

**LEVEN ZONDER MASKER**  
**FAMILIEOPSTELLINGEN NIEUWE STIJL**

**JAN VELSEN**

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

Auteur:  
Jan Velsen

Coauteur:  
Karin Dijkstra

Redactie:  
Ellen Smink

Omslagontwerp:  
iStock by Getty Images

Opmaak en vormgeving:  
Jan Velsen

Bewerkte tweede druk © 2018 Velsen & Partner B.V.,  
Oorspronkelijke titel: 3-Dimensionaal Systemisch Werk.  
Handboek voor begeleiders van opstellingen.  
Uitgave © 2011 Velsen & Partner B.V.

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 hebben wij 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	7
DANKWOORD	10
1. DE GRONDLEGGERS VAN FAMILIEOPSTELLINGEN	11
Virginia Satir	11
Eric Berne	14
Bert Hellinger	19
2. DE FAMILIEOPSTELLING VAN KARIN DIJKSTRA	21
Karin stelt zich voor	21
De opstelling van Karin	25
3. DE FAMILIEOPSTELLING VAN JAN HENDRIK VELSEN	30
Jan stelt zich voor	30
De opstelling van Jan	33
Conclusie en vragen	35
4. FAMILIEOPSTELLINGEN NIEUWE STIJL	37
Gekruiste en complementaire resonantie	38
Kenmerken van het magische kind	41
Kenmerken van het gekwetste kind	43
Kenmerken van het gemaskerde kind	45
Het inleidende gesprek	47
De opstelling	55
Het wetende veld	55
Mogelijke verklaring voor de werking van opstellingen	56
De rol van representanten	58
De rol van de begeleider	59
Interventies	62
Integratie van de drie innerlijke kinderen	66

5. GROEPS- EN INDIVIDUELE OPSTELLINGEN	69
Karins groepsopstelling als representant	71
Structuuropstellingen – de individuele opstelling	75
De individuele opstelling met vloerankers	77
Karins individuele opstelling met vloerankers	78
Gisela’s individuele opstelling met vloerankers	83
Individuele opstellingen met Playmobil® figuren	89
Individuele opstellingen met diverse hulpmiddelen	90
Karins opstelling met houten figuren	97
De opstelling met geschreven woorden	105
De Tetralemmaopstelling	109
Opstellingen via Whatsapp®, Facetime® of Skype®	111
Overige soorten opstellingen	115
Verslag van Carla n.a.v. een consultatieopstelling	116
6. ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE STUDY (ACE)	119
De Ace-checklist	120
7. HECHTING EN PARTNERRELATIES	123
Hechtingsstijlen volgens Bowlby	129
Zekere hechtingsstijl	129
Gepreoccupeerde hechtingsstijl	129
Afwijzend-vermijdende hechtingsstijl	130
Angstig-vermijdende hechtingsstijl	131
Hechtingservaringen in je eigen levensgeschiedenis	132
Kenmerken instabiele relaties	134
Kenmerken stabiele relaties	135
Tien kenmerken van een ‘bewuste relatie’	136
Fysieke en emotionele spanningssignalen	138
Overspannen gedachten en spanningssignalen	139
Oefeningen	140

8. MINDFULNESS	148
Mindfulness en de aanpak van problemen	150
Waar je energie in steekt groeit	151
De zijn modus	152
Het belang van oefenen	155
Rozijnoefening	155
Automatische gedachten	158
Meditatie voor innerlijke leiding	160
9. SPIEGELNEURONEN EN INTUÏTIE	166
Non-verbale communicatie	169
De basis van emotionele intelligentie	171
Het kinderlijke spel	173
Stemmingen, gevoelens en lichaamshoudingen	176
Spiegelneuronen en intuïtie	177
Intuïtie en verstand	178
Resonantie als methode van psychotherapie	179
Niet alles wat spiegelt is goed en ongevaarlijk	181
BIJLAGE 1: Het Genogram	183
BIJLAGE 2: TNO-rapport ACE-studie	190
BIJLAGE 3: PowerPoint readers	
Het inleidende gesprek	252
Trauma en splitsing van de psyche	257
Lichaam en Psyche	266
Vroegkinderlijk trauma	274
Kinderen, Hechting en Partnerrelaties	284
Wie ben ik en wat wil ik?	293
Daders en slachtoffers	307
Ziekten	316
LITERATUUROVERZICHT	322

## VOORWOORD

Een zonnige zaterdagmorgen aan de rand van Haarlem. Een lokaal met groene stoelen en een groep mensen. 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, alleen gaanden, zwart, wit, bruin, hoog- 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.



Familieopstelling nieuwe stijl met de drie innerlijke kinderen van de cliënt.



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 familieleden, vrienden, studenten en cliënten, die stuk voor stuk deel hebben gehad aan mijn groei-proces en het tot stand komen van dit handboek.

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

Tenslotte dank ik mijn lieve echtgenote Elvira Ramos-Mendoza, Karin Dijkstra, Ellen Smink, Astrid Hart, Remy Vink, TNO en CIVAS voor hun waardevolle bijdragen.

Jan Hendrik Velsen

## 1. DE GRONDLEGGERS VAN FAMILIEOPSTELLINGEN

In mijn zoektocht naar een moderne, laagdrempelige opstellingsmethode, heb ik mij laten inspireren door verschillende therapeuten:

**Virginia Satir** (1916 - 1988) was een Amerikaans psychologe. Ze was samen met **Iván Böszörményi-Nagy** een van de belangrijkste gezinstherapeuten en grondlegger van enkele van de eerste theorieën in de gezinstherapie. Zij 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-kindconsultatie en deed in het sociaal werk veel ervaring op binnen het thema gezin.

Midden jaren vijftig van de 20e eeuw had ze voor het eerst het idee, in plaats van afzonderlijke personen, het gehele gezin in therapie te nemen. Zo maakte ze in opstellingen gezinsleden bewust van generatieoverschrijdende patronen en problematiek binnen de gezinsamenstelling.

In 1958 richtte ze samen met Don Jackson en Jules Ruskin het Mental Research Institute op in Palo Alto bij Stanford (Californië). Het was ook in deze tijd dat ze begon met de opleiding van therapeuten. Hiermee ontstond het eerste gezinstherapeutische opleidingsprogramma van de VS.

Tegenwoordig laten veel therapeuten zich nog steeds leiden door de uitspraken van Satir over de gezinstherapie. Problemen worden niet geïsoleerd binnen de gezinstherapie gezien, maar het gedrag van alle gezinsleden wordt meegenomen.

Door gesprekken, gezinsopstellingen en een viertal creatieve methoden komt er inzicht in de innerlijke processen van het gezin en gewaarwording van verborgen structuren en verbindingen. Het vlechtwerk van verbindingen wordt stuk voor stuk ontward, opdat verstrikkingen ontknoopt kunnen worden.

De Familiesculptuur is een door Satir ontwikkelde systeemtherapie die inzicht geeft over de persoon zelf, de relatie tot andere mensen en de samenstelling van het gezin. Relaties en gedrag van gezinsleden kunnen in een afbeelding symbolisch uitgebeeld worden.

Wanneer men het herkomstgezin in kaart brengt, worden onzichtbare verbindingen en vastgelopen communicatiepatronen inzichtelijk. Relatieconflicten en ziekmakende verbindingen worden herkend en kunnen opgelost worden.

Het systemisch fenomenologische opstellingswerk heeft in de laatste 20 jaren uit verschillende richtingen impulsen gekend. Het werk met de familiesculptuur en gezinsreconstructie van Satir, de familieopstelling, alsook de organisatieopstelling zijn belangrijke passages in het ontwikkelingsproces.

Satir hield zich intensief bezig met de communicatie in het gezin. Zij ontwikkelde een communicatiemodel dat vier negatief uitwerkende communicatiesoorten kent:

- *Geruststellen*. Ik doe altijd alles fout. Het daartoe behorende gevoel: ik moet iedereen gelukkig maken opdat men van mij houdt.
- *Aanklagen*. Jij doet nooit iets goed. Het daartoe behorende gevoel: niemand bekommert zich om mij. Zo lang ik niet om mij heen brul, doet sowieso niemand iets.
- *Rationaliseren*. Het daartoe behorende gevoel: ik moet anderen laten zien hoe intelligent ik ben. Logica en goede gedachten zijn het enige ware.
- *Aandacht afleiden*. Het daartoe behorende gevoel: ik zal de aandacht wel krijgen, maakt niet uit welk gedrag ik daarvoor moet opvoeren.

Het was Satir eraan gelegen van mensen de mogelijkheden op te tekenen hoe ze hun basisvermogen kunnen benutten. Verder wilde ze groei en vrede bevorderen. Deze grondhouding drukte ze in vijf vrijheden uit:

- *De vrijheid te zien en te horen wat er op een moment werkelijk is.* In tegenstelling tot wat er zou moeten zijn, geweest is of nog zal zijn.
- *De vrijheid datgene uit te spreken wat ik werkelijk voel en denk.* En niet datgene wat van mij verwacht wordt of dat ik denk dat men van mij verwacht.
- *De vrijheid mijn gevoelens toe te laten.* En die gevoelens niet in te ruilen voor andere.
- *De vrijheid om datgene te vragen wat ik nodig heb.* En niet altijd op toestemming te wachten.
- *De vrijheid met eigen verantwoordelijkheid risico's aan te gaan.* In plaats van alleen het zekere voor het onzekere te nemen en niets nieuws te durven uitproberen.



Virginia Satir (Bron: Wikipedia)

**Eric Berne** (1910 - 1970) was een Canadees Psychiater en grondlegger van de transactionele analyse. Hij specialiseerde zich in groepstherapie en in sociale psychiatrie, en streefde ernaar mensen te genezen in plaats van vooruitgang te boeken in de behandeling.

Transactionele analyse of TA is de term die gebruikt wordt voor de persoonlijkheidstheorie en tevens psychotherapeutische behandel-methode zoals deze is ontwikkeld door Eric Berne in de jaren 50 van de twintigste eeuw.

De TA 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 therapie-doelen zo concreet mogelijk worden omschreven. De manieren waarop de doelen worden bereikt (de daadwerkelijke behandel-methoden) zijn uiteenlopend.

## SCRIPT

Een opgroeiend kind probeert de wereld en zijn plaats erin te begrijpen en volgens de TA doet hij dat door een *script* op te stellen. Ouders en andere belangrijke personen in het leven van het kind hebben een belangrijke invloed op het ontstaan ervan. Het *script* wordt gedurende de verdere levensloop steeds aangepast, maar de kern en uitgangspunten ervan worden al in de vroege jeugd vastgelegd. Eenmaal volwassen is men zich niet meer bewust van het script.

De TA gaat ervan uit dat de mens steeds weer opnieuw de strategieën uit zijn kindertijd toepast, ook als dat tot pijn of mislukking leidt. Door ervaringen in de vroege levensjaren neemt de mens al in zijn jeugd besluiten over hoe hij in zijn verdere leven met zichzelf en zijn omgeving om zal gaan. Deze positieve of negatieve besluiten zijn van invloed op de kwaliteit van de verdere levensloop.

Groei en ontwikkeling worden geremd door negatieve besluiten ("*ik ben niet OK*" of "*jij bent niet OK*") terwijl positieve besluiten een stimulerende invloed hebben ("*ik ben OK en jij bent OK*"). Er worden drie soorten scripts onderscheiden, die van de winnaar, de verliezer en de niet-winnaar. Deze drie typen scripts kunnen zich ook afspeelen binnen één en dezelfde persoon.

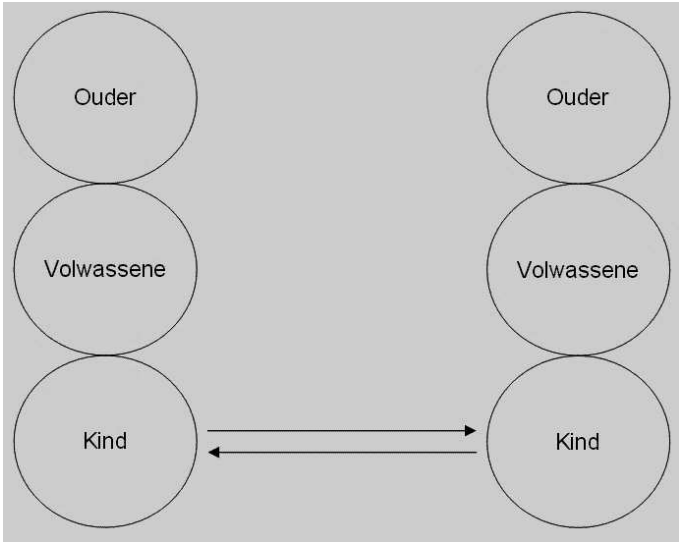
## EGO-POSITIES EN TRANSACTIES

De TA onderscheidt drie *ego-posities* die in elk persoon verenigd zijn: de *ouder*, het *kind* en de *volwassene*. Vanuit deze posities kunnen transacties met de ander plaatsvinden.

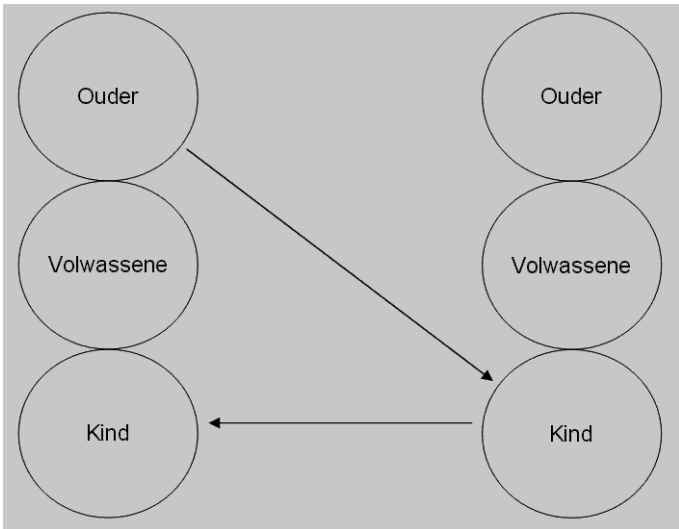
Een *transactie* binnen de TA is een wederzijdse communicatie, waarbij er tegelijkertijd sprake is van waarneembare feitelijke communicatie en parallel daaraan interactie op een onuitgesproken psychologisch niveau. Bijvoorbeeld: iets met een lieve stem zeggen, maar sarcastisch bedoelen.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen *complementaire transacties* en *gekruste transacties*.

In complementaire transacties is er sprake van een evenredige vorm van transacties. Bijvoorbeeld: een kind-kind transactie zoals aangegeven in het schematische voorbeeld. De praktische uitwerking daarvan kan de volgende korte dialoog zijn. De ene vraagt vanuit zijn kind-egopositie: "*Wil je een snoepje?*" en dan kan de ander vanuit zijn kind-positie reageren met: "*Mmmmm, ik ben dol op snoep.*"



Complementaire transactie



Gekruiste transactie



Hoewel het wat kinderlijk aandoet, is hier toch sprake van een evenredige en effectieve vorm van communiceren: een effectieve transactie.

In een gekruiste transactie is er sprake van een mismatch van ego-posities. De ego-positie die de ene aanspreekt bij de ander, is een andere dan waar de ander bij de ene aan appelleert. In de schematische weergave wordt dat weergegeven als iemand die vanuit zijn ouder het kind in de ander aanspreekt, terwijl deze vervolgens reageert vanuit zijn kind en een appel doet aan het kind bij de ander. In de praktijk zou dat als volgt kunnen worden verbeeld:

Verzender vanuit ouder-positie: *"Wil jij wel even snel je kamer opruimen"*, daarmee de ander als zijn kind aansprekend.

Ontvanger vanuit kind-positie: *"Kamers opruimen is hartstikke stom!"*, en deze doet daarmee een appel op de verzender vanuit zijn kind-positie.

Gekruiste transacties worden in de TA beschouwd als niet effectief.

## DRAMADRIEHOEK

In de dramadriehoek wordt ervan uitgegaan dat een mens tijdens transacties één (of meer) van drie rollen kan vervullen: de *Aanklager*, de *Redder* of het *Slachtoffer*.

Het is een model dat begrijpelijk maakt hoe bijvoorbeeld discussies of meningsverschillen, gebaseerd zijn op onbegrip van zowel elkaar als op onbegrip van eigen, onbewust en verdrongen gedrag.

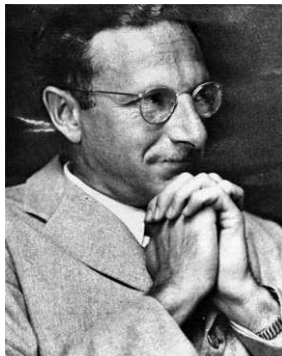
Omdat 'dramadriehoek spelen' onbewust gedrag is, kan besef van verantwoordelijkheid voor eigen emotie en handelen, problemen oplossen. Zodoende is de Dramadriehoek metafoor bij uitstek geschikt om metacommunicatie bewust te maken.

## STROKES

Een *stroke* in de TA-betekenis is een handeling of uitspraak die een reactie van de ander uitlokt. De Engelse term "*stroke*" heeft twee betekenissen, namelijk "liefkozing" maar ook "klap". Deze dubbele betekenis wordt gebruikt in de TA om de positieve zowel als negatieve uitwerking van een *stroke* te duiden. Een *stroke* is een onderdeel van een *transactie* in de TA-zin van het woord.

De achtergrond van het gebruik van het begrip *stroke* in de TA is, dat de mens hunkert naar erkenning. En als dat niet kan worden verkregen door positieve *strokes* (compliment, aanmoediging, liefkozing), dan zal men erkenning gaan zoeken in andere beschikbare prikkels, ook als dat het ontvangen van negatieve *strokes* betekent (boosheid, vernedering, klap). Een kind test allerlei verschillende soorten gedrag en strategieën uit, die *strokes* en daarmee erkenning als persoon kunnen opleveren.

Een *transactie* kan worden beleefd als positief of negatief, afhankelijk van het soort *strokes* dat erbij wordt gebruikt. Omdat de mens een fundamentele hunkering heeft naar erkenning door middel van *strokes*, zal men vaak zelfs de voorkeur geven aan negatieve transacties boven geen transactie.



Eric Berne (Bron: Wikipedia)

**Bert Hellinger** heeft Familieopstellingen wereldwijd bekend gemaakt. Zijn klassieke opstellingsmethode 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 *universele* geweten.

Het persoonlijk geweten vertelt je direct, wanneer je iets doet, of je meer of minder bij een systeem hoort; welk gedrag maakt dat je er meer bij hoort en welk gedrag maakt dat je het risico loopt eruit gezet te worden.

Het collectieve geweten waakt over het voortbestaan van het systeem in zijn geheel. Dit collectieve geweten werkt, in tegenstelling tot het persoonlijk geweten, onbewust.

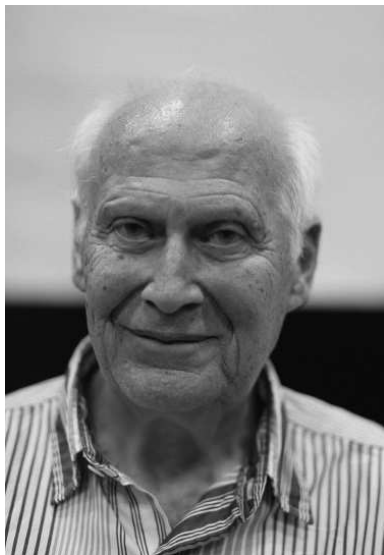
Het universele geweten is een mechanisme met scheppende kracht en richting, het is alle systemen en alle mensen in gelijke mate welwillend toegewend. Hellinger noemt dit mechanisme 'geest'.

De werkwijze van Hellinger is ook genaamd *systemisch werken*. Therapeuten en coaches die systemisch werken trachten door middel van het opstellen van iemands systeem van herkomst niet direct zichtbare relaties tussen familieleden en de eventuele knelpunten daartussen te herkennen, erkennen en zo mogelijk weg te nemen.

Een familieopstelling is volgens Hellinger een therapeutische sessie waarbij een deelnemer een vraagstuk inbrengt waar hij of zij helderheid over wil krijgen. Voor de hoofdrolspelers in dat vraagstuk, vaak familieleden van degene die het vraagstuk inbrengt, worden andere deelnemers uitgekozen als 'representant'. De vragende deelnemer geeft hen een plaats in het vertrek ten opzichte van de andere deelnemers, deels geholpen door de therapeut.

Er ontstaat zo een tableau vivant dat achterliggende aspecten van het vraagstuk laat zien als de representanten worden ondervraagd over hun gevoelens en attitudes ten opzichte van elkaar en de situatie. Er komen *verstrikkingen* aan het licht (soms in eerdere generaties) die hebben geleid tot stagnatie in het huidige leven van de deelnemer. Vaak zijn die verstrikkingen onverwerkte gevoelens als gevolg van nare gebeurtenissen, zoals het jong overlijden van een ouder of een kind, oorlogservaring en scheiding van ouders.

Die onverwerkte gevoelens kunnen later geboren kinderen onbewust en onbedoeld belasten, waardoor zij uit balans zijn. Aan de hand van eenvoudige instructies van de begeleider brengen de representanten beweging in de situatie en kan er rust komen tussen de personen die de representanten vertegenwoordigen. De effecten van de sessie zijn soms op korte, maar vaak op lange termijn merkbaar.



Bert Hellinger (Bron: Wikipedia)

## 2. DE FAMILIEOPSTELLING VAN KARIN DIJKSTRA



*Ik ben Karin. Ik ben 37 jaar. Ik heb gewerkt als verpleegkundige, 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 latrelatie 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 Alzheimer en ik ben haar mantelzorger. 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 religie 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 vwo naar havo, 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 boeddhisme etc.*

*Bert en ik gingen in relatietherapie bij een sjamaan, 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 wankele 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 affaire. Ook deze man was zestien jaar ouder dan ik. Ik heb dit afgekapt 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, yoga 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 allergisch. 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 extravert. 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 psychoanalyse 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'.*



*Ik heb een aantal jaar voor ik aan de opleiding Familie & Organisatie-opstellingen 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 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 donovader 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 ervaaarde 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, zelfs 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.*



De klassieke Hellinger familieopstelling.



De klassieke Hellinger familieopstelling.

### 3. DE FAMILIEOPSTELLING VAN JAN HENDRIK VELSEN



Mijn familie (het systeem van herkomst) kent vele traumatische ervaringen:

Mijn vader heeft op 14-jarige leeftijd, tijdens een jachtongeluk, zijn vader doodgeschoten. Mijn joodse moeder heeft haar ouders ontkend, toen deze tijdens een razzia in Amsterdam door de Duitsers naar de vernietigingskampen werden afgevoerd.

Vijf jaar na de oorlog zijn mijn ouders als gevolg van een tragisch autoongeluk om het leven gekomen en werd ik op 4-jarige leeftijd, samen met mijn oudere zusje, bij een vriendin van mijn moeder ondergebracht. Mijn jeugd heb ik als ongelukkig ervaren en in mijn volwassen leven realiseerde ik mij later dat mijn pleegouders hun best hebben gedaan binnen de mogelijkheden die ze toen hadden.

Tijdens mijn jeugd voldeed ik niet aan het verwachtingspatroon van mijn pleegouders en zij stuurden mij naar een 'zenuwarts' om te onderzoeken wat er met mij aan de hand was. De arts sprak met mij en ik moest enkele 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 gelukkig weer over...

Op school presteerde ik middelmatig alhoewel ik graag (onbewust) aan het verwachtingspatroon van mijn pleegouders wilde voldoen.

Ik bewandelde een mooie carrière als Vice President van een grote Amerikaanse onderneming maar dat gaf mij geen voldoening.

Tussen 2000 en 2006 heb ik genealogisch onderzoek verricht en gezocht naar mijn roots en de herkomst van de familienaam Velsen.

De familie Velsen, zoals de naam reeds doet vermoeden, is afkomstig van de plaats Velsen in Noord Holland. De oorspronkelijke familienaam was dan ook 'Van Velsen' (afkomstig van Velsen).

Mijn stamvader is Willem van Brederode (1215-1285). Zijn zoon, Willem Velsen, werd vernoemd naar de plaats Velsen, waar hij woonachtig was.

Tijdens mijn genealogisch onderzoek kwam ik in aanraking met *systemisch werk* en ik besloot om een familieopstelling te doen. Tijdens mijn opstelling werd ik wakker geschud. Wat ik toen gevoeld heb is met geen pen te beschrijven. Het was zó overweldigend, zó liefdevol! Het was een ervaring waarvan ik alles wilde weten en nam mij voor om mijn ervaring met iedereen te delen.

Allereerst ben ik mij gaan scholen en rondde mijn opleidingen bij het Bert Hellinger Instituut met succes af en ik volgde talloze workshops en seminars bij gerenommeerde opstellers in binnen- en buitenland.

Daarna ben ik begonnen met het organiseren van eigen workshops en werd gevraagd door de CIVAS Academie in Haarlem om een opleiding Familie & Organisatieopstellingen HBO te ontwikkelen in combinatie met praktijkdagen. De opleidingen worden goed bezocht en ik heb de basisopleiding aangevuld met een Masterclass.

De afgelopen jaren heb ik 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.

Nu is het moment rijp om mijn ervaring en werkwijze in dit handboek met iedereen te delen die daarvoor openstaat.



Mijn vader Jan Hendrik Velsen, mijn moeder Dorothea Wolf,  
mijn zus Eliene Marion en Jan Hendrik Velsen.



## 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 verstrikingen los te kunnen laten en ik benaderde een gerenommeerde therapeut om de opstelling te begeleiden.

De therapeut vroeg mij 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 blaadjes (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 rare geluiden waarbij ik mij heel 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!