

Leerboek Familieopstellingen

Dit leerboek behandelt zowel de theorie als de praktijk van familieopstellingen, een methode die systemische patronen binnen families zichtbaar maakt en helpt te helen.

Hoewel er veel boeken over familieopstellingen bestaan, ontbrak er een duidelijk leerboek dat studenten systematisch begeleidt in het proces en de onderliggende principes. Dit boek is bedoeld als een praktisch hulpmiddel, waarmee studenten het onderwerp grondig kunnen begrijpen en toepassen.



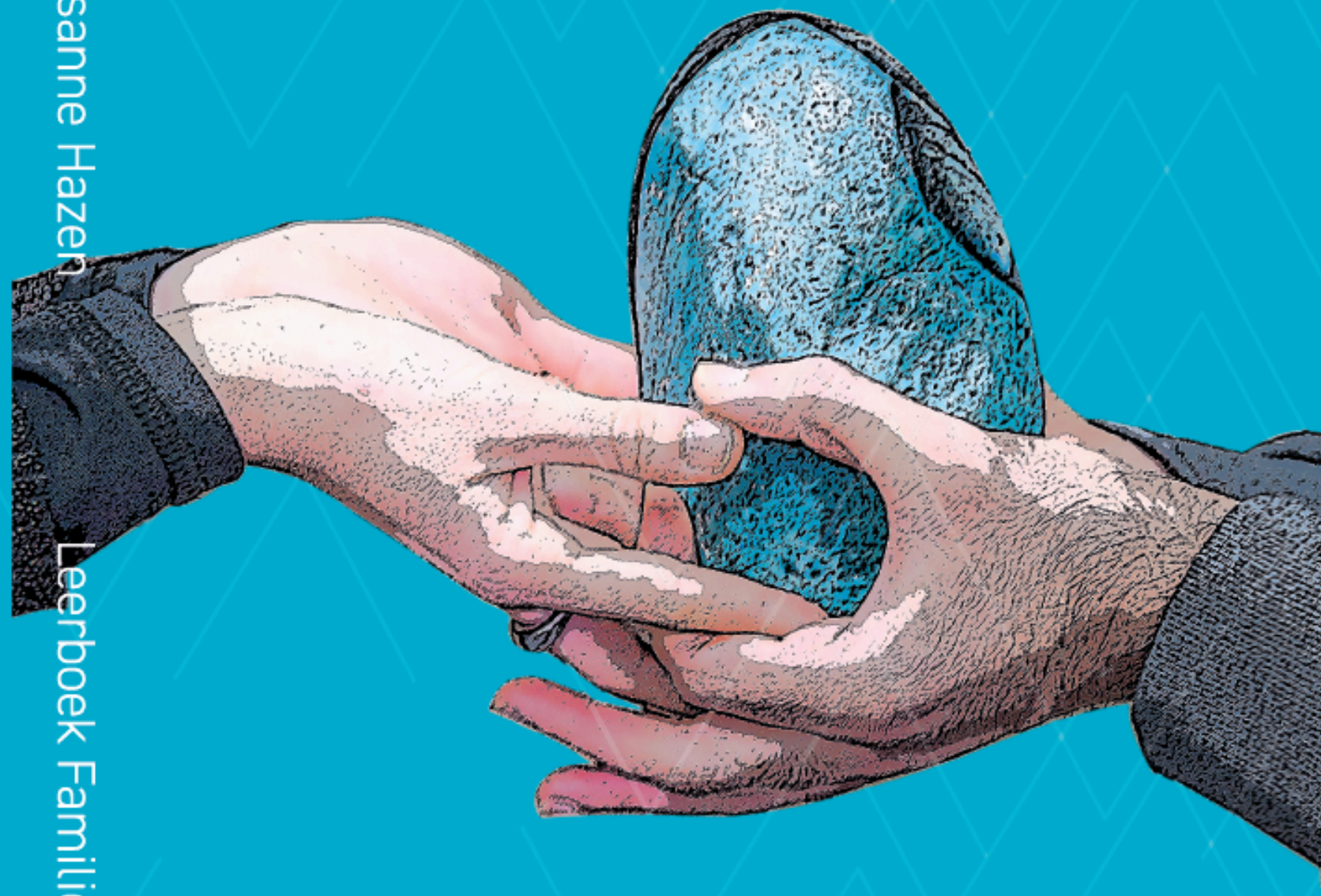
Susanne Hazen behaalde in 1988 haar diploma in psychologie aan de Universiteit Utrecht. Vervolgens volgde ze verschillende trainingen in familieopstellingen en specialiseerde ze zich in sjamanistisch werken en Systemic Ritual. Al meer dan 25 jaar doceert ze psychologie en therapeutische vaardigheden aan diverse opleidingen. Daarnaast biedt ze zowel online als live workshops, cursussen en persoonlijke consulten aan op het gebied van systemisch werken.



Susanne Hazen

Susanne Hazen

Leerboek Familieopstellingen



Leerboek Familieopstellingen



Inhoud

1. INLEIDING	11	Diepe verbinding met onze voorouders	57	7. DYNAMIEKEN DIE ZIEK MAKEN – VERSTRIKKINGEN	
De familie is een systeem	16	Het voorouderlijke veld	58	EN IDENTIFICATIES	129
Verstoringen	17	Kracht geven of ontkrachten	59	Verstoringen en verstrikkingen	132
Indicaties voor een familieopstelling	21	Het lijden van voorouders	60	De verbindingen in het familiesysteem	133
Familieopstelling	23	Putten uit het sjamanisme	62	Identificatie	134
Uitgangspunten van familieopstellingen	24	Het positieve en helende effect van het verbinden met voorouders	64	Enkele veelvoorkomende dynamieken	136
Representanten	25				
De werkwijze	26	4. DE INVLOED VAN DE ZOELOE CULTUUR OP		8. PARTNERRELATIES EN VEEL VOORKOMENDE	
Wat gebeurt er tijdens een familieopstelling?	27	DE ONTWIKKELING VAN FAMILIEOPSTELLINGEN	69	DYNAMIEKEN DIE EEN RELATIE VERSTOREN	149
“Ik voel me lichter” – reacties na een opstelling	29	Familieopstellingen en traditionele culturen	71	De diepere laag bij de partners in een relatie	154
Varianten op familieopstellingen	31	De rol van de voorouders	72	De transgenerationale banden	157
Contra-indicaties	32	De Zoeloe	73	De ouder-kind relatie en de impact op partnerrelaties	160
Leeswijzer	34	Oplossen van verstrikkingen en identificaties	74	Dynamieken van jeugd-patronen in relaties	161
		Het hele systeem	75	Hechtingsproblematiek en de onderbroken beweging	164
2. BERT HELLINGER, GESCHIEDENIS EN		Natuurwetten en de Orden van Liefde	76	De hechting	164
ACHTERLIGGENDE THEORIEËN	35	Eerbied en waardigheid – het eren van de ouders	78	De onderbroken beweging of uitreiking	170
Bert Hellinger	37			De huidige relatie en gebeurtenissen die deze relatie beïnvloeden	173
De systeemtheorie	39	5. DE FAMILIEOPSTELLING IN DE PRAKTIJK	83	Balans in geven en nemen	173
De psychoanalyse	47	De werkruimte	85	Relaties tussen partners met een verschillende culturele achtergrond	176
Psychodrama	47	De representanten	86	Seksuele behoeften	177
De Primaire Therapie	50	Het voorgesprek	94	Affaires	177
De Transactionele Analyse (TA)	50	De start van een opstelling	96	Geheimen	178
De hypnotherapie	51	Rituele zinnen en handelingen	97	Abortus of miskraam	179
		Aan het eind van de opstelling	102	Overlijden van een kind	180
3. VOOROUDEERS	53	De afsluiting van de opstelling	102	Onvruchtbaarheid	180
Onze voorouders, wie zijn dat?	55			Gemengde families	181
		6. DE DRIE NIVEAUS EN DE NATUURLIJKE ORDENINGEN	109	De impact van eerdere relaties	182
		De realiteit	112	Niet-traditionele relaties	185
		Het wetende veld	113	Voor de facilitator	188
		De ordening	116		
		Verschillende ordeningen	118	Bijlage 1 – Feiten uit de familiegeschiedenis – vragenformulier	195
		De rol van de facilitator	126	Bijlage 2 - Het Genogram	199
				Bijlage 3 – Begrippenlijst	203
				Over de auteur	205

1 Inleiding

KERNVRAGEN

- > Wat zijn familieopstellingen?
- > Wat zijn de uitgangspunten van familieopstellingen?
- > Wat zijn de indicaties?
- > Wat zijn contra-indicaties?
- > Wat wordt er bedoeld met een 'verstoring' van het familiesysteem?
- > Wat zijn de belangrijkste gebeurtenissen die tot een verstoring kunnen leiden?
- > Wat wordt er bedoeld met een 'verstricking'?
- > Wat wordt er bedoeld met 'facilitator'?
- > Wat zijn representanten en wat is hun belangrijkste rol?

KERNCONCEPTEN

- > Een familieopstelling is een vorm van complementaire en alternatieve psychotherapie.
- > De familie is een systeem waarin alle levende en overleden personen met elkaar zijn verbonden, ook wanneer de familieleden elkaar niet hebben gekend.
- > In een familiesysteem gelden wetmatigheden.
- > Als in een systeem een van de leden een probleem heeft, kan het systeem als geheel worden ontwricht. Dit heet een 'verstoring' van het systemisch evenwicht.
- > Gebeurtenissen die tot een systemische verstoring kunnen leiden zijn zeer indringend en worden als traumatisch ervaren. Dit zijn gebeurtenissen zoals het overlijden van een ouder wanneer er nog jonge kinderen zijn, het overlijden van een kind, misdaad, scheidingen, verboden liefde, gevolgen van oorlog, enzovoorts.
- > Mensen kunnen onverwerkte gevoelens en zelfs het lot van familieleden overnemen. Deze gaan van generatie op generatie, totdat er erkenning is en de situatie is teruggebracht naar de oorsprong en verwerkt kan worden door degenen bij wie het probleem begon. Dit fenomeen heet een verstricking.
- > De begeleider van een opstelling wordt 'facilitator' genoemd.
- > Representanten zijn deelnemers aan een groepsbijeenkomst met familieopstellingen. Zij worden ingezet als plaatsvervaarders van de cliënt zelf en zijn familieleden. De cliënt stelt hen op in het hier en nu en in de ruimte.
- > De belangrijkste rol van representanten is hun plek in te voelen, dat aan de facilitator mee te delen waardoor de facilitator de dynamiek van de opstelling kan volgen, hierop kan interveniëren zodat er meer balans in het verstoorde familiesysteem kan komen.

BELANGRIJKE BEGRIPPEN

- > Verstoring
- > Transgenerationeel of intergenerationeel
- > Verstrikking
- > Facilitator
- > Representant
- > Familie-geweten

PRAKTIJK HANDVATTEN

- > Vragenformulier Feiten uit de Familiegeschiedenis



Dit leerboek beschrijft de basis van de methode van familieopstellingen. Dit boek is op de eerste plaats bedoeld voor mensen die een opleiding familieopstellingen gaan volgen; een basis leerboek met concrete handvatten en voorbeelden. Op de tweede plaats is het bedoeld voor mensen die binnen een andere opleiding een korte module familieopstellingen hebben gehad en toch wat meer van de hoed en de rand willen weten. En natuurlijk is dit boek voor iedereen die gewoon meer wil weten over de ins en outs van familieopstellingen.

In dit eerste hoofdstuk wordt gestart met een globale uitleg van wat familieopstellingen nu eigenlijk zijn. Wat is kenmerkend aan familieopstellingen?

In de hoofdstukken daarna besteden we aandacht aan de geschiedenis en uitgangspunten van familieopstellingen. Bert Hellinger (1925 - 2019) wordt gezien als de grondlegger van familieopstellingen. Dat is zonder twijfel waar. Maar ook hij heeft zich laten voeden en inspireren door diverse andere psychologen en stromingen in de psychologie. Dit werk komt voort uit vele obser-

vaties, ideeën en concepten van diverse filosofen, psychologen en wetenschappers die ons al eeuwenlang voorgingen.

In hoofdstuk 3 wordt aandacht besteed aan het concept 'voorouders'. Onze voorouders, wie zijn dat nu eigenlijk? Voorouders spelen een belangrijke rol in familieopstellingen. Voorouders worden in deze methode gezien als present en levend; weliswaar niet in onze realiteit, maar in een andere dimensie. Familieopstellingen dienen daarom ook niet licht opgevat te worden. Het tonen van enige nederigheid en dankbaarheid ten aanzien van het werken met familieopstellingen is een must.

We besteden eveneens aandacht aan de mogelijke invloed van de Zoeloe cultuur op de ontwikkeling van familieopstellingen door Bert Hellinger. Hij heeft immers 16 jaar van zijn leven als missionaris doorgebracht bij de Zoeloes in Zuid-Afrika; hun taal geleerd en zichzelf ondergedompeld in hun cultuur. Dit heeft zeker invloed gehad op de ontwikkeling van het werk. We zien in het werk met familieopstellingen wel meer ideeën en principes die bij meerdere traditionele culturen als 'heel normaal' gezien worden.

Daarna gaan we nader in op het werken met familieopstellingen. Je leert:

- Hoe een familieopstelling in de praktijk te werk gaat;
- Welke drie niveaus er bij een opstelling werken en hoe een facilitator deze niveaus moet hanteren;
- Welke dynamieken zich veelvuldig manifesteren na het ontstaan van een verstoring in het systeem en hoe deze te 'corrigeren'.

Het leerboek eindigt met een specifiek hoofdstuk over partnerrelaties en de meest voorkomende dynamieken en gebeurtenissen die een relatie verstoren. Er is gekozen partnerrelaties uit te lichten omdat het leven begint met het samenkomen van een man en een vrouw. Het is een natuurwet dat het leven voortkomt uit een eitje en

2 Bert Hellinger, geschiedenis en achterliggende theorieën

KERNVRAGEN

- > Wat is de essentie van de systeemtheorie?
- > Wat is de definitie van een systeem?
- > Wat wordt er bedoeld met 'holisme'?
- > In de systeemtheorie ligt de nadruk op relaties en context. Wat wordt hiermee bedoeld?
- > Welke andere invloeden van psychotherapeutische interventies zien we terug in het werken met familieopstellingen?
- > Wat is de rol van het onbewuste in familieopstellingen?
- > Wat is het essentiële verschil tussen de methode van familieopstellen volgens Hellinger en andere interventies met een soort van 'rollenspellen'?

BELANGRIJKE BEGRIPPEN

- > Systeem
- > Holisme
- > Context
- > Meegaan met de ziel
- > Het onbewuste

3

Voorouders

KERNVRAGEN

- > Wie zijn onze voorouders?
- > Wat is epigenetica?
- > Wat wordt er bedoeld met transgeneratieel trauma?
- > Hoe kunnen voorouders ons versterken of verzwakken?

4

De invloed van de Zoeloe cultuur op de ontwikkeling van familieopstellingen

“Africa’s sacred images are mainly ancestor spirits. God is the creator, the spirit force responsible for all life on earth, including the ancestors, but he is too remote to hear the prayers of ordinary mortals. Dead ancestors, being spirits, communicate with God, mediating between him and humanity.”

Meyburgh, T., 2018

Er bestaan bronnen die beweren dat de methode van familieopstellingen oorsprong vindt in Zuid-Afrika. (<https://nl.wikipedia.org/wiki/Familieopstelling>). In feite is dit niet het geval. Bert Hellinger heeft inderdaad 16 jaar in Zuid-Afrika gewoond, waar hij in de jaren 50 van de twintigste eeuw als missionaris naartoe ging. In de tijd van apartheid maakte hij kennis met de Zoeloe gemeenschap. Hij verdiepte zich in hun cultuur en leerde de taal. Hij vertaalde zelfs de liturgie naar de Zoeloe taal.

staan centraal. Deze principes vind je terug in het wereldbeeld van traditionele culturen over de hele wereld en in de context van dit hoofdstuk, de Zoeloe cultuur.

In dit hoofdstuk onderzoeken wij de overeenkomsten tussen familieopstellingen en traditionele wereldbeelden die nog steeds leven in traditionele culturen – in het bijzonder het wereldbeeld van de Zoeloe-traditie. Hiermee hopen wij erkenning te geven aan de mogelijke invloed van de Zoeloe-tradities op de ontwikkeling van familieopstellingen.

De rol van de voorouders

Voorouders spelen een essentiële rol in familieopstellingen. Niet alleen de levende leden van een familie, maar ook de overledenen hebben invloed op het familiesysteem. Veel traditionele culturen erkennen deze belangrijke rol van familie en voorouders. De doden en levenden bestaan in het hier en nu. De overledenen bevinden zich alleen in een andere ‘dimensie’ of ‘wereld’.

“In Zulu people’s thinking process, there is a close, intimate relationship and association with the deceased. We speak of ‘the living dead’, where the departed are viewed as living realities even though they are not visible on earth. They belong in the invisible spiritual world, and their soul lives in the heart of the living survivors.”

Meyburgh, T, Mthembu-Salter, L., 2018

Dat voorouders een essentiële rol hebben bij een therapeutische methode is ongebruikelijk in de psychotherapie. In de dominant christelijke westerse samenleving wordt het werken met voorouders gezien als bijgeloof. Het christendom heeft het idee van de invloed van voorouders verworpen en veel moeite gestoken in het over-



5

De familieopstelling in de praktijk

KERNVRAGEN

- > Hoe start je een opstelling en leid je deze verder?
- > Welke feiten uit een familiegeschiedenis kunnen tot verstrikkingen leiden bij nazaten?
- > Welke rol vervullen representanten?
- > Wat kan de facilitator doen om beweging te krijgen in een verstoord familiesysteem?
- > Welke rol heeft taal binnen een opstelling?
- > Wat wordt er bedoeld met rituele zinnen en handelingen?
- > Welke verschillende functies kunnen rituele zinnen hebben en wanneer zet je die zinnen in?

KERNCONCEPTEN

- > Representanten
- > Voorgesprek
- > Begin van de opstelling
- > Rituele zinnen en handelingen
- > Eind van de opstelling

BELANGRIJKE BEGRIPPEN

- > Representant
- > Het wetende veld
- > De drie niveaus
- > Rituele zinnen
- > Rituele handelingen
- > Archaïsche stijl

PRAKTIJK HANDVATTEN

- > Een warming up voor de deelnemers, oefening in representeren
- > Voorbeelden van rituele zinnen en handelingen
- > Visualisatie – een energetische douche
- > Een oefening om de essentie van een familieopstelling te ervaren.

6

De drie niveaus en de natuurlijke ordeningen

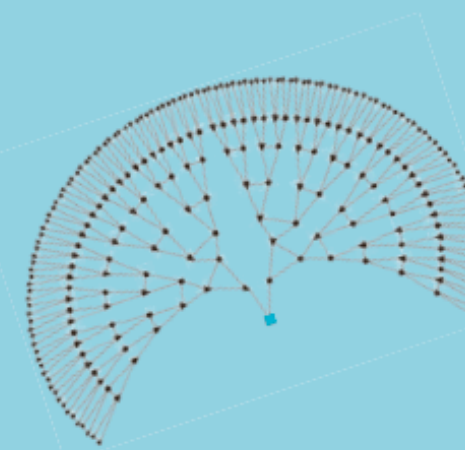
BELANGRIJKE BEGRIPPEN

- > De drie niveaus
- > Het wetende veld
- > De ordeningen
- > De natuurwet of natuurlijke wetmatigheden
- > Rangorde
- > Balans tussen geven en nemen
- > Spiritueel vergeten - spirituelles Vergessen
- > Deemoed
- > Parentificatie

PRAKTIJK HANDVATTEN

- > Een visualisatie van jouw plek ten opzichte van je voorouders

doorlopend bij de representanten en de cliënt de waarnemingen. Wanneer de juiste ordening is gevonden, is er opluchting en tevredenheid in het opgestelde systeem.



Stel je voor dat jij het vierkantje bent. Dat jouw vader en moeder achter je staan. Daarachter staan jouw opa's en oma's. Daarachter staan hun vaders en moeders - 8 van jouw voorouders. Daarachter staan hun vaders en moeders - 16 voorouders. Daarachter hun vaders en moeders (32) - daarachter 64 voorouders en daarachter 128 voorouders. Realiseer je dat jij niet op deze aarde zou kunnen vertoeven als een van deze voorouders er niet was geweest.

Verschillende ordeningen

De rangorde binnen een familie

De rangorde in een familie wordt bepaald door de tijd ofwel de geboortedatum van de personen die tot de familie horen. Zo hebben ouders, omdat zij eerder geboren zijn, voorrang op hun kinderen. Hetzelfde geldt voor de kinderen onderling. Het oudere kind heeft voorrang op het jongere kind.

7

Dynamieken die ziek maken - verstrikingen en identificaties

BELANGRIJKE BEGRIPPEN

- > Verstoring
- > Verstriking
- > Identificatie
- > Kinderlijke liefde
- > Volwassen liefde
- > Magisch denken

PRAKTIJK HANDVATTEN

- > Illustraties omtrent hoe de ziekmakende dynamieken zich kunnen laten zien in een opstelling
- > Rituele zinnen en handelingen die de dynamieken kunnen 'corrigeren'



Of rituele zinnen als:

*“Ik heb jouw pijn (verdriet...) gevoeld alsof het de mijne was.
Ik laat deze nu bij jou. Ik kan jouw pijn helemaal niet dragen,
want ik ben de kleine en jij de grote.”*

De enige mogelijkheid om uit deze dynamiek te komen is om te danken voor het cadeau van het leven en het noodlot van de anderen te respecteren. Hier speelt deemoed een belangrijke rol. Men moet in staat zijn om te buigen voor het noodlot van anderen en voor het eigen lot.

Het buigen voor het lot en de overleden representanten is een goede rituele handeling in deze context. Bijpassende rituelen zinnen zijn:

“Sommige dingen zijn groter dan wij mensen.”



Om deze dynamiek te doorbreken worden in een opstelling vaak de volgende zinnen aan de cliënt voorgesteld om uit te spreken:

“Jij bent overleden, ik leef nog een tijd en dan kom ik ook.”

Of

Mijn eerste kennismaking met familieopstellingen – de relatie met mijn vader, met wie ik het contact had verbroken

Voorafgaand aan mijn eerste weekend Familieopstellingen moest ik een vragenlijst invullen waarin ik de feiten uit mijn familiegeschiedenis moest benoemen. Vragen naar noodlottige gebeurtenissen in de familiegeschiedenis. Ik had er veel, en er nooit bij stilgestaan welke impact dit soort zaken kunnen hebben op de levens van nazaten. Zoals mijn vader, die de helft van een tweeling is. Bij hun geboorte is zijn moeder, mijn oma, overleden. Mijn opa, zijn vader, bleef achter met vier kleine jongens en een boerderij op de mooiste plek van Limburg. Voor mijn opa was het te veel en zoals gebruikelijk in vroegere tijden werden de tweeling en de andere jonge kinderen elders ondergebracht. Martin, mijn vader zijn tweelingbroer, ging naar een ongetrouwde oom en tante aan de zijde van zijn moeder en mijn vader ging naar een ongetrouwde oom en tante aan de zijde van zijn vader. Zo ging dat in die tijd. Je bent jouw moeder verloren na een zware bevalling – jouw schuld – althans zo voelt dat voor kleine zieltjes en voor straf moet je het

huis uit en ook nog eens gescheiden worden van jouw tweelingbroer. Natuurlijk zijn de werkelijke beweegredenen anders dan hier beschreven, maar voor een klein zieltje voelt het nu eenmaal zo. Broertje Martin is niet helemaal gezond uit de baarmoeder gekomen. Tijdens het baren kreeg hun moeder de klem – eclampsia –, een complete verkramping tijdens de bevalling. Dat heeft de kleine baby geen goed gedaan. Na 1,5 jaar overleed hij alsnog. Mijn vader was al vroeg zijn moeder, tweelingbroer en gezin kwijt. Alleen met de grote vakanties mocht hij naar zijn familie op de boerderij. Zijn vader hertrouwde met de schoonmaakster (niet ongewoon in die tijd) en ze kregen daarna nog vijf kinderen, maar mijn vader mocht niet terug.

Toen mijn vader 16 was, brak er een keer in de nacht brand in de boerderij van de familie uit. Zijn vader heeft alle kinderen gered en wilde nog de ploeg, die hij met pijn en moeite had weten aan te schaffen, van het vuur redden. Helaas werd hij door de vlammen gegrepen terwijl zijn tweede vrouw en kinderen machteloos toekeken. Ernstig verbrand belandde hij in het ziekenhuis. Telefoon was er niet, dus werd er snel

8 Partnerrelaties en veel voorkomende dynamieken die een relatie verstoren

KERNVRAGEN

- > Welke vier subsystemen beïnvloeden een partnerrelatie?
- > Welke factoren uit het gezin van herkomst hebben impact op partnerrelaties?
- > Welke traumatische gebeurtenissen uit een partnerrelatie kunnen die relatie 'in gevaar' brengen?
- > Hoe kan een voorgaande relatie de huidige relatie – systemisch – beïnvloeden?
- > Welke impact hebben niet-heteroseksuele oriëntaties op familieleden?

BELANGRIJKE BEGRIPPEN

- > Disproportionele woede
- > Vaders dochter
- > Moeders zoon
- > Parentificatie
- > Hechting en hechtingsstijl
- > Onderbroken beweging of onderbroken uitreiking

PRAKTIJK HANDVATTEN

- > Oefening als interventie bij de onderbroken beweging
- > Helende zinnen en handelingen
- > Oefeningen om te reflecteren op relaties
- > Reflectie opdracht voor de facilitator

systeem ervoor zorgt dat die persoon niet vergeten wordt. Dit betekent dus dat onze kinderen of kleinkinderen het lot van ex-partners gaan leven.

Een oefening in tweetallen:

Rollen: jij en de ander. De ander representeert jouw huidige partner of ex-partner. Je mag kiezen. Onderzoek hoe onderstaande zinnen resoneren.

Zin 1:

Waar jij en ik nog geen aandacht aan hebben besteed is (vul in voor je eigen situatie). Ik zal mijn deel van de verantwoordelijkheid nemen en jouw deel laat ik bij jou.

Zin 2:

Wat ik nog moet afronden van mijn vorige relatie is (vul in voor je eigen situatie). Ik ga dit oppakken.

Zin 3:

Wat ik meedraag van mijn familie van herkomst, mijn voorouders, dat tussen ons in staat is (vul in voor de eigen situatie). Ik zal dit gaan oppakken en oplossen.

Niet-traditionele relaties

Er zijn in feite drie typen koppels:

- Man/ vrouw
- Man/ man
- Vrouw/ vrouw

Meerdere variaties zijn daarbij uiteraard mogelijk, denk aan transseksuele man/vrouw etc.

De traditionele relatie kennen wij goed. Zoals voorgaand gelezen,

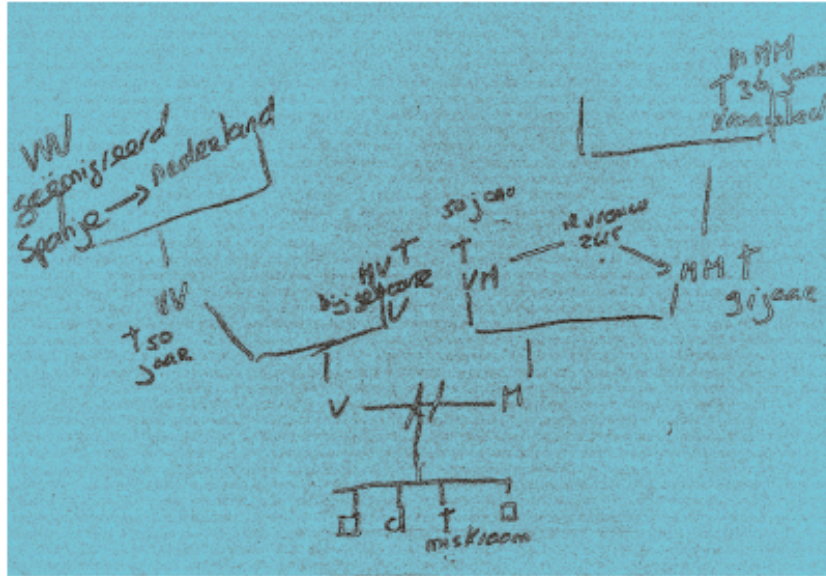
was de tweede vrouw van VM. De eerste vrouw was haar zus, die overleed toen ze 20 jaar oud was.

MMM (de moeder van de moeder van de moeder – overgrootmoeder moederskant) overleed toen ze 36 jaar oud was bij de geboorte van de jongste zus van MM.

VVV (de vader van de vader van de vader – overgrootvader vaderskant) is geëmigreerd vanuit Spanje naar Nederland).

M leeft nog.

Verder zijn er geen bijzonderheden bekend.



Over de auteur



Susanne Hazen is in 1988 afgestudeerd aan de Rijksuniversiteit Utrecht in Psychologie. Na haar studie begon ze haar carrière in het welzijnswerk.

In 2001 behaalde ze eveneens haar diploma aan de toenmalige Academie voor Natuurgeneeskunde Hilversum. Een jaar later startte ze haar eigen praktijk.

Naast haar praktijkwerk doceert Susanne psychologie en therapeutische vorming bij diverse CAM-opleidingen (complementaire en alternatieve geneeskunde). Ze heeft een brede scholing gevolgd in familieopstellingen en aanverwante methodieken. Haar belangrijkste leermeesters zijn onder andere Harrie de Kruijff, Tanja Meyburgh, Bert Hellinger, Shavasti, Sneh Victoria Schnabel, Francesca Mason Boring, Albrecht Mahr en Bertold Ulsamer.

Sinds 2003 verdiept Susanne zich in sjamanistisch werk en Systemic Ritual. Ze volgde diverse trainingen bij Daan van Kampenhout in Nederland, Zwitserland en Duitsland.

Haar aanpak is spiritueel, maar tegelijkertijd praktisch en nuchter. Met haar passie voor reizen en het ontdekken van verschillende culturen, gecombineerd met alle kennis en ervaring die ze heeft opgedaan, is ze geworden tot een docent en facilitator met een unieke stijl. Ze staat open voor alles wat is.

Ze geeft zowel online als live workshops, cursussen en consulten in Systemic Ritual en (familie)opstellingen.

Voor meer informatie, bezoek haar websites:

Nederlands: <https://sejhazendotnl.wordpress.com/>

Engels: <https://systemic-ritual.com/>