

Wat zijn familieopstellingen?

Familieopstellingen zijn een vorm van psychotherapie die is ontwikkeld door de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger (1925-2019). Het is een methode binnen het systemisch werk om snel inzicht te krijgen in de diepere oorzaken van een vraagstuk. Dit komt doordat er een ruimtelijk en visueel beeld van een systeem wordt gevormd. Dat gaat niet alleen over personen, maar ook over de manier van overlevenden van de (voor) ouders is vaak de bron van patronen, die vaak (onbewust) worden doorgegeven.

In een familieopstelling onderzoek je met hulp van een systemisch procesbegeleider persoonlijke vragen en patronen. Door zonder oordeel te kijken en te onderzoeken, probeert de procesbegeleider dynamieken zichtbaar te maken en ruimte te creëren voor een nieuwe beweging of verandering.

Welke vormen familieopstellingen zijn er?

Als vraaginbrenger bij een familieopstelling stel je personen of elementen op die jouw vraagstuk raken. Welke personen of elementen dat zijn, bepalen de procesbegeleider en jij samen. Wat of wie zij moeten representeren, bepaal jij. Familieopstellingen kunnen individueel met materialen of in een groep met representanten.

Een individuele familieopstelling. Hierbij kies je vloerankers (placemats of A 4tjes), voorwerpen of poppetjes uit voor je familie of elementen. Je zet of legt ze intuïtief neer, waardoor het innerlijk beeld van jouw vraag ontstaat. Samen met de procesbegeleider bekijk je de opstelling en krijg je inzicht in wat er werkelijk speelt bij jou. Tijdens de opstelling kun jij zelf op de vloerankers gaan staan of je verplaatsen in een poppetje om te ervaren wat er speelt. Soms zal de procesbegeleider dit ook doen om meer verdieping en helderheid te geven.

Een familieopstelling in een groep. Hierbij zijn er meerdere deelnemers, waarvan één persoon een vraagstuk inbrengt. Als vraaginbrenger kies je zelf de mensen uit de groep om familieleden, emoties, blokkade's of elementen van jouw leven te representeren. Je plaatst deze dan intuïtief in de ruimte. De representanten ervaren en tonen gevoelens, gedachten en dynamieken die resoneren met jouw situatie. Samen met de procesbegeleider bekijk je dit op enige afstand en kun je als inbrenger doorvoelen wat er gebeurt. Dit geeft vaak al diepgaand inzicht. Als vraaginbrenger kun je vervolgens je eigen plek of andere plek innemen om deze nog beter te ervaren.

Opvallend is dat iedereen lijkt te kunnen representeren. Zodra een representant is opgesteld, kan diegene ervaren en verwoorden hoe zij of hij zich verhoudt tot de andere opgestelde elementen. Een representant hoeft daarbij niets te weten over het systeem of het element dat zij of hij representeert.

Wat brengt een familieopstelling mij?

Een familieopstelling geeft je een verhelderend en nieuw perspectief. Niet alleen waarop je vastloopt, maar ook waar je goed in bent. Je ontdekt hoe je verleden en omgeving je gevormd hebben tot wie jij nu bent. Doordat je anders leert kijken zul je op een andere manier met je vraag omgaan en zul je anders gaan denken en doen. Ook als representant geeft het inzicht, kan het raken en nieuwe bewegingen in je eigen leven brengen.