

Alles is familie?



Van je familie moet je het (maar) hebben. Last van gevoelens van angst, verdriet, eenzaamheid of andere ellende? Wellicht kan een familieopstelling helpen. De interesse in deze vorm van therapie neemt de laatste jaren flink toe, maar wat is het? En is het pseudowetenschappelijke kletspraat of werkt het echt?

Nancy Ubert - magazine 'Vrij' van het Noord Hollands Dagblad - 16 maart 2024

Ze voelt zich al een leven lang niet gezien en verschrikkelijk alleen. Vandaag staat een groepje mensen voor haar dat op gevoel een plek in de ruimte heeft gekozen. Ze kijkt naar een deelnemer die opgerold als een foetus op de grond ligt. Opeens valt het kwartje. Haar moeder heeft ooit gezegd dat ze een tweelingbroertje heeft gehad dat het niet gered heeft. Wat dit voor haar betekent, dringt nu pas door. Na zoveel jaar. 'O, god', snikt ze.

Disclaimer: er zijn mensen die familieopstellingen betitelen als pseudowetenschappelijke kletspraat. Toch wordt in het coaching- en therapie-circuit volop gebruikgemaakt van de methode. Aan de Rijksuniversiteit van Groningen wordt onderzoek gedaan naar het fenomeen.

„Je moet het ervaren”, vindt Els van Steijn (1969), die sinds 2008 familieopstellingen begeleidt. Ze is bestsellerauteur van de Fontein-reeks. Haar eerste boek: 'De Fontein: Vind Je Plek' is toe aan de zestiende druk.

Interviews, podcasts, televisieoptredens en duizenden volgers op sociale media: Els van Steijn is hét rolmodel op het gebied van familie-opstellingen. („Ik kan niet langer anoniem naar een feestje, mensen willen zoveel van me. Er is altijd wel iemand die me een vraag wil stellen.”)

Dat grote succes is op een natuurlijke manier gegroeid, vertelt ze. „Mijn eerste boek heb ik geschreven als hand-out voor mijn cliënten. Elke extra lezer is mooi meegenomen, was mijn insteek. Het is compleet uit de hand gelopen. Dit betekent dat mijn werk, dat ik met ongelooflijk veel liefde en plezier doe, iets raakt waaraan mensen kennelijk behoefte hebben.”



Voor wie het niet kent: een familie-opstelling doe je zonder familie. Met vreemden in een grote ruimte of met spelmaterialen op tafel of de vloer. Uitgangspunt is dat alle biologische verwanten, inclusief alle voorouders, met elkaar een systeem vormen. Daarin heeft iedereen een eigen plek. Els van Steijn heeft daarvoor een aansprekende metafoer bedacht: de fontein. „Zie maar eens een prachtige fontein voor je, die bestaat uit allerlei bakken water op verschillende hoogten. Het water vloeit rijkelijk van boven naar beneden. Bij elke nieuwe generatie komen er onderop bakken bij. Alle leden van het familiesysteem hebben hun eigen bak, de allerbeste plek voor hen. Ook de doodgeboren kinderen, de kinderen die zijn afgestaan en alle overleden familieleden en voorouders hebben een bak. Jouw plaats is altijd de plek onder de bakken van je ouders. Of ze nu wel of niet goed voor je konden zorgen, speelt daarbij geen rol. Soms is leven het enige wat jouw ouders je konden geven. Wat je ook hebt gemist, jouw plek blijft toch echt de bak onder die van je biologische ouders.”

Wetten

Het familiesysteem kent wetten. Iedereen en alles hoort erbij en heeft zijn eigen plek en taak. Bovendien wil het systeem in balans blijven. „Wordt iemand buitengesloten, bijvoorbeeld omdat er niet wordt gepraat over een doodgeboren kind of abortus, of over een opa die fout is geweest in de oorlog, geeft dat altijd systemisch gedoe. Onverwerkt leed wordt doorgegeven aan de volgende generatie, die dat dan - onbewust - gaat dragen. Zo komt iemand op een plek te staan die niet van hem of haar is.”

Dat predikt (op een andere manier dan Els) ook coach Bouke de Boer. „Ik voel me soms een dominee. Ik praat relatief veel op zo'n opstellingsdag, omdat ik wil dat mensen cognitief gaan snappen waarover dat systemisch werken gaat. Al is er veel dat we nog niet kunnen verklaren. Het draait in elk geval om drie belangrijke wetten: binding, volgorde, en de balans tussen geven en nemen. Dit komt op zo'n dag regelmatig aan de orde.”

In het Nederlands Trainingsinstituut voor Neurolinguïstisch Programmeren (NTI-NLP), dat in Limmen staat, heeft hij de wetten duidelijk leesbaar aan de muur gehangen. Met zijn grote liefde Dorien Groot heeft hij het gerenommeerde instituut tot volle bloei gebracht. De twee hebben het vorig jaar overgedragen aan een opvolger die hen past. „We blijven ambassadeurs en werken hier ook nog vaak.” Zo verzorgt het duo met regelmaat een 'familieopstellingsdag'. „Je bent als verslaggever welkom, maar we gaan ervan uit dat je meedoet en dat je je opent.”

Opstellingsdag

Best spannend, zo'n opstellingsdag. Zeker voor iemand (zoals deze journalist) zonder ervaring. In een grote kring zitten meer dan twintig mensen. De meesten kennen elkaar niet. Er zijn deelnemers die een vraag inbrengen om aan zichzelf te kunnen werken en deelnemers die zich als representant aanbieden. Een representant vertegenwoordigt in de opstelling iets (bijvoorbeeld geschiedenis, geweten, gevoel) of iemand uit de familie. Dat kan zelfs een verre voorouder zijn.

Het wordt al snel duidelijk dat je als representant in de huid kruipt van dat wat je vertegenwoordigt. Het is een vreemde gewaarwording om dat voor het eerst te doen.

Een mooie jonge vrouw krijgt vaak van haar familie te horen dat ze 'anders' is. Daar wil ze vandaag iets mee. Van Bouke mag ze de representanten voor haar vader en moeder zelf uit de kring kiezen (als je wordt gevraagd mag je bedanken voor de rol). De vrouw zet haar ouders keurig naast elkaar. Maar deze moeder (ik dus) voelt heel duidelijk dat ze helemaal niet zo dicht bij vader wil staan en schuift langzaam een meter op.

Els van Steijn: „Precies daarom laat ik de persoon die een vraag indient nooit zelf de mensen neerzetten. Die stap sla ik over. Ik laat de representanten intuïtief zelf hun plek kiezen. Er zijn opstellers die zeggen 'maar het is toch interessant om te zien hoe het plaatje in eerste instantie wordt beleefd'. Daar denk ik anders over.”



Elke trainer werkt op zijn eigen manier. Hoe kom je bij een familieopsteller die bij jou past? Er bestaat geen certificering of register. Iedereen kan de methode gebruiken. Hoeveel therapeuten momenteel met familieopstellingen werken, is onbekend. Het aantal opstellers lijkt enorm toe te nemen. „Hoewel ik die toename zelf ook ervaar, is dat vooral gebaseerd op een gevoel, want er is geen data over”, aldus Salome Scholtens. Zij is een van de weinige wetenschappers in ons land die onderzoek doet naar het onderwerp. Ze promoveerde als epidemioloog en ging daarna werken aan Rijksuniversiteit Groningen als docent en trainer. „Zo kwam ik in aanraking met systeemopstellingen. Daar vallen familieopstellingen ook onder. Ik heb in de loop der tijd veel opleidingen gedaan in systeemopstellingen en aan menig opstelling meegedaan. De methode heeft een effect, dat heb ik zelf ondervonden. Maar wetenschappelijk bewijs kan ik niet overleggen.” Vandaar dat het fenomeen haar als wetenschapper fascineert.

Van Steijn heeft veertien coaches aan zich gebonden die een opstelling op haar manier doen. „Op een gegeven moment had ik een wachtlijst van vijf jaar. Dat voelde niet goed. Ik besloot een aantal mensen op te leiden, die nu ook volgens mijn principes werken. Dat gaat heel goed. Als je een Fonteinopstelling wil doen, hoef je gelukkig niet al te lang meer te wachten. Daarnaast heb ik een onlineprogramma ontwikkeld. Voor iedereen die liever geen onderdeel van een groep wil zijn.”

Terug naar de opstelling in Limmen. „Het klopt helemaal wat je als moeder liet zien”, klinkt het aan het einde van de sessie.

Een familieopstelling maakt de onbewuste verhoudingen en de dynamiek zichtbaar.

De jonge vrouw keek door het gat tussen haar ouders recht het verleden in, waar de oorzaak van het probleem is ontstaan. „Accepteer de geschiedenis en besef dat jij je eigen geschiedenis maakt”, adviseert Bouke de Boer. Hoe is het mogelijk dat je als representant precies doet wat helpt... „Soms neemt iemand dezelfde houding aan als de persoon die ze vertegenwoordigen of hebben ze precies hetzelfde taalgebruik”, legt Dorien Groot uit. Alsof de representant een radio-ontvanger bij zich draagt om allerlei berichten uit de familieziel uit te zenden. Waar komt die informatie in hemelsnaam vandaan? Bert Hellinger, de bekendste grondlegger van familieopstellingen, noemde dit 'het wetende veld'. „De opstelling maakt de onbewuste verhoudingen en dynamiek zichtbaar”, zegt Els van Steijn daarover.

Ook in Limmen lijkt onder leiding van De Boer en Groot een resonerend veld te ontstaan. Een wijsheid die het hier en nu van alle deelnemers overstijgt.

Onderzoeker Salome Scholtens: „Dit onderdeel van een opstelling is het moeilijkst te verklaren.

Wetenschappelijk bewijs ontbreekt. Nu is het wel zo dat we als mens meer van elkaar oppakken dan woorden alleen. De klank van de stem, de uitstraling van het lijf; informatie die wordt uitgezonden zonder dat we dat doorhebben. En een beeld zegt meer dan duizend woorden. Zo'n gerangschikt tableau maakt de sociale structuur zichtbaar. Is je wel eens opgevallen dat we in onze taal uitdrukkingen gebruiken die verwijzen naar een sociale relatie en die met zo'n opstelling in beeld worden gebracht? Je niet gezien voelen. Afstand voelen. Rugdekking hebben. Schouder aan schouder staan.”

Hoe werkt dat dan, is ook de vraag die Els van Steijn meerdere malen krijgt gesteld tijdens het gesprek in haar fraaie („Ik besteed zorg aan dingen. Esthetiek is belangrijk voor me”) praktijkruimte aan de Maliebaan in Utrecht. Haar antwoord: „Maakt dat echt uit? Doe er gewoon je voordeel mee. Soms vraag ik mijn cliënten: wil je het snappen of wil je een gelukkig leven leiden? Op het moment dat je vooral het hoofd laat spreken, werkt de opstelling minder goed.”



Er wordt me vaak gevraagd hoe het werkt. Ik zeg dan: wil je het snappen of gelukkig zijn?

Die opmerking zou je 'zweverig' kunnen noemen, maar Van Steijn is allesbehalve dat. Ze studeerde af aan de Hogere Hotelschool in Den Haag. „Van nature ben ik vrij zakelijk ingesteld.” Managementposities in de dienstverlening brachten haar op het pad van het systemisch perspectief. 'Neem plaats in de voor jou gereserveerde bak in de fontein en blijf daar', luidt het advies dat ze een aantal keer tijdens het interview herhaalt. „Dan stroomt alles vanzelf naar je toe.” Best moeilijk, als je vindt dat je ouders het niet goed hebben gedaan... „Laat het oordeel los. Ouders geven wat ze kunnen geven. Als ze meer hadden kunnen geven, dan hadden ze dat gedaan. Soms is het leven het enige wat ouders kunnen doorgeven. Je mag dat een zwaar lot vinden, maar je zult het ermee moeten doen. Zonder je biologische ouders was jij er niet geweest zoals je er bent. Je hebt te dragen wat van jou is en dat kun je ook.”

Diep ongelukkig

Tijd om met de billen bloot te gaan. Mijn moeder heeft me niet opgevoed. Ze deed afstand van me. Mijn oma van vaders kant ving me liefdevol op, maar overleed toen ik vijf was. Mijn vader zat niet echt op me te wachten, maar nam me uiteindelijk, nadat hij hertrouwd was, wel in huis. Ik was een diep ongelukkig kind. Op mijn zestiende begon ik te zwerven. „De fontein houdt geen rekening met ethiek, maar het wordt wel tijd dat je in je eigen bak gaat staan en niet langer neerkijkt op je ouders. Zij zijn, hoe gek het ook klinkt, de enige juiste ouders voor jou geweest. Dat moet je inzien.”

Ook in Limmen hoef ik niet op medelijden te rekenen. „Tijd om je verantwoordelijkheid te nemen”, aldus Bouke de Boer. „Blijf niet langer hangen in de geschiedenis. Jij moet je eigen historie schrijven. Jouw leven kan alleen maar leuker worden als je dat doet.”

Ik wil mijn mateloosheid aanpakken, biecht ik op. In de opstelling die volgt, lukt het met geen mogelijkheid om de woorden 'Lieve papa en mama, dankjewel' uit te spreken. Mijn keel zit potdicht. De representanten die mijn ouders voorstellen, worden voor me weggehaald. Ze komen een stuk verderop te staan, met hun ruggen naar me toe. Dat voelt als een bevrijding. Twee andere deelnemers, die mijn talenten en levenskracht verbeelden, worden naar voren geschoven. Ik tril en huil. Dorien Groot houdt me vast. Het dringt voor het eerst van mijn

leven tot me door dat ik dankbaar mag zijn voor alle bijzondere talenten die ik heb meegekregen, voor alle mooie dingen die ik daarmee mag doen.

Niet therapeutisch

Els van Steijn werkt op een andere manier: „Uitsluitend systemisch, niet therapeutisch. Dit betekent onder meer dat ik geen hulpbronnen inzet, maar de representant uitsluitend familieleden of feitelijkheden laat vertegenwoordigen. De beleving van de realiteit is het meest helend.”

Hoe dan ook, de opstelling is een intense ervaring. „Als wetenschapper heb ik er geen verklaring voor, maar ook ik hoor van velen dat het werkt”, reageert Salome Scholtens op dit verhaal. „Het beeld doet zijn werk. Iemand kan honderd keer tegen je zeggen dat je je moeder moet loslaten, maar als dat in beeld wordt gebracht, kan dat meer impact hebben. Misschien heeft het wel niks met opstellingen te maken, maar hebben we als mensen een plaatje nodig om tot dat besef te komen.”

„Bewustwording is belangrijk”, aldus Van Steijn. „Op een onzichtbare plek in het familiesysteem kan iets zitten wat je niet doorhebt, maar wat wel van invloed kan zijn op jouw leven. Het is niet verkeerd als je daardoor op een andere plek in die fontein bent gekomen, en dit wil ook niet zeggen dat je geen goed leven kunt hebben, maar feitelijk betekent het wel dat er nog veel meer potentieel voor jou beschikbaar is en dat je met minder inspanning jouw leven kunt leiden en jouw doelen kunt bereiken.



Foto's: Getty Images

