

Inleiding

In dit document zal ik een beknopte beschrijving geven van een aantal uitgangspunten die aan de basis liggen van de individuele werkwijze via vloertegels zoals ik deze in mijn praktijk toepas, in de trainingen overdraag en in mijn boek *Individuele opvoedopstellingen; ouders en kinderen van gebonden naar verbonden* (deels) al heb beschreven.

De Individuele Opvoedopstelling is gebaseerd op de traditionele familieopstellingen, maar heeft een geheel eigen ontwikkeling doorlopen in de afgelopen tien jaar, en er is nog altijd ontwikkeling en voortschrijdend inzicht. De praktische vorm is geheel anders en er worden andere filosofische uitgangspunten gehanteerd. Het kind is niet met het badwater weggegooid: de familie is onze eerste en primaire binding.

Context

De context waarin de Opvoedopstelling wordt ingezet is het huidige gezin met zijn opvoedvraagstukken. Wat ons als ouders is overkomen nemen we hoe dan ook, bewust of onbewust, mee in de relatie met onze kinderen en daarnaast in het ouderschap en de partnerrelatie.

De methodiek op zich kan ook in andere contexten en bij andere vraagstukken worden toegepast.

Doel

Kerndoel van de opvoedopstelling is congruentie in de ouder bereiken, zodat deze volledig en onbelast aanwezig kan zijn. Dan stopt het 'moeten opvoeden', de drang van de opvoeder om een rol te spelen. De ouder is gewoon zichzelf en is de opvoeder. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een te grote (machtige, opgeblazen) of te kleine (onmachtige) ouder.

Werkwijze

In de Individuele opstelling worden de diverse familieleden, of thema's, via vloertegels gerepresenteerd. Deze vloertegels zijn verschillend van formaat (van klein tot groot), divers van kleur en verschillend van vorm (in principe 'rond' voor vrouwen, 'vierkant' voor mannen).

De ouder kiest zelf de tegels uit: "Ben ik die kleine of die grote tegel en welke is mijn kind?" de opstelling is al begonnen. Er wordt met iedere ouder afzonderlijk gewerkt, want ieder brengt een eigen systemisch verleden met zich mee; het innerlijk beeld zal daardoor per definitie verschillend zijn.

Het kan waardevol zijn wanneer de ene ouder naar de opstelling van de andere ouder kijkt en zo beter begrijpt wat maakt dat de ouder op een bepaalde manier reageert in het gezin. Tevens kan, als deze vraag ook 'leeft' bij de ouders, zichtbaar worden waarin deze beelden elkaar raken in het partnerschap en/of het ouderschap. Er kan ook gekeken worden naar plek en plaats in het samengestelde gezin, adoptiegezin etc.

Helpend kan zijn dat de ouder op de tegel van 'een ander' gaat staan en deze plek in de ervaring verkent. Sommige opstellingen verlopen volledig en alleen vanuit de eigen plek.

Omdat het nogal wat vergt van de ouder om een andere plek te verkennen is het belangrijk om hier heel precies in te zijn: welke meerwaarde zou dit kunnen bieden? Veel opstellingen kunnen volledig vanuit de eigen plek worden gedaan.

Bestaansrecht

In het familiesysteem zien we de primaire systemische dynamieken in werking. Deze zijn van grote invloed: ze zijn altijd zichtbaar, voelbaar en we nemen de effecten ervan mee in onze andere bindingen binnen andere groepen.

De binding in ons DNA-familiesysteem zorgt voor het meest fundamentele gevoel, namelijk dat van bestaansrecht. Daarbij kijken we naar iedereen behorend bij dat DNA-familiesysteem. Precies binnen dit systeem, en alleen daar, is namelijk het levengevende principe in werking; hier wordt het Leven doorgegeven vanuit de Bron, de oorsprong van ons bestaan, die voelbaar is als de ultieme liefde, stromend van de oudere generatie naar de jongere generatie. Hoe pijnlijk het er misschien ook heeft uitgezien bij de biologische ouders op de gedrags- en/of psychologische laag, en hoe veel het hun ook heeft gekost: via hen (en niet *van* hen) krijgen wij het leven, ons bestaansrecht vanuit de Bron. Als de ziels-laag in een opstelling wordt aangeraakt, zeggen mensen letterlijk: “Nu klopt het, nu klopt *ik*”, “Nu kan ik weer verder met mijn leven”, “Mijn hart is geheeld”.

Via de familielijn *kunnen* belastingen ontstaan door grote gebeurtenissen. Een gebeurtenis op zich hoeft niet voor een belasting te zorgen voor een latere generatie. Pas als de energie niet geleefd is, of het lot niet genomen is, neemt de volgende generatie, vaak onbewust, taken hierin op. Na een opstelling kunnen belangrijke gevoelens ontstaan zoals: het gevoel erbij te horen, zich gesteund weten, vrij van ‘rugzakken’ zijn die behoren bij anderen, op de geëigende plek te staan en het eigen leven leiden.

Het gaat om de vraag van de ouder in het hier en nu en om dat wat *nu* in de energie leeft

In de klassieke werkwijze van familieopstellen wordt gebruikt gemaakt van *live* representanten. De vraagsteller zelf, de cliënt, zit aan de kant, kijkt toe en heeft in feite een metapositie. Vanuit deze positie kan er gemakkelijker gedissocieerd worden. Het werk wordt door anderen gedaan.

Door het neerzetten van representanten is de kans groot dat een deel van de opstelling voorbij gaat aan de vraag van de cliënt in het hier en nu.

Ooit zag ik in een opstelling een groepje representanten, met een oorlogstrauma, op de grond liggen kronkelen met alle bijbehorende emoties. De vraagsteller was een echtpaar met opvoedingsvraagstukken en zij zaten, tezamen met hun kinderen, aan de zijlijn toe te kijken. Voor mij ontstonden toen vragen als: voor wie wordt er gewerkt op dat moment? Zijn we in het heden of, schijnbaar en als illusie, in het verleden aan het werk? Kunnen we het verleden bewegen? Wat gebeurt er nu in of met de ouder zelf? En al helemaal: wat gebeurt er nu met de kinderen, is het van belang dat deze hierbij zijn en dit zien?

Soms leven de representanten een eigen leven en komen er delen van een verhaal in actie die niet thuishoren of aansluiten bij de vraag van de cliënt in het hier en nu. Het wordt met name moeilijker zodra er thema's geraakt worden die de representant zelf aangaan. Dan kan er overdracht en projectie plaatsvinden en de kans bestaat dat zaken vermengd worden. Er kan dan een vorm van *acting out* van emoties plaatsvinden die feitelijk niet in de opstelling van de

vraagsteller thuishoort. Dit kan voor een *de-focus* en zelfs voor extra belasting voor de ouder zorgen. In de Individuele opstelling via vloertegels komt deze vermenging niet voor.

De ouder beweegt en doet het werk

Uitgangspunt bij een opvoedopstelling is de vraag van de ouder. Wat speelt er nu in het gezin als vraagstuk? Wat gebeurt er in de relatie tussen ouder en kind? Wat doet het jou als ouder wanneer je kind bepaald gedrag vertoont? Ben je beschikbaar als opvoeder voor het proces van je kind, of wordt je geraakt in een eigen proces?

Middels een systemisch gericht introgesprek met de ouder wordt duidelijk waar de urgentie van de vraag bij de ouder nu eigenlijk zit. Dat gaat voorbij aan het denken, naar het verlangen in het hart. Dus van “Fiks mijn kind” leiden we de ouder naar de eigen onderliggende vraag: “Fiks mij als ouder”.

Doordat de ouder zelf de helende zinnen uitspreekt die in een opstelling gebruikt worden, zal deze aan den lijve ervaren hoe congruent dit is; wordt de zin ook als waarheid gevoeld of is er wat anders nodig? Is er sprake van ‘*walk your talk*’?

De ouder bepaalt het tempo

In de individuele opstelling zal de ouder zelf het tempo kunnen aangeven tijdens het opstellen. Het volgen van dit tempo door de begeleider is essentieel voor het proces van de ouder. Veel van het proces vindt plaats in de binnenwereld van de ouder. Een opstelling kan daarom soms met heel weinig woorden verlopen.

Na een opstelling zegt een ouder vaak: “Wat ik nu gevoeld heb spreekt meer dan duizend woorden, dit had je me nooit kunnen uitleggen”.

Aan den lijve doorleven en ‘afvoelen’

In de individuele opstelling staat de ouder zelf in het Veld en zal het effect aan den lijve ervaren. Deze fysieke ervaring is een van de krachtigste werkingen: emoties die tot dan toe waren opgeslagen in het celgeheugen zullen definitief verdwijnen (in het boek beschreven als de ‘shift’).

Opstellen is in essentie puur energetisch werk. Daarnaast brengt een opstelling nieuwe inzichten en biedt het ‘beweging’ in vastgezette overtuigingen.

Het gaat er in een opstelling niet om naar de oorzaak te gaan of om een oplossing te vinden. Er wordt op een heel andere laag gewerkt. Het gaat erom dat de ouder al voelend zijn ‘pad’ aflegt, tegenkomt wat of wie een rol spelen in het vraagstuk en op dat moment de bijbehorende emoties ‘afvoelt’. Wat ooit niet gevoeld en geleefd mocht worden, mag nu wel. Pas dan lost de energie op.

Na de opstelling zal de liefde moeiteloos stromen van ouder naar kind. Het kind voelt steun en verbondenheid, ervaart bestaansrecht in alle vrijheid. Dan staat een ouder feitelijk pas écht achter zijn kind. Veel ouders beweren dit wel, maar zelden zie ik dat dit zich op de diepere laag ook zo vertoont.

Via de ouder wordt tevens voor het kind gewerkt

Het werken aan opvoedvragen is de taak en daarmee de verantwoordelijkheid van de ouders, het gedrag van het kind is vaak een gevolg. Werken aan het *gevolg* is als water naar de zee dragen.

Probleemgedrag bij kinderen is vaak een spiegel en het zou onterecht zijn om de verantwoordelijkheid hiervoor bij het kind te leggen. Het is ongewenst en ook onnodig om kinderen deel te laten nemen aan opstellingen met vragen van de ouders. Kinderen zijn energetisch heel sterk aanwezig in de opstelling. Zij volgen de bewegingen makkelijk en weten de weg. De kinderen laten voelen dat zij opgelucht zijn dat 'eindelijk' iemand aanraakt waar het eigenlijk om gaat. Dan kunnen zij hun 'taak' loslaten. Kinderen blijven door deze indirecte manier van werken vrij van belasting van onterechte therapie.

De ervaring leert dat wanneer er iets bij de ouder verandert op de systemische laag er direct ook iets voor het kind verandert. Kinderen volgen ouders. De opvoedopstelling is daarom een cadeau voor zowel de ouder als voor het kind.

Bij heel jonge kinderen zie ik vaak een soort 'homeopathisch effect' verschijnen: soms wordt het problematische gedrag iets heftiger en/of worden kinderen kortstondig ziek. Ze moeten zich als het ware energetisch 'herijken'.

De coach staat in het Veld

De coach staat zelf in het Veld, (in het algemeen) links achter de ouder. Als de ouder zich verplaatst, beweegt de coach op gepaste afstand mee, als het ware als een schaduw.

De rol van de begeleider is die van een Fair Witness; Je bent 'getuige van' het proces van de ouder en bent de ouder hierin 'nabij' (with-ness).

Door deze positie in te nemen ben je als coach verbonden met de ouder, voel je wat deze voelt en neem je waar wat deze waarneemt. Je strekt ook je gewaarwording uit naar alle anderen in het Veld.

Vanuit ervaring kan het zijn dat de coach eerder dan de ouder voelt wat er speelt op zijn plek of op een andere, en kan dat in de aandacht van de ouder brengen. Het is daarom overbodig om als begeleider op een van de tegels te gaan staan: het zou tot een onnodige belasting en rolverwarring kunnen leiden, zowel voor de coach als voor de ouder. Als coach breng je jezelf, en daarmee ook je levensfilosofie, mee in je manier van begeleiden. De kracht van de Aanwezigheid van de coach is essentieel voor de kwaliteit en diepgang van de opstelling, in die zin is de coach een 'mogelijk maker'.

Filosofie

Het verleden?

Vanuit welke levensovertuiging wordt begeleid? Het zou een misvatting van de begeleider kunnen zijn dat we kunnen 'healen' in het verleden of dat zich aldaar zelfs iets zouden kunnen 'oplossen'. We hebben geen sterke arm het verleden in, er valt daar niets te doen. Het leven vergist zich niet, het was precies zoals het had moeten zijn. Precies uit die situatie ontwikkelen wij als mens ons kern-talent.

Nemen?

Wat de vorige generatie wel of niet heeft gedaan is hun zaak en verantwoordelijkheid. Daar hoeven wij niets van te vinden en kunnen we zeker niets in doen. Vragen die hierbij gesteld

kunnen worden zijn: Wiens *Business* is het? Is het jouw zaak, is het de zaak van de ander, is het Gods zaak? (bron: Byron Katie) In dit kader wordt ook duidelijk dat het feitelijk onmogelijk is om iets van een ander te 'nemen'. We kunnen 'geven' en 'ontvangen'. We hanteren daarom niet de standaarduitdrukking 'geven en nemen'.

Vergeven?

Er kan ook geen sprake zijn van kinderen die hun ouders vergeven. Daarmee zouden zij zich systemisch bóven de ouder verheffen, en preciezer: boven het Leven, *God's Business*. Met vergeving zit je altijd in andermans business.

Last teruggeven?

Zo wordt bijvoorbeeld het 'teruggeven' van een last, in de traditionele vorm van opstellen, als een letterlijke mogelijkheid genomen. In de Opvoedopstelling gaan we ervan uit dat er in het verleden niets valt te doen, we kunnen daar niets teruggeven. We kunnen aan onze kant de energie 'loslaten', maar preciezer nog: deze 'lost op' zodra de emoties doorleefd zijn.

Het verhaal, wat is waar?

In de opvoedopstelling stellen we vragen over 'de realiteit': "Is het waar?" (Bron: de vier vragen van Byron Katie.) Naast het energetische effect van een opstelling wordt ook duidelijk hoe we onszelf in de greep kunnen houden met onze verhalen over hoe het was tussen onszelf en onze ouders en verdere familie. We rechtvaardigen hiermee vaak onze huidige gevoelens en ons gedrag, terwijl we onszelf feitelijk 'vastzetten'. Overtuigingen en gedrag die van daaruit zijn ontstaan, zijn gevolgen.