

LEVEN ZONDER MASKER
FAMILIEOPSTELLINGEN NIEUWE STIJL

JAN VELSEN

Uitgeverij:
Velsen & Partner B.V.
Vliegeniersweg 65
2171 PD Sassenheim

Auteur:
Jan Velsen

Coauteurs:
Karin Dijkstra en Linda van Schendel

Redactie:
Ellen Sminck

Omslagontwerp:
iStock by Getty Images

Opmaak en vormgeving:
Jan Velsen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Velsen & Partner B.V.

Om de tekst leesbaar te houden heb ik de mannelijke vorm aangehouden. Het spreekt voor zich dat een en ander even goed voor vrouwen geldt. De beschrijving van de opstellingen is zo aangepast dat de privacy van de deelnemers gewaarborgd blijft.

De auteurs, de uitgever en andere betrokkenen bij dit boek zijn op geen enkele manier verantwoordelijk en aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor gevolgen van het gebruikmaken of toepassen van dit handboek. Eenieder met serieuze klachten wordt ernstig aangeraden te overwegen ook een arts te raadplegen.

ISBN: 9789402156874



*Soms leef je onbewust het leven van iemand anders.
Je draagt een last voor iemand anders in de familie,
zonder dat je dat weet en zonder dat je dat wilt...*

INHOUD

VOORWOORD

DANKWOORD

LEESGIDS

1. WIE BEN IK?	13
Mijn opstelling	15
Conclusie en vragen	17
Wie is Karin?	18
2. FAMILIEOPSTELLINGEN OUDE STIJL	23
Karins opstelling oude stijl	27
3. FAMILIEOPSTELLINGEN NIEUWE STIJL	31
De rol van de begeleider	35
Theoretische basis voor opstellingen nieuwe stijl	39
- Het magische, gekwetste en gemaskerde kind	41
Methodische basis voor opstellingen nieuwe stijl	49
- Interventies	50
- Het inleidende gesprek	55
- Voorbeelden van een zwaar lot	55
- De rol van representanten	57
Technische basis voor opstellingen nieuwe stijl	59
- Integratie van de drie innerlijke kinderen	63
- Mogelijke verklaring hoe opstellingen werken	65

4. GROEPS- EN INDIVIDUELE OPSTELLINGEN	67
Karins opstelling als representant in een groep	69
Individuele opstellingen	73
Karins individuele opstelling met vloerankers	77
Gisela's individuele opstelling	81
Karins individuele opstelling met houten figuren	87
De Tetralemmaopstelling	97
De opstelling met geschreven woorden en methodiek	99
Voor wie, het verlangen en conclusie	101
Opstellingen via WhatsApp®, Facetime® of Skype®	103
Overige soorten opstellingen	107
Verslag van Carla n.a.v. een consultatieopstelling	109
 5. INDIVIDUELE BEGELEIDING	 113
Houding van de begeleider	113
Het kennismakingsgesprek	115
Voorbeeld van een intakeformulier	116
Gezondheidssituatie	117
Leefstijlanalyse	117
Emotionele factoren en oorzaken	118
Karakterprofiel/persoonlijke structuur	118
Familie	119
Eigen levensloop	120
De hulpvraag en behandelplan	122
Voorbeeld van een behandelplan	123
De behandeling	128
Benodigde achtergrondkennis	128
Vluchten, instorten, vechten en bevriezen	134
Volwassen kinderen	136
Interventies	146
Het mixen van interventies	157
Valkuil	158
Overdracht en tegenoverdracht	159
Opstellingen tijdens individuele begeleiding	161
Tot slot	163

6. ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE STUDY (ACE)	164
De ACE-checklist	165
Ziekte	167
7. PARTNERRELATIES EN HECHTING	168
Karins hulpvraag	168
Hechtingsstijlen volgens Bowlby	173
Hechtingservaringen in je eigen levensgeschiedenis	180
Instabiele versus stabiele relaties	182
Tien kenmerken van een bewuste relatie	184
Checklist fysieke spanningssignalen	186
Oefeningen	188
8. MINDFULNESS	195
Mindfulness en de aanpak van problemen	197
De zijn-modus en het belang van oefenen	199
Rozijn oefening	202
Neem afstand van je interne dialoog	206
BIJLAGE 1: Gezinstherapeute Virginia Satir	212
BIJLAGE 2: Het psychosomatische netwerk	215
BIJLAGE 3: Vroegkindelijk trauma	217
BIJLAGE 4: Daders en slachtoffers	225
BIJLAGE 5: Mijn systeem van herkomst	235
BIJLAGE 6: Militair veldverslag van mijn vader	264
BIJLAGE 7: Grootmoeder Celina Spanjaard	267
BIJLAGE 8: Uit het dagboek van mijn moeder	269
BIJLAGE 9: Het Genogram	273
DE VELSEN WEBSITE	279
LITERATUUROVERZICHT	280
VERKLARENDE WOORDENLIJST	284
ALPHABETISCHE BEGRIPPENLIJST	339



OPSTELLING MET DE DRIE INNERLIJKE KINDEREN VAN DE CLIËNT

VOORWOORD

Een druilerige zaterdagmorgen aan de rand van Haarlem. Een lokaal met groene stoelen en een groep mensen. Buiten treinsporen, voetbalvelden en regen. De groep mensen in het leslokaal lijkt, hoewel het overwegend vrouwen zijn en weinig mannen, verder een bonte dwarsdoorsnede van de Nederlandse samenleving: leeftijd tussen de dertig en zestig, moeders, echtgenotes, alleengaanden, zwart, wit, bruin, hoger en lager opgeleiden, woonachtig in alle delen van het land.

Het is het eerste weekend van de Basisopleiding Familie & Organisatieopstellingen van deze groep. Ik ben gespannen en zelfs wat sceptisch en hou mezelf voor: als het niks is, ga ik voor de lunchpauze weer weg.

Docenten Jan en Elvira heten ons welkom en Jan stelt als eerste activiteit een kennismakingsoefening voor. *“Ga, met de klok mee, zitten op volgorde van leeftijd. Je mag niet met elkaar praten.”* Er ontstaat grote verwarring en iedereen staat op en begint zich te verplaatsen. Als na het gekrakeel iedereen weer zit, mag de eerste zijn naam en leeftijd zeggen. Natuurlijk zit niet iedereen op de juiste plaats. Er ontstaat een verwarrend gesprek over ouder of jonger zijn en dan juist links of rechts van elkaar zitten.

Jan staat op en haalt een klok van de muur. *“Kijk, dit is een klok. De grote wijzer geeft de minuten aan en de kleine wijzer de uren.”* Hij last een pauze in en kijkt rustig rond. *“Zijn hier vragen over?”* Sommige mensen trekken hun wenkbrauwen op, anderen giechelen voorzichtig. Ik zit te schudden van het lachen en hoop op meer. *“De wijzers van de klok bewegen in deze richting.”* Hij wijst het aan en zegt: *“Dát, is wat er bedoeld wordt als men zegt: met de klok mee. Tot zover vragen?”* Iedereen lacht nu, het ijs is gebroken en de sfeer ontspant. Ik ga achterover zitten en pieker niet meer over weggaan.

Na het kennismaken en de introductie gaan we van start met het 'echte werk', de familieopstellingen. Momenten van humor - scherp maar nooit spottend - wisselen de serieuze, toegewijde stemming af waarmee Jan en Elvira de opstellingen begeleiden. Alle inleidende gesprekken en opstellingen zijn volkomen verschillend van elkaar. Alles is spontaan, fris, nieuw maatwerk. Ik sla met bewondering gade hoe Jan dan weer hier een treffende vraag stelt, dan weer daar sturend ingrijpt, een muziekje aanzet, een grapje maakt en ben gefascineerd: wat een stuurmanskunst, dit wil ik ook leren!

Het laatste van de vier weekenden breekt aan. Als goede bekenden begroeten we elkaar, hier en daar zijn ware vriendschappen ontstaan en de sfeer is, hoewel wat nerveus voor dit examenweekend, open en harmonieus. We hebben allemaal de uitgebreide PowerPoint readers met de theoriestof gelezen en bestudeerd en maken de toets met meerkeuzevragen. Iedereen is geslaagd!

Ik ben vereerd dat ik een gedeelte van dit boek heb mogen meeschrijven. Ook tijdens het werken aan deze teksten met Jan, was ik elke keer weer verrast door zijn snelle, soepele wendingen. Ik ben ongelooflijk gelukkig dat ik van zo dichtbij getuige mocht zijn van de totstandkoming van dit belangrijke handboek, geschreven vanuit liefde en met... tegenwoordigheid van geest.

Karin Dijkstra

DANKWOORD

‘LEVEN ZONDER MASKER – *Familieopstellingen nieuwe stijl*’ is tot stand gekomen dankzij de samenwerking met vele anderen.

Mijn dank gaat uit naar mijn familieleden, vrienden, studenten en cliënten, die stuk voor stuk deel hebben gehad aan mijn groeiproces en het tot stand komen van dit handboek.

Ook dank ik mijn leraren *Bert Hellinger, Prof. dr. Franz Ruppert, Prof. dr. Joachim Bauer, Matthias Varga von Kibéd* en *Jan Jacob Stam* voor hun inzichten.

Tenslotte dank ik *Elvira Ramos, Ellen Smink, Linda van Schendel, Karin Dijkstra* en *CIVAS* voor hun bijdragen.

Jan Velsen

LEESGIDS

Dit handboek is geschreven voor zowel begeleiders van opstellingen als voor mensen die geïnteresseerd zijn in hun eigen groeiproces. Ik neem je mee op reis, een reis die begint met mijn systeem van herkomst plus een beschrijving van mijn persoonlijke familieopstelling.

Je maakt kennis met de klassieke Hellinger opstellingsmethode¹ en wanneer ik begon te twifelen over de effectiviteit van zijn werkwijze. Karin Dijkstra, stelt zich voor en doet verslag van een opstelling die zij volgens de klassieke Hellinger-opstellingsmethode heeft gedaan.

In mijn zoektocht naar een effectieve begeleiding, heb ik mij mede laten inspireren door Prof. dr. Franz Ruppert, Dr. Eric Berne (Transactionele Analyse), Hal & Sidra Stone (Voice Dialogue), Dr. Margaret Paul & Dr. Erika Chopich (relatie therapie) en Louise Hay (schrijfster en therapeut op het gebied van persoonlijke groei).

Familieopstellingen nieuwe stijl (de Velsen methode) is een cross-over en een verdieping van de Transactionele Analyse (TA) met elementen van de Hellinger en Ruppert filosofieën, veelvuldig gecombineerd met mijn eigen (levens)ervaring. In het derde hoofdstuk beschrijf ik de theoretische, methodische en technische basis voor opstellingen met de drie innerlijke kinderen van de cliënt: het **magische**, het **gekwetste** en het **gemaskerde** kind. De integratie van deze innerlijke kinderen mag natuurlijk niet ontbreken. Als gevolg van deze integratie kan het masker² vallen: *Leven zonder masker*.

In het vierde hoofdstuk beschrijf ik groeps- en individuele opstellingen. Karin doet een groepsoptelling als representant en een individuele opstelling met vloerankers. De Duitse Gisela komt bij mij met haar eetverslaving en doet een individuele opstelling met vloerankers. Karin doet ook nog een individuele vervolgoptelling. Het hoofdstuk wordt afgesloten met opstellingstechnieken via WhatsApp³, Facetime⁴ of Skype⁵.

In het vijfde hoofdstuk beschrijft therapeute Linda van Schendel de door haar ontwikkelde individuele begeleiding rondom opstellingen.

In de periode 1995 - 1997 zijn in Amerika 17.500 volwassenen geënquêteerd met als doel om inzicht te krijgen in de relatie tussen trauma en ziekte: de Adverse Childhood Experience study⁶ (ACE). De belangrijkste uitkomsten van de ACE-studie citeer ik in het zesde hoofdstuk.

Karin Dijkstra heeft een hulpvraag met betrekking tot haar levenspartner en krijgt huiswerk van mij met oefeningen die ik in het zevende hoofdstuk (Partnerrelaties en Hechting) citeer.

In hoofdstuk acht richt '*Mindfulness*' zich - veel meer dan andere technieken - op hoe je gelukkiger kunt worden. Mindfulness staat voor een oplossingsgerichte aanpak. Dat betekent dat mindfulness er niet op gericht is je probleem op te lossen, maar ervoor te zorgen dat het je leven niet langer beheerst.

In bijlage 1 citeer ik uit Wikipedia over de grondlegger van familieopstellingen (Virginia Satir).

In bijlagen 2 - 4 worden PowerPoint presentaties van Prof. dr. Franz Ruppert weergegeven: *Het Psychosomatisch Netwerk, Vroeg-kinderlijk trauma plus Daders en Slachtoffers*.

In bijlagen 5 -8 beschrijf ik achtergrondinformatie met betrekking tot mijn systeem van herkomst, zowel van moeders als van vaders kant.

In bijlage 9 wordt het genogram behandeld.

1. WIE BEN IK?



Het is mijn missie om mensen te helpen te vertrouwen op hun eigen essentie, hun eigen kracht en om hen te inspireren tot een gezond en gelukkig(er) leven. Dit kan bereikt worden door de integratie van de drie innerlijke kinderen van de cliënt in combinatie met een bewustwordingsproces⁷ van het verschil tussen *eigen* en *overgenomen* gevoelens uit de familie.

Mijn naam is Jan Velsen. Mijn gezondheid is uitstekend en ik leverde in mijn jeugd bovengemiddelde prestaties in de sport. En toch bleef ik last hebben van een chronische vermoeidheid waarvan de oorzaak een mysterie was. Mijn (pleeg)ouders zeiden dat ik me niet zo aan moest stellen...

Mijn (biologische) moeder, Dorothea Henriëtte Wolf, had een Joodse achtergrond en zij was getrouwd met Jan Hendrik Velsen (V).

In de Tweede-Wereldoorlog werden de ouders van mijn moeder tijdens een razzia in Amsterdam naar de vernietigingskampen afgevoerd en mijn moeder overleefde deze traumatische ervaring door haar ouders te ontkennen.

Ik ben in 1946 geboren. Mijn moeder kreeg een postnatale depressie. Op mijn vierde levensjaar kwamen mijn ouders om het leven als gevolg van een noodlottig auto-ongeluk. Mijn zusje en ik werden opgevangen door vrienden van mijn ouders: de familie Busser. Op mijn schooldiploma 'pronkte' later de naam Jan Hendrik 'Busser'...

Tijdens een van mijn eerste opstellingen werd ik mij ervan bewust dat het 'Busser masker' mij niet paste. Na de dood van mijn pleegouders heb ik weer mijn geboortenaam aangenomen en kon ik mijn Busser masker laten vallen.

Tijdens mijn jeugd voldeed ik niet aan het verwachtingspatroon van mijn pleegouders en zij stuurden mij uiteindelijk naar een ‘zenuwarts’ om te onderzoeken wat er met mij aan de hand was. De arts sprak met mij en ik moest een paar testjes doen. Zijn conclusie was dat ik zowel fysiek als psychisch prima in orde was. Ik herinner mij nog goed dat de zenuwarts een tic had door steeds met zijn mondhoeken te trekken. Eenmaal thuisgekomen, begon ik ook met mijn mondhoeken te trekken. Dat duurde enkele dagen en toen was het over.

Tussen 2000 en 2006 heb ik genealogisch onderzoek verricht en gezocht naar mijn roots en de herkomst van de naam Velsen (zie bijlage 5). Tijdens dit onderzoek kwam ik in aanraking met familieopstellingen en ik besloot om een familieopstelling te doen.

Tijdens mijn eerste opstelling werd ik wakker geschud. Wat ik toen gevoeld heb is met geen pen te beschrijven. Het was zó overweldigend, zó liefdevol! Dit was een unieke ervaring waarvan ik alles wilde weten.

Ik rondde mijn opleidingen Familie & Organisatieopstellingen bij het Bert Hellinger Instituut in Groningen met succes af en volgde workshops en seminars bij gerenommeerde opstellers in binnen- en buitenland.

Daarna ben ik begonnen met het organiseren van eigen workshops en kreeg ik een uitnodiging van de CIVAS Academie in Haarlem om een schriftelijke cursus Familie & Organisatieopstellingen te ontwikkelen in combinatie met praktijkdagen. De CIVAS-opleiding werd vanaf het begin goed bezocht en ik vulde de basisopleiding aan met een Masterclass.

Ik heb met mijn studenten en cliënten intense ervaringen mogen meemaken. Zij hebben mijn leven verrijkt en een spirituele inhoud gegeven die ik voorheen niet voor mogelijk hield. Daarvoor ben ik mijn studenten en cliënten veel dank verschuldigd.

Aan hen draag ik dit handboek op.

MIJN OPSTELLING

Gelet op de traumatische ervaringen uit mijn systeem van herkomst was het voor mij aannemelijk dat ik symbiotisch verstrikt zou kunnen zijn met zowel mijn biologische als met mijn pleegouders. Ik wilde graag een individuele opstelling doen om mijn verstrikkingen en eventuele overgenomen gevoelens los te kunnen laten.

Ik vroeg een gerenommeerde therapeut om de opstelling te willen begeleiden. Hij vroeg waar ik naar zou willen kijken en ik antwoordde: *Wat wil mijn chronische vermoeidheid mij vertellen?*

Tijdens het inleidende gesprek schreef de therapeut met een viltstift sleutelwoorden op verschillende stukjes printpapier. Zo ontstonden de volgende vloerankers:

- Jan Hendrik
- Elvira (mijn partner)
- Vermoeidheid
- Vader
- Moeder

Ik werd uitgenodigd om de vloerankers volgens mijn gevoel en in de juiste kijkrichting in de ruimte neer te leggen. Vervolgens ging de therapeut op de verschillende vloerankers staan en gaf zijn feedback.

Hij voelde misselijkheid en maakte kotsende geluiden waarbij ik mij ongemakkelijk voelde. Ik vroeg mij af of dat mijn gevoelens waren of gevoelens uit het systeem van de therapeut zelf?

Ik realiseerde mij dat dit een gedachte moest zijn van mijn ego dat krampachtig bezig was om zijn eigen bestaansrecht te rechtvaardigen. Stel je toch voor, dat ik naar mijn traumatische gevoelens zou kunnen kijken en deze los zou kunnen laten... dan zou mijn ego wellicht geen functie meer hebben!

Vervolgens nodigde de therapeut mij uit om zelf op de vloerankers te gaan staan, te beginnen op het vloeranker van Jan Hendrik. Terwijl ik op mijn vloeranker stond, schoten er allerlei ongewenste gedachtes door mijn hoofd. Ga ik de energie voelen van het leed uit mijn systeem van herkomst?

Ook hier weer was mijn ego hard aan het werk en ik deed mijn uiterste best om niet naar mijn ego te luisteren. Ik voelde uiteindelijk rust en was nieuwsgierig naar wat 'vermoeidheid' mij te vertellen had. Dus ging ik op het vloeranker van de vermoeidheid staan. Ik kreeg een brok in mijn keel en voelde mijn vierjarige Jan Hendrik die zich in de steek gelaten voelde door zijn vader en moeder. Mijn ego deed een ultieme poging om te relativiseren en de gedachte kwam naar boven dat mijn ouders het fatale auto-ongeluk vanzelfsprekend niet gewild hebben; althans niet bewust. Mijn intuïtie vertelde mij dat mijn ouders onbewust een sterke trek naar de dood hadden. Ik onderdrukte mijn tranen, want 'grote jongens huilen niet'. Ook wilde ik Elvira niet van streek maken die kort daarna wegliep omdat zij haar tranen niet meer kon bedwingen en ook zij op haar beurt mij niet van streek wilde maken...

Kort daarna kwam zij weer terug en ging op haar vloeranker staan. Ik had haar vloeranker in het begin onbewust op 'gepaste' afstand van mijn vloeranker gelegd en realiseerde mij dat ik iedereen op gepaste afstand houd. Ik ging weer op mijn 'Jan Hendrik vloeranker' staan en mijn gevoel hielp mij te begrijpen dat de zogenaamde gepaste afstand van de vloerankers symbolisch was voor het verlies van mijn ouders. Het verrassingselement van het verlies was kennelijk zó groot dat ik onbewust een dikke muur om mij heen had gebouwd om mij te beschermen tegen eventuele toekomstige onaangename verrassingen.

De therapeut ging op de vloerankers van mijn ouders staan en deelde met mij de onvoorwaardelijke liefde van mijn vader en mijn moeder...

CONCLUSIE EN VRAGEN

Jarenlang heb ik niet durven kijken naar het verlies van mijn biologische ouders omdat ik (onbewust) bang was wat voor effect dat zou kunnen hebben op mijn welzijn. Het vechten tegen die onderdrukte angst heeft mogelijk geleid tot een chronische vermoeidheid.

Opstellingen hebben mij het inzicht gegeven welke gevoelens van mij zijn en welke gevoelens overgenomen zijn uit mijn systeem van herkomst. Dit bewustwordingsproces heeft mijn eigen vrije wil versterkt waardoor ik betere beslissingen kan nemen om vrij en gelukkig(er) te zijn.

Ondanks deze vrijheid blijven er altijd vragen die misschien nooit beantwoord zullen worden. En wellicht is het aanmatigend om antwoorden te willen hebben op vragen zoals:

- Wat is er gebeurd met de 'ziel' van Jan Hendrik de tweede die tijdens zijn eerste levensjaar stierf?
- En Jan Hendrik de derde die op elfjarige leeftijd stierf?
- En Jan Hendrik de vierde die op z'n drieënvijftigste tijdens een fazantenjacht door zijn zoon werd doodgeschoten?
- En Jan Hendrik de vijfde die op z'n vijfenveertigste stierf als gevolg van een noodlottig auto-ongeluk?
- En de ouders van mijn moeder die tijdens een razzia afgevoerd werden naar kamp Westerbork⁸ en vervolgens vermoord werden in de vernietigingskampen van Sobibor⁹ en Auschwitz¹⁰.
- Welke gevoelens zitten er in mijn DNA?

WIE IS KARIN?



Ik ben Karin. Ik ben 37 jaar. Ik heb gewerkt als verpleegkundige³⁷, en heb de opleiding Familie & Organisatieopstellingen gevolgd en ben bezig met het opzetten van een eigen praktijk als opsteller.

Ik ben moeder van Robert, 5 jaar. Robert is kind van een donovader.

Bert en ik zijn sinds vier jaar gescheiden. Wel hebben we goed contact en zijn we echt samen ouders voor ons kind. Ik heb een latrelatie¹¹ met Martijn (39), een muzikant die een dochter heeft, Lisa (9).

Ik kom uit een doorsnee gezin. Mijn vader, die tien jaar geleden aan kanker overleed, was accountant. Mijn moeder (77) was huisvrouw. Ze heeft hartproblemen en beginnende Alzheimer¹² en ik ben haar mantelzorger¹³. Ze doet een groot beroep op me.

Ik heb één zus, Wendoline, ze is tien jaar ouder dan ik en ons contact is zowel hecht als moeizaam, omdat we erg verschillend zijn. Zo maak ik bijvoorbeeld wekelijks mijn moeders huis schoon. Ook eet mijn moeder hier altijd in het weekend en was en strijk ik voor haar. Mijn zus doet niets...

Mijn ouders waren gelovig (gereformeerd) en de kerk speelde een grote rol in onze jeugd. Ik heb er lang over gedaan om religie¹⁴ een plaats te geven in mijn leven. Ik ben er nog niet helemaal uit maar ben er al wat vrijer in. Mijn vader was een afstandelijke, koppige man. Hij kwam uit een arbeidersgezin en was zijn hele leven bezig met 'hogerop' komen. Zijn werk, zijn verplichtingen en de kerk waren enorm belangrijk voor hem. Hij wist niet goed hoe hij met zijn dochters om moest gaan en hield afstand. Mijn moeder was er vierentwintig uur per dag voor ons en vanaf mijn achtste, toen mijn zus uit huis ging, alleen voor mij.

Mijn moeder was liefdevol maar ook verstikkend en eiste op een subtiele, indirecte manier heel veel van haar kinderen, vooral van mij. Ik begin steeds meer te ontdekken welke rollen ik allemaal vervulde om mijn moeder te pleasen. Ik fungeerde een beetje als een partner voor haar, maar had ook juist tegendraadse, rebelse rollen. Zo voerde ik als dwarse puber op de middelbare school weinig uit en zakte af van vwo¹⁵ naar havo¹⁶, dat ik met een jaar vertraging uiteindelijk haalde. Ik was brutaal en lastig, was met mijn vriendjes en met mijn uiterlijk bezig en vooral ook met mijn passie dans!

Ik ging de verpleging in omdat ik heel goed ben in zorgen voor anderen. Ik voel precies wat ze nodig hebben en kan ze veel geven. Vaak ten koste van mezelf, hoewel ik dat pas de laatste jaren door begin te krijgen. Ik was niet erg happy als begintwintiger. Tijdens het uitgaan rook en dronk ik stevig, en af en toe gebruikte ik drugs. Ook had ik veel foute vriendjes. Ik kwam Bert, mijn ex-man tegen toen ik 25 was. Hij was rustiger en aardiger dan de jongens die ik voor hem had. Hij is 15 jaar ouder dan ik en het was de eerste man bij wie ik me veilig en relaxed voelde. In een impuls zijn we meteen getrouwd. De eerste jaren waren goed, ik stopte met drugs en dronk veel minder (omdat we probeerden zwanger te worden). Na die eerste periode begon ik me bij hem te vervelen en begon ik minnaars op te zoeken in mijn oude uitgaanscircuit. Ik geloofde in die tijd erg in het motto 'trouw zijn aan jezelf' en deed veel met het boeddhisme¹⁷ etc.

Bert en ik gingen in relatietherapie¹⁸ bij een sjamaan¹⁹, die me aanmoedigde juist voor mezelf te kiezen en die vond dat alleen Bert nog wat minder onzeker en minder jaloers moest worden. Op deze wankale weg waren we toen we ontdekten dat Bert onvruchtbaar was en ik datzelfde jaar nog, in overleg met hem, zwanger werd van een gezamenlijke vriend. We waren er gelukkig mee om toch samen een kind te krijgen. Maar toen mijn zoontje, Robert, 1 jaar was, bleek toch dat het tussen Bert en mij echt niet meer werkte.

Zijn vertrouwen was te veel beschadigd en ik voelde me heel erg eenzaam en, dat geef ik nu pas toe, verveelde me te pletter. Op mijn initiatief zijn we toen uit elkaar gegaan. Ik heb me hierover jarenlang heel erg schuldig en slecht gevoeld en mijn zus, die nog steeds elke zondag in de kerk zit, en ook een heleboel andere vrienden en familieleden zien me sinds de scheiding en alles eromheen als 'de gevallen vrouw'.

Toen Robert twee was ben ik met hem een jaar door Australië gaan reizen. Daarna ontmoette ik mijn grote liefde, een getrouwde dokter uit het ziekenhuis waar ik na mijn reis weer ging werken. Met hem had ik anderhalf jaar een stormachtige affaire²⁰. Ook deze man was zestien jaar ouder dan ik. Ik heb dit afgekap't omdat ik het niet meer kon, het stiekeme en het bijvrouw zijn. Erna was ik in zo'n diepe rouw dat ik me zelfs afvroeg of ik psychisch wel helemaal in orde was. Ik ben eruit gekomen toen ik Martijn ontmoette, mijn huidige partner, maar heel eerlijk gezegd ben ik er nog steeds niet helemaal overheen. De dokter ook niet, zijn huwelijk is alsnog op de klippen gelopen nadat hij thuis alles had opgebiecht. Hij (en vele anderen) verwijt me nog steeds wat er tussen ons is gebeurd... We spreken niet tegen elkaar als we elkaar per ongeluk tegenkomen. Martijn is de eerste man die maar twee jaar ouder is dan ik en we lopen samen wel tegen dingen aan (vooral dat ik heel graag wil samenwonen en hij echt niet) maar zijn ook supergelukkig met elkaar.

Ik ben redelijk gezond, hoewel ik me wel vaak abnormaal moe voel, ik drink nu echt heel matig en ben helemaal gestopt met roken en drugs. Ik beweeg veel. Dansen, yoga²¹ en zwemmen maken mijn hoofd leeg en houden me rustig. Als ik dat niet of te weinig doe, kan ik heel onrustig zijn, oververmoeid, humeurig, somber en heel snel overprikkeld. Ik ben allergisch²². Ik heb een huisallergie en ben astmatisch. Ook moet ik felle zon, stof, noten en sommige dieren vermijden.

Ik kom vaak heel slecht in slaap en kan enorm piekeren 's nachts. Ik heb weleens gedacht aan antidepressiva of angstremmers, al heb ik dit nooit aangedurfd, maar ik zou willen dat er een pil bestond die mijn hoofd uit kon zetten. Ik praat graag en veel. Ik word gezien als vlot en extravert²³. Mensen vinden me meestal snel leuk, vooral mannen... Soms ben ik ongenueanceerd en kwets ik mensen, soms zonder het te merken. Ik vind dat vreselijk. Ik wil het liefst door iedereen aardig gevonden worden! Ik streef naar harmonie en probeer het allemaal zo goed mogelijk te doen. Maar eerlijk is eerlijk, het leven valt me vaak behoorlijk zwaar.

Mijn zoontje Robert is een charmant en heel slim mannetje, dat op zijn vierde al kon lezen en een beetje kon schrijven. Hij is superdruk, heeft vaak buikpijn en is bang in het donker en bang als hij niet bij mij is. Daarnaast kan hij heel vrolijk zijn en is hij een echte ondeugende druktemaker!

Volgens mij ben ik best een goede moeder, hoewel ik soms te boos word op hem en ik hem volgens Martijn te veel zijn zin geef. Ik ben bang dat ik de oude fouten van mijn eigen moeder doorgeef en van Robert een beetje 'mijn partnertje' maak. Ik voel me vaak schuldig over het gedoe met zijn vader en de scheiding en vind het ook naar dat hij zo alleen, zonder broertjes en zusjes opgroeit.

Ik ben de afgelopen tien jaar wel bij drie therapeuten in psychoanalyse²⁴ geweest. Het waren altijd kortstondige pogingen van een sessie of twee, drie. Twee therapeuten waren oudere mannen, met wie ik het aan de stok kreeg omdat ik mijn vader op ze projecteerde.

Ik heb niet veel ontleend aan deze vorm van therapie, omdat ik, naar mijn idee, niet genoeg voorzien werd en dus gemaskerd kon blijven.

Ik kan goed praten en problemen analyseren, maar kwam met deze vorm niet genoeg 'uit mijn hoofd'.



DE KLASSIEKE HELLINGER OPSTELLINGSMETHODE

2. FAMILIEOPSTELLINGEN OUDE STIJL

Een familieopstelling is een alternatieve vorm van psychotherapie. Het is een bewustwordingsproces over de invloeden die familieleden kunnen hebben op de ontwikkeling en gedrag van de cliënt.

Familieopstellingen stellen de cliënt in staat om onderscheid te maken tussen *eigen* en *overgenomen gevoelens*.



Familieopstellingen vinden haar oorsprong bij familietherapeute **Virginia Satir** (zie bijlage 1). Satir leerde gezinsdynamiek aan het Illinois State Psychiatric Institute en gaf tot aan haar dood voordrachten en cursussen. Als docent hield ze zich bezig met de ouder-kind-consultatie en deed in het sociaal werk veel ervaring op binnen het thema familie.

Bert Hellinger heeft Familieopstellingen wereldwijd bekend gemaakt. Hij legt de nadruk op drie mechanismen die verantwoordelijk zijn voor de manier waarop mensen zich binden aan sociale systemen zoals families en hoe er patronen ontstaan binnen die systemen. Hij noemt deze mechanismen het *persoonlijk*, *collectieve* en het *universele geweten*.



Mijn twijfel over de effectiviteit van de klassieke Hellinger opstellingsmethode ontstond jaren geleden tijdens een workshop in Barcelona:

Een jonge Spaanse man zat in een rolstoel naast Bert Hellinger. Hellinger vroeg de man wat zijn probleem was en de man antwoordde: *“ik kan niet lopen als gevolg van een auto-ongeluk”*.



DE KLASSIEKE HELLINGER OPSTELLINGSMETHODE

Hellinger liet de cliënt zijn verhaal vertellen en zei op een bepaald ogenblik: “*sta op*”. De man greep de leuning van zijn rolstoel stevig vast en probeerde op te staan. “*STA OP*” riep Hellinger, dit keer met luide stem; “*STA OP*”. Wat hij ook probeerde, het lukte de man niet om op te staan.

Naar aanleiding van deze gênante vertoning begon ik te twifelen aan Hellingers werkwijze. Ook tijdens andere workshops moest ik concluderen dat Hellinger dingen beweerde waarvan niemand het tegendeel kon bewijzen en dat is, wat mij betreft, zijn handelsmerk geworden.

Gelukkig heeft Bert Hellinger in juni 2015 de door hem ontwikkelde klassieke opstellingsmethode als ‘fout’ gekwalificeerd met een opmerkelijke uitspraak:

“Met onze gedachten over goed en kwaad plaatsen wij ons boven een grotere macht. Alle beelden die wij hebben over goed en kwaad zijn beelden van ons ego; en ze zijn allemaal fout. (...) Wat voor gevolg heeft dat voor de klassieke opstellingsmethode? Het is afgelopen! Vergeet de klassieke opstellingsmethode; het is een ‘vals zwaard’ van ons ego.”

(Bron: <https://youtu.be/PdnQJBkkQk>)

Veel begeleiders werken helaas nog steeds volgens de klassieke Hellinger opstellingsmethode. Zij ‘sturen’ familieopstellingen met zogenaamde *ophelderende*, *verklarende* en *verlossende* zinnen die door de cliënt uitgesproken moeten worden. Deze en andere dwingende interventies kunnen resulteren in hertraumatisering van de cliënt. En dat kan natuurlijk nooit de bedoeling van een opstelling zijn!

Karin Dijkstra heeft een opstelling gedaan volgens de klassieke Hellinger opstellingsmethode. De opstelling leverde volgens Karin meer vragen dan antwoorden op. Het was voor Karin een verwarrende ervaring:



DE KLASSIEKE HELLINGER OPSTELLINGSMETHODE

Karin: Ik heb een aantal jaar voor ik aan de opleiding Familie & Organisatieopstellingen begon, een dag familieopstellingen gedaan, volgens de klassieke Hellinger opstellingsmethode.

Toen ik mijn situatie uitlegde aan de opsteller, raakte ze al helemaal in de stress, omdat mijn gezin zo'n merkwaardige samenstelling heeft met donor en adoptievader. Ze luisterde slecht en verweet me van alles. Ik schaamde me voor mijn situatie en voelde me een slechte moeder.

Op mijn verzoek stelden we Bert, mijn ex, en mij op. Ik was toeschouwer, iemand anders 'speelde' mij. Bert en de figuur die mij was stonden onhandig tegenover elkaar. Ik bleek veel meer bezig met de donor van mijn kind. Hij was woedend op me. Ik was ook kwaad op hem. Als toeschouwer zag ik dat de twee elkaar niet konden aankijken. Bert stond vergeten terzijde.

Iemand was representant voor ons kind. Opvallend, want het was een volwassen man maar hij had exact de houding en de gezichts-uitdrukking van onze tweejarige zoon. 'Papa!' zei hij blij tegen de donor. Ze omhelsden elkaar. Het deed me veel pijn om te zien. De opsteller zei dat deze omhelzing niet klopte, omdat het kind de vader koesterde en niet andersom. Ze liet iemand komen die de vader van de donrvader was. "Ik eer je", liet ze de donor tegen zijn vader uitspreken. En ze liet donor en opa elkaar omhelzen. Daarna omhelsde de donor ons kind en was de omhelzing goed.

Het was een opstelling die anderhalf uur duurde en waarin een heleboel personen een rol speelden. Mijn moeder, die zo zorgzaam en betuttelend om de Karin-figuur heen draaide dat Karin huilend en schreeuwend op de grond ging liggen. "Wat heeft je moeder je misdaan?" "Waarom maakt je representant zo'n scène?", vroeg de opsteller mij, aan de kant.

Ik wist het niet en schaamde me voor de scène. Ze liet mijn grootmoeder opstellen, moeder van mijn moeder. Mijn moeder zorgde als volwassene voor haar moeder, die de kindrol had. De opsteller liet dat met een aantal verplichte zinnen recht zetten en liet toen mijn moeder zich weer tot Karin verhouden. Het voelde iets minder beklemmend. Uiteindelijk stonden alleen nog mijn ex Bert en de donor en mijn zoontje in de opstelling en ontsloeg ze de figuur die Karin was geweest en vroeg ze mij om zelf mijn plaats in te nemen.

“Sorry!” zei ik tegen mijn zoontje. Hij keek me vriendelijk en vol vertrouwen aan. “Waarom zeg je sorry tegen hem? Daar is geen reden voor”, zei de opsteller. Zoals ik al zei, ze mocht me niet erg en ik voelde me weer een grote sukkel. “Je moet sorry zeggen tegen die mannen. Dáár is een reden voor!” Ik huilde. En zei sorry tegen mijn ex. Hij zei ook sorry tegen mij. Met veel moeite keken de donor en ik elkaar in de ogen. “Het spijt me”, zei ik. Daarmee eindigde de opstelling.

Ik was verward, achteraf. Ik voelde enerzijds opluchting, omdat er beelden ‘kloppend’ waren gemaakt en ik ervaarde dat dat lucht gaf, aan mij en alle betrokkenen. Anderzijds had ik twijfel: maar hoe kan een opstelling over mij nu sturend, verbeterend ingrijpen in het leven van de donovader, of mijn moeder? Hoe kan het dat de opsteller meent problemen van derden recht te zetten, binnen mijn situatie?

De andere vraag die bleef knagen, was: wat als ze andere beslissingen had genomen? Ze greep voortdurend sturend in en nam daarmee belangrijke beslissingen, lotsbeslissingen haast, over situaties van mijn leven. Ze bepaalde wie er met wie praatte en zelfs welke zinnen er uitgesproken moesten worden. Er waren op elk ‘kruispunt’ in de opstelling duizenden andere mogelijkheden geweest. Wat als ze andere afslagen had genomen? Wat als ze het had laten gebeuren en bijvoorbeeld had afgewacht wat de dochter-figuur en de moederfiguur elkaar zelf te zeggen hadden?

En, vooral, wat als ik zelf in de opstelling had mogen staan en mijn eigen keuzes had mogen maken?

Ze was het niet eens geweest met mijn grote behoefte aan autonomie. Ook tijdens andere opstellingen die lange, zware dag, was ik als representant steeds weer te vrijpostig en te eigenwijs, volgens haar.

***“Je moet de zinnen zeggen die ik je voorzeg, je verstoort mijn werk!”**, verweet ze me. Ik voelde me er naar over, want ik stond er oprecht in en wilde haar zeker niet het idee geven dat ik het beter wist, want dat was helemaal niet zo. Maar wat ze me opdroeg te zeggen, klopte vaak absoluut niet met wat ik voelde dat de rol of het moment van me vroeg.*

Het was een verwarrende ervaring, die eigenlijk leidde tot meer vragen dan antwoorden. Maar het triggerde wel mijn nieuwsgierigheid en interesse naar het fenomeen familieopstellingen!

Vandaar dat ik, ruim drie jaar later, besloot de opleiding Familie & Organisatieopstellingen volgens de Jan Velsen methode te gaan doen. Ik begon defensief aan het eerste weekend. Nieuwsgierig maar afwachtend. Gestrest, en niet open.

Toen Jan me vroeg naar mijn gezinssamenstelling was ik op mijn hoede en legde ik hem uit dat mijn situatie helemaal niet kón volgens de Hellinger methode. Hij hoorde het niet, leek het. Misschien deed hij alsof. Het maakte me onzeker dat hij het nutteloze informatie leek te vinden. Hij zat me alleen maar vriendelijk te observeren.

Later tijdens dat weekend en de weekends die volgden, begreep ik dat mijn defensie en angst veel verder gingen dan alleen de achteraf dus terechte twijfel die de eerdere Hellinger opstelling had veroorzaakt.



FAMILIEOPSTELLING NIEUWE STIJL MET DE DRIE INNERLIJKE KINDEREN

3. FAMILIEOPSTELLINGEN NIEUWE STIJL

In mijn zoektocht naar een effectieve opstellingsmethode heb ik mij laten inspireren door verschillende methoden en zienswijzen van toonaangevende therapeuten.

Voorafgaand op mijn opleiding bij het Bert Hellinger Instituut in Groningen ben ik mij eveneens gaan verdiepen in de Transactionele Analyse²⁵. TA is de term die gebruikt wordt voor de persoonlijkheidstheorie en tevens psychotherapeutische behandelmethode zoals deze is ontwikkeld door Eric Berne in de jaren 50 van de twintigste eeuw.

De Transactionele Analyse gaat ervan uit dat ervaringen in de vroege levensjaren ervoor zorgen dat een mens besluiten neemt over zichzelf en zijn omgeving. Deze positieve of negatieve besluiten zijn van invloed op de kwaliteit van de verdere levensloop (het *script*). Groei en ontwikkeling worden geremd door negatieve besluiten, terwijl positieve besluiten een stimulerende invloed hebben. Behandelmethoden zijn erop gericht de scripts te analyseren en door gedragsveranderingen te proberen het script *om te buigen*. Hiertoe wordt een *contract* afgesloten met de behandelaar waarin therapiedoelen zo concreet mogelijk worden omschreven. De manier waarop de doelen worden bereikt (de daadwerkelijke behandelmethoden) zijn uiteenlopend.

Vervolgens heb ik mij laten inspireren door de 'Voice Dialogue' methode, ontwikkeld door Hal & Sidra Stone. Voice Dialogue is een transformatietherapie. Het is een van de vele benaderingen die gebruikt kunnen worden voor het ontwikkelen van het bewustzijn. Het kan gebruikt worden in combinatie met andere benaderingen voor persoonlijke groei, heling en transformatie. Voice Dialogue leent zich heel goed om gebruikt te worden samen met visualiseren en gaat goed samen met allerlei vormen van Gestalt en psychosynthese. Voice Dialogue kan analytische therapieën een enorme meerwaarde geven.

Op het gebied van hechting en relatietherapie is de Inner Bonding® methode van Dr. Margaret Paul en Dr. Erika Chopich eveneens een inspiratiebron geweest. Margaret en Erika zijn auteur/co-auteur van: *Do I Have To Give Up Me to Be Loved By You?*, *Inner Bonding, Healing Your Aloneness*, *The Healing Your Aloneness Workbook*, *Do I Have To Give Up Me to Be Loved By My Kids?* en *Do I Have To Give Up Me To Be Loved By God?*

Louise Hay²⁶ is het voorbeeld van een schrijfster op het gebied van persoonlijke groei. Louise is vooral bekend op het gebied van positief denken. Naast boeken heeft Louise ook cd's en video's uitgebracht.

Tijdens een van de CIVAS-opleidingen werd ik door een student geattendeerd op de werkwijze van Prof. dr. Franz Ruppert. Hij zou een wetenschappelijke benadering hebben met betrekking tot familieopstellingen en traumaopstellingen in het bijzonder.

Ik kocht Rupperts boeken, bezocht zijn workshops, seminars en lezingen en ik was onder de indruk van zijn filosofie en zienswijzen. Zijn methode verschilt nogal van de klassieke Hellinger opstellingsmethode omdat de cliënt vanaf het begin van de opstelling zelf in de opstelling staat en een representant voor zijn 'Verlangen' kiest. Dat sprak mij aan omdat een cliënt een opstelling wil doen om zijn verlangens te realiseren en niet om met een enkele opstelling het hele systeem van zijn herkomst te helen zoals dat tijdens de klassieke Hellinger opstellingsmethode in het vooruitzicht werd gesteld.

Mede geïnspireerd door Prof. dr. Franz Ruppert heb ik thans mijn handboek *'Leven zonder masker - Familieopstellingen nieuwe stijl'* geschreven voor professionals en iedereen die zichzelf beter wil leren kennen. Dus ook voor lezers, die hun achtergrond op een dieper niveau willen ontdekken en de beïnvloeding daarvan op hun persoonlijke en professionele leven.

Mijn werkwijze gaat ervan uit dat veel cliënten weleens te maken hebben gehad met een bijzonder zwaar lot zoals bijvoorbeeld een oorlog, fysiek, emotioneel of seksueel misbruik of een scheiding van vader en moeder. Een zwaar lot wordt in mijn opstellingsmethode gedragen door het **'gekwetste kind'** van de cliënt.

Om met de bovengenoemde en andere traumatische ervaring(en) te kunnen leven, heeft de cliënt subpersoonlijkheden ontwikkeld. Voorbeelden van subpersoonlijkheden zijn:

- De controleur;
- de perfectionist;
- de workaholic;
- de redder;
- het slachtoffer;
- de dader;
- de aanklager;
- de saboteur;
- de criticus;
- de drammer;
- de rebel;
- de behager;
- de roddelaar;
- de rechter;
- etc.

Een of meerdere van deze subpersoonlijkheden worden in mijn opstellingsmethode gedragen door het **'gemaskerde kind'** van de cliënt.

Cliënten met een hulpvraag zoeken vaak oplossingen *buiten* zichzelf terwijl veel oplossingen *binnenin* het **'magische kind'** van de cliënt te vinden zijn.

Tijdens de klassieke Hellinger opstellingsmethode krijgt de representant van de cliënt een 'etiket' opgeplakt, bijvoorbeeld het etiket 'moeder'.

Daarin schuilt het gevaar dat zowel bij de representant van moeder als bij de cliënt een 'beeld' ontstaat van hoe de representant van moeder zich in de opstelling zou moeten gedragen.

De representant van moeder kan daardoor beïnvloed worden; niet in de laatste plaats als gevolg van de informatie naar aanleiding van het inleidende gesprek tussen de begeleider en de cliënt.

Sommige begeleiders doen het inleidende gesprek met de cliënt buiten de groepsdeelnemers om. Ik ben daar geen voorstander van omdat de groepsdeelnemers zich daardoor buitengesloten kunnen voelen.

In tegenstelling tot de klassieke Hellinger opstellingsmethode hebben de drie innerlijke kinderen²⁷ geen etiket van een familielid opgeplakt gekregen en refereren bij de start van de opstelling dus ook niet aan iemand uit het systeem van herkomst. Pas tijdens de opstelling zal blijken voor wie of voor wat de representanten van de drie innerlijke kinderen staan.

De drie opgestelde innerlijke kinderen zijn **beelden**²⁸ van de cliënt. Daarmee wordt voorkomen dat de cliënt, de representanten en de begeleider door de informatie uit het inleidende gesprek worden beïnvloed.

De opstelling met de drie innerlijke kinderen weerspiegelt veel informatie omdat de representanten meerdere beelden van de cliënt kunnen laten zien.

Tijdens de opstelling kan de cliënt bijvoorbeeld het gedrag van familieleden herkennen. Met het herkennen en erkennen van het gedrag van familieleden, kan de cliënt een onderscheid maken tussen zijn *eigen* en *overgenomen* gevoelens.

Omdat mijn opstellingsmethode geen vaste of rigide methode is, ontstaan natuurlijke varianten van dit model. De representanten kunnen tijdens de opstelling van rol wisselen.

Hiermee bedoel ik dat het gemaskerde kind de rol aan kan nemen van het gekwetste kind en visa versa. Dit vergt een goed waarnemingsvermogen en veel theoretische kennis en praktische ervaring van de begeleider.

De opstelling met de drie innerlijke kinderen opent de deur voor de cliënt om zijn magische kind te *herontdekken*. Daar ligt het antwoord op zijn verlangen om zichzelf en anderen onvoorwaardelijk lief te hebben; om gelukkig(er) te kunnen zijn.

DE ROL VAN DE BEGELEIDER

Het is van uitermate groot belang dat de begeleider zijn eigen straatje (zo goed als mogelijk) heeft schoongeveegd. De begeleider dient zowel theoretisch als praktisch goed voorbereid te zijn.

Hiermee bedoel ik dat hij zijn eigen lot onder ogen heeft gezien en daaraan gewerkt heeft. Als hij bijvoorbeeld nog symbiotisch verstrikt is met zijn moeder en/of vader, mag hij geen therapeutisch werk verrichten omdat het risico bestaat dat hij (onbewust) zijn eigen verstrikkingen op zijn cliënten projecteert met alle gevolgen van dien.



MASKERS

MONKEY SEE, MONKEY DO...



ZIE BLZ. 65: MOGELIJKE VERKLARING VOOR DE WERKING VAN OPSTELLINGEN