

3-DIMENSIONAAL SYSTEMISCH WERK

Handboek voor gevorderde
begeleiders van familie- en
organisatieopstellingen



janvelsen.nl
FAMILIEOPSTELLINGEN

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

Titel:
'3- Dimensionaal Systemisch Werk'
Handboek voor gevorderde begeleiders van familie- en organisatieopstellingen
Uitgave © 2019 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 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 auteur, de uitgever en andere betrokkenen bij dit studieboek zijn op geen enkele manier verantwoordelijk en aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor gevolgen van het gebruikmaken of toepassen van de inhoud van deze thuisstudie. Eenieder met serieuze klachten wordt ernstig aangeraden te overwegen ook een arts te raadplegen.

ISBN: 9789402196313

WELKOM

Hartelijk welkom bij de door KTNO en BATC geaccrediteerde opleiding 'Familieopstellingen HBO'. De opleiding omvat deze thuisstudie plus optionele praktijkdagen.

Het doel van deze opleiding is om alle uitgangspunten van systemisch werk duidelijk te maken en jou voldoende theoretische en praktische kennis te verschaffen om, na voltooiing van de optionele praktijkdagen, als begeleider van familie- en organisatieopstellingen aan de slag te kunnen gaan.

De praktijkdagen zijn geschikt voor iedereen die zichzelf beter wil leren kennen. Dus ook voor mensen, die hun achtergrond op een dieper niveau willen ontdekken en de beïnvloeding daarvan op hun persoonlijke en professionele leven.

De praktijkdagen zijn ook geschikt voor mensen die familieopstellingen willen integreren in hun bestaande of nieuw op te starten praktijk.

De praktijkdagen worden afgesloten met een schriftelijk en praktijk-examen voor het erkende diploma 'Familieopstellingen HBO'.

LET OP: Het is noodzakelijk om praktijkdagen te volgen alvorens je zelf met familieopstellingen aan de slag gaat. De theorie alleen, uit welk boekwerk dan ook, biedt onvoldoende veiligheid om met opstellingen te experimenteren!

HOE WORDT HET HUISWERK IN DIT STUDIEBOEK INGELEVERD?

Op pagina 350 staan 60 meerkeuzevragen. Stuur de antwoorden s.v.p. in een keer naar info@janvelsen.nl (1a, 2a, 3a etc.). De gecorrigeerde antwoorden plus het digitale certificaat 'Familieopstellingen' ontvang je binnen een week retour.

Velsen & Partner B.V. sinds 1994

[Https://janvelsen.nl/](https://janvelsen.nl/)

INHOUD

INLEIDING	8
DANKWOORD	9
VOORWOORD	10
WAT IS EEN FAMILIEOPSTELLING?	13
1. DE GRONDLEGGERS VAN FAMILIEOPSTELLINGEN	14
Virginia Satir	14
Eric Berne	17
Bert Hellinger	22
2. JAN VELSEN	24
Jan Velsen stelt zich voor	24
De familieopstelling van Jan Velsen	26
3. HET INNERLIJKE KIND	30
Volwassen worden	30
Het kind in jezelf	31
Contact maken met het kind in jezelf	32
De volwassene	33
De getuige	34
Meditatie	34
Het innerlijke kind en essentie	39
Het natuurlijke kind plus oefening	44
Bescherming	45
Innerlijke dialoog plus oefening	47
Primal - je oorsprong	50
Primaire, secundaire en systemische gevoelens	52
Lichaam, adem en gevoelens	57

Lichaamsbewustzijn	59
Het geboorteprocés en rebirthing	61
Onderbroken beweging	70
Vasthoudtherapie en bonding	71
Conditionering	73
De grote leugen, of het grote verraad	75
De boodschappen van je ouders	77
Ontkennen en idealiseren	79
Shock en trauma	80
Vechten, vluchten of verstijven	82
Negatieve overtuigingen	84
Ongewenst, afwijzende omgeving	85
Onvoldoende voeding	86
Opgroeien onder druk en alles moet altijd beter	86
Afwijzing op seksualiteit	88
Familiemeditatie	89
Rollen die je speelt en rollen binnen de familie	90
Het kind en schaamte	91
Drie soorten families	97
Superego, de gevangenisbewaarder	100
De afrekening	103
4. OPSTELLINGEN MET HET INNERLIJKE KIND	107
Kenmerken van het magische kind	109
Kenmerken van het gekwetste kind	111
Kenmerken van het gemaskerde kind	113
De opstelling met de drie innerlijke kinderen	115
Het inleidende gesprek	115
De opstelling	119
Het wetende veld	119
Mogelijke verklaring voor de werking van opstellingen	121
De rol van representanten	124
De rol van de begeleider	125
Interventies	127
Integratie van de drie innerlijke kinderen	131

5. SPIEGELNEURONEN EN INTUÏTIE	135
Non-verbale communicatie	138
Beïnvloeden spiegelneuronen ons gedrag?	138
De basis van emotionele intelligentie	140
Het kinderlijke spel	142
Stemmingen, gevoelens en lichaamshoudingen	145
Spiegelneuronen en intuïtie	146
Intuïtie en verstand	147
Resonantie als methode van psychotherapie	148
Niet alles wat spiegelt is goed en ongevaarlijk	150
6. KARIN DIJKSTRA	151
Karin stelt zich voor	151
Karins individuele opstelling	158
Karins opstelling als representant	162
Karins opstelling met houten figuren	169
Partner coaching	176
7. HECHTING EN PARTNERRELATIES	185
Hechtingsstijlen volgens Bowlby	186
Zekere hechtingsstijl	186
Gepreoccupeerde hechtingsstijl	186
Afwijzend-vermijdende hechtingsstijl	187
Angstig-vermijdende hechtingsstijl	189
8. GROEPS- EN INDIVIDUELE OPSTELLINGEN	190
Structuuropstellingen – de individuele opstelling	193
De individuele opstelling met vloerankers	195
Gisela's individuele opstelling met vloerankers	197
Individuele opstellingen met Playmobil® figuren	201
De opstelling met geschreven woorden	207
De Tetralemmaopstelling	211
Opstellingen via Whatsapp®, Facetime® of Skype®	213
Overige soorten opstellingen	217
Verslag van Carla n.a.v. een consultatieopstelling	218

9. ORGANISATIEOPSTELLINGEN, ADVISEREN & COACHEN	223
Opstellen, onderzoek, herordening en vraaginbrenger	224
De oorsprong van een organisatie	225
Erkenning van de historie	225
Een heldere plek in het geheel	226
Een faire balans tussen nemen en geven	227
Alles wat erbij hoort wordt gezien	228
Er niet meer bij horen	230
Naar een ander systeem	231
Systemisch adviseur	232
Houding, ten dienste van het geheel	233
Zonder oordeel	234
Systemisch onderzoek	235
Enkele symptomen nader bezien	236
Kenmerken van systemisch coachen	241
Vragen voor jezelf als coach en over de coachee	242
10. EEN EIGEN PRAKTIJK STARTEN	244
10.1. Onderzoek de mogelijkheden	246
10.2. Verken de markt	246
10.3. Maak een financieel plan	250
10.4. Bedenk een unieke bedrijfsnaam	259
10.5. Kies een rechtsvorm	261
10.6. Voorwaarden en verzekeringen	267
10.7. Wettelijke eisen	271
10.8. Inschrijving bij de Kamer van Koophandel	273
10.9. Cliënten vinden	274
BIJLAGE 1: Voorbeeld ondernemingsplan	278
BIJLAGE 2: Het genogram	311
BIJLAGE 3: Oefeningen	318
Literatuuroverzicht	346
Meerkeuzevragen	350

INLEIDING

Dit studieboek heeft een achtergrond, een herkomst die ligt in onze persoonlijke geschiedenis. Een geschiedenis die ons leven gekleurd heeft en ons uiteindelijk dichterbij onszelf en bij elkaar heeft gebracht. Daarin verschillen wij niet van onze cliënten en de velen die wij hebben opgeleid tot 'Therapeut Systemisch Werk'.

Mijn systeem van herkomst kent vele traumatische ervaringen. Zo heeft mijn vader, op 14-jarige leeftijd, tijdens een jachtongeluk zijn eigen vader doodgeschoten. Mijn joodse moeder heeft haar ouders ontkend, toen deze tijdens een razzia in Amsterdam door de Duitsers naar het vernietigingskamp Sobibór werden afgevoerd. Mijn ouders moesten onderduiken. Vijf jaar na de oorlog kwamen zij, tijdens een tragisch auto-ongeluk, om het leven. Mijn vier jaar oudere zus en ik werden ondergebracht bij een vriendin van mijn moeder, waar vooral mijn zus een moeilijke tijd heeft overleefd.

Mijn carrière kent diverse hoogtepunten zoals: Export Manager (Mercedes-Benz), Vice President (Avery Dennison), DGA (Schnitzler GmbH), fractievoorzitter van een politieke partij in Arcen (Limburg) en last but not least, schrijver, docent en coach systemisch werk.

Elvira's systeem van herkomst kent eveneens traumatische ervaringen. Zo werd haar opa door een familielid vermoord en stierf Elvira's oma van vaders kant aan een ziekte toe Elvira's vader een tiener was. Beide ouders leefden een groot deel van hun jeugd bij familieleden en moesten hun ouders missen. Moeder was geboren in Honduras en Elvira's joodse vader in Spanje. Vader en moeder leefden in Nicaragua, ver weg van hun roots.

Onze familiegeschiedenis heeft een belangrijke stempel gedrukt op de totstandkoming van ons studieboek. Het heeft onze levensmissie bepaald en focus gegeven aan ons werk en leven en in afgeleide zin ook aan de opleidingen die wij verzorgen.

DANKWOORD

Dit studieboek is tot stand gekomen dankzij de samenwerking met vele anderen.

Mijn dank gaat uit naar mijn leraren Jan Jacob Stam, Bert Hellinger, Franz Ruppert, Matthias Varga von Kibéd en vooral mijn cliënten, studenten, familieleden en vrienden.

Ook dank ik mijn inspiratiebronnen John Gottman, Harville Hendrix, Gabor Maté, Rachel Yehuda, Loren Weiner, Thomas Verny, Stephen Bezruchka, Domenico Nesci, Bernard Bail, Ursula Volz-Boers, Ludwig Janus, Catherine Monk en Joachim Bauer voor hun inzichten.

Ik dank Uitgeverij Ankh-Hermes bv (www.ankh-hermes.nl) voor de toestemming om tekst en oefeningen uit '*Leven in het Licht*' en '*Intuïtie*' van Shakti Gawain en Laurel King over te mogen nemen.

Ik dank Osho Publicaties (www.osho.nl) voor toestemming om tekst over te mogen nemen uit '*Je eigen-wijze weg, heel het innerlijke kind*' van Omkar Dingjan en Divyam Kranenburg (www.aumn.nl).

Tenslotte dank ik mijn echtgenote Elvira del Pilar Ramos-Mendoza die mij in 1972 haar "JA" woord gaf in Managua (Nicaragua), Karin Dijkstra als coauteur en Ellen Slink voor haar redactionele bijdragen. Zonder jullie was dit studieboek niet tot stand gekomen.

Sassenheim, zomer 2019



Jan Velsen

VOORWOORD

Een zonnige zaterdagmorgen in het sfeervolle koetshuis in Baarn. Een lokaal met comfortabele 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 opleiding ‘Familieopstellingen HBO’ 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 Velsen 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 het studieboek en 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



WAT IS EEN FAMILIEOPSTELLING?

Het maken van een Familieopstelling is een vorm van psychotherapie die in West-Europa geherintroduceerd werd door de Duitser Bert Hellinger. Hij kwam als West-Europeaan in aanraking met deze werkwijze toen hij als missionaris in Zuid-Afrika werkte. De werkwijze van Hellinger is het zogenaamd *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 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.

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 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 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 kan er rust komen in het systeem van herkomst. De effecten van de sessie zijn soms op korte, maar ook vaak op lange termijn merkbaar.

Bron: Wikipedia

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 gezinssamenstelling.

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 verantwoording risico's aan te gaan.* In plaats van alleen het zekere voor het onzekere te nemen en niets nieuws te durven uitproberen.

(Bron: bewerking van 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.

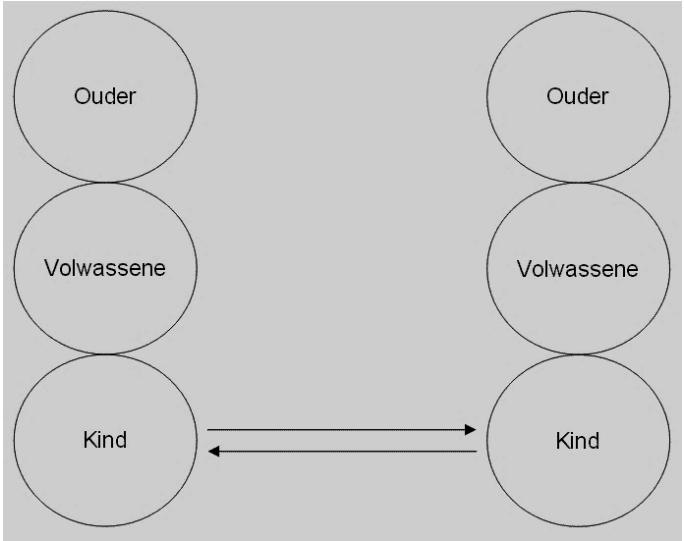
Transactionele analyse of TA is de term die gebruikt wordt voor de persoonlijkheidstheorie en tevens psychotherapeutische behandelmethodes zoals deze is ontwikkeld door Eric Berne in de jaren 50 van de twintigste eeuw.

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.

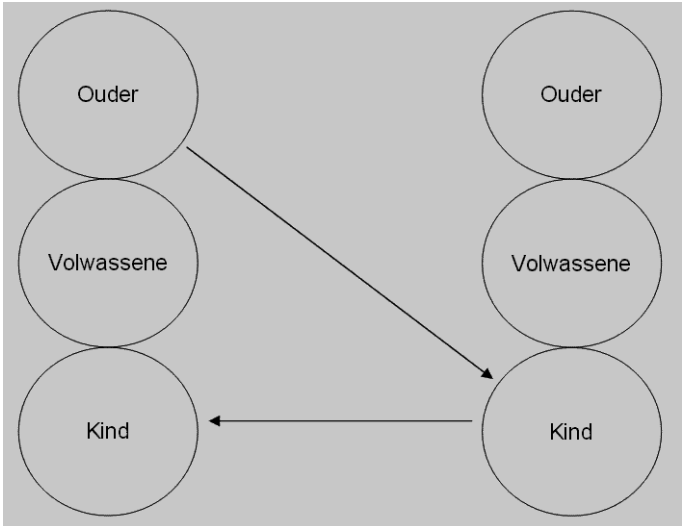
Behandelmethoden zijn erop gericht de scripts te analyseren en door gedragsveranderingen te proberen het script *om te buigen*. Hiertoe wordt een *contract* afgesloten met de behandelaar waarin therapiedoelen zo concreet mogelijk worden omschreven. De manieren waarop de doelen worden bereikt (de daadwerkelijke behandelmethoden) 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.



Complementaire transactie



Gekruiste transactie

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-ego positie: "*Wil je een snoepje?*" en dan kan de ander vanuit zijn kindpositie reageren met: "*Mmmmm, ik ben dol op snoep.*"

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

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.

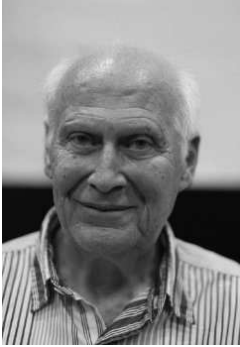
STROKES

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.

(Bron: bewerking van 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.

(Bron: bewerking van Wikipedia)

2. DE FAMILIEOPSTELLING VAN JAN VELSEN



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

Mijn vader heeft op 14-jarige leeftijd, tijdens een jachtongeluk, zijn vader doodgeschoten. Mijn joodse moeder heeft haar ouders moeten ontkennen, 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 auto-ongeluk 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 eenzaam ervaren. Pas in mijn volwassen leven realiseerde ik mij dat mijn pleegouders hun best deden 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 maar enkele dagen en toen was het gelukkig weer over!

Op school presteerde ik middelmatig alhoewel ik graag 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 onvoldoende zingeving.

Tussen 2000 en 2006 heb ik genealogisch onderzoek verricht en gezocht naar de herkomst van mijn geboortenaam '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 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 noodzakelijke opleidingen met succes af en ik participeerde in veel workshops en seminars bij gerenommeerde opstellers in binnen- en buitenland.

Daarna ben ik begonnen met het organiseren van eigen workshops en werd gevraagd door een bekend opleidingsinstituut om een opleiding Familie & Organisatieopstellingen te ontwikkelen in combinatie met praktijkdagen. De opleidingen werden vanaf het begin goed bezocht en na een prettige samenwerking van tien jaar heb ik afscheid genomen en ben gestart met mijn eigen praktijk.

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 iedereen veel dank verschuldigd!

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

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 ouders als ook 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 zouden mijn overlevingsstrategieën wellicht geen functie meer hebben!

Vervolgens nodigde de therapeut mij uit om zelf op de vloerankers te gaan staan, te beginnen met mijn eigen vloeranker (Jan Hendrik).

Terwijl ik op mijn vloeranker stond, schoten er allerlei gedachtes door mijn hoofd zoals: *'ga ik nu het leed van mijn familie voelen?'*

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.

Op het vloeranker van vermoeidheid kreeg ik een brok in mijn keel en voelde mijn vierjarige Jan Hendrik die zich in de steek gelaten voelde door zijn biologische vader en moeder. Mijn ego deed een ultieme poging om te relativieren 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 omdat ik Elvira niet van streek wilde maken. Elvira liep weg omdat zij haar tranen niet meer kon bedwingen en ook zij 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 Jan Hendrik vloeranker gelegd en realiseerde mij dat ik in het dagelijkse leven praktisch iedereen op gepaste afstand hield.

Ik ging weer op mijn eigen vloeranker staan en ik begreep dat de 'gepaste afstand' van de vloerankers symbolisch was voor het verlies van mijn biologische 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 moeder. Voor mij was de opstelling een eye opener en een bevrijdende ervaring; mijn masker was gevallen...



V.l.n.r. Moeder Dorothea, Eline, vader Jan Hendrik 5^e, Jan Hendrik 6^e.

CONCLUSIE EN VRAGEN

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

Familieopstellingen 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 wellicht nooit beantwoord zullen worden. En misschien 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 53^e tijdens een fazantenjacht door zijn zoon, Jan Hendrik de vijfde, werd doodgeschoten?
- En Jan Hendrik de vijfde (mijn vader) 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 Westerbork en vervolgens vermoord werden in het vernietigingskamp Sobibor?
- Welke (overgenomen)gevoelens zitten er in mijn DNA?
- En welke gevoelens heb ik aan onze kinderen doorgegeven?

3. HET INNERLIJKE KIND

VOLWASSEN WORDEN

'Het is een kunst om volwassen te worden. Werkelijk volwassen worden is een proces, een zoektocht naar wie en wat je werkelijk bent. Je bent door je ouders en opvoeders gevormd en gekneed tot de persoon die je nu bent.

Door die periode van vorming ben je vergeten wie je oorspronkelijk was. Wat is wezenlijk van jou en wat is je aangeleerd, aangepraat of aangedaan? Een kind is er gewoon, heeft nog geen zelfreflectie. Het is zich niet bewust van zichzelf. Het kind heeft spiegeling nodig. Als het van zijn ouders een gezonde spiegeling krijgt, leert het zichzelf kennen. Bij een ongezonde spiegeling krijgt het een verstoord zelfbeeld. Voor een deel gebeurt dit bij iedereen, waardoor je jezelf en je gevoelens niet kent. Voor het grootste deel krijgt het kind zichzelf niet gespiegeld zoals het in wezen is. De ouders en opvoeders zien het niet werkelijk, dus de spiegeling die het krijgt gaat niet over het kind zelf. Zo krijgt het een totaal ander beeld van zichzelf, niet kloppend met de werkelijkheid.

Later ben je alleen maar bezig om dit zelfbeeld te veranderen en te verbeteren. Je krijgt een sterkere persoonlijkheid, maar dat is niet wie je echt bent. Je ware zelf zit een laag dieper. Als je niet de juiste erkenning en ondersteuning krijgt, zul je je gaan beschermen om je kern te bewaren. Als jouw essentie niet herkend en ontvangen wordt, pas je je aan de omgeving aan. Je ontwikkelt een patroon gebaseerd op anders moeten zijn dan je bent, op negatieve overtuigingen over jezelf, en op schaamte. Hier identificeer je je mee, dit wordt je identiteit, je persoonlijkheid. Er is geen vrije keus totdat je weet hoe je gevormd bent en welke strategieën jij daaruit hebt ontwikkeld. Pas als je daar werkelijk zicht op hebt, kun je zien hoe onvrij je eigenlijk bent. Vanuit dat inzicht kom je erachter hoe beperkt je bent, en ga je op zoek naar wie en wat je echt bent, om

je te kunnen bevrijden van het oude, het onechte. Want je ware zelf is er gewoon. Dat ben je. Dat is niet iets wat bereikt of verbeterd kan worden, en is niet afhankelijk van wat je doet.

HET KIND IN JEZELF

Enkele veelgebruikte begrippen waar we mee werken zijn: het innerlijke kind, de volwassene en de getuige. Dit zijn werkmodellen, dat wil zeggen: we zeggen niet dat dit de enige, absolute waarheid is. Omdat je dit boek leest ben je waarschijnlijk open voor, en geïnteresseerd in deze materie, onderzoek het. Zie dit als een werkmodel.

Neem het niet zomaar zonder meer aan, maar gebruik het als onderzoek. Alles wat we doen is een onderzoek, het een zal voor jou gelden, iets anders weer niet, maar wel weer voor een ander. Daarom werken we met verschillende modellen en structuren. In het onderzoek is de kernvraag: wie en wat ben ik werkelijk, los van al die conditioneringen, rollen en overlevings-strategieën.

Natuurlijk zijn we allemaal ondertussen volwassen geworden. Dat wil zeggen dat een deel van ons volwassen is geworden. Een ander deel is altijd kind gebleven en gedraagt zich ook als een kind. Het 'innerlijk kind' is de benaming voor het speelse en tegelijk ook kwetsbare kind in ons. Het is het deel dat voelt en ervaart en waarin ook de gevoelens, herinneringen en ervaringen uit onze jeugd zijn opgeslagen.

Wij gaan ervan uit dat we allemaal innerlijk nog geïdentificeerd zijn met het kind dat we ooit waren. De kindertijd, en dan voornamelijk de geboorte en de eerste zes levensjaren, zijn het meest bepalend voor onze ontwikkeling. In deze tijd wordt het kind gevormd, neemt het beslissingen over zichzelf en over zijn leven. Het vormt een beeld van de wereld en van de mensen om zich heen. Daar stemt het zijn strategieën op af.

Voor niemand was de kindertijd optimaal, want we zijn nu eenmaal opgevoed door mensen die zelf ook in hun jeugd verwond zijn en dit onbewust doorgeven. In deze 'primal pijn' worden overtuigingen geboren die voor een groot deel bepalend zijn voor de persoon die we nu zijn, en ontstaan onze overlevingsstrategieën. Als je volwassen deel zich niet bewust is van het kindsdeel in zichzelf, is er ook geen sprake van een echte volwassene. Je reageert maar al te vaak vanuit het gekwetste kind. Onbewust. Je huidige gevoelens, je gedrag en je problemen of klachten, staan rechtstreeks in verband met bepaalde ervaringen en indrukken die je hebt opgedaan in het verleden, in je kindertijd.

Je hebt ondertussen een volwassen lichaam, maar vaak ben je van binnen niet ouder dan een jaar of drie of vier. Als je goed naar je lichaam kijkt wordt zelfs zichtbaar dat je lichaamshouding nog steeds de kwetsuren laat zien die je als kind hebt opgelopen. In je lichaam zie je de emoties die je hebt moeten inhouden, en de houding die je hebt moeten aannemen in het leven. Als je jouw innerlijke kind niet kent, zal je leven worden bepaald door diens macht. Net als bij een ijsberg, een gedeelte van de ijsberg is boven de waterlijn, maar wat onder de waterlijn zit is veel groter. Dat is wat je stuurt, dat onzichtbare gedeelte.

CONTACT MAKEN MET HET KIND IN JEZELF

Het innerlijke kind is voor ons de verzamelnaam voor twee aspecten van het kind: 'het natuurlijke kind' en 'het gekwetste kind.' Het innerlijke kind is als het ware opgesplitst in een aantal delen. Met 'het natuurlijke kind' wordt het oorspronkelijke kind bedoeld, dat met de geboorte nog in contact is met zijn essentie, met zijn wezenlijke zelf. Onschuldig, spontaan en vol natuurlijke energie. 'Het gekwetste kind' is het onderdrukte en geconditioneerde kind, dat onder invloed van de ouders en andere opvoeders gevormd wordt.

Daardoor raakt het afgescheiden van zichzelf en van zijn essentie. De situatie van toen kan nooit ongedaan gemaakt worden, maar wel kun je het gekwetste kind gaan leren herkennen. Het natuurlijke kind zal daardoor steeds meer tevoorschijn komen, en hiermee de toegang tot je natuurlijke, essentiële kwaliteiten. Als het natuurlijke kind opgroeit, meer naar hier en nu komt, kan de volwassene zuiver worden.

DE VOLWASSENE

Onder 'de volwassene' verstaan we de zuivere volwassene, dus niet de persoon die geïdentificeerd is met het kind, of met de gevoelens van dit kind. De volwassene is je logisch denkende deel, de beslisser. Het is het deel dat tot actie over kan gaan en ervoor kan kiezen het innerlijke kind te beschermen of van het kind te leren. Het kan de negatieve overtuigingen van het innerlijke kind, die voort zijn gekomen uit vroegere ervaringen en die nu nog angst en pijn veroorzaken, onderzoeken op hun juistheid en het kind de waarheid daarover vertellen.

De volwassene is de ideale ouder (zowel vader als moeder) die het kind begrijpt en steunt, die niet oordeelt maar het kind liefdevol begeleidt. Hoe meer je je innerlijke kind leert kennen, hoe meer je je eigen ideale ouder kunt zijn, de volwassene.

De volwassene hoeft 'het' niet te weten, hoeft niets op te lossen. Dat deden je ouders al genoeg en wat was het resultaat? Meestal had je geen behoefte aan oplossingen en wijze raad, je wilde gewoon gezien en gehoord worden.

Het is een kunst om een zuivere volwassene te zijn, want je hebt je ouders gekopieerd en je draagt hun normen en waarden in je mee. Het proces is er dan ook voornamelijk op gericht je bewust te laten worden van het feit dat je vaak niet zuiver bent in je reacties naar je innerlijke wezen, maar dat er eigenlijk een van je ouders spreekt.

Als je hier meer en meer bewustzijn over krijgt, kun je het volwassenen deel steeds 'zuiverder' krijgen. Door het te ontdoen van overtuigingen en stemmen van die ouders van toen, groeit het vertrouwen van je innerlijke kind en ontstaat er een beter contact.

Dit vraagt enige oefening, omdat er doorgaans geen ruimte zit tussen je geconditioneerde zelf en je waarnemende deel, wat wij noemen de zuivere volwassene.

DE GETUIGE

'De getuige' is de toeschouwer van je doen en laten, van je emoties en gevoelens, verlangens en behoeften. Er is altijd iemand die ziet en ervaart wat je doet en wat er gaande is - dat is de getuige. Door de getuige kun je afstand nemen van, en kijken naar wat er gebeurt tussen het kind en de volwassene, zonder erin betrokken te raken.

Door deze afstand kun je uit de identificatie met het kind stappen en het verleden loslaten. In deze ruimte kun je helen. Wat het kind toen niet kon, kan het nu ook niet. Dit kan alleen de volwassene, met hulp van de getuige.

Alleen deze twee kunnen de realiteit onder ogen zien. De getuige kan in het hier en nu zijn. Dat is de enige ruimte waarin de waarheid ervaren kan worden en heling kan plaatsvinden.

MEDITATIE OM CONTACT TE MAKEN MET HET KIND, DE VOLWASSENE EN DE GETUIGE

Zorg dat je goed zit, op een gemakkelijke stoel, of op een matras. Als je strakke kleding aan hebt, is het prettig om iets los te maken. Sluit je ogen en neem even de tijd om rustig te ademen en je te aarden. Dit doe je door een paar keer diep in- en uit te ademen en contact te maken met je lichaam.

Ga met je aandacht naar je voeten. Kun je je voeten voelen? Zijn ze warm of koud? Ervaar je voeten, misschien staan ze op de grond, of liggen ze voor je. Ervaar dan hoe je zit. Voel je billen op de stoel of de matras. Je benen, je rug.

Misschien leun je ergens tegenaan, of je houdt jezelf rechtop. Voel en ervaar je ruggengraat. Adem dan een paar keer diep in, en adem dan langs je ruggengraat naar beneden uit, de aarde in. Adem steeds dieper uit, door de aarde diep naar beneden, waardoor je jezelf aardt. Je geeft jezelf als het ware wortels, die je stevig, diep in de aarde verankeren. Daardoor neem je steeds meer en meer je plek in, je komt steeds meer hier. Hier en nu, hier, op deze plek.

Terwijl je meer en meer hier komt, je lichaamssensaties ervaart, maak dan contact met wat er nog meer speelt. Wat zijn je gedachtes, je gevoelens of emoties? Wat denk je, wat voel je? Zonder oordeel, kijk, voel en luister naar wat er nu is, op dit moment. Misschien merk je dat je vermoeid bent, of onrustig, Of misschien ben je verdrietig of juist vrolijk. Het maakt niet uit, ervaar gewoon wat er is, nu, hier, op dit moment. Zonder het te willen veranderen, zonder het te veroordelen.

Alle gevoelens en gedachtes die niet direct iets met het hier en nu te maken hebben, noemen we je innerlijke kind. Degene die dit ervaart, degene die hier en nu daar contact mee kan maken, dat noemen we de volwassene. Degene die dit geheel overziet is de getuige.

Leg dan je hand op een plek op je lichaam waar jouw innerlijke kind zich zou kunnen bevinden. Misschien is er een plek op je lichaam waar je vaak, onbewust, je hand legt, of jezelf vasthoudt als je je niet zo prettig voelt. Dat noemen we je 'kindplekje'. Leg daar je handen en maak eens contact met jouw innerlijke kind. Met die gevoelens en emoties die er op dit moment spelen in dat kind.

Misschien is het kind in de war, of is het juist opgewonden en blij, omdat je ineens contact probeert te maken met hem of haar. Of wellicht is het moe en boos en voel je meteen iets van: 'Wat een onzin, dit heeft toch geen zin' Het is ook mogelijk dat een deel in jou zich terugtrekt, het niet vertrouwt. Het maakt niet uit. Neem het waar zonder er iets aan te willen veranderen.

Kijk, voel en luister naar wat er zich afspeelt in het kind in jou. Je kijkt, voelt en luistert naar dit kind vanuit de volwassene, vanuit het hier en nu. Rustig, liefdevol en zonder oordeel. Je hoeft niets te doen, je hoeft het niet op te lossen, je hoeft er alleen maar te zijn. Laat het kind weten dat jij er nu bent, een volwassene die zorg gaat dragen voor hem of haar.

Misschien merk je dat je het moeilijk vindt om rustig en zonder oordeel je innerlijke kind te ervaren, omdat de emoties die er spelen je raken. Als je het idee hebt dat je erin gezogen wordt, als je merkt dat je meegaat met de gevoelens van het kind, sta dan op en neem een grote stap naar achter. Stap als het ware uit de volwassene, naar een plek waar je getuige kunt zijn. Je stapt naar een plek waar je kunt kijken naar het kind en zelfs naar de volwassene, zonder erin mee te hoeven gaan. Je kunt hier kijken naar wat er gebeurt. Je kunt hier het hele plaatje zien. Je kunt hier met meer afstand getuige zijn van wat er speelt in het kind. Misschien wil je weer terug naar de plek van de volwassene, of wil je nog even in de getuige blijven staan. Blijf nog zolang je wilt in dit contact. Daarna haal je een paar keer diep adem en kom je terug in de ruimte door je ogen weer te openen.

Als je volwassen deel met hulp van de getuige steeds zuiverder wordt, kun je weer contact maken met je ware zelf. Het valse zelf is de persoonlijkheid, die gevormd is onder invloed van je opvoeding.

Als je je niet meer identificeert met de kindgevoelens, kun je je met bewustzijn de kwaliteiten van het natuurlijke kind weer eigen maken. In die pijnlijke situaties in je kindertijd waarin je essentie niet werd herkend, heb je gedaan wat je kon om te overleven.

Je persoonlijkheid is het beste wat je ervan kon maken. Je hoeft je gedrag niet te veranderen. Je hoeft geen beter mens te worden, je hoeft je niet nog meer aan te passen. Dat heb je al genoeg gedaan.

De zoektocht is om uit te vinden wie je werkelijk bent en de weg terug te vinden naar jouw eigenwijsheid. Verandering gebeurt vanzelf, dat is een gevolg van een groeiend inzicht en bewustzijn.

Zodra je in je ware zelf terecht komt, ervaar je expansie. Expansie betekent een gevoel van ruimte, van ontspanning. Het is stil, compact, diep en licht. Dus is het nodig om die expansie te creëren om je ware zelf te ontmoeten. Het tegenovergestelde is contractie, of verkramping. Spanning, gebrek aan ruimte, zwaar en donker. Door ruimte te creëren maak je ruimte tussen jou en wat er speelt. Het geeft ruimte als je beseft dat je niet je boosheid, je verdriet, of je pijn bent.

Er is boosheid, verdriet of pijn; het kind in jou is boos, verdrietig of heeft pijn. Door de afstand raak je steeds minder geïdentificeerd met het kind en je bewustzijn kan zich verruimen. Er is niets mis met het valse zelf, of met overlevingsstrategieën. Wel met de identificatie ermee. Als de volwassene in verbinding is met het kind in zichzelf, dit kan accepteren en heeft geleerd zich te uiten, ontstaat er rust en ruimte.

Die verbinding betekent vrijheid. Bevrijd te worden van de dwingende macht van het kind dat niet wordt gekend en gezien. Bevrijding van de identificatie met de gevoelens van het kind. Hierdoor wordt het mogelijk meer en meer in meditatie te gaan.

Hierdoor komt er ruimte om terug te keren naar je essentie. Ruimte geeft rust. De kern van meditatie is: getuige leren zijn. Getuige van al je emoties en gedachten. Innerlijk er 'afstand' van nemen, waardoor je rustig, vanuit je eigen centrum, kunt waarnemen wat er zich afspeelt in je denken, je lichaam en je emoties.

Het getuige zijn is de grootste bewustzijnsverruiming die mogelijk is. Getuige zijn en niets doen. Leren om niets te doen is misschien wel het moeilijkst. Je bent zelden in het moment, altijd bezig met de toekomst of het verleden.

Je probeert doorlopend de wereld om je heen te manipuleren, zodat de omstandigheden zodanig worden dat je rust kunt vinden, of gelukkig kunt zijn. Je bent bezig met jezelf te veranderen, of de situatie, of de ander. Dit in plaats van naar binnen te gaan en de rest met rust te laten.

Eigenlijk gaat het om acceptatie van wat er is. Zonder oordeel, net als in de natuur: het regent of de zon schijnt, daaraan is niets goeds of slecht. Het is gewoon. Je ware zelf, je natuurlijke, oorspronkelijke staat van zijn is er nog steeds en is het meest waardevolle wat er is.

Je verliest die natuurlijke staat van zijn door je ideeën en overtuigingen over hoe je zou moeten zijn, hoe het leven eruit zou moeten zien. Je gevecht met dat wat er is en je dromen en verwachtingen over wat er zou moeten zijn, houden je weg van jezelf.

Je bent altijd in reactie op wat het leven geeft. Niets doen betekent niet passief zijn, hulpeloos, slachtoffer zijn. Acceptatie betekent niet dat je slachtoffer bent van je lot. Het gaat over de controle loslaten, niet altijd alles naar je hand willen zetten. Rustig blijven staan, zelfs terwijl de storm om je heen raast, of de regen op je neer klettert, of de zonneschijn op je huid brandt. Jij blijft stilstaan, jij blijft het middelpunt.