

LEVEN ZONDER MASKER

ACHTER IEDER VERLANGEN SCHUILT EEN GEMIS

JAN VELSEN

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

Auteur:
Jan Velsen

Co-auteurs:
Elvira Ramos Mendoza en Nelleke Posthumus Meyjes

Redactie:
Ellen Smink

Oorspronkelijke titel: *3-Dimensionaal Systemisch Werk. Handboek voor begeleiders van opstellingen*. Uitgave © 2011 Velsen & Partner B.V., Sassenheim en *Leven zonder masker. Familieopstellingen Nieuwe Stijl*. Uitgave © 2020 Velsen & Partner B.V., Sassenheim.

Oorspronkelijke titel: *De verborgen boodschap van psychische stoornissen. De waarheid heelt de waan. Een revolutionaire kijk op psychosen en vormen van schizofrenie en de helende werking van familieopstellingen*. Uitgave © 2002 Kösel-Verlag, München – ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House. Nederlandse editie © 2008 Uitgeverij Mens, Eeserveen, The Netherlands.

Oorspronkelijke titel: *Symbiose en autonomie. Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid. Traumaopstellingen als nieuwe benadering*. Oorspronkelijke uitgave © 2010 Klett-Cotta – J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, Stuttgart, Germany. Nederlandse editie © 2010 Uitgeverij Mens, Eeserveen, The Netherlands.

Oorspronkelijke titel: *Bevrijding van trauma, angst en onmacht. Op weg naar gezonde autonomie en liefde. Nieuwe inzichten in het werken met opstellingen*. Oorspronkelijke uitgave © 2012 Kösel-Verlag, München – ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House. Nederlandse editie © 2012 Uitgeverij Mens, Eeserveen, The Netherlands.

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 goed 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 boek. Eenieder met serieuze klachten wordt ernstig aangeraden te overwegen ook een arts te raadplegen.

INHOUD

DANKWOORD	6
VOORWOORD	7
INLEIDING	10
1. WAT IS EEN FAMILIEOPSTELLING?	12
Verklaring voor de werking van Familieopstellingen	14
2. DE GRONDLEGGERS VAN FAMILIEOPSTELLINGEN	16
Eric Berne	16
Virginia Satir	19
Ivan Boszormenyi-Nagy	20
Bert Hellinger	22
Margaret Paul	23
Dr. Gabor Maté	24
Franz Ruppert	30
3. LICHAAM EN PSYCHE	31
Materie en energie	32
Lichaam en psyche	33
Psychische stoornissen	34
Moeder-kindbinding	34
Vader-kindbinding	37
Herhalingen van bindingstrauma's	38
Seksueel misbruik	39
Ouder-kindrelatie	39
Zelfmoord	41
Moord binnen de familie	42
Moord buiten de familie	42
Doden in de oorlog	43
Daders en slachtoffers	44
Symbiotische verstrikkingen tussen daders en slachtoffers	46
Eigenschappen van daders	47
Hoe ontstaan daderstructuren?	48
Slachtoffers	48
De houding van daders en slachtoffers	49
Adverse Childhood Experiende Study (ACE)	52
De ACE-checklist	53
Hechtingservaringen in je eigen levensgeschiedenis	55

Cliënt Karin stelt zich voor	56
Familieopstelling van Karin volgens de Hellinger methode	59
Karin's opleiding Familie- en Organisatieopstellingen	61
4. FAMILIEOPSTELLINGEN VOLGENS DE VELSEN METHODE	64
Familieopstellingen in de praktijk	65
De drie innerlijke kinderen	66
Het Genogram	68
Het inleidende gesprek	70
De Familieopstelling	72
Het proces	72
De rol van de begeleider	72
Interventies	73
Valkuilen voor de begeleider	74
De rol van de representanten	76
Valkuilen voor de representanten	76
Representanten ontslaan	77
Hoe kunnen we weer psychisch gezond worden?	78
Gezonde delen naar voren halen	78
Karin's opstelling als representant	80
De individuele opstelling	84
Karin's individuele opstelling met vloerankers	86
De Tafelopstelling	90
Karin's opstelling met houten figuren	92
De opstelling met geschreven woorden	100
Techniek	100
De opstelling van Silvia en conclusies	101
De opstelling van Annie	104
Verslag van Carla n.a.v. een Consultatieopstelling	107
Opstellingen via Videobellen	111
De Tetralemmaopstelling	112
Overige soorten opstellingen en dynamieken	113
5. INDIVIDUELE BEGELEIDING FAMILIEOPSTELLINGEN	115
Houding van de begeleider	115
Het kennismakingsgesprek	116
Voorbeeld van het intakeformulier	117
De hulpvraag en het behandelplan	122
Voorbeeld van het behandelplan en de behandeling	123
Benodigde achtergrondkennis	126
Vluchten, instorten, vechten, bevroren	129
Volwassen kinderen	130
Interventies en valkuil	137
Overdracht en tegenoverdracht	146
Opstellingen tijdens individuele begeleiding	147

6. HECHTING EN PARTNERRELATIES	150
Zekere hechtingsstijl	151
Gepreoccupeerde hechtingsstijl	151
Afwijzend-vermijdende hechtingsstijl	152
Angstig-vermijdende hechtingsstijl	152
Tien kenmerken van een 'bewuste relatie'	154
Oefeningen	157
7. ORGANISATIEOPSTELLINGEN	172
Adviseren en Coachen	172
De oorsprong van een organisatie	174
Erkenning van de historie	174
Een heldere plek in het geheel	175
Ordering van het geheel	175
Faire balans tussen nemen en geven	176
Alles wat erbij hoort wordt gezien	176
Er niet meer bij horen	177
Overstappen naar een ander systeem	178
De Systemisch Adviseur en houding	179
Ten dienste van het geheel	180
Zonder oordeel	181
Systemisch onderzoek	181
Enkele symptomen nader bezien	182
Kenmerken van Systemisch Coachen	186
Vragen voor jezelf als coach en vragen over de coachee	186
8. EEN EIGEN PRAKTIJK STARTEN	188
Wat zijn jouw mogelijkheden en kwaliteiten?	188
Verken de markt en bepaal jouw strategie	188
Maak een financieel plan	191
Bedenk een unieke bedrijfsnaam	197
Kies een rechtsvorm	199
Administratie	201
Algemene voorwaarden en verzekeringen	204
Voldoe aan de wettelijke eisen	207
Schrijf jouw praktijk in bij de KvK	207
Ga op zoek naar cliënten	209
BIJLAGE 1: Genogramsymbolen	211
BIJLAGE 2: Spiegelneuronen en intuïtie	215
BIJLAGE 3: Inner Bonding Margaret Paul	235
BIJLAGE 4: De zeven elementen van genezing	265
BIJLAGE 5: Citaten Franz Ruppert	290
BIJLAGE 6: Begrippenlijst	332
BIJLAGE 7: Literatuuropgave	344



Iedere cliënt is uniek met zijn eigen genetische make-up en psychische imprint.

DANKWOORD

Dit handboek is tot stand gekomen dankzij de samenwerking met vele anderen. Mijn dank gaat uit naar mijn studenten, cliënten en vrienden die deel hebben gehad aan het tot stand komen van dit handboek.

Ik dank mijn leraren Bert Hellinger, Franz Ruppert, Joachim Bauer, Matthias Varga von Kibéd en Jan Jacob Stam voor hun inzichten.

Ik dank Margaret Paul en Erika Chopich om het zes-stappenplan van Inner Bonding (www.innerbonding.com) te mogen citeren.

Ik dank Kösel-Verlag en Uitgeverij Mens (www.uitgeverijmens.nl) om diverse passages uit publicaties van Franz Ruppert te mogen citeren.

Ik dank Nuevi en het team 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 Siebke Kaat en Anton de Kroon om tekst uit *'Systemisch Adviseren'* te mogen citeren.

Ik dank Uitgeverij Ankh-Hermes (www.ankh-hermes.nl) voor toestemming om tekst en oefeningen uit *'Leven in het Licht'*, *'Intuïtie'* van Shakti Gawain en Laurel King en *'Wanneer je lichaam nee zegt'* van Gabor Maté te mogen citeren.

Tenslotte dank ik Elvira Ramos Mendoza, Nelleke Posthumus Meyjes, Linda van Schendel en Ellen Smink voor hun bijdragen. Zonder jullie was dit handboek niet tot stand gekomen.

Jan Velsen
Sassenheim, voorjaar 2023

VOORWOORD

Jan Velsen (1946) is de grondlegger van Familieopstellingen met de drie innerlijke kinderen van een cliënt. Velsen heeft zich mede laten inspireren door **Ivan Nagy** (1920-2007), grondlegger van de *'Contextuele Therapie'*.

Contextuele therapie is een psychotherapie die voortkomt uit de visie van de Hongaars-Amerikaanse psychiater Ivan Boszormenyi-Nagy op het menselijk leven en relaties. Nagy volgde een route van studie en praktijk van individueel werkend psychiater, via de ontwikkeling van gezins- en systeemtheorie, naar een eigen idee van kijken naar mensen, relaties en problemen. Een kijken naar de relationele werkelijkheid van iedere persoon en de ethische consequenties daarvan, die hij Contextuele Therapie noemde.

Nagy gaat ervan uit dat ethiek het "mens zijn zelf" is. Volgens Nagy weet ieder mens ten diepste: een ander is aangewezen op mij en ik ben aangewezen op die ander. Het fundament is dus de relatie. Als men het bijvoorbeeld heeft over recht, dan kan men erover praten en denken alsof 'recht' bestaat als absoluut begrip. Maar 'recht' bestaat niet, maar kan alleen gedaan worden. Daarmee wordt 'recht' een relationeel ethisch begrip, dat alleen in samenspraak met anderen werkelijkheid kan worden. Deze begrippen moeten niet gezien worden als een onderdeel van een waardesysteem en niet worden verward met dogmatische uitgangspunten.

Nagy onderscheidt in zijn contextuele benadering een viertal dimensies:

1. De dimensie van de feiten: gegevenheden van genetische aard, ras, sekse, lichamelijke gezondheid, financiële situatie, werkzaamheden;
2. De dimensie van de psychologie: het intrapsychische van elk mens. Het verwijst naar egokracht, basisbehoeften, fantasieën, leerprocessen en afweermecanismen;
3. De dimensie van de transacties: het intrapsychische, wat er tussen mensen gebeurt. Het verwijst naar communicatie- en interactiepatronen, systemen, subsystemen, rollenpatronen, macht, coalities enz. Dit is het gebied waarop de gezinstherapie zich richt;
4. De dimensie van de relationele ethiek: de rechtvaardigheid van de relatie. Het verwijst naar loyaliteit, verantwoordelijkheid, betrouwbaarheid, de balans van verworven verdiensten en verschuldigd zijn binnen een relatie. Later voegde Nagy een 5e dimensie toe: de dimensie van de ontologie.

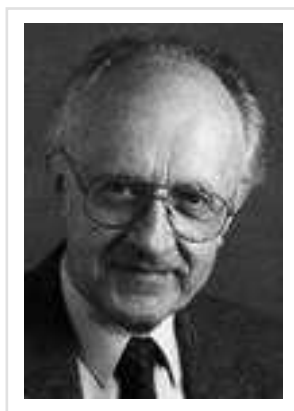
Nagy legt de nadruk op de vierde dimensie. Als een kind bijvoorbeeld geen erkenning krijgt van haar ouders, dat zij er mag zijn, dat zij waard is om te leven, hoe zal zo'n kind later als ouder van haar eigen kinderen erkenning en waardering kunnen geven.

Bij Nagy blijft het niet bij deze constatering. Samen met zijn cliënten gaat hij op zoek naar bronnen van vertrouwen. In dit genoemde voorbeeld gaat hij op zoek naar wat er speelde in de relatie tussen ouder en grootouder. Hij probeert van het "monster" opa en/of oma weer een mens te maken. Hij gaat op weg om vader of moeder weer kind te laten worden van zijn of haar ouders.

Pas wanneer iemand kind van zijn of haar ouders kan worden, kan hij of zij echt vader of moeder van de eigen kinderen worden. Dan hoeft men wat niet gekregen is, niet bij de kinderen weg te halen. Dan worden relaties weer rechtvaardig en betrouwbaar.

Deze ethische overwegingen vormen de basis, waarop technieken geënt kunnen worden. Met andere woorden, als een therapeutische aanpak uitgaat van relationele ethiek, bijvoorbeeld rechtvaardigheid die gedaan moet worden tussen mensen, dan worden interventies daardoor bepaald. Interventies en vragen die altijd gericht moeten zijn op het leggen van verbindingen met anderen.

De invalshoek van Nagy is meerzijdige partijdigheid. Bij contextuele therapie richt men de zorg op alle personen die door de therapie beïnvloed worden.



Ivan Boszormenyi-Nagy



De klassieke Bert Hellinger opstellingsmethode.

INLEIDING



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...

Familieopstellingen en Organisatieopstellingen mogen zich de laatste jaren verheugen in een toenemende belangstelling. Steeds meer mensen hervinden zich dankzij het bijwonen van een familieopstelling.

Ook in de zakelijke wereld beginnen organisatieopstellingen meer en meer een vaste voet aan de grond te krijgen. De inzichten die opstellingen opleveren zijn waardevol en inspirerend en bieden de mogelijkheid om nieuwe wegen in te slaan, andere keuzes te maken, nieuwe inspiratie op te doen, in plaats van onbewust uitgebaande paden te blijven volgen.

Ik heb veel ervaring mogen opdoen met familieopstellingen en organisatieopstellingen als begeleider en als opleider van studenten en heb daarin mijn eigen, unieke werkwijze ontwikkeld; Familieopstellingen met de drie innerlijke kinderen van een cliënt. Het is een bewustzijnsproces om bij te dragen aan een innerlijk groeiproces voor iedereen die daarvoor openstaat.

Het doel van dit handboek is om mijn werkwijze duidelijk te maken en om met mijn opstellingsmethode aan het werk te gaan. Dit handboek is daarmee geschikt voor mensen die kennis willen maken met familieopstellingen en voor mensen die al bekend zijn met Systemisch Werk.

Naast de mensen die beroepshalve geïnteresseerd zijn in Systemisch Werk, is dit handboek ook geschikt voor iedereen die zichzelf beter wil leren kennen. Dus ook voor lezers, die hun wortels en erfelijke achtergrond op een dieper niveau willen ontdekken en nieuwsgierig zijn naar de beïnvloeding daarvan op hun persoonlijke en professionele leven.

Dit handboek heeft een achtergrond en een herkomst die ligt in mijn persoonlijke geschiedenis. Een geschiedenis die mijn leven gekleurd heeft en mij uiteindelijk dichter bij mijzelf heeft gebracht. Daarin verschil ik niet van mijn cliënten en de vele studenten die ik de afgelopen jaren heb opgeleid tot 'Therapeut Systemisch Werk'.

Alle mensen zijn op zoek naar liefde. De meesten onder ons zoeken die liefde buiten zichzelf: een partner of in aanzien of op een andere manier. En dat terwijl die liefde bij iedereen binnenin aanwezig is.



De klassieke Bert Hellinger opstellingsmethode.

1. WAT IS EEN FAMILIEOPSTELLING?¹⁾

‘Het maken van een familieopstelling is een vorm van alternatieve 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 de vraag 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 begeleider.

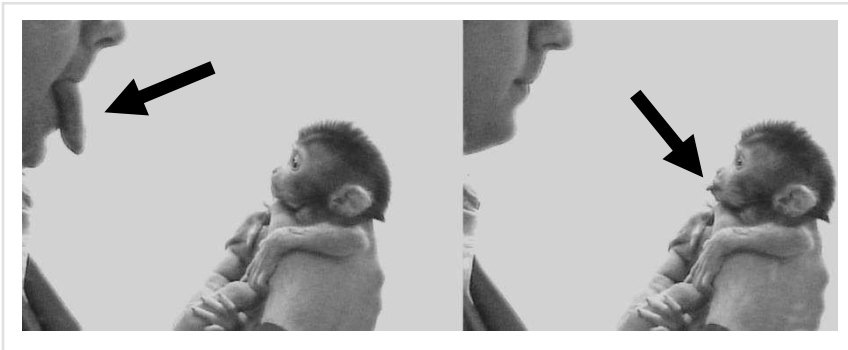
Er ontstaat zo een tableau vivant²⁾ dat achterliggende aspecten van het vraagstuk laat zien als de representanten worden ondervraagd over hun gevoelens en attitudes ten opzichte van elkaar en de situatie. Er komen verstrikkingen³⁾ aan het licht (soms in eerdere generaties) die hebben geleid tot stagnatie in het huidige leven van de deelnemer. Vaak zijn die verstrikkingen onverwerkte gevoelens als gevolg van een gebeurtenis, 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.

De methode wordt ook toegepast in organisaties. (...) Er wordt in dit verband niet gesproken van een familieopstelling maar van een organisatieopstelling.’

1) Bron: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Familieopstelling>.

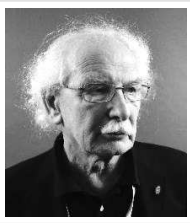
2) Momentopname, uitgebeeld door representanten.

3) Verstoringen in het familiesysteem.



Pasgeboren makaakaapje imiteert menselijk gedrag.

MOGELIJKE VERKLARING VOOR DE WERKING VAN FAMILIEOPSTELLINGEN



Giacomo Rizzolatti (Kiev, 28 april 1937) is een neurofysioloog sinds 1975 als hoogleraar verbonden aan de Universiteit van Parma (UNIPR). Hij studeerde in 1961 af als doctor in de geneeskunde aan de Universiteit van Padua waar hij zich verder ook specialiseerde in de neurologie.

Hij is met **Vittorio Gallese** de ontdekker van *spiegelneuronen*. Hun onderzoek, na observatie van makaken wordt beschouwd als een mijlpaal in de neurowetenschap.

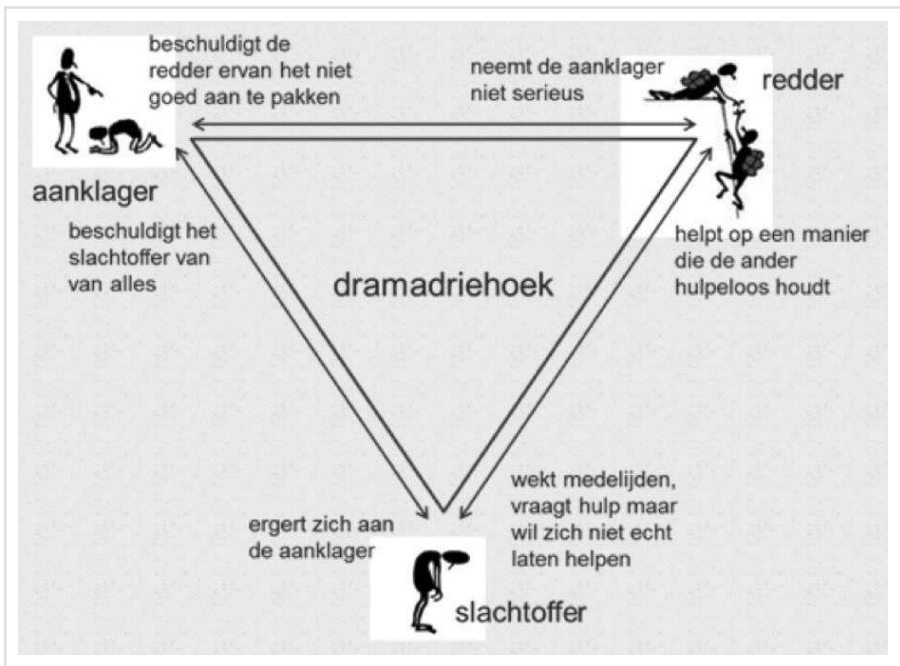
Een spiegelneuron of spiegelcel is een neuron dat vuurt als een dier een handeling ziet uitvoeren door een ander dier. Dergelijke neuronen zijn gevonden bij mensen. Ze bevinden zich in de premotorische cortex van de hersenen. Sommige wetenschappers beschouwen spiegelneuronen als een van de belangrijkste ontdekkingen in de recente geschiedenis van de neurowetenschap.

Een doorbraak in hersenonderzoek vond plaats in de jaren negentig in een laboratorium in het Italiaanse Parma toen Giacomo Rizzolatti en zijn collega's vonden dat bepaalde neuronen in de hersenen van makakaapjes die normaal de motorische handelingen aanstuurden ook actief werden wanneer het aapje een andere primate de betreffende motorische handeling zag verrichten.

De elektroden registreerden dezelfde activiteit in de premotorische cortex wanneer het aapje iemand anders zag eten dan wanneer hij zelf at. De foto van de onderzoeker die zijn tong uitsteekt en het aapje in zijn vuist dat hem imiteert is een sprekend voorbeeld.

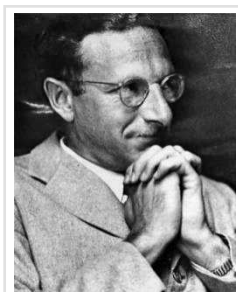
De spiegelneuronen zijn gelegen in de premotorische cortex. Omdat deze neurale systemen actief zijn bij het waarnemen van handelingen bij anderen en aanzetten tot het vertonen van imiterend gedrag worden ze spiegelneuronen genoemd.

Al snel werd ook bij mensen onderzoek gedaan naar spiegelneuronen. Aan de hand van verschillende zintuiglijke prikkels zoals het zien van gezichtsuitdrukkingen, het horen van krakende geluiden en het proeven van vieze smaken werden gebieden met spiegelneuronen in het menselijke brein opgespoord.



Bron: <https://effectievedialoog.nl/transactionele-analyse/>

2. DE GRONDLEGGERS VAN FAMILIEOPSTELLINGEN



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 i.p.v. vooruitgang te boeken in de behandeling. Transactionele analyse (TA) is de term die gebruikt wordt voor de persoonlijkheidstheorie en tevens psychotherapeutische behandelmethode.

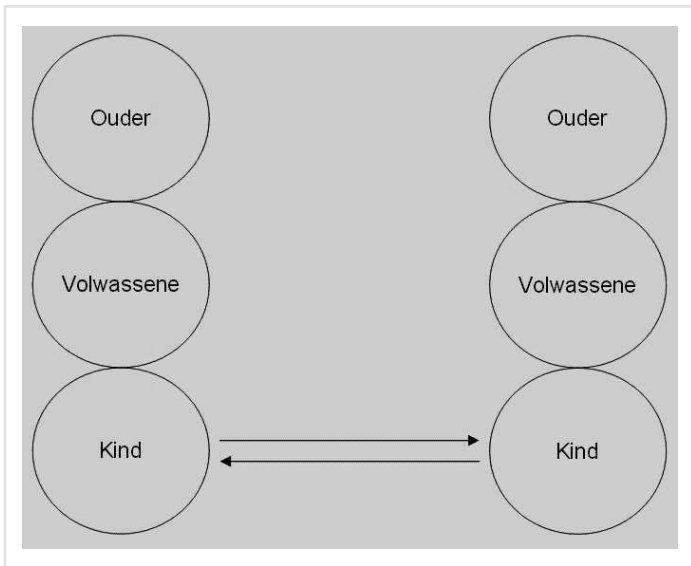
De TA gaat ervan uit dat ervaringen in de vroege levensjaren ervoor zorgen dat een mens besluiten neemt over zichzelf en zijn omgeving. Deze positieve of negatieve besluiten zijn van invloed op de kwaliteit van de verdere levensloop (het *script*).

SCRIPT

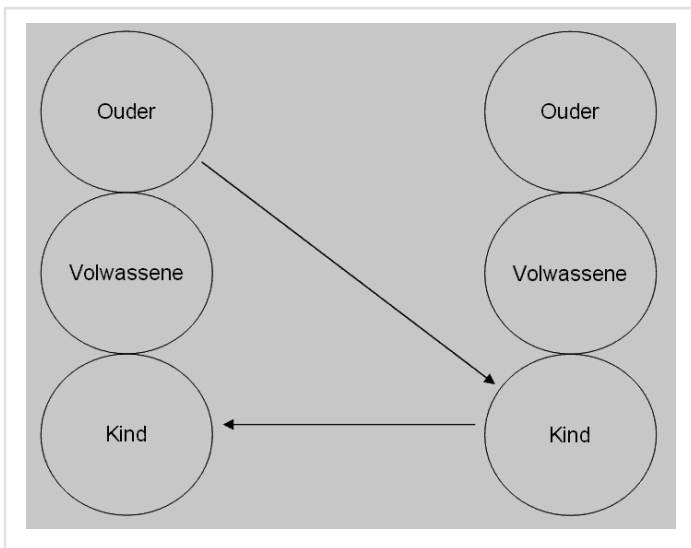
Een opgroeiend kind probeert de wereld en zijn plaats erin te begrijpen en volgens de TA doet hij dat door een script op te stellen. Ouders en andere belangrijke personen in het leven van het kind hebben een belangrijke invloed op het ontstaan ervan. Het script wordt gedurende de verdere levensloop steeds 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. Deze drie typen scripts kunnen zich ook afspeelen binnen één en dezelfde persoon.

- De winnaar
- De verliezer
- De niet-winnaar

Bron: https://en.wikipedia.org/wiki/Eric_Berne



Complementaire transactie



Gekruiste transactie

EGO-POSITIES EN TRANSACTIES

De TA onderscheidt drie *ego-posities* die in elk persoon verenigd zijn:

- De ouder;
- Het kind;
- 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;
- Gekruiste 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 transactionele analyse beschouwd als niet effectief.



Virginia Satir (1916-1988) was een Amerikaanse psychologe. Ze was een van de belangrijkste gezinstherapeuten uit haar tijd en tevens de grondlegger van de eerste theorieën in de gezinstherapie. Midden jaren vijftig van de 20e eeuw had ze voor het eerst het idee het gehele gezin in therapie te nemen in plaats van afzonderlijke personen.

Zo maakte ze in familieopstellingen gezinsleden bewust van generatie-overschrijdende patronen binnen de gezinssamenstelling. Tegenwoordig laten veel therapeuten zich leiden door de uitspraken van Satir over de gezinstherapie. Problemen worden niet geïsoleerd gezien, maar het gedrag van alle gezinsleden wordt meegenomen.

DE FAMILIESCULPTUUR

De 'Familiësculptuur' 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 vastgerolpen communicatiepatronen inzichtelijk. Relatie-conflicten en ziekmakende verbindingen worden herkend en kunnen opgelost worden. (...)

Het systemisch fenomenologisch opstellingswerk heeft in de laatste 20 jaren uit verschillende richtingen impulsen gekend. Het werk met de familiësculptuur en gezinsreconstructie van Satir 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 moet iedereen gelukkig maken opdat men van mij houdt;
- *Aanklagen*: Niemand bekommert zich om mij. Zo lang ik niet om mij heen brul, doet sowieso niemand iets;
- *Rationaliseren*: Ik moet anderen laten zien hoe intelligent ik ben. Logica en goede gedachten zijn het enige ware;
- *Aandacht afleiden*: Ik zal de aandacht wel krijgen, maakt niet uit welk gedrag ik daarvoor moet opvoeren.

Bron: https://en.wikipedia.org/wiki/Virginia_Satir



Ivan Boszormenyi-Nagy (1920-2007) was een Amerikaanse psychiater en grondlegger van de Contextuele Therapie. Hij volgde een route van studie en praktijk van individueel werkend psychiater, via de ontwikkeling van gezins- en systeemtheorie, naar een eigen idee van kijken naar mensen, relaties en problemen. Een kijken naar de relationele werkelijkheid van iedere persoon. (...)

In gesprekken met cliënten kwam Nagy begrippen als onrechtvaardigheid, rechtvaardigheid, betrouwbaarheid en loyaliteit tegen. Hij ontdekte dat mensen een rechtvaardige balans willen hebben tussen geven en nemen. Als mensen geven, ontstaat er een soort recht op ontvangen en als mensen iets niet goed gedaan hadden, zij vanuit een besef van “schuldig zijn” iets willen doen om het goed te maken.

Nagy gaat ervan uit dat ethiek het “mens zijn zelf” is. Volgens Nagy weet ieder mens ten diepste: een ander is aangewezen op mij en ik ben aangewezen op die ander. Het fundament is dus de relatie.

Nagy onderscheidt in zijn contextuele benadering een viertal dimensies, die de werkelijkheid bepalen:

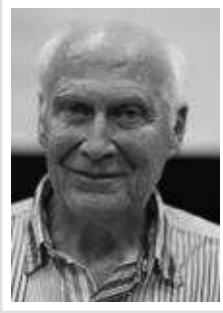
1. De dimensie van de feiten: gegevens van genetische aard, ras, sekse, lichamelijke gezondheid, financiële situatie, werkzaamheden enz.
2. De dimensie van de psychologie: het intrapsychische van elk mens. Het verwijst naar egokracht, basisbehoeften, afweermechanismen, fantasieën, leerprocessen etc.
3. De dimensie van de transacties: het interpsychische, wat er tussen mensen gebeurt. Het verwijst naar communicatie- en interactiepatronen, macht, coalities enz. Dit is het gebied waarop de gezinstherapie zich richt.
4. De dimensie van de relationele ethiek: rechtvaardigheid van de relatie. Het verwijst naar loyaliteit, betrouwbaarheid, verantwoordelijkheid, de balans van verworven verdiensten en verschuldigd zijn binnen een relatie enz.

Nagy legt de nadruk op de vierde dimensie. Als een kind bijvoorbeeld geen erkenning krijgt van zijn ouders, dat hij er niet mag zijn, (...) hoe zal zo'n kind later als ouder van zijn eigen kinderen erkenning en waardering kunnen geven?

Bron: https://nl.wikipedia.org/wiki/Contextuele_therapie



De klassieke Hellinger opstellingsmethode.



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. Hellinger 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 Bert 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 die hebben geleid tot stagnatie in het huidige leven van de deelnemer.



Margaret Paul (1939) is een Amerikaanse psycholoog en psychotherapeut. Samen met dr. Erika Chopich ontwikkelde ze de *Inner Bonding* therapiemethode, waarmee de kennis over het innerlijke kind in de praktijk wordt gebracht. De methode is gebaseerd op een innerlijke dialoog tussen verschillende delen van de persoonlijkheid.

Margaret Paul groeide op als kind van jonge en emotioneel overweldigde ouders. Ze beschrijft haar ouders als niet in staat om een band met haar te vormen als kind. Alleen haar grootvader bood haar wat steun en warmte. Ze was een angstig, ziekelijk en nerveus kind. Als kind besloot ze psychotherapeut te worden.

Ze studeerde psychologie en kunsteducatie aan de Universiteit van Californië, Los Angeles, Azusa Pacific University en behaalde haar doctoraat in de psychologie aan het Ryokan College. Daarna voltooide ze de opleiding tot psychotherapeut. Ze behandelde al meer dan 20 jaar patiënten toen ze steeds ontevredener werd over de resultaten van haar therapiewerk. Ze merkte dat haar cliënten geen middel leerden om zichzelf te helpen, maar structureel afhankelijk waren van de therapie sessies.

Het was in deze tijd dat ze dr. Erika Chopich ontmoette, met wie ze de Inner Bonding-therapiemethode ontwikkelde en verschillende boeken publiceerde.

Het werk van Margaret Paul op het gebied van persoonlijkheidspsychologie vormt ook de basis van vele andere therapeutische en alledaagse psychologische benaderingen.

Het Inner Team, een model ontwikkeld door Friedemann Schulz von Thun, is gedeeltelijk gebaseerd op deze bevindingen. In zijn psycho-traumatologisch werk verwijst Franz Ruppert ook vaak naar het persoonlijkheidsmodel van Margaret Paul en Erika Chopich. Dit is ook als basis te vinden in het educatieve werk van Rolf Arnold.

Bronnen:

Margaret Paul: *Inner bonding : becoming a loving adult to your inner child.*

Erika J. Chopich und Margaret Paul: *Aussöhnung mit dem inneren Kind.*

Margaret Paul: *Inner Bonding: YouTube.*



Dr. Gabor Maté (1944) is een Hongaars-Canadese arts. Als voormalig huisarts is hij bijzonder geïnteresseerd in de ontwikkeling en trauma's bij kinderen en de mogelijke levenslange gevolgen die ze met zich meebrengen voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid, waaronder auto-immuunziekten, kanker, ADHD, verslavingen en een breed scala aan andere aandoeningen.

Maté's benadering van verslaving focust op het trauma dat patiënten oplopen en probeert dit onder handen te nemen tijdens hun herstel. In zijn boek *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction* bespreekt Maté de soorten trauma's waaraan mensen met een verslaving kunnen lijden en hoe dit hun besluitvorming op latere leeftijd beïnvloedt. Maté gelooft in het verband tussen de mentale en fysieke gezondheid en heeft vier boeken geschreven over onderwerpen die gaan van ADHD en stress tot ontwikkelingspsychologie en verslaving. Daarnaast is hij een vaste columnist voor de *Vancouver Sun* en *The Globe and Mail*.

Maté werd geboren in Hongarije, dat toen door Nazi-Duitsland bezet werd. Zijn grootouders van moederskant werden vermoord in Auschwitz toen hij vijf maanden oud was. Zijn tante verdween tijdens de oorlog en zijn vader onderging dwangarbeid in de kampen van de nazi's. In 1956 emigreerde zijn gezin naar Canada. Tijdens zijn studenten periode was hij een tegenstander van de Vietnamoorlog in de late jaren 1960. Hij studeerde af met een bachelordiploma aan de Universiteit van Brits-Columbia in Vancouver.

In 1969 trouwde Maté met kunstenaar en medestudente Rae Maté; samen hebben ze drie kinderen, waaronder Aaron Maté, een journalist en Daniel Maté, een muzikant en opvoeder met wie hij soms samen lezingen geeft. Na een aantal jaren op een middelbare school te hebben gewerkt als leerkracht Engels en literatuur, ging hij in 1977 terug naar de University of British Columbia om zijn masterdiploma van huisarts te behalen.

Maté had meer dan 20 jaar een eigen familiepraktijk in het oosten van Vancouver en was zeven jaar lang medisch coördinator van de palliatieve zorg in het Vancouver Hospital. Gedurende 12 jaar was hij de stafarts van het Portland Hotel, een residentie- en informatiecentrum in de stad.

Bron: https://nl.wikipedia.org/wiki/Gabor_Mat%C3%A9

Hier volgen een aantal van Maté's citaten uit de documentairefilm *'In Utero'* (In de baarmoeder) uit 2015 van de Amerikaanse schrijfster en regisseur Kathleen Man Gyllenhaal en Stephen Gyllenhaal:

"We worden beïnvloed door onze omgeving, zodra er een omgeving is. Dus zodra we in de baarmoeder zitten. Vanaf dat moment tot aan onze dood zijn we levende wezens die reageren op een omgeving die wij vormgeven en die ons vormt."

"Je ontwikkeling als mens wordt beïnvloed door ervaringen in de baarmoeder. En ook door de emotionele omgeving waarin je wordt verwekt en gebaard en opgevoed. Die kennis staat in grote lijnen vast. Maar onze samenleving handelt er niet naar."

"Ooit was er een tijd dat we op vier poten liepen. We hadden een hoofd dat kleiner was en heupen die breder waren. Toen de mens rechtop en op twee benen ging lopen, veranderden zijn botten en werd het geboortekanaal steeds nauwer."

"En toen gebeurde er nog iets: De hersenen werden groter. En daarmee ontstond een verloskundig dilemma. Hoe kon de nieuwe mensenbaby de baarmoeder uit met zo'n groot hoofd?"

"Geleidelijk aan kwam er een soort natuurlijke selectie waarbij vrouwen die vroegtijdig baarden, bleven leven. Want bij een vroegtijdige bevalling is de baby kleiner. En als hij kleiner is, kan hij eruit. Biochemisch en fysiologisch blijft een mensenbaby achter bij andere zoogdieren."

"Ik weet zeker dat mijn levenslange angst in mijn moleculen mijn moeders angst is. Plus de angst die ik (...) heb gekend onder de Duitse bezetting."

"Die dingen hebben een stempel gedrukt op mijn persoonlijkheid, mijn reacties op de wereld en op mijn wereldbeeld. Vooral onbewust. Ik was geen vrolijke fluitser. Ik had veel problemen en was vaak depressief."

"En na mijn 50^{ste} bleek ik ADHD te hebben. Ik weet zeker dat het geen aangeboren ziekte is, wat de 'experts' ook beweren. Het komt door stress in mijn vroege jeugd."

"Als er veel stress is in je vroege jeugd verandert je vermogen om op stress te reageren. Jezelf afsluiten, zo kenmerkend voor ADD, is zelfbescherming. Opgroeiende kinderen sluiten zich af voor stress, zo overleven ze. Het afsluiten wordt een karaktertrek en BAM ze hebben ADHD: 'Niet genoeg dopamine, slik Ritalin'."

“Volgens de laatste cijfers slikken drie miljoen kinderen in de VS medicijnen tegen ADHD. Volgens cijfers uit hetzelfde onderzoek slikt een half miljoen kinderen antipsychotica. Ze krijgen die medicijnen niet omdat ze psychotisch zijn, maar omdat het de enige manier is die wij – of de maatschappij – kennen om ze in het gareel te houden. En dat buit de farmaceutische industrie uit in hun advertenties voor langdurig medicijngebruik.”

“We hebben geen idee wat de gevolgen op lange termijn voor kinders hersenen zijn. Desondanks wordt het aanbevolen in advertenties en door artsen. Hoe zit dat? En hoe zit het met de toenemende diagnoses van ADHD en ODD en bipolaire stoornissen en autisme die na dertig jaar veertigmaal zoveel voorkomen? Hoe komt dat?”

“We willen niet onder ogen zien dat mensen kinderen krijgen en verwekken en opvoeden onder steeds stressvollere omstandigheden.”

“Stel: je meet het dopaminegehalte bij apen in de voorste hersenen en dat is normaal. Haal de apen weg bij hun moeder en hun dopamine daalt. De hersenchemie wordt beïnvloed door de afwezigheid van de moeder. (...)

“Baby’s begrijpen geen woorden. Ze reageren op lichaamstaal: ‘Is mijn moeder verkramp of ontspannen?’ ‘Is ze bang? Dan ben ik ook bang, want zij is m’n beschermer.’”

“Het zijn geen bewuste gedachten, maar de baby ervaart het wel. Depressieve moeders, of nog erger schizofrene moeders synchroniseren niet. De baby krijgt de boodschap dat er iets aan hem mankeert. Zij prefrontale cortex raakt niet afgestemd. Dus die baby ontwikkelt een vrij depressieve persoonlijkheid: Stil maar, ik ben hier. Wat doe je allemaal?”

“Je gaat denken aan verwarring, als je het zo kunt noemen. Het is de verwarring van een foetus en mens in wording wiens moeder in verwarring is. De moeder die het kind wil, maar ook bang is. De moeder die wil liefhebben, maar zelf heel bang is en gestrest is. Het kind krijgt een verwarrende boodschap over de wereld: ‘Ik ben welkom en niet welkom in de wereld.’”

“Niemand wordt zo geboren. Je wordt zo geprogrammeerd als je ouders niet voor zichzelf kunnen zorgen. Een mogelijke reactie van het kind is dan: ‘ik moet voor ze zorgen om onze relatie te behouden’. Overlevingsinstinct!”

“Het kind past zich automatisch aan de omgeving aan om zelf te kunnen overleven. Het is niet de wens van de moeder. Het gebeurt gewoon.”

“Die mensen onderdrukken zichzelf levenslang en dus ook hun immuunsysteem, want dat is hetzelfde als het emotionele systeem.”

“Ze voelen zich verantwoordelijk voor hun wereld: ‘Het gebeurt mij omdat ik een slecht mens ben en hoe voorkom ik dat het weer gebeurt? Door een volmaakt mens te worden.’ ‘Ik zal altijd goed zijn. Goed voor iedereen.’ ‘Ik ga uitblinken. Ik word de beste van de klas. Ik ben de ideale werknemer.’ ‘En als mijn huwelijk spaak loopt, zeg ik geen woord, want ik ben goed. Ik kan alles aan. ‘... En dan krijgen ze kanker.”

“Alleen kunnen zijn en inzicht krijgen is al duizenden jaren een menselijke opgave. Niet alleen in deze samenleving. Het is alleen moeilijker, want het is wijder verbreid.”

“Verslaafden - en dan heb ik het niet alleen over drugsverslaafden maar ook verslaafden aan gokken, seks, shoppen, etc. - missen voldoende activatie missen in het deel van de hersenen dat de beloningsmotivatie regelt waarbij dopamine een grote rol speelt.”

“Cocaïne verhoogt de dopamine, nicotine verhoogt de dopamine. Dus mensen waarbij de beloningsmotivatie als klein kind is geblokkeerd, vinden verlichting in drugs die het dopamineniveau verhogen.”

“Ook vinden ze verlichting in activiteiten die de dopamine verhogen. Voor een gokverslaafde is het gokken. Het gaat hem niet om het gokken, maar om de dopamine. En niet om het geld. Want als ze winnen, verliezen ze dat geld weer.”

“Als je hersenscans bekijkt van dwangmatige shoppers zie je hetzelfde hersengedeelte oplichten als bij cocaïnegebruik.”

“Als we naar die mensen kijken en niet zien welke pijn aanzet tot hun gedrag, ontkennen we onze eigen pijn. En als we hun veroordelen om hun dwangmatige behoefte om tijdelijk genot te halen uit een externe bron zoals drugs, komt dat doordat onze samenleving verslaafd is aan tijdelijk genot.”

“Hele industrieën, bedrijven en inkomens van miljoenen mensen draaien op de fabricage van totaal overbodige spullen die niemands leven verbeteren, maar tijdelijk plezier bieden.”

“Wij zien de verslaving als het probleem. Verslaving geeft problemen. Maar het is niet het grootste probleem. We moeten het belang van de prenatale omgeving inzien voor de ontwikkeling van een kind om te begrijpen dat die ontwrichting het gevolg is van inprenting door foetale ervaringen.”

“Mensen zeggen over hun eigen jeugd: Weet ik niet meer, weet ik niet meer. Maar ze hebben het niet paraat. Meestal omdat er niets is gebeurd, of juist te veel. Meestal te veel. Ze konden het alleen aan door zich af te sluiten.”

“Mensen zeggen vaak dat ik een droevige blik heb. Die droefheid is een herinnering. Het zit in mij geprogrammeerd. Maar het is geen parate herinnering. We moeten onderscheid maken tussen die twee soorten. Heel vaak blijkt dat de ingeprinte herinneringen prenataal zijn.”

“Stress die één generatie heeft geteisterd, wordt herhaald in de volgende generatie. Net zolang tot die volgende generatie het al of niet begrijpt of het al of niet verwerkt. Zolang we ons daar niet van bewust zijn, geven we die stress door aan onze kinderen.”

“Ik kende een sekswerker die later aan HIV is overleden. Ik vroeg waarom ze heroïne gebruikte. Ze zei: ‘Mijn eerste shot voelde aan als een warme zachte knuffel.’ Dat had ze van haar moeder moeten krijgen. Maar haar moeder was ook getraumatiseerd.”

“De noodzaak om wakker te worden is universeel. Maar wat slaperig maakt, is ons onvermogen als foetus om het leed te verwerken. Daarom nemen we het onszelf niet eens kwalijk dat we zijn ingedut maar we accepteren het: ‘Zo gaat dat nu eenmaal’.”

“Het is opmerkelijk hoe vaak ik mensen die ernstig, of zelfs dodelijk ziek waren, heb horen zeggen dat die ziekte het beste was wat hen ooit was overkomen. Die manier van ontwaken raad ik niemand aan. Wat ze bedoelen is: Omgaan met mijn ziekte deed me inzien wie ik echt ben en wie ik mijn hele leven wel of niet ben geweest. En waar het leven om draait. En dat is ‘het waard om voor te sterven.’”

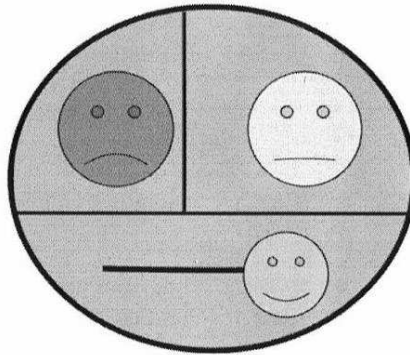
“Alleen met compassie staan mensen zichzelf toe de waarheid te zien. Compassie voor het feit dat het onbewuste een respons is, omdat het bewuste te pijnlijk was toen we jong waren. We moeten het onszelf daarom niet kwalijk nemen wat we daardoor deden, maar compassie hebben met onszelf. We moeten onszelf niet afkraken om wat we onszelf of anderen aandeden, maar nieuwsgierig zijn naar het waarom.”

“Liefde is daarom niet alleen een gevoel, maar ook een plan van aanpak. Een manier van omgaan. En bovenal een voortdurende poging om de ander te begrijpen.”

Bron: Documentairefilm ‘In Utero’ uit 2015 van de Amerikaanse schrijfster en regisseur Kathleen Man Gyllenhaal en Stephen Gyllenhaal

OPSPLITSSEN VAN DE PSYCHISCHE IDENTITEIT NA EEN TRAUMATISCHE ERVARING

Getraumatiseerd
deel (TD)



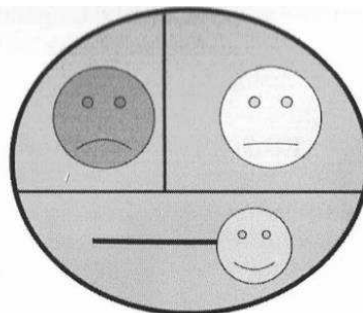
Overlevingsdeel (OD)

Gezond deel (GD)

Het model van de opgedeelde persoonlijkheid na traumatisering.

INTEGRATIE VAN AFGESPLITSTE DELEN NA EEN TRAUMATISCHE ERVARING

3 In contact komen met
traumagevoelens



2 Overlevingsstrategieën
doorzien

4 Wegen benutten die
naar de vrijheid leiden

1 Gezonde delen
versterken

De weg naar psychische gezondheid

Bron: Franz Ruppert, Bevrijding van trauma, angst en onmacht. Eeserveen 2012 (blz. 79 en 293)



Franz Ruppert (1957) is een Duitse psychotherapeut die sinds 2000 de identiteitsgerichte psychotraumatologie en therapie (IoPT) ontwikkelt.

Prof. dr. Franz Ruppert is hoogleraar psychologie aan de Katholieke Hogeschool in München en werkt als psychotherapeut in zijn eigen praktijk. Ruppert schrijft boeken en geeft lezingen en seminars wereldwijd.

In 1992 werd Ruppert benoemd tot hoogleraar psychologie aan de Katholieke Universiteit voor toegepaste wetenschappen in München. In 1999 kreeg Ruppert de vergunning om geneeskunde te beoefenen als psychologisch psychotherapeut. Vanaf 1999 nam hij duidelijk afstand van de aanpak van familieopstellingen. Sindsdien richt hij zich niet langer op het gezin of het systeem, maar op een op theorie en binding-gerichte traumatische benadering die zich richt op de psyche van de cliënt. Sinds 2012 organiseert Ruppert samen met de vereniging ter bevordering van gezonde autonomie van mensen om de twee jaar een internationaal congres over de verdere ontwikkeling van identiteitsgerichte psychotraumatheorie en de toepassing ervan in de praktijk.

In zijn boeken, die in meer dan tien talen zijn vertaald, schetst Ruppert universeel toepasbare kenmerken van traumatische processen en hun gevolgen voor de menselijke psyche.

Als je jezelf niet begrijpt, begrijp je de wereld ook niet. Een gezonde psyche kan onderscheid maken tussen:

- Ik, jij en wij,
- Verleden, heden en toekomst,
- Percepties en projecties,
- Binnenkant en buitenkant,
- Liefdevol zijn en onvervulbare verlangens,
- Sensuele lust en seksuele hebzucht,
- Werkelijkheden en illusies,
- Het haalbare en het onbereikbare,
- Leven, overleven en dood.

Een getraumatiseerde psyche verdedigt zich tegen zelfkennis door zich aan de buitenkant te fixeren, zich te verliezen in praten, in actie en in vechten. Ze verdooft zichzelf en koestert dagelijks haar eigen ongeluk.

Bronnen: https://de.wikipedia.org/wiki/Franz_Ruppert en <https://www.franz-ruppert.de/>

3. LICHAAM EN PSYCHE

(citaten van Prof. dr. Franz Ruppert)

(...) 'Ook de inzichten die Bert Hellinger heeft verkregen door zijn werk met familieopstellingen geven het begrip ziel in mijn ogen een nieuwe betekenis met verstrekkende gevolgen voor het therapeutisch werk: "De ziel werkt verenigend en sturend in het lichaam, grotendeels onbewust voor ons, maar zeer wetend. En ze reikt ver boven het lichaam uit. Ze staat in wisselwerking met de omgeving, anders zou er bijvoorbeeld geen 'stofwisseling' en voortplanting zijn.

De ziel reikt echter niet alleen op deze wijze boven ons uit, maar strekt zich uit in de familie en verbindt ons met onze gezinsleden en onze familie. Zoals de ziel het lichaam verenigt binnen zijn eigen grenzen, zo verenigt en stuurt de ziel ook de familie binnen bepaalde grenzen." (Hellinger 2002, pag. 53)

Voor Bert Hellinger bestaat er geen scheiding tussen lichaam en ziel. De ziel wordt via het lichaam van generatie naar generatie doorgegeven. Hij gaat ervan uit dat een mens ontstaat "als twee bezielde cellen zich met elkaar verbinden. Het lichaam is daarom van begin af aan bezielde. Het is niet zijn persoonlijke ziel die zijn lichaam levend maakt. Deze ziel bestond al lang voor hem.

Zoals het lichaam een schakel is in een lange keten van diegenen die er zijn en die nog zullen komen, zo is ook de ziel met velen verbonden." (Hellinger 2002, pag. 53)

Hellingers beeld van de ziel als verbindend principe tussen generaties gaat heel ver. Zij is de allesomvattende en verenigende binding: "De ziel stijgt echter ook boven de familie uit, zij verbindt zich met andere groepen en met de wereld als een geheel. Hier toont zich de ziel als 'de grote ziel'. In de grote ziel zijn tegenstellingen opgeheven, daar bestaat geen jong en oud, groot en klein of leven en dood. In haar zijn allen verenigd." (Hellinger 2002, pag. 54)

Hellinger spreekt het idee tegen dat een mens zijn ziel kan zien als zijn bezit. "Het is zichtbaar dat we onderdeel uitmaken van een grotere ziel, we hebben dus niet een ziel, we zijn in een ziel." Hellinger maakt onderscheid tussen drie vormen van de ziel, die hij zelf 'dimensies' noemt:

- Een persoonlijke ziel, die het lichaam verbindt tot een eenheid
- Een familieziel, die allen verenigt die tot deze familie behoren
- Een 'grote ziel', die als een bovenliggend principe werkzaam is (...)

Volgens Hellinger is de ziel altijd in beweging en ze beweegt datgene wat ze omvat binnen het kader van een bepaalde ordening: “De ziel beweegt. Alles wat van binnenuit beweegt, ontstaat, zich ontwikkelt en vergaat is ‘bezield’. De ziel beweegt zich binnen een bepaalde tijd in de richting van bepaalde doelen, overeenkomstig een ordening die voor individuele situaties van tevoren vastligt.

Als we de ziel tevens opvatten als het sturende principe van het grote geheel, dan bepaalt deze ordening de beweging van ieder individu. Want ook het grote geheel beweegt zich op die manier dat alle afzonderlijke bewegingen elkaar aanvullen en wederzijds bepalen, en wel zo dat dat alle bewegingen gezamenlijk naar één doel en één einde toe bewegen. De ziel kan daarom niet iets op zichzelf staands zijn dat het individu dat zich beweegt, in bezit heeft.” (Hellinger 2001b, pag. 56) Een mens kan in deze betekenis de ziel dus niet als zijn persoonlijk eigendom bezitten, hij kan alleen deel uitmaken van een ziel, die hem omvat en verbindt met andere mensen.’

UIT: Franz Ruppert, De verborgen boodschap van psychische stoornissen. De waarheid heelt de waan. Eeserveen 2009 (blz. 58, 59, 60)

MATERIE EN ENERGIE

‘Door de inzichten van de kwantumfysica is het mechanische wereldbeeld van de fysica aan het wankelen gebracht. De wetten die in het macrokosmische gebied gelden, schijnen in de microkosmos niet op dezelfde manier te functioneren. Het is bijvoorbeeld onzeker geworden of de snelheid van het licht de maximale snelheid is waarmee informatie van A naar B gestuurd kan worden (Gallo 2000, pag. 39 e.v.).

De uitwisseling van energie en informatie schijnt op nog andere, tot nu toe volledig onbekende, wetten te berusten. Evenzo valt sterk te betwijfelen of de mechanische voorstelling van de biologie dat we bijvoorbeeld uit de samenstelling van de genen de ontwikkeling van een levend wezen en zijn specifieke eigenschappen zouden kunnen herleiden, klopt. “De samen-stelling van aminozuur moleculen, de resultaten van immunologisch en elektroforetisch onderzoek (...) laten alle zien dat de polypeptiden van de mens gemiddeld voor meer dan 99% overeenkomen met die van de chimpansee.” (Sheldrake 1998, pag. 34). Verder schrijft Rupert Sheldrake: “Gewoonlijk wordt echter de mechanische theorie van het leven niet als een streng gedefinieerde, weerlegbare theorie gezien; ze dient veel meer als rechtvaardiging voor de conservatieve werkmethode in de gevestigde door de fysica en chemie ondersteunde denkschema’s.”

En ook al staat in de psychiatrie het argument ‘genetisch bepaald’ inmiddels hoog in aanzien als uiteindelijke verklaring voor schizofrenie, het ontbreekt nog steeds aan iedere serieus te nemen wetenschappelijke onderbouwing.

Hetgeen we met materie aanduiden, schijnt wat anders te zijn dan dat wat we energie of informatie noemen. Terwijl we het menselijke lichaam in velerlei opzicht als iets materieels kunnen beschouwen, is het uiterst moeilijk om het paradigma van de materie op fenomenen zoals waarnemen, denken en voelen toe te passen, op het bewustzijn en het onbewuste. De regels die hier werken, passen niet meer in de tijd- en ruimtestructuren die voor materie gelden. De bij familieopstellingen (Hellinger 2001a) optredende fenomenen van overdracht van informatie op representanten wijzen duidelijk in deze richting.

Dit inzicht heeft verstrekkende gevolgen voor het begrijpen van het ontstaan van psychische verschijnselen en de daaruit voortvloeiende mogelijkheden voor behandeling van psychische problemen. De ziel is geen lichaam dat men ‘mechanisch’ kan behandelen.’

UIT: Franz Ruppert, De verborgen boodschap van psychische stoornissen. De waarheid heelt de waan. Eeserveen 2009 (blz. 41, 42)

LICHAAM EN PSYCHE

‘Naar mijn mening is de ‘psyche’ een samenwerking van materie, energie en informatie. Zoals ook het lichaam een samenspel is tussen materiële, energetische en informatieve eigenschappen. (...)

(...) Als we het lichaam en de psyche opvatten als twee zaken die van elkaar gescheiden zijn en niet bij elkaar horen, splitsen we onszelf op. We proberen dan iets uit elkaar te houden dat bij elkaar hoort. Daarmee kunnen we onszelf of anderen uiteindelijk geweld aandoen. (...) De mens is een geïntegreerde eenheid waarin het lichaam en de psyche zich gezamenlijk ontwikkelen. (...)

(...) Net als bij een bouw pakket met afzonderlijke onderdelen kunnen ook de afzonderlijke psychische functies aan- en uitgeschakeld worden. Processen als waarnemen, voelen, denken, herinneren of zelfbewustzijn kunnen in werking van nul tot honderd procent variëren. We kunnen zowel onze zintuigen volledig benutten als helemaal niets zien, horen of ruiken. We kunnen helemaal niets voelen of hoogsensitief zijn. We kunnen handelen zonder nadenken of onophoudelijk nadenken zonder iets te doen. Tussen deze uitersten van maximaal of minimaal psychisch functioneren liggen alle denkbare mogelijkheden. (...)

(...) Het is dus een teken van psychische gezondheid wanneer we met onze psyche de werkelijkheid in haar verscheidenheid, diepte, geladenheid en tegenstrijdigheid kunnen waarnemen en verduren. We hoeven dan niet onze toevlucht te nemen tot primitieve psychische mechanismen, zoals generaliseren, zwart-witdenken, het zoeken van schuldigen en demonen, het vluchten in schijnwerelden en dergelijke, wat de reeds aanwezige problemen alleen maar doet toenemen.'

UIT: Franz Ruppert, Bevrijding van trauma, angst en onmacht. Eeserveen 2012 (blz. 25, 26, 33, 55).

PSYCHISCHE STOORNISSEN

Het voorbeeld van Adolf Hitler laat zien dat een mens zijn grootheidswaan zo kan uitleven dat miljoenen hem daarin steunen of hem laten begaan. Pas na het einde van verloren oorlogen begint het tot hen door te dringen in welke waan ze zijn beland en tot welke gruwelijke daden ze daardoor in staat waren.

De waanzin van oorlog, volkerenmoord of terreur wordt helaas pas duidelijk als de daders als verdoofd bij de resultaten stilstaan: de lijken, de verwoeste steden en landstrekken, het verlies aan eer en zelfachting.

(...) Tot de normale en alledaagse vormen van verwarring bij de mens behoort ook de droom. In dromen kunnen we vliegen, kunnen mensen veranderen in dieren of planten, stroomt water omhoog. We doorleven sterke angsten en achtervolgingen en realiseren grote wensen en begeerten. Elke nacht vindt dit schouwspel plaats in de ziel van de mens.

Slaaponderzoek heeft vastgesteld dat diegenen die niet dromen, op den duur psychische problemen krijgen. Hebben we deze waanzin in de nacht nodig, om overdag 'normaal' te blijven?

MOEDER-KINDBINDING

'De zielsbinding met de moeder is zowel voor zonen als voor dochters de sterkste binding in hun leven. Geen enkele andere binding in het leven heeft een vergelijkbare kwaliteit en intensiteit. Geen andere binding heeft zulke verstrekkende gevolgen voor het leven van een mens. Geen enkele andere binding werkt sterker over meerdere generaties heen als basis voor een gelukkig of ongelukkig leven. De moeder-kindbinding is daarom ook de bron van de meeste zielsverwarringen. De kracht van deze binding ontstaat door de omstandigheid dat een moeder en een kind gemiddeld negen maanden tot de geboorte als één organisme leven.