

De betekenis van familieopstellingen voor je Innerlijke Reis

bewustwording van je-zelf ingebed in het grote geheel

door Margreet Slee, psychiater, psychotherapeut

Familieopstellingen is een vernieuwende systeemtherapie die van grote betekenis kan zijn op je innerlijke reis. Familieopstellingen werkt met de oorzaken van problemen die verankerd liggen in de familiegeschiedenis. Gebleken is uit sociologische en psychologische onderzoeken dat traumatische familiegebeurtenissen, ook die plaatsvonden in vorige generaties, hun invloed hebben op het nageslacht. Deze kunnen in het persoonlijk leven tot uiting komen in bijvoorbeeld een burn-out, een lichamelijke of psychische ziekte, relatieproblemen, overmatige schuldgevoelens, stress etc.

De mogelijkheden om inzicht, visieverandering en beweging te brengen in ervaren problematiek via deze systeembenadering zijn groot en de werkgebieden en het enthousiasme hiervoor breiden zich steeds meer uit. Het wordt dan ook niet alleen meer gebruikt voor het oplossen van persoonlijke problemen, maar ook bij het conflict oplossen in bedrijven, tussen culturen en tussen landen.

Tevens is de bewustwording groeiende over wat de betekenis is van verbindende velden, zgn. morfogenetische velden (Rupert Sheldrake) van de altijd in beweging zijnde energie.

Het begrip dat alles energie is en dat wij verbonden zijn binnen allerlei netwerken en beïnvloed worden door veel soorten energie, is iets waar veel mensen zich al bewust van zijn en ook natuurwetenschappelijk is onderbouwd (quantumfysica). We zijn ons hier bewuster van, niet alleen vanuit het kennisgegeven, vanuit ons verstand maar ook vanuit het kunnen ervaren van energie dmv lichamelijke gewaarwordingen en ingevingen.

Zoals Albert Einstein al zei “*intuïtie is mijn leidraad, mijn verstand diens assistent.*”

Klaarblijkelijk maken wij altijd deel uit van allerlei velden. Velden die wij kunnen leren gebruiken en bekrachtigen door middel van *intentie* en *attentie*. Wanneer we ons bewuster worden van de velden waar we deel van uitmaken, kunnen we daar meer gebruik van maken.

Dat is wat o.a. plaatsvindt bij familieopstellingen, we maken bewuster gebruik van het bestaan van het veld van de familieziel en alles wat daarin zit verweven: Dit veld waar religieuze en spirituele gebruiken, overtuigingen, verhoudingen, mensbeelden, wereldbeelden, waarden, normen, rituelen en symbolen herkenbare draden vormen in het weefsel van een bepaalde cultuur en van ieder individu.

Geschiedenis van opstellingen

De geschiedenis van opstellingen begint heel gewoon bij het ontstaan van de interesse in de werking van de menselijke geest dus bij de psychoanalyse en het tranceonderzoek. Eind 19^e-begin 20^e eeuw werd dit onderwerp van onderzoek. Sigmund Freud (1856-1939) neuroloog en grondlegger van de psychoanalyse onderkende het belang van dromen en vond een zekere orde van de menselijke geest. Hij kwam tot de bekende onderverdeling van het Es-Ego-Superego. Hij realiseerde zich uiteindelijk wel dat de bewuste geest geen meester is in eigen huis.!

Carl Gustav Jung (1875-1961), psychiater en leerling van Freud, ging veel verder met het onderzoek van de menselijke geest en diens onbewuste. Hij gebruikte zijn eigen psychotische ervaringen als onderzoeksmateriaal. en kwam met de theorie van het bestaan van een collectief onbewuste. Vanuit hier ontstaan de archetypische ervaringen van ieder mens waarin Jung bepaalde organisatorische principes herkende over de culturen heen, waarbij ook mystieke ervaringen een plek kregen.

Bert Hellinger (1927) oorspronkelijk priester en onderwijzer bij de Zulu's in Zuid Afrika onderkende vanuit zijn religieuze/ spirituele opleiding de kracht van stilte en rituelen plus het belang van overleden voorouders in het heden (Zulu's).

Hij schoolde zich tot een veelzijdig psychotherapeut (1950-1980) in de tijd dat er veel beweging was binnen de psychiatrie en psychotherapie . Men zocht en onderzocht in die tijd allerlei mogelijkheden om zenuw- en zielsziekten te verlichten. Men ging zich afvragen, hoe zitten wij als mens in elkaar, hoe zit het met lichaam, ziel en geest. Waardoor worden wij beïnvloed en hoe kunnen we daar zelf meer sturing aan geven.

Ik zal even een zeer korte (onvolledige) schets geven van de verschillende therapeutische stromingen met de vernieuwingen die plaatsvonden die relevant zijn in familieopstellingen zoals in de :

-gezinstherapie o.a.

de vrijheid te mogen zien wat er werkelijk is, gevoelens toe te laten (Virginia Satir)),

onzichtbare loyaliteiten werken sterker dan zichtbare handelingen (Ivan Nagy),

er bestaat een zekere rangorde in families (Jay Hailey)

-psychodrama, *angsten onder ogen zien in interactie met anderen* (Jakob Moreno) ,

-hypnotherapie, *communiceren met het onbewuste van mensen* (Milton Erickson),

-gestalttherapie, *je (lichaams) gewaarzijn* (F. Perls)

-primal therapie-oerschreeuw, *diep doorvoelen van weggestopte vroege pijn.* (A.Janov)

Voortbouwend op deze methodieken heeft Bert Hellinger een groepstherapie ontwikkeld, de zogenaamde familieopstellingen waarbij psychotherapie, huidige (natuur)wetenschappelijke ontdekkingen, sjamanistische tradities en Liefde samenkomen.

Het is een groepstherapie waarin gewerkt wordt in het energieveld van de familieziel. En de werking ervan zichtbaar wordt gemaakt. Een therapie waar zichtbaar wordt waar de stroom van Liefde hapert door de generaties heen met allerlei gevolgen in het hier en nu, voor jou.

Het bijzonder vernieuwende in het werk van Hellinger is dat hij benoemt wat in psychotherapieland verboden leek te zijn om te benoemen: namelijk dat de werking van Liefde en de ziel een belangrijke factor is zowel in het ziek worden (gebrek) maar ook in het beterwordingsproces. We weten dat de genezende factor in een therapie voor een 70 á 80 % berust op onbekende factoren. We erkennen wel dat het te maken heeft met een integere relatie tussen cliënt en therapeut- is er betrokkenheid, empathie, respect is er een "klik" .

Iedereen weet hoe belangrijk dat is wil een therapie een kans van slagen hebben. Welke energie is dat? Zijn dat allemaal geen uitwerkingen van de energie die Liefde heet en die we andere woorden hebben gegeven waarbij we de diepere betekenislaag zijn vergeten? Het is die door Liefde gekleurde energie, vanuit integriteit, die beweegt en zijn positieve werk doet in het morfogenetische veld.

Hellinger ontdekte dat er een zekere organisatie in de energie van Liefde zit. Als er in de orde van Liefde iets verstoord raakt en niet hersteld wordt leidt dat in latere generaties tot allerlei problemen op psychisch en/of lichamelijk gebied. De samenhang tussen lichaam, ziel en geest wordt in deze vorm van therapie zeer duidelijk.

Het gaf mij veel inzicht en inspiratie om Liefde te gaan zien en mogen zien als een vorm van energie waar je via de familieziel mee kunt werken. Door bewuster gebruik te leren maken van Liefde bereik je ongekende resultaten in een gewenst veranderingsproces. Het is geen statische- maar een bewegende energie die zich uit op vele niveaus en wijzen. Door nu 10 jaar met deze uitgangspunten te werken kan ik uit ervaring zeggen hoe helend deze systeembenadering werkt. Ook in grote psychiatrische problematieken kan het nieuwe inzichten, acceptatie en verandering teweegbrengen. Wat in een opstelling gebeurt, raakt

iemand op een diepe laag van zijn wezen. Van daaruit brengt het een helend proces op gang. Een proces dat werkt van binnen naar buiten, het gevoel van welbevinden versterkend.



Verschijning van de familie van de kunstenaar M. Chagall ,vrije compositie

Wat is een opstelling?

Een deelnemer en cliënt aan het groeps seminar brengt zijn thema in. Een probleem of symptoom wat hem *na aan het hart* ligt en schetst welke oplossing hij nastreeft. De begeleider vraagt door naar belangrijke feitelijke gebeurtenissen en personen uit eigen leven en dat van zijn herkomst- en grootouderfamilie. Het gaat dus vooral om feitelijke gegevens. De emotionele ervaring rondom het gebeuren is van minder belang. Dit laatste en het gegeven dat er geen gebruik wordt gemaakt van een dialoog is een duidelijk onderscheid met dramatherapie. Aan de hand van de feitelijke gegevens en emotionele reacties van de cliënt op het huidige moment ontwikkelt de begeleider zijn hypothesen over de familiedynamieken rondom het probleem. De begeleider toetst deze tijdens de opstelling. Dan nodigt de cliënt uit de deelnemers van de groep representanten uit voor zichzelf en de belangrijke familieleden. Deze stelt hij vanuit zijn innerlijk beeld in de ruimte op. Overledenen staan naast de levenden, er is geen wezenlijk verschil tussen de twee. Verloren gegane familieleden zijn weer aanwezig en ex-partners staan naast elkaar. Het lineair tijdsbesef wordt losgelaten, de scheiding tussen verleden, heden en toekomst is opgeheven.

De cliënt nodigt als het ware de representanten uit in zijn familieziel, in het morfogenetisch veld van de familie. De andere groepsleden ervaren veelal een grote betrokkenheid naar het gebeuren, een krachtige groepsenergie ontstaat.

De therapeut vraagt iedere representant naar diens lichaamsgewaarwordingen, gevoelens en waarnemingen¹.

¹ Via opstellingen leer je bewuster je lichaam als resonantie orgaan te gebruiken, te luisteren naar de signalen die je lichaam je geeft. Voor veel mensen is opstellingen dan ook een manier om te mogen en te kunnen gaan luisteren naar wat hun lichaam hen verteld

Deze gewaarwordingen helpen duidelijk te krijgen hoe de familieziel verstrengeld is in loyaliteiten en wat er nodig is om de Liefde weer te laten stromen.

Het bijzondere is dat de representanten zich vaak dan al uitspreken op een wijze die de cliënt herkent als passend bij die persoon in zijn familie. Vanuit hier laat de therapeut de beweging in de opstelling ontstaan vanuit de deelnemers, waarbij hij/zij begeleidt vanuit bepaalde ordeningsprincipes en de ervaringen van de deelnemers. De therapeut maakt daarbij gebruik van de kracht van stilte, rituelen en rituele uitspraken op het juiste moment, waarin het uiten van de essentie van bepaalde gevoelens, respect, het eren van een lot, verantwoordelijkheid nemen voor de waarheid vanuit compassie en Liefde een belangrijke rol spelen. De symboolkracht van de woorden geeft vaak een diepgaande reactie. Deze uitspraken dragen dan ook een hoge emotionele of spirituele lading en versterken het genezingsproces, ook wel genoemd de helende beweging. Er ontstaat compassie en inzicht in je eigen gedrag en dat van anderen, mogelijkheid tot veranderen hierin en verzoening met je lot. Een andere kijk op het leven.

Je innerlijke reis

Ga je op je innerlijke reis dan kom je niet onder het gegeven uit dat je ervaringen in het verleden een belangrijke rol spelen in je huidige leven. Ook ben je verbonden bewust *en* onbewust met je familie, vrienden, sociale netwerk maar ook met het grotere geheel; collectieve velden en onszelf overstijgende energiepatronen.

In de psychotherapie is van oudsher het belang van de relatie naar je ouders van grote betekenis gebleken voor een bevredigende relatie met de ander, jezelf en de wereld om je heen. Ik zet in het bijzonder de relatie met de ander eerst omdat we als mens door het voorbeeld van onze ouders ons leren verhouden met onszelf en de wereld. We hebben al veel patronen onbewust over- en meegenomen alvorens we ons bewust worden van een eigen ik. En wie is dan dat eigen ik? Veel van de belemmeringen die je als mens tegenkomt op weg naar jezelf, op je innerlijke reis hebben te maken met ego belemmeringen ontstaan door het diepe gevoel van niet geliefd te zijn, niet te mogen zijn zoals je bent, niet gezien te worden zoals je bent door je ouders. Uit deze diepe teleurstellingen ontstaan gevoelens en overtuigingen als faalangst, schuld, schaamte, eenzaamheid, altijd tekort te komen, niet de moeite waard zijn, teveel van jezelf verwachten etc. en irreële verwachtingen. Soms gaat deze teleurstelling zo diep dat we veel stress en onvrede ervaren in ons leven of gedrag ontwikkelen waar we zelf ook veel last van hebben. De verbinding met je ware zelf, je thuis is onduidelijk. onbewust geworden.

Koesteren we niet allemaal een diep verlangen thuis te komen bij onszelf, naar binnen te keren en onszelf te ontmoeten. Al onze problemen, pijn en teleurstellingen een plekje kunnen geven en kunnen laten, loslaten in vrede om vanuit ons Zelf het leven ten volle te durven leven. Maar vaak zijn we bang voor wat we in onszelf kunnen tegenkomen. Durven we die reis aan, onze tekortkomingen onder ogen zien, de waarheid aankijken, onze schaduw in het licht brengen? Maar:

Licht ontstaat door het donker te accepteren - C. Jung

De waarheid heelt. En het is hier waar de diepste verstrengeling (blokkade) ligt, onze loyaliteit naar onze ouders en het aanvaarden dat zij niet perfect waren, wij niet perfect zijn en het leven niet perfect is. En dat het waar is dat ze ons vaak niet begrepen, ons niet altijd lief hadden of ons niet accepteerden zoals we waren en dat dat vaak heel pijnlijk was met nare gevolgen voor ons als kind. Maar.. het is de waarheid. Aanvaarden dat zij geen ouders konden zijn zoals wij ze nodig hadden. Vaak blijkt dat ook zij geen ouders hadden die ervoor hen

konden zijn, vaak hadden ook die ouders weer ouders die niet goed hun ouderrol konden invullen door allerlei mogelijk traumata die onverwerkt, niet aanvaard bleven liggen en de orde verstoorden. Vele generaties dragen sporen mee van onverwerkt lijden in een familie. Het lot kan zwaar zijn. Wij dragen vaak die vroege pijn in het heden mee. Bewust en onbewust nemen we deel aan het familielot en ook aan het lot van ons land of zelfs aan een collectief lot. En ook al begrijpen we het onvermogen van de ouders, weten we dat het leven zo in elkaar zit, ondanks dat lost onze pijn, onze boosheid niet helemaal op en vertraagt onze reis naar onszelf. Het belemmert ons het leven vol-ledig te omarmen, ja te zeggen tegen onszelf en het leven met alles wat het brengt.

Niet alleen begrijpen, maar de waarheid heelt.

Iets meer over Liefde zoals ze ook werkt binnen opstellingen

Liefde oordeelt niet.

Liefde is als het ware het instemmen en meebewegen met een dragende onderstroom van ons bestaan.

Liefde volgt de verborgen orde van “de Grote Ziel”

De orde van de Liefde vormt een dynamische, systemische kracht die waait en wervelt in intieme relaties en families.

Liefde is een helende kracht, die een diepe waarheid naar boven haalt vanuit zuiverheid, mildheid en compassie. Ze vergoelijkt niet, ze bedekt niet.

Laat bovenstaande zinnen even tot u doordringen.

Liefde laat in mildheid en compassie zien hoe de verstrengeling ontstond en waar verantwoordelijkheid dient te worden genomen voor de daden, voor de pijn en verdriet opdat de verstrengeling kan worden opgeheven.. Hierdoor ontstaat er een krachtige beweging van harmonie, voelbaar en zichtbaar.(Hellinger)

Het gaat hier om de zuivere energie van liefde. Dit is de reden waarom ik in dit artikel het woord liefde met een hoofdletter gebruik.

Liefde heeft te lang aan de zijkant gestaan en heeft een enorme potentie tot genezing of verzachten van lijden. In het bijzonder voor de psychiatrie dat zich van oudsher specialiseert in zielsziekten, ligt hier mijns inziens een enorme kans om meer inzichten en genezingsmogelijkheden te ontwikkelen

Familieopstellingen is een werkwijze die werkt in het veld van de familieziel geleid door de energie van Liefde.

Hoe kun je die energie van Liefde laten stromen in families en in jezelf?

De jarenlange ervaringen van Hellinger in het werken met psychotherapeutische groepen brachten hem tot de onderstaande inzichten over wat van belang is in de familieziel.

Er bestaat een zekere systemische orde in families en wanneer men deze orde respecteert kan Liefde blijven stromen ook als het leven grote problemen met zich meebrengt.

Daarin is van belang dat

- iedereen in het systeem recht heeft erbij te horen (dus ook de overledenen en de zwarte schapen),
- iedereen op zijn eigen plaats staat (parentificatie!) en

-dat geven en nemen in evenwicht is (bv.onwetend, onbewust kan een later geborene het verdrongen leed vanuit loyaliteit op zich nemen.)

Is dit niet het geval dan zal de ziel van het systeem, deze ordening en het evenwicht trachten te herstellen. Een ziekte of groot probleem, is vanuit deze gedachtegang o.a. een uiting van het systeem om de ordening te herstellen, het systeem in balans te brengen.

Ook organisaties zijn systemen en er zijn al veel opstellers die deze systemische orde toepassen binnen bedrijven.

In Duitsland wordt deze methode al enige jaren gebruikt in klinieken voor psycho-somatische ziekten met goed resultaat. (o.a. S. Hausner). Over de effecten van familieopstellingen op gezondheid en welbevinden is al veel bekend.

Wat kunnen familie opstellingen nu betekenen op je innerlijke reis.

“het probleem is oplosbaar op een ander niveau dan waar ze zichtbaar is ” A. Einstein

Als je een innerlijke reis maakt is je intentie naar binnen gericht. Je zoekt je eigen oplossingsmogelijkheden op jouw weg en wil de waarheid aangaan. Je zoekt nieuwe inzichten. Daarmee ligt er een kracht in de wens om tot verandering te komen.

Elke blokkade, elk struikelblok, elk thema in je leven draagt een bepaalde energetische lading. Deze kun je in een opstelling in beweging brengen.

D.m.v. het voorgesprek wordt de kern van je vraag, in verbinding met jou en in verbinding met het systeem van de familieziel verhelderd. Hiermee wordt de intentie versterkt.

Daarna ontstaat door de respectvolle aandacht van de groep richting genezing of balans een helende beweging. Je kunt daarmee al je vaak onbewuste teleurstellingen en pijn kunnen laten, je er mee kunnen verzoenen. Dan word je werkelijk vrij vanuit een diep gedragen innerlijk bewustzijn.

Wat een opstelling werkelijk inhoudt en kan betekenen is moeilijk onder woorden te brengen. Het is de ervaring, de gewaarwording die duidelijk maakt wat het voor jou betekent.

Dat het een bijzondere ervaring zal zijn staat vast. *“The proof is in the eating of the pudding”*.

Vele therapieën zijn ontwikkeld om onze blokkades c.q. innerlijke verstrengelingen op te lossen. Familieopstellingen is er een van. Een die past in deze tijd waarin baanbrekende wetenschappelijk gedragen veranderingen in visie optreden over verbindende velden en energieën. En familieopstellingen past hierin als zijnde een werkwijze die werkt in het *veld* van de familieziel geleid door de *energie* van Liefde

Ervaringen van deelnemers

-Ik voelde me vrij en blij alsof er iets zwaars van me was afgevallen. Ik ben nu sneller bij mijn kern, doordat ik mijn oude angsten durf aan te kijken waardoor ik andere beslissingen neem.

-Het heeft me meer energie gegeven en roept ook weer andere vragen op..

-Dat er nog veel verdriet zit naar mijn overleden broertje en dat het zoveel invloed heeft op mijn rugklachten

-Troost en inzicht

-Ik kom losser van het erkenning krijgen van de ander , ik erken mezelf meer.

--Ruimte om te geven en te ontvangen, ruimte in mijzelf en rust ipv chaos in mijn hoofd. Vanuit mijn omgeving ervaar ik een duidelijk verschil wat zich uit in complimenten die ik heerlijk vind om te ontvangen (was voorheen niet zo)

-Er is een verandering in mijn perceptie ontstaan, n.l. tegenslag zien voor wat het is: het leven dat zich ontvouwt.

-Nu na een ½ jaar merk ik dat ik wat gemakkelijker dingen kan laten gaan en wat me opvalt, is dat ook mijn moeder losser en luchtiger is en ook haar grenzen duidelijk aangeeft!
-Ik kan de geschiedenis niet veranderen, het was niet mijn verantwoordelijkheid ik kon mij onschuldigen
-Ik voel me minder slachtoffer.
familieband is saamhoriger.

A.Einstein "*intuïtie is mijn leidraad
mijn verstand diens assistent*"

en ik zou er aan willen toevoegen: **Liefde** en intuïtie zijn mijn leidraad, mijn verstand de assistent.

lit. de verborgen dynamiek van familiebanden Bert Hellinger

`Als ik mijn ogen sluit kan ik je zien` door Ursula Franke

`Beelden van de Ziel` door Daan van Kampenhout

`Zelfs als het mij mijn leven kost` door Stephan Hausner

`Familien- Stellen mit Psychosekranken, ein Kurs mit Bert Hellinger`

`Trauma, Bindung und Familienstellen` door prof.Franz Ruppert

`Waar blijft de ziel` door Bert Keizer

`The illusion of science` door Rupert Sheldrake



Margreet Slee (1952), integraal psychiater,
Woont en werkt in Helvoirt, Noord Brabant

www.vrouwelijkepsychiater.nl

Voorzitter van de vereniging voor transpersoonlijke psychiatrie,
2007-2010 www.transpsy.nl