



Journalist **Toine de Graaf** is sinds 1989 gespecialiseerd in (complementaire) gezondheidszorg. Na dienstverbanden bij een verpleegkundig vakblad en een dagblad, koos hij in 1996 voor een freelance bestaan. Hij leverde artikelen aan zo'n zestig titels (kranten en tijdschriften). In 2016 verscheen van hem het boek *De kracht van de alternatieven*.

## RESUMÉ

### VRAAG:

**Wat voegen familieopstellingen toe aan het therapeutisch arsenaal?**

### BEVINDINGEN:

**Veel therapeuten werken alleen met de individuele cliënt. Ze missen daardoor informatie. Familieopstellingen is een manier om informatie te ontsluiten.**

### BETEKENIS:

**Een familieopstelling dient vooral één doel: bewustwording. Met familieopstellingen kun je mensen weer in relatie brengen met elkaar. Met als resultaat: begrip en compassie**



Henne Arnolt Verschuren over familieopstellingen

# 'Je haalt dingen boven water'

De Duitse psychotherapeut Bert Hellinger (1925) legde de basis voor de 'familieopstellingen', een methodiek die kan helpen bij het vinden van antwoorden op levensvragen. De aanpak is eenvoudig: een cliënt stelt in een ruimte 'representanten' op, die haar/hem en (directe) familieleden vertegenwoordigen. Het wonderlijke van de methode is dat de representanten in staat zijn gevoelens en gedachten te ervaren van degene die ze vertegenwoordigen. Zo'n twintig jaar geleden raakte ook gezinstherapeut en opleider Henne Arnolt Verschuren hierdoor gefascineerd. En die fascinatie ging niet meer weg.

**D**e allereerste keer dat hij hoorde over familieopstellingen, herinnert hij zich nog goed. 'Dat was eind jaren negentig', vertelt Henne Arnolt Verschuren. 'Mijn partner kwam terug van een workshop. Ze vertelde dat mensen waren neergezet, en die bleken informatie te hebben over het systeem. Het was een groep met veel vrouwen. Tijdens die workshop was op dezelfde locatie ook een cursus voor douaniers bezig. Als ze mannen nodig hadden, haalden ze er een paar douaniers bij. Die werden dan ook neergezet als representant. Dat werkte perfect. Die mannen reageerden verbaasd: 'Wat gebeurt er nou? Ik kan er niks aan doen, maar ik merk dit en dit'. Dingen die ze normaal niet ervoeren. Ik dacht: dft is interessant.

**Nog voordat ik precies** wist hoe het werkte, ben ik het zelf gaan doen. Ik had het verhaal gehoord en besloot het gewoon te proberen. Opgeleid als gezinstherapeut wist ik hoe systemen werken. Heel geleidelijk ben ik begonnen. Na mijn eerste ervaringen ging ik workshops volgen, vooral van opstellers die waren opgeleid door Bert Hellinger en naar Nederland kwamen. Hellinger heeft jarenlang een soort oefengroep om zich



'Je creëert een veld waarin mensen informatie krijgen die ze eigenlijk niet kunnen hebben.'

heen gehad, met mensen die later bekend zijn geworden als opstellers. Daar heeft hij behoorlijk lang mee geëxperimenteerd. Hij wilde eerst weten hoe het werkte. Op een gegeven moment is hij ermee naar buiten gekomen. Ik wilde al die opstellers zien en kijken hoe ze werkten. Iedereen doet het weer op een andere manier. Sommigen zijn heel directief, die grijpen veel in een opstelling in. Anderen doen bijna niks. Begin dit jaar volgde ik ook nog een workshop van twee dagen, bij Marianne Francke. Ook iemand uit de groep van Hellinger, die ik nog niet had gezien.'

**Hellinger is al jarenlang** voor velen een inspiratiebron. Zelf had hij ook zijn voorgangers, afkomstig uit de gezinstherapie. 'Vooral twee mensen waren van belang: Ivan Boszormenyi-Nagy als ontwikkelaar van de contextuele therapie en Virginia Satir van de Family Reconstruction. Zij zijn heel belangrijk geweest voor de ontwikkeling van de systeemtherapie. Hellinger heeft daar het werken in het veld aan toegevoegd: door een >



'Veel therapeuten werken alleen met de individuele cliënt. Je mist daardoor veel informatie.'

bepaalde manier van werken, creëer je een veld waarin mensen informatie krijgen die ze eigenlijk niet kunnen hebben. Ze weten ineens dingen die ze niet kunnen weten, zoals bij die douaniers. Dat is fascinerend.

**Er is natuurlijk nagedacht** over hoe dat kan. Wat het dichtste bij komt, is de theorie over de morfogenetische velden van Rupert Sheldrake. De kern: er gaat nooit informatie verloren. En er zijn bepaalde manieren om informatie te ontsluiten. Door gebruik van rituelen kunnen mensen bepaalde informatie weer 'downloaden'. Zelf heb ik daarbij vaak een beeld van iemand die een stekker steekt in een stopcontact in het plafond, en zo zichzelf aansluit op het veld.'

**Door de jaren heen** ontwikkelde ook Henne Arnolt Verschuren zijn eigen stijl. 'Ik denk dat ik redelijk afwachtend ben. Ik laat het gebeuren. In het begin van een opstelling onderzoek ik veel. Dan stel ik vooral vragen: wat gebeurt er? We zijn pas weer een opleiding gestart. Een deelnemer vroeg: 'Wat is nou de vuistregel?' Dan zeg ik: 'Je gaat eerst drie keer rond'. Je vraagt iedereen in de opstelling, afzonderlijk van elkaar: wat gebeurt er bij jou, wat merk je in je lijf, komen er beelden bij je op? Bij dat onderzoek brengt iedereen informatie in het veld. Iedereen hoort wat er wordt gezegd, maar ondergaat meer nog de resonantie daarvan. Op die manier ontstaat er een veld van informatie.

**Die resonantie kan heel** subtiel zijn. Soms ontstaat ineens een voelbare stilte. Of je voelt dat in een bepaald stukje van de opstelling veel spanning ontstaat. Het kan ook zijn dat ik ineens het gevoel krijg – en dat voelen mensen in de opstelling dan vaak ook – dat er iemand ontbreekt. Soms zoek je uit wie dat is, of je zet er gewoon iemand neer en kijkt wat er gebeurt. Na dat onderzoek kijk je of er mensen zijn die willen bewegen in de opstelling, die op een andere plek willen gaan staan. Zo ontwikkelt een opstelling zich geleidelijk.'

**Hij is intussen gewend** geraakt aan de bijzondere gebeurtenissen. 'Ik herinner me een kleine opstelling, met drie of vier mensen. Degene die de vader van de cliënt representeerde, keek weg uit de opstelling, uit het systeem. Ik vroeg: 'Wat gebeurt er?' Hij zei: 'Ik zie steeds een bootje in het riet'. Ik keek naar de cliënt: ken je dat? Zij vertelde: 'Mijn vader had het zó vaak over een vrouw in een bootje in het riet – dat was z'n grote liefde'. Dit soort dingen gebeuren in opstellingen en blijven fascineren.

**Maar er gebeuren natuurlijk** nog veel vaker dingen op het niveau van: 'Ja, dat herken ik'. Als iemand bijvoorbeeld zijn eigen vader neerzet, gebeurt het echt vaak dat de cliënt zegt: 'Hij stáát net zo'. Of: 'Dát zei mijn vader ook altijd'. Dus dezelfde manier van woordgebruik. Het valt niet te ontkennen dat daar iets gebeurt dat realiteitswaarde heeft. Degene die wordt neergezet, komt er blanco in. Hoe meer blanco, hoe beter, zoals bij die douaniers. De representant wordt een soort antenne, die dingen oppikt.'

**Toch is het een** valkuil alles letterlijk te nemen. 'Gunthard Weber, een opsteller uit Duitsland, geeft daarvan een goed voorbeeld. Er stond bij hem iemand voor de cliënt en iemand voor de vader van de cliënt. Op gegeven moment zegt de representant van de vader tegen die van de cliënt: 'Ik ben niet je vader'. Gunthard Weber zei gelukkig: 'Hou het open, dit kan zo zijn maar het kan ook zijn van niet'. Dat is heel belangrijk, want je weet niet precies wat die informatie betekent. Die cliënt vroeg haar vader daarna om een DNA-test en bleek écht zijn dochter te zijn. Waarop haar vader reageerde: 'Maar ik heb zelf altijd getwijfeld ...'. Dat is een goed voorbeeld van hoe het werkt. Begeef je niet in 'fact-finding': het kan nét even anders zijn, of iets verschoven.

**Op zoek gaan naar** een oplossing is een andere valkuil. Systemen hebben geen oplossing. Als daar iets in gebeurt, beweegt het systeem en zoekt het een ander evenwicht. Dus: je >



'Ik zie  
steeds een  
bootje in  
het riet.'

beïnvloedt het systeem. Vooral doordat je dingen boven water haalt. Dat is het allerbelangrijkste wat je in een systeem doet. Een van de eerste boeken van Hellinger heet: 'De verborgen dynamiek van familiebanden'. Dat zegt het eigenlijk al. De kracht van opstellingen is dat je dingen kunt objectiveren. Als ik een vraag heb over mijn eigen systeem omdat ik een probleem heb, kan ik die niet beantwoorden zolang ik in dat systeem zit. Dus zet ik dáár mijn hele systeem neer, of een deel ervan afhankelijk van wat ik wil onderzoeken, inclusief mijzelf. Dan kan ik pas echt objectief waarnemen wat er gebeurt.'

**Een familieopstelling dient vooral één doel:** bewustwording. 'Je wordt jezelf bewust van dingen: oh, zo zat het dus! Neem mijn eigen verhaal. Ik ben wat ze noemen een systemisch kind. Dat is een kind dat kijkt naar het systeem waar het in zit. In veel gezinnen heb je één kind die dat doet. We hadden thuis tien kinderen. Er was heel veel conflict. Ik was het kind dat ging zitten kijken van: wat gebeurt hier nou? Achteraf zeg ik: ik zat eigenlijk naar het veld te kijken. Ik keek niet meer naar de individuen, maar naar het hele plaatje, het systeem. Ik ben daar eindeloos mee bezig geweest: waarom gaat het hier zoals het gaat? Op gegeven moment was ik 11 of 12 jaar en dacht: het lijkt hier wel altijd oorlog. Waarom zijn hier altijd ruzies? Dat is de vraag waarmee ik zat.

**Later ontdekte ik dat** mijn vader in de oorlog tewerk was gesteld in Duitsland, dat een broer van hem in 1940 was gesneuveld, een andere broer zeer waarschijnlijk dienst had genomen in de Waffen SS, een zus getrouwd was met een NSB'er en mijn opa een verzetsheld was. Het hele scala zat in de familie van mijn vader. Toen ik zag dat dit mijn systeem is en dit allemaal achter mijn vader staat, viel er iets van me af: natuurlijk, het kon ook niet anders gaan dan zó. Op dat moment was ik bevrijd. Ik kon het accepteren, hoefde er niet meer mee te vechten en keek ernaar met compassie. Ik wist voortaan globaal hoe het had gewerkt, hoe het zat. Ik hoefde er niks meer aan te veranderen en kon zelf de toekomst in.

**Het gekke is dat** wij, en dat is echt iets van de westerse cultuur, weinig weten over onze familiegeschiedenis. In Afrika is er een stammencultuur, waar oude familie verhalen steeds opnieuw verteld worden, tot wel zeven generaties terug. Als wij het verhaal van onze grootouders kennen, is het al heel wat. Wij hebben het verleden afgeknipt. Dat creëert natuurlijk wel een markt voor familieopstellingen. Wij zijn onszelf bijzonder weinig bewust van onze geschiedenis, maar ook van onze inbedding. In de opleiding zeg ik altijd: 'Wij denken onszelf als individu, losgekoppeld van de omgeving'.

**Van Gregory Bateson, de** eigenlijke 'vader' van het systemisch denken, is de uitspraak: 'Alles is relatie'. Dat staat haaks op: we zijn individu. Bateson zei jaren geleden al: 'Het probleem dat we hebben in de wereld is dat wij ons rationele, analytische denken proberen op te leggen aan de natuur. In plaats van andersom: kijken hoe de natuur werkt, en daar ons denken op afstemmen'. Ik denk dat dit heel erg klopt. Als je naar de natuur kijkt, zie je dat alles aan elkaar gerelateerd is. Het is allemaal relatie: alles werkt op alles in. Het mooie van het veld is, dat het daarin heel erg zichtbaar wordt. Veel therapeuten werken alleen met de individuele cliënt. Je mist daarvoor veel informatie.'

**Door de jaren heen** is hij meer gaan vertrouwen op zijn aanpak. 'Zoiets gaat heel geleidelijk. Maar mijn belangrijkste ontwikkeling rond systeemopstellingen is dat ik steeds meer het maatschappelijk belang ervan ben gaan inzien. Het inzicht 'alles is relatie', is daarbij heel belangrijk. Mensen opereren zo los van elkaar. Mensen hebben vaak meer 'last' van anderen, dan dat ze de ander zien als iemand naar wie je misschien nieuwsgierig kunt zijn. Met familieopstellingen kun je mensen weer in relatie brengen. Met als resultaat: begrip en compassie.' ■

Meer informatie: [www.bodymindopleidingen.nl](http://www.bodymindopleidingen.nl)