

Het wonderlijke
effect van

Familie- opstellingen

Meis Thewissen

Elk mens draagt de erfenis van duizenden voorouders. Niet alleen hun genetisch materiaal, maar ook de familiegeschiedenis en onopgeloste zaken. Familieopstellingen onthullen de geheimen, verborgen patronen en verstoorde relaties in onze stamboom die ons leven beïnvloeden. Meis Thewissen interviewt twee pioniers op dit terrein: Inge Land en Désirée Farro-Joosen.



De Duitse psychotherapeut Bert Hellinger (1925-2019) leerde bij een Zulu-stam in Afrika de diepere betekenis van een gemeenschap als systeem, waarbij zelfs overleden voorouders nog een rol spelen. Na zijn tijd als missionaris en leraar in de 19de eeuw, combineerde hij zijn opgedane ervaringen met psychotherapie, wat leidde tot de inmiddels wereldwijd erkende therapeutische methode die wij kennen als 'familieopstellingen'. Hellinger ontdekte dat patronen en relaties tussen voorouders cruciaal zijn voor problemen in het hier en nu, waaronder psychische en relationele problemen binnen families en bij persoonlijke vraagstukken. Hij werkte met het idee dat sommigen binnen een familiesysteem onbewust loyaal kunnen zijn aan bepaalde negatieve familiepatronen, die nog steeds schadelijke invloeden hebben. Niet alleen op relaties of het leven, maar vaak ook op de gezondheid. Hij bemerkte dat het erkennen van deze patronen en het herstellen van verbinding en balans kan leiden tot genezing.

Liefde & geweten

Familieopstellingen zijn een therapeutische methode waarbij een groep mensen een 'opstelling' maakt rond een persoonlijk vraagstuk. Als de vraag helder is, worden verschillende groepsleden 'representanten' van de volgens de vraagsteller betrokken elementen. Dat kunnen levende of overleden familieleden zijn, maar ook niet-menselijke aspecten zoals 'de ziel' of 'het lot' en zelfs lichaamsdelen, ziekten of aandoeningen. Opstellingen lijken een soort magie of mysterie te bevatten en deelnemers zijn vaak verbaasd over wat er

VOOROUDEERS

Een persoon heeft 2 ouders, die elk ook weer 2 ouders hebben, wat leidt tot 4 grootouders. Dan zijn er automatisch 8 overgrootouders nodig en vervolgens 16 betovergrootouders. In generatie 4 en 5 voor ons staan er respectievelijk 32 en daarna 64 familieleden in de stamboom. Weer 5 generaties verder zijn dat er 2.048. Na 12 generaties staat er een leger van 4.000 voorouders in de lijn die hebben bijgedragen aan jouw bestaan.



zichtbaar wordt. Soms snappen zij pas veel later wat er zichtbaar is gemaakt. Volgens grondlegger Bert Hellinger zijn liefde en het geweten essentiële ingrediënten in opstellingenwerk. Blokkades in een systeem, vaak verborgen of vergeten, belemmeren de liefdesstroom. Wat er nodig is om daar inzicht in te krijgen, dat is het geweten. Er zijn op drie niveaus een vorm van geweten in zijn visie: het persoonlijk geweten, het systemische (familie)geweten - dat actief aanwezig is in ieder mens - én het geweten van het grotere geheel.

Balans & orde

De grondlegger van deze therapeutische methode identificeerde ook universele wetmatigheden die hij ontdekte door duizenden familieopstellingen te leiden. De eerste systemische wetmatigheid is het erbij horen, ofwel de behoefte aan binding en verbinding. De tweede is balans in geven en nemen en de derde is de behoefte aan orde, wat een vertaling is van de behoefte aan veiligheid.

Elk lid van een systeem, welk systeem dan ook, heeft het recht om erbij te horen. Dit geldt voor familieleden, maar ook voor bijvoorbeeld voormalige partners en uitgesloten of uitgestoten personen. Het verzwijgen van iemand in het systeem kan onbewust overspringen naar een ander lid uit het systeem - verderop in de tijd - die gaat proberen het evenwicht te herstellen. Dit kan zich uiten in psychische of fysieke klachten, relatieproblemen of onverklaarbare gedragingen, vreemde impulsen en heftige emoties. De tweede wetmatigheid - balans in geven en nemen - is vooral zichtbaar in familie- en liefdesrelaties.

Ouders geven onvoorwaardelijk aan kinderen, en kinderen hoeven in die zin niks terug te geven, maar in plaats daarvan geven zij op hun beurt wel door aan volgende generaties of aan het leven zelf. In gezonde liefdesrelaties is de uitwisseling in geven en nemen in evenwicht. Veel geven zonder te ontvangen kan leiden tot schuldgevoelens, afhankelijkheid of verwijdering. Ook binnen organisaties geldt deze wetmatigheid. Een onderbetaalde of ondergewaardeerde medewerker is ontevreden en dat kan leiden tot uitputting en burn-out. Een werkgever die meer investeert dan terugkrijgt, creëert een onevenwichtig systeem met alle gevolgen van dien.

De derde wet, de wet van ordening, benadrukt de bepaalde volgorde binnen een familie of systeem, dat essentieel is voor het goed functioneren van dat systeem. Verstoringen van deze hiërarchie leiden tot disbalans en conflicten. Je plek weten herbergt in dit verband een grote wijsheid. Verstoringen herstellen binnen deze wetmatigheden leidt vaak tot persoonlijke groei, meer harmonie binnen systemen en betere relaties, zowel op individueel als groepsniveau.

Wetend veld

Inge Land, zelfstandig psychotherapeut in Nijmegen, behoort tot de pioniers in het opstellingenwerk in Nederland. Zij heeft jarenlang opleidingsgroepen, supervisiegroepen en duizenden systemische opstellingen geleid. In 2015 introduceerde zij met collega-opsteller Coen Aalders een succesvolle systemische vernieuwing in Nederland: de Life Integration Process (LIP)-opstellingen van Wilfried Nelles. Haar

Een systemische opstelling maakt het onzichtbare zichtbaar



Inge Land (Foto: Berry Rooyakkers)

ervaring strekt zich uit over zowel het uitvoeren van systemische opstellingen als het opleiden van anderen in deze methode.

'De kern van zuiver systemisch werken is waarnemen zonder oordeel, dus vanuit een positie van niet-weten,' zegt ze. 'Als begeleider van een opstelling is het je taak om een open ruimte te creëren waarin zich kan tonen wat gezien wil worden. Deelnemers die als representanten fungeren, begeven zich onbevungen in deze ruimte, waar dan door de vraagstelling een wetend veld ontstaat: er komt een dynamiek tevoorschijn die met het vraagstuk verbonden is. Als een begeleider denkt te weten wat er speelt, gebaseerd op een behoefte aan een verklaring of aan houvast, dan blokkeert dit het proces. Wat systemisch werken in wezen is, blokkeer je dan. In het veld komt de onderstroom die verbonden is met het vraagstuk tevoorschijn. Dan telt alleen de waarheid en het overstijgt ook ons persoonlijke wensenlijstje. Wat zich ontvouwt en zichtbaar wordt in een opstelling vraagt daarom vooral om zorgvuldigheid en geen interpreteren of willen verklaren.' 'Opstellingen tonen een opening naar een nieuw gezichtspunt of helpen een hardnekkig gevoel los te laten en zijn geen receptuur voor een kant-en-klare oplossing,' zegt Inge Land. 'De magie is namelijk dat iets vanzelf ontstaat. Het brengt bewustzijn, erkenning, verbinding, vergeving en het herstelt de orde.'

Désirée Farro-Joosen (Foto: Foto Roos, Nijmegen)



Sinds de publicatie van het boek van Els van Steyn (auteur van het boek *De fontein: vind je plek*, red.) krijgt Inge Land weleens de vraag of zij iemand kan helpen om in het goede bakje te komen in de fontein. De fontein is daarin een metafoor voor het familiesysteem. 'Tja, dat is echt te simpel. We kunnen wél onderzoeken wat de dynamiek laat zien als je niet op de juiste plek in een systeem staat, als dat al het geval is.'

Dr. Franz Ruppert, psychotherapeut en docent psychologie aan een hogeschool in München, gebruikte de fundamenteën van de systemische methode in zijn benadering van vroegkindelijk trauma. Hij onderscheidt drie delen in de getraumatiseerde persoonlijkheid: het traumadeel, de overlevingsstrategie en het gezonde deel. Zijn methode brengt de innerlijke dynamiek van trauma aan het licht, wat integratie van het traumadeel in het gezonde deel mogelijk maakt, zodat het individu kan groeien buiten het overlevingsmechanisme. In Nederland ontwikkelde zich onder leiding van Margriet Wentink de Interactieve Zelf-Resonantie methode (IZR-methode) op basis van Rupperts werk. Deze methode neemt het individu als uitgangspunt en werkt met een kernzin waarvan woorden een representatie krijgen in de opstelling. Hoe deze opstelling zich vervolgens beweegt, is een autonoom proces en wordt niet gestuurd door de begeleider. Ook hierbij is het niet-weten het geheim, of beter gezegd: het wonder. Hoewel een systemische opstelling wetmatigheden en technieken kent, is het vooral een manier om het onzichtbare zichzelf zichtbaar te laten maken.

Opstellingen op school

Er zijn inmiddels talloze varianten en toepassingen van de oorspronkelijke methode van familieopstellingen van Bert Hellinger. Systemisch werken is er

Een probleem of uitdaging is te begrijpen door niet alleen naar het individu te kijken

in wezen al een afgeleide van. Andere varianten zijn opstellingen met behulp van paarden of zelfhulpmethoden aan de hand van De Fontein-methode van Els van Steyn.

Dramatherapeut Désirée Farro-Joosen ontwikkelde op basis van het werk van Bert Hellinger een systemische methode voor klassen in het basis- en voortgezet onderwijs: GroepsGeluk - systemisch werken in de klas. 'Ik ben vanaf de eerste klas basisschool tot en met de laatste klas van de middelbare school gepest omdat ik anders was, dacht ik. Tijdens mijn studie aan de Pabo ontdekte ik dat ik gewoon leuk was.'

SYSTEMISCH WERKEN

- Gedragspatronen kunnen van generatie op generatie worden doorgegeven binnen de familie. Het doorbreken van destructieve patronen via de systemische methode elimineert de schadelijke invloed ervan.
- Systemisch werken helpt individuen en groepen zich bewust te worden van onbewuste dynamieken die hun gedrag beïnvloeden. Door deze patronen zichtbaar te maken, kan er ruimte voor verandering ontstaan.
- Systemisch werken bevordert open communicatie en verbinding binnen het systeem, wat kan leiden tot meer begrip en samenwerking.
- Wat zijn de sterke punten die het systeem kunnen helpen om met uitdagingen om te gaan? Deze punten kunnen vervolgens veranderingen teweegbrengen. Systemisch werken benadrukt vaak het belang van hulpbronnen en krachten binnen het systeem.

De kern van zuiver systemisch werken: waarnemen vanuit niet-weten

Een totaal andere ervaring, terwijl ik dezelfde persoon was. De oorzaak lag dieper in het systeem, in het aanhoudende conflict van mijn vader dat zijn leven - en dus ook dat van ons - beheerste en dat hij juridisch moest uitvechten met de directeur van de school waar hij ooit les gaf.'

Na een weg van zelfontdekking en opleiding introduceerde Farro-Joosen in 2017 haar eigen systemische methode voor in de klas. Inmiddels zijn er zo'n 1.500 leerkrachten en veertien basisscholen die met de

FONTEIN

Opsteller en auteur Stephan Hausner gaf woorden aan de dynamiek van systemisch werken met een fontein als beeldspraak.

*De straalspuit omhoog
en als ze neerkomt
vult ze de eerste ronde marmeren schaal
Die van vervulling overvloedt
in een tweede schaal daaronder
De tweede geeft als ze overvol is,
haar water aan de derde
En iedereen neemt en geeft en
stroomt en rust tegelijkertijd*

-Stephan Hausner



GroepsGeluk-methode werken. Voor deze methoden ontwikkelde zij zelf materialen als poppetjes, gekleurde schijven, symbolen en achtergrondmateriaal. 'Mijn doel daarbij was meer balans en verbinding mogelijk maken,' legt ze uit. 'Niet alleen tussen leerlingen onderling, maar ook tussen leerkrachten, leerlingen en ouders. Een klas spiegelt de leerkracht en toont het onderlinge systeem in gedrag. Bewustmaking daarvan is het proces. Bijvoorbeeld door het probleem neer te leggen waar het hoort, de probleemmaker dat ook te laten erkennen en het inzicht dat dit vervolgens biedt om het anders te gaan doen.'

Zij heeft praktijkvoorbeelden te over van veranderingen nadat leerlingen hun poppetje in het veld plaatsen - van zoals de situatie nu is naar hoe het gaat zijn. 'Wondertjes gebeuren er aan de lopende band. De essentie is erkenning en herstel. Ik bied geen pasklare oplossing, maar wel een basis voor meer erkenning en verbinding. Want als iedereen met elkaar is verbonden, kan er dan nog oorlog zijn?' ■

Meer weten?

Over systemisch werken: voetstappeninhetveld.nl

Over werken in de klas met systemische opstellingen: groepsgeluk.nl

Over opleidingen in systemisch werken: hellingerinstituut.nl

Bronnen

- 1 *De verborgen dynamiek van familiebanden*, Bert Hellinger. Uitgeverij Altamira, 2015.
- 2 *Zelfs als het me mijn leven kost*, Stephan Hausner. Uitgeverij Het Noorderlicht, 2009.
- 3 *Zinnen die de ziel raken*, Elmer Hendrix. Uitgeverij Het Noorderlicht, 2024.
- 4 Interview met Jan Jacob Stam, vertaler van het boek van B. Hellinger: youtu.be/3iw1u1LIDA?feature=shared.