



Familie- opstellingen

Iedereen z'n eigen plek



Soms schuurt het zo in of rond je gezin, dat je met je handen in het haar zit. Wat is er aan de hand en waar komen al die fricties toch vandaan? Een familie-opstelling kan inzicht bieden. Psycholoog Wilmy Seykens licht toe. ►



'Familie-opstellingen zijn een systemische, onbevooroordeelde manier om zicht te krijgen op de onbewuste patronen in jouw situatie', vertelt psycholoog Wilmy Seykens. Seykens heeft al meer dan 15 jaar haar eigen praktijk voor GZ-psychologie, waarin familie-opstellingen een van de therapievormen is. 'Opstellingen zijn ontwikkeld door de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger. Hij onderzocht hoe systemen, bijvoorbeeld familiesystemen, optimaal functioneren. Hij formuleerde drie richtlijnen of basisprincipes die in alle systemen terugkomen. Die principes gaan over ordening, erkennen wat er is, en de balans tussen geven en nemen. Als alledrie de principes worden toegepast, dan stroomt de liefde en gaat het goed in jouw systeem', licht Seykens toe.

Stiefgezin

Hoe werkt dat in een samengesteld gezin? 'Het eerste principe is ordening. In een samengesteld gezin heeft iedereen recht op zijn eigen plek. Als vrouw heb je je plek naast je man. Jij brengt misschien kinderen mee, hij brengt misschien ook kinderen mee. Maar jij brengt ook je ex mee, en hij ook. Dat wil je misschien liever niet, maar ook de exen verdienen hun eigen plek. Dat gaat er niet zozeer over dat je ze betreft in hoe je je huishouden runt, maar wel bijvoorbeeld in de afstemming rond de feestdagen. Baal je ervan

Opsteller vinden

Hoe vind je een goede opsteller? Seykens: 'Ik raad mensen eigenlijk altijd aan om via via op zoek te gaan. Misschien ken je iemand die eens een opstelling heeft gedaan en daar goede ervaringen mee heeft. Je kunt uiteraard ook googelen. Ga dan op je gevoel af. Gevoel is namelijk waar zo'n hele opstelling over gaat. En heb je een opsteller gevonden, ga dan eerst een keertje kijken om te ontdekken of deze manier van werken iets voor je is.'



dat de exen ook recht hebben op tijd met de kinderen, of gun je het hen en de kinderen juist? Hoe je erin staat, maakt een groot verschil voor het systeem.'

Hoe lukt het je om de goede mindset te krijgen? Seykens: 'Dat heeft te maken met het tweede principe: erkennen wat er is. Dat gaat over het accepteren van je eigen levensloop en de keuzes die je hebt gemaakt. De goede en de moeilijke dingen die zijn gebeurd en je eigen aandeel daarin. Je ex is nu niet meer de juiste partner voor jou, maar hij of zij is nog steeds wel de beste vader of moeder van je kinderen. Als je dat kunt voelen, kunt accepteren dat de dingen zijn gegaan zoals ze zijn gegaan, dan is het veel makkelijker om je ex een plek in je samengestelde gezin te gunnen. Je kunt dan jullie geschiedenis liefdevol achter je laten en vanuit ouderschap in plaats van partnerschap met elkaar omgaan.'

Het derde principe van familie-opstellingen is de balans tussen geven en nemen. Seykens: 'De geven/nemen-balans tussen partners is idealiter 50/50. Tussen ouders en kinderen is de balans in de ideale situatie verticaal: ouders geven, kinderen nemen. Voor stiefouders is het een ander verhaal. Je geeft wel, maar minder dan de ouder. Dat mag je als stiefouder best in de gaten houden. Bijvoorbeeld bij het verzorgen van de kleine kinderen. Dat mag je doen, maar het hoeft niet. Als moeder heb je ervoor gekozen, maar als stiefmoeder mag je zeggen: ik verzorg ze wel, maar tot op zekere hoogte. Je mag daarin als stief de grens blijven voelen.'

Voor de helft

In een weduwen- of weduwnaargezin is ordening ook belangrijk. Seykens: 'Als je als jonge weduwe achterblijft en een nieuwe man ontmoet en een gezin vormt, is het goed om te blijven voelen en uit te dragen naar je kinderen





dat ze een eigen vader hebben. Ze hebben hem misschien niet gekend, maar hij was er. Je kunt niet doen alsof je nieuwe man de vader van je kinderen is; je kinderen voelen onbewust dat dat niet zo is. Het is belangrijk om daar zuiver in te zijn. Als je de vader geen plek geeft, dan komen je kinderen in de problemen. Zij kunnen er als het ware maar voor de helft zijn, omdat de helft die ze van hun vader hebben gekregen onbewust wordt ontkend. Dat is heel zwaar voor een kind.'



Hoe het werkt

Hoe gaat zo'n opstelling in z'n werk? Seykens: 'Je kunt een opstelling doen met een groep, of alleen met je partner. Ik werk met groepen van zo'n 10 à 20 mensen. Wil je een opstelling doen, dan heb je eerst een voorgesprek met mij. Ik wil weten: wat is je verhaal, waar loop je tegenaan? Ook wil ik je voorgeschiedenis weten. Uit wat voor gezin kom je, hoe heb je je vorige partner ontmoet en hoe heb je je huidige partner ontmoet? Het gaat over feitelijkheden. Dan kies je representanten: iemand voor jezelf, voor je huidige partner, voor je ex-partner en voor de kinderen. Jij geeft ze allemaal intuïtief een plek in de ruimte. Op basis van hoe je iedereen neerzet, wordt het patroon waardoor het in je gezin stroef loopt zichtbaar. De representanten vertellen hoe ze zich voelen op hun plek: verdrietig, verlaten, of angstig bijvoorbeeld. Als ik het dan check met degene die gerepresenteerd wordt, blijkt dat gevoel 9 van de 10 keer precies te kloppen. De representant verwoordt vaak wat diegene zelf onbewust ook ervaart.

Vervolgens zoek ik, in afstemming met de representanten, naar een andere plek/verhouding en ik vraag of die plek beter of slechter voelt. De representant, of meerdere representanten, krijgen een andere plek en ik check of die plek beter of slechter voelt. De representant zegt soms zelf ook wat hij graag

zou willen: een beetje verder af, of misschien voelt hij de behoefte om iets te zeggen tegen een bepaald persoon. Op basis van wat de representanten aangeven, verplaats en check ik tot iedereen op een plek staat waarin hij of zij tot rust komt en dus zijn eigen plek heeft ingenomen. Dan ontstaat er rust in het systeem en wordt het nieuwe patroon zichtbaar. Dat patroon gaat vaak over het herstel van de ordening, het erkennen wat er is, of de balans tussen geven en nemen. Ik zoek steeds naar die drie richtlijnen en werk totdat er rust en lucht in het systeem komt. Met een opstelling zijn we ongeveer anderhalf uur bezig.'

In een individuele opstelling maakt de opsteller gebruik van objecten als representanten, bijvoorbeeld playmobil- of legopoppetjes. Seykens: 'Door de manier waarop je de poppetjes neerzet, wordt het onderliggende patroon of de dynamiek zichtbaar. Het werkt hetzelfde als in een groep. Werken met poppetjes is laagdrempeliger, maar vaak vinden mensen een opstelling met representanten toch makkelijker. Het is beter in te voelen omdat je met mensen werkt.' ♦

Over Wilmy Seykens

Wilmy Seykens werkt sinds 1996 als psycholoog. Ze werkt vanuit een holistische visie, waarbij ze wetenschappelijk bewezen methodes combineert met complementaire therapievormen, zoals familie-opstellingen. Een van haar specialisaties is relatietherapie voor samengestelde gezinnen. Ze heeft zelf ook een samengesteld gezin en werkt vanuit Nijmegen.

