

‘MIJN OUDERS BLEKEN NOG EEN KIND TE HEBBEN GEHAD’

EEN FAMILIEOPSTELLING KAN HEEL VERHELDEREND ZIJN



‘EIGENLIJK HEB IK ALTIJD GEWETEN DAT IK NIET DE OUDSTE WAS’ OF ‘VAN BINNEN VOEL IK ME EEN JONGETJE.’ HET ZIJN ZOMAAR OPMERKINGEN DIE TIJDENS EEN FAMILIEOPSTELLING NAAR VOREN KUNNEN KOMEN. JEANNETTE LAMME IS COACH EN WEET ALS GEEN ANDER HOE VERHELDEREND EEN FAMILIEOPSTELLING KAN WERKEN.

VAAK ZIE JE DAT ER VOOR ÉÉN IEMAND IN HET GEZIN GEEN PLEK IS

JEANNETTE: “Als coach heb ik veel familieopstellingen begeleid, maar ik heb ze ook ondergaan. Een opstelling die veel indruk op mij heeft gemaakt, is die waarbij mijn eerste kind een plek kreeg. Op jonge leeftijd raakte ik zwanger. Deze zwangerschap liet ik afbreken omdat het gezien mijn leeftijd niet aan de orde was het kind geboren te laten worden. Deze overtuiging droeg ik jaren probleemloos met me mee en zorgde ervoor dat er van verdriet om dit ongeboren kind geen sprake was. Althans, dat dacht ik. Ik weet niet eens meer precies met welke vraag ik bij de begeleider kwam, maar hij stelde in een familieopstelling direct mijn eerste liefde, mijzelf en ons ongeboren kind op. Bij het uitspreken van de woorden: “Dit is ons kind. Laten we dit verlies samen dragen”, werd ik geconfronteerd met een heel nieuwe werkelijkheid en een intens verdriet. Ik ben inmiddels moeder van twee kinderen. Zij zijn mijn tweede en derde kind. Nu ik mijn ex-vriend en eerste kind een plek heb gegeven, kan ik ook een diepere relatie met mijn huidige partner en mijn kinderen aangaan. Het was voor mij een van de bewijzen dat familieopstelling een heel goed middel is om inzicht in mijn emoties te verkrijgen.”

INZICHT IN FAMILIEVRAAGSTUKKEN

Ieder mens maakt deel uit van verschillende systemen. Het systeem waar, soms ongewild, de belangrijkste binding mee is, is de familie, het gezin van herkomst. Alle gezinsleden zijn bewust of onbewust onderling met elkaar verbonden. Daarmee maken zij deel uit van een ononderbroken proces waarin wederzijdse beïnvloeding plaatsvindt. In een familieopstelling kunnen nieuwe inzichten en oplossingen worden verkregen over familieopstellingen uit het verleden, het heden en de toekomst.

Om voor een goede balans in het gezin te zorgen, moet aan drie ‘systeemvoorwaarden’ worden voldaan:

1. Er is een plek voor iedereen
2. Er wordt voldaan aan de ordeningsprincipes
3. Er is een balans van geven en nemen

Het is deze balans in het gezin waar in een opstelling naartoe wordt gewerkt.

REPRESENTANTEN OPSTELLEN

In een opstelling wordt een ruimtelijk beeld neergezet van het gezin. Hierbij kiest de cliënt, ook wel vraagsteller genoemd, uit een groep mensen ‘representanten’ voor zijn of haar gezinsleden (ouders, zussen, broers en zichzelf). Daarna worden deze representanten in de ruimte opgesteld volgens het beeld van de vraagsteller. Iedereen kan representeren. Het enige wat de representant hoeft te doen, is vertellen wat hij ervaart op zijn plek. Dit kan zowel op fysiek, emotioneel, mentaal als op energetisch niveau zijn. Zo kan een representant in huilen uitbarsten of zich plotse-ling heel moe voelen zodra hij in de opstelling staat. Een veel gehoorde reactie van vraagstellers bij het zien van zo’n ruimtelijk beeld is: “Jeetje, hoe kan het dat de opstelling laat zien wat ik op dit moment ervaar in mijn familie?”

Deze gewaarwordingen vormen de basis om veranderingen in de opstelling door te voeren tot er een evenwicht ontstaat. In de opstelling wordt daarbij vaak met verlossende uitspraken gewerkt, zoals ‘Jij bent de eerste en ik ben de tweede’ of ‘Ik zie je staan’. De uitwerking van deze woorden werkt verlichtend en geeft duidelijkheid en zekerheid. Het verkrijgen van inzicht brengt vaak rust bij de vraagsteller en geeft daarmee ruimte om de juiste plek in zijn of haar gezin in te nemen. Met dit nieuwe beeld gaat de cliënt verder. Of en wat hij ermee doet is aan hem of haar.

SYSTEEMVOORWAARDE 1: EEN PLEK VOOR IEDEREEN

In de praktijk zie je vaak dat er voor één iemand in het gezin geen plek is. Zo kunnen kinderen worden buitengesloten omdat zij een ander pad volgen dan de ouders bedoeld hadden. Schaamte of angst voor afwijzing door de gemeenschap als gevolg van het anders zijn of doen, maken het voor de familie onmogelijk een plek te geven aan dit familielid. Maar ook het niet erkennen van de eerste partner van een van de ouders in een samengesteld gezin is een regelmatig terugkerende vorm van uitsluiting. Een voor-

beeld: “In een opstelling bleek dat onze zoon zich identificeerde met de eerste partner van zijn vader, die zich niet gezien voelt. Nu zij een plek heeft gekregen, is de rust in ons gezin teruggekeerd.”

SYSTEEMVOORWAARDE 2: ER WORDT VOLDAAN AAN DE ORDENINGSPRINCIPES

De tweede systeemvoorwaarde is het in acht nemen van de rangorde. Ook op dit vlak doen zich vanuit menselijk perspectief soms noodzakelijke, maar ongewenste situaties voor. Zo kan een kind wegens ziekte of overlijden van een van de ouders diens plek innemen. Door de omstandigheden kan het kind onvoldoende kind zijn, maar vanuit de grote verbondenheid met en uit liefde voor de ouder helpt het kind het gezin om te overleven. Als hij of zij volwassen wordt, kunnen problemen ontstaan. Tijdens een opstelling met zo’n kind, dat inmiddels volwassen is geworden, bleek dat zijn representant – letterlijk – niet op eigen benen kon staan. Na de opstelling zei hij: “Waar ik in de opstelling van schrok, is dat ik niet tegen de representant van mijn vader kon uitspreken: ‘Jij bent de vader en ik ben de zoon.’”

SYSTEEMVOORWAARDE 3: BALANS VAN GEVEN EN NEMEN

Als er geen balans van geven en nemen is tussen een of meerdere familieleden kan zich dat tijdens een familieopstelling in verschillende vormen openbaren. Vreemd genoeg doet het zich vaak op een andere plek voor dan de plaats in het gezin waar het knelt. Probleemgedrag bij een kind is in zo’n situatie dan bijvoorbeeld een symptoom van het uit evenwicht zijnde gezin. Het kind speelt de rol van klokkenluider. “Onze dochter bleef maar puberen. Het was behoorlijk confronterend om in de opstelling van haar representant te horen dat ze zo verdrietig was over de vele ruzies in ons huwelijk. Zij vertelde ons op deze manier: ‘Papa en mama, doe iets zodat het weer veilig wordt.’”

GROTE EN KLEINE OPSTELLINGEN

Er zijn verschillende manieren waarop je met (groeps-)opstellingen kunt werken. Je kunt grote gezinnen met diepgaande thema’s opstellen, maar ook kleine opstellingen doen waarin enkelvoudige relaties de hoofdrol spelen. Bij kennismakingsworkshops is het gebruikelijk om mensen binnen een half uur hun eerste opstelling in drietallen te laten doen. Daarbij kunnen zij zichzelf en de ander zo opstellen dat ze zicht krijgen op de verhoudingen binnen de

“HET WAS BEHOORLIJK
CONFRONTEREND OM
TE HOREN DAT ONZE
DOCHTER ZO VERDRIETIG
WAS OVER DE RUZIES
IN ONS HUWELIJK”

relatie en wat zij kunnen doen om een betere plek daarin in te nemen. Juist deze kleine opstellingen geven veel inzicht en verheldering over het innemen van een betere plek.

ONGEPLEKT

Een vrouw kwam met de vraag om haar familie op te stellen. Als oudste uit een gezin van twee meisjes bleef ze zich verantwoordelijk voelen voor haar ouders en met name voor haar moeder, die zo afwezig kon zijn. Als kind had ze altijd het gevoel gehad iets te missen in het contact met haar moeder. Tijdens de opstelling bleek dat een van de representanten gefocust was op een bepaalde lege plek op de grond. De begeleider bracht een nieuwe representant in en positioneerde die op de lege plek. De representant van de moeder barstte meteen in huilen uit. De representanten van de kinderen waren blij, want zij herkenden deze persoon als een van hen. De begeleider herordende het systeem, waarbij de nieuwe persoon als oudste kind in de rij werd geplaatst. Dit zorgde voor het gewenste evenwicht. Na afloop vertelde de vraagsteller: “Eigenlijk had ik altijd al gevoeld dat ik niet de oudste was.” Het doen van een familieopstelling had haar het inzicht gegeven dat haar ouders geen twee, maar drie kinderen hadden gekregen en dat zij daarmee niet de oudste, maar het tweede kind van haar ouders was. Er viel een last van haar af: al die jaren had ze voor twee proberen te leven. Een ander voorbeeld is dat van een meisje dat zich altijd een jongetje voelde. In een opstelling bleek dat zij de plek heeft ingenomen van haar overleden broertje. Achteraf herinnerde de vraagsteller zich dat haar ouders haar vroeger consequent jongenskleding lieten dragen en dat zij door hen Jan in plaats van Janneke werd genoemd. Maar er zijn ook minder expliciete voorbeelden: circa een op de tien zwangerschappen eindigt in een spontane abortus en deze wordt niet altijd bewust ervaren door de moeder. Dat heeft tot gevolg dat er in opstellingen ook ‘ongeplekte’ kinderen naar voren komen waarvan de ouders geen weet hebben.

MEER WETEN? Voor meer informatie of het boeken van een familie- of organisatieopstelling kunt u bellen met Jeannette Lamme Coaching. Kijk op www.jeannettelamme.nl voor meer informatie of bel 06-22 20 14 22. BOEKEN: *De wijsheid is voortdurend onderweg* door Bert Hellinger, € 32,90 (Uitgeverij Het Noorderlicht) en *Vonken van verlangen* door Wibe Veenbaas en Joke Goudswaard, € 42,- (Phoenix Opleidingen).

“INEENS WERD IK
GECONFRONTEERD MET EEN
HEEL NIEUWE WERKELIJKHEID
EN EEN INTENS VERDRIET”