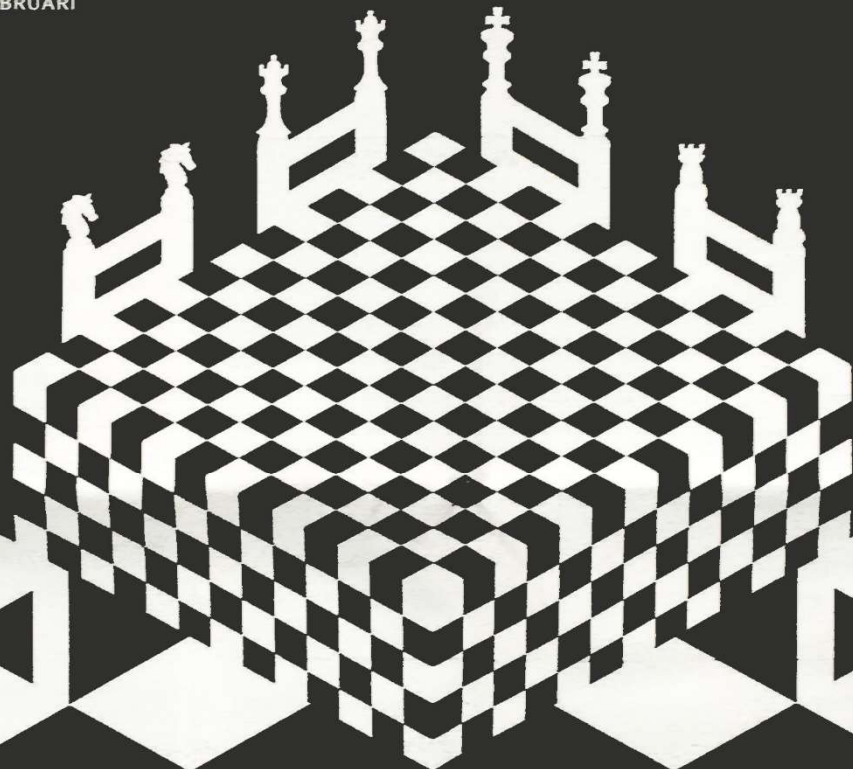


# Trouw

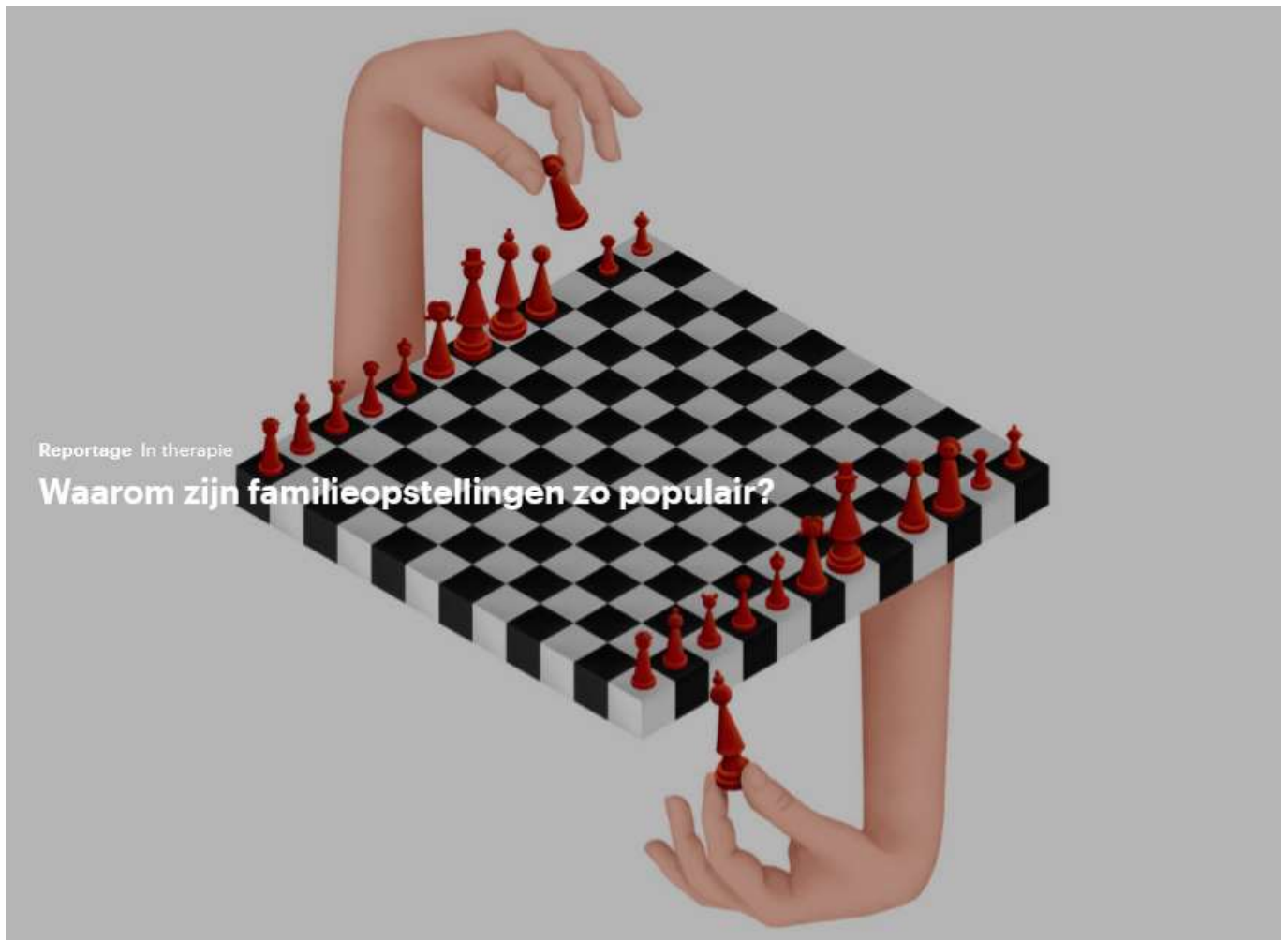
# TJD

ZATERDAG 8 FEBRUARI  
2020



## Schuiven met je ouders

*waarom familieopstellingen  
zo populair zijn*



Reportage In therapie

## Waarom zijn familieopstellingen zo populair?

Beeld Suzan Hijink

## Waarom zijn familieopstellingen zo populair?

Robin van Wechem

*Trouw*, 8 februari 2020

Het zal iets zijn met huisjes en kruisjes en vuile was liever binnen laten hangen dat ik weerstand voel om te midden van elf wildvreemden de oudste relaties van mijn leven uit te pluizen. Gelukkig blijkt het niet de bedoeling om ter introductie mijn familieverhaal op te dissen. Zelfs als ik dat in een paar minuten had gekund, had het geen doel gediend. Niemand hoeft iets te weten. Het gaat hier niet om de geschiedenis, maar om meer inzicht in mijn plek in het familiesysteem.

Een tijd geleden las ik het boek 'De Fontein: vind je plek', dat uitgroeide tot een bestseller. Volgens auteur Els van Steijn, die in Utrecht werkt als coach en familieopstellingen begeleidt, zijn hardnekkige patronen in je dagelijks leven te herleiden tot je 'familiesysteem', waar ieder een vaste plek heeft. Verantwoordelijkheid overnemen die niet van jou is, structureel in conflict komen met autoriteiten of een wat algemener gevoel dat het leven niet meewerkt, kunnen worden veroorzaakt door onbewuste wetmatigheden in dat systeem.

### Wat is een familieopstelling?

Sommige mensen zweren erbij, anderen doen het af als pseudo-wetenschappelijke onzin. Overgewaaid uit Duitsland, waar ze vanaf de jaren negentig vooral populair waren in alternatieve kring, worden opstellingen ook in Nederland steeds gangbaarder. De sessies zijn flink ingeburgerd in het coaching- en therapiecircuut.

In de breedste zin van het woord is een opstelling een configuratie van mensen of dingen in de ruimte. Een opstelling kan gaan over een familie maar ook over een organisatie, een bedrijf, waarbij de onderlinge verhoudingen tussen betrokkenen zichtbaar worden. Het gaat in een familiesysteem trouwens altijd om bloedbanden, dus ouders, grootouders, (half)broers en -zussen. Dat neemt niet weg dat andere

banden een grote betekenis kunnen hebben in iemands leven. Pleeg- en adoptiekinderen hebben altijd een eigen familiesysteem, zonder de pleeg- of adoptieouders. Net als stief- en donorkinderen.

De bekendste vorm is een zaal met levende mensen, die lijkt op een tableau vivant. De deelnemers, 'representanten', vertegenwoordigen bepaalde mensen of zaken voor de cliënt. Maar het kan ook met blokken of houten figuren, waar alleen een therapeut en cliënt bij zijn betrokken. Kinderen werken bijvoorbeeld met Playmobil-poppetjes.

Bij een opstelling bevat de onderlinge afstand en kijkrichting tussen representanten, zowel mensen als blokken, belangrijke informatie. Een vader die een kind niet kan zien omdat hij met zijn rug naar hem of haar toe staat, duidt op een andere dynamiek dan een vader die volledig naar een kind is gericht. Het ongreepbare van opstellingen met mensen zit in de overdraagbare emoties. Representanten ervaren gewaarwordingen en emoties van diegene (of datgene) die ze vertegenwoordigen.

*Een totale onbekende kan dus dingen voelen die 'horen' bij iemand die ze helemaal niet kennen.*

Bert Hellinger (zie box), de Duitse founding father van systemisch werken, noemde dit het 'wetende veld'. Mensen zijn als onderdeel van allerlei systemen met elkaar verbonden op een manier die nog niet goed wordt begrepen. Door representanten te verplaatsen of bepaalde zinnen te laten uitspreken, kon hij een patstelling in het dagelijks leven van een cliënt doorbreken.

Omdat ik nieuwsgierig ben hoe zo'n opstelling in z'n werk gaat, doe ik mee met een opstellingendag bij Van Steijn. In mijn relaties heb ik sterk de neiging om te gaan zorgen. Hoewel ik me daar de afgelopen jaren steeds bewuster van ben geworden, is het lang niet in alle gevallen gelukt er ook echt mee te stoppen. Zou het kunnen dat ik zonder het te weten voor (een van) mijn ouders zorg of heb gezorgd? Volgens Van Steijn kan dat betekenen dat ik in mijn familiesysteem niet 'op de juiste plek' sta.

Hoewel het niet binnen het reguliere ggz-aanbod valt, is systemisch werken steeds populairder. Het Bert Hellinger Instituut Nederland heeft de afgelopen twintig jaar een verdubbeling van het aantal opleidingen tot familie opsteller gezien en een verviervoudiging van het aantal opleidingen tot organisatieopsteller.

Hylke Bonnema, oprichter van de Academie voor Opstellingen, zag de afgelopen drie jaar drie keer zoveel deelnemers aan opstellingen, dagworkshops, online-trainingen en opleidingstrajecten. Mincka van Houten van de Academie voor Systemisch MensenWerk bevestigt de gestage groei van zowel het aantal deelnemers aan opstellingen als het aantal cursisten in het opleidingstraject. In Zutphen, waar haar praktijk is gevestigd, zijn alleen al zes verschillende aanbieders van opstellingen.



Beeld Suzan Hijink

We zitten met twaalf mensen op stoelen in een kring, met daartussen een open ruimte voor de opstellingen. Op de grond liggen kleden, achterin staan banken met kussens. Twee van de mensen die hier nu zitten, zullen later vandaag voor mijn vader en moeder komen te staan, terwijl ze die in het echte leven nog nooit hebben ontmoet. Sterker, ze zullen emoties van mijn ouders ervaren zonder dat ze hen op straat kunnen herkennen. Zij heten bij dit spirituele rollenspel de 'representanten', zij vertegenwoordigen de afwezige familieleden.

## Bijna meteen in tranen

Tijdens de eerste opstelling ben ik zelf representant. Van Steijn vraagt me om voor de moeder van een van de deelnemers te gaan staan. Een andere deelnemer staat voor haar vader, een derde voor de vrouw zelf. We lopen rustig en enigszins behoedzaam door de ruimte. Ik heb geen idee of wat ik doe ook de bedoeling is en blij ergens staan waar het wel goed voelt. Als de andere representanten ook staan en de opstelling duidelijk is, vraagt Van Steijn hoe de moeder (ik dus) zich voelt. Bijna meteen springen de tranen in mijn ogen, al heb ik geen idee waarom.

Van Steijn werkt grotendeels volgens de principes van de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger. Na jaren ervaring is zij ervan overtuigd dat ze werken, vertelt ze me later in een gesprek. "Ik krijg dagelijks mails van mensen die zeggen dat een opstelling hun leven diepgaand heeft veranderd. Zelfs als mensen alleen maar representant zijn, kunnen ze effecten voelen in hun eigen leven."

### Kritiek op Hellinger

De Duitse psychotherapeut Bert Hellinger (1925-2019), die de familie-opstelling als therapievorm bedacht, is omstreden vanwege zijn uitspraken over nazi's, van wie hij vond dat we een bepaalde mate van medemenselijkheid voor ze moesten opbrengen. In een van zijn boeken richtte hij zich zelfs rechtstreeks, met empathische woorden, tot Hitler. Veel (met name Joodse) therapeuten distantieerden zich om die reden van hem, zonder overigens het systemisch werken op zich op te geven.

Hellingers standpunten over incest vallen evenmin bij iedereen in goede aarde. Hellinger beschreef incest als de situatie waarin een emotioneel behoeftige vader zich aan een kind vergrijpt, mede doordat de moeder fysiek of emotioneel afwezig is. Slachtoffers van incest dienen zich te schikken in de hiërarchie van het familiesysteem.

Ook op andere onderdelen van het systemisch werken is kritiek, bijvoorbeeld op de doorslaggevende rol van de therapeut bij het duiden en sturen van de situatie. Interventies zijn gebaseerd op wetmatigheden die in de ogen van critici al snel rigide worden toegepast. Maar dat opstellingen een 'lichaamsbewustzijn' en gevoel van ervaren veroorzaken dat veel gangbare therapievormen ontberen, vinden veel deelnemers een voordeel.

Het kernidee van systemisch werken: zodra iemand binnen de lijnen van het familiesysteem van zijn of haar plek afgaat, raakt die persoon uit verbinding met de familie en zal in het dagelijks leven meer op eigen kracht moeten doen. Dat kan lange tijd goed gaan, totdat die eigen kracht uitgeput raakt. Zo ziet Van Steijn in haar praktijk veel voorbeelden van mensen met een burn-out die bij een opstelling niet op hun eigen plek in het familiesysteem blijken te staan.

Een opstelling kan een verademing zijn als iemand zich bewust wordt van zijn of haar rol in de familie en de invloed daarvan op het dagelijks leven, zegt Van Steijn. Daarom laat ze deelnemers ook niet zelf de representanten opstellen. "Als ik een deelnemer de opstelling laat maken, krijg ik het verhaal dat iemand zichzelf al jaren vertelt. Dat helpt niet om de onderliggende problematiek aan te kijken. Als de opstelling ontstaat vanuit de representanten, is veel sneller duidelijk wat er echt aan de hand is."

### Kind van mijn ouders

Ik vraag me af hoe mijn eigen familieleden zich tot elkaar verhouden, wie waar staat en wie naar wie kijkt. Als mijn verantwoordelijkheidsgevoel uit mijn familiesysteem komt, zou het dan kunnen dat ik ermee kan leren omgaan vanuit een ander perspectief? Dat zou een fijn idee zijn. Als ik me volledig het 'kind' van mijn ouders voel, zal de neiging om te zorgen afnemen, zeggen de principes van het systemisch werk. Dat kan op termijn doorwerken in werk en relaties.

Wat mij aanspreekt in het idee van de opstellingen, is dat niet alles waar je in je leven mee worstelt een kwestie is van 'eigen schuld, dikke bult' – een tendens die steeds dwingender lijkt te worden in tijden van extreme maakbaarheid en eigen verantwoordelijkheid. Het kan ook bij je bloedverwanten liggen, overigens totaal onbewust en onbedoeld. Laat me zien hoe jouw familiesysteem eruitziet en ik vertel je waar je tegen aanloopt in je leven.

Tijdens mijn eigen opstelling zit ik op een stoel in de kring met zicht op de representanten, die weer langzaam door de ruimte lopen. Er ontstaat een constellatie waarbij mijn representant, 'ik' dus, tussen mijn vader en moeder in staat. "Wat een rotpositie", zegt Van Steijn. Ze stuurt mijn representant naar een hoek van de ruimte,

met de woorden 'ga maar lekker buiten spelen'. "Dit is iets tussen de volwassenen." Die moeten het maar oplossen. Nu laat Van Steijn mijn 'ouders' bewegen zoals ze willen. Ze komen een flink stuk uit elkaar te staan, wat wellicht een uiting is van hun gescheiden status in het dagelijks leven. Mijn representant mag weer binnenkomen en op een plek gaan staan vanwaar ze mijn beide ouders kan zien. Ze staan nu in een soort driehoek ten opzichte van elkaar.

Dan is het tijd om de representant te vervangen. Van Steijn vraagt mij om haar plek in te nemen. Ik was emotioneel al behoorlijk wiebelig, maar nu stromen de tranen over mijn wangen. Het liefst wil ik naar mijn 'ouders' toe rennen en ze omhelzen, maar het is de bedoeling dat het wat beheerster gaat. Van Steijn laat me eerst enkele zinnen uitspreken die mijn positie als kind bestendigen, zoals: "Dank je lieve mama/papa, voor al het goede dat ik heb ontvangen." Daarna mag ik rustig en om de beurt op mijn ouders aflopen. Ik val in de armen van wildvreemden en huil tranen met tuiten.

### **Een wachtlijst van twee jaar**

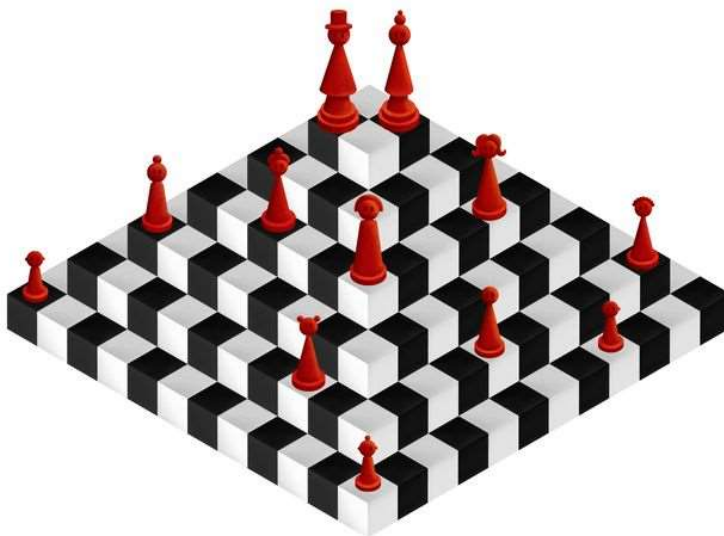
Deelnemers aan opstellingendagen en mensen die door Van Steijn gecoacht zijn, vinden haar doortastend en eerlijk. Alle opstellingendagen van dit jaar zitten al vol, alleen voor representanten is nog plek. De wachtlijst voor coaching door Van Steijn is twee jaar.

Toch blijft het deels gissen waarom opstellingen zo populair zijn. Bij het Bert Hellinger Instituut hebben ze er geen eenduidige verklaring voor. Mincka van Houten van de Academie voor Systemisch MensenWerk denkt dat mensen zich "sterker bewust zijn van hun herkomst". Ze ziet de aandacht voor systemisch denken in de maatschappij ook toenemen, in de vorm ook van klimaatproblematiek, ecosystemen en circulariteit. Wat is de plek van de mens in deze systemen?

Hylke Bonnema van de Academie voor Opstellingen ziet dat persoonlijke ontwikkeling sinds het begin van deze eeuw flink in de lift zit, tegelijk met de grote opkomst van het fenomeen coaching, dat uit de VS kwam overwaaien. Mensen zoeken volgens hem nieuwe, soms commerciële wegen om zingevingsvragen te beantwoorden, buiten religie om.

Wel gaat de toegenomen populariteit van opstellingen gelijk op met een wildgroei aan aanbieders. Mincka van Houten benadrukt dat systemisch werk een vak is, niet iets wat je na één opleidingsdag al in praktijk kunt brengen. "Ik heb een keer meegemaakt dat iemand die twee opstellingen bij mij had gedaan, ze daarna zelf ging aanbieden." Ze pleit voor een toezichthouder en accreditatie in een sector die vrijwel ongereguleerd is.

Bonnema vraagt zich af of meer regulering helpt. "Ik ben uit de beroepscode van psychologen gestapt omdat ik het niet eens was met de manier waarop opstellingen daarin werden behandeld. Regulering is niet altijd het beste voor de klant. Mensen weten zelf heel vaak wat goed voor ze is."



## **Geen 'quick fix'**

Of ik me na deze dag volledig het 'kind' van mijn ouders voel, vind ik moeilijk te zeggen. Het is niet zo dat mijn leven sinds de opstellingendag opeens op z'n kop is komen te staan doordat ik me totaal anders ben gaan gedragen. Er was eerder sprake van een verschuiving in mijn gevoel. Ik merk dat ik me minder zorgen maak om de problemen van anderen, zonder daarmee onverschillig te worden. Ik kan meer laten en heb ervaren dat luisteren veel effectiever kan zijn dan meteen een helpende hand te reiken of met een oplossing te zwaaien.

Het is de vraag of dat komt door de opstelling of doordat ik me gewoon verder heb ontwikkeld. De band met mijn ouders voelt in elk geval steviger dan ooit. Het klinkt misschien zoetsappig, maar sinds de opstellingendag voert dankbaarheid de boventoon.

Toch is het op je plek gaan staan in een opstelling geen quick fix, maar een proces, benadrukt Van Steijn wel nog een keer.

"Er zullen genoeg momenten zijn waarop je wordt teruggezogen in het oude patroon. Als een van je ouders hulpbehoevend wordt en jij voor ze gaat zorgen, dan sta je sterker in je schoenen om dat vanuit je rol als kind te doen."