
De kracht van familie-opstellingen

Ruim 30 jaar geleden heeft Bert Hellinger de basis gelegd voor een manier van werken die inmiddels bij het grote publiek bekend is onder de namen Familie-Opstellingen en Systemisch Werken.

Wat is een systeem?

Een systeem is een samenstelling van elementen die met elkaar een geheel vormen. Familie, gezin, school, werk of een afdeling op het werk zijn allemaal voorbeelden van systemen waar je als individu toe behoort/aan deelneemt.

In families/gezinnen gelden een aantal wetten (= voorschriften/regels en rechten) die zorgen voor evenwicht en balans. Als deze basisprincipes door alle deelnemers worden gerespecteerd en nageleefd zal het systeem zich voorspoedig ontwikkelen.

Welke wetten gelden er in families?

1. Binding, plek, lidmaatschap

Als onderdeel van een gezin/familie heb je verplichtingen en rechten. Iedereen heeft recht op een plek; ook het jong overleden kind, en de eigenwijze broer met wie niemand meer iets te maken wil hebben. Wanneer iedereen zijn plaats/plek erkent en daarnaar handelt kan de energie gaan stromen en komt iedereen in zijn kracht. Wanneer een of meer leden zich niet gezien, erkend of geëerd voelen, stagneert de ontwikkeling.

2. Volgorde/rangorde

Er is een natuurlijke rangorde die recht doet aan de leden van het systeem: alle plekken hebben een rangorde t.o.v. elkaar bijvoorbeeld; ouderen hebben voorrang op jongeren. Als elk lid de hem/haar toe-komende plaats inneemt, inclusief de rol

en de verantwoordelijkheden, de lusten en de lasten, dan kan het geheel harmonisch functioneren en is groei en vooruitgang mogelijk.

Voorbeeld: het maakt écht verschil of je de oudste, de middelste of de jongste bent.

3. Balans tussen geven en nemen

Als er evenwicht is in geven en (aan)ne-men tussen de leden van een systeem groeit en bloeit het systeem. Weigert één van de leden om van de ander aan te nemen of neemt hij juist teveel dan komt de relatie in gevaar.

Wat gebeurt er als de wetten overtreden worden?

Wanneer in een familiesysteem een van de basisprincipes in de knel komt heeft dat gevolgen voor het totale functioneren van de familie/het gezin.

Er ontstaan verstrikkingen waardoor iemand zijn plek niet kan innemen, óf de verkeerde plek in de rangorde heeft ingenomen óf onbalans ervaart tussen geven en nemen.

Voorbeelden van vragen/thema's die bij een familie-opstelling ter sprake kunnen komen:

- Je voelt je schuldig, terwijl je ver-stand zegt dat dat niet nodig is
- Je hebt de neiging om altijd maar te zorgen voor anderen
- Je ervaart een gebrek aan zelfvertrouwen

- Je durft geen enkele zondag het be-zoeken van je moeder over te slaan
- Je hebt onduidelijke lichamelijke klachten
- Je voelt je verdrietig, maar je weet niet waarover precies
- Je hebt vragen over de opvoeding van je kinderen
- Algeheel gevoel van onbehagen
- Verwerken van een eigen scheiding of scheiding van je ouders
- (jong) overlijden van iemand die je dierbaar is
- Ruzies binnen gezinnen/families

Werken opstellingen alleen bij problemen?

Neen, integendeel. Deze werkwijze sluit erg aan bij de zogenaamde "positieve psychologie".

Deze stroming onderzoekt welke omstan-digheden nodig zijn zodat mensen kunnen floreren en zoekt naar technieken die dat kunnen bevorderen. Er wordt zowel gekeken naar wat iemands sterke punten zijn (wat maakt dat iemand ergens goed in is of kan worden) als naar welke punten verbe-tering nodig hebben.

Bovendien wordt er gefocust op mogelijke oplossingen i.p.v. het eindeloos onderzoeken van het probleem.

Een opstelling verheldert de situatie.

Om knelpunten binnen een familie aan het licht te brengen kan het toepassen van een opstelling veel verheldering bieden.

Doel van de opstelling is inzicht te geven in de huidige situatie en mogelijk een opening aan te geven om tot een oplossing te komen.

Wat voor soort inzichten kun je verwerven met een opstelling?

- **DIAGNOSE:** om te bepalen : wat speelt er hier ?
- **REMEDIE:** welke oplossingsrichtingen brengen je verder?
- **PROGNOSE:** wat zijn de verwachte uitkomsten als je iets doet/niet doet?
- **TEST:** testen van verschillende alternatieven/scenario's

Hoe verloopt een opstelling?

Degene die een opstelling doet (= vraaginbrenger) formuleert de vraag of omschrijft het thema. Door middel van uitvragen door de begeleider (= de opsteller) wordt geïnventariseerd welke personen/zaken er bij de ingebrachte situatie zijn betrokken. De inbrenger kiest vervolgens uit de aanwezige personen stand-ins (= representanten) voor deze betrokkenen (inclusief iemand voor zichzelf) en geeft ze een plaats in de ruimte; zo stelt hij zijn eigen situatie op, zoals hij dat zelf ziet/ervaart. De vraaginbrenger beeldt uit hoe hij de verhoudingen tussen de betrokkenen ziet. Wat er dan gebeurt is een bijzonder fenomeen: de representanten voelen zich vaak net zó en geven zaken precies zó weer als diegenen die ze vertegenwoordigen. Hun reacties komen sterk overeen met de reacties van de werkelijke personen.

De knelpunten worden nu zichtbaar en er ontstaat een patroon waarin de spanningsvelden tussen de leden zich openbaren. De begeleider gaat nu aan het werk.

De begeleider vraagt zich o.a. af: Wat is hier nodig; Wat is hier zichtbaar (zowel leuke als niet leuke dingen) Wat wil hier aan het licht komen?

De begeleider be vraagt de opgestelde personen, doet enkele experimenten met verplaatsingen en andere interventies en zoekt naar een oplossing die ontspanning brengt in het hele systeem zodat de energie/kracht weer gaat stromen

Door deze opstelling neer te zetten en er op afstand naar te kijken (helicopter-view) krijgt een vraaginbrenger een diep inzicht in wat er speelt , in ieder geval veel meer inzicht dan wanneer deze persoon er middenin zit.

Effecten van een opstelling

Door een opstelling kunnen mensen zich beter gaan voelen in het dagelijkse leven. Het biedt een bevrijding en leidt tot aanvaarden dat “het is zoals het is”

Na afloop heb je:

- (gewijzigd) inzicht/begrip over je situatie/rol (je snapt het)
- Intense ervaring/beleving van de huidige situatie (je voelt het)
- Een concrete taak/actie om in de toekomst aan te werken (je gaat iets doen)

Veelvuldig wordt er gerapporteerd dat mensen na een opstelling in staat zijn de keuzes te maken die beter bij hen passen. Mensen besluiten bijvoorbeeld dat het nu eindelijk tijd is om een eigen leven te gaan leiden.

Familie-opstellingen versterken je autonomie, leiden ertoe dat je meer vrede hebt met het verleden, meer innerlijke rust voelt en beter contact hebt met jezelf en anderen.

Voor verdere informatie:
www.systemischeproeverij.nl of
06- 55 394 155 (Hans Streng).



Auteur: Hans Streng

Functie: Hans Streng organiseert al vele jaren familie- en organisatie-opstellingen via www.systemischeproeverij.nl