

Elke maand doet Psychologie Magazine een training op het gebied van persoonlijke ontwikkeling

**Wie?**

■ Heleen Peverelli



**Wat?**

■ Workshop Familieopstellingen



**Waar?**

■ Corael Opleidingscentrum, De Bilt  
0346-214741, [www.corael.nl](http://www.corael.nl)

■ Vanroozendaal&partners,  
Amsterdam, 020-4941902,  
[www.vanroozendaalenpartners.nl](http://www.vanroozendaalenpartners.nl)

**Trainers**

■ Elly Voorend  
Nicoline van Roozendaal



**Mijn stand-in vader staat pal tegenover me, groot en dominant. Mijn 'moeder' staat me met lijdzame hertenogen aan te kijken. Onmiddellijk voel ik irritatie: ga weg allemaal!**

## Scènes in een 'wetend veld'

Heleen Peverelli doet een workshop Familieopstellingen

**WAT HEB JE GELEERD** van je gezin van herkomst? Best een moeilijke vraag, op zomaar een donderdagavond ergens in De Bilt. Mijn medegroepsleden hebben verrassend genoeg allemaal vrij snel een antwoord: eerlijkheid, houden van de natuur, hoe liefde en aandacht ook beklemmend kunnen zijn... Tja, wat heb ik geleerd? Gul zijn met liefde, aarzel ik. Maar ook een heleboel over hoe je het niet moet doen.

De mensen die hier zitten, hebben allemaal nog wat op te lossen met hun gezin van herkomst (wie eigenlijk niet?). Vanavond gaan we proberen die struikelblokken opzij te schuiven via familieopstellingen. Dat gaat ongeveer zo: je kiest uit de groep iemand die jou representeert; je stand-in. Dan kies je intuïtief je vader, moeder, broers en zussen, en stelt ze allemaal ergens op in de ruimte. Deze basispositie zegt al veel: zet je je ouders mijlenver uit elkaar, of iedereen in een kringetje en je kleine broertje een paar meter verderop?

De stand-ins of representanten doen vervolgens onder begeleiding van de trainsters wat er in hen opkomt. Hebben ze de neiging om weg te kruipen, voelen ze zich benauwd? Het idee is dat ze door de plaats waar ze zijn neergezet vanzelf de gevoelens van die familieleden gaan doorleven.

'Je kunt heel sterke emoties krijgen,' vertellen trainsters Elly Voorend en Nicoline van Roozendaal. 'Je pikt energieën op. Hoe dat precies werkt, geen idee. Het is geen wetenschap, het is zoals het is. De ervaring heeft geleerd dat het werkt.'

**MAAR ER MOET NIET TE VEEL** gepraat worden bij Familieopstellingen, dan verdwijnt de energie. Ik word uitgekozen om representant te zijn voor Eva, die altijd de kritische blik van haar vader voelt. Eva zet me midden in de ruimte. Mijn stand-in vader pal tegenover me, groot en dominant. Mijn moeder staat me daarnaast met hulpeloze,

lijdzame hertenogen aan te kijken. Onmiddellijk voel ik irritatie: ga weg allemaal! Zodra ik mijn gevoel mag volgen en naar eigen inzicht mag bewegen, zet ik een paar flinke stappen achteruit. Laat pa en ma eerst zelf maar het een en ander met elkaar uitzoeken.

Trainer Nicoline haalt een vrouw uit het publiek, die de moeder van mijn moeder representeert. Die gaat achter haar staan, om haar letterlijk en figuurlijk te steunen. 'Zeg me maar na,' zegt Van Roozendaal voor: 'Jij bent mijn dochter, en ik zie je.' Zo gaat het een tijdje door, totdat er drie generaties achter zowel mijn moeder als vader staan, en zij elkaar weer als man en vrouw in de ogen kunnen kijken.

Ziezo, denk ik opgelucht, dat is geregeld. Nu pa en ma elkaar weer gevonden hebben, wil ik zelf wel de wereld in. Maar is dat nu Eva's gevoel, of mijn eigen? Het doet me ook denken aan toen ikzelf achttien was, en niet kon wachten om het ouderlijk huis te verlaten. Eva zit intussen achter mij te snikken, dus dat gaat naar wens.

Als ik vertel dat ik nu wat eenzaam word, haalt Van Roozendaal een jongeman tevoorschijn die ze tegenover me plant. We staan elkaar toe te grijnzen, en ik word opeens extreem verlegen. Ik moet er zelfs van blozen, tot mijn eigen verbazing. Sta ik dan toch in een 'wetend veld'?

**EVA NEEMT MIJN PLAATS IN.** Hand in hand met mijn jongeman staat ze tegenover haar ouders, die waarlijk veranderd zijn. Pa kijkt beduidend zachter uit zijn ogen en ma staat fier rechtop. Ik straal van trots, alsof ik eigenhandig deze *happy ending* heb bewerkstelligd.

Eva heeft meer inzicht gekregen in de issues waar haar ouders mee worstelen, en kan dat nu 'bij hen laten'. Tijd om ieders persoonlijke thema uit te werken is er niet. Maar dat hoeft ook niet, leggen de trainsters uit; ook kijken naar de opstellingen van anderen vergroot het inzicht in je eigen achtergrond. En het langetermijneffect? Volgens Van Roozendaal blijft het doorwerken: 'Je ouders hoeven in werkelijkheid niet te veranderen; ze hoeven het zelfs niet te weten. Door het inzicht dat je verwerft, kun je het ideaalplaatje loslaten.'