

De kracht van familieopstellingen in het individuele therapiewerk

Hetty Broeders (Hetty Broeders Therapeutische praktijk, Groningen, www.hettybroeders.nl)

De beschreven situaties met cliënten zijn zodanig veranderd dat mensen niet herkenbaar meer zijn.

1 Inleiding

De familieopstelling heeft sinds begin jaren negentig een enorme ontwikkeling doorgemaakt. De door Bert Hellinger, een Duitse gezins- en psychotherapeut, ontwikkelde methode werd vooral toegepast als methodiek in open workshops waar deelnemers zich als eenmalige activiteit voor inschreven. Langzaam aan zien we de ontwikkeling dat de familieopstelling steeds meer toegepast wordt als onderdeel van het therapeutische proces. Geen eenmalige opstellingen, maar diverse opstellingsvormen die op vele manieren toepasbaar zijn in het individuele therapiewerk.

De theoretische achtergrond van waaruit gekeken wordt, hoe het een plek krijgt in het therapeutisch proces en op welke manieren de methode in het individuele contact toe te passen is, wordt in het artikel verhelderd.

2 Individuele therapie en familieopstellingen

Theoretische achtergrond

Hellinger ontdekte dat de liefde tussen familieleden en de heelheid in een familie het best gegarandeerd kan worden als men:

- niemand buitensluit: iedereen behoort tot de familie op een gelijkwaardige manier.
- de natuurlijke ordening respecteert: wie het eerst komt, staat op de eerste plaats en de anderen volgen op volgorde van tijd; iedereen verdient hierin het zelfde respect.
- zijn eigen lot draagt met de daaraan verbonden lasten en verantwoordelijkheden.

Door ingrijpende gebeurtenissen, zoals oorlogssituaties, sterven van een kind, ernstige ziekte, scheiding, raakt het handhaven van deze principes verstoord. Er ontstaat dan een krachtige behoefte om deze disbalans en de heelheid van de familie te herstellen. Dit wordt vaak gedaan door een familielid uit een volgende generatie. Dit familielid, veelal een kind, raakt verstrikt in gevoelens, gedragingen en lotgevallen van een ander familielid. Dit zijn hele krachtige energieën, dynamieken genoemd, die volledig onbewust invloed op iemand uitoefenen.

Familiodynamieken die kunnen ontstaan om het evenwicht te herstellen zijn:

- Identificatie met een buitengesloten familielid
- Ik doe het voor jou:
 - * overgenomen gevoelens
 - * ik ga in jou plaats
 - * participeren in iemands lot
- Navolging: ik volg je na

2.1 De opstelling

Met behulp van een opstelling onderzoek je wat de verstrikkingen en dynamieken zijn en of het mogelijk is de persoon daarvan te ontlasten.

Tijdens een familieopstelling worden representanten van familieleden ten opzichte van elkaar in de ruimte opgesteld. Zij krijgen gevoelens, gedachten en/of bewegingen van het familielid die ze representeren. Dit geeft veel nieuwe informatie over de familiesituatie. Met behulp van de kennis over de drie ordeningsprincipes zal de begeleider representanten verschuiven, eventueel nieuwe toevoegen en uitspraken naar elkaar laten doen opdat de liefde in het familiesysteem weer kan stromen en daarmee mensen die bekneld zijn geraakt ontlast kunnen worden.

2.2 De plek binnen het therapeutische proces

In een individuele setting kan men al tijdens een intake m.b.v. een genogram in combinatie met navraag doen naar ingrijpende gebeurtenissen, nagaan in welke generaties welke van de ordeningsprincipes verstoord zijn geraakt. Hieruit kan je een aantal hypothesen destilleren en in contact met de cliënt brengen wanneer dat in het proces passend is.

Op de volgende manieren kan je de verkregen informatie, tijdens de intake of tijdens latere fases van de behandeling, in contact met de cliënt brengen:

- verbale interventie
- visualisatie
- met behulp van sjablonen van vloerbedekking, karton, A4 papier of ander materiaal een opstelling in de ruimte laten maken. Elk sjabloon representeert een familielid of ander zinnvol element. Dit kan natuurlijk ook met stoelen, symbolen van ander materiaal, paren schoenen enz.
- gebruik maken van (lego-)poppetjes of andere handvoorwerpen zoals kopjes.
- tekeningen laten maken van hoe familieleden ten opzichte van elkaar geplaatst zijn.
- de therapeut kan gebruik maken van zijn eigen handen.

Van de eerste twee mogelijkheden geef ik een voorbeeld uit mijn eigen praktijk.

VERBALE INTERVENTIE:

Een cliënt heeft op jonge leeftijd zijn moeder verloren aan maagkanker. Later werd hij verpleegkundige op de afdeling interne geneeskunde en is uiteindelijk een heel ander beroep gaan uitoefenen. Hij vertelt mij zo terugkijkend het heel merkwaardig te vinden dat hij voor verpleegkunde had gekozen omdat het helemaal niet bij hem paste. Ik reageerde met: "Het lijkt alsof je jouw moeder alsnog wilde redden". Dit raakte hem diep.

Hier was sprake van onvoldoende rouw waardoor het kind, en later de volwassene, het magisch idee krijgt dat het alles goed kan maken alsof het niet gebeurd is. Hij richt zich op moeder die als overledene onvoldoende plek heeft gekregen en er ontstaat een vorm van identificatie.

VISUALISATIE:

Een man, die last had van psychosomatische klachten, was erg boos over een aantal gebeurtenissen van de afgelopen week. Zo wie zo toonde hij zich elke sessie erg verbolgen over diverse situaties in zijn leven. Zijn boosheid bleef een grote golf die in heftigheid niet afnam maar door een opeenstapeling van verhalen bleef groeien. Ik ervaarde zijn woede als heel destructief naar zijn omgeving en daarmee terugkaatsend tot diep in hem zelf. Het was alsof hij meegevoerd werd door iets, alsof iets hem dreef wat groter was dan hijzelf (meneer had geen borderline persoonlijkheidsstoornis). Dat was voor mij het moment waarop ik vermoedde dat een familiedynamiek invloed op hem had. Ineens kreeg ik een ingeving en

vroeg hem: “ Aan wie ben jij loyaal uit jouw familie van herkomst als je zo aan het strijden bent, wie help je daarmee?”. Ik vroeg hem, zijn ogen te sluiten en begon systematisch een aantal mensen te noemen omdat hij geen idee had. Bij de tweede persoon, opa, was het raak en werd hij verdrietig. Ik stelde hem voor om opa te visualiseren en hem te vertellen dat hij zijn woede draagt en dat het een hele last voor hem is en het hem veel kost. Nadat hij dit gedaan had, zag hij verdriet in opa’s ogen. Vervolgens zei ik hem dat hij de woede, die hij, gesymboliseerd door een zware medicinbal in zijn handen droeg, aan opa kon teruggeven met de woorden: “ opa deze last heb ik gedragen, hij is van u, ik geef hem aan u terug” . Dat kon hij niet. Dat wilde hij opa niet aandoen. Ik stelde hem voor om te zeggen: “ Opa deze last draag ik voor u ook al gaat het ten koste van mij” . Toen hij dit gezegd had, voelde hij dat hij dit ook niet wilde.

Ik stelde daarom voor om overgrootvader achter opa te visualiseren en wat uitspraken te doen om de feitelijkheid van zijn positie te verduidelijken: “U bent mijn opa en ik ben het kleinkind, u bent de grote en ik ben de kleine” .Dit gaf opluchting en hij voelde zich wat kleiner worden. Dit was voldoende voor hem om de zware last van de woede terug te kunnen geven aan opa die nu gesteund werd door zijn eigen vader. In de visualisatie zag hij dat opa hem lachend aankeek.

Hier speelde de dynamiek van de overgenomen gevoelens. Als je de agressie van deze cliënt alleen op intrapsychisch niveau zou behandelen, zou je lang met agressie uiten bezig kunnen zijn zonder dat het echt verlichting zou brengen.

3 Hoe verder?

Als de therapeut het gedachtegoed en de werkwijze van familieopstellingen zich heeft eigen gemaakt, zal hij door toenemende ervaring kunnen onderscheiden wanneer een familiodynamiek een belastende invloed op de cliënt heeft en wanneer in het directe contact een dynamiek zich opeens manifesteert door bepaalde uitspraken, acute lichamelijke sensaties of gedrag en emoties. Hij kan dan op een ander niveau interventies doen. Mijn ervaring is dat het een krachtige uitwerking heeft.

Ook bij een stokkend therapeutisch proces kunnen interventies uit de familieopstellingen regelmatig een nieuwe opening en beweging in de ontwikkeling van de cliënt bieden.

Doch er zijn natuurlijk grenzen aan wat een therapeut in een individuele setting kan bewerkstellen.

In o.a. de volgende situaties zou verwijzing naar een workshop familieopstellingen aan te bevelen zijn:

- als er thema’s spelen waarbij vermoedelijk meerdere generaties betrokken zijn
- als er vele representanten voor de opstelling nodig zullen zijn
- als de fysieke ervaring van het contact met de representant van een belangrijk familielid bijvoorbeeld een overleden of gemist familielid, essentieel is
- als de therapeut met het cliëntsysteem in het duister tast
- als de invloed van de verstriking zo krachtig is dat het de ontwikkeling van de cliënt in de therapie belemmert

Mocht u na het lezen van dit artikel geïnteresseerd zijn geraakt om deze methode in eigen werk te integreren dan kunt u kijken naar de advertentie in dit blad waarin ik een training voor therapeuten aanbied.

4 Literatuur:

The Art and Practice of Family Constellations; Bertold Ulsamer.
Uitgegeven in 2003 door Carl –Auer- Systeme Verlag in Duitsland.

Vonken van verlangen; Wibe Veenbaas en Joke Goudzwaard

Uitgegeven in 2002 door Phoenix Opleidingen TA/NLP

De verborgen dynamiek van familiebanden; Bert Hellinger, Gunthard Weber, Hunter Beaumont Uitgegeven in 2001 door Altamira-Becht BV

Auteurgegevens



Hetty Broeders(1959) therapeut/coach. 14 jaar in de GGZ gewerkt. In 2001 eigen praktijk voor lichaamsgerichte psychotherapie en coaching begonnen. Maakt gebruik van o.a. psychomotorische therapie, cranio-sacraal therapie en familieopstellingen. Werkt sinds 1998 op verschillende manieren met opstellingen in individuele setting en geeft sinds 2001 workshops familieopstellingen en organisatieopstellingen. Heeft diverse trainingen organisatieopstellingen en familieopstellingen begeleid.