FAMILIE-OPSTELLINGEN

Een oefening in voelen

Inzicht krijgen in persoonlijke problemen door je familie eens onder de loep te nemen - tot wel zeven generaties terug. Het klinkt mysterieus, maar het werkt volgens velen heel helend. Het hoe en wat van (familie-)opstellingen.

Hoe het 'technisch' werkt is niet duidelijk, maar dat het werkt, daar zijn steeds meer mensen van overtuigd. Familieopstellingen. Er zijn veel verschillende vormen. De bekendste is die waarbij mensen die elkaar niet (goed) kennen in een bepaalde formatie worden opgesteld door iemand met een vraag of terugkerend thema in zijn of haar leven. Een vrouw wil bijvoorbeeld weten waarom zij altijd zo boos wordt als iemand haar tegenspreekt, of waarom zij zo'n slecht contact heeft met haar moeder. Tijdens een opstelling vraagt ze dan of mensen in de ruimte de plekken willen innemen van haar moeder en vader, haarzelf, haar broers en zussen, enzovoort. Die personen zet ze dan neer zoals zij hen in relatie tot elkaar beleeft. Zo ontstaat een soort levende stamboom. Deze mensen en hun onderlinge afstanden bekijken, kan al inzicht geven in hoe ze zich tot elkaar verhouden en waar verbindingen lopen. Maar dat is niet alles. Zodra de deelnemers geplaatst zijn, gebeuren er ook dingen die niet 'logisch' te verklaren zijn: de plaatsvervangers - die als het ware de zielen van de familieleden representeren - voelen krachten en energieën zoals de werkelijke personen ze (onbewust) ervaren. Ze tunen onbewust in op een soort 'wetend veld'. Dat iemand het vervelend vindt om met zijn rug naar anderen toe te staan, kun je je nog wel voorstellen. Maar mensen die opgesteld zijn kunnen ook aangeven dat iemand te ver weg of te dichtbij voelt. Of het gevoel hebben dat ze iemand niet kunnen aankijken. Ze kunnen gevoelens en onderlinge betrekkingen ervaren die in die bepaalde familie - vaak onderhuids - voorkomen. Ze kunnen zelfs lichamelijke veranderingen voelen: ze gaan wankelen, krijgen knikkende knieën, buikpijn of móeten even gaan zitten of liggen. Soms zegt een representant zelfs een woord dat het desbetreffende familielid altijd gebruikte, terwijl hij dus geen idee heeft wie die persoon was.

Iedereen heeft een eigen plek

In de loop van de sessie stelt de begeleider vragen aan de representanten. >

In het eindbeeld van de opstelling is er een nieuwe ordening zichtbaar

Het tableau-vivant komt dan tot leven, waardoor de onderlinge verhoudingen en verstoringen in het familiesysteem zichtbaar en voelbaar worden. De opstelling verandert tot er een passende herordening ontstaat waarin ieders plek en lot wordt erkend. Een overleden kind waarover niet gesproken werd, wordt weer gezien, een verstoten oom krijgt zijn plek in het gezin terug. Ook de band tussen familieleden uit verschillende generaties kan worden herijkt. Een dochter die na de vroege dood van haar moeder haar plaats is gaan innemen door als kind al volwassen zorgen op zich te nemen, kan afstand doen van de moederplek en weer in de kinderrij gaan staan, waardoor ook haar vader weer haar vader kan zijn. In het eindbeeld van die constellatie is er een nieuwe ordening zichtbaar, die opening geeft naar de toekomst. Het bijzondere is dat dit ook in het werkelijke leven vaak tot verschuivingen leidt.

Verstrikt in je systeem

Het gaat nog een stapje dieper. Volgens het systemisch werk, waar opstellingen onder vallen, is het belangrijk dat niemand wordt vergeten, buitengesloten of niet geëerd. Anders kan een familielid in een volgende generatie zich onbewust verantwoordelijk voelen om dit te herstellen. Hij of zij is dan 'verstrikt' in zijn systeem: leeft onbewust het leven van een ander en kan daardoor niet werkelijk zichzelf zijn. Iemand kan zijn leven lang een gevoel hebben en gedrag vertonen dat hem eigenlijk vreemd is. In een opstelling kunnen deze verstrikkingslijnen, die in het dagelijks leven onzichtbaar zijn, helder worden.
Bert Hellinger (1925), de grondlegger van opstellingen, stelt dat verstrikkingen grote gevolgen kunnen hebben. Deze verborgen verbindingen zouden zelfs depressies, schuldgevoelens, psychische stoornissen of suïcidale neigingen kunnen veroorzaken.

Alles wat gebeurt heeft invloed

Toch bijzonder dat kijken naar het verleden zo belangrijk is - je kunt het immers niet meer terugdraaien.
Wibe Veenbaas, oprichter en docent van Phoenix Opleidingen en auteur van veel boeken over onder meer systemisch werken, vertelt: "Het gaat erom dat je je realiseert dat alles invloed heeft op een mensenleven. Alles wat in het verleden is gebeurd, wat goed was, wat pijn deed, wat weggestopt is, heeft invloed op hoe je je ontwikkelt. We zijn als mens veel meer dan waar we onszelf bewust van zijn. Ieder mens heeft een *ik* en een *zelf*. Dat ik is het bewuste deel van je persoonlijkheid, het zelf is je bewuste én je onbewuste persoonlijkheid, en dat zelf is wel duizend keer groter dan het ik. Daar zit namelijk je hele geschiedenis in, en niet alleen wat jij

Onderlinge verhoudingen en verstoringen in het familiesysteem worden zichtbaar en voelbaar

hebt meegemaakt, maar ook de hele geschiedenis van je voorouders; zelfs de hele geschiedenis van de mensheid. Wanneer je systemisch gaat werken, kijk je als het ware naar dat hele veld, naar die hele geschiedenis van jou en van de belangrijke mensen om je heen. Dat speelt allemaal een heel grote rol in het heden."

Omgaan met je patronen

"Ik kom bijvoorbeeld uit een Friese cultuur," vervolgt Wibe, "Ik heb een vader met een oorlogsverleden en mijn beide grootvaders zijn vroeg overleden. Dat heeft allemaal veel invloed. Ik zeg weleens: het is de bron van het bestaan, de dingen die niet overgaan. Door alles wat ik heb meegemaakt, heb ik net als iedereen patronen ontwikkeld. Ik doe bijvoorbeeld, wanneer ik onder druk kom te staan, altijd figuurlijk een stap achteruit: ik duik in mijn hoofd en ik probeer controle te houden. In mijn leven moet ik leren omgaan met die 'beweging', met dat patroon. Je kunt zo'n patroon niet voorkomen, maar je kunt wel leren om adequater om te gaan met je overlevingspatroon. Dat doe je door je te verbinden met de geschiedenis waar jij met jouw patronen uit voortkomt. Je maakt als het ware een buiging voor het feit dat iets is gegaan zoals het is gegaan. Je neemt het leven aan zoals het is, en dat is waar voluit leven begint. Een opstelling is een mooie vorm waarin je jouw geschiedenis kunt waarnemen en het ook letterlijk kunt belichamen, want je kunt er fysiek in gaan staan en voelen hoe een situatie is. Je kunt dan ook letterlijk buigen voor de trauma's van je ouders, of voor de pijn die eerst was weggestopt of voor een persoon die je was vergeten. Buigen, aannemen en erkennen helpt je om vrede te krijgen met je eigen geschiedenis en dus ook met wie je nu bent."

Het gebrokene insluiten

Nu zijn er nogal wat plaatsen waar je (familie)opstellingen kunt doen.
Is het voor iedereen toegankelijk en gaat het zo makkelijk? Wibe Veenbaas: "Als deelnemer kun je vrij snel meedoen aan een opstelling. Er zijn een paar basisprincipes en die zijn op zich in vier dagen te leren, maar het leiden of begeleiden van een sessie is ingewikkelder. Als je als begeleider systemisch werk wilt doen, zoals een opstelling, dan moet je ook een ervaren één-op-één-therapeut zijn. Om een cliënt echt te laten ervaren wat er in een opstelling gebeurt, geef ik hem namelijk liefst na afloop een opdracht mee. Bijvoorbeeld dat iemand een bepaalde therapie gaat volgen om de ervaring uit de opstelling uit te zoeken en te verdiepen. Een opstelling is een prachtig middel, maar het is geen instant oplossing voor problemen. Zo gaat het leven niet, ook al willen mensen dat wel graag. Ik heb veel stromingen zien komen en gaan de afgelopen decennia: hypnose, NLP, Transactionele Analyse, EMDR en dus ook opstellingen. Van allemaal werd gezegd dat ze véél sneller werkten dan bijvoorbeeld jarenlange psychoanalyse. Ja, je kunt een belangrijk inzicht krijgen tijdens een opstelling, en een doorbraak ervaren, maar het is dus belangrijk dat een begeleider je dan helpt met het vervolgtraject, zodat het inzicht ook echt kan incarneren. Ik kan als begeleider van een opstelling de cliënt niet helen, maar ik kan hem wel helpen om het gebrokene in te sluiten. Mensen neigen er allemaal toe om weg te willen lopen bij een probleem. Ik kan iemand met behulp van een opstelling helpen om dat wetende veld te openen: om te onderzoeken wat er in zijn leven ontbreekt, of welke pijn hij nog niet heeft geaccepteerd in zijn leven." >

FAMILIEOPSTELLING EN MASSAGE

Je lichaam kun je zien als een resonerend instrument dat informatie uit de omgeving opneemt. Verdriet, pijn, hechting, warmte, angst; álle ervaringen en emoties slaat het lichaam op. Door verstrikking kan ons lichaam ook dingen voelen die niet bij ons horen, maar bij iemand uit onze geschiedenis. Een massagetherapeut kan dan een massage combineren met een tafel-familieopstelling. Het inzicht van de poppetjes wordt dan gecombineerd met werken aan de fysieke spanning in het lichaam van de cliënt. Die voelt daardoor weer de weggestopte emoties of ervaringen, zodat hij eraan kan werken.

Zodra de deelnemers geplaatst zijn, gebeuren er dingen die niet 'logisch' te verklaren zijn

Het verborgen verhaal

Behalve bekende personen uit iemands leven, kan een begeleider ook abstractere symbolen opstellen. Hylke Bonnema, opsteller en opleider, doet dat veelvuldig. Bonnema: 'Wanneer iemand niet precies weet wát er in het verleden is gebeurd, maar wel weet of vermoedt dat er een geheim was, breng ik bijvoorbeeld iemand in de opstelling in die symbool staat voor 'Het verborgen verhaal.'
Die vaagheid geef je dan een soort anker, een plek, en dat alleen al geeft inzicht.
In deze tijd van #MeToo zet ik ook vaak archetypes in zoals 'Daderschap', 'Misbruik' of 'Slachtofferschap.' En wat klassieker zijn 'De vrouwenlijn' - je moeder, haar moeder, tot wel zeven generaties terug, 'De mannenlijn', 'De oermoeder' - waar we allemaal vandaan komen, of 'De dood.' Deze laatste is een van de belangrijkste transformerende symbolen, want hoe tegenstrijdig het ook klinkt, het zien van de dood inspireert ons om te leven in het hier en nu. Sommige mensen voelen ook de trekkracht van de dood, als ze aan het overleven zijn, of wanneer ze depressief zijn. Dat kun je dan goed in beeld brengen."
Bonnema benadrukt nog hoe belangrijk het is om geen toneelstuk van een opstelling te maken: "Probeer zo min mogelijk te praten tijdens een opstelling en zoveel mogelijk te voelen. Een opstelling is een oefening in voelen."

Individuele sessies

Een opstelling hoeft overigens niet altijd in een groep plaats te vinden. Veel therapeuten gebruiken het in individuele sessies. Ze werken dan met poppetjes die symbool staan voor personen uit de omgeving van de cliënt. Systeemtherapeut/familiecoach Cécile Schlangen doet beide bij Het Familiehuis.
Schlangen: "Wanneer iemand met een probleem bij me komt, kijk ik met die persoon vanuit het heden terug naar zijn of haar verleden. Belangrijke dingen van vroeger komen dan in beeld, zoals een ziekte, een verhuizing of zelfs mishandeling. Dan vraag ik bijvoorbeeld: 'Hoe heb jij je overeind gehouden toen?' We zetten dan naast een volwassen popje een kind-poppetje neer op een wit vlak: dat is de overlevingsstrategie, hoe het kind in je toen heeft geleerd te overleven in een bepaalde situatie.
Een gevoelspoppetje op een rood vlak staat dan symbool voor hoe je je toen voelde: de pijn, de angst of het verdriet dat werd weggestopt. Een kralendoosje symboliseert de kwaliteiten die je door die situatie verworven hebt. >

OPSTELLEN MET PAARDEN

"Een paard is een heel sensitief dier," vertelt Sandra Slym. Zij coacht mensen met behulp van paarden en gebruikt daarbij ook opstellingen. Sandra Slym: "Paarden hebben fijngevoelige antennes, die hebben ze nodig om te overleven in een kudde. Ze dagen ons uit authentiek te zijn: wanneer ze voelen dat iemand zich anders voordoet dan hij eigenlijk is, wijzen ze dat aan. Dan lopen ze bijvoorbeeld weg bij die persoon. En als iemand in een opstelling op een verkeerde plek staat, neemt het paard die persoon mee naar een andere plek door met zijn hoofd tegen zijn schouder te duwen of door aan zijn jas te trekken. Een paard duwde laatst zachtjes een representant in de richting van de inbrengster, voor wie de opstelling was. Ik vroeg de desbetreffende vrouw wat zij voelde. Ze sloeg haar handen voor haar gezicht en barstte in tranen uit. Ze wist meteen dat dit diep weggestopt verdriet was over de relatie met haar vader. Het paard voelde dat en opende het voor haar. Het verdriet mocht er weer zijn en daardoor kon ze eraan werken om het een plek te geven. Een paard kan in een opstelling ook gaan staan achter iemand die het zwaar heeft. Zo iemand voelt zich dan enorm gesteund, waardoor hij beter bij zijn gevoel durft te komen. Paarden zoeken voor hun veiligheid altijd naar harmonie en balans in de kudde, hierdoor kunnen ze ook mensen goed helpen om in balans te komen."

Praten met de poppetjes voor je neus geeft heel simpel inzicht waardoor kwartjes veel sneller vallen

Hield iemand zich overeind door te vechten, dan heeft hij waarschijnlijk geleerd om het initiatief te nemen. Trok iemand zich juist terug, dan is die persoon vaker sfeergevoelig of kan hij of zij goed situaties inschatten. Zo breng je ook de positieve kanten van jouw overlevingsstrategie in beeld, zodat je die ook in het heden kunt inzetten.
Wanneer je last hebt van je overlevingsstrategie, bijvoorbeeld als je je telkens terugtrekt in situaties, kun je daarover praten met de poppetjes voor je neus. Zo krijg je heel snel in beeld wie of wat er nu aan het woord is. Is het de kwaliteit van de overlever? De emotie van het gekwetste kind? De volwassene van nu? Dat geeft heel simpel inzicht, waardoor kwartjes veel sneller kunnen vallen.
Ik doe dit overigens ook met ouders die vragen hebben over de opvoeding van hun kinderen. Ook met gescheiden ouders samen, want die poppetjes kunnen de dynamiek rondom een scheiding vrij objectief in beeld brengen."

Zelfs bedrijven zijn op te stellen

Cécile Schlangen past dit ook toe in het bedrijfsleven: dan heet het organisatieopstellingen. Schlangen: "Een directeur van een groot familiebedrijf wilde weten waarom zijn team niet goed functioneerde. Toen ben ik eerst een paar keer met hem alleen gaan werken en praten; over zijn werk, zijn strategieën en over zijn gezin van herkomst. Zijn ouders hadden ook een bedrijf gehad. We zetten poppetjes neer voor zijn ouders en een symbool voor het bedrijf van zijn ouders.

Alles draaide vroeger om dat bedrijf en iedereen hielp mee. Al snel bleek dat in zijn bedrijf de onderlinge relaties in het directieteam net zo ondergeschikt waren aan het bedrijf, als hij en zijn zus aan het bedrijf van zijn ouders. Die focus verwachtte hij onbewust dus ook van zijn personeel. Toen hij dat inzag, kon hij zijn houding naar het personeel aanpassen, waardoor het team beter ging functioneren."

De snelste weg

In grotere of kleinere settings, met groepen, in duo's of in één-op-één-sessies, opstellingen geven inzicht onder het motto: de snelste weg naar de toekomst is via het verleden.
Of zoals Chinees spreekwoord dat vaak door opstellers geciteerd wordt, zegt: 'Wie het dorp waar hij vandaan komt niet kent, zal het dorp dat hij zoekt nooit vinden.'

VERDER LEZEN:

- **'Vonken van verlangen - systemisch werk, perspectief en praktijk', Wibe Veenbaas & Joke Goudswaard, Phoenix**
- **'De verborgen dynamiek van familiebanden', Bert Hellinger, Gunthard Weber en Hunter Beaumont, Altamira**
- **'Het veld van aandacht - systemisch werken via het lichaam', Connie van der Arend, Wezenlijk contact**
- **'Als ik mijn ogen sluit kan ik je zien - opstellingen in de verbeelding en in de individuele therapie', Ursula Franke, Het Noorderlicht**
- **'Vliegen met sterke vleugels - Familieopstellingen in vogelvlucht', Bertold Ulsamer, Altamira**

Ook kun je kijken op *familieopstellingen.nl*, *hetfamiliehuis.info*, *phoenixopleidingen.nl* en *sandracoachenmetpaarden.nl*

TEKST **BIANCA BARTELS** ILLUSTRATIES **YELENA BRYKSENKOVA**