



# Naar de overkant

Marjon Weijzen was bij twee familieopstellingen, een georganiseerd door In de Wolken, een door Yarden. Ze zag hoe haar vriendin, na dertien jaar, haar overleden broer alsnog kon laten gaan.

In *Sprakeloos*, de roman die Tom Lanoye over zijn moeder schreef, gaat die moeder – een extraverte slagervrouw – bij een spiritist te rade om de dood van haar verongelukte middelste zoon te verwerken. Lanoye ziet het met lede ogen aan. Maar het helpt zijn moeder wel. Enigszins sceptisch, dat is ook ongeveer hoe ik sta tegenover het fenomeen familieopstellingen. Een therapievorm, waarbij onbewuste familierelaties – soms van generaties eerder – zichtbaar worden. Vriendinnen die een opstelling bijwoonden, repten over verhelderende inzichten. Ze voelden een last van hun schouders vallen. Maar klaar waren ze nooit. Er was altijd nog weer een laag dieper. Tot, net als bij de moeder van Lanoye, de tijd de wonden geheeld leek te hebben.

### Heeze

Dat het Expertisecentrum Omgaan met Verlies van Riet Fiddelaers-Jaspers, samen met In de Wolken, opstellingen organiseert, hielp me over de drempel. Ik ken Fiddelaers, rouwdeskundige en oud-columnist, als deskundig en nuchter. Op een regenachtige avond toog ik naar Centrum voor Afscheid en Rouw in Heeze. Bij de thee vooraf spreekt een van de deelnemers me aan: “Ben jij niet de hoofdredacteur van *Brancheblad Uitvaartzorg*?” Het is Mireille\*, sinds kort werkzaam als uitvaartverzorgster. Ik begrijp meteen waarom ze haar hebben aangenomen: een rust uitstralend en tegelijkertijd krachtig type.

Om mee te mogen doen, betaal je twintig euro. Wil je zeker weten dat je vraag wordt behandeld, dan is het bedrag 75 euro. Druk is het niet. Een handjevol mensen, waaronder enkele mannen. Zij zijn uitgenodigd, omdat er zich altijd vooral vrouwen aanmelden. En dat is niet handig, want degene die een vraag inbrengt, kiest uit de aanwezigen ‘representanten’ of ‘stand-ins’ voor zichzelf en voor zijn/haar familieleden.

Mireille vraagt zich af of ze haar middelste zoon niet te veel belast met haar verleden. Ze stelt mij op, nota bene als haar jonggestorven alcoholische moeder. Daar sta ik dan, op de mij toegewezen plaats. Af en toe stelt Jakob van Wielink, de begeleider/‘opsteller’ van de avond, me een vraag. “Hoe is het hier?” Of: “Wat wil je zeggen tegen je dochter, je moeder, je broer?” Het klopt wat mijn vriendinnen gezegd hadden: de antwoorden komen vanzelf. En de emoties ook. Zo sta ik daar, als moeder van Mireille,

\*Mireille is niet haar echte naam. Op haar verzoek hebben we die veranderd.

op een gegeven moment enorm te huilen. Mireille wil me omhelzen, maar Van Wielink houdt haar tegen. “Nog niet, eerst voelen wat het je doet.” Een goede interventie, want dan pas kunnen we elkaar in de ogen kijken, als moeder en dochter, en elkaars verdriet zien. Dat voelt goed, helend. Terug in de auto merk ik dat ik nog niet weet wat ik ervan vind. Dat komt ook, omdat de avond werd afgesloten met een discussie – aangezwengeld door een toeschouwer (zelf ook opsteller) – over de gevolgde werkwijze. Had de broer van moeder niet moeten worden opgesteld? Het geeft geen prettig gevoel. Het is zulke tere materie.

Twee maanden later bel ik nog eens met Mireille. Ze kijkt positief terug op de opstelling. “De volgende ochtend”, vertelt ze, “was verrassend genoeg niet mijn middelste, maar juist mijn jongste zoon – die ik nog niets verteld had – opvallend zacht en meegaand.” Dat had een paar dagen aangehouden. Mireille zou ook nog wel een opstelling voor hem willen doen.

### Lelystad

Inmiddels heb ik besloten nog een opstelling bij te wonen: eentje begeleid door Lydia de Wit van Innerguiding, die lezingen voor Yarden geeft over familieopstellingen. Hierbij wordt iemand van wie eerder niet goed afscheid genomen kon worden, bijvoorbeeld door een plotseling overlijden, ‘naar de overkant gebracht’. De vraagsteller is een goede vriendin van me, Carla, die dertien jaar geleden haar oudste broer verloor. Hij ging met drank op zwemmen en verdrinkte.

Weer vertrekken we in de regen, deze keer naar Lelystad. De opstelling is nu gratis, want bedoeld als kennismaking met dit fenomeen. Op de heenweg is Carla bloednerveus. Terug is ze opgelucht en ontspannen. Ze heeft, met hulp van de twintig aanwezigen, haar overleden broer weggebracht naar een plaats waar zijn grootouders hem met open armen ontvingen. Makkelijk ging het niet: Carla wil niet horen dat haar broer het goed heeft ‘daar’. Ze is verdrietig en boos. Pas als de stand-in voor haar broer zegt: “Lieve zus, mijn lot is niet het jouwe”, kan ze hem ineens, alsnog, met open hart laten gaan. <

### Wat is een familieopstelling?

‘Familieopstellingen’ is een methode, ontwikkeld door de Duitser Bert Hellinger. De basis is de plek die je in het gezin of de familie inneemt. Opstellingen helpen om verborgen verbanden te zien én ook om te zien wat mogelijke wegen zijn om je, liefdevol, los te maken uit verstrikkingen. Opstellingen doe je meestal in een groep. Degene die een thema wil inbrengen, vraagt mensen uit de groep om zijn of haar familieleden te representeren. Er kunnen zowel levende als dode familieleden en voorouders opgesteld worden. Bron: Hellingerinstituut.nl