

Bijlage 1

Het verloop van een opstelling

We werken vanuit de systemische fenomenologie zoals die is ontwikkeld door Bert Hellinger. Dat houdt in dat ik als begeleider (met de systemische wetmatigheden in het achterhoofd) niet stuur of manipuleer maar open en aandachtig aanwezig ben voor datgene wat zich in het veld wil laten zien. Het contact met de vraagsteller is daarbij essentieel.

Vraaggesprek vooraf

Iedere opstelling begint met het samen helder krijgen van je vraag. Ook worden de feiten uit jouw familie en jeugd besproken. Het gaat daarbij om feiten en niet om karakterbeschrijvingen. Dus niet: 'Mijn opa was een agressieve zuiplap', maar bijvoorbeeld: 'Mijn opa dronk een halve krat bier per dag, en sloeg als hij gedronken had.'

Representanten kiezen

Zodra het thema of de vraag helder is, nodigt de aanvrager een paar deelnemers uit om zichzelf en bijvoorbeeld (een paar van) zijn familieleden te representeren. Als de betreffende deelnemers accoord gaan met hun rol plaatst de aanvrager de representanten in het veld en kan de opstelling beginnen. Zodra de representanten in het veld staan, hebben zij toegang tot de energie van de persoon die zij representeren; ook als die persoon al overleden is. Abstracte begrippen als bijvoorbeeld: angst, ziekte, belemmering, kunnen ook worden gerepresenteerd. Wil je meer weten over jouw rol als representant? Klik dan [hier](#).

Tijdens de opstelling

De begeleider vraagt de representanten te verwoorden wat ze voelen –niet wat ze denken. Ook nodigt hij of zij de representanten uit om van positie te veranderen of om bepaalde zinnen uit te spreken. Deze zinnen, die wat archaisch klinken, worden als testballonnen gebruikt; ze zijn o.a. bedoeld om verstrikkingen boven water te halen en helder te krijgen wat er speelt. Ook helpen deze verplaatsingen en zinnen om de onderlinge verhoudingen duidelijk te maken en de systemische orde te herstellen. Een opstelling is een ritueel waarbij het familiegeweten zich in de ruimte manifesteert. Vanuit de ingebrachte vraag van de aanvrager wordt er gekeken naar wat het familiesysteem wil laten zien. Ieder systeem heeft een eigen dynamiek en karakter. Het gebruik van de juiste zinnen draagt bij om een veilige bedding te creëren waarin het systeem zichzelf kan openvouwen, zodat dat wat onderdrukt is vrij kan komen. De ontspanning die volgt is voelbaar voor alle aanwezigen.

Na afloop

Als de opstelling is afgerond, vraagt de begeleider de representanten om uit hun rol te stappen. De aanvrager van de opstelling neemt even rust, om alles wat is gepasseerd te integreren. Als je de behoefte voelt dan kun je voor jezelf wat aantekeningen maken. Het nieuwe beeld dat tijdens de opstelling is ontstaan, heeft tijd nodig om verinnerlijkt te worden. Stilte en rust helpen daarbij.