



De kracht van Familieopstellingen

Yvonne Weeber

© Yvonne Weeber
Levensschool voor Joy & Happiness
Culemborg, december 2017

Dit E-book is een verkorte versie van mijn boek 'De
kracht van Familieopstellingen'. Bestellen kan via mijn
website, yvonneweeber.nl.

Inhoud

Inhoud	3
1 Inleiding	5
2 De praktijk	6
Symptomen	6
Systemisch kijken	7
Familieopstellingen in de praktijk	7
Het voorgesprek	8
De opstelling	9
Opdat de liefde weer kan stromen	10
Na de opstelling	11
Representeren	11
Opstellingen, iets voor jou?	12
3 Dynamieken in de familie	15
Binding	15
Evenwicht	17
Ordering	18

Kenmerken van de familie	20
Iedereen hoort erbij	20
Evenwicht van geven en nemen	21
Het principe van de ordening	22
Geweten	24
Schuld en boete	25
Van trauma tot dynamiek	27
Dynamieken	27
4 Tot slot	29

1 ***Inleiding***

Als je in mijn praktijk komt of meedoet aan een van mijn workshops, dan zit je waarschijnlijk met problemen die je niet op eigen kracht kan oplossen. Vaak blijkt al snel dat de oorzaken van de problemen liggen in de familiepatronen en je vroege jeugdervaringen. Je ervaringen drukken een stempel op je. Je slaat ze op: lichamelijk, emotioneel en mentaal. Maar ook de ervaringen van je ouders en grootouders draag je als familiegeschiedenis met je mee.

Niet alleen je blauwe, bruine of groene ogen heb je geërfd. Ook je talenten en je karakter worden voor een belangrijk deel door je genen bepaald. Je erft het goede en het slechte dat je familie te bieden heeft, zoals je aanleg voor ziektes en psychische problemen. In dit boekje leg ik uit hoe opstellingen in z'n werk gaan en op welke opvattingen het opstellingenwerk is gebaseerd.

Yvonne Weeber
Culemborg, december 2017.

2 *De praktijk*

Symptomen

De volgende symptomen kunnen aanleiding zijn om een of meer familieopstellingen te doen:

- relatieproblemen of geen relatie kunnen krijgen;
- opvoedingsproblemen;
- chronisch lichamelijke klachten die veel voorkomen in de familie, vooral psycho-somatische klachten als hoofd, rug- en buikpijn, misselijkheid, vermoeidheid, flauwvallen en duizeligheid, maar ook erfelijke ziektes;
- gebrek aan motivatie;
- onverschilligheid;
- geen keuzes kunnen maken;
- problemen met werk of studie;
- psychische klachten zoals depressie, angst;
- burn out;
- geldgebrek en schulden;
- verstoorde familieverhoudingen;
- ontrouw van jezelf of je partner.

Systemisch kijken

Familieopstellingen is een systemische manier van werken. Dat is anders dan de meeste vormen van therapie. Als je probeert je denken, gevoelens of gedrag te veranderen dan is dat een intrapersonlijke manier van werken. Je werkt samen met een therapeut of coach aan bepaalde veranderingen in of van jezelf. Het is ook mogelijk om te werken aan de interactie of communicatie tussen jou en anderen, bijvoorbeeld je partner of je kinderen. Die benadering noemen we interpersoonlijk. Je kijkt wat er precies tussen jou en de ander gebeurt en dat probeer je te veranderen. Veel relatie- en gezinstherapie is daarop gebaseerd.

Bij familieopstellingen betrek je het hele systeem, je werkt aan jezelf als onderdeel van een groter geheel. Vrijwel altijd is dat je gezin of familie, maar ook het bedrijf waar je werkt kan aan de orde komen. Zo'n samenlevingsverband noemen we een systeem. Het is een geheel dat bestaat uit individuele personen, die (onzichtbaar) met elkaar zijn verbonden. Als je bij één persoon iets verandert, dan heeft dat ook invloed op de andere personen in het systeem. Om als systeem goed te kunnen functioneren zijn er drie kenmerken van belang: binding, evenwicht en ordening (zie hoofdstuk 3).

Familieopstellingen in de praktijk

Familieopstellingen is een techniek die het mogelijk maakt om de oorsprong van je patronen op te

sporen en je ervan te bevrijden. Ik doe familieopstellingen meestal in een groep van gemiddeld acht tot twaalf personen. Je kunt meedoen als vraagsteller, representant of toeschouwer.

We komen een dag (meestal van tien tot vijf uur) bij elkaar. Vier tot vijf van de deelnemers brengen een vraag in. Dat is een kwestie waar je inzicht in wil, bijvoorbeeld problemen in relaties, werk, geld verdienen, gezondheid, psychische problemen, zoals angst, depressie of burn out. Familieopstellingen zijn ook heel geschikt om te werken aan je relaties en je werk.

Het voorgesprek

In een voorgesprek vertel je waarin je inzicht wilt en kijken we naar gebeurtenissen in je familie die voor de opstelling van belang zijn. Vooraf is het nuttig om een lijstje te maken en eventueel kun je informeren bij familieleden. Het gaat om de volgende feiten:

- eerdere huwelijken of langdurige relaties (vooral als daar kinderen uit zijn geboren);
- vroeg overleden familieleden;
- moord en zelfmoord;
- zeer ernstige ziekten;
- uitgestoten familieleden;
- abortus;
- plotseling verlies of verkrijgen van fortuin;
- echtscheidingen, ontrouw, buitenechtelijke kinderen;
- homoseksualiteit;

- adoptie, opgevoed worden door pleegouders;
- religieus fanatisme;
- godsdienstig of etnisch gemengde huwelijken;
- ongetrouwd blijven en kinderloosheid als dat in de familie veel voorkomt
- emigratie;
- incest, mishandeling, verwaarlozing;
- oorlogsverleden.

De opstelling

Afhankelijk van het probleem kiezen we de familieleden waar we de opstelling mee beginnen. Dat kunnen je ouders zijn, maar ook anderen waarmee je een (familie)relatie hebt. Je kiest uit de aanwezige deelnemers iemand voor jezelf en voor de andere personen. Die geef je een plek in de ruimte. Meestal zit je zelf het grootste deel van de opstelling als toeschouwer langs de kant. Soms zal ik je vragen of je bepaalde situatie herkent en als je aanvullende informatie hebt, dan kun je die geven.

Ik kijk tijdens de opstelling wat er gebeurt en vraag aan de representanten wat ze gewaar worden en hoe ze in contact staan met de anderen. Als ze zich door de ruimte willen bewegen, mag dat en soms nodig ik ze daartoe uit. In elke opstelling is er altijd iets dat gezien moet worden, anders zou er geen probleem zijn. Soms is het een persoon, maar het kan ook een gebeurtenis zijn met een sterke emotionele lading. Ik kan dan besluiten om nieuwe representanten aan de opstelling toe te voegen. Zo ontwikkelt de opstelling zich en wordt

zichtbaar wat verborgen was. Dat geeft inzicht, want plotseling worden dingen duidelijk. Dat inzicht kan vaak al heel helend en bevrijdend werken, maar meestal gaan we nog een stapje verder.

Opdat de liefde weer kan stromen

Liefde is de kracht die families bijeen houdt en dat gebeurt als de liefde kan stromen tussen partners, tussen ouders en kinderen en tussen broers en zussen. Een probleem in de familie blokkeert het stromen van de liefde. Dat kan zijn door de vroege dood van een familielid of door een geheim waar niet over gesproken mag worden. De belangrijkste helende technieken die we in opstellingen hanteren zijn de verlossende uitspraken en innerlijke bewegingen. Een verlossende uitspraak is bijvoorbeeld: “Je bent mijn moeder en ik ben jouw dochter.” Het lijkt bijna te simpel, maar kan veel losmaken. Voorbeelden van innerlijke bewegingen zijn uitreiken en buigen.

Voor jou als vraagsteller is het een intens proces om te zien hoe de opstelling, die gemiddeld een uur tot anderhalf uur duurt, zich ontwikkelt. Aan het eind van de opstelling zal ik je meestal vragen om in de opstelling je eigen plaats in te nemen. Op die manier kun je het effect van de verlossende uitspraken en innerlijke bewegingen het sterkst ervaren en hebben ze ook het meeste effect op je.

Na de opstelling

Ik raad iedereen altijd aan om tenminste twee dagen helemaal niet over de opstelling te praten. Soms is dat lastig, vooral als er thuis een nieuwsgierige partner op je wacht. Opstellingen werken op een diep, onbewust niveau. Zodra we over een opstelling gaan praten hebben we de neiging tot rationeel analyseren. Wat we met onze ratio denken, staat vaak haaks op wat we onbewust emotioneel ervaren. Het is verstandig om een opstelling z'n werk te laten doen. Dus ga er ook na die 48 uur radiostilte niet al te diep in graven.

Vaak hebben opstellingen in de eerste dagen invloed op je lichamelijk en emotioneel welbevinden. Je kan bijvoorbeeld heel moe zijn, pijn voelen of emotioneel zijn. Dat gaat vanzelf over, maar als je je er zorgen over maakt of je zit met vragen, kun je me daar drie tot vier dagen na de opstelling over bellen.

Representeren

Representeren is een bijzondere ervaring. Van belang zijn de gevoelens en lichamelijk gewaarwordingen die je ervaart en het is altijd van belang om die te melden. Het kan gebeuren dat je de drang voelt om je te verplaatsen of te gaan liggen. Wat je denkt, is minder relevant omdat het vaak om interpretaties gaat. Ga jezelf ook geen gevoelens opleggen, maar maak je zo leeg mogelijk en laat komen wat er komt. Representeren is geen toneelspelen en je

wordt ook niet 'overgenomen'. Je blijft je gedurende de gehele opstelling bewust van wie je feitelijk bent en je kunt op elk moment stoppen. Misschien vind je het eng om voor de eerste keer te representeren. Dat kan ik me voorstellen, maar het is nergens voor nodig. Zodra je in de opstelling staat, zul je de gewaarwordingen als volkomen natuurlijk accepteren en is er niets engs aan. Bij representeren maken we gebruik van het vermogen om je op een ander af te stemmen en in te leven. Iedereen beschikt over dat vermogen en er is niets geheimzinnigs aan.

Representeren maakt je ook tot een rijker mens, omdat je in de belevingswereld van een ander stapt en kan ervaren hoe anderen voelen, gewaarworden en in het leven staan. Dat is heel leerzaam, omdat het een ervaringsniveau is dat verder gaat dan rationeel begrijpen. Het thema in een opstelling kan je ook persoonlijk raken en daarmee biedt een opstelling ook altijd de kans om ook voor jezelf ervaringen te verwerken. Voorop staat echter dat je als representant dienstbaar bent aan het proces van iemand anders. Bijna iedereen vindt dat heel bevredigend om dat te doen.

Opstellingen, iets voor jou?

Ik kan wel zeggen dat het werken met familieopstellingen heel veel positieve invloed heeft gehad in mijn leven. En dat doet het nog steeds. Wellicht twijfel je of familieopstellingen wel past bij jouw specifieke probleem, dan kun je me daar altijd over

bellen. Soms is het aan te raden om eerst een afspraak te maken voor een consult. Ook kunnen we in een veilige één-op-één setting werken aan de familieproblematiek, bijvoorbeeld met behulp van een tafelopstelling, waarbij we poppetjes gebruiken om je familieleden te representeren. Een andere mogelijkheid is systemisch werken via het lichaam. Jouw persoonlijke trauma's en die van je familie heb je namelijk ook lichamelijk opgeslagen. Door me samen met jou af te stemmen op de gewaarwordingen in je lichaam kun je net als in een groepsopstelling inzicht krijgen in de invloed van de dynamiek van je familie op je persoonlijke leven. Tenslotte mag je ook altijd als toeschouwer bij een groepsopstelling aanwezig zijn en daarna kun je besluiten of het iets voor je is.

3 *Dynamieken in de familie*

Dat je ouders je het verhaal van je familie doorgeven is natuurlijk niet zo gek en dat gebeurt van generatie op generatie. Horen bij een groep, je familie dus, is DE voorwaarde om te kunnen overleven als mens. Daarvoor heb je van nature drie basisbehoeften: binding, evenwicht en orde. Het gezin waarin je opgroeit en dus ook de familie waartoe je behoort moet dus zorgen dat jouw basisbehoeften bevredigd worden. Die drie behoeften maken het je mogelijk om intieme relaties aan te gaan. In je familie en later met een partner, je kinderen en met vrienden en vriendinnen. In een familie waarin er op een positieve manier sprake is van binding, evenwicht en ordening kan de liefde vrijelijk stromen.

Binding

Je wil erbij horen. Niet alleen omdat het leuk is, maar ook omdat het de enige manier is om te overleven. Als je erbij hoort, kun je ook de binding aangaan waar je zo'n behoefte aan hebt. Als jong kind kun je dat als geen ander, want je vertrouwt je ouders ten volle en je bent voor 100 procent loyaal. De liefde die je voelt als kind

naar je ouders is onvoorwaardelijk. In de meeste gevallen gaat het goed, maar vaak ook niet. Misschien konden je moeder en jij na de bevalling niet bij elkaar zijn, of wees je moeder je emotioneel af. Het kan ervoor zorgen dat je ook later in relaties problemen ervaart bij het aangaan van binding.

Als kind vertrouw je je ouders, want je kunt niet anders, dat zit in ieder mens ingeprogrammeerd. Je ouders kunnen je vertrouwen beschamen door niet goed voor je te zorgen of je te mishandelen of misbruiken. Je wordt daardoor angstig, verdrietig en terecht ook boos. Echter die boosheid kun je niet op je ouders richten omdat dit je in conflict brengt met een ingeprogrammeerde eigenschap: loyaliteit. Je bent ook als kind in eerste instantie geneigd het gedrag van je ouders als normaal te zien. Veel slachtoffers van seksueel misbruik denken dat het normaal is en dat andere vaders het ook doen, ook al vinden ze het gedrag van hun vader vervelend. Kinderen die mishandeld worden denken vaak, dat ze straf verdienen omdat ze slecht zijn. Als ouders gaan scheiden, gaan veel kinderen ervan uit dat zijzelf iets verkeerd hebben gedaan.

Je kunt dus als kind opgroeien en de volwassen wereld ingaan, met een enorme boosheid naar je ouders. Die is echter taboe en daarom zijn er twee mogelijkheden: je richt de boosheid op jezelf in de vorm van zelsabotage of zelfs destructief gedrag (border line, zelfverwonding enzovoort). Of je richt die op anderen, zoals mannen die als kind werden mishandeld, dit

gedrag gaan herhalen. Ook minder ernstige symptomen kunnen hun oorzaak vinden in het mislukken van de binding met de ouders.

Evenwicht

Zodra je contact hebt met een ander komt er een bijzonder proces op gang: dat van geven en nemen. Menselijke relaties in welke vorm dan ook zijn een proces van geven en nemen. Daarbij is er altijd sprake van een streven naar evenwicht. Als de een geeft, voelt de ander een soms onverklaarbare drang om terug te geven. Vooral in een partnerrelatie voel je dat, maar bijvoorbeeld ook tussen vrienden of vriendinnen. Als er blijvend geen sprake is van evenwicht loopt een relatie gevaar. Bij mensen die altijd maar geven en nooit nemen, voelen we ons zelden op ons gemak. Wanneer een ander je iets geeft, ontstaat er bij jou schuld. Dat is op zich niet negatief. Het zet je ertoe aan om ook te geven, waardoor er sprake is van evenwicht. Maar als jij niet terug kan of mag geven, dan gaat de schuld drukken en kan er schuldgevoel ontstaan. Dat is een vervelend gevoel en is bedreigend voor relaties.

Bij ouders en kinderen ligt het net iets anders. Ouders geven voornamelijk en de kinderen nemen vooral. Echter niet helemaal, want de kinderen geven ook, bijvoorbeeld hun vertrouwen en loyaliteit. Kinderen proberen hun ouders ook te troosten als ze verdriet hebben. Als er moeilijkheden zijn, kunnen kinderen van alles doen om een oplossing te creëren. Je ziet dat heel

goed als er een echtscheiding dreigt. Kinderen gaan probleemgedrag vertonen of worden ziek om de ouders een reden te geven bij elkaar te blijven.

Wanneer kinderen ouder worden, is het belangrijk dat ouders ze de gelegenheid geven om te geven, bijvoorbeeld door klusjes te doen in huis. Er zijn ouders, die dat onzin vinden en nooit zoiets van hun kinderen vragen. In feite leggen ze een bom onder de relatie. Ze zadelen hun kinderen op met schuld. Dat kan leiden tot een breuk, omdat de kinderen zich als volwassene ongemakkelijk voelen zonder te weten waarom. De ouders begrijpen er ook niets van. Ze hebben alles gegeven en krijgen stank voor dank. Maar ouders zullen altijd meer geven dan nemen. Als het goed is verlaat je als volwassene je ouderlijk huis met een overschot. Van daaruit kun je na verloop van tijd je eigen kinderen weer geven. En later, als je ouders behoefte hebben aan zorg, kun je die geven zonder over je eigen grenzen te gaan.

Ordering

Als kind heb je ook behoefte aan orde. Niet in de zin van tucht, maar van ordening. Iedereen heeft zijn/haar eigen rol, vader, moeder, de kinderen en ook oma en opa. En iedereen heeft zijn/haar eigen plek in het systeem. Zo is er ook een ordening tussen de broers en zussen. Als die ordening geweld wordt aangedaan, kan er gedoe ontstaan. Een oudere broer of zus kan binnen zekere grenzen corrigerend optreden naar de

jongere kinderen. Omgekeerd is dat lastiger. Tot niet zo lang geleden kenden we het recht van de oudst geboren zoon. Die had het recht om het bedrijf van zijn vader over te nemen. Vooral in boerenfamilies was dat nog lange tijd gewoonte. Een conflict daarover kan in de familie over meerdere generaties ontwrichtend werken.

De belangrijke verstoring van de ordening is de rolverwisseling. Een kind gaat voor de ouders zorgen, soms omdat zij dat zelf niet kunnen, bijvoorbeeld door ziekte of psychische problemen. Ook bij seksueel misbruik is er sprake van rolverwisseling. De dochter neemt dan de plaats in van haar moeder. Bij een scheiding of overlijden neemt de oudste zoon soms de plek van zijn vader in. Het kind heeft dan de neiging om de zorg op zich te nemen. Sommige ouders nemen dat maar al te graag, omdat het ze deels verlost van het verdriet waarmee ze kampen. Ouder en kind kunnen dan echter in een gecompliceerd patroon terecht komen en als dat te lang duurt is het bijna niet mogelijk om dit zonder externe hulp te doorbreken.

Orde betekent ook dat er regels zijn. Iedereen heeft daar behoefte aan. Iedere familie heeft zo zijn eigen regels. Die staan niet in een wetboek, ze worden ook zelden expliciet genoemd, maar iedereen kent ze en iedereen die erbij wil horen, houdt zich er aan. Je bent je er niet zo van bewust, totdat je een vriend of vriendin krijgt met schoonfamilie erbij. Het kost vaak aardig wat moeite om je een weg te vinden in het geheel van onuitgesproken regels.

Kenmerken van de familie

Het bindmiddel in een familie is de liefde. Als die vrijelijk tussen alle leden kan stromen is er sprake van geborgenheid, evenwicht en rechtvaardigheid. Je voelt dat je er mag zijn, hoe je ook bent. Je krijgt je deel, materieel en emotioneel. Je kent je plek en daar voel je je happy en de regels binnen de familie geven je steun en houvast.

Elke familie heeft drie kenmerken die naadloos aansluiten bij onze basisbehoeften. Het eerste kenmerk is dat iedereen erbij hoort, er mag zijn. Dit kenmerk sluit aan bij onze behoefte aan binding.

Iedereen hoort erbij

Nu wordt er nog wel eens gezondigd tegen die regel. Veel families kennen een zondebok of zwart schaap. Het is de uitgestoten persoon over wie meestal niet gesproken wordt. Het kan gebeuren om te voorkomen dat de familie te schande wordt gemaakt, bijvoorbeeld bij homoseksualiteit, trouwen met iemand van een ander geloof, verslaving of misdadig gedrag. Er ontstaat dan een lege plek in het familiesysteem. De familie als systeem gaat een beweging vertonen om de lege plek op te vullen. Iemand in een volgende generatie kan gedrag gaan vertonen of gevoelens hebben, die horen bij de buitengesloten persoon.

Een andere gebeurtenis die dit kenmerk verstoort, is de vroeg overleden persoon om wie niet of onvoldoende is gerouwd. Vroeger gebeurde dat veelvuldig en zo iets kan generaties doorwerken.

Evenwicht van geven en nemen

De relaties (en niet alleen) binnen een familie berusten op geven en nemen. Er is sprake van een voortdurende uitwisseling. Als dat proces stopt dan is er ook geen relatie meer en een familie kan uit elkaar vallen. Voor de betrokkenen heeft dat vrijwel altijd negatieve gevolgen. In een familie moet er dus altijd sprake zijn van geven en nemen. De relatie tussen man en vrouw is de basis van het gezin en ook de familie. Voor een gezonde dynamiek moet er evenwicht zijn in geven en nemen. Als die uit balans raakt, dan treft dat alle leden. In de relatie tussen ouders en kinderen zijn het vooral de ouders die geven en de kinderen die nemen. Als jonge kinderen de zorgende rol op zich nemen dan kan dat ontwrichtend werken voor het hele familiesysteem en bovendien meerdere generaties doorwerken. De wijze van geven en nemen wordt ook bepaald door de tijd waarin we leven.

In de elfde eeuw werd in West-Europa het eerstgeboorterecht ingevoerd. Dat was om te voorkomen dat het adellijke (grond)bezit zou versnipperen. De oudste zoon had meer recht dan zijn broers en zussen. Het is nu niet meer zo dat de oudste zoon automatisch het bedrijf overneemt. En degene van

de kinderen die dat doet, moet zijn broers en zussen schadeloos stellen. Dat is lang niet altijd makkelijk. Onderzoek uit 2017 gedaan in opdracht van notarissen wees uit dat in meer dan de helft van de families ruzies zijn en dan meestal over geld en vooral over de verdeling van de erfenis. Soms zijn er kinderen die van zichzelf vinden dat zij er meer recht op hebben dan de ander.

Daarnaast heeft elke familie zo zijn eigen vorm van geven en nemen. Dat heeft onder andere te maken met maatschappelijke positie en geloofsovertuiging. In een gezonde familie heerst rechtvaardigheid en krijgt iedereen zijn deel. Maar de praktijk is soms verre van gezond. Familieconflicten over geven en nemen kunnen generaties lang hun invloed doen gelden.

Het principe van de ordening

In een familie heeft iedereen zijn plek en in een grotere maatschappelijke verband heeft de familie ook weer een plek. Kinderen gehoorzamen hun ouders en niet andersom. Zelfs als je volwassen bent, kan het heilzaam zijn om naar de raad van je ouders te luisteren. Ook tussen broers en zussen is er sprake van een ordening.

Vooral vroeger in grote gezinnen waren de oudste kinderen voor een deel mede verantwoordelijk voor de opvoeding van de jongere kinderen. Al was het maar een verhaaltje voorlezen bij het naar bed gaan, of helpen met het huiswerk. De ordening wordt verstoord

als een van de kinderen zich verheven voelt boven de anderen.

Bij de ordening horen ook de regels die er binnen familie heersen. In conflict met buitenstaanders kies je in principe partij voor je familie. “Het hemd is nader dan de rok”, werd er gezegd. Ook hang je de vuile was niet buiten. Sommige dingen die in de familie spelen, deel je niet met buitenstaanders.

Een ander ordeningsprincipe is het geloof, alhoewel de godsdienst een steeds minder prominente rol speelt, komen er in opstellingen regelmatig kwesties aan de orde die ermee te maken hebben. Immers ook hier is sprake van een dynamiek die over de generaties heen kan werken. Een overgrootmoeder die trouwde met iemand van een ander geloof kan in het heden nog problemen veroorzaken. “Twee geloven op één kussen, daar slaapt de duivel tussen”, was vroeger een gevleugelde uitspraak en toont aan hoe stringent de religieuze voorschriften waren.

Tenslotte speelt de maatschappelijke positie van de familie een belangrijke rol. Nog regelmatig kom ik in opstellingen familiedynamieken tegen die te maken hebben met ingrijpende maatschappelijke veranderingen, zoals de mijnsluitingen, het verdwijnen van de visserij na de afsluiting van de Zuiderzee. Het verdwijnen van bedrijvigheid die generaties lang het economische en sociale leven hebben bepaald, werken

voor de betrokkenen zeer ontwrichtend en dat kan zelfs generaties later nog van invloed zijn.

Geweten

De drie behoeften binden je aan je familie en de regels die erbij horen. Die regels zijn niet altijd echt uitgesproken, maar als je erbij wil horen, dan moet je je ernaar gedragen. Ieder mens ontwikkelt daartoe een geweten. Het is het zintuig dat je laat voelen of je erbij hoort of niet. Het is dus niet een algemeen geldend besef van goed en kwaad. Als je de regels van de groep overtreedt, voel je je schuldig. Dat gebeurt als je de groep schade toebrengt, of wel willen nemen maar niet wil geven. Je hoeft daar niet op aangesproken te worden, want je voelt van binnen wanneer je fout zit. Vroeger trouwde je niet met iemand van een ander geloof, of niet boven of beneden je stand. In veel landen en ook bij bepaalde religieuze groepen in Nederland is dat nog steeds zo.

Je geweten is gebonden aan de groep waartoe je behoort en dat is in eerste instantie je familie. Als je in je leven aan andere groepen deel gaat nemen dan ontwikkel je ook voor die betreffende groepen een geweten. Je weet donders goed dat je bepaald geaccepteerd gedrag onder vrienden thuis beter achterwege kan laten. Zo kunnen bankiers op hun werk graaiers zijn en in andere verbanden veel voor mensen over hebben. Soms bestaat er een conflict tussen het ene en het andere geweten. Na de Tweede

Wereldoorlog kampten veel kinderen van ouders die fout waren met een gewetensconflict. Als kind hielden ze van hun ouders en als (goede) Nederlander moesten ze hen veroordelen.

Je geweten zorgt er dus voor dat je loyaliteit naar je familie in stand blijft. Als je bewust afstand neemt van je familie zoekt de loyaliteit verborgen wegen. Het lijkt er dan op dat het lot of het toeval te treft. Je neemt soms verkeerde beslissingen die in je nadeel uitpakken. In een familieopstelling kan duidelijk worden dat je met dat onverklaarbare gedrag eigenlijk loyaal bent aan de dynamieken in je familie.

Schuld en boete

Handelen in overeenstemming met het geweten geeft een gevoel van onschuld en rust, omdat je erbij hoort. Als in een familie van generatie op generatie destructief gedrag te zien is, dan kan die neiging steeds weer de kop opsteken. Soms gebeuren er in je leven onbegrijpelijke dingen, maar als je dan systemisch kijkt, dus je familie in z'n geheel bekijkt, dan zie je vaak dat er sprake is van een herhalend patroon. Sommige families gaan van generatie op generatie gebukt onder zwaar lijden. Het lijkt wel of de leden van zo'n familie onbewust het lijden aantrekken en dat is ook zo. Lijden is nooit leuk, maar zelfs dat kan je het gevoel geven erbij te horen. Als het leven je door pech en lijden zwaar valt, is het zeker de moeite waard om te kijken of je niet loyaal bent aan bepaalde familiepatronen. Er zijn mensen die

bij herhaling hetzelfde lot over zichzelf afroepen, bijvoorbeeld steeds weer te vallen op de verkeerde partner. Dat is geen teken van domheid, want ze zijn waarschijnlijk loyaal aan het lot van de familie.

Wanneer je zondigt tegen datgene wat je geweten je ingeeft, voel je je schuldig. Er treedt dan een onbewuste drang in werking om boete te doen. Dit kan in de vorm van bepaalde rituele handelingen, of door onthouding. We zien dat bijvoorbeeld bij natuervolkeren, maar ook bij ons moderne westerse mensen speelt het boete doen een belangrijke rol. Het sterkst komt het naar voren bij mensen die dwangmatige handelingen verrichten (dwangneurotici). Zij voelen van binnenuit een drang.

Onthouding is een veel voorkomende vorm van boete doen. Drie vormen zien we vaak terug: eenzaamheid, dwangmatig niet eten (anorexia) en een onbevredigende of afwezigheid van seksualiteit. Dat laatste zien we vaak terug na een abortus. Onbewust voelen de partners zich schuldig. Het gevolg is vaak dat de seksualiteit uit de relatie verdwijnt en zelfs een echtscheiding het gevolg kan zijn. Aangezien het nieuwe leven voortkwam uit hun seksualiteit, proberen de partners door de onthouding boete te doen en zo verlost te worden van hun schuld.

Het systemisch werken met familieopstellingen laat zien dat ook schuld en boetedoening van generatie op generatie kan worden overgedragen. Misschien heb

je last van bepaald gedrag, dat niet verklaarbaar is uit je persoonlijke levensgeschiedenis. De kans is groot dat dat is iets draagt dat in vorige generaties niet is opgelost.

Van trauma tot dynamiek

In elk mensenleven komen traumatische gebeurtenissen voor en ervaringen waarvan je niet weet hoe ermee om te gaan. Wie een dierbare verliest, kan als eerste opwelling voelen die persoon te willen volgen in de dood. Dat is geen abnormale reactie. Je verwerkt zoiets door veel ruimte te nemen om te rouwen. Vaak wordt de fout gemaakt om een traumatische gebeurtenis zo snel mogelijk te vergeten en er vooral niet over te praten. De doodswens blijft dan bestaan en kan uitgroeien tot een patroon. Wanneer dit op onuitgesproken niveau wordt doorgegeven op de volgende generatie kan het uitgroeien tot een familiedynamiek. Er zijn families waarin er altijd iets is met de dood. Regelmatig zie ik bij cliënten met suïcide gedrag, dat er in de familie iets is gebeurd rond leven en dood. Het lijkt op een wond die maar niet wil genezen.

Dynamieken

Dynamieken die in opstellingen vaak naar voren komen zijn:

- parentificatie (kinderen nemen de rol van ouder op zich, dus rolwisseling);
- systemische depressiviteit;

- vasten of opofferen (niet willen genieten van de goede dingen van het leven)
- helpen (altijd anderen helpen en jezelf wegcijferen)
- schuld door zonde, vaak gepaard met godsdienstig fanatisme;
- slachtofferschap en daderschap;
- identificatie met iemand anders in de familie, vaak met iemand die jong is overleden of uitgestoten;
- ziekte en dood;
- maatschappelijk isolement;
- a-sociaal en agressief gedrag;
- ongetrouwd en kinderloos.

4 *Tot slot*

Het opstellingenwerk is fascinerend en uitdagend. Het geeft diepe inzichten in jezelf en het leven. Uiteindelijk werkt dat bevrijdend en leer je stap voor stap te leven volgens de uitgangspunten die Franciscus van Assisi zo prachtig onder woorden heeft gebracht. Veranderen, accepteren en zien, zijn de kernwoorden in dit gedicht. Het zijn WERK-woorden en het gaat er dus om wat jij doet en welke keuzes jij maakt. Familieopstellingen kunnen je daarbij ondersteunen.

*Geef me de moed om te veranderen
wat ik kan veranderen
Geef me de wijsheid om te accepteren
wat ik niet kan veranderen
Geef me het inzicht
om het verschil tussen beide te zien.*