

LEVEN ZONDER MASKER
FAMILIEOPSTELLINGEN NIEUWE STIJL

JAN VELSEN



*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 . . .*

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

Auteur:
Jan Velsen

Coauteur:
Karin Dijkstra

Redactie:
Ellen Smink

Omslagontwerp:
© Foto Karin Dijkstra

Opmaak en vormgeving:
Jan Velsen

Bewerkte derde de druk © 2020 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 vervoelvoudigd, 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: 9789402120882

INHOUD

DANKWOORD	7
1. DE GRONDLEGGERS VAN FAMILIEOPSTELLINGEN	8
Virginia Satir	8
Iván Böszörményi-Nagy	11
Eric Berne	13
Bert Hellinger	18
Voortschrijdende inzichten	20
Eigen- en overgenomen gevoelens	20
Doe maar	23
2. IN DE BAARMOEDER	27
Dr. Gabor Maté	27
Citaten	28
3. JAN VELSEN	36
Jan stelt zich voor	36
De familieopstelling van Jan	39
Conclusie en vragen	41
4. KARIN DIJKSTRA	42
Karin stelt zich voor	42
De familieopstelling van Karin	46
Student Karin Dijkstra	52
5. FAMILIEOPSTELLINGEN NIEUWE STIJL	55
Gekruiste en complementaire resonantie	56
Kenmerken van de drie innerlijke kinderen	59
Familieopstellingen Nieuwe Stijl	65
Mogelijke verklaring voor de werking van opstellingen	74
De rol van representanten en de begeleider	76
Interventies	80
Integratie van de drie innerlijke kinderen	84

6. GROEPS- EN INDIVIDUELE OPSTELLINGEN	86
Karins groepsoptelling als representant	88
Structuuroptellingen – de individuele optelling	93
De individuele optelling met vloerankers	94
Karins individuele optelling met vloerankers	95
Gisela’s individuele optelling met vloerankers	101
Individuele optellingen met Playmobil® figuren	106
Individuele optellingen met diverse hulpmiddelen	107
Karins optelling met houten figuren	115
De optelling met geschreven woorden	123
De Tetralemmaoptelling	125
Optellingen via Whatsapp®, Facetime® of Skype®	127
Overige soorten optellingen	132
Verslag van Carla n.a.v. een consultatieoptelling	133
7. ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE STUDY (ACE)	136
De Ace-checklist	1137
8. HECHTING EN PARTNERRELATIES	139
Hechtingsstijlen volgens Bowlby	145
Zekere hechtingsstijl	146
Gepreoccupeerde hechtingsstijl	146
Afwijzend-vermijdende hechtingsstijl	147
Angstig-vermijdende hechtingsstijl	148
Hechtingservaringen in je eigen levensgeschiedenis	150
Kenmerken instabiele relaties	152
Kenmerken stabiele relaties	153
Tien kenmerken van een ‘bewuste relatie’	154
Fysieke en emotionele spanningssignalen	156
Overspannen gedachten en spanningssignalen	157
Oefeningen	158

9. SPIEGELNEURONEN EN INTUÏTIE	172
Non-verbale communicatie	175
De basis van emotionele intelligentie	177
Het kinderlijke spel	179
Stemmingen, gevoelens en lichaamshoudingen	182
Spiegelneuronen en intuïtie	183
Intuïtie en verstand	184
Resonantie als methode van psychotherapie	185
Niet alles wat spiegel is goed en ongevaarlijk	187
10. ORGANISATIEOPSTELLINGEN, ADVISEREN & COACHEN	189
Stap 1 – opstellen	190
Stap 2 – onderzoek	190
Stap 3 – herordening	190
Stap 4 - inzetten vraaginbrenger	190
De oorsprong van een organisatie	191
Erkenning van de historie	191
Erbij horen	192
Een eigen plek	193
Een faire balans tussen nemen en geven	193
Alles wat erbij hoort wordt gezien	194
Er niet meer bij horen	196
Overstappen naar een ander systeem	197
De Systemisch adviseur	198
Houding	199
Ten dienste van het geheel	200
Zonder oordeel	200
Systemisch onderzoek	201
Enkele symptomen nader bezien	202
Kenmerken van systemisch coachen	207
Vragen voor jezelf als coach	208
Vragen over de coachee	209
BIJLAGE: Het Genogram	211
LITERATUUROVERZICHT	218

DANKWOORD

‘LEVEN ZONDER MASKER – Familieopstellingen Nieuwe Stijl’ is tot stand gekomen dankzij de samenwerking met vele anderen.

Ik dank mijn familie, vrienden, cliënten, studenten en leraren: Jan Jacob Stam, Bert Hellinger, Franz Ruppert en Matthias Varga von Kibéd.

Ik dank mijn inspiratiebronnen John Gottman, Gay Hendricks, Harville Hendrix, Gabor Maté en Joachim Bauer.

Ik dank Nuevi en het team van In Utero (www.inutero.info) voor toestemming om tekst te mogen citeren van Gabor Maté die aan het woord komt in de film ‘*In Utero*’ van de filmmakers Kathleen Gyllenhaal-Man en Stephen Gyllenhaal.

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

Tenslotte dank ik mijn echtgenote Elvira del Pilar Ramos-Mendoza die mij in 1972 haar jawoord gaf, Karin Dijkstra voor het delen van haar groeiproces en Ellen Smink voor haar redactionele bijdragen. Zonder jullie was dit boek niet tot stand gekomen.

Sassenheim, 1 januari 2020

Jan Velsen

1. DE GRONDLEGGERS VAN FAMILIEOPSTELLINGEN

Een familieopstelling is een vorm van psychotherapie. Het is een bewustwordingsproces met als doel cliënten te bevrijden van stress.

De grondleggers van familieopstellingen waren de Amerikaanse psychologe **Virginia Satir** (1916 - 1988), de Hongaarse psychiater **Iván Böszörményi-Nagy** (1920 - 2007) en de Canadees Psychiater **Eric Berne** (1910 - 1970). **Bert Hellinger** (1925 - 2019) heeft Familieopstellingen wereldwijd bekend gemaakt.

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.

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)

Ivan Boszormenyi-Nagy (19 mei 1920 - 28 januari 2007) was een Hongaars-Amerikaanse psychiater en een van de grondleggers van het gebied van gezinstherapie. Geboren als Iván Nagy, werd zijn familienaam veranderd in Böszörményi-Nagy tijdens zijn jeugd. Hij emigreerde van Hongarije naar de Verenigde Staten in 1950.

Nagy is het best bekend voor het ontwikkelen van de contextuele benadering van gezinstherapie en individuele psychotherapie. Het is een uitgebreid model dat intergenerationele dimensies van het individuele en gezinsleven en ontwikkeling integreert.

Het contextuele model, in zijn meest bekende formulering, stelt vier dimensies van relationele realiteit voor, zowel als leidraad voor het uitvoeren van therapie als voor het conceptualiseren van relationele realiteit in het algemeen:

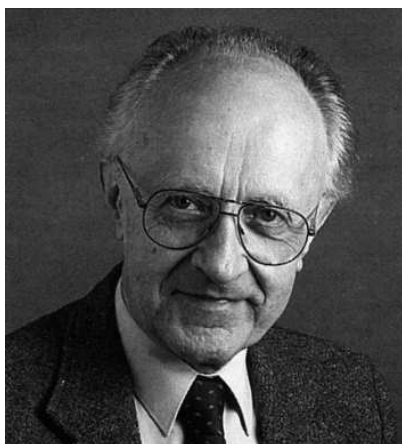
1. Feiten (bijv. Genetische input, fysieke gezondheid, etnisch-culturele achtergrond, sociaal-economische status, historische basisfeiten, gebeurtenissen in de levenscyclus van een persoon, enz.)
2. Individuele psychologie (het domein van de meeste individuele psychotherapieën)
3. Systemische transacties (het domein dat onder klassieke systemische familietherapie valt: bijvoorbeeld regels, macht, afstemmingen, driehoeken, feedback, enz.)
4. Relationele ethiek.

Deze dimensies worden als onderling verbonden beschouwd, maar zijn niet met elkaar vergelijkbaar of reduceerbaar.

Het contextuele model stelt relationele ethiek voor. Relationele ethiek richt zich in het bijzonder op de aard en rollen van verbondenheid, zorgzaamheid, wederkerigheid, loyaliteit, erfenis, schuldgevoel, billijkheid, verantwoordelijkheid en betrouwbaarheid - binnen en tussen generaties.

In een latere formulering van het contextuele model stelde Nagy een vijfde dimensie voor - de ontische dimensie - die impliciet was in de eerdere formuleringen, maar die meer expliciet de aard van de onderlinge verbinding tussen mensen beschouwt waardoor een individu beslissend kan bestaan als een persoon, en niet alleen een zelf.

Multidirecte partijdigheid is het belangrijkste methodologische principe van contextuele therapie. Het doel is om een dialoog op te roepen van verantwoorde onderlinge positie tussen familieleden. Het bestaat uit een opeenvolgende, empathische wending naar lid na lid (zelfs afwezige leden), waarin zowel erkenning als verwachting op hen gericht zijn. Het is een alternatief voor de meer gebruikelijke 'neutraliteit' of unilaterale partijdigheid van andere benaderingen.



Ivan Boszormenyi-Nagy (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.

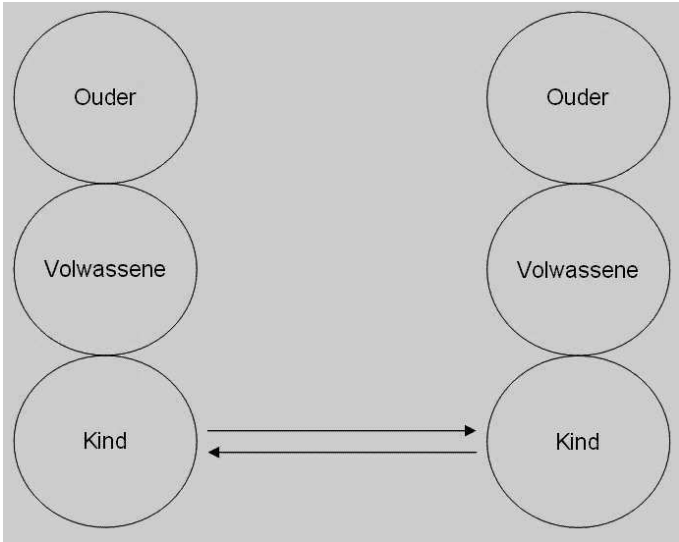
Transactionele analyse of TA is de term die gebruikt wordt voor de persoonlijkheidstheorie en tevens psychotherapeutische behandel-methode zoals deze is ontwikkeld door Eric Berne in de jaren 50 van de twintigste eeuw.

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.

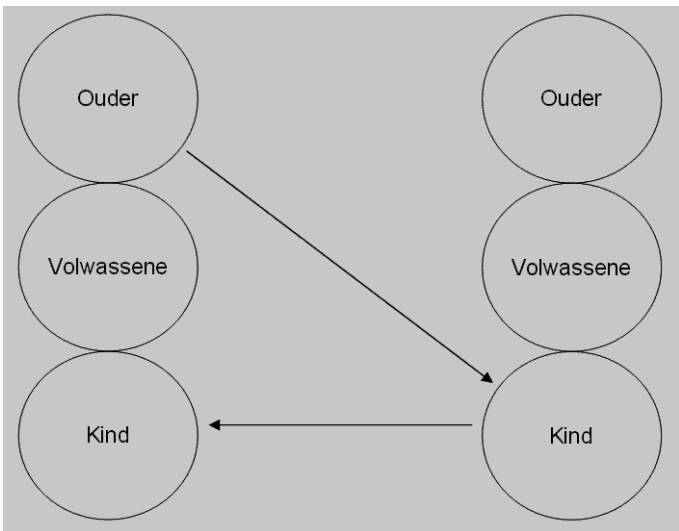
Behandelmethoden zijn erop gericht de scripts te analyseren en door gedragsveranderingen te proberen het script *om te buigen*. Hiertoe wordt een *contract* afgesloten met de behandelaar waarin therapie-doelen zo concreet mogelijk worden omschreven. De manieren waarop de doelen worden bereikt (de daadwerkelijke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



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 afspelen 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.*"

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*.

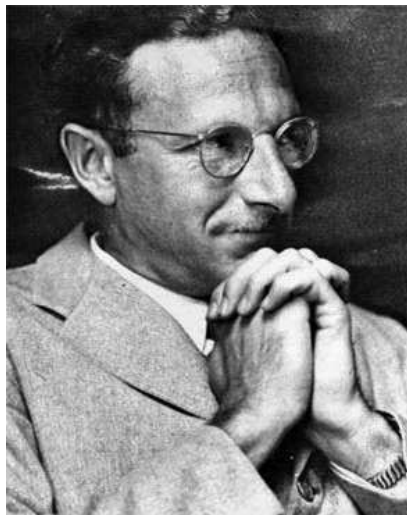
Het is een model dat begrijpelijk maakt hoe bijvoorbeeld discussies of meningsverschillen, gebaseerd zijn op onbegrip van zowel elkaar als op onbegrip van eigen, onbewust en verdrongen gedrag.

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.



Eric Berne (Bron: Wikipedia)

Bert Hellinger (1925 - 2019) 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.

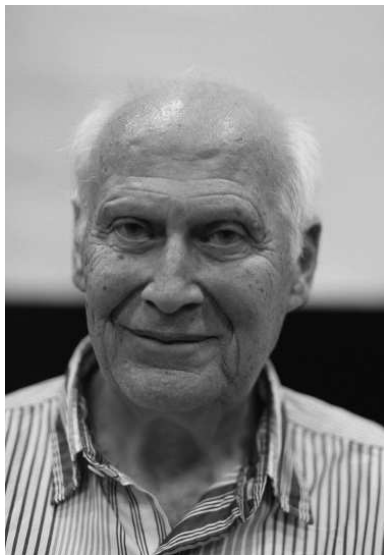
Het universele geweten is een mechanisme met scheppende kracht en richting, het is alle systemen en alle mensen in gelijke mate welwillend toegewend. Hellinger noemt dit mechanisme 'geest'.

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)

VOORTSCHRIJDENDE INZICHTEN

Het systemisch fenomenologische opstellingswerk heeft in de laatste 20 jaren uit verschillende richtingen wetenschappelijke impulsen gekend. Het genogram en de ontdekking van spiegelneuronen zijn belangrijke stappen in het steeds voortdurende ontwikkelingsproces.

Niet alle therapeuten hebben de voortschrijdende inzichten in hun werk geïntegreerd. Zij kiezen ervoor om trouw te blijven aan de oorspronkelijke inzichten van de klassieke Bert Hellinger opstellingsmethode.

EIGEN EN OVERGENOMEN GEVOELENS

Een *eigen gevoel* is een innerlijke (positieve of negatieve) beleving van een bepaalde gebeurtenis. Dit kan een specifieke externe prikkel uit de omgeving zijn, maar ook een interne gebeurtenis, zoals een gedachte of een beeld dat wij in onszelf oproepen. Een plastisch voorbeeld van een eigen gevoel is de pijn die we voelen wanneer we met een hamer op onze duim slaan: een intens *eigen* gevoel!

Overgenomen gevoelens zijn van een totaal andere dimensie en kunnen 'spontaan' optreden. We voelen ons dan bijvoorbeeld neerslachtig of we leven met een masker voor iemand anders in de familie, zonder dat we dat weten en zonder dat we dat willen.

Overgenomen gevoelens zijn meestal afkomstig uit het systeem van herkomst en kunnen meerdere generaties terug zijn ontstaan als gevolg van een traumatische gebeurtenis. Voorbeelden van traumatische gebeurtenissen die van invloed kunnen zijn op het DNA van volgende generaties zijn: verlies van een dierbare, een oorlogsverleden, gescheiden ouders, een miskraam, een abortus, moord en fysiek, emotioneel of seksueel misbruik.

Overgenomen gevoelens zijn meestal afkomstig van vader en/of moeder die deze, vaak onbewuste en generatieoverschrijdende gevoelens via de genen van hun ouders hebben meegekregen. Ons DNA is dus voorgeprogrammeerd als gevolg van traumata en resulteren in overlevingsstrategieën zoals bijvoorbeeld:

- De controleur
- De perfectionist
- De workaholic
- De redder
- Het slachtoffer
- De dader
- De aanklager
- De saboteur
- De criticus
- De drammer
- De rebel
- De behager
- De roddelaar
- De rechter





"Stel je netjes voor, eet zoals het hoort, en zeg U!".



DOE MAAR

De Nederlandse popgroep 'DOE MAAR' heeft eind 1982 het nummer 'Pa' opgenomen. De tekst gaat over een vader-zoonconflict vanuit het standpunt van een volwassen man die zijn eigen richting bepaalt. Tijdens de refreinen worden de basisregels opgesomd waaraan de zoon zich dient te houden:

"Knoop je jas dicht, doe een das om, was eerst je handen"

"Kam je haren, recht je schouders, denk aan je tanden"

"Blijf niet hangen, recht naar huis toe, spreek met twee woorden"

"Stel je netjes voor, eet zoals het hoort, en zeg U!"

Er zijn talloze voorbeelden van overgenomen gevoelens die een veel diepere lading hebben; kijk maar naar de opstelling van Karin:

DE OPSTELLING VAN KARIN (B: Begeleider, C: Cliënt)

B: *"Wat is jouw verlangen, Karin?"*

C: *"Ik heb het gevoel dat ik er niet mag zijn."*

B: *"Als je er wel zou mogen zijn, aan wie of wat word je dan ontrouw?"*

Karin begrijpt mijn vraag niet en ik vervolg:

B: *"Kan jij iets vertellen over jouw systeem van herkomst? Zijn er bijvoorbeeld vervelende dingen gebeurd in jouw familie?"*

C: *"Nee, ik kom uit een doodgewoon gezin."*

B: *"Heb je een gelukkige jeugd gehad?"*

C: *"Ja".*

Ik reageer niet en Karin vervolgt: