



# QUANTUM LEAP

---

## SAMEN & APART

### **(FAMILIE)OPSTELLINGEN**

**Je familie van herkomst is het belangrijkste systeem waar je deel van uitmaakt. Een belangrijke aanname in het werken met opstellingen is dat het ontkennen van de kracht van deze banden je kan verzwakken, terwijl het erkennen ervan juist kracht geeft. Ook je geboortegrond, landen waar je familie heeft geleefd en je etnische wortels zijn sterke banden.**

**Er zijn nog andere sociale en maatschappelijke systemen waarvan je deel uitmaakt. Het zijn bijvoorbeeld de organisatie waar je werkt of de vereniging waar je lid van bent. De invloed van deze systemen op je functioneren kan sterk zijn, maar is vaak minder groot en blijvend dan die van je familie van herkomst.**

**Je maakt dus deel uit van systemen. Deze systemen hebben invloed op het welzijn en gedrag van iedereen die deel uitmaakt van het systeem, dus ook op jou. Systemische opstellingen is een methode die zichtbaar maakt wat er in een systeem speelt. Het maakt je ervan bewust dat je deel uitmaakt van systemen die groter zijn dan jijzelf.**

**Een opstelling is een visuele weergave van een systeem, bijvoorbeeld van je familie of van de organisatie waarin je werkt. Je kunt een opstelling maken met behulp van andere mensen. Je plaatst ze dan in de ruimte in een bepaalde positie ten opzichte van elkaar. Dat is de start van de opstelling. Je kunt opstellingen ook zonder groep maken.**

### **Verstoringsen**

**In een systeem verhouden alle leden van dat systeem zich op een bepaalde manier tot elkaar. Die verhouding kan verstoord zijn. Een indicatie voor een systemische verstoring is bijvoorbeeld een langdurig en ondefinieerbaar gevoel van onbehagen. Je hoort jezelf zinnen zeggen als: 'iets houdt me tegen om mezelf te zijn', of 'wat ik ook probeer, het lukt me niet'.**

**Er kunnen 4 principes onderscheiden worden waarmee rekening gehouden dient te worden.**

**Principe 1: Elk element behorend bij een systeem heeft recht op een plek. Verstoting of uitsluiting verstoort de balans en daarmee de werking van het systeem.**

**Principe 2: Elk element dient zijn eigen plek in te nemen en daarin ook gezien worden. Een medewerker die de plek van zijn leidinggevende inneemt, verstoort de balans.**

**Overigens een leidinggevende die zijn plek niet inneemt ook. Elementen die eerder in het systeem gekomen zijn gaan voor de later gekomen elementen.**

**Principe 3: Ieder wordt geacht verantwoordelijkheid voor zijn plek en voor zijn leven te nemen.**

**Een duidelijk waarneembare dynamiek tussen daders en slachtoffers die langdurig verstorend kan werken.**

**Principe 4: Er moet een balans zijn tussen geven en nemen. De natuurlijke stroom is dat ouders geven en kinderen nemen. Wanneer het een of het ander uitblijft ontstaat weer disbalans.**

## Hoe worden opstellingen gedaan?

### Vraag of thema

Voor het doen van een opstelling is een vraag, thema of probleem nodig van een persoon of van een organisatie. De begeleider start gewoonlijk met het duidelijk krijgen van de vraag of het thema. In systemische opstellingen ligt de focus niet op je psychologisch relatie met anderen in het systeem. Dat is weliswaar belangrijk in jouw leven, maar heeft geen invloed op wat wordt verstaan onder systemische werking. Wat systemisch wel van invloed is, zijn feitelijke gebeurtenissen als vroeg gestorven kinderen, verstoten familieleden en grote taboes als incest of moord. Nadat duidelijk is wat het thema of de vraag is bepaalt de begeleider wie of wat van het betreffende familiesysteem wordt opgesteld.

### Representanten

Als je een opstelling doet, dan doe je dat meestal zonder dat andere familieleden of collega's uit je organisatie aanwezig zijn. Om toch zichtbaar te kunnen maken wat in je familie of organisatie speelt, wordt gebruik gemaakt van zogenaamde representanten. Representanten zijn mensen uit de groep waarin je de opstelling doet, die iets of iemand uit jouw systeem vertegenwoordigen. Dat iets of iemand kan een familielid zijn, of jezelf, maar ook bijvoorbeeld een belangrijk thema als leiderschap, geloof, of land van herkomst.

Wanneer jouw thema of vraag wordt uitgewerkt, dan is de begeleider degene die aangeeft welke personen of elementen uit je systeem worden opgesteld. Jij vraagt vervolgens willekeurige mensen uit de groep om deze personen of elementen te vertegenwoordigen en stelt ze op. Bij het opstellen volg je een innerlijke beweging. Opstellingen die worden gedaan vanuit een van te voren bedacht mentaal beeld van de situatie zijn meestal geen goede start. De 'magie' van opstellingen is dat, wanneer de representanten zo worden opgesteld dat er een juiste weergave is van het systeem, ze informatie krijgen uit dat systeem. Een representant kan bijvoorbeeld emoties krijgen die duidelijk niet van hemzelf zijn, maar van degene die hij of zij vertegenwoordigt. Hij kan ook de impuls krijgen op een andere plaats te willen staan. Deze informatie gebruikt de begeleider om te onderzoeken wat in het systeem speelt. De begeleider zal onderzoeken of het mogelijk is door verschuivingen in het systeem tot een ordening te komen die de inbrenger, maar ook de andere leden van het systeem krachtiger maakt. Hij maakt daarbij buiten de waarnemingen van de representanten gebruik van de feiten.

### Opstellingen in groep of individueel?

Veel opstellingen worden gedaan zoals hiervoor omschreven. Er is een groep mensen die bij elkaar komt met het doel opstellingen te maken. Deze mensen hoeven elkaar niet te kennen. Bij het doen van opstellingen is het een voordeel om weinig informatie over elkaar te hebben, omdat dan de blik niet wordt vertroebeld door informatie die je hebt over de persoon die het thema inbrengt en over zijn familieleden.

Naast groepen, werken wij ook regelmatig met poppetjes:



of sjablonen:



De ervaring is dat ook met deze methode van werken vaak snel en duidelijk zichtbaar wordt wat de thema's zijn die in het systeem spelen. Systemische opstellingen zijn gericht op het zichtbaar maken wat op een diepere systemische laag speelt. De consequenties van het zichtbaar maken, kunnen groot zijn. Voor dat waarvan je je niet bewust bent, hoef je immers ook geen verantwoordelijkheid te nemen. Voor dat waarvan je je wel bewust bent wordt het moeilijk om geen verantwoordelijkheid te nemen. In die zin wordt werken met opstellingen ook wel gezien als een proces van afscheid nemen van kinderlijke onschuld.

Met familieopstellingen kan duidelijk worden met welke familieverstrikkingen een vraagsteller kampt en welke impuls nieuwe mogelijkheden kan brengen.

#### Wat doet de persoon die een thema inbrengt?

Iemand die een thema inbrengt en daarmee een opstelling wil doen, noemen we hier de 'opsteller'. Deze persoon beantwoordt in een gesprek de vragen van de begeleider over zijn thema of vraag. Vervolgens bepaalt de begeleider welke personen of elementen worden opgesteld. De volgende stap is dat de opsteller andere aanwezigen in de groep vraagt deze personen of elementen te representeren. "Wil jij de plaats van mijn vader innemen? Wil jij de plaats van mijn collega innemen?", enzovoorts. De persoon die als representant gevraagd wordt kan 'ja' zeggen, maar hij kan ook, zonder opgaaf van reden, weigeren.

De opsteller stelt de representanten stuk voor stuk op. Hij doet dat door iedere representant intuïtief naar een plaats in de ruimte te leiden. Uiteindelijk staan alle representanten, ook die voor de opsteller zelf, in een bepaalde ordening in de ruimte. Dit is de start van de feitelijke opstelling.

Soms kan de begeleider de opsteller vragen direct zelf in de opstelling plaats te nemen of de plaats in te nemen van de persoon die hem representeert.

Bij een opstelling in een groep zijn er dus: een opsteller, een begeleider of therapeut en groepsdeelnemers die al of niet als representant aan een opstelling deelnemen.

#### Wat is de bijdrage van een representant ?

Iemand die gevraagd wordt representant te zijn in een opstelling, heeft een innerlijke bereidheid om zich open te stellen voor waarnemingen. Dit kunnen gevoelens, emoties, gedachten of impulsen zijn. De begeleider gebruikt deze waarnemingen voor het verdere verloop van de opstelling. Hij kan representanten bijvoorbeeld belangrijke zinnen tegen elkaar laten uitspreken of ze in een andere positie plaatsen. Hij zal steeds zoeken naar een ordening waarin de opsteller, maar ook iedere persoon in de opstelling op de 'juiste' plek staat. Vaak is dat de plek waarin de representanten kunnen voelen dat het 'klopt', dat dit de 'juiste' ordening is. Een opstelling kan een helende werking op de ziel van de opsteller hebben en ook op het systeem waar hij deel van uitmaakt.

#### Welke bijdrage levert de 'toeschouwer'?

Ook personen die niet als representant zijn opgesteld, nemen als het ware deel aan de opstelling. Door hun aanwezigheid, hun aandacht en concentratie 'maken' zij de 'ruimte' waarin de opstelling mogelijk wordt. Het gebeurt regelmatig dat 'toeschouwers' geraakt worden door wat zij meemaken en zien binnen de opstelling van anderen. Een opstelling meemaken kan inzicht geven in eigen patronen.