

**IN EN UIT DE KNOOP**

Leesexemplaar



# IN EN UIT DE KNOOP

GEZINSDYNAMIEKEN ONTRAFELD MET OPSTELLINGEN

Sara Hendrick en Frank Van Mierlo

P E L C K M A N S

'Sara en Frank zijn erin geslaagd een boek te schrijven dat voor ieder heel toegankelijk is. Je proeft de brede kennis en ervaring in de manier waarop ze je ongemerkt meenemen in de wereld van familiesystemen. Hun alledaagse taal en vele herkenbare voorbeelden zorgen ervoor dat complexe begrippen als loyaliteit en verstrikking vanzelf-sprekend worden. Ik heb het boek in één ruk uitgelezen en beveel het ieder aan die zichzelf en anderen beter wil begrijpen.'

Siebke Kaat, systemisch adviseur en auteur van *Systemisch adviseren*.  
*De organisatie als levend systeem*

'Wat een prachtig boek in verfijnde, gevoelige taal. Heel verrijkend hoe hierin verschillende werkvelden met elkaar verbonden worden: gestalttherapie en contextuele methodiek met het systemisch werk. Ik ga dit boek zeker onder andere in mijn opleidingen aan de cursisten aanbevelen. En het zal ook voor gezinnen zelf een bron van belangrijke inzichten zijn. Ik ben ervan overtuigd dat het zijn weg vindt en zegen brengt!'

Ingrid Dykstra, opsteller en auteur van *Kind en Familielot*  
en *Familieopstellingen met kinderen en jongeren*

*"... and I ask you right here please to agree with me that a scar is never ugly. That is what the scar makers want us to think. But you and I, we must make an agreement to defy them. We must see all scars as beauty. Okay? This will be our secret. Because take it from me, a scar does not form on the dying. A scar means: I survived."*

— C. CLEAVE, *LITTLE BEE*



# INHOUD

<b>Voorwoord</b> .....	<b>9</b>
<b>Bouwstenen voor opstellingswerk</b> .....	<b>11</b>
1. Wat is een opstelling precies? .....	11
2. Hoe verloopt een opstelling? .....	13
3. Je gezin van herkomst als blauwdruk .....	16
4. De zeven systemische wetmatigheden .....	17
5. Gestaltbouwstenen .....	27
6. Morfogenetische velden .....	33
7. Visuele informatie .....	34
<b>DEEL 1. CONTEXTUELE EN SYSTEMISCHE DYNAMIEKEN</b> .....	<b>37</b>
<b>Hoofdstuk 1. Parentificatie</b> .....	<b>39</b>
1.1 Wat is parentificatie? .....	39
1.2 Omgaan met parentificatie .....	42
1.3 Vormen van parentificatie .....	44
1.4 Deparentificatie .....	55
1.5 Hoe zit het bij mij? .....	59
<b>Hoofdstuk 2. Loyaliteiten</b> .....	<b>61</b>
2.1 Zijnsloyaliteit .....	62
2.2 Verworven loyaliteit .....	63
2.3 Loyaliteitsconflict .....	65
2.4 Gespleten loyaliteit .....	67
2.5 Loyaliteiten in families en schoonfamilies .....	69
<b>Hoofdstuk 3. Intergenerationele kwetsuren</b> .....	<b>71</b>
3.1 Soorten onrecht .....	72
3.2 Destructief recht .....	74
<b>Hoofdstuk 4. De juiste plek</b> .....	<b>83</b>
4.1 De kracht van jouw plek .....	83
4.2 Niet op je plek staan .....	84

4.3	De zeven systemische wetmatigheden .....	85
4.4	Plekgewaarzijn .....	90
4.5	Je plek in je partnerrelatie .....	92

**DEEL 2. CONCRETE THEMA'S EN TOEPASSINGEN** ..... **95**

**Hoofdstuk 1. Burning out** ..... **97**

1.1	Wat is burning out? .....	97
1.2	Het persoonlijke perspectief .....	98
1.3	Het relatieperspectief .....	105
1.4	Het systemische perspectief .....	111

**Hoofdstuk 2. Rouw** ..... **115**

2.1	Wat is rouw? .....	115
2.2	Primaire en secundaire emoties .....	117
2.3	Overgeleverde gebruiksaanwijzingen .....	118
2.4	Familieverliezen in kaart .....	121
2.5	Rouw systemisch bekeken .....	122
2.6	Opstellingen omtrent rouw .....	123

**Hoofdstuk 3. Trauma** ..... **133**

3.1	Wat is trauma? .....	133
3.2	Trauma vanuit ontwikkelingsperspectief .....	135
3.3	Veiligheid .....	136
3.4	Verhaal .....	137
3.5	Rouw .....	138
3.6	Herstel van verbondenheid .....	139
3.7	Traumaopstellingen .....	141
3.8	Soorten trauma .....	145

**Slotwoord** ..... **149**

**Dank** ..... **150**

**Over de auteurs** ..... **151**

**Bijlage: genogram** ..... **152**

**Literatuur** ..... **153**



# VOORWOORD

Het boek dat je nu in je handen houdt, is het resultaat van vele jaren praktijkwerk in het werken met individuen en groepen, in het opleiden van coaches, therapeuten en opstellers.

Uitleggen wat een opstelling is, hoe een opstelling verloopt en wat er tijdens zo'n opstelling dan precies gebeurt, is niet altijd eenvoudig. Net daarom besloten we om dit boek te schrijven: om uit te leggen hoe opstellingen 'werken', hoe opstellingswerk gebaseerd is op gedegen principes en achtergronden. We baseren ons op de gestaltbenadering, het contextuele gedachtegoed en systemisch werk.

Dynamiëken in gezinnen kunnen een bron van steun en groei zijn, maar ook erg belastend en zelfs destructief. We zijn erg dankbaar dat we de mogelijkheid hebben om met mensen op zoek te gaan naar andere perspectieven, nieuwe manieren van kijken, meer of minder afstand, een beter begrip voor wat maakt dat zijzelf en hun familieleden doen wat ze doen. Het gaat hierbij niet enkel over de persoon die een vraag inbrengt, we nemen de belangen van de hele familie of het hele systeem ter harte.

Verder zijn we enorm geboeid door de maatschappelijke veranderingen die zich voltrekken en hoe deze een rol spelen in gezinnen: migratie, nieuw samengestelde gezinnen, adoptie- en pleegzorg, diverse relatievormen...

In dit boek gaan we in op de verschillende dynamiëken die in gezinnen werkzaam zijn: parentificatie, loyaliteiten, onrecht en plekverwarringen. Vaak werken die nog door in je latere leven of in andere contexten zoals op je werk of in vriendschappen of partnerrelaties.

Om meer helderheid te scheppen in wat we vanuit theoretische concepten beschrijven, gebruiken we in dit boek concrete voorbeelden uit échte situaties. Om de privacy te bewaren van de mensen met wie we werken, gebruiken we fictieve namen en herschrijven we de context van de situaties. De dynamiek van de opstellingen is wel steeds in haar zuiverheid behouden.

Sommige gezinssituaties worden verduidelijkt aan de hand van een genogram. Voor meer uitleg en de betekenis van de symbolen voegden we achteraan in dit boek een bijlage toe over genogrammen.

In het laatste deel, concrete toepassingen, hebben we ervoor gekozen om de thema's die we in onze praktijk vaak tegenkomen verder uit te werken: burning out, rouw en trauma.

We hopen dat dit boek een beetje kan bijdragen aan een beter begrip van wat er in je familie speelt en je enkele handvaten kan aanreiken om hiermee om te gaan.

Borgerhout, 15 augustus 2023

Sara Hendrick en Frank Van Mierlo

# BOUWSTENEN VOOR OPSTELLINGSWERK

## 1. WAT IS EEN OPSTELLING PRECIËS?

Er hangt een waas van geheimzinnigheid en hocus pocus over opstellingen. Het is inderdaad zo dat een deel van wat er tijdens opstellingen gebeurt tot nu toe onverklaarbaar is. De verbazing van mensen over welke informatie er in een opstelling naar boven komt en die heel herkenbaar is, is vaak erg groot. Maar er zijn ook veel dingen die we wél kunnen uitleggen, en dat doen we hierbij dan ook graag.

Een opstelling is een methode om voeling te krijgen met en inzicht te krijgen in de diepere oorzaken van een vraagstuk. We stellen een familie- of organisatiesysteem op in de ruimte en maken het interne beeld dat iemand van de eigen situatie heeft op die manier zichtbaar. Je kiest mensen om personen, functies of andere belangrijke zaken te representeren: je vader, je zus, de directeur, de erfenis, de fusie... Deze personen worden representanten genoemd. Een opstelling laat veel zien over onderlinge verhoudingen en wat er onbewust allemaal meespeelt in de situatie. Het geeft de mogelijkheid om samen te kijken naar wat er nodig is om wat meer bewegingsruimte te creëren, hoe ballast kan worden losgelaten en wat er nieuw perspectief geeft. Een opstelling biedt geen pasklare antwoorden, wel inzichten en ervaringen die nog lang kunnen doorwerken.

We wéten dat opstellingen werken. In 2013 werd aan de universiteit van Heidelberg een onderzoek gedaan (Hunger, Bornhäuser, Link, Schweitzer & Weinhold, 2014) bij meer dan 200 mensen om te kijken naar wat de effecten zijn van opstellingen. Hieruit bleek dat er veel in gang was gezet, ook wanneer dit maanden of jaren later opnieuw werd bevraagd bij de mensen die eraan deelnamen. Hetzelfde horen we ook van deelnemers van onze opstellingsweekends.

*Familieopstellingen volgen betekende een belangrijke ommekeer voor mij. Het heeft me anders doen omgaan met zowel familierelaties als mijn eigen emoties daaromtrent.*

*Na de familieopstelling voelde ik me lichter en had ik meer duidelijkheid. Het beeld van de opstelling is voor mij een blijvend hulpmiddel voor mijn innerlijke groei, een mentale foto die ik af en toe weer oproep.*

*Mijn familieopstelling maakte patronen helder die ik niet eerder zag en heeft mijn kijk op familierelaties veranderd. Het is intussen twee jaar geleden, maar nog regelmatig denk ik eraan als ik voel dat ik in oude patronen dreig te hervallen. Ik beschouw het als een geschenk voor mezelf.*

*De familieopstelling heeft veel in beweging gezet. Er groeide een soort rust van binnenuit. Een gevoel van 'ik ben oké zoals ik ben'. Die rust en tevredenheid zorgen ervoor dat ik veel meer ontspannen ben. Dit nieuwe gevoel neem ik ook mee in mijn ontmoetingen met anderen, waardoor ik meer mezelf kan zijn.*

*Het representant zijn in de opstellingen van anderen was enorm verrijkend en heeft me geholpen milder te worden voor mezelf en de mensen die me omringen.*

De vraag hóé opstellingen werken, die is minder eenvoudig te beantwoorden. In dit boek halen we verschillende elementen aan die hiertoe bijdragen.

## 2. HOE VERLOOPT EEN OPSTELLING?

Elke opstelling verloopt anders. We beschrijven hier een aantal fasen die in de meeste opstellingen voorkomen. Hoe die fasen er concreet uitzien, varieert elke keer weer. Elke organisatie en elke opsteller heeft een eigen stijl en bepaalde zaken waar ze minder of meer belang aan hechten. Als je nog nooit een opstelling meemaakte, krijg je hier wel een beeld van hoe dat zou kunnen gaan.

### Fase 1: De intake

Als de vraagsteller met een duidelijke vraag komt, zou de opsteller in principe de opstelling kunnen beginnen zonder intake. Maar om wat gericht te kunnen werken, nemen we de tijd om met de vraagsteller te bekijken wat het meest op de voorgrond staat of waar het meeste last op zit. Het genogram (zie bijlage) kan hierbij een handig hulpmiddel zijn.

In de intake stelt de opsteller gerichte vragen en komen er wellicht al enkele hypothesen op over wat er mogelijk in de knoop zou kunnen zitten. Deze informatie bepaalt mee de keuze van wie er wordt opgesteld. Dit houden we bij de start het liefst simpel, indien nodig kunnen er tijdens de opstelling nog extra representanten worden uitgenodigd.

Sommige opstellers willen geen info en vinden het belangrijk om het systeem te laten spreken. Vanuit onze gestaltachtergrond zijn wij gewoon om ook hier te investeren in het contact en in de relatie met de vraagsteller.

Erkenning voor het leed dat iemand is aangedaan is een belangrijke eerste stap. Zich hierin gezien en begrepen voelen, maakt dat er hierna iets anders mogelijk wordt. Nadien is het minstens even belangrijk om mensen tijdens de opstelling (dichter) bij hun ouderschap, kracht, mogelijkheden... te laten komen. In tegenstelling tot een aangehouden slachtofferschap geeft dit meer mogelijkheden tot beweging en verandering.

## Fase 2: De startopstelling

Bij de start geeft de opsteller duidelijke instructies aan de vraagsteller over hoe representanten te kiezen (intuïtief). Ook de representant wordt gevraagd, als vertegenwoordiger van iemand anders, om bij lichamelijke awareness te blijven en niet te gaan interpreteren of verhalen te gaan vertellen.

De representanten gaan op een rij staan aan de kant van het opstellingsveld en worden rustig, met aandacht en één voor één naar de juiste plek gebracht door de vraagsteller.

De vraagsteller neemt ergens plaats zodat hij goed kan zien en horen wat er gebeurt en zo in de metapositie kan blijven. De opsteller vraagt aan elk van de representanten hoe het is om daar te staan en nodigt hen uit om bij hun lichaamsgewaarzijn te blijven.

## Fase 3: Her-stellen

De opsteller nodigt de vraagsteller uit om de eigen positie in te nemen. Wanneer dat te moeilijk is, kan de vraagsteller er ook letterlijk buiten blijven en blijft de representant (of eventueel een stoel) op deze plaats staan.

De opsteller zoekt, aan de hand van de informatie die de representanten geven, uit welke bewegingen en uitspraken voor het systeem meer rust en ontspanning kunnen geven. Dat kan gebeuren doordat representanten op de juiste plaats gaan staan, bijvoorbeeld een kind dat tussen de ouders uit wordt gehaald en weer op de eigen kindplek kan gaan staan.

De opsteller kan ook zinnen aangeven die representanten of de vraagsteller kunnen uitspreken. Er wordt telkens gecheckt of dit passend voelt en aangemoedigd om de zinnen aan te passen of iets helemaal anders te zeggen. Deze zinnen zijn kernachtig en simpel en versterken de positioneringen. Bijvoorbeeld: 'Jij bent mijn vader, ik ben jouw kind' of 'Deze lasten horen niet bij mij, ik laat ze bij jou'.

Soms is een bepaalde situatie of dynamiek heel zwaar om te dragen of lukt het de vraagsteller niet om herstellende bewegingen te maken of zinnen uit te spreken. Dan kan het zinvol zijn om hulpbronnen in te brengen, zodat iemands krachtbronnen zichtbaar en voelbaar worden. Hulpbronnen kunnen zijn: vrienden, de partner, voorouders, lotgenoten, kwaliteiten, de natuur, een huisdier...

## Fase 4: Afronding

De opsteller kan de belangrijkste bewegingen tijdens de opstelling nog even samenvatten en nodigt de vraagsteller dan uit om een mentale foto te nemen van de nieuwe situatie en om deze te verankeren in zijn lijf. De vraagsteller wordt uitgenodigd om de komende tijd dit beeld nog geregeld op te roepen, zodat dit verder geïntegreerd en verankerd kan worden.

De vraagsteller mag dan alle representanten bedanken en uit hun rol ontslaan. ‘Dankjewel om mijn oma te representeren, je bent nu weer Alice.’ De representanten kunnen even rondlopen en hun ledematen uitschudden zodat ze genoeg afstand kunnen nemen en weer goed bij zichzelf kunnen komen.

## Fase 5: Nabespreking

Eerst is er feedback voor de vraagsteller. Dan kunnen de representanten en de mensen die toekeken nog iets weergeven over hun ervaring tijdens de opstelling, gericht naar de vraagsteller of over wat hen zelf geraakt heeft.

De opsteller vertelt nadien ook iets over de wetmatigheden die in de opstelling speelden en geeft hierover wat duiding.

Hoe een opstelling in een heel concrete situatie kan verlopen, lees je in de voorbeelden verder in dit boek.

### 3. JE GEZIN VAN HERKOMST ALS BLAUWDRIJK

*“Alle gelukkige gezinnen lijken op elkaar, elk ongelukkig gezin is ongelukkig op zijn eigen manier.”*

– LEO TOLSTOJ, ANNA KARENINA

Thema's waar je mee worstelt, zijn vaak verbonden met je familiale context. Het gaat er geenszins over om je ouders van alles en nog wat in je leven 'de schuld te geven', maar wel om te erkennen dat wat je kreeg mogelijk niet afgestemd was op wat je nodig had en hoe dat nu nog een rol speelt. Ouders hebben ook van hún ouders dingen wel en niet gekregen, en het identificeren van intergenerationele pijn kan op zich al ondersteunend zijn.

Al vanaf jonge leeftijd wordt je duidelijk gemaakt welk gedrag applaus krijgt en welk afkeuring. Zo leer je dat je het best niet je voeten op tafel legt terwijl je eet, maar bijvoorbeeld ook dat huilen niet geapprecieerd wordt. Je resoneert steeds meer met het 'groepsgeweten': de onuitgesproken groepsnormen van jouw gezin van oorsprong. Zo ontwikkel je patronen die je dienstig zijn, maar later ook hard in de weg kunnen komen te zitten.

*“Bescherming die je nodig had, lang geleden. Schoenen om je kindervoetjes te beschermen tegen de kou en de harde weg. Maar je groeit en na een tijdje passen die schoenen niet meer. Wat vroeger bescherming voor je was, is nu iets wat je kreupel maakt als je er star aan vasthoudt.”*

– BRUNO-PAUL DE ROECK

De methodiek van familieopstellingen geeft je inzicht in de onderliggende dynamieken die vaak verborgen blijven en hun oorsprong hebben in je familiale verleden. Deze dynamieken kunnen ook op andere domeinen zichtbaar worden zoals in je partnerschappen, op je werk of in vriendschappen.

Familieopstellingen werken verhelderend en geven je zicht op meer mogelijkheden om beweging te krijgen in vastgeraakte situaties. Door rituelen – bijvoorbeeld een last teruggeven die je al te lang gedragen hebt – kun je op een symbolische manier de eerste stappen zetten via een opstelling.