggen en ik begreep dat ze niet beter werd ... De laatste met wie ze een band had, zou misschien overleden.

Ik begeleidde haar.

Ze werd niet beter. Ze bleef depressief, ook toen haar vader wat opknapte.

Ik begreep het niet meer.

Toen ze lichamelijk ziek werd en ik haar thuis bezocht, werd tenslotte de sluier van mijn onbegrip opgelicht: in de hoek van haar kamer stond een volledig opgetuigde wieg die voor haar nooit geboren kind bestemd was!

Samenvatting. Uitgangspunt van de auteur is zijn visie op het gezin als een systeem. Dit systeem wordt gekenmerkt door regels die het gedrag van de gezinsleden bepalen. Deze regels geven evenwicht aan het systeem. Soms is er sprake van een klemmend evenwicht, als de regels star en nooit aangepast zijn. Men ontsnapt dan vaak aan de regels door symptoomgedrag (niet ik, maar mijn kwaal). Enkele axioma's van de communicatietheorie worden besproken.

Bij observatie van gezinnen dient men een goed waarnemer van zichzelf en zijn eigen reacties te zijn. Kort wordt ingegaan op (een mogelijke onderverdeling in) subsystemen en op generatiegrenzen. Gedrag van gezinsleden wordt niet primair beschouwd als de uitdrukking van intrapsychische spanningen, maar als de concretisering van een systeem. Tenslotte wordt de zin van observatie thuis besproken.

Summary. Family observation at home. The author proceeds from his view of the family as a system, characterized by rules which determine the behaviour of the family members. These rules give the system balance. The balance may be oppressive, when the rules are strict and have never been adjusted. In such cases family members often avoid the rules by symptom behaviour (not I, but my illness). Some axioms of the theory of communication are discussed.

An observer of families should be a good observer of self and his own reactions. The possibility of a division into subsystems is briefly discussed, as are generation boundaries. Behaviour of family members is regarded, not primarily as an expression of intrapsychic tensions but as a concretization of a system. The significance of family observation at home is finally also considered.

Watzlawick, P., J. H. Beavin and D. D. Jackson. De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie. Van Loghum Slaterus, Deventer, 1970.