

BASISINFORMATIE OVER FAMILIEOPSTELLINGEN – 2018

De basis van je leven wordt gevormd door de familie waarbinnen je geboren bent. Je ouders, broers en zussen, ooms en tantes, je grootouders en de hele waaier van voorouders vormen als het ware de klei waaruit jij geboetseerd bent. Al deze mensen hebben hun stempel achtergelaten op jou. Zo kunnen gebeurtenissen van generaties lang terug, bijvoorbeeld oorlog, misbruik, criminaliteit, uitbuiting, abortus, emigratie, adoptie, het vroegtijdige overlijden van familieleden, echtscheiding, enzovoort, vaak volledig onbewust in de familie doorwerken en zijn er patronen ontstaan die alle leden van een familie in meer of mindere mate beïnvloeden. Omdat iedereen die binnen een familiesysteem geboren wordt ook altijd bij dit systeem zal horen kan bijvoorbeeld een verstoten persoon generaties lang als een onbewuste en onzichtbare invloed in de familie aanwezig blijven. Bert Hellinger heeft ontdekt dat kinderen dan de gevoelens en gedragingen kunnen overnemen van zo'n verstoten persoon uit het verleden.

Als niet bewust wordt gemaakt wat er eigenlijk aan de hand is, kunnen zij hun leven lang vasthouden aan dit gevoel en gedrag, dat hun eigenlijk vreemd is. Bert Hellinger gebruikt hiervoor het woord “verstrikking” of “dynamiek”. Zo'n kind is dan (ook wanneer het reeds volwassen is) met de verstoten persoon verstrikt. Hij of zij wordt dan onbewust door deze onzichtbare bindingen beïnvloed en vaak zelfs overheerst. Het kind neemt bijvoorbeeld de plaats in van de verstoten persoon en doet daarmee (volledig onbewust) een poging om het evenwicht in het familiesysteem te herstellen. Het behoeft geen betoog om in te zien dat zo iemand niet vrij is om zijn eigen leven te leiden en zijn eigen lot te volgen. Deze persoon leeft zijn leven zagezegd “in dienst van”. Dit geleefd worden gebeurt volledig onbewust. Tot nu toe is het familieopstellen de enige methode waarin deze verstrikking met een vroeger familielid zichtbaar gemaakt kan worden.

Middels een familieopstelling is het vaak mogelijk om er achter te komen met wie een cliënt verstrikt is. Wanneer de dynamiek die zich binnen een familiesysteem afspeelt zichtbaar geworden is, bestaat er voor de cliënt de mogelijkheid om zich los te maken van de verstrikking en zijn eigen leven te gaan leiden. Een familieopstelling is een bijzonder krachtige en integere methode om inzicht te krijgen in de dynamieken binnen een familie. Met dynamieken bedoelen we de interacties die zich afspelen tussen de familieleden. Een familieopstelling is een soort “tableau vivant” met daarin opgesteld een aantal representanten van familieleden. De familieleden worden gerepresenteerd door personen die zich daar beschikbaar voor stellen. De opgestelde personen zijn dus niet de echte familieleden. Deze representanten worden naar het innerlijk beeld van de cliënt in een ruimte neergezet. Naast representanten van familieleden kunnen er ook meer abstracte elementen worden opgesteld zoals bijvoorbeeld “mijn intuïtie”, “het gereformeerde geloof” of “de watersnood”.

WERKWIJZE Een opstelling begint altijd met een interview. De cliënt brengt zijn of haar vraag in en de opsteller probeert door het stellen van vragen en door zich af te stemmen op het systeem van de cliënt een beeld te vormen van de onderliggende dynamieken. Hoe duidelijker de vraag, des te doelgerichter en krachtiger de opstelling. Soms is een vraag meteen al helemaal duidelijk en soms is het nodig dat de opsteller de cliënt helpt de vraag goed geformuleerd te krijgen. Vervolgens bepalen de opsteller en de cliënt samen wie er opgesteld dienen te worden.

Vervolgens zoekt de cliënt de representanten uit en vraagt ze voor een bepaalde rol, bijvoorbeeld: “wil jij mijn vader zijn”, “wil jij mijn moeder zijn”, “wil jij mij (de oudste zoon) zijn”, enzovoort.

Wanneer de representanten gekozen zijn begint het opstellingswerk. Deze representanten worden naar het innerlijk beeld van de cliënt in een ruimte neergezet. Er staan dan bijvoorbeeld vijf representanten opgesteld: de vader, de moeder, de oudste zoon, het overleden zusje en “de oorlog” (zoals al eerder aangegeven kunnen er ook abstracte elementen opgesteld worden). De wijze waarop deze representanten staan opgesteld ten opzichte van elkaar en hoe ze in de ruimte staan geeft al heel veel informatie, maar het meest bijzondere (en onverklaarbare) is dat de representanten in staat blijken te zijn om lichamelijk en emotioneel heel zuiver te kunnen voelen wat zich in de personen die ze representeren afspeelt. Het blijkt dat ze toegang hebben tot de diepere en vaak onbewuste lagen van het familiesysteem waarin ze staan opgesteld en waarvoor ze zich opengesteld hebben. Ondanks dat we niet weten hóe dit bijzondere fenomeen werkt, kunnen we de werking wel heel goed toepassen.

In ons voorbeeld kan het dan zijn dat de vader heel afwezig voor zich uit staart, de moeder staat te huilen, de oudste zoon bijna niet meer op zijn benen kan staan, het overleden zusje heeft alleen maar oog voor “de oorlog” heeft en “de oorlog” zich heel groot en sterk voelt. De begeleider kan nu aan de hand van zijn waarnemingen en de informatie die hij van de representanten en de cliënt krijgt onderzoeken wat er in de diepte in het systeem speelt. Hij kan aan de opstelling elementen toevoegen of er juist uithalen, posities van de representanten veranderen, ze bepaalde zinnen laten uitspreken en misschien een klein ritueel toepassen. Wanneer iedereen in de opstelling de juiste plek gevonden heeft en zich goed voelt is de opstelling afgelopen.

Ook wanneer er geen energie, geen kracht in de opstelling zit kan de opsteller besluiten de opstelling af te breken zonder dat de vraag van de cliënt beantwoord lijkt te zijn. Soms volgt er dan nog een nabespreking met de cliënt waarin eventuele onduidelijkheden misschien nog verhelderd kunnen worden en, indien nodig, kunnen de representanten nog extra informatie geven vanuit hun rol.

VOOR WIE Voor iedereen die ergens in vastloopt of terugkerende patronen in het leven ervaart waar niet of moeilijk uit te komen valt. Misschien ervaar je relatieproblemen met je ouders, je kinderen of met andere familieleden of heb je last van een familieconflict, familievetete of (bestaat er het vermoeden) van een familiegeheim. Je hebt moeilijkheden of problemen in de partnerrelatie of ervaart die juist in het afwezig zijn van een partnerrelatie. Je krijgt je draai of je doel in het leven niet gevonden of je werk komt maar niet van de grond. En voor de mensen die misschien al heel lang aan zichzelf hebben gewerkt maar niet het gevoel hebben dat ze er veel mee opgeschoten zijn.

Het kan ook zijn dat je niet direct vastloopt in familiepatronen, maar dat je meer een werkpatroon hebt waar je in vast loopt. Hierbij is bijvoorbeeld een opstelling denkbaar waarbij iemand die als coach werkzaam is en al een tijd worstelt om “het meer werken vanuit intuïtie” een plaats te geven in zijn of haar manier van werken, een opstelling maakt waarbij representanten worden opgesteld voor zichzelf, “het gesprek”, “de intuïtie” en “de methodiek”. In dat geval spreken we van een “structuuropstelling”.

John Sas
06 – 2314 2320
john@sasinergera.nl
www.sasinergera.nl