

## **Samenvatting afstudeerscriptie**

**Universiteit voor Humanistiek (Utrecht, 2009)**

**Brenda Vos**

**'Een familieopstelling als existentieel zingeingsproces -  
*Autonomie en verbondenheid bezien vanuit het familiesysteem* '**

De mens als vormgever van zichzelf. De mens als doorlopend contextueel bepaald wezen. Dit onderzoek richt zich op de spanningsvolle relatie tussen autonomie en verbondenheid. Ik laat zien dat zij niet elkaars tegengestelden zijn, maar elkaar veronderstellen.

In deze scriptie heb ik mij verdiept in de wijze waarop een familieopstelling een bijdrage kan leveren aan het zoeken naar en vinden van antwoorden op levensvragen als: Wie ben ik? Wie zou ik kunnen en willen zijn? Wat is nastrevenswaardig in het leven? Familieopstellingen is een methode waarbij het probleem van de cliënt ruimtelijk wordt weergegeven met behulp van representanten. Deze vertegenwoordigen de familieleden die van belang zijn. Een opstelling beziet het probleem vanuit het perspectief van de (transgenerationale) familiegeschiedenis van de cliënt.

Ik geef een interpretatie van het opstellingsproces in termen van existentiële zingeving. De existentiële dimensie heeft betrekking op gegevens die onlosmakelijk met het bestaan zijn verbonden. Denk aan eenzaamheid, verlies, verbondenheid

en verlangen. De mens moet zich een houding bepalen ten opzichte van deze thema's.

Familieopstellingen biedt ook een verdieping van het denken over zingeving. Een opstelling toont de kracht die uitgaat van de onuitgesproken waarden en loyaliteiten die een mens in verbinding met zijn familie van herkomst verinnerlijkt heeft.

Het uitgangspunt van dit onderzoek is dat ik een familieopstelling beschouw als een existentieel zingeingsproces. Van daaruit onderzoek ik twee vragen die betrekking hebben op de relatie tussen familieopstellingen en zingeving:

1. Welk zingeingskader biedt de methode van familieopstellingen?
2. Hoe ontwikkelt zich een zingeingsproces in de opstelling?

In deze scriptie richt ik mij op het klassieke opstellingswerk in een groep zoals Bert Hellinger, de grondlegger van de familieopstellingen, dit heeft ontwikkeld.

### *Zingeingskader van familieopstellingen*

De methode van familieopstellingen is waardegeladen. Ik betoog in de scriptie dat een visie op wat waar en waardevol is in het bestaan inherent is aan het opstellingswerk. In een opstelling vindt een proces van oriëntatie op deze fundamentele uitgangspunten en waarden plaats. Ik ben op zoek gegaan naar het zingeingskader van waaruit de therapeut het opstellingsproces begeleidt. Hier volgen de vijf belangrijkste elementen van dit zingeingskader.

*Wereldbeeld.* De wereld in termen van familieopstellingen bestaat uit een verzameling individuen die leven in familieverbanden. Deze familieband wordt geregeerd door de behoefte aan binding, evenwicht en orde. De benadering hiervan is systemisch van aard. Verstoringen van de orde, evenwicht en binding zijn het gevolg van verstrikkingen.

Het familiesysteem heeft een geheugen dat de onderlinge uitwisselingen en gebeurtenissen op een specifieke wijze registreert. Hellinger noemt de wetmatigheden waarmee het geheugen van het familiesysteem opereert het geweten. Hij onderscheidt een collectief, een persoonlijk en een transcendent geweten. Het persoonlijke geweten is het besef bij het individu van normen en waarden zoals die in concrete interacties een rol spelen. Het collectieve geweten ziet toe op het voortbestaan van het familiesysteem als geheel. Dit geweten is niet direct zichtbaar en voelbaar. Het bevat iemands onuitgesproken waarden en verhoudingen. In een familieopstelling toont zich het systemisch geheugen en daarmee het collectieve geweten.

Inherent aan de werking van het geweten is het ontstaan van tegenstrijdigheden die een individu een innerlijk conflict opleveren. De paradoxen waar het geweten ons mee opzadelt zijn tevens mogelijkheden tot groei en ontwikkeling. Het verlangen naar het ontstijgen van de paradox wordt door het transcendente geweten geïnspireerd. Het gaat hier om een oplossing op het niveau van zingeving.

*Levensperspectief.* Volgens de methode van familieopstellingen is het nastrevenswaardig voor een mens om zijn eigen leven te leiden en zijn eigen lot te dragen. Dit betekent het oplossen van verstrikking.

In de woorden van Buber betekent dit het herstellen van beschadigingen in de zijnsorde. Deze beschadigingen zijn *in* de relatie ontstaan en dienen ook weer *in* de relatie hersteld te worden. Bij het herstellen van deze relationele beschadigingen maakt de therapeut tijdens het opstellingsproces gebruik van de relationele ethiek van Boszormenyi-Nagy.

*Ethiek.* Nagy's praktische uitwerking van de dynamiek van relaties, is terug te zien in de interacties die onder begeleiding van de therapeut tussen de representanten in de opstelling plaatsvinden. In de theorie van familieopstellingen wordt het als moreel rechtvaardig gezien om te handelen vanuit de wetenschap dat de consequenties van invloed zijn op degenen waar de cliënt mee in relatie staat. Uit loyaliteit proberen mensen de consequenties van belangrijke anderen, veelal de ouders, te dragen vanuit de overtuiging dat dit de juiste handelingswijze is teneinde 'erbij te horen'. In een familieopstelling helpt de therapeut de cliënt deze opvatting te herzien, door te werken aan een herdefinitie van wat de cliënt als rechtvaardig handelen ervaart.

*Mensbeeld.* Dit proces van herdefiniëring dat in de opstelling plaatsvindt, helpt de cliënt diens handelingen positiever te waarderen. Dit leidt tot meer eigenwaarde. De methode van

familieopstellingen werkt vanuit de opvatting dat het nastrevenswaardig is wanneer een mens zijn loyaliteitsverbanden herzielt en zijn eigen behoeften vervult. Hierdoor kan hij zich meer aan zijn eigen leven wijden.

*Soteriologie.* De oorsprong van lijden ligt volgens de methode van familieopstellingen in traumatische gebeurtenissen in het familiesysteem die onverwerkt zijn. De onverwerkte impact is in de relatie doorgegeven aan volgende generaties. Omgang met lijden vangt aan door het relationele evenwicht in het systeem te herstellen. Dit betekent de poging beëindigen om de onverwerkte impact van iemand anders in het systeem te verwerken. Daarmee kan de focus verlegt worden naar het onder ogen zien en doorleven van de eigen behoeften die door beschadiging in de relatie niet vervuld zijn.

Bovenstaande elementen vormen het zingevingskader van waaruit familieopstellingen werkt. Tegen de achtergrond van dit kader kan zich een existentieel zingevingsproces in de opstelling voltrekken. De opstellingsruimte speelt hierin een belangrijke rol.

#### *De ontwikkeling van een zingevingsproces in de opstelling*

In de scriptie zet ik uiteen dat de opstellingsruimte beschouwd kan worden als een zingevingsruimte. Naar analogie van Taylor beschouw ik de opstellingsruimte als een morele ruimte waarin de opvattingen van de cliënt over wat waar en waardevol is, zichtbaar en voor de beleving toegankelijk worden gemaakt. In

het eerste opstellingsbeeld tonen de posities van de representanten de uitgangspunten van de cliënt ten opzichte van deze waarden. Het herpositioneren van de representanten door de therapeut vat ik op als een proces van oriëntatie in de morele ruimte. De ruimtelijke oriëntatie is begrensd door gegevens die de bakens van het bestaan vormen. Zij zijn onveranderlijk. Wel maakt het perspectief van waaruit deze gegevens bezien worden verschil voor de ervaring van zin.

Een familieopstelling tracht bewustzijn te creëren van de landkaart die we gebruiken om ons leven vorm te geven. Tevens maakt de therapeut met de representanten inzichtelijk op welke plek de cliënt zich op zijn eigen landkaart bevindt en wat daar de consequenties van zijn voor diens beleving van zin. Vervolgens zoekt de therapeut met de cliënt naar mogelijkheden om een nieuwe wijk te bouwen, een andere positie in te nemen en het perspectief te verruimen.

Kortom, de opstelling is een existentieel zingevingsproces in zichzelf. Het thema waar de cliënt mee worstelt, raakt bepaalde waarden die onderdeel van zijn zingevingskader uitmaken. In de opstelling vindt reflectie plaats op de betreffende waarden door ze expliciet te maken. Dit expliciet maken gebeurt door de zinnen die de therapeut de representanten verzoekt uit te spreken. Vervolgens kunnen deze innerlijke waarden herzien worden en geïntegreerd in het zingevingskader van de cliënt.

Belangrijk in het zingevingsproces is de fysieke component in de opstelling. Het proces van oriëntatie en herwaardering is

lijfelijk voelbaar. Wat er in de familiegeschiedenis speelt wordt in de opstelling geactualiseerd en in het hier en nu zichtbaar en ervaarbaar. De toegang tot de impact van heftige en onverwerkte gebeurtenissen is via de gewaarwording van de representanten. Een onverwerkte impact heb ik omschreven als de mate waarin de nieuwe waarden waarmee iemand geconfronteerd is afwijken van de waarden uit diens vertrouwde zingevingskader. Hoe meer de waarden afwijken, des te moeilijker het integratieproces. Verwerking van een gebeurtenis die veel impact heeft gehad gebeurt deels plaatsvervangend in de opstelling.

#### *Autonomie en nabijheid*

Met de filosofie van Buber heb ik in mijn onderzoek willen verduidelijken dat in de opstelling plaatsvervangend de zijnsorde hersteld wordt. Vanuit dit perspectief heb ik betoogd de opstellingsruimte als relationele ruimte te beschouwen. De opstelling toont de verhouding van de cliënt tot de zijnsorde bezien vanuit diens thema. Een beschadiging van de zijnsorde komt een mens in iedere ontmoeting met een ander mens tegen. Het staat tussen hen in. De opstellingsruimte biedt een plek om dit 'tussenin' zichtbaar te maken.

In de opstelling wordt duidelijk wat de cliënt in de weg staat om de ander als ander te ontmoeten, in plaats van de ander te verwarren met eigen onvervulde behoeften.

Om verstrikking te ontwarren worden de loyaliteiten met het familiesysteem eerst losser gemaakt. Afstand is nodig om

inzichtelijk te maken welke verstrikkingen er zijn en om de innerlijke waarden die deze verstrikkingen in stand houden, te herdefiniëren. De verstrikking laat de cliënt achteruit kijken naar hetgeen onverwerkt is uit het systeem. Een opstelling helpt de cliënt vervolgens vooruit te kijken naar zijn eigen toekomst. Hij kan in verbondenheid met zijn afkomst vooruit kijken naar zijn eigen leven. Dit levert een gevoel van nabijheid op. Deze perspectiefwisseling maakt het voor de cliënt mogelijk om in zijn relaties de ander meer en meer *als ander* waar te nemen.

In navolging van de humanistische traditie kan gezegd worden dat de waardigheid van de mens erin gelegen is dat hij medeschepper is van zichzelf en daarmee zijn gegevenheid, die slechts in grote lijnen is ontworpen, zelf aanvult en herformuleert. Inherent aan het menselijke bestaan is de kracht om het eigen leven te modelleren in een vorm die wij zelf verkiezen. Het streven naar autonomie gaat over het zelf kiezen hoe we ons verhouden tot de waarden die de grondslag van ons bestaan vormen. Vrijheid veronderstelt een bepaalde mate van existentiële gesitueerdheid. Het familiesysteem voorziet de mens niet alleen in de veiligheid van een betekenisverlenend kader, maar verschaft hem ook de vormen en beelden om de grenzen ervan te verkennen en te verruimen. Een familieopstelling is een methode om zicht te krijgen op onze gesitueerdheid, om van daaruit nieuwe posities te ontdekken en een ander perspectief te *zijn*.