



Familieopstelling - De Aanvrager

Familie- of organisatieopstellingen zijn een uiterst effectieve methode om inzicht te krijgen in het krachtenveld waarin jij verkeert. Een opstelling is een visualisatie van het patroon en de bijbehorende dynamiek waar je mee te maken hebt. Dit kan gaan over zowel je privé- als professionele leven. Tijdens een opstelling gaan we 'systemisch kijken'. Dat wil zeggen: oog hebben voor het enorme web waardoor alle personen en gebeurtenissen binnen een (familie of organisatie)systeem met elkaar verbonden zijn en hun effecten hebben in het verleden, heden en toekomst.

Met systemisch werk verbind je je met jouw familiesysteem, jouw voorouders en hun lot. Hierdoor kun je zelf, dat wat vast zit en wat zich steeds maar herhaalt in je leven, terug in beweging brengen.



Over de grondlegger

Bert Hellinger (1925-2019) heeft familieopstellingen wereldwijd bekend gemaakt.

Bert Hellinger noemde zijn werkwijze systemisch werken. Therapeuten en coaches die systemisch werken trachten door middel van het opstellen van iemands systeem van herkomst niet direct zichtbare relaties tussen familieleden en de eventuele knelpunten daartussen te herkennen, erkennen en zo mogelijk weg te nemen.

Een familieopstelling was volgens Hellinger een therapeutische sessie, waarbij een deelnemer een vraagstuk inbrengt waar hij of zij helderheid over wil krijgen. Voor de hoofdrolspelers in dat vraagstuk, vaak familieleden van degene die het vraagstuk inbrengt, werden andere deelnemers uitgekozen als 'representant'. De vragende deelnemer gaf hun een plaats in het vertrek ten opzichte van de andere deelnemers, deels geholpen door de therapeut.

Wat is de rol van een representant?

Representanten verbeelden een plaats in een opstelling. Zij krijgen minimaal aan informatie bij de vraag door de inleiding van de vraagsteller en mogelijk aanvullende vragen van de systemisch begeleider. De representant krijgt niet alle details en soms weten ze zelfs niets over de vraag of de vraagsteller. De representanten stellen zich vooral open voor de energie van de vraagsteller, het systeem van de vraagsteller en van elkaar als representanten. Met die informatie gaan de representanten de opstelling in. Met een bepaald gevoel maar zonder instructie of karakterbeschrijving.

Representanten voeren dus geen toneelstukje op maar doorleven hun positie. Op basis van hun intuïtie kunnen zij reageren op hun positie en mogelijke veranderingen in de opstelling. Verandering kan ontstaan doordat de vraagsteller of een andere representant een beweging maakt. Of de begeleider stelt een vraag en onderzoekt wat er gebeurt als een representant een andere plaats inneemt. Representanten maken zichtbaar of voelbaar wat hun reactie is daarbij en geven daarmee veel informatie over de dynamieken binnen het systeem.

Het kiezen van representanten

De begeleider luistert naar de vraag (of helpt deze formuleren) en overweegt welke personen of elementen moeten worden opgesteld om de vraag te kunnen onderzoeken. De begeleider vraagt de vraagsteller meestal de representanten te kiezen. Dat gaat volledig op gevoel. Een enkele keer kan een begeleider iemand vragen te representeren.

Een representant wordt altijd specifiek uitgenodigd uit om deel te nemen aan de opstelling met een letterlijke vraag als: "Wil jij mijn ... zijn?". Nee zeggen mag ook. Wanneer je om welke reden dan ook weerstand voelt, sla je af en vraagt de vraagsteller iemand anders.

Representanten in de opstelling



Als de opstelling gaat beginnen, komen de representanten in de opstelling staan. Soms wijst de vraagsteller de representanten hun plaats in de ruimte en ten opzichte van elkaar, soms vinden representanten intuïtief hun plek. Meestal vanaf het moment dat ze opstaan en in de opstelling komen, ervaren de representanten de emoties die horen bij de persoon of het element dat zij vertegenwoordigen.

De begeleider kan vragen stellen om die emoties duidelijk te identificeren of om bewegingen te testen in de opstelling. De representanten kunnen ook op eigen initiatief bewegen door de opstelling of hun emoties uiten.

Door lotsverbondenheid ben je onlosmakelijk verstrengeld met je (biologische) familiesysteem van herkomst. Daaruit kunnen belastende patronen zijn ontstaan, die je ervaart in je dagelijkse leven. De patronen die zich in het familiesysteem voordoen, blijven zich herhalen, dus ook de belastende patronen. Als je goed op je eigen plek staat in het familiesysteem, blijf je met veel meer gemak je weg te vinden in je dagelijkse leven. Tijdens een opstelling worden onzichtbare patronen zichtbaar gemaakt en daarmee voor jou beter hanteerbaar in het dagelijkse leven. Bij familieopstellingen ga je ervaren hoe het is om op jouw eigen en unieke plek te staan in je familiesysteem en wat het effect is als dat niet het geval is. Je wordt je niet alleen via je ratio bewust van de dynamiek waar je mee te maken hebt, maar je voelt het ook in je lichaam. Vaak voel je ook de potentie die in jou beschikbaar is.



Hoe gaat een opstelling in zijn werk?

De cliënt komt met een vraag (de aanvrager), die als ingang geldt voor de opstelling. De vraag kan zijn 'waarom lukt het me niet om relaties in stand te houden en hoe kan ik dat veranderen?'. Of 'het lijkt alsof ik in mijn leven tegelijkertijd op het gaspedaal druk alsmede op het rempedaal; hoe kan ik dat doorbreken?'. Of 'ik kan niet tegen autoriteit, dus ik heb altijd te maken met strijd, wat zoveel energie kost'. Of 'ik draag allerlei verantwoordelijkheid voor anderen, maar mijn eigen grenzen overschrijd ik steeds; hoe kan ik leren loslaten?'.

De opsteller vraagt vaak nog even door en verbindt zich door een innerlijke houding met deze cliënt en het systeem van herkomst. Op zich doet de vraag er niet toe; je hoeft het vraagstuk niet in een volzin te kunnen formuleren. Wat essentieel is dat iets 'gezien' wil worden. Er moet wel kracht achter de vraag zitten. Ik doe geen opstelling over vragen die voortkomen uit nieuwsgierigheid of op niveaus die jou niets aangaan. Je hebt bijvoorbeeld niet het recht te weten wat bij je ouders speelt; wel hoe de dynamiek naar jou toe is. Hierna begint het opstellingswerk. Andere deelnemers worden uitgenodigd om als representant te dienen voor iemand uit jouw familiesysteem. Ze staan bijvoorbeeld voor de vraaginbrenger, de vader, de moeder, het geaborteerde kind, de oma, een kind van de vraaginbrenger etc. Ze stellen zich op een bepaalde wijze op in de ruimte. Representanten blijken in staat te zijn om heel zuiver te voelen wat zich afspeelt in de personen die ze representeren, wat jou waardevolle informatie geeft. Helder wordt hoe de vraagsteller in verhouding staat tot anderen. Blinde vlekken worden zichtbaar. Na deze diagnose wordt gekeken welke interventies mogelijk zijn, zodat de vraagsteller en het familiesysteem nog meer in hun kracht komen te staan.

Door een opstelling dienen zich oplossingsrichtingen aan. Je krijgt een andere kijk op de situatie, die zal doorwerken in je leven. Als 'vanzelf' wordt duidelijk hoe je dan kunt handelen. Tijdens een opstelling begeleid ik en vul ik aan daar nodig en 'ondertitel' ik vaak wat er gebeurt, zodat de cliënt niet alleen voelt wat er speelt maar het ook op cognitief niveau 'begrijpt' voor zover we een opstelling überhaupt kunnen snappen.

Hoe kun je je zo goed mogelijk voorbereiden op een eigen familieopstelling?

Je echt voorbereiden kun je niet, omdat je nooit van tevoren weet waar een opstelling heen gaat. Ik volg heel trouw de beweging van de opstelling. Ik ga ervan uit dat wat daar zichtbaar is, eerst moet worden aangekeken voordat je bij het door jou genoemde vraagstuk komt. Deelnemers aan een opstelling tevoren vaak spannend. De ervaring leert dat bijna iedereen zich altijd verrijkt en gesterkt voelt. Ook is ruimte ontstaan, die voorheen niet werd gevoeld werd.



Hoe kun je het effect van een familieopstelling (ook als toeschouwer of representant) zo lang mogelijk laten doorwerken? En wat kun je daar zelf aan doen?

Opstellingen zie ik als zaadjes. Die kunnen tot iets heel moois uitkomen of verpieteren. Heel hard aan zaadjes gaan trekken heeft geen zin. Ze ontwikkelen in het tempo dat past bij dat zaadje. Tijdens en bij afloop van een opstelling wordt duidelijk wat je vervolgacties en stappen kunnen zijn. Ondertussen kun je je voedende beelden van de opstelling en het eindbeeld innerlijk blijven herhalen en herinneren. Opstellingen hoeven overigens geen sprookje te zijn om goed door te werken. Het doorlopen en aankijken van wat gevoeld en gezien wilde worden is altijd helend!

Voordat de opstelling start, wil ik nog enkele punten benoemen:

- **Privacy:** We zijn ons bewust van het feit dat opstellingen vaak kwetsbare stukken kunnen blootleggen. Wellicht is het vanzelfsprekend en vinden wij het toch belangrijk om te benadrukken dat alles wat binnen de opstelling wordt gedeeld, vertrouwelijk blijft en niet naar buiten gebracht mag worden.
- **Eigen verantwoordelijkheid:** Deelname als aanvrager en als representant is geheel op vrijwillige basis en je bent verantwoordelijk voor je eigen proces. Het kan zijn dat je tijdens een opstelling geraakt, getriggerd of uitgenodigd wordt, maar we verzekeren je dat elke opstelling altijd op een helende wijze wordt afgerond.
- De investering voor een familieopstelling door aanvragers bedraagt 250 euro.

Wat ontvang je?

- Je krijgt een volledige opstelling zonder beperkingen in tijdsduur.
- De juiste representanten zijn aanwezig voor de opstelling in relatie tot de hulpvraag.
- Koffie, thee, water en versnaperingen.
- Na de opstelling ontvang je nog een check in relatie tot de opstelling.



De locatie:

Scheglaan 12
2718 KZ Zoetermeer
Ingang bij de olifant



Voor je eigen comfort en hygiëne verzoeken we je om sokken of sloffen mee te nemen. In de ruimte zijn blote voeten en schoenen niet toegestaan. Daarnaast adviseren we je om makkelijk zittende kleding te dragen, zodat je je volledig kunt richten op de opstellingen.

Anne Marie kijkt ernaar uit om je te verwelkomen en samen een betekenisvolle ervaring te delen.

Als je nog vragen hebt of meer informatie nodig hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen.

Tot ziens bij de opstelling!

Anne Marie van Bilsen

