

# Familieopstellingen: Op zoek naar je plek in de familie

## “Familie duurt een mensenleven lang”

Gerrit Achterberg

Jan Timmerman | Sint-Michiels

### De magie van opstellingen

*Alex is 43, getrouwd en vader van 3 kinderen. Al heel lang knaagt er iets: "Ik leef niet ten volle en voel me depressief," zegt hij. Daar wil hij naar kijken in een opstelling. Als ik hem vraag naar zijn familiegeschiedenis vertelt hij dat zijn moeder gestorven is toen hij 10 jaar was. Hij was de jongste van 4, na de begrafenis wil zijn vader niet meer dat er nog over moeder gepraat wordt. "We draaien deze bladzijde om, we doen verder met degenen die nog leven." Aangezien dit een belangrijke gebeurtenis is, blijven we daar bij.*

*We stellen zijn familie van oorsprong op: vader, moeder en de vier kinderen. In eerste instantie gebeurt er niets bij de representant van Alex. Onbewogen staat hij tegenover zijn moeder. Hij houdt zich afzijdig en heeft geen contact met haar. Als de begeleider aan de representant van Alex vraagt om naar de moeder te kijken, krijgt hij het moeilijk en is hij erg geraakt. Alex zelf komt dan in de plaats van zijn representant. Hij was al heel erg ontroerd toen hij keek naar zijn opstelling. In de opstelling staat hij eerst onwennig tussen zijn moeder en de anderen, ik vraag hem om te kijken naar haar, hij krijgt het moeilijk, op mijn uitnodiging komt hij voetje voor voetje dicht bij zijn moeder. Tot hij kan toelaten dat - de representant van - zijn moeder hem omarmt. Als hij zich overlevert aan een heel oud verdriet barst hij uit in een diep snikken. Na 30 jaar kan Alex afscheid van zijn moeder nemen.*

Tijdens een familieopstelling maken we een opstelling van het familiesysteem van een cliënt. De belangrijkste familieleden van de cliënt worden geplaatst in een opstelling tegenover elkaar. Maar niet de familieleden zelf worden opgesteld, wel representanten van hen. Doordat deze representanten in 'het energetische veld'<sup>1</sup> van het familiesysteem van de cliënt staan, voelen ze precies

aan wat die familieleden ervaren. Zo worden de verhoudingen en de eventuele spanningen tussen de familieleden zichtbaar gemaakt. De opstelling werpt een nieuw licht op de probleemstelling van de cliënt. Ze toont het verband tussen de vraag van de cliënt en zijn familiesysteem en de plek die iedereen daar in heeft. Door de dynamiek van een familieopstelling kan er beweging komen in de verhouding tussen de verschillende leden van een familie. Dit geeft de cliënt een nieuw beeld op zijn probleem en helpt hem om een nieuwe plek in zijn familie op te nemen én verandering in zijn probleemsituatie te brengen.

Familieopstellingen hebben iets magisch. Totaal onbekende mensen nemen de rol op zich van een vader, een moeder, een broer, een zus, een grootouder ... en van de cliënt zelf, de zgn. opsteller, en lijken precies aan te voelen hoe die vader, moeder ... en de cliënt zich gedragen, wat ze voelen, hoe de onderlinge relaties zijn, welke afstand of nabijheid er is. Een familieopstelling brengt de context van een probleem in beeld. We onderzoeken het verband tussen de familiale setting, belangrijke gebeurtenissen die in de familie zijn voorgevallen en het actuele probleem.

Soms vragen deelnemers of ze een opstelling moeten maken van vroeger of nu. Een familieopstelling speelt zich af in een heel vreemde tijd<sup>2</sup>, niet in de tegenwoordige tijd en ook niet in de verleden tijd. Levenden en doden 'communiceren' met elkaar, een grootvader en een kleinkind die elkaar nooit hebben gekend, blijken veel met elkaar gemeen en een sterke band te hebben. Een opstelling geeft een actueel beeld van hoe de opsteller de verhoudingen in zijn familie ervaart. Dat vreemde of magische karakter van opstellingen zorgt vaak voor heel verschillende reacties.

Een opstelling gebeurt onder leiding van een begeleider, in het Engels *facilitator* genoemd, wat een goede aanduiding is van zijn mogelijkheden en beperktheden. De *facilitator* kan niets

1 Ook wel 'Het wetende veld' genoemd, zie Preiss, 2008 (pp 26-32);  
"Het is een veld dat herinneringen opslaat."  
Bert Hellinger, 2002, p 62

2 Daan van Kampenhout spreekt over  
'De ervaring van tijdloosheid' in 'Beelden van de ziel',  
Altamira-Becht, Haarlem, 2001 (pp 67-80)