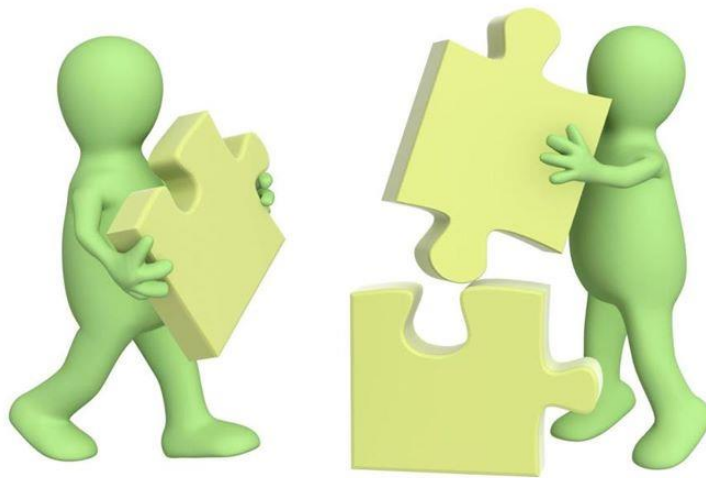


# De betekenis van geleefde ervaringen van mensen met opstellingen voor de zorgethiek



Masterthesis Zorgethiek en Beleid  
Code: ZEB-70

Begeleider: Dr. M. Visse  
Meelezer: Dr. I. van Nistelrooij  
Examinator: Prof. dr. Carlo Leget

Karin van Dokkum  
Studentnummer: 1000632  
[k\\_van\\_dokkum@hotmail.com](mailto:k_van_dokkum@hotmail.com)

Universiteit voor Humanistiek  
Utrecht  
11 juni 2017



## **Voorwoord**

Voor u ligt mijn masterthesis ‘De betekenis van geleefde ervaringen van mensen met opstellingen voor de zorgethiek’. De thesis is het eindresultaat van de afstudeeropdracht van de master zorgethiek en Beleid. Momenteel wordt er onderzoek gedaan naar opstellingen binnen de zorgethiek en met deze thesis hoop ik daar een bijdrage aan geleverd te hebben.

Graag bedank ik mijn begeleidsters Dr. Merel Visse en Dr. Inge van Nistelrooij die mij hielpen de goede richting op te denken, met mij meedachten en mijn thesis meerdere malen hebben voorzien van goede feedback. Daarnaast bedank ik de respondenten die zo open hebben verteld over hun ervaringen met opstellingen en daardoor mogelijk hebben gemaakt dat ik de thesis tot dit resultaat heb kunnen brengen.

Ik wens u veel leesplezier.

Karin van Dokkum

Arnhem, 2017



## Samenvatting

Opstellingen als therapievorm kunnen helpen bij het voelen en ervaren van wat er werkelijk met je aan de hand is, zodat er kracht en inzicht op gedaan worden die verlichting brengen bij levensvragen. Ook binnen de zorgethiek wordt gebruik gemaakt van opstellingen, maar dan in een andere vorm. Deze opstellingen binnen de zorgethiek worden met name toegepast op reflectiemethoden en worden niet gezien als therapievorm. Deze vorm van reflectie is nog relatief nieuw binnen de zorgethiek en daarom geschikt als thesisonderwerp. Het doel van deze thesis is kennis verkrijgen over de ervaringen van mensen met opstellingen en deze ervaringen te benutten om zorgethische inzichten over relationaliteit, interdependentie en lichamelijke te verrijken en tegen te denken. Dit onderzoek verloopt volgens een fenomenologische reflectieve lifeworld research benadering dat er voor zorgt dat de meer stille en verborgen delen van het menselijk bestaan, die door andere onderzoeksmethoden moeilijk te beschrijven zijn, zichtbaar worden gemaakt.

Er zijn vijf interviews afgenomen onder mensen die ervaringen hebben met in opstelling gaan. Uit deze interviews is gebleken dat: 'In opstelling zijn' begint met spanning die langzaam wegzakt en geeft inzicht in situaties waar dat niet was op een manier die mensen in verwondering beleven en waardoor zij weer in beweging lijken te komen in hun leven. Door deze ervaringen te analyseren volgens de reflectieve lifeworld research en vervolgens zorgethisch te doordenken aan de hand van de begrippen lichamelijke, relationaliteit en interdependentie, komt onder andere naar voren dat opstellingen lichamelijke spanning met zich meebrengen. Deze spanning hangt samen met stressvolle gedachten. Wanneer de sfeer veilig genoeg is zakt deze spanning weg en is er letterlijk ruimte om in een modus terecht te komen waarin mensen ontvankelijk zijn voor wat er gebeurt.



# Inhoud

<b>1. Inleiding</b> .....	<b>9</b>
1.1 Aanleiding .....	9
1.2 Probleemstelling .....	9
1.3 Vraagstelling .....	10
1.4 Doelstelling .....	10
<b>2. Theoretisch kader</b> .....	<b>11</b>
2.1 Geografie van verantwoordelijkheden .....	11
2.2 Relationaliteit .....	12
2.3 Interdependentie .....	12
2.4 Lichamelijkheid.....	13
2.5 Conclusie.....	13
<b>3. Methode</b> .....	<b>14</b>
3.1 Onderzoeksbenadering .....	14
3.2 Onderzoeksmethode .....	15
3.3 Casusdefinitie en onderzoekseenheid.....	15
3.4 Dataverzameling.....	15
3.5 Data-analyse .....	17
3.6 Het beschrijven van de resultaten.....	19
3.7 Fasering .....	19
3.8 Ethische overwegingen.....	20
3.9 Kwaliteitscriteria .....	20
<b>4. Opstellingen</b> .....	<b>21</b>
4.1 Opstellingen.....	21
4.2 De ontwikkeling van opstellingen .....	22
4.3 Opstellingen in de zorgethiek .....	24
<b>5. Resultaten</b> .....	<b>26</b>
5.1 De essentie.....	26
5.2 De clusters .....	26
5.3 Het niet hebben van inzicht in de situatie zorgt voor blokkades, machteloosheid en schaamte. Dit kunnen zowel bewust als onbewust redenen zijn om in opstelling te gaan.....	27
5.4 Inzicht in de situatie geeft rust.....	29
5.5 In opstelling zijn is verrassend, intens, symbolisch en magisch .....	32

5.6 Bij het ervaren van een opstelling werken geest en lichaam nauw samen .....	34
<b>6. De relatie van de ervaringen met de zorgethische inzichten relationaliteit, interdependentie en lichamelijkeheid.....</b>	<b>39</b>
6.1 Lichamelijkeheid.....	39
6.2 Relationaliteit .....	40
6.3 Interdependentie .....	41
<b>7. Discussie en conclusie.....</b>	<b>44</b>
7.1 Discussie.....	44
7.2 Conclusie.....	45
<b>8. Aanbevelingen.....</b>	<b>47</b>
<b>9. Kwaliteit .....</b>	<b>48</b>
<b>Literatuur.....</b>	<b>51</b>
<b>Bijlagen.....</b>	<b>53</b>
1. Interview 1.....	53
2. Interview 2.....	53
3. Interview 3.....	53
4. Interview 4.....	53
5. Interview 5.....	53
6. De betekenissen en clusters van het interview .....	54
7. Het vinden van de essentie van het fenomeen.....	58
8. Speciale en onverwachte beschrijving van het fenomeen .....	60
9. Eigen vooronderstellingen.....	61



## **1. Inleiding**

Dit deel geeft een beschrijving van het onderwerp van het onderzoek. Daarna volgt de probleemstelling, zowel op maatschappelijk niveau, als op wetenschappelijk niveau. Daaruit komt de vraagstelling voort, die weer onderverdeeld wordt in deelvragen. Tot slot zal aangegeven worden wat de doelstelling zal zijn van dit onderzoek.

### **1.1 Aanleiding**

De aanleiding van dit onderzoek is het onderwerp over opstellingen dat op de elektronische leeromgeving beschikbaar is gesteld. Opstellingen kunnen ingezet worden bij bijvoorbeeld hechtingsproblematiek (Ruppert, 2006), organisatieproblematiek ([www.familieopstellingen.nl](http://www.familieopstellingen.nl)), maar ook bij het nadenken over wat goede zorg is, zoals bijvoorbeeld bij de methode van geografie van verantwoordelijkheden (Verkerk, 2004). De uitgangspunten van opstellingen, het systemisch werken met veel aandacht voor relationaliteit en contextualiteit, lijkt raakvlakken te hebben met de zorgethiek. In deze thesis worden opstellingen vanuit de ervaringen van mensen met opstellingen onderzocht en wordt onderzocht wat de zorgethiek kan leren van deze ervaringen.

### **1.2 Probleemstelling**

Er is een rijke historie in het werken met (familie)opstellingen en systemisch werken. Bert Hellinger heeft familieopstellingen in de jaren tachtig ontwikkeld aan de hand van theorieën van Freud over psychoanalyse, lichaamswerk en familietherapie en zijn theorie heeft zich de laatste twintig jaar over de hele wereld verspreid ([www.familieopstellingen.nl](http://www.familieopstellingen.nl)). Het centrale uitgangspunt van opstellingen is dat ze kunnen helpen bij het kunnen voelen en ervaren van wat er werkelijk met je aan de hand is, zodat er kracht en inzicht op gedaan worden die verlichting brengen bij levensvragen ([www.familieopstellingen.nl](http://www.familieopstellingen.nl)). De benadering wint snel aan terrein, ook in organisatiecontexten en ook in de zorgethiek.

In de zorgethiek wordt soms ook gebruik gemaakt van opstellingen, bijvoorbeeld in het werk van Marian Verkerk (2004) en het zorgethisch reflecteren van Inge van Nistelrooij (2008), maar ook in het werk van Visse rondom *Anders Verantwoorden* (Visse, 2014). De zorgethiek richt zich op wat goede zorg is, gegeven een particuliere praktijk (Leget et al., 2015). De opstellingen beogen onder andere zicht te geven op wat er volgens deelnemers ‘toe doet’ als we het hebben over goede zorg, rekening houdend met zorgethische inzichten zoals lichamelijke, relationaliteit en contextualiteit. Deze opstellingen worden met name toegepast op reflectiemethoden. Deze vorm van reflectie is nog relatief nieuw binnen de

zorgethiek en daarom geschikt om verder te onderzoeken. Tot dusver is namelijk niet onderzocht hoe mensen die opstellingen meemaken, hoe opstellingen ervaren worden en wat de zorgethiek kan leren van hun ervaringen. Belangrijk is te onderzoeken hoe de uitgangspunten van opstellingen aansluiten bij de zorgethische kritische inzichten, zoals relationaliteit, interdependentie, lichamelijkeheid, contextualiteit, affectiviteit, practices, kwetsbaarheid, macht en positie en betekenis en zin (Utrechtse zorgethiek, 2015). Voor dit onderzoek is een selectie gemaakt binnen deze concepten. Gezien de omvang van dit onderzoek en de beschikbare tijd worden er drie concepten onderzocht in het verband van opstellingen.

### **1.3 Vraagstelling**

De hoofdvraag van dit onderzoek is:

Hoe ervaren mensen het ‘in opstelling’ zijn en wat betekenen hun ervaringen voor opstellingen in de zorgethiek?

De deelvragen zijn:

1. Wat zijn opstellingen en hoe gaan ze te werk?
2. Wat zijn de ervaringen van mensen met het ‘in opstelling zijn’?
3. Wat leren we van deze ervaringen in relatie tot de zorgethische inzichten relationaliteit, interdependentie en lichamelijkeheid?
4. Wat kunnen opstellingen voor de zorgethiek betekenen?

### **1.4 Doelstelling**

Het doel van het onderzoek is kennis verkrijgen over de ervaringen van mensen met opstellingen en deze ervaringen te benutten om zorgethische inzichten over relationaliteit, interdependentie en lichamelijkeheid te verrijken/tegendenken. Door kennis over ervaringen met opstellingen kan duidelijk worden wat deze vorm van opstellingen voor de zorgethiek kan betekenen. Door het meemaken van opstellingen op zorgethische wijze te overdenken kan vanuit zorgethische invalshoek beschreven worden op welke manier deze werkvorm behulpzaam kan zijn bij het nadenken over goede zorg. Dit onderzoek verloopt volgens een fenomenologische reflectieve lifeworld research benadering (Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008), dat er voor zorgt dat de meer stille en verborgen delen van het menselijk bestaan, die door andere onderzoeksmethoden moeilijk te beschrijven zijn, zichtbaar worden gemaakt. Meer uitleg over deze methode volgt in een later deel.

## **2. Theoretisch kader**

In dit onderzoek staan drie concepten centraal: relationaliteit, interdependentie en lichamelijkheid. Binnen de zorgethiek zijn de begrippen relationaliteit, interdependentie en lichamelijkheid belangrijke concepten en binnen dit onderzoek zeer relevant. In dit deel worden deze drie concepten onderzocht aan de hand van het gedachtengoed van Marian Verkerk die zich baseert op de filosofie van Margaret Urban Walker.

### **2.1 Geografie van verantwoordelijkheden**

Binnen zorgpraktijken en andere hulpverlening instanties is er volgens Marian Verkerk (2004) sprake van een geografie van verantwoordelijkheden. Dit concept is bedacht door Margaret Urban Walker en verder uitgewerkt en toegepast op zorgethische reflectiemodellen door Marian Verkerk. Een geografie van verantwoordelijkheden beschrijft een zorgproces waarin gereageerd wordt op kwetsbaarheid. Om helder te krijgen hoe een geografie van verantwoordelijkheden er uit ziet in een bepaalde situatie binnen de zorg of hulpverlening wordt gebruik gemaakt van moreel beraad. Als in kaart is gebracht hoe de geografie van verantwoordelijkheden er uit ziet dan kan deze bekritiseerd worden. Volgens Verkerk zijn verantwoordelijkheden ingedeeld in drie narratieven. Deze narratieven zijn narratieven over identiteit, over waarden en over relaties. Elk mens is verbonden met deze drie narratieven. Het narratief over identiteit zegt iets over de hulpverlener en zijn persoonlijke waarden en overtuigingen. Het narratief over waarden zegt iets over de betekenis van waarden zoals zelfrespect, loyaliteit en vertrouwen in de zorgrelatie. Het is voor elk mens anders hoe deze waarden ervaren worden. Het narratief over relaties zegt iets over de personen met wie je te maken hebt en voor wie je verantwoordelijkheid neemt en welke rangorde hierin aangebracht wordt. Vanuit deze drie narratieven wordt gehandeld en worden verantwoordelijkheden bepaald. Het in kaart brengen van deze drie narratieven is een basis voor zorgethische reflectie (Verkerk, 2004). Wanneer we kijken naar de zorgethische begrippen relationaliteit, interdependentie en lichamelijkheid kan de geografie van verantwoordelijkheden aan de basis gelegd worden van deze concepten. Zo bestaat zorg altijd tussen mensen en is dus relationeel. Daarbij zorgt een zorgrelatie altijd voor wederzijdse afhankelijkheid, doordat elk mens afhankelijk is van anderen voor het ontvangen van zorg en volgens de geografie van verantwoordelijkheid kan gezegd worden dat elk mens afhankelijk is van de rangorde van andere mensen en in welke plek de een bij de ander staat en wie dus reageert op wiens kwetsbaarheid. Daarbij is elk mens een lichamelijk wezen kan onder andere daarmee zijn/haar

kwetsbaarheid tonen. Andersom kan het lichaam van de een een instrument zijn om een ander zorg te bieden. De drie zorgethische concepten zullen hieronder apart besproken worden.

## **2.2 Relationaliteit**

Relationaliteit speelt een belangrijke rol binnen dit onderzoek. Elk mens staat in relatie tot andere mensen. Bij familieopstellingen wordt er op het relationele netwerk van een familie ingezoomd. Maar niet alleen relaties binnen een familie zijn van belang binnen opstellingen. Er bestaat ook een relatie tussen therapeut en cliënt. Het narratief van identiteit, waarin de waarden en overtuigingen van de hulpverlener een rol spelen volgens Verkerk (2004), speelt hierin een rol. Bij het begeleiden van opstellingen moet de begeleider zich bewust zijn van zijn eigen waarden en overtuigingen en deze bewust opzij zetten. Tijdens een opstelling ervaart ook de begeleider wat er gebeurt en laat dat tot zich komen. Op die manier staat hij op dat moment in verbinding met wat er gebeurt en kan zich niet laten leiden door eigen waarden en overtuigingen. Zijn waarden en overtuigingen liggen in het feit dat hij mensen wil helpen door ze te begeleiden bij een opstellingen. Zijn overtuiging is dat een opstelling een ander kan helpen. Vanuit deze waarde en overtuiging wordt een opstelling geleid. Relationaliteit speelt binnen dit onderzoek dus op twee manieren een belangrijke rol. Een van de inzichten van zorgethiek is dat mensen relationeel en onderling afhankelijk zijn. De zorgethiek besteedt aandacht aan de relatie tussen mensen en hecht in het bijzonder waarde aan zorgrelaties (Held, 2004). Volgens Held (2004) kan binnen de zorgethiek zorgdragen vanuit eigenbelang en belang voor anderen gemengd zijn. Zoals een moeder vanuit gemengde belangen voor haar kind zorgt bijvoorbeeld. Zorgen voor haar kind dient zowel haar eigen belang als dat van haar kind.

Ook Nell Noddings geeft aan dat een zorgethisch uitgangspunt is dat het leven altijd gaat over het in relatie staan. Zelfs het begin van het leven begint niet individueel (Noddings, 2012).

Waar Verkerk uitgaat van zorgrelaties met name binnen zorginstellingen en huloverleningsinstanties, breidt Noddings deze relaties uit naar het dagelijks leven.

Opstellingen zijn een combinatie van beide. Een opstelling is een therapievorm, die begeleid wordt door een soort hulpverlener. De inhoud van een opstelling gaat over een relationeel netwerk binnen de familie, waar elk mens onlosmakelijk mee verbonden is.

## **2.3 Interdependentie**

Interdependentie is net als relationaliteit een kenmerk van zorgethiek (Klaver, Elst & Baart, 2014). Binnen zorgrelaties bestaat er onderlinge afhankelijkheid (Held, 2004). Volgens Klaver

Elst & Baart (2014), bestaat de onderlinge afhankelijkheid, ofwel interdependentie, binnen zorgrelaties uit het afstemmen van de zorg tussen zorggever aan zorgontvanger. De zorgontvanger kan aangeven wanneer welke zorg gegeven kan worden en op welke manier. Volgens Verkerk (2004) gaat het hier om het gevoelig zijn voor de kwetsbaarheid van anderen. Door het tonen van kwetsbaarheid kan duidelijk worden gemaakt welke zorg nodig is, maar ook van wie die zorg nodig is. Een zorgvrager is volgens dit principe afhankelijk van degene die de kwetsbaarheid van de ander oppikt. Van zorg is de zorgvrager afhankelijk van de zorggever. De zorggever is afhankelijk van de informatie van de zorgontvanger over welke zorg het best gegeven kan worden.

## **2.4 Lichamelijkeid**

Leget (2005) beschrijft twee manieren van kijken naar het lichaam. Het geobjectiveerde lichaam en het gesubjectieerde lichaam. Bij het geobjectiveerde lichaam wordt er naar het lichaam gekeken als zijnde een object (Leget, 2005). Bij het gesubjectieerde lichaam wordt er naar het lichaam gekeken als een verschijningsvorm van een persoon (Leget, 2005). Dahlberg, Todres & Galvin (2009) stellen dat lichaam en geest nauw verbonden zijn met elkaar. Zij gebruikt de begrippen 'movement en peace' om deze verbintenis uiteen te zetten. Zo kan iemand lichamelijkeid niet meer in staat zijn alles te doen wat voorheen wel kon, maar kan hier toch vrede mee hebben door te accepteren zoals de situatie in het hier en nu is. Door deze acceptatie kan iemand zich toch goed voelen. Ook kan iemand bijvoorbeeld dement zijn en veel dingen niet meer weten, maar door in beweging te zijn met het lichaam, worden er toch weer gewoonten geactiveerd, die door stilzitten niet geactiveerd zouden worden (Dahlberg, Todres & Galvin, 2009). Door bewegingen kunnen de drie narratieven waar Verkerk over spreekt (2004) zichtbaar worden en hierin kan ook kwetsbaarheid getoond worden.

## **2.5 Conclusie**

Relationaliteit, interdependentie en lichamelijkeid zijn belangrijke concepten binnen dit onderzoek. Om een duidelijk beeld te krijgen van de context van het onderzoek, wordt er eerst een deelvraag gewijd aan de wat opstellingen zijn. Het onderzoek richt zich op de ervaringen met opstellingen. De ervaringen met opstellingen worden zonder bril van theorie bevraagd. Wel wordt er een verbinding gemaakt met de concepten relationaliteit, interdependentie en lichamelijkeid, maar ook deze concepten dienen niet als leidraad.

### 3. Methode

#### 3.1 Onderzoeksbenadering

Dit onderzoek is een fenomenologisch onderzoek. Een fenomenologisch onderzoek, onderzoekt de geleefde ervaring van een groep individuen met betrekking tot een bepaald fenomeen (Creswell, 2007). Juist binnen de zorghethiek waarin goede zorg centraal staat en waarin de nadruk wordt gelegd op het perspectief van de zorgafhankelijke, is het belangrijk de ervaring van de zorgafhankelijke te belichten. Fenomenologisch onderzoek belicht de kant van de zorgafhankelijke, door juist vanuit zijn perspectief naar de ontvangen zorg te kijken en is daarom bij uitstek het de onderzoeksbenadering die iets kan vertellen over goede zorg.

Het onderzoek is uitgevoerd volgens reflective lifeworld research (RLR) De stappen worden beschreven aan de hand van de theorie van Karin Dahlberg, Dahlberg & Nyström (2008), die een uitvoerige beschrijving geven van dit type onderzoek. In dit deel zal worden ingegaan op wat RLR is en waarvoor RLR gebruikt kan worden. In de volgende paragrafen zullen de stappen van dataverzameling en analyse beschreven worden. Dit allemaal aan de hand van eerder genoemde theorie.

RLR is een vorm van onderzoek waarbij de nadruk ligt op hoe de wereld met zijn alledaagse fenomenen wordt geleefd, ervaren, gedaan en beschreven door mensen (Ibidem, p. 95). Binnen RLR komen fenomenologie en hermeneutiek samen. Zowel binnen fenomenologie als hermeneutiek worden objecten en gebeurtenissen niet zomaar bekeken, maar wordt er gekeken naar de manier waarop ze ervaren worden als fenomeen. Het leven minificeert zichzelf in ervaringen (Ibid, p. 95). Bij RLR wordt aandacht besteed aan het feit dat onderzoekers onderdeel zijn van de relatie tussen henzelf en de wereld die zij op hun manier ervaren en willen beschrijven (Ibid, p. 96). Het doel van RLR is het ontdekken, analyseren, verhelderen, begrijpen en beschrijven van betekenissen. RLR probeert een diepere betekenis van fenomenen te ontdekken en zelfs verborgen betekenissen. Welke betekenissen maken dat bepaalde fenomeen tot dat bepaalde fenomeen?

Bij opstellingen is er sprake van meerdere relaties. Zo staat een persoon in relatie tot generaties binnen zijn familie, in relatie tot representanten, begeleiding van de opstelling en de wereld. Ook al zijn er verschillen tussen deze onderdelen, toch zijn deze onderdelen met elkaar verbonden. RLR gaat ook uit van verbondenheid, namelijk dat iedereen een gezamenlijke wereld deelt. Fenomenen hoeven niet bestudeerd te worden binnen een subject-

object relatie, om te ontdekken hoe een andere leefwereld is, maar binnen RLR wordt er vanuit gegaan dat leefwerelden elkaar kunnen ontmoeten en dat er door middel van reflectie inzicht kan ontstaan in de betekenis van andere leefwerelden, zodat deze beschreven kunnen worden worden (Ibid, p. 93).

### **3.2 Onderzoeksmethode**

Het onderzoek bestaat uit twee methoden van dataverzameling. Er zijn diepte-interviews afgenomen bij de deelnemers. Er is in deze interviews ingegaan op het ervaren van een opstellingen, voor, tijdens en na de sessies. Het zijn hermeneutische interviews. Bij hermeneutische interviews wordt geprobeerd zo dicht mogelijk bij de ervaring van de respondent te komen, door deze nauwkeurig te bevragen en zo de herinnering naar boven te halen en te proberen deze mee te beleven (Evers, 2007). Daarna is er literatuur bestudeerd over de zorgethische inzichten relationaliteit, interdependentie en lichamelijkheid. Het doel van het bestuderen van literatuur is de ervaringen van de deelnemers zorgethisch te kunnen overdenken.

### **3.3 Casusdefinitie en onderzoekseenheid**

Er is bij vijf volwassen mensen onderzocht hoe zij het ‘in opstelling zijn’ hebben ervaren. Dit onderzoek heeft plaats gevonden bij mensen die bij verschillende praktijken opstellingen hebben gevolgd. In deze praktijken worden opstellingen als therapievorm ingezet. Respondenten werden op basis van sneeuwbal methode geworven. Bij deze methode werd respondenten gevraagd of zij nog mensen kennen die mee zouden willen werken aan het onderzoek. En zo ging dat voort (Evers, 2007).

### **3.4 Dataverzameling**

Er werden vijf hermeneutische interviews afgenomen. Omdat dit een fenomenologisch onderzoek is, zijn er geen sensitizing concepts geformuleerd die richtinggevend waren voor het onderzoek en er is ook geen topiclijst opgesteld. De interviews werden geanalyseerd. Daarna werden de gegevens zorgethisch overdacht worden aan de hand van literatuur over zorgethiek.

Binnen RLR gaat het bij verzamelen van data om het zoeken van beschrijvingen, uitspraken, karakterisering, vertellingen, voorstellingen en andere mogelijke uitingen van de bestudeerde fenomenen. Betekenissen behoren tot een leefwereld en komen tot uiting binnen de relatie van de onderzoeker en het onderzochte fenomeen. Een fenomeen krijgt betekenis wanneer het zich aan een subject toont. Het subject geeft er betekenis aan. Dit geven van

betekenis gebeurt niet van het ene op het andere moment. De leefwereld is geen vacuüm, maar een wereld waarin betekenissen kunnen veranderen. Een leefwereld is vol van betekenissen en het is aan de onderzoeker de beste betekenis van het fenomeen te vinden door deze veelheid van betekenissen heen die er in een leefwereld bestaan (Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008, p. 172).

Door te veel kennis over het fenomeen te verzamelen kan een open blik vertroebeld raken. Hierdoor kan het moeilijk worden iets nieuws te zien wanneer het fenomeen onderzocht wordt. Het is dus belangrijk te weten waar het over gaat, maar ook niet te veel te weten (Ibidem, p. 174). In een volgend hoofdstuk zal uiteen gezet worden wat opstellingen zijn en hoe ze te werk gaan, maar puur om aan te geven waar we het over hebben. Niet om het fenomeen van binnen en van buiten te leren kennen.

De steekproefomvang wordt bij RLR niet van te voren vastgelegd. De hoeveelheid mensen dat geïnterviewd wordt, wordt in principe niet van te voren bepaald (Ibid, p. 175). Bij dit onderzoek is wel van te voren bepaald dat er vijf respondenten geïnterviewd werden. Er is gekozen om het aantal respondenten al te bepalen gezien de tijd die gereserveerd is voor het schrijven van deze thesis en de omvang die de thesis uiteindelijk dient te hebben. RLR gaat er vanuit dat het belangrijk is variatie te hebben binnen de groep respondenten (Ibid, p. 175). De groep respondenten voor dit onderzoek verschilt van geslacht, beroep, leeftijd en woonplaats. Al zullen alle respondenten volwassen personen zijn.

De manier van dataverzameling wijst zich in RLR vaak gaandeweg. Een brede onderzoeksvraag kan richtinggevend zijn voor een eerste ronde dataverzameling. Vervolgens blijkt uit de manier van dataverzameling wat er nog meer nodig is om het fenomeen te onderzoeken. Een brede en open houding is dus nodig om tot een manier van data verzameling te komen (Ibid, p. 177). Binnen dit onderzoek werd het te onderzoeken fenomeen onderzocht door mensen te interviewen die over hun ervaring konden vertellen van het in opstelling zijn. Wanneer er naar voren gekomen was dat er na de ronde van interviewen het onderzochte fenomeen vroeg om meerdere en andere manieren van dataverzameling dan zou dit benoemd worden. Maar dit was niet aan de orde. Een nieuwe ronde van dataverzameling zou dan ook niet gevolgd zijn gezien de eisen die gesteld worden aan de omvang van de thesis en de gegeven tijd voor de thesis.

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van interviews, omdat het afnemen van interviews een goede manier is om erachter te komen hoe mensen het fenomeen in hun wereld ervaren en er



betekenis aangeven. De interviewer heeft de respondent geholpen om te reflecteren op het ervaren van het fenomeen en er betekenis aan te geven. Het is een samenspel geweest van interviewer en respondent, maar de focus lag op de ervaring van de respondent. De interviewer hielp de respondent betekenis te geven aan het ervaren van in opstelling zijn. Er was geen topiclist, omdat het interview op open wijze aangegaan is. De interviewer opende het interview en probeerde meteen de aandacht van de respondent te focussen op de ervaring van het fenomeen (Ibid, p. 191). Een van de vragen die bijvoorbeeld aan het begin gesteld werd was: “Hoe is het om een opstelling mee te maken?” Tijdens het interview werden er subthema’s ter sprake gebracht die relevant waren voor het onderwerp. Ook hier vroeg de interviewer, net als bij de opening van het interview, hoe het is om het betreffende subthema te ervaren, zodat daar de focus op gelegd werd (Ibid, p. 191). Op deze manier leidde de interviewer het gesprek en hielp de respondent gefocussed te blijven en onderwerpen uit te diepen. Daarna vertelde de respondent over zijn of haar ervaring. De interviewer volgde het verhaal en stelde verdiepvragen. Er werd steeds om uitleg en voorbeelden gevraagd.

### **3.5 Data-analyse**

Voor het analyseren van de data is gebruik gemaakt van de methode reflective lifeworld research volgens Dahlberg, Dahlberg & Nyström (2008). Bij reflective lifeworld research laat de onderzoeker zich leiden door nieuwsgierigheid en laat zich verrassen door de kennisontwikkeling. De onderzoeker heeft het geduld te wachten tot het fenomeen zijn eigen complexiteit onthult, in plaats van door de bril van een theoretisch kader een fenomeen te bestuderen. Hierbij is de onderzoeker zich bewust van zijn eigen percepties en rol binnen het onderzoek. De analyse van het onderzoek bestaat uit het reflecteren op wat wordt waargenomen in samenspel met reflectie op eigen percepties en rol binnen het onderzoek. Assumpties en vooronderstellingen worden onderzocht en dit zorgt er voor dat het onderzochte fenomeen tevoorschijn komt en betekenis krijgt.

Net als het bij het verzamelen van data is het uitgangspunt bij het analyseren van de data dat een fenomeen geen betekenis krijgt in een vacuüm wereld. Een fenomeen bestaat in een wereld die vol is van betekenissen en dus ook de analyse van de data bestaat in een wereld die vol is van betekenissen (Ibidem, p. 234).

De interviews werden in eerste instantie nauwkeurig getranscribeerd (Ibid, p. 234). De getranscribeerde tekst werd in eerste instantie een paar keer in het geheel doorgelezen. Dit doorlezen gebeurde met een open blik, zonder dat er conclusies aan het geheel verbonden

werden. Er werd al wel gekeken naar de betekenissen die er te lezen waren (Ibid, p. 238). De focus bij het lezen van de tekst lag op het zien van 'andersheid'. Die andersheid kon naar voren komen door dicht bij de tekst te blijven tijdens het lezen en tegelijkertijd nieuwsgierig genoeg te zijn om de tekst te willen begrijpen en er door verrast te worden (Ibid, p. 238). Door eerst een gevoel te krijgen voor het geheel van de tekst en daarna pas over te gaan op het analyseren van delen van de tekst, werd de kans op het werken vanuit vooronderstellingen kleiner (Ibid, p. 238).

Het bestuderen van de hele tekst was klaar toen er een overkoepelend thema duidelijk naar voren gehaald kon worden. Het overkoepelende thema is duidelijk wanneer beschreven kan worden waar het interview over gaat. Er kan beschreven worden welke persoon iets vertelt en waar het over gaat wat die persoon vertelt en wat die persoon er samengevat over vertelt (Ibid, p. 239). Vervolgens kon de tekst in delen verdeeld worden en daarna begon een proces van het zien van betekenissen. De tekst werd verdeeld aan de hand van betekenissen die in eerste instantie naar voren gekomen zijn (Ibid, p. 243). Er werden geen externe bronnen ingebracht bij de analyse. De analyse is een beschrijving van het fenomeen en de betekenis ervan, zonder interpretatie, uitleg of constructie. Hierdoor blijft de analyse eerlijk en dicht bij de data (Ibid, p. 241).

Daarna werd er gekeken welke naar voren gekomen betekenissen bij elkaar leken te horen en werden deze geclusterd (Ibid, p. 244). Dit werd per interview zo gedaan, waarna de geclusterde betekenissen aan elkaar gerelateerd werden, zodat er een patroon is ontstaan dat een beschrijving werd van het fenomeen (Ibid, p. 245). Bij dit onderdeel werd de data uit de verschillende interviews bij elkaar gebracht. Het doel van het maken van clusters is een beter begrip creëren van het fenomeen dan eerder. De essentie van het fenomeen wordt nu duidelijk (Ibid, p. 245).

Een fenomeen wordt begrepen tegen zijn horizon. Dit wil zeggen dat de context en voor- en achtergrond zaken van het fenomeen belangrijk zijn om het fenomeen te begrijpen. Deze zaken werden dan ook worden besproken (Ibid, p. 251). Betekenissen ontstaan in relatie tot gebeurtenissen in de leefwereld. Als een leefwereld verandert, veranderen de betekenissen ook (Ibid, p. 252). Om alle data grondig te doorzoeken werden er vragen gebruikt die hier behulpzaam bij zijn (Ibid, p. 253):

-Wat wordt er gezegd?

-Hoe wordt dat gezegd?

- Wat is de betekenis van wat gezegd wordt?
- Hoe omschrijft de respondent het probleem?
- Wat vertelt hij echt?
- Is een bepaalde opmerking echt een uiting van het begrip van het fenomeen of heeft een ander onderwerp de focus?
- Hoe passen de verschillende uitingen bij elkaar?
- Sluiten de uitingen over het fenomeen bij elkaar aan?
- Zijn er ook aan elkaar tegengestelde beweringen?
- Wordt er iets steeds herhaald?

De speciale en onverwachte beschrijvingen van het fenomeen zijn apart gezet en genoteerd (Ibid, p. 253).

### **3.6 Het beschrijven van de resultaten**

Een fenomeen bestaat uit een essentie welke weer bestaat uit bestanddelen (Ibid, p. 255). Bij de beschrijving van de resultaten wordt eerst de essentie beschreven en daarna wordt beschreven uit welke bestanddelen deze bestaat. Omgekeerd zou het moeilijk te begrijpen zijn waar de bestanddelen bestaandeel van zijn. De tekst waarin de essentiële betekenissen beschreven zijn van het fenomeen, wordt in tegenwoordige tijd geschreven, omdat op deze manier wordt beschreven wat het fenomeen is en niet wat de respondenten er over zeggen. Het beschrijven van de essentie gebeurt op een meer abstract niveau dan de beschrijving van de bestanddelen. Maar ook weer niet zo abstract dat het fenomeen niet meer te expliciteren is. Elk onderdeel wordt vervolgens in diepte beschreven met als doel alle nuances te beschrijven die in de originele data aanwezig zijn. Bij het beschrijven van de bestanddelen worden citaten gebruikt (Ibid, p. 256).

Wanneer de resultaten beschreven waren, werd er theorie die met het fenomeen te maken heeft toegevoegd. Zo kon de betekenis van het fenomeen uitgediept worden (Ibid, p. 273). Er werd zorgethische literatuur over relationaliteit, interdependentie en lichamelijkeheid aan het onderzoek toegevoegd. De theoretische perspectieven dienen er toe aan de betekenissen die in de resultaten beschreven staan verdieping te brengen. Dit proces vond na de analyse plaats en dient als zorgethische verdieping.

### **3.7 Fasering**

In eerste instantie was het doel om dit onderzoek in juni 2016 af te ronden. Dit is niet gelukt wegens omstandigheden en er is het studiejaar van 2016/2017 aan doorgewerkt.

Onderdeel	Datum
Onderzoeksvoorstel	5 april 2016
Theoretisch hoofdstuk	10 april 2016
Interviews	30 april 2016
Transcriberen en analyseren	10 januari 2017
Literatuur onderzoek	24 april 2017
Conclusies	7 juni 2017

### **3.8 Ethische overwegingen**

De respondenten is van te voren uitgelegd worden wat het doel van het onderzoek is, wat er onderzocht wordt en hoe dat onderzocht wordt. Anonimiteit is gewaarborgd door niet de echte namen te gebruiken van de deelnemers/respondenten.

### **3.9 Kwaliteitscriteria**

In fenomenologisch onderzoek worden kwaliteitscriteria op een andere manier ingevuld, dan in andere vormen van kwalitatief onderzoek. Om de validiteit van dit onderzoek te vergroten, is het belangrijk dat de onderzoeker zich bewust is van haar eigen bias, zodat de tekst tevoorschijn kan komen in zijn ‘andersheid’ (Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008. p. 253). Om te reflecteren op vooronderstellingen zijn er tijdens het onderzoek aantekeningen gemaakt over eigen vooronderstellingen (Ibidem, p. 279). Wanneer er een bewustzijn is wat betreft eigen vooronderstellingen, kan er gereflecteerd worden op de mogelijke effecten daarvan. Dit reflecteren gebeurde tijdens het gehele onderzoek, zowel tijdens de dataverzameling, als tijdens de analyse (Ibid, p. 286). Ook geeft het de lezers de mogelijkheid te beoordelen of de vooronderstellingen invloed hebben gehad op de uitvoering van het onderzoek en op welke manier.

Naast reflectie is een andere kwaliteitsprocedure methode-triangulatie. Dit onderzoek heeft gebruik gemaakt van twee onderzoeksmethoden. Er werden interviews afgenomen en de literatuur werd er op nageslagen om de ontwikkelde inzichten te doordenken en tegen te denken. Door twee methoden te gebruiken is de validiteit van het onderzoek verhoogd.

## **4. Opstellingen**

In dit deel wordt aandacht besteed aan wat opstellingen zijn en hoe ze te werk gaan. In eerste instantie wordt beschreven wat opstellingen zijn, welke ontwikkeling opstellingen doorgemaakt hebben de afgelopen jaren, een globale beschrijving van de verschillen die te vinden kunnen zijn in verschillende vormen van opstellingen, en hoe opstellingen er binnen de zorgethiek uitzien en welke verbinding er ligt tussen opstellingen als therapievorm en opstellingen binnen de zorgethiek.

### **4.1 Opstellingen**

Sinds 1995 werd familieopstelling als therapievorm voor het eerst in Nederland onder de aandacht gebracht door Bert Hellinger (Stam & Schreuder, 2014). Bert Hellinger introduceert hiermee een behandelmethodede die zich onderscheidt van andere therapieën doordat deze slechts een half uur kan duren (Blaser, 2004). Hellinger gaat er van uit dat een familie geldt als een systeem waar elk lid zijn plek in heeft. Dat systeem beslaat meerdere generaties.

In eerste instantie is de opstelling als behandelmethodede opgesteld door Bert Hellinger als groepstherapie. De duur van een opstelling ligt gemiddeld tussen een half uur en anderhalf uur (Blaser, 2004). Een van de deelnemers formuleert een vraag en brengt deze in. De deelnemer bedenkt samen met de begeleider welke familieleden opgesteld gaan worden. De deelnemer kiest dan een aantal van de aanwezige mensen uit om de familieleden te gaan representeren. Op gevoel van de inbrenger van de vraag worden de representanten in de ruimte geplaatst. De deelnemer pakt de representanten bij de schouders en wijst ze zo waar te gaan staan.

Vervolgens vraagt de begeleider aan elke deelnemer wat hij/zij ervaart, zowel lichamelijk als geestelijk. Tijdens een sessie geven de representanten reacties die opvallend genoeg reacties zouden kunnen zijn van de daadwerkelijke familieleden. Lichamelijke reacties zoals een pijn ergens in het lichaam worden herkend, maar ook zinnen die gebruikt worden komen overeen met zinnen die door de daadwerkelijke familieleden gebruikt worden. Een fenomeen dat tot nu toe nog niet verklaard kan worden (Blaser, 2004). De inbrenger van de vraag neemt het geheel van een afstand waar. Aan de representanten worden vragen gesteld en er is mogelijkheid voor interactie tussen de representanten. De representanten mogen zich verplaatsen. Door de representanten in beweging te zien en de interactie te zien kan de deelnemer zijn familiesysteem in ander perspectief bekijken. Zoals de deelnemer zijn

familieleden opstelde behoort nu tot het verleden en hoe de familieleden nu staan is een beeld dat meegenomen kan worden en op de toekomst gericht is. Zoals Bert Hellinger stelt:

*“Door een opstelling krijgt de ziel een duwtje in de goede richting, waardoor hij in beweging komt”*

(Blaser, 2004. P.21)

Hoewel de therapievorm de afgelopen de laatste twintig jaar aan populariteit gewonnen heeft, bestaat er ook kritiek op Hellingers werk. Zo geeft Nanninga (2004) aan dat Hellinger zelf, en ruim 2000 therapeuten die in zijn voetsporen zijn getreden, geen psychologische opleiding hebben afgerond. De methode die wordt gebruikt bij familieopstellingen is ook niet populair bij academische psychologen (Nanninga, 2004). Daarbij wordt er geen aandacht besteed aan nazorg, wat kwalijke gevolgen kan hebben. Zo geeft Nanninga (2004) een voorbeeld van een vrouw die de dag na een sessie zelfmoord pleegt, mede doordat Hellinger zich harteloos naar haar heeft opgesteld. Volgens Nanninga manipuleert Hellinger mensen die deelnemen aan zijn opstellingen en dringt hij zijn eigen wereldbeeld aan hen op. Hellinger schijnt vooral wat mannelijke en vrouwelijke rolpatronen betreft een wat ouderwets wereldbeeld te hebben. De man neemt bijvoorbeeld de eerste plaats in binnen het gezin en de vrouw scheidt het grootste genoeg in een kinderrijk gezin. Zijn opstellingen en de uitkomsten ervan worden dan ook deze richting in gemanipuleerd, waardoor mensen er gelijksoortige gedachten op nahouden. Mensen laten dit volgens Nanninga ook graag gebeuren (Nanninga, 2004). Nimis (2009), stelt dat het hierbij volgens reguliere psychologen gaat om een placebo effect. Mensen willen graag een (familie)probleem opgelost zien in korte tijd en ervaren een sessie als een loutering. Problemen worden echter niet opgelost, maar slechts verschoven. Het resultaat is dan ook tijdelijk (Nimis, 2005).

#### **4.2 De ontwikkeling van opstellingen**

De familieopstelling kan gezien worden als een klassieke vorm van opstellingen. Na de familieopstellingen zijn er allerlei andere vormen van opstellingen ontwikkeld. Zo bestaan er bijvoorbeeld organisatieopstellingen, structuuropstellingen en het opstellen van een verlangen (Preiss, 2008).

Bij organisatieopstellingen zoals omschreven door Preiss (2008) worden de onderliggende oorzaken van verstoringen binnen organisaties naar boven gebracht, zodat er een gerichte oplossing van het probleem gezocht kan worden. Ook een organisatie kan als systeem gezien

worden. Een werknemer kan zijn vraag inbrengen in een organisatieopstelling. Samen met de begeleider bedenkt hij/zij welke teamleden er opgesteld moeten worden. De representanten zijn personen die los staan van de organisatie en het conflict binnen de organisatie. Verder is het verloop van de organisatieopstelling vergelijkbaar met de familieopstelling. De begeleider stelt de representanten vragen en positioneert de representanten op verschillende wijze van elkaar gedurende de sessie. De werknemer die de vraag in bracht is nu toeschouwer van het geheel en kan het systeem vanuit een ander perspectief bekijken en helder zien hoe de interactie verloopt en waar het wringt. Het verschil met familieopstelling is dat een familieleden een ander gevoel van loyaliteit hebben ten opzichte van elkaar dan mensen binnen een organisatie. Je bestaat doordat je geboren bent en op die manier zal je altijd verbonden zijn met je familie en die plek binnen de familie hebben. In een organisatie is dat anders. Je komt van buitenaf, krijgt een contract, maar kan vervolgens weer ontslag nemen en ergens anders gaan werken. Ook kun je promotie maken, waardoor de hiërarchie verandert. Een ander verschil is dat familieopstellingen als meer intens ervaren worden en organisatieopstellingen minder intens. In familieopstellingen komen er vaak veel emoties bij kijken, terwijl een organisatieopstelling meer analytisch van aard is.

Ook wordt er kritiek geuit op organisatieopstellingen die voortgevloeid zijn uit Hellingers familieopstellingen. Volgens Nanninga (2004), die zich sceptisch uit over Hellingers werk, kan er het meeste geld verdiend worden aan bedrijven en instellingen. Deze zijn ontvankelijk voor de opstelling als therapievorm, omdat zij onder druk staan van de onzekerheid die de markt hen biedt. Managers zouden hierdoor behoefte hebben aan orakels en staan meer open voor pseudowetenschappelijke verzinsels. Bij opstellingen worden woorden gebruikt als resonantie, systemische ordening, etc., die voor de managers en werknemers moeilijk te begrijpen zijn waardoor zij geïmponeerd raken. Zij zullen hier niet snel doorheen prikken en daarbij weten zij weinig of zelfs niets van wetenschappelijke onderzoeksmethoden. Volgens Nanninga dus een makkelijke en kwetsbare prooi om veel geld aan te verdienen (Nanninga, 2004).

Dan bestaan er nog structuuropstellingen waarbij geen personen, maar abstracte begrippen zoals geluk en/of functies zoals bijvoorbeeld steun, worden opgesteld. Het doel hiervan kan zijn te zware belastingen ontdekken, maar ook krachten (Preiss, 2008). Ook bij het opstellen van een verlangen kunnen begrippen opgesteld worden in combinatie met bijvoorbeeld familieleden (Ibidem).

### 4.3 Opstellingen in de zorgethiek

Opstellingen binnen de zorgethiek zijn geen opstellingen zoals de omschreven familieopstellingen of organisatieopstellingen. Bij opstellingen binnen de zorgethiek gaat het eerder om reflectiemethoden waarbij verschillende invalshoeken bekeken worden als het gaat om goede zorg. Verschillende mensen en verschillende disciplines kijken naar een zelfde kwestie en zo kan er een dialoog ontstaan waar nieuwe inzichten uit naar voren kunnen komen. Zoals bij *Anders Verantwoorden* het geval is bijvoorbeeld (Visse, 2014). Reflecteren en in gesprek gaan over zorg zijn de uitgangspunten die terug te vinden zijn als we spreken van opstellingen binnen de zorgethiek.

In *In gesprek blijven over goede zorg. Overlegmethoden voor moreelberaad*, beschrijft van Dartel (2014) een gespreksmethode die is gebaseerd op het werk van Margaret Urban Walker. Bij deze zorgethische gespreksmethode kunnen zorgverleners met elkaar in gesprek gaan over de moeilijkheden die zij in hun praktijk ervaren. Deze zorgethische gespreksmethode maakt gebruik van een werkvorm die gebaseerd is op de familieopstellingen. Het doel van deze gespreksmethode is het achterhalen van de betekenis van de verantwoordelijkheid van de zorgverleners in bepaalde situaties. In de werkvorm nemen de deelnemers, net als bij familieopstellingen, positie in een ruimte in ten op zichte van de zorgvrager en van elkaar. Op deze manier worden de zorgrelaties in kaart gebracht. Wanneer de deelnemers hun positie kiezen, volgen zij hun intuïtie. De deelnemers kiezen een positie die voor hun gevoel overeenkomt met hoe zij hun positie in de zorgrelatie ervaren. Vervolgens wordt elke deelnemer gevraagd te bewoorden hoe hij/zij zich verhoudt tot de zorg aan de zorgvrager en tot elkaar. Daarna worden verduidelijkingsvragen gesteld. Het doel hiervan is om begrip en helderheid te creëren en niet om een discussie te starten. Daarna wordt er naar voren gehaald op welke manier elke deelnemer zijn positie waardeert. Positieve en negatieve dimensies van de eigen verantwoordelijkheid worden verduidelijkt door onder andere te bekijken of persoonlijke associaties doorwerken in de omgang met de zorgvrager. In het laatste deel van deze gespreksmethode wordt er in een gezamenlijk gesprek achterhaald of er alternatieven zijn in de manier waarop de zorg verleend wordt. Hierbij wordt er besproken hoe er met tekortkomingen in de zorgverlening omgegaan kan worden. Daarbij wordt er vanuit gegaan dat zorgverlenen een gemeenschappelijke zaak is, waarbij een beroep gedaan kan worden op ieders kwaliteiten. Tot slot wordt de conclusie besproken en wordt er een eventuele vervolgspraak gemaakt. Bij deze zorgethische gespreksmethode ligt de nadruk op verduidelijking van verantwoordelijkheidspatronen. De gespreksmethode heeft geen



psychotherapeutische doeleinden. De begeleider bij de zorghisce gespreksmethode probeert geen relaties in kaart te brengen en de betekenis ervan te achterhalen, maar de deelnemers zelf gaan met elkaar in gesprek en proberen te achterhalen welke betekenis aan de verantwoordelijkheden gegeven kunnen worden (van Dartel & Molewijk, 2014).

## **5. Resultaten**

Het bestudeerde fenomeen, namelijk de ervaring van het ‘in opstelling zijn’, bestaat uit een essentie en bestanddelen. In dit deel wordt in eerste plaats de essentie van het fenomeen beschreven. De essentie kan gezien worden als een interpretatie van de samengevoegde bestanddelen/clusters. Vervolgens worden de bestanddelen beschreven. De bestanddelen zijn geclusterde betekenissen die uit alle interviews naar voren zijn gekomen. De clusters worden in diepte beschreven, waarbij citaten worden gebruikt om alle aanwezige nuances te beschrijven uit de originele data.

### **5.1 De essentie**

Uit de data komt de volgende essentie van de ervaring van het ‘in opstelling zijn’ naar voren:

In opstelling zijn begint met spanning die langzaam wegzakt en geeft inzicht in situaties waar dat niet was op een manier die mensen in verwondering beleven en waardoor zij weer in beweging lijken te komen in hun leven.

Aan elk begin van een opstelling lijkt een soort spanning te bestaan. Er speelt een situatie waarin helder inzicht ontbreekt wat onder andere reden is voor deze spanning. Aan het slot van de opstelling is de situatie meer helder en inzichtelijk wat zorgt voor een gevoel van rust. Tijdens de opstelling komt het inzicht redelijk snel, volgens respondenten lijkt het alsof puzzelstukjes ineens in elkaar passen. Dit proces wordt meegemaakt in een gevoel van verwondering waarmee ook het resultaat wordt ervaren. Door het inzicht dat verkregen wordt en de puzzelstukjes die passen wordt een begrip gecreëerd voor de situatie die speelt en dat maakt dat er weer beweging kan komen in een proces dat vast stond. Zowel lichamelijk als geestelijk lijkt er volgens respondenten weer een soort energie te stromen, zodat mensen die een opstelling meemaken weer door kunnen.

### **5.2 De clusters**

De essentie bestaat uit vier clusters. Elke respondent omschrijft het ervaren van het ‘in opstelling zijn’ in eigen woorden, maar vaak lijkt hetzelfde bedoeld te worden. De volgende vier clusters zijn uit de data naar voren gekomen:

1. Het niet hebben van inzicht in de situatie zorgt voor blokkades, machteloosheid en schaamte. Dit kunnen zowel bewust als onbewust redenen zijn om in opstelling te gaan.
2. Inzicht in de situatie geeft rust

3. In opstelling zijn is verrassend, intens, onverklaarbaar en toch kloppend.
4. Bij het ervaren van een opstelling werken geest en lichaam nauw samen.

### **5.3 Het niet hebben van inzicht in de situatie zorgt voor blokkades, machteloosheid en schaamte. Dit kunnen zowel bewust als onbewust redenen zijn om in opstelling te gaan**

Dit eerste cluster geeft aan waarom mensen in opstelling gaan. In het dagelijks leven kunnen mensen zich geblokkeerd voelen, zich machteloos voelen of een gevoel van schaamte hebben zonder hier een verklaring voor te hebben. In opstelling gaan is een onderneming om helderheid te verkrijgen over deze niet de duiden gevoelens. Uit de interviews komt naar voren met welke gevoelens de respondenten te maken hebben en wat hen beweegt om in opstelling te gaan. In onderstaand schema (zie bijlage 7 voor het complete schema) is in de eerste kolom per respondent samengevat wat hem/haar bewogen heeft om in opstelling te gaan. In de tweede kolom is het geheel aan beweegredenen samengevoegd tot een cluster:

Cluster per respondent	Samengevoegd cluster
Proberen met situatie om te gaan zonder helder inzicht werkt beperkend voor gevoel en begrip	Het niet hebben van inzicht in de situatie zorgt voor blokkades, machteloosheid en schaamte. Dit kunnen zowel bewust als onbewust redenen zijn om in opstelling te gaan
De situatie zonder helder inzicht zorgt voor spanning	
Worstelen met de situatie zonder helder inzicht maakt machteloos	
De situatie zonder helder inzicht zorgt voor onbalans	
De situatie zonder helder inzicht laat gevoelens van verkramping, schaamte en eenzaamheid zien	

Uit het eerste interview blijkt dat een reden om in opstelling te gaan het vastzitten in het eigen hoofd kan zijn. In het eerste interview wordt dit vastzitten gekoppeld aan het bekijken van situaties met alleen de ratio:

*“ik wilde niet vanuit die ratio, vanuit echt van hoe het ook eigenlijk wel een beetje vast zat in mijn hoofd, ja dat wilde ik onderzoeken op een andere manier (...) ik merkte daardoor, door die hele familieopstelling eigenlijk, dat ik daarvoor een soort, toch misschien vast zat in iets, dat ik iets, zo van uit een bepaalde gedachtegang alles aan het bekijken was” (interview1)*

Bij interview 1 wordt duidelijk dat een reden om in opstelling te gaan het vastzitten in het hoofd kan zijn. Dat de reden om in opstelling te gaan niet alleen vastzitten in het hoofd hoeft te zijn, maar ook om vastzitten in het lichaam kan gaan, blijkt uit interview 2. In dit interview wordt duidelijk dat het vastzitten in een situatie, door er geen inzicht in te hebben, weerslag kan hebben op het lichaam:

*“ik had bij mij op het werk gemerkt met name, dat ik best wel veel spanning in mijn lijf heb en ook in mijn kuit en benen (...) ik had ook wel het idee het kan best zijn dat ik daarmee iets weg druk he, dus dat het voor mij een soort overlevingsstrategie is om heel hard te werken, om iets niet te voelen eh, maar ik wist verder dus niet precies hoe het zat” (interview 2)*

In de verhalen die in interview 1 en interview 2 verteld worden lijken gevoelens geen plek te hebben. Er lijkt geen verbinding te zijn tussen de situatie en het gevoel dat daar bij hoort. Er lijken overlevingsstrategieën ingezet te worden die zorgen voor een onmogelijkheid om bij het bijbehorende gevoel te komen. Ook uit interview 3 blijkt dat het gebruik van de ratio de verbinding met het gevoel blokkeert:

*“Op het moment dat iets gebeurt, dan ben je, in ieder geval ik, heel erg in me hoofd al een oplossing aan het zoeken plaatsen enzovoort. En dan kom je vaak niet toe aan het stukje verdriet wat er ook bij zit” (interview 3)*

Uit de eerste drie verhalen lijkt het erop dat het gevoel weggedrukt wordt en dat rationele gedachten de leidraad zijn in het dagelijks leven. Deze rationele leidraad zorgt voor gevoelens van vastzitten, zowel in het hoofd als in het lichaam. De weg naar het gevoel is niet vrij en dat lijkt te wringen en geeft een gevoel van vastzitten. Uit het vierde interview blijkt juist dat het niet met twee benen op de gond staan onrustig maakt en reden is om in opstelling te gaan:

*“ik ga heel snel in het feestbeestige of in het fladderige of in het en en ik wilde dus eigenlijk zorgen dat ik eh ik wilde dus eigenlijk m'n rust en m'n onrust inbrengen om me daar weer een beetje m'n rust daar weer een beetje in terug te vinden (...) dat je dat gevoel hebt van oké hier gaat het in een bepaalde mate om in het leven en in een bepaalde mate snap je er dus even dus helemaal niks meer van, en dat was eigenlijk zo'n moment, dus dat nam ik wel mee in die opstelling dat speelde wel absoluut een rol (...) ja dus de vraag is wel duidelijk dat ik dus op zoek was naar rust en dat ik me eh.....en dat ik weer op de grond wilde staan (...) ja omdat ik het idee had dat ik die kanten ook echt deels een beetje kwijt was en die wilde ik heel graag*

*terugvinden, maar ik voelde me zo zweverig en ver weg enne een beetje gedistantieerd van eh van me bijna van mijn eigen lichaam” (interview 4)*

In het vierde interview gaat het om het vastzitten tussen verschillende kanten van de eigen persoon. Er lijkt in bij deze respondent sprake te zijn van veel gevoelens, maar deze gevoelens hebben geen duidelijke plaats en zijn niet duidelijk te definiëren. Het vastzitten van deze respondent is vastzitten in de zoektocht naar duidelijkheid over het zelf en de eigen gevoelens. Uit het laatste interview komt eveneens naar voren dat onduidelijkheid over eigen gevoelens een reden kan zijn om in opstelling te gaan. Het feit dat er onduidelijkheid bestaat over eigen gevoelens zorgt bij deze respondent voor verkramping, wat ook duidt op vastzitten in een situatie:

*“maar dat rare is natuurlijk als je heel veel vrij kind bent, heel heel spontaan he en als een kind kan spelen, dan is er ook iets raars dat er dan op een bepaald stuk (...) een verkramping plaats vindt en die was voelbaar denk ik. Voor mij als kind ook. Denk ik” (interview 5)*

Bij elk interview komt naar voren dat in het dagelijks leven een soort blokkade ervaren wordt doordat een situatie of gevoel niet duidelijk is. Deze blokkade is zowel lichamelijk als geestelijk voelbaar en maakt dat mensen op een punt komen deze blokkade te willen onderzoeken, want zij ervaren de blokkade als last.

#### **5.4 Inzicht in de situatie geeft rust**

Door in opstelling te gaan krijgen mensen inzicht in situaties waar zij eerder in vastzaten. Door dat nieuwe inzicht krijgen mensen rust, een gevoel van zachtheid, vertrouwen in de toekomst en kracht. Voor dat de respondenten inzicht hadden in hun situatie voelden zij zich onrustig. Door het inzicht verdween deze onrust en kwam er ruimte voor de nieuwe gevoelens. Er is gekozen deze gevoelens te plaatsen onder de noemer rust, omdat rust het tegenovergestelde is van onrust en het was de onrust die verdween:

Cluster per respondent	Samengevoegd cluster
Heldere blik op de situatie geeft rust	Inzicht in de situatie geeft rust
Heldere blik op de situatie zorgt voor zachtheid	
Heldere blik geeft vertrouwen in de toekomst	
Heldere blik op de situatie zorgt voor kracht	
Een helder inzicht in de situatie brengt rust	

Inzicht krijgen in situaties waarin mensen eerder vastzaten, lijkt ruimte te bieden om een proces weer in beweging te krijgen. Vastzitten in een situatie maakt onrustig en blokkeert. In interview 1 wordt aangegeven dat in opstelling gaan inzicht biedt in situaties en dat inzicht zorgt voor rust:

*“En dat gaf mij wel een verheldering van eh, eigenlijk een soort extra zekerheid van o de stappen die ik heb genomen, de weg die ik eigenlijk twee en een half jaar geleden ben ingeslagen ja dat is gewoon mijn weg en die blijf ik gewoon volgen (...) door die familieopstelling viel dat van me af, dat ik echt voelde van o ik mag er zeg maar, gewoon vanuit mijn, ik mag mijn leven leiden, maar ik mag ook, ik kan dit probleem of hoe dit gaat ook veel breder bekijken, voelen en, je kunt het op een andere manier kun je dat beleven. Ja dat vond ik wel heel prettig (...) Maar daarna kan ik het loslaten. Dan kan ik denken van nou jullie hebben jullie leven en jullie staan daar en ik heb mijn leven. Dus in die zin heeft het wel ja ook wel verlichting gebracht. En ook wel een soort mildheid” (interview 1)*

De rust die ontstaat door een inzicht in een situatie geeft vertrouwen in het eigen kunnen en geeft op die manier ruimte om een weg in te slaan en die weg verder te kunnen bewandelen. Ook in het tweede interview komt naar voren dat in opstelling gaan inzicht biedt en dat dit inzicht een gevoel van blokkade opheft:

*“Ja dat je een soort gevoel krijgt van o ja zo kan het ook voelen. Dat vind ik daar wel heel mooi aan dat het dus eh dan hè niet eh, ik heb dan niet alles wat in mijzelf op te lossen valt opgelost of zo, maar het voelt toch een tijd lang heel erg van nou het klopt nu (...) Dus als al die valse spanningen echt zeg maar vals in de zin dat ze voor het dagelijks leven niet nodig zijn, alsof die even helemaal weg zijn en ook een soort zachtheid ehm in mijzelf en dat gaat samen met ook hoe ik mijn omgeving en het leven ervaar zeg maar. Dus dat dat allemaal heel ja alsmaar zeg maar zacht aanvoelt (...) Maar dat voelt de laatste tijd maar toch en dan is er het zorgt voor veel meer rust en vertrouwen als het ware (...) ja ik ben in contact gekomen met iets van mezelf wat ik daarvoor niet kende ehm en dan zou je denken o dan voel je dat hele heftige gevoel nog de volgende dag, maar het voelt de volgende dag altijd heel erg zacht” (interview 2)*

Het opheffen van de blokkade geeft een zacht gevoel. In interview 2 wordt dit letterlijk omschreven als een gevoel van zachtheid. Deze omschrijving komt overeen met het gevoel van mildheid dat omschreven wordt in het eerste interview. Interview 3 gebruikt de

omschrijving ‘rust’ om het zelfde gevoel aan te geven. Door rust komt er weer beweging in de situatie die eerst vast leek te staan:

*“door het feit dat er iets verandert in dat systeem dat er iets geboden wordt, dan kan de ander ook bewegen of dan kan de ander ook iets zeggen dus dan zie je ook hoe al die dingen met elkaar verbonden zijn, dat er iets in beweging kan komen (...) Ja, niet dat ik nu een plan heb maar eh wel gewoon dat ik eh het geeft wel heel veel rust om te zeggen er is heel veel liefde in dit huis hè dat stukje dat neem ik mee”* (interview 3)

In interview 3 wordt heel duidelijk aangegeven dat een heel systeem vast kan zitten en dat dat systeem weer ruimte krijgt en in beweging komt door het inzicht dat geboden wordt door in opstelling te gaan. In interview 4 wordt net als in interview 1 en 2 beschreven dat in opstelling gaan zorgt voor rust. Deze rust voelt heel krachtig en dit gevoel van kracht blijft hangen en wordt op deze manier meegenomen in de beweging die weer mogelijk is na het verkregen inzicht dankzij de opstelling:

*“ja van die hele krachtige kalme rust zeg maar waar ik me dus wel heel erg op mijn gemak bij voel, dus ja eh dat is echt blijven hangen”* (interview 4)

Het laatste interview maakt duidelijk dat inzicht zorgt voor het geven van een plek van een bepaalde gebeurtenis. Door een situatie of een bepaald gevoel niet te begrijpen kan er ook een gevoel van vastzitten in een situatie ontstaan. Door opheldering te krijgen in de situatie wordt er begrip gecreëerd. Door dit begrip kan iets dat eerder vaag was een plek krijgen en ontstaat er ook weer ruimte voor beweging:

*“Ik snapte mijn eigen schaamte beter. Dat is een soort doorgegeven schaamte (...) Ik kan het wel woorden geven en ik zie het voor me, dus het is er, het mag er zijn of het heeft plek gekregen. En anders is het iets vaags, een geheim waarvan je weet dat het er is en levensgroot is, maar waar niet over gepraat wordt en dan is het extra aanwezig”* (interview 5)

In elk interview komt naar voren dat inzicht in een situatie nodig is om weer in beweging te kunnen komen. Elk verhaal dat in de interviews verteld werd is een ander verhaal en elk verhaal draait om verschillende vragen, maar de overeenkomst tussen de verhalen is dat in opstelling gaan rust geeft. Door deze rust is beweging weer mogelijk en worden blokkades opgeheven.

## 5.5 In opstelling zijn is verrassend, intens, symbolisch en magisch

Dit deel beschrijft hoe het in opstelling zijn ervaren wordt. Uit de verhalen over het in opstelling zijn blijkt dat er tijdens opstellingen iets gebeurt dat niet goed te verklaren is, maar dat wel zorgt voor een intens en weldadig gevoel. Elke respondent beschrijft dit gevoel anders, zoals te zien is in de eerste kolom van onderstaand schema, maar uit alle verhalen komt naar voren dat het om een groot en onverklaarbaar gevoel gaat. Voor de ene respondent lijkt het alsof er iets magisch gebeurt, terwijl een andere respondent het gevoel krijgt in een andere dimensie te verkeren, los van het hier en nu:

Cluster per respondent	Samengevoegd cluster
In opstelling zijn is verrassend en lijkt onverklaarbaar te zijn en voelt als verkeren in een andere dimensie waarbij gedachten worden losgelaten	In opstelling zijn is verrassend, intens, symbolisch en magisch
In opstelling zijn is als een oorverdovende stilte die symbolisch is	
In opstelling zijn is verrassend en een intens moment waar je in op gaat, waarbij er iets op zielsniveau verandert	
In opstelling zijn is kloppend	
In opstelling zijn voelt magisch	

Dat in opstelling zijn als verrassend wordt ervaren blijkt in interview 1 uit het feit dat een situatie ineens vanuit een heel andere dimensie bekeken kan worden. Uit het verhaal dat in interview 1 verteld wordt komt naar voren dat de respondent gewend is situaties vooral met rationele gedachten te benaderen. In een opstelling ziet de respondent onbekenden staan die zijn ouders representeren. Rationeel gezien is dat wat er plaatsvindt. Tijdens het in opstelling zijn worden rationele gedachten schijnbaar losgelaten en worden representanten niet meer als de onbekende mensen gezien, maar als daadwerkelijk de opgestelde familieleden. Dat voelt als verkeren in een andere dimensie:

*“Nou het voelt wel in die zin eh, apart, of apart, ik weet niet of dat het juiste woord is, ehm, je toch in je hoofd dat als het ware fysiek daar je ouders staan. Dus je gaat dan op dat moment wat er in je hoofd zit, dat eh, dat krijgt een andere dimensie daardoor (...) dat is een*



*heel andere dimensie, het is een heel andere eh, vanuit een heel andere optiek ben je er mee bezig” (interview 1)*

In een andere dimensie verkeren maakt dus dat er vanuit een andere optiek naar de situatie gekeken kan worden. Er lijkt op deze manier een opening te ontstaan. Uit interview 2 blijkt dat deze opening voor een soort ontspanning kan zorgen. Er gebeurt iets wonderlijks tijdens de opstelling dat heel groot, zacht en weldadig aanvoelt en dat vervolgens zorgt voor een soort ontlading waarbij spanning weggaat:

*“Dat zei ze steeds, het is hier oorverdovend stil. Dus zij had het gevoel dat ze helemaal alleen was. Eh, in een hele ellendige situatie, dat was duidelijk. En die oorverdovende stilte dat was ja hoe moet ik het zeggen, het was eigenlijk iets symbolisch, want als ik ging praten zei ze je moet niet praten (...) het was heel weldadig, ja heel groot gevoel. Het was gewoon wel heel zacht, maar er was wel een heel groot verschil dus er ging wel heel veel spanning weg zeg maar. Het is bijna net of je met een hele vervelende situatie thuis gekomen en je komt thuis en je kan lekker op de bank gaan liggen of zo iets (...) ik heb in dit geval dus een heleboel verteld van tevoren, maar daar konden ze dit niet allemaal uit opmaken, dus het gebeurt inderdaad gewoon dat is merkwaardig hè, het is heel merkwaardig” (interview 2)*

In opstelling zijn lijkt te zorgen voor opluchting, alsof iets een plek heeft gekregen, hoewel het wel een merkwaardig proces is. Ook in interview 3 komt naar voren dat het bijzonder is wat er ervaren wordt tijdens een opstelling. In interview 2 wordt het woord merkwaardig gebruikt en in interview 3 wordt het ervaren van een opstelling frappant, fantastisch en onbegrijpelijk genoemd. Al deze woorden duiden op de bijzonderheid van de ervaring:

*„ik vind het altijd heel frappant omdat het ehm in dat gesprekje vooraf dan ehm dan vertel je, ik vertel iets over mezelf, ik vertel iets over mijn man en iets over mijn zoon, maar niet zoveel dat de mensen die dat daarna representeren precies weten hoe hij is, die of hoe ik ben, maar die ja ook als we niks zouden vertellen zouden ze het ook representeren en dan zouden ze daar ook op aanhaken, dus het is een energieveld het is een ja een fantastisch in de zin van ja onbegrijpelijk, zij haken daar op aan (...)En het is ook niet na te vertellen dat is, ik heb inmiddels echt wel gemerkt dat, op het moment dat er iets wezenlijks op mijn zielsniveau geraakt en veranderd wordt ehm (...) dan is het ongrijpbaar en ehm op die stukken daar kom je ook bijna niet meer bij, dan weet je dat er iets veranderd is en dat het heel fundamenteel is“ (interview 3)*

Enerzijds lijkt het bijzondere in het ongrijpbare te zitten van de opstelling, zoals in interview 3 naar voren komt, maar anderzijds kan een opstelling ook als iets letterlijks ervaren worden en heel confronterend werken. Zoals een systeem dat uitgebeeld wordt en waar naar gekeken kan worden van een buitenperspectief. Van buitenaf kijken naar een eigen situatie is ook bijzonder, juist omdat het confronterend is om uitgebeeld te zien hoe een systeem in elkaar zit:

*“deels dat confronterende, deels dat je denkt van wauw zo zit het gewoon en dat wordt hier nou gewoon voor mijn neus eh uitgebeeld, neergezet eh en ik vind het, ik weet niet, ik vind het ook wel heel erg mooi en heel veel kracht geven dat je dus wat in jouw hoofd gebeurt en in jouw lichaam gebeurt dat je dat dus door eh voor je ziet en dat raakt me vaak ook wel erg”*

(interview 4)

Het laatste interview gebruikt het woord magisch om te omschrijven hoe bijzonder het ervaren van een opstelling is. Het gaat in dit laatste interview, net als in de andere interviews, om iets ongrijpbaars. Maar ook al is het ongrijpbaar wat er gebeurt, toch voelt het alsof het klopt wat er is gebeurd:

*“Ja, het is bijna magisch. En dat weet je helemaal nooit zeker dat dat, maar ik denk en dat dat gevoel dat het klopt is er toch, punt”*(interview 5)

## **5.6 Bij het ervaren van een opstelling werken geest en lichaam nauw samen**

Naast het opgaan in de ervaring van in het in opstelling gaan is een sessie een spannende activiteit. Naast de inhoud van de opstelling is de opstelling an sich een gebeurtenis die allerlei gevoelens met zich meebrengt. Deze gevoelens zijn vooral lichamelijk waar te nemen door de respondent. Elke respondent beleeft dit op zijn eigen manier, maar de overeenkomst die uit alle interviews naar voren komt is dat het proces begint met een spanning. Deze spanning wordt gedurende het proces minder en verandert:

Cluster per respondent	Samengevoegd cluster
Het ervaren van een opstelling begint met spanning die te voelen is in de strakheid van het lichaam en die gaandeweg verdwijnt, waardoor er ruimte komt voor een omhelzing met een ander	Bij het ervaren van een opstelling werken geest en lichaam nauw samen
Het ervaren van een opstelling begint met spanning die gaandeweg verandert in zachtheid. De spanning komt vrij tijdens een omhelzing	
Het ervaren van een opstelling gebeurt in een focus op wat er gebeurt	
Het ervaren van een opstelling is een lichamelijk proces waarbij de onrust bovenin het lichaam zakt naar rust onder in het lichaam	
Het ervaren van een opstelling is veilig, terwijl het stellen van de vraag een raar gevoel geeft	

De spanning die respondenten ervaren begint in hun gedachten en slaat dan over op het lichaam. Het nadenken over onzekerheden verdwijnt. Het nadenken verdwijnt zelfs helemaal. De spanning zakt van bovenin het lichaam naar beneden en verdwijnt of geeft stabiliteit. Het lijkt erop dat spannende gedachten van bovenin het lichaam naar beneden zakken en vervolgens wegvloeien. De gedachten nemen niet meer de plek in in het hoofd, waardoor er ruimte is ontstaan. Ook op dit punt lijkt dat wat in het hoofd gebeurt weerslag te hebben op het lichaam. Ook het lichaam lijkt nieuwe ruimte te hebben, ruimte voor anderen, ruimte om anderen toe te laten. De persoonlijke ruimte leek bij aanvang van het proces erg klein, maar aan het eind van het proces een stuk groter.

In het eerste interview is duidelijk te zien dat de opbouw van spanning en de afbouw ervan vooral een lichamelijk proces is. Het begint met onzekere gedachten die spannend zijn. Dit beïnvloedt de lichamelijke reacties. Vooral het inbrengen van de vraag en daarbij het in het middelpunt staan van de belangstelling zorgt voor spanning. Als de representanten eenmaal opgesteld worden, wordt de aandacht verlegd en staat de inbrenger van de vraag niet meer in het middelpunt. Vanaf dit punt begint de spanning af te nemen:

*“ik merkte ook dat ik eh, ja op dat moment wel behoorlijk spanning op mezelf voelde, dat ik echt voelde o de ogen zijn op mij gericht en eh dat ik ook ik weet ook dat ik als het ware een soort reflecteerde op dat verhaal dat ik me afvroeg van goh wat denkt een ander daar nou van en hoe ziet ie mij in dat verhaal?(...) Ja ik merkte dat in de strakheid van mijn lichaam. Dat ik voelde me niet ontspannen en eh, ik ging ook zo vrij zacht praten, omdat ik mezelf hoorde praten. Ik had ook het idee dat ik vrij zonder veel expressie vrij monotoon aan het vertellen was, vrij vlak (...) alsof de woorden bijna niet mijn mond uit wilde komen op de een*

*of andere manier. Ik weet ook wel dat ik een heel droge keel kreeg (...) toen zij naast me kwam staan toen we begonnen dat ik dacht van ja enerzijds misschien ook wel een beetje dat je aan de slag bent, dat je aan de slag gaat enne, dat voelde al wat prettiger (...) Dus eh, toen, o en toen zei degene die mij had gerepresenteerd, die wilde mij eh, een knuffel geven, dat vond ik prima. Dus toen heb ik iedereen op die manier hebben we elkaar omhelsd” (interview 1)*

Aan het eind van de opstelling kan er een omhelzing gegeven worden. Misschien is de lichamelijke spanning dusdanig afgezaakt dat er ruimte is ontstaan voor lichamelijk contact met anderen. Het klinkt alsof het aan het eind van de opstelling een mogelijkheid is ontstaan om dit contact aan te gaan, terwijl de indruk gewekt wordt dat dit aan het begin van de opstelling niet had gekund. Net als bij interview 1 begint interview 2 met onzekere gedachten. Aan het eind van de opstelling vindt er ook in dit verhaal lichamelijk contact met een ander plaats en is het niet alleen dat dit kan, maar blijkt het zelfs dat dit ontladend werkt:

*“Maar goed, dus in elk geval was het ehm, het hoe moet ik het zeggen, het was wel spannend van he er wordt hier op een nieuwe manier gewerkt en het is altijd spannend, tenminste wat ik altijd heel spannend vind is dat zeker ook bij deze manier van opstellen, ga je zelf in contact met de representant, dus je gaat in je eigen opstelling. En ik ben altijd onzeker van ja lukt het me wel om contact te maken met die delen, of het gaat toch altijd over iets dat je niet helemaal kan vatten. Dus dat vind ik wel altijd heel spannend (...) Die sloeg op een gegeven moment twee armen om mij heen. Ehm en daar kwam toen ja zeg maar voor het verdriet wat bij mij binnen zat door naar boven, doordat zij zo liefdevol was (...) andere mensen die er om heen stonden konden het ook helemaal volgen. Dat voel je op dat moment en dat heeft iets heel erg helends, ja je voelt eigenlijk een soort eh, heel veel geduld en hele zachte betrokkenheid of zo (...) ik heb daar een hele tijd gestaan, ehm, en daar kwam zeg maar een hoop verdriet uit en er ging ook heel veel spanning af bij mij..” (interview 2)*

De spanning verdwijnt niet alleen gaandeweg, maar verandert in zachtheid. Blijkbaar voelt de respondent zich op een gegeven moment vertrouwd genoeg om zich over te geven aan de opstelling en verdwijnen de twijfels of de opstelling wel gaat lukken. Ook in het derde interview wordt verteld dat gaandeweg de opstelling de gedachten er steeds minder toe doen, totdat deze zelfs verdwijnen. Dit zorgt voor een volledige focus en stelt de respondent in staat zich over te geven aan de opstelling:

*“En het is zelfs zo dat op het moment dat eh zo beleef ik het in ieder geval dat zo emotioneel is of de wereld toch heel erg veel kleiner wordt. Dus eh op dat moment trekt alles eigenlijk*

*terug. In dat gesprek wat jij hebt met die begeleidster. Dan zijn er ook niet zo heel veel andere gedachtes of die andere mensen doen er op dat moment niet zo heel erg toe (...) Het voelt heel erg gefocust en er is op dat moment even niks anders” (interview 3)*

Bij het derde verhaal zijn er schijnbaar gedachten voor aanvang van de opstelling en misschien in het hele begin van de opstelling ook. Gedachten verdwijnen namelijk wanneer de respondent daadwerkelijk begint met het gesprek met de begeleider over de in te brengen vraag. Zoals bij interview 1 en 2 de spanning lichamenlijk voelbaar is, zo lijkt dat proces bij interview 3 vooral in het hoofd af te spelen. Net als in de drie eerste interviews is er in het vierde interview te zien dat er in het eerste deel van de opstelling gedachten aanwezig zijn die spanning veroorzaken, of die juist door de spanning van het proces opkomen. Deze spanning begint boven in het lichaam en het lijkt alsof deze gedurende de opstelling langzaam verdwijnt door letterlijk naar beneden in het lichaam te zakken:

*“ja, wel net van tevoren, niet heel lang van tevoren maar wel echt het moment dat je weet van oké nu gaan we beginnen vind ik het wel spannend, maar wel op een hele positieve manier, weet je wel dus een spanning van oké er gaat nu iets gebeuren (...) Dat voel ik vooral op m'n borst, ja op mijn borst en mijn ademhaling wordt dan korter enne en misschien een beetje gekriebel in mijn buik (...) er gaat iets gebeuren en die voel ik inderdaad heel erg in mijn ademhaling, m'n borst en ook een beetje m'n buik en ik voel me altijd best wel rustig tijdens m'n opstelling ondanks die spanning dan, (...) ja dan voel ik dus inderdaad dan voel ik inderdaad dat je vanuit het hoge ademen dat je alweer dat je een stuk daalt dat je ademhaling daalt dat je heupen je buik je benen dat die dat dat belangrijker wordt eigenlijk eh lijkt het eigenlijk is het bijna, voor mij is dat onrustige zit heel hoog in je lichaam en de kalmte zit veel lager en eigenlijk maak je bijna die beweging door door zo'n opstelling te aanschouwen, dan voel ik het dat je echt dat je dus daalt in je voeten in ieder geval in je...” (interview 4)*

De spanning volgt dus een route van bovenin het lichaam naar onder in het lichaam. De spanning verandert tijdens die route in kalmte. Ook in het laatste interview komt naar voren dat de spanning in het lichaam voelbaar is. De spanning is voelbaar doordat het lichaam gaat trillen. De spanning in het laatste interview ontstaat door onzekere gedachten over de in te brengen vraag, net als bij interview 1:

*“Voor mij was het spannend vanwege de vraag, van wat gaat er mee gebeuren? (...) Eerst was er een soort van ik hoop dat het mag, weet je wel mag dit of kan dit op deze manier? En daarna vooral eh, toen nog niet emotioneel, maar wel eh, op een bepaalde manier*

*zenuwachtig toch. dat je, je hele lijf gaat toch trillen, ja ik weet niet precies eh (...) Dus ehm, de schaamte was er ook. En toen ik er woorden aan gaf voelde ik dat ook. Van eh alsof je bijna je systeem verraad he. Door iets te vertellen wat eh, nou wat moeilijk is (...)Enne, en toen wou mijn, degene die voor mij voor mij als vader en moeder stonden die wilden me graag even vasthouden. Dus dat gebeurde, het voelde ook goed. En toen wou ik zelf heel graag mijn opa nog even vasthouden en dat mocht” (interview 5)*

Aan het eind van de opstelling is ook bij deze respondent ruimte voor lichamelijk contact. Ook bij dit interview komt naar voren dat er ruimte is voor een omhelzing en dat dit goed voelt. Er blijkt niet zo zeer uit dat hier in het begin geen ruimte voor was, maar het lijkt ook niet aannemelijk dat die ruimte voor of behoefte aan lichamelijk contact met anderen er wel was.

## **6. De relatie van de ervaringen met de zorghethische inzichten relationaliteit, interdependentie en lichamelijkheid**

### **6.1 Lichamelijkheid**

Hoe een opstelling precies werkt is niet concreet te vangen in woorden. De werking van een opstelling wordt als een intense, welddadige en bijzondere ervaring omschreven. Er gebeurt iets bijzonders met mensen die in opstelling zijn, dat niet goed te beschrijven is, maar wat er gebeurt voelt volgens de respondenten kloppend. Volgens Noddings (1984) geeft het ervaren van vreugde een soortgelijk gevoel. Door vreugde kan je verrast worden. Dit is anders dan andere emoties. Andere emoties beginnen vaak met rationaliteit. Bijvoorbeeld boosheid is vaak goed te verklaren. Iemand is boos door een bepaalde gebeurtenis en beseft dit ook. Door te slaan kan er uiting gegeven worden aan deze boosheid. Al snel nadat iemand een gedachten heeft van boosheid over een bepaalde situatie verschijnen er lichamelijke reacties. Een bovenlip kan bijvoorbeeld strak gaan staan of iemand krijgt zweethanden. Vreugde daarentegen is vaak niet te verklaren zoals dat met boosheid kan. Vreugde is iets dat een mens overkomt. Noddings stelt dat hetzelfde principe geldt voor begrip. Waar verklaringen gecontroleerd, gekunsteld en geconstrueerd zijn, komt begrip, net als vreugde, onvoorspelbaar. Begrip slaat vaak in als een soort verbijstering en dan begint het licht te schijnen. (Noddings, 1984, p. 145). Hetzelfde lijkt er te gebeuren tijdens een opstelling. Het is niet rationeel verklaarbaar, maar het overkomt de mensen die in opstelling gaan. Daarvoor zijn zij afhankelijk van de manier waarop representanten opgaan in hun rol en hoe ook zij zich overgeven aan wat er gebeurt en dit tot zich laten komen. Op deze manier is er sprake van interdependentie. Verrast worden door wat er gebeurt kan pas als iedereen laat gebeuren wat er gebeurt, zich hierdoor laat verrassen en wanneer de deelnemers in een receptieve ontvangende modus zijn.

Naast de inhoud is de sessie an sich een spannende ervaring. Mensen voelen bij aanvang spanning. Deze spanning begint met gedachten over hun vraag en het verloop. Vervolgens is de spanning lichamenlijk voelbaar, met name boven in het lichaam en in de ademhaling en zakt gaandeweg naar beneden in het lichaam. Aan het eind van de opstelling is er ruimte voor lichamenlijk contact met anderen en is er een soort ontlading voelbaar. Deze ontlading kan door middel van tranen plaatsvinden. In eerste instantie is een opstelling een rationeel en lichamenlijk proces. De mensen die in opstelling gaan zijn zich erg bewust van hun vraag, de ruimte waar zij zich bevinden en de mensen om hen heen. Volgens Noddings (1984) is er een modus waarbij emoties weg zijn of waar je je in ieder geval niet van bewust bent. Tijdens de

opstelling lijken de mensen deze modus vanzelf te bereiken. Het rationele verdwijnt en mensen raken ontvankelijk voor het opgaan in luisteren, kijken en voelen. Dit lijkt samen te gaan met het verdwijnen van de spanning die zij aan het begin ervaren. De kenmerken van deze ontvankelijke modus zijn uiterlijke rust en innerlijke stemmen en beelden, door absorptie en zintuiglijke concentratie. Hiervoor moet je hoofd leeg zijn en moet rust om je heen zijn. Geen stress (Noddings, 1984). In eerste instantie is er wel sprake van stress, waardoor mensen niet kunnen opgaan in het proces. Kennelijk is de omgeving, de begeleider en zijn de deelnemers veilig genoeg om de gedachten los te kunnen laten. Door in een andere modus terecht te komen, kunnen mensen tot zich laten komen wat er gebeurt. Na afloop, als zij weer in het hier en nu zijn, kunnen zij elkaar aanraken. Er lijkt verbondenheid te zijn met de andere mensen in de ruimte, relationaliteit, die aan het begin van de opstelling niet aanwezig was. Mensen leken bij aanvang wat opgesloten te zitten in hun eigen lichaam en eigen hoofd. Aan het eind lijken mensen niet meer in hun eigen lichaam en hoofd opgesloten te zitten en is er een blokkade opgeheven tussen de verschillende personen.

## **6.2 Relationaliteit**

Iedereen die aan een opstelling mee doet, kiest er voor een ander te helpen. Niet alleen de begeleider helpt de inbrenger van de vraag, maar elke representant werkt vanuit de overtuiging de ander te willen helpen. Op deze manier is in opstelling gaan een relationele activiteit. Iemand kan niet alleen in opstelling gaan, maar heeft een ander nodig voor het uitbeelden van zijn eigen systeem. Volgens Walker heeft het verschil in de mate waarin iemand zich verantwoordelijk voelt de ander te helpen te maken met de afstand waarin mensen tot elkaar staan (Verkerk, 2004).

Tijdens de opstellingen is te zien dat er een grote betrokkenheid heerst. Een aantal respondenten heeft aangegeven zichzelf te herkennen in situaties van anderen. Ook kregen zij terug van andere mensen dat hun opstelling voor herkenning gezorgd heeft. Op deze manier komen de deelnemers tijdens een opstelling dicht bij elkaar te staan en wordt het gevoel dat er een appèl gedaan wordt vergroot. Het appèl dat de inbrenger doet, maakt dat de ander de kwetsbaarheid herkent van de inbrenger en zich aangesproken voelt. Deze kwetsbaarheid zorgt volgens Tronto tevens voor een ongelijkheid (Tronto, 1993). Als de een voor de ander zorgt is er sprake van ongelijkheid. Degene waar voor gezorgd wordt, wordt kwetsbaarder, terwijl degene die zorgt meer macht krijgt. Om deze macht niet te misbruiken moet er bij het geven van zorg goed op de reactie gelet worden van degene waar voor gezorgd wordt. Hiervoor worden door Tronto verschillende fasen onderscheiden in het verlenen van zorg



(Tronto, 1993). De eerste fase gaat om aandacht. Mensen moeten zich in deze fase openstellen voor signalen. Bij de opstellingen gebeurt dit in eerste instantie door herkenning. Mensen reageren op elkaar en krijgen aandacht voor elkaar wanneer zij in anderen situaties van zichzelf herkennen. De signalen van degene die zorg nodig heeft, de inbrenger van de vraag, worden opgevangen en de aandacht van de representanten wordt hiermee getrokken. Vervolgens belanden mensen in de opstelling dan als vanzelf in fase twee. Tronto geeft aan dat in de tweede fase mensen zich namelijk aangesproken voelen en de verantwoordelijkheid van zorg op zich nemen (Tronto, 1993). Tijdens de opstellingen is steeds grote bereidheid te zien onder de deelnemers de ander te helpen. De afstand tussen de deelnemers is verkleind doordat er sprake is van herkenning over en weer. Bij aanvang zijn de deelnemers onbekenden van elkaar, maar al snel zorgt de herkenning voor verbondenheid en staan de deelnemers op kortere afstand van elkaar. De fase daarna gaat over de daadwerkelijke zorg die verleend wordt. Mensen moeten in staat zijn de zorg te kunnen verlenen die nodig is, anders bestaat het risico dat niet de juiste zorg verleend wordt. Tijdens opstellingen krijgen mensen dan ook de mogelijkheid aan te geven geen representant te kunnen zijn wanneer zij zich incompetent voelen. In de laatste fase gaat het om het alert zijn op de reactie van degene die zorg ontvangt om te peilen of de juiste zorg gegeven wordt en macht geen rol gaat spelen (Tronto, 1993). In de opstellingen wordt deze reactie gepeild door de begeleider en tijdens de laatste fase van de opstelling, waarin de inbrenger van de vraag bij het proces betrokken wordt, maakt de inbrenger zelf duidelijk hoe de zorg ontvangen is door met de begeleider in gesprek te gaan.

### **6.3 Interdependentie**

Tijdens de opstellingen doet de persoon die in opstelling gaat een beroep op de representanten. De representanten wordt gevraagd te luisteren naar de inbrenger van de vraag, zich over te geven aan wat er gebeurt tijdens een opstelling, zich volledig in te leven in de persoon waar zij voor neergezet worden, ervoor open te staan te voelen wat hen overkomt en dit vervolgens terug te geven aan de inbrenger. Een representant helpt de inbrenger door dit proces vol overgave te doorlopen. De inbrenger is afhankelijk van de mate van medewerking van de representanten. Dit maakt de inbrenger kwetsbaar. De representanten reageren op de vraag van de inbrenger en bieden hun hulp aan. Wanneer zij zich overgeven aan het proces kunnen er nare gevoelens bij hen opgeroepen worden. Als zij goed en passend willen reageren op de inbrenger is dat de consequentie die het reageren voor hen kan hebben. Dit maakt ze kwetsbaar. Tijdens een opstelling zijn inbrenger en representant afhankelijk van elkaar. Deze

wederzijdse afhankelijkheid zorgt voor kwetsbaarheid aan beide kanten. Als zorgverlener ben je in staat om kwetsbare afhankelijke mensen te benadelen of juist de juiste zorg te verlenen. Dit maakt dat zorg waarbij de een afhankelijk is van de ander, moreel geladen is (Kittay, 1999). Daarbij maakt het ook de positie van en de persoon die zorg verleent kwetsbaar. Zorg verlenen aan iemand die afhankelijk is, gaat om reageren op een moreel beroep dat gedaan wordt (Kittay, 1999).

Wanneer iemand afhankelijk is van een ander voor zorg dan is de relatie tussen die twee mensen ongelijk. Wanneer er naar individuen gekeken wordt als afzonderlijke van elkaar gescheiden mensen dan bestaat er inderdaad ongelijkheid tussen mensen wanneer de een afhankelijk is van de ander. Wanneer er naar mensen gekeken wordt als mensen die ingenesteld zijn in relaties met elkaar dan worden ook behoeften van mensen door iedereen omarmd. Volgens Kittay (1999) is dit een alternatief begrip voor gelijkheid. De op verbondenheid gebaseerde gelijkheid maakt dat het bieden van zorg als noodzakelijk kan worden gezien, doordat er sprake is van wezenlijke en unieke zorg om het welzijn van de ander die afhankelijk is. Binnen de opstellingen is een grote bereidheid om te helpen en een grote betrokkenheid te zien onderling. Veel mensen zien tijdens een opstellingen van een ander herkenbare dingen van hun eigen leven terug. Het lijkt er op dat er een gevoel van gelijkheid heerst zoals gelijkheid op basis van verbondheid. Bij de opstellingen wordt door de inbrenger aan de andere deelnemers gevraagd of zij representant willen zijn binnen de opstelling. Als een deelnemer daar positief op antwoordt en representant wordt, zou de indruk gewekt kunnen worden, dat er sprake is van een morele verplichting. In eerste instantie geldt voor de representant dat deze op de plek moet gaan staan waar de inbrenger hem/haar wil hebben staan. Eenvoudig dus. De inbrenger brengt een intieme vraag of een intiem verlangen in en toont hiermee haar/zijn kwetsbaarheid. In de opstelling draait het om deze vraag of dit verlangen en dus om deze kwetsbaarheid. Aan de representanten is de vraag op deze kwetsbaarheid te reageren en de verwachting waarachtig in hun reacties te zijn. Alleen wanneer de representanten waarachtig in hun reacties zijn krijgt iemand duidelijkheid over de situatie en kan de mogelijkheid ontstaan om weer beweging te krijgen in de betreffende situatie.

Het is aan de zorgverlener om te reageren op het beroep dat gedaan wordt. De zorgverlener krijgt hier iets voor terug van de zorgvrager. Salaris staat buiten de relatie van zorgverlener en zorgvrager. De zorgvrager kan dankbaarheid tonen, of laten merken dat de juiste zorg verleend wordt, waardering laten blijken. Een zorgverlener is gevoelig voor deze uitingen.

Een blijk van waardering kan zorgen voor een gevoel van voldoening bij de zorgverlener. Hoe deze waardering geuit kan worden is afhankelijk van de geestelijke en lichamelijke vermogens van de zorgvrager (Kittay, 1999). Tijdens de opstellingen is het geregeld voorgekomen dat aan het eind van de opstelling de inbrenger en de representanten elkaar een omhelzing gaven. Op deze manier laat de inbrenger blijken dat de medewerking van de representant gewaardeerd werd. In de gevallen van de geïnterviewden werd er mondeling niet bedankt voor zover dat bekend is. Soms schieten woorden tekort, of zijn woorden niet nodig om waardering te laten blijken. In dit geval lijkt een omhelzing op zijn plaats te zijn. Bij de opstellingen lijkt het niet te gaan om een verplichting de ander te helpen, maar om een verbondenheid zoals omschreven door Kittay (1999) en dus een gelijkheid waarin de mensen met hun behoeften of hulpvraag door iedereen die deelneemt wordt omarmt. De deelnemers zijn wezenlijk begaan met het welzijn van de ander.

## 7. Discussie en conclusie

### 7.1 Discussie

Zoals omschreven in het hoofdstuk over opstellingen en de ontwikkelingen van opstellingen blijkt er kritiek te bestaan op de niet-rationele manier van werken en denken. Door Nanninga (2004), wordt de familieopstelling van Hellinger als een pseudowetenschap omschreven waarbij de therapievorm gestoeld is op verzinsels. De familieopstelling die door Hellinger geïntroduceerd werd, is overgenomen door andere therapeuten die, net als Hellinger, geen academische opleiding hebben afgerond (Nanninga, 2004). Resultaten die mensen ervaren kunnen gezien worden als een placebo-effect (Nimis, 2005). Er lijkt van evidence based practice geen sprake te zijn. Toch heeft de therapievorm de afgelopen twintig jaar flink aan terrein gewonnen. Ook binnen bedrijven is een versie van de oorspronkelijke familieopstelling populair geworden.

Enerzijds lijkt er dus een grote behoefte te zijn aan therapieën die een bewezen effect hebben. Anderzijds blijkt uit de populariteit van de opstellingen dat er ook een behoefte bestaat aan alternatieve behandelmethoden. Sluit het een het ander uit? Volgens een artikel in de trouw ([www.trouw.nl](http://www.trouw.nl)), kan de kritiek op het wereldbeeld van Bert Hellinger en zijn gedrag los gezien worden van zijn therapievorm. Volgens van Dijk ([www.trouw.nl](http://www.trouw.nl)), hoeven niet meteen de ideeën over de therapie verwerpelijk te zijn als de persoon die ze bedacht heeft er vreemde andere gedachten op na houdt. Als mensen baat hebben bij de therapievorm, dan maakt het toch niet uit wie deze therapie bedacht heeft? Volgens Nanninga echter, werkt het wereldbeeld van Bert Hellinger door in zijn therapieën en kan dit zelfs gevaar opleveren voor deelnemers en deelnemers vernederd kunnen worden (Nanninga, 2004). Auteurs als Nanninga zouden waarschijnlijk voorstander zijn van therapieën met bewezen effect. Het lijkt erop dat het een het ander inderdaad uitsluit.

Hoewel dit onderzoek niet over therapeutische opstellingen gaat, dienen we toch bovenstaande punten van kritiek mee te nemen bij de door-ontwikkeling en doordinking van deze werkvorm in de zorgethiek. Bij de respondenten binnen dit onderzoek is echter geen gevaar te bespeuren. De respondenten die vertellen over hun ervaring met in opstelling gaan, zijn zoekende en ervaren naderhand een gevoel van beweging. Er worden hen geen oplossingen geboden, ze nemen geen drastische besluiten na afloop en lijken niet vernederd te zijn. De ervaringen van de respondenten uit dit onderzoek lijken onschuldig en onschadelijk te zijn en hen juist weer verder te helpen. Of het inderdaad onschuldig en onschadelijk is valt

enerzijds te bezien als bedacht wordt dat het bij het resultaat van een opstelling om een placebo-effect gaat, zoals Nimis (2005) stelt. Opstellingen kosten geld en in die zin kan de therapie schade berokkenen als het resultaat daadwerkelijk een placebo effect is en geen bewezen resultaat heeft. Anderzijds helpt de therapie mensen verder in hun leven. Is het dan wel zo belangrijk dat het om een bewezen resultaat gaat? Wat betreft opstellingen in de zorgethiek gaat het natuurlijk niet om een therapievorm. Het is dan ook niet logisch om van gevaar of schade te spreken. Opstellingen in de zorgethiek zijn minder met emotie geladen dan wanneer we spreken over de therapievorm. Het voordeel van werken met opstellingen binnen de zorgethiek is dat het probleem werk gerelateerd is. Dat is anders dan wanneer iemand in zijn hoofd of lichaam ‘vaststaat’ in zijn/haar eigen leven. Er zijn meerdere direct betrokkenen, zoals de zorgvrager en collega’s. Deze rollen worden bekeken tijdens de opstellingen binnen de zorgethiek en er wordt op ingezoomd en uitgezoomd. Deze mogelijkheden zijn veel beperkter binnen de opstellingen als therapievorm. Door deze afstand en gedeelde verantwoordelijkheid bij de opstellingen binnen de zorgethiek, zal er ook niet over een placebo-effect, gevaar of schade gesproken kunnen worden. Er wordt samen gekeken naar verantwoordelijkheden in de zorgpraktijk en naar eventuele alternatieve wijzen om de zorgvrager de juiste zorg te bieden.

## **7.2 Conclusie**

Dit onderzoek is gestart vanuit de vraag naar wat opstellingen voor de zorgethiek kunnen betekenen. De vraag die aan het begin van het onderzoek geformuleerd is, luidt: Hoe ervaren mensen het ‘in opstelling’ zijn en wat betekenen hun ervaringen met opstellingen voor de zorgethiek?

‘In opstelling zijn’ begint met spanning die langzaam wegzakt en geeft inzicht in situaties waar dat niet was op een manier die mensen in verwondering beleven en waardoor zij weer in beweging lijken te komen in hun leven.

Aan elk begin van een opstelling lijkt een soort spanning te bestaan. Er speelt een situatie waarin helder inzicht ontbreekt wat onder andere reden is voor deze spanning. Aan het slot van de opstelling is de situatie meer helder en inzichtelijk wat zorgt voor een gevoel van rust. Tijdens de opstelling komt het inzicht redelijk snel, het lijkt alsof puzzelstukjes ineens in elkaar passen. Dit proces wordt meegemaakt in een gevoel van verwondering waarmee ook het resultaat wordt ervaren. Door het inzicht dat verkregen wordt en de puzzelstukjes die passen wordt een begrip gecreëerd voor de situatie die speelt en dat maakt dat er weer

beweging kan komen in een proces dat vast stond. Zowel lichamelijk als geestelijk lijkt er weer een soort energie te stromen, zodat mensen die een opstelling meemaken weer door kunnen.

## **8. Aanbevelingen**

Opstellingen binnen de zorgethiek en familieopstellingen liggen ver uit elkaar wat toepassing, doel en methode betreft. Bij opstellingen als therapie vorm wordt een familiesysteem door onbekende representanten uitgebeeld en tot leven gebracht. Bij opstellingen in de zorgethiek gaat het om een manier om te reflecteren waarbij zoveel mogelijk betrokkenen aanwezig zijn. Het doel van zowel opstellingen als therapievorm als opstellingen binnen de zorgethiek is verder komen en weer in beweging komen. Opstellingen binnen de zorgethiek hebben meer weg van organisatieopstellingen dan van familieopstellingen. Voor de zorgethiek kan het een experiment zijn om een vraag over een bepaalde zorgkwesitie door een iemand in te laten brengen en deze vraag dan te behandelen met onbekende representanten. Het wonderlijke van de opstellingen als therapievorm zit in het onbekende dat iets bekends laat zien en daardoor inzicht geeft. Onbekende mensen laten zien hoe iets binnen jouw systeem werkt, vastzit of eruit ziet. Juist het feit dat onbekende mensen dit kunnen laten zien, zorgt ervoor dat het inzicht mensen diep raakt. Juist hierdoor komen patronen die vast zaten in beweging. Misschien is het een valkuil om mensen die bekend zijn met een bepaalde kwestie met elkaar in gesprek te laten gaan als het om vastzittende patronen gaat. Misschien kan een opstelling zoals de opstellingen die in deze thesis zijn onderzocht, bepaalde patronen in zorgverlening openen en nieuwe mogelijkheden voor beweging creëren.

Ook is aan te bevelen dat de mensen die onderzocht zijn, na een periode van vijf jaar nog eens geïnterviewd worden, zodat kan worden vastgesteld of het inderdaad om een tijdelijk effect ging en dat het probleem inderdaad verschoven werd, zoals in het hoofdstuk over opstellingen omschreven werd als kritiek op Bert Hellinger, of dat de respondenten Wellicht kan een dergelijk vervolgonderzoek aantonen dat mensen een effect op langer termijn ervaren en kan dit als bewijs dienen voor het effect van de therapie.

## **9. Kwaliteit**

Om de kwaliteit te bepalen van dit onderzoek worden de criteria gebruikt van Finlay (2011), die haar criteria heeft toegespitst op fenomenologisch onderzoek. Resonantie, reflectiviteit, stevigheid en relevantie zijn de door Finlay geformuleerde kwaliteitscriteria (Finlay, 2011). Daarnaast wordt de kwaliteitscriteria van Visse (2012) gebruikt, die geformuleerd zijn om de kwaliteit van kwalitatief onderzoek te bepalen. De door Visse geformuleerde criteria zijn geloofwaardigheid, overdraagbaarheid en betrouwbaarheid.

### *Geloofwaardigheid*

Om voor geloofwaardig te zorgen zijn de interviews letterlijk getranscribeerd. Hierdoor is het mogelijk geweest zo dicht mogelijk bij de uitspraken en dus de ervaringen van de respondent te blijven. De uitgeschreven interviews zijn niet teruggestuurd naar de respondenten voor een controle. Bedoelden de respondenten alles wat zij zeiden precies zoals zij in het interview verteld hebben? De respondenten hebben niet de mogelijkheid gehad op hun woorden terug te komen of hun uitspraken te wijzigen of nuanceren. Voor de geloofwaardigheid van dit onderzoek zou het zeker een meerwaarde hebben gehad als deze controle was uitgevoerd. In eerste instantie leek hier geen tijd voor te zijn en daarom is er voor gekozen deze controle niet uit te voeren. Het onderzoek heeft een periode stil gelegen en daarna leken de interviews te lang geleden te zijn afgenomen om nog eerlijk na te kunnen denken over dat wat gezegd was en te corrigeren in wat eigenlijk bedoeld werd. Voor een volgend onderzoek zal deze controle dan ook meegenomen worden in een vooraf gemaakte planning of tijdschema. Op deze manier is de controle een onderdeel van het proces en zal deze minder makkelijk overgeslagen worden.

### *Overdraagbaarheid*

Alle interviews zijn opgenomen met een voicerecorder en volledig getranscribeerd. Alle interviews zijn dus terug te luisteren en na te lezen. Ook is de methode van het onderzoek uitgebreid uitgewerkt. Binnen het onderzoek is die methode stap voor stap uitgevoerd. Het onderzoek is dan ook volkomen na te gaan.

### *Betrouwbaarheid*

Om eigen vooronderstellingen geen rol te laten spelen binnen het onderzoek, zijn deze apart genoteerd en als bijlage toegevoegd. Zo is de invloed van eigen vooronderstellingen tot een minimum beperkt. De lezer heeft de mogelijkheid te bepalen in welke mate en op welke manier deze vooronderstellingen van invloed kunnen zijn. Deze vooronderstellingen zijn



halverwege en tegen het eind van het onderzoek geformuleerd en genoteerd. Pas in een later stadium dan aan het begin van het onderzoek is nagedacht over eigen vooronderstellingen. Het is dan lastig om te bedenken welke vooronderstellingen bij aanvang van het onderzoek een rol speelden. Hebben de vooronderstellingen dan al een rol gespeeld bij de ingeslagen weg van het onderzoek? Dat is nu moeilijk te achterhalen. In een volgend onderzoek zal hier meer oog voor zijn en zal er al voor de uitvoering van het onderzoek over eigen vooronderstellingen worden nagedacht. Ook tijdens het onderzoek zal er steeds aandacht zijn voor de eigen vooronderstellingen.

### *Resonantie*

Er is veelvuldig gebruik gemaakt van citaten. Op deze manier is gepoogd de ervaring van de respondenten levendig te maken, waardoor de lezer meer betrokken raakt bij hoe de respondenten het fenomeen ervaren hebben. Er is ingezoomd op een aantal sprekende citaten door deze vast te leggen in clusters. Een kanttekening hierbij is dat het inzoomen op citaten een subjectief proces is. De onderzoeker bepaalt op welke citaten de nadruk wordt gelegd door deze te gebruiken en levendig te maken voor de lezer en op welke andere citaten juist niet. Aan de andere kant is dit ook wel waar het bij reflective lifeworld research om draait: de onderzoeker laat dat wat gezegd wordt tot zich komen en geeft weer op welke manier het fenomeen hem/haar opvalt en aanspreekt.

### *Reflectiviteit*

Door met regelmaat contact te hebben met de thesisbegeleider over de genomen stappen en de te nemen stappen is er voldoende gereflecteerd op het proces van het onderzoek. Er is zowel mondeling als schriftelijk contact geweest over het proces waarbij de onderzoeker steeds aangezet werd tot reflecteren over het proces. Ook heeft de mee-lezer van de scriptie aanwijzingen gegeven waardoor vanuit een andere invalshoek stof tot reflecteren werd aangereikt. Er heeft geen overleg plaatsgevonden met medestudenten, terwijl dat wellicht had kunnen bijdragen aan het proces. Medestudenten kunnen inzicht geven in hun proces en dat kan zorgen voor nieuwe ideeën of inzichten binnen dit onderzoek. Aan het begin van het proces is er een korte periode geweest waarin er wel overleg heeft plaatsgevonden met een medestudent en dit zorgde inderdaad voor nieuwe ideeën en inzichten. Toen deze overleggen gestopt waren heeft er geen overleg met een medestudent meer plaatsgevonden. Gezien het voordeel dat de overleggen opleverde, zou het voor een volgend onderzoek een goed idee zijn actief op zoek te gaan naar medestudenten om mee te overleggen.

### *Stevigheid*

Dit onderzoek is volgens de reflectieve lifeworld research uitgevoerd. Deze methode is uitgebreid uitgelegd voorafgaand aan het onderzoek en vervolgens stap voor stap gevolgd. Daarnaast is gebruik gemaakt van wetenschappelijke literatuur. De respondenten hebben aan verschillende sessies deelgenomen, allemaal bij een andere praktijk en komen uit verschillende delen van Nederland. Ook heeft elke respondent een heel ander onderwerp besproken tijdens de opstelling. Op deze manier is er een breder beeld verkregen over hoe mensen opstellingen ervaren in Nederland, dan wanneer de respondenten in een zelfde sessie aanwezig waren en dus een gedeelde ervaring beschreven. De ervaringen stonden nu volkomen los van elkaar. Om een nog breder beeld te krijgen hadden er meer mensen geïnterviewd kunnen worden. Wegens tijdsdruk is hier geen ruimte voor geweest.

### *Relevantie*

Opstellingen zijn binnen de zorgethiek in opkomst. Vooral voor methoden voor reflecteren wordt er een voorbeeld genomen aan opstellingen. Dit maakt dat onderzoek naar opstellingen en hun betekenis voor de zorgethiek relevant is voor een afstudeeronderzoek voor Zorgethiek en Beleid. Het was lastig om aan te tonen dat de zorgethiek gebruik maakt van methoden die afgeleid zijn uit opstellingen. In een aantal zorgethische artikelen kon worden opgemaakt dat er een werkvorm beschreven werd die afgeleid was van opstellingen, maar dit was voornamelijk gestoeld op interpretatie. Maar in een tekst werd duidelijk en concreet uitgelegd dat er een werkvorm beschreven werd die gebaseerd is op familieopstellingen. Pas tegen het eind van het onderzoek kon met zekerheid aangegeven worden dat de zorgethiek gebruik maakt van familieopstellingen. Daarvoor bleef deze stelling wat twijfelachtig en daardoor alles wat daar na beschreven werd wat onzeker. Toen eenmaal duidelijk aan te tonen was dat de zorgethiek daadwerkelijk gebruik maakt van opstellingen, werd de twijfel weggenomen en verliep het proces van het schrijven en uitvoeren van het onderzoek een stuk meer soepel. Bij een volgend onderzoek is het dan ook raadzaam niet te lang in dergelijke twijfel te blijven hangen, maar meer mensen om raad te vragen. Want als tijdens een groot deel van het onderzoek de vraag speelt: “klopt dit nou eigenlijk wel?” is dat niet bevoordelijk voor een spoedig verloop van een onderzoek.

## Literatuur

- Blaser, N. (2004). *Familieopstellingen: Bert Hellingers systemische familietherapie*. Den Haag: Uitgeverij Synthese
- Boeije, H. (2014). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Denken en doen. Amsterdam: Boom
- Creswell, J.W. (2007). *Qualitative inquiry & research designs*. Choosing among five approaches. Thousand oaks, London, New Delhi: Sage publications
- Dahlberg, K., H. Dahlberg & M. Nyström (2008). *Reflective Lifeworld Research*. (2<sup>nd</sup> ed.). Lund, Sweden: Studentlitteratur
- Dahlberg, K., L. Todres & K. Galvin (2009). Lifeworld-led healthcare is more than patient-led care: an existential view of well-being. In: *Med Health Care and Philos.* Vol. 12 265-271
- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for therapists*. Researching the lived world. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Held, V. (2004). Care and Justice in the global context. In: *Ratio Juris*. 17 No. (141-55)
- Kittay, F. K. (1999). *Love's labor*. Essays on women, equality, and dependency. New York and London: Routledge
- Kuis, E., G. Hesselink & A. Goossensen. Can quality from a care ethical perspective be assessed. A review. In: *Nursing ethics*, Vol. 21 (7) 774-793
- Leget, C. (2005). Lijf of Lijk? Het geobjectiveerde en het geleefde lichaam in de Geneeskunde. In: *Ethische Perspectieven* 15:58–64.
- Nanninga, R. (2004). Ordnung muss sein. De familieopstellingen van Bert Hellinger. In: *Skepter*. Vol. 17 No. 4
- Nimis, H. (2005). De reactionaire familieopstellingen van Bert Hellinger. In: *Alert!*
- Nistelrooij, J. Van (2008). *Basisboek zorgethiek*. Over menslievende zorg, moreel beraad en de motivatie van verpleegkundigen. Heeswijk: Berne
- Noddings, N. (1984). *Caring*. A feminine approach to ethics and moral education. California: University of California press

Noddings, N. (2012). The language of care ethics. In: *Knowledge quest. Caring is essential*. Vol 40, No 4

Preiss, I.T. (2008). *Gezonde verhoudingen*. Familieopstellingen voor gezin, relatie en organisatie. Amsterdam: Archipel

Ruppert, F. (2006). *De moeder-kind binding*. De betekenis daarvan voor psychische gezondheid en ziekte. Hangen psychische gezondheid en ziekte van onze jeugdervaringen af? Uit: Systemischen AufstellungsPraxis. Vertaald door Wentink, M.

Stam, J.J. & Schreuder, B. (2014) Opstellingen gaan hun volwassenheid in, maar hoe? Bert Hellinger Instituut Nederland. Magazine 14, 14 (14), 3-4.

Tronto, J. (1993). *Moral Boundaries*, p. 101-124. Routledge N. Y.

Verkerk, M. (2004). Zorgethiek: Naar een geografie van verantwoordelijkheden. In: *In gesprek over goede zorg*. Pp. 177-191. Amsterdam: Boom

Visse, M. A. (2012). "Openings for humanization in modern health care practices".

Visse, M.A. (2014). Anders Verantwoorden in de Ouderenzorg. Eindrapport, Actiz.

### **Internetsites:**

Familieopstellingen. Academie voor opstellingen. *Organisatieopstellingen*. Gevonden op 30-04-2016 op: <http://www.familieopstellingen.nl/familie-opstellingen/organisatieopstellingen/>

Leget, et al. (2015). Notie over de Utrechtse zorgethiek. Gevonden op 20-04-2016 op: <http://zorgethiek.nu/wp-content/uploads/2015/09/notitie-over-de-utrechtse-zorgethiek-definitief-2015.pdf>

Leget, et al. (2015). De Utrechtse zorgethiek. Gevonden op 20-04-2016 op: <http://zorgethiek.nu/wp-content/uploads/2015/09/utrechtse-zorgethiek-2015.pdf>

## **Bijlagen**

### **1. Interview 1**

**Niet opgenomen in deze versie verband met de privacy van de respondent!**

### **2. Interview 2**

**Niet opgenomen in deze versie verband met de privacy van de respondent!**

### **3. Interview 3**

**Niet opgenomen in deze versie verband met de privacy van de respondent!**

### **4. Interview 4**

**Niet opgenomen in deze versie verband met de privacy van de respondent!**

### **5. Interview 5**

**Niet opgenomen in deze versie verband met de privacy van de respondent!**

## 6. De betekenissen en clusters van het interview

In eerste plaats worden in dit deel de interviews samengevat, zodat er tot een overkoepelend thema gekomen kan worden. Vervolgens worden deze thema's schematisch weergegeven en omgevormd tot clusters.

**Samenvattingen zijn in deze versie niet opgenomen in verband met de privacy van de respondenten!**

Dit schema geeft schematisch weer hoe de clusters samengesteld worden. Per interview worden betekenissen ontdekt. Deze betekenissen worden aan elkaar gekoppeld als blijkt dat ze met elkaar te maken hebben. Aan elkaar gekoppelde betekenissen worden samengevat in een zin. Die zin geldt als cluster.

Interview	Overkoepelend thema	Betekeningen	Clusters
1	Verwijdering tussen respondent en ouders bekijken	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Herkenning</li> <li>-Verdriet</li> <li>-Rationaliteit</li> <li>-Inzicht</li> <li>-Blokkeren van gevoel</li> <li>-Het geeft lucht</li> <li>-Openbaring</li> <li>-Verheldering</li> <li>-Vast zitten</li> <li>-Loslaten</li> <li>-Mildheid</li> <li>-Bijzonder</li> <li>-Een heel andere dimensie</li> <li>-Apart</li> <li>-Op een andere manier</li> <li>-Prettige ruimte</li> <li>-Veilig gevoel</li> <li>-Kalme sfeer</li> <li>-Vertrouwen in begeleiding</li> <li>-Voorstellen</li> <li>-Helemaal daar zijn</li> <li>-Afwegen wat te zeggen</li> <li>-Heel erg in mijn hoofd</li> <li>-Behoorlijke spanning</li> <li>-Ogen op mij gericht</li> <li>-Wat denkt een ander?</li> <li>-Met veel dingen bezig</li> </ul>	<p>Herkenning, inzicht, openbaring, verheldering, het geeft lucht, loslaten, mildheid = Heldere blik op de situatie geeft rust</p> <p>Verdriet, rationaliteit, blokkeren van gevoel, vast zitten = Proberen met situatie om te gaan zonder helder inzicht werkt beperkend voor gevoel en begrip</p> <p>Bijzonder, een heel andere dimensie en apart = In opstelling zijn is verrassend en lijkt onverklaarbaar te zijn.</p> <p>Op een andere manier, prettige ruimte, veilig gevoel, kalme sfeer, vertrouwen in begeleiding, voorstellen, helemaal daar zijn, afwegen wat te zeggen, heel erg in mijn hoofd, behoorlijke spanning, ogen op mij gericht, wat denkt een ander?, met veel dingen bezig, niet ontspannen, strakheid van lichaam, monotoon vertellen, droge keel, minder</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Niet ontspannen</li> <li>-Strakheid van lichaam</li> <li>-Monotoon vertellen</li> <li>-Droge keel</li> <li>-Minder spanning aan zijlijn</li> <li>-Aandacht meer bij mij weg</li> <li>-Aan de slag prettiger</li> <li>-Omhelzen prima</li> <li>-Aanwezigheid anderen niet te voelen</li> </ul>	<p>spanning aan zijlijn, aandacht meer bij mij weg, aan de slag prettiger, omhelzen prima, aanwezigheid anderen niet te voelen = Het ervaren van een opstelling begint met spanning die gaandeweg verdwijnt</p>
2	Het bekijken van de blokkade tussen het ik, het lichaam en de wil	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lichamelijke spanning</li> <li>-Zachtheid</li> <li>-Blokkeren</li> <li>-Grappig</li> <li>-Overlevingsstrategie</li> <li>-Heel mooi</li> <li>-Afgeschermd van mezelf</li> <li>-Begon hem een beetje te knijpen</li> <li>-Bij mijn eigen gevoel</li> <li>-Een goed moment</li> <li>-Benieuwd</li> <li>-Onzeker</li> <li>-Spannend</li> <li>-Totaal anders</li> <li>-Symbolisch</li> <li>-Geen besef</li> <li>-Pijnlijk</li> <li>-Weldadig gevoel</li> <li>-Groot gevoel</li> <li>-Accepteren</li> <li>-Verdriet komt naar boven</li> <li>-Zachte betrokkenheid</li> <li>-Meer in contact met mezelf</li> <li>-Het zit dwars</li> <li>-Spanning in benen</li> <li>-Spanning ging eraf</li> <li>-Hanteerbare intensiteit</li> <li>-Het kwartje valt</li> <li>-Heel puur</li> <li>-Helend</li> </ul>	<p>Zachtheid, accepteren, het kwartje valt, = Heldere blik op de situatie zorgt voor zachtheid</p> <p>Lichamelijke spanning, overlevingsstrategie, blokkeren, geen besef, het zit dwars, spanning in benen = De situatie zonder helder inzicht zorgt voor spanning</p> <p>Grappig, heel mooi, symbolisch, totaal anders, pijnlijk, weldadig gevoel, groot gevoel, zachte betrokkenheid, meer in contact met mezelf, helend, heel puur = In opstelling zijn zorgt voor een weldadig gevoel</p> <p>Afgeschermd van mezelf, begon 'm een beetje te knijpen, bij mijn gevoel, een goed moment, benieuwd, onzeker, spannend, verdriet komt naar boven, spanning ging eraf, hanteerbare intensiteit = Het ervaren van een opstelling begin met spanning die gaandeweg verandert in zachtheid</p>
3	Het bekijken van de binding tussen de gezinsleden (ouders) met hun zoon	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Herkenning</li> <li>-Inzicht</li> <li>-Rust</li> <li>-Tegen verwachting in</li> <li>-Pijn</li> <li>-Verdriet</li> <li>-Afstand</li> <li>-Nabijheid</li> <li>-Machteloos</li> <li>-Harmonie</li> </ul>	<p>Herkenning, tegen verwachting in, inzicht, vertrouwen, rust, liefde = Heldere blik geeft vertrouwen in de toekomst</p> <p>Pijn, verdriet, afstand, nabijheid, machteloos, harmonie = Worstelen met de situatie zonder helder inzicht maakt machteloos</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vertrouwen</li> <li>-Liefde</li> <li>-Intens</li> <li>-Confronterend</li> <li>-Puur</li> <li>-Fascinerend</li> <li>-Verbondenheid</li> <li>-Frappant</li> <li>-Fantastisch in de zin van onbegrijpelijk</li> <li>-Geraaktheid</li> <li>-Pijnlijk</li> <li>-Helend</li> <li>-Functioneel</li> <li>-Spanning</li> <li>-Afwachting</li> <li>-Heilige stilte</li> <li>-Gepaste stilte</li> <li>-Mag snel beginnen</li> <li>-Meteen verbondenheid</li> <li>-Openheid</li> <li>-Niet terughoudend</li> <li>-Nooit onveilig</li> <li>-Gefocust</li> <li>-Even niks anders</li> <li>-Verliest besef van tijd</li> <li>-Naar je lijf toe</li> <li>-Mooie herinnering</li> <li>-Wazig hoofd</li> </ul>	<p>Intens, confronterend, puur, fascinerend, verbondenheid, frappant, fantastisch in de zin van onbegrijpelijk, geraaktheid, pijnlijk, helend, functioneel = In opstelling zijn is verrassend en een intens moment waar je in op gaat.</p> <p>Spanning, afwachting, heilige stilte, gepaste stilte, mag snel beginnen, meteen verbondenheid, openheid, niet terughoudend, nooit onveilig, gefocust, even niks anders, verliest besef van tijd, naar je lijf toe, mooie herinnering, wazig hoofd = Het evaren van een opstelling gebeurt in een focus op wat er gebeurt</p>
4	Het bekijken van welke plek kalmte en onrust ten opzichte van het ik hebben	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kalmte</li> <li>-Kracht</li> <li>-Stevigheid</li> <li>-Onrust</li> <li>-Ondersteboven</li> <li>-Positief spannend</li> <li>-Onthutsend</li> <li>-Ontwrichtend</li> <li>-Korte ademhaling</li> <li>-Gekriebel in buik</li> <li>-Weer op de grond willen komen</li> <li>-Kanten van mezelf willen vinden</li> <li>-Kanten van mezelf kwijt</li> <li>-Gedistantieerd van lichaam</li> <li>-Combinatie van ratio en gevoel</li> <li>-Wat klopt met de situatie</li> <li>-Dit kan kloppen</li> <li>-Ingezogen</li> <li>-Ervaring verankeren</li> <li>-Gevoel blijft hangen</li> <li>-Past precies</li> <li>-Ademhaling daalt</li> </ul>	<p>Kalmte, kracht, stevigheid, gevoel blijft hangen = Heldere blik op de situatie zorgt voor kracht</p> <p>Onrust, ondersteboven, onthutsend, ontwrichtend, weer op de grond willen komen, kanten van mezelf willen vinden, kanten van mezelf kwijt, gedistantieerd van lichaam, vluchten in fladdergedrag, destructieve manier = De situatie zonder helder inzicht zorgt voor onbalans</p> <p>Dit kan kloppen, past precies, geraakt worden, ervaring verankeren, geeft kracht, verder komen, bizar, opsteker, geraakt worden = In opstelling zijn is kloppend</p> <p>Positief spannend, korte ademhaling, gekriebel in buik, combinatie ratio en gevoel, kloppend met de situatie, ingezogen, onrust hoog in</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Onrust hoog in lichaam</li> <li>-Dalen in voeten</li> <li>-Geraakt worden</li> <li>-Confronterend</li> <li>-Geeft kracht</li> <li>-Verder komen</li> <li>-Bizar</li> <li>-Zintuigen komen samen</li> <li>-Vluchten in fladdergedrag</li> <li>-Destructieve manier</li> <li>-Opsteker</li> </ul>	<p>lichaam, dalen in voeten, zintuigen komen samen = Het ervaren van een opstelling is een lichamelijk proces waarbij de onrust bovenin het lichaam zakt naar rust onder in het lichaam</p>
5	Het bekijken van een geheim van generaties terug en de invloed daarvan op de huidige generatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Begrip</li> <li>-Rust</li> <li>-Geheim</li> <li>-Verkramping</li> <li>-Schaamte</li> <li>-Eenzaamheid</li> <li>-Woorden geven aan iets vaags</li> <li>-Invloed generatie op generatie</li> <li>-Het klopt</li> <li>-Verbondenheid</li> <li>-Ontroerend</li> <li>-Indrukwekkend</li> <li>-Bijna magisch</li> <li>-Ervaring maakt veilig</li> <li>-Vraag stellen spannend</li> <li>-Wat gaat er gebeuren?</li> <li>-Schaamte</li> <li>-Raar gevoel</li> <li>-Systeem verraden</li> <li>-Vasthouden naderhand voelt goed</li> </ul>	<p>Begrip, rust, woorden geven aan iets vaags, invloed van generatie op generatie = Een helder inzicht in de situatie brengt rust</p> <p>Geheim, verkramping, schaamte, eenzaamheid = De situatie zonder helder inzicht laat gevoelens van verkramping, schaamte en eenzaamheid zien.</p> <p>Het klopt, verbondenheid, ontroerend, indrukwekkend, bijna magisch = In opstelling zijn is het voelen van de puzzelstukjes die in elkaar vallen</p> <p>Ervaring maakt veilig, wat gaat er gebeuren, schaamte, raar gevoel, systeem verraden, vasthouden naderhand voelt goed = Het ervaren van een opstelling is veilig, terwijl het stellen van de vraag een raar gevoel geeft.</p>

## 7. Het vinden van de essentie van het fenomeen

De clusters uit voorgaande bijlage worden met elkaar verbonden en in onderstaand schema weergegeven. Alle verbonden clusters leiden met elkaar tot de essentie van het fenomeen:

De clusters	Verbinding cluster	Essentie
Heldere blik op de situatie geeft rust	Inzicht in de situatie geeft rust	
Heldere blik op de situatie zorgt voor zachtheid		
Heldere blik geeft vertrouwen in de toekomst		
Heldere blik op de situatie zorgt voor kracht		
Een helder inzicht in de situatie brengt rust		
Proberen met situatie om te gaan zonder helder inzicht werkt beperkend voor gevoel en begrip	Het niet hebben van inzicht in de situatie zorgt voor blokkades, machteloosheid en schaamte. Dit kunnen zowel bewust als onbewust redenen zijn om in opstelling te gaan	In opstelling zijn begint met spanning die langzaam wegzakt en geeft inzicht in situaties waar dat niet was op een manier die mensen in verwondering beleven en waardoor zij weer in beweging lijken te komen in hun leven
De situatie zonder helder inzicht zorgt voor spanning		
Worstelen met de situatie zonder helder inzicht maakt machteloos		
De situatie zonder helder inzicht zorgt voor onbalans		
De situatie zonder helder inzicht laat gevoelens van verkramping, schaamte en eenzaamheid zien		
In opstelling zijn is verrassend en lijkt onverklaarbaar te zijn en voelt als verkeren in een andere dimensie waarbij gedachten worden losgelaten	In opstelling zijn is verrassend, intens, symbolisch en magisch	
In opstelling zijn is als een oorverdovende stilte die symbolisch is		
In opstelling zijn is verrassend en een intens moment waar je in op gaat, waarbij er iets op		

zielsniveau verandert		
In opstelling zijn is kloppend		
In opstelling zijn voelt magisch		
Het ervaren van een opstelling begint met spanning die te voelen is in de strakheid van het lichaam en die gaandeweg verdwijnt, waardoor er ruimte komt voor een omhelzing met een ander	Bij het ervaren van een opstelling werken geest en lichaam nauw samen	
Het ervaren van een opstelling begin met spanning die gaandeweg verandert in zachtheid. De spanning komt vrij tijdens een omhelzing		
Het ervaren van een opstelling gebeurt in een focus op wat er gebeurt		
Het ervaren van een opstelling is een lichamelijk proces waarbij de onrust bovenin het lichaam zakt naar rust onder in het lichaam		
Het ervaren van een opstelling is veilig, terwijl het stellen van de vraag een raar gevoel geeft		

## **8. Speciale en onverwachte beschrijving van het fenomeen**

Tijdens de opstelling ervaren alle respondenten enerzijds gevoelens van pijn, verdriet, geraakt worden, dat wat zich toont jammer te vinden en anderzijds gevoelens van opluchting, ruimte, verder kunnen, het mooi vinden, bijzondere ervaring, etc. Blijkbaar kunnen emoties die negatief kunnen worden uitgelegd bijdragen aan het ervaren van iets positiefs en mensen het gevoel geven geholpen te zijn. Opvallend is dat onder andere pijn en verdriet samen kunnen gaan met verder kunnen in het leven en opluchting voelen.

## **9. Eigen vooronderstellingen**

Om onderzoek te kunnen doen is het belangrijk te weten waar er onderzoek naar gedaan wordt. Er moet dus vooraf voldoende informatie verzameld zijn om te weten waar je naar kijkt. Totaal onbevangen het fenomeen tot je laten komen is voor mij een onbekende manier van onderzoek doen. Wanneer je niet weet wat er op je af komt, is het ook niet te vangen in informatie. Je moet wel weten wat het is dat op je af komt om het te kunnen plaatsen. Mijn vooronderstelling is dan ook dat een fenomeen eerst in de literatuur onderzocht moet worden, voordat het in de praktijk onderzocht kan worden.

Van een energieveld waarin mensen dingen kunnen waarnemen en uiten vanuit een persoon die zij eigenlijk niet kennen kan geen sprake zijn. Mensen kunnen geen informatie geven over een familielid van een ander waar zij geen kennis van hebben, wanneer zij als representant opgesteld zijn. Als zij informatie geven moeten zij die al ergens gehoord of gezien hebben van te voren of over gespeculeerd hebben al dan niet onbewust wanneer de inbrenger zijn verhaal doet, om dit op een later punt tijdens de opstelling te kunnen ervaren alsof het uit een soort van onderbewustzijn naar boven komt.