

De maandelijkse NTI-NLP opstellingendagen worden druk bezocht. Per dag begeleidt Bouke de Boer op deze 'teaching seminars' gemiddeld zo'n zeven opstellingen. Om nog beter zicht te krijgen op de effectiviteit en de mogelijkheden van het opstellingswerk, vroegen we de afgelopen maanden 53 thema-inbrengers om ons te informeren over hoe het ze nadien is vergaan. 18 van hen stuurden hun ingevulde vragenlijst terug en met drie personen hield Lidwien van Wissen een uitgebreider interview.

onderzoek



opstellingen

'Wat zou een opstelling je moeten opleveren?' of 'Hoe zou je weten dat deze opstelling je iets heeft gebracht?' Twee oplossingsgerichte vragen waarop de antwoorden vaak in de trant zijn van 'Dan zou ik meer mezelf kunnen zijn', 'Dan krijg ik meer ruimte' of 'Dan kan ik meer in mijn kracht staan en mijn eigen leven leiden'.

Wie is niet op een of andere manier op zoek naar zijn 'ware Zelf' of zijn 'echte IK'. Of zoals een van de geïnterviewden Karin Postma het verwoordde: 'Authentiek zijn, benoemen wat je voelt voorbij het ego, vanuit een positieve intentie'. In een opstelling wordt dit element dan ook regelmatig ingebracht en wordt er gekeken naar wat iemand nog nodig heeft of mogelijk nog tegenhoudt om zichzelf te kunnen of mogen zijn.

Meerwaarde

In het onderzoek vroegen we onder andere naar de meerwaarde van het opstellingswerk. De factor tijd wordt hierin door velen als belangrijk genoemd. Truus Zonneveld: 'In de periode voorafgaand aan de opstelling werk je naar een concrete vraag. Dat proces geeft al focus en soms zelfs al antwoord op de vraag. Op de dag van de opstelling had ik het gevoel: NU ben ik aan de beurt. Met hulp van een groep mensen gaf de opstelling mij in relatief korte tijd helderheid. En ook maanden later vallen er nog steeds kwartjes'.

Meije Gildemacher noemt als toegevoegde waarde de confrontatie met het systeem: 'Dat is verrassend en boeiend en geeft elke keer weer inzichten in het leven en hoe we als mensen met elkaar en met onszelf omgaan.'

Marianne Buskermolen: 'Het doet zijn werk via het lichaam en het onbewuste, buiten de ratio om. Mijn focus was na de opstelling breder, mijn relativeringsvermogen groter en ik richt me meer op het hier en nu in plaats van op de toekomst'.

Jos van Langen noemt het: 'Voorbij het verstand gaan'.

'Er werd weinig gesproken, echter het heeft veel positief effect gehad in mijn leven', zo vertelt Gerla van den Hoven. 'Ik ben heel goed in praten en waar ik dat voorheen gebruikte om te verklaren, de discussie aan te gaan of te rechtvaardigen, kan ik nu meer voelen wat er is'.

Jolanda Touw beschrijft hoe ze emoties letterlijk en figuurlijk in de opstelling een plek kon geven en dan vooral de emoties die bij anderen hoorden. Daarbij komt dat ze met de meegenomen leerervaringen beter om kan gaan met emotionele gebeurtenissen die nu in haar leven spelen.

Reneé Hilverdink: 'Het biedt op een veel diepere laag (soms onbegrijpbare) oplossingen en openingen'.

Moniek Scholtens: 'De mensen die ik opstelde, zijn als het ware een spiegel voor me geweest. De fysieke nabijheid of afstand van mensen en de non-verbale communicatie geven veel duidelijkheid'.

Anderen benoemen de meerwaarde als 'een aanvulling op waar ik al mee bezig was', of 'de bevestiging die ik blijkbaar nodig had'.

Ervaring

Iedere opsteller is anders en werkt anders. We geven daarom ook het advies om vooral veel verschillende opstellers aan het werk te zien en te ervaren wat het meest bij je past. Over hoe de opstellingen van de ondervraagden werden ervaren wordt gesproken in termen van liefdevol, respectvol, veilig, professioneel, verrassend, bevrijdend, versterkend, warm, verhelderd, spannend en emotioneel confronterend. Een enkeling is niet tevreden en geeft aan meer te hebben met de werkwijze van een andere opsteller.

Patronen doorbreken

Gerla van den Hoven kreeg op een dag letterlijk en figuurlijk de prikkel in handen die haar via NLP in contact bracht met opstellingen. Zij vertelt hoe ze vooral na jarenlange trouw aan anderen en aan haar systeem van herkomst, meer trouw is geworden aan zichzelf en zichzelf respecteert. Ze houdt zich nu bezig met wat bij haar leven hoort en laat daarmee los wat bij de geschiedenis hoort en niet haar verantwoordelijkheid is. 'Door de geschiedenis te veranderen, heb ik ook de toekomst van mijn kinderen veranderd'.



NTI-NLP
is het instituut
in persoonlijke
ontwikkeling
en effectieve
communicatie voor
zowel zakelijk als
persoonlijk succes

kwaliteit
persoonlijke aandacht
resultaatgerichtheid
integriteit

NTI-NLP
Oosterzijweg 8
1906 AX Limmen
tel 072 - 505 35 01
fax 072 - 505 22 94
e-mail info@ntinlp.nl
website www.ntinlp.nl

Meer informatie
is te vinden
op de website
www.ntinlp.nl

of op te vragen bij
ons klantsupport
072 - 505 35 01

Diepe loyaliteit aan het systeem kan iemand weghouden bij zijn wensen en doelen. Verschillende mensen zagen in de opstelling hoe ze iemand in het systeem buitensloten of achterstelden, of vasthielden aan ineffectieve patronen die zelfs schadelijk bleken voor hen of iemand anders uit het systeem. Ze geven aan dat het visueel maken van een probleem, je mogelijkheden geeft er anders naar te kijken en uiteindelijk patronen te doorbreken. Truus Zonneveld vergelijkt een opstelling met een pop-up-boek: *'Alleen al te zien dat iets een thema of patroon voor je is, is al zo verhelderend'*.

Mensen maken in hun hoofd een verhaal om bepaalde dingen te kunnen verklaren. Ernstige ziektes in de familie en drukte lijken genoeg reden voor gebrek aan energie en zwaarmoedigheid. Henny Houtenbos vertelt hoe zijn opstelling de aanzet gaf tot een aaneenschakeling van momenten van herkenning en leidde tot gesprekken met zijn ouders. *'Ik heb een fantastische vrouw en fantastische kinderen. We kunnen samen heel veel aan. Wat me vooral veel energie kostte zat veel dieper en had te maken met mijn vader. Ik heb hem nooit ergens de schuld van gegeven en hij heeft gedaan wat hij kon, maar toch was ik boos. Door hem in de opstelling te zien met zijn vader, kon ik beter omgaan met mijn oningevulde verlangens naar hem. Ik kan nu veel beter zorgen voor mijn eigen leven en geluk en daarmee ook weer voor mijn kinderen'*.

De controle of een gecontroleerde manier loslaten

'Loslaten' is een woord dat in de meeste reacties voorkomt. Wie een thema inbrengt heeft vaak ook een bepaald idee of verwachting van wat er mogelijk aan de hand is en wat er opgesteld kan gaan worden. Het intakegesprek, de keuze voor het type opstelling en de opstelling zelf kunnen iets heel anders laten zien.

Dat dingen een heel andere kant opgaan dan je verwacht is voor menigeen niet gemakkelijk en soms leidt dat ook tot teleurstelling of irritatie. Wie graag zijn familie opgesteld zou zien en daarvoor in de plaats in contact gebracht wordt met zijn hulpbronnen, kan soms met prachtige inzichten naar huis gaan en toch blijven verlangen naar dat wat er niet was. Marianne Buskermolen: *'Ik had gehoopt meer inzicht te krijgen over de verhouding tot mijn vader, omdat daar volgens mij een link is met mijn ingebrachte thema. Bouke stelde iets anders op, waardoor ik me nog steeds afvraag of er een relatie is'*.

Ook voor Meije Gildemacher liep het anders dan gedacht: *'Tijdens de opstelling wordt aangegeven dat er niets gebeurt als je dat zelf niet wilt. Dat is een theoretisch gegeven. Als je er zit gebeuren er toch dingen... ook als je dat niet wilt. Dat vraagt bijzondere zorgvuldigheid van de begeleider van de opstelling'*.

Grenzen

Het opstellingswerk is geen wondermiddel en kent zijn grenzen waardoor Bouke er soms voor kiest het te laten bij een gesprek, een afspraak maakt voor persoonlijke coaching, of verwijst naar een andere hulpverlener of traumawerk. De personen die dit hebben ervaren voelen hierdoor in het algemeen naast een teleurstelling, zich ook serieus genomen en respectvol behandeld.

Universele thema's

Door naar opstellingen van anderen te kijken of representant te zijn, doe je iedere keer een stukje voor jezelf mee. In elke opstelling zit voor ieder herkenning. Samen delen, ervaren dat sommige thema's zo universeel zijn, geeft ruimte en zorgt dat mensen met meer mildheid naar hun eigen proces kunnen kijken.

De dagelijkse praktijk

In veel gevallen gaan mensen na een opstelling niet plotseling heel andere dingen doen in de praktijk. Het gaat veelal om een verandering in de houding waarmee ze de dingen doen. Meer vanuit het contact met zichzelf, vanuit eigen keuze en vanuit het gevoel goed te zijn zoals je bent. Verschillende ondervraagden geven aan dat ze nu meer luisteren naar hun gevoel en naar dat wat hun lichaam hen aangeeft. Lief zijn voor jezelf, jezelf verwennen en met meer mildheid en compassie naar de dingen kijken die 'niet goed gaan'.

Alleen al je plek in het systeem werkelijk innemen, als zoon of dochter, als partner of als ouder, geeft veel rust. Zoals één van de ondervraagden zegt: *'Een belangrijke leerervaring is dat ik een kind ben van mijn moeder en niet iemand die dingen voor haar moet oplossen'*. Anderen noemen: Erkennen wat er is, dat bepaalde verlangens niet meer ingevuld zullen worden door anderen en dat je de invulling bij jezelf hebt te zoeken. Jos van Langen schrijft: *'Normaal zou ik mijzelf als project beschouwen en weer hard gaan werken. Acceptatie en overgave was nu heel goed'*.

Voor sommigen is er, in ieder geval merkbaar, (nog) niets veranderd, maar heeft de opstelling en het meemaken van de opstellingsdag(en) toch het cijfer dat ze zichzelf geven in de context van het probleem in bijna alle gevallen verhoogd. Renske Groot geeft aan dat haar ingebrachte thema misschien niet zo geschikt was voor een opstelling en dat ze nu meer heeft aan het gereedschap dat ze in handen krijgt in de NLP Practitioner Opleiding die ze nu doet.

Met dank aan alle mensen die hebben meegewerkt aan ons onderzoek,
Bouke de Boer en Lidwien van Wissen