



# Opstellingen

## Ontsnapt aan de rolstoel

De scootmobiel was al besteld, maar Karin Gierink belde hem 's avonds eigenhandig weer af. Na de opstelling die ze eerder die dag bij systemisch opsteller Heleen Grooten had gedaan, voelde dat goed. Een jaar later heeft ze nog geen spijt van die beslissing. Integendeel: voor het eerst in haar leven voelt ze zich vrij en niet geremd door haar spierziekte. "Die opstelling betekende een keerpunt in mijn leven." **TEKST: NIELS BRUMMELMAN**

**J**e hebt vast weleens gehoord van familieopstellingen. Deze werkwijze laat je zien welke plek je in jouw huidige gezin of in je familie van herkomst inneemt. Je kiest daartoe uit een groep mensen enkele personen die de voor jou relevante familieleden representeren. Het wonderlijke is dat de deelnemers zich gaan voelen en gedragen als de desbetreffende familieleden. Zo ontstaat een herkenbaar beeld van verhoudingen en loyaliteiten binnen jouw familiesysteem. Door het patroon letterlijk vanaf een afstand aan te kijken, te verinnerlijken en te benoemen wat niet meer passend is, kan een verschuiving optreden. Veel opmerkelijke resultaten zijn er de afgelopen decennia mee geboekt. Een in het oog springende ontwikkeling is de verbreding van het systemisch werk. Daar waar vroeger louter familieopstellingen werden gebruikt, kennen we tegenwoordig varianten als bedrijfs- en relatieopstellingen. Sinds kort mogen we daar een nieuwe vorm aan toevoegen: lichaams- en symptoomopstellingen. Bij deze opstellingen staat de vraag centraal hoe we met

lichamelijke klachten omgaan. Duidelijk wordt welke boodschap ons lichaam in het geval van verstoring wil geven. Opsteller Heleen Grooten: "Over het algemeen zien wij ziekte als iets dat ongewenst is en zo snel mogelijk verholpen moet worden. We vergeten maar al te vaak dat klachten ons ook iets te vertellen hebben. In mijn praktijk heb ik gemerkt dat je door systemisch kijken - het plaatsen van de cliënt in zijn specifieke context - dieperliggende problematiek makkelijker op het spoor komt. Door vervolgens een opstelling te doen, komen onbewuste processen aan de oppervlakte. We werken dan op een niveau waar woorden er niet toe doen. Daarom kan een opstelling jarenlang psychotherapeutisch werk, zonder overigens de waarde van deze werkwijze te willen ontkennen, overbodig maken."

### FAMILIEOVERZICHT

Iets meer dan een jaar geleden komt de dan 23-jarige Karin Gierink voor therapie bij de Arnhemse Heleen Grooten terecht. Ze heeft problemen met haar stem, die voor het eerst tijdens zangles naar voren komen. Karin: "Het articuleren ging me steeds slechter af en bovendien had ik het vervelende gevoel van een brok in mijn keel. Samen met Heleen ging ik met mijn stem aan de slag. Zij masseerde onder andere mijn strottenhoofd. Toen dat na diverse sessies onvoldoende resultaat opleverde, vroeg Heleen zich af of we middels een opstelling misschien verder zouden komen." Heleen: "In mijn praktijk hanteren we de stelregel dat cliënten binnen acht bezoeken verbetering dienen te ervaren. Is dat niet het geval, dan kijken we verder en behoort een systeemopstelling tot de mogelijkheden. Door de medische anamnese wist

ik al dat Karin aan een spierziekte leed. Ik was benieuwd voor welke familieleden dat nog meer gold en vroeg haar daarom eerst een zogenaamd genogram te maken. Dat is een overzicht van de familie tot drie of vier generaties terug, waarin geboorte-, sterfdata en ziektegegevens worden weergegeven. Zowel haar moeder, oma en tante bleken de ziekte te hebben." Tijdens de bespreking van het genogram komen er veel emoties los bij Karin. Blijkbaar is haar stemprobleem op de een of andere manier verbonden met zowel haar spierziekte als haar familie. "Ik had het gevoel dat ik tijdens het doornemen van het genogram al in het veld zat", zo beschrijft Karin haar ervaringen. "Daar bedoel ik mee dat onbewuste aspecten de ruimte kregen om naar boven te komen. Tot dan toe leek ik een vrij koel en rationeel meisje, bij wie jaren van psychotherapie weinig hadden opgeleverd. Maar nu verloor ik de controle en kwamen de emoties los. Ik kon deze voor het eerst aankijken en binnen laten komen." Aan de hand van houten poppetjes maken Karin en Heleen een allereerste opstelling, waarbij met name haar moeder, tante en de spierziekte een rol spelen. Dan is het tijd om de opstelling te verlevendigen, waarbij Karin zichzelf representeert en Heleen afwisselend de overige rollen vertolkt.

### DADER & SLACHTOFFER

De beginopstelling is als volgt: Karin staat met haar gezicht afgekeerd van haar opdringerige moeder, terwijl (ongeveer) naast haar de spierziekte staat. Heleen wil uitvinden bij wie of wat de ziekte zich het meest thuis voelt. Dat blijkt overduidelijk niet bij Karin te zijn, want gedurende de opstelling komt de aandoening steeds verder van haar af te staan. Karin: "Hoe meer deze zich terugtrok, hoe vrijer ik me voelde. Dit tot ongenoegen van mijn moeder, die almaar bozer werd. Het was heel indrukwekkend om in de opstelling te staan, mede doordat de reacties van Heleen zo griezelig precies overeenkwamen met hoe mijn moeder kan doen." Op een gegeven moment besluit Heleen ook Karins oma van moederskant op te stellen. "Familierelaties en -patronen zetten zich tenslotte geregeld van generatie op generatie door", zo licht ze deze beslissing toe. Gaandeweg wordt dan duidelijk dat de oma van Karin haar spierziekte afwentelde op haar dochter, Karins moeder. Daarmee verandert ze onbewust van gedaante: van slachtoffer in dader. De parallellen waarop Karins moeder de ziekte op haar beurt projecteert op dochterlief, zijn overduidelijk. Klein houden, betuttelen en bemoeieren zijn de middelen waarmee ze Karin aan zich bindt. Heel benauwend en beklemmend voor laatstgenoemde. Het

geschetste beeld is één kant van het verhaal. De andere kant blijkt dichterbij Karin zelf te liggen: "Mij was geleerd slachtoffer te zijn. Deze rol speelde ik met verve: ik verschool me achter mijn ziekte om onder van alles en nog wat uit te komen, ging nauwelijks om met leeftijds-genootjes en verdiepte me niet in zaken als liefde en seksualiteit." Tijdens de opstelling ontstaat het beeld van een beknot meisje dat haar slachtofferschap gebruikt en daarin met name door haar moeder gestimuleerd wordt. Ze zet haar spierziekte in om zich te beschermen tegen de grote, boze buitenwereld. Haar inmiddels overleden tante, die zich van deze destructieve gang van zaken bewust is en Karin wil waarschuwen, wordt doodgezwegen. Ook dit aspect komt tijdens de opstelling echter tot ontlading: "Het immense schuldgevoel dat ik daarover had, mocht ik eindelijk ventileren. Mijn tante bedoelde het goed, maar destijds waren mijn moeder en ik één. Alles wat deze eenheid bedreigde, werd door ons bestreden."

### HEERLIJK VRIJ

De gebeurtenissen die plaatsvinden als Karin na de opstelling thuiskomt, zijn typerend. Blijmoedig vertelt haar moeder dat de aanvraag voor Karins scootmobiel door de gemeente is goedgekeurd. Karin ontsteekt in woede, annuleert de aanvraag en trekt zich vervolgens twee dagen op haar kamer terug. Een maandenlange logeerpartij bij een kennis mondt uiteindelijk uit in een definitieve beslissing om niet meer naar het ouderlijk huis terug te keren. Haar leven is sinds de dag van de opstelling compleet veranderd: "Niet alleen woon ik niet meer thuis, ook ben ik volop aan het genieten van het leven. Ik voel me als een vogel die te lang in een kooitje opgesloten heeft gezeten. De spierziekte, die ik heb geaccepteerd als deel van mezelf, hindert me veel minder dan vroeger. Mijn huisarts, bij wie ik vroeger te pas en te onpas voor vage klachten aanklopte, heb ik al een tijdje niet meer gezien. En mijn zang - eerder hoog, iel en gereserveerd - is nu, evenals mijn stem, belichaamd, krachtig en doorvoeld. Door het uitbreken uit het familiesysteem, ben ik helemaal op mijn basis teruggeworpen. Mijn complete identiteit bleek immers gekoppeld aan ziekte en familie. Het is nu alsof ik op een leeg vel papier sta, dat ik zelf mag gaan beschrijven. Dat voelt soms eng naakt, maar vaker heerlijk vrij. Het is eindelijk tijd voor mij." Binnenkort geeft Karin een concert voor haarzelf en voor diegenen die haar tijdens haar transformatieproces ondersteund hebben. Helemaal alleen op het podium... Een jaar terug nog onbestaanbaar. ■



**Heleen Grooten**

(56) startte in 1979 met een praktijk voor stemtherapie, die ze tegenwoordig met stemtherapeute Loes Selten runt. In haar werk combineert ze alle kennis die ze binnen en buiten de logopedie heeft geleerd, systemische opstellingen en ook traumatherapie maken daar deel van uit. Heleen beschouwt het als haar missie een brug tussen het reguliere en complementaire te slaan. Ze noemt Karin, wiens verhaal in dit artikel centraal staat, een moedige vrouw. "Haar geschiedenis laat zien wat opstellingen met mensen kunnen doen."

Om privacyredenen is de naam Karin Gierink gefingeerd.

'Klachten hebben ons iets te vertellen'