

De kracht van familieopstellingen



Door Yinthe Loos
Zorgboerderij De Hooiberg

Heb je het gevoel dat je steeds vastloopt in dezelfde patronen? Of dat er iets in je leven is wat je tegenhoudt om verder te komen in je herstelproces? Dan is een familieopstelling mogelijk iets voor jou!

Familieopstellingen zijn een vorm van systemisch werk. De systemen waar je als mens onderdeel van uitmaakt, bepalen grotendeels hoe jij je gedraagt en wat jij belangrijk vindt in het leven. Een groot gedeelte van je gedrag en gedachten binnen die systemen zijn onbewust. Bij een opstelling wordt jouw systeem 'in beeld gebracht' door andere deelnemers, die als representant mogen optreden voor familieleden of elementen binnen jouw vraag. Die vraag kan bijvoorbeeld zijn: 'Ik kom niet vooruit in het leven, het lijkt alsof ik mezelf saboteer'. 'Ik voel me alleen, maar kan me niet echt verbinden met anderen'. Of: 'Ik heb angstige gevoelens die ik niet kan plaatsen'.

Door jouw plek in het systeem te onderzoeken en belemmeringen op te sporen, komen onbewuste dynamieken aan het licht. Bijvoorbeeld dat 'nemen' binnen een relatie lastig is, omdat je als kind altijd voor je ouders hebt gezorgd. Of dat je een 'last' draagt van een ander, zoals een geheim dat je niet kan delen.

Het proces van een opstelling verheldert dus waarom je bepaalde gevoelens en gedragingen hebt en welke patronen je tegenhouden. Deze inzichten bieden de mogelijkheid om jezelf beter te begrijpen en los te komen van onbewuste dynamieken. Als je eenmaal hebt gezien wat er achter zit, verliest het immers zijn kracht.

Als je eenmaal hebt gezien wat er achter zit, verliest het zijn kracht

Het mooie van familieopstellingen is dat je niet eens een vraaginbrenger hoeft te zijn om te werken aan of geconfronteerd te worden met je thema; ook een representantenrol kan je veel inzicht geven. Je ervaart namelijk hoe bepaalde patronen en emoties aanvoelen. Vaak is de keuze voor jou als representant geen toeval. Het kan gaan om een eigen, bekend thema, of mensen of 'rollen' waar je een oordeel over hebt. Zoals een alcoholistische vader of een emotioneel afwezige moeder. Doordat de toegewezen rol 'menselijk' wordt, zal je voelen dat iedereen een bepaald verhaal met zich meedraagt en ontstaat meer respect voor de ander. Eigen ervaringen en emoties kunnen daardoor ook beter een plekje worden gegeven.

Kortom is een familieopstelling een unieke ervaring die op een veilige, diepgaande manier kan bijdragen aan healing.

There is a crack in
everything

THAT IS HOW THE LIGHT GETS IN



Warme zorg