

Opstelling als weg naar gezonde hechting.

Opstellingen

Een opstelling is een methode waarin systemische problemen inzichtelijk gemaakt worden en een aanzet gegeven wordt tot de oplossing hiervan. Degene die zijn probleem systemisch wil onderzoeken doet dit, door representanten voor (aan de vraag gerelateerde) mensen of thema's uit zijn familie- of organisatiesysteem, een plek in de ruimte te geven. Met deze opstelling brengt hij zijn kijk op het vraagstuk in beeld. De zo ontstane dynamieken tussen de representanten maken de belemmeringen en eventuele verstrikkingen zichtbaar. Ook wordt duidelijk wat er nodig is om weer in beweging te komen en de ontstane blokkades op te heffen. Systemisch werk kan toegepast worden in ieder systeem waarin relaties een rol spelen, of het nu vragen rond ouderschap, familie of organisaties betreft.

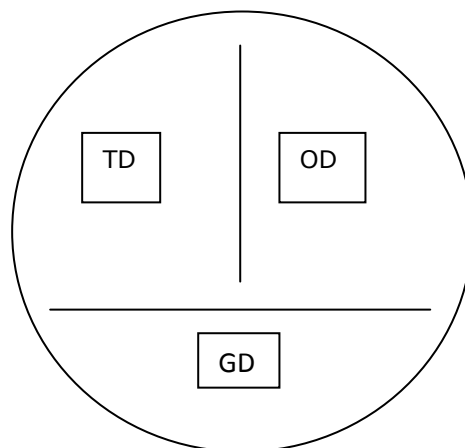
Trauma

Een trauma is een schokkende ervaring, vaak levensbedreigend van aard. In de traumaleer zijn vooral twee soorten trauma bekend: (1) existentieel trauma: het eigen leven wordt direct bedreigt, bij voorbeeld door een ernstig ongeluk, een bijna dood ervaring, opname op IC, oorlog, overval, (2) een verliestrauma, bij voorbeeld wanneer een kind plotseling een van beide ouders verliest.

Het traumamodel

Franz Ruppert, psychotherapeut in München, heeft een model opgesteld voor de getraumatiseerde mens.

Door een traumatische ervaring zal er in de ziel van de persoon een traumadeel (TD) ontstaan. Omdat dit zo pijnlijk is om te ervaren, zal dit afgesplitst worden en zal er een overlevingsdeel (OD) ontwikkeld worden. Dit helpt om deze traumatische ervaring te overleven. Het ontstaan van deze twee delen gaat ten koste van het gezonde deel (GD). Het model:



Het overlevingsdeel heeft twee functies: allereerst helpt het de mens te overleven in de (levens)bedreigende situatie. Daarnaast houdt het overlevingsdeel het traumadeel buiten het bewustzijn (verdringing). Daar is immers niet mee te leven. Aan de andere kant zal iedere trigger die het traumadeel aan de oorspronkelijke traumatiserende gebeurtenis doet denken, steeds opnieuw het overlevingsdeel oproepen. De mens leeft dan als het ware permanent in de toestand van het oorspronkelijke trauma.

In het TD zitten gevoelens als schrik, angst, wanhoop, eenzaamheid, bevrozing, et cetera. Overlevingsdelen kenmerken zich door een sterke overlevingskracht.

Voorbeelden: stoppen met voelen, rationaliseren, of juist escaleren in emoties; controle, hard werken, strijd leveren, vluchtgedrag, jezelf onzichtbaar maken, onderkoeldheid of juist prikkelbaar, snel in trance gaan, et cetera. In het GD zit volwassen gedrag, met een combinatie van functioneel denken/voelen, wakkerheid, nuchterheid, feitelijkheid, et cetera.

Hechting

Wanneer een baby geboren wordt, ontstaat er een hechtingsband tussen het kind en zijn moeder (ouders). Wanneer moeder of beide ouders echter zelf getraumatiseerd zijn, neemt het kind via de hechting het trauma van de ouders in zich op. Bowlby, de grondlegger van de moderne hechtingstheorie, noemde dit een onveilige hechting. Ruppert noemt dit een hechtingstrauma.

Opstellingen waarbij een trauma een rol speelt

In de 'klassieke' familieopstellingen van Bert Hellinger is het idee dat door (weer) te buigen voor je ouders, je je plek weer inneemt in het familiesysteem, waardoor rust ontstaat. Ruppert constateerde echter dat deze rust soms slechts tijdelijk is. Hij ontdekte dat waar sprake is van een hechtingstrauma, deze methode een hertraumatiserend effect kan hebben: door te buigen versterk je het trauma, ontstaan in de hechting met de ouders. Hij ging op zoek naar varianten op de opstellingenmethode, waarbij deze effecten achterwege bleven. Hij noemde dit traumaopstellingen. Deze zijn bij alle vormen van trauma, hetzij persoonlijke (existentieel en verlies trauma), hetzij bij overgenomen trauma's (zoals hechtingstrauma's) te gebruiken.

Deze opstellingen kenmerken zich door een grote autonomie voor de inbrenger. De begeleider stelt zich hierin bescheiden op. Ook staat de inbrenger vanaf het begin zélf in zijn opstelling. De start van de opstelling bestaat uit het opstellen van een representant voor het 'Verlangen' van de cliënt, voor datgene waar hij zo diep naar verlangt dat plaats zal vinden in zijn leven. Dit verlangen staat voor zijn gezonde deel (GD). Daarna zoekt de inbrenger zijn eigen plek ten opzichte van dat verlangen. Meestal is er een (soms onoverbrugbaar lijkende) 'kloof' tussen inbrenger en verlangen. Door het opstellen van andere representanten (bv voor de barrière, moeder, vader, het trauma van moeder of vader, et cetera) wordt op een diep niveau zichtbaar en voelbaar wat de inbrenger kan doen om zijn gezonde deel tot zich te nemen. Vaak is het hierbij nodig het eigen traumadeel aan te kijken / te omarmen en een eventueel overgenomen traumadeel van de moeder / ouders bij hén te laten.

Effect

Het is onze ervaring dat mensen die een dergelijke opstelling gedaan hebben, in de weken/maanden erna vaak een wezenlijke transformatie ondergaan. Soms lijkt het of de hele wereld op z'n kop staat. Oude overtuigingen kloppen niet meer. Mensen rapporteren dat ze een totaal ander (veel positiever!) zelfbeeld aan het ontwikkelen zijn. De oude angsten of belemmeringen zijn verdwenen.

Soms is één opstelling niet voldoende voor dit proces. Wanneer het trauma diep zit en men veel overlevingsstrategieën heeft moeten ontwikkelen, is enige nazorg van belang. Dat kan door één of enkele individuele sessies af te spreken. Ook kiezen sommige cliënten ervoor om zich daarna nog enkele malen als representant in te schrijven op onze opstellingendagen. Ook is het mogelijk om, enkele maanden later, met de nieuwe vraag van dat moment, nogmaals een traumaopstelling te doen.

Opstellingendagen in Den IJp

Bureau Galenkamp&Schut organiseert maandelijks een zaterdag met traumaopstellingen in Den IJp (vlak bij Amsterdam).

Belangstellenden kunnen zich hiervoor aanmelden met een eigen vraag (deelnemer) of als representant.

Voor meer informatie, zie onze pagina '[Systeemopstellingen in Den IJp](#)'. Aanmelden kan via het [inschrijfformulier](#) op dezelfde website. Meestal vindt een opstelling plaats als onderdeel van een kortdurend therapie- of [coachingstraject](#).

Henk Galenkamp
Jeannette Schut

Bureau Galenkamp&Schut
Stoutenburg 1
1121 GG Landsmeer
Tel 020 – 482 35 87
Mobile Henk: 06 11 31 23 66
Mobile Jeannette: 06 21 85 60 22
E-mail info@galenkampschut.nl
Website www.galenkampschut.nl