

# **FAMILIEOPSTELLINGEN**

**PSYCHE EN HECHTING**

**JAN VELSEN**

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

Auteur:  
Jan Velsen

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.

Sassenheim, 2024  
Velsen & Partner B.V.  
<https://janvelsen.nl>

ISBN 9789465012568



## INHOUD

DANKWOORD	4
<b>1. DE PSYCHE VOLGENS FREUD EN JUNG</b>	<b>6</b>
De hersenen	26
Lichaam en psyche	30
<b>2. PSYCHOSOMATISCH NETWERK</b>	<b>34</b>
Bewustzijn en wil	36
Splitsing van de psyche	38
Symbiotische verstrikkingen in partnerrelaties	44
Een gezonde individuele identiteit	45
Het stellen van duidelijke grenzen	46
Het cultiveren van onafhankelijkheid	48
Transgenerationele psychotraumatologie	49
Stress en trauma	50
Existentieel trauma	54
Verliestrauma	56
Symbiotisch trauma van het kind	58
Symbiotisch trauma van de ouders	60
Bindingsysteemtrauma	62
<b>3. HECHTINGSTHEORIE</b>	<b>63</b>
<b>4. GEZONDHEID EN PSYCHOTRAUMA</b>	<b>65</b>
Moeder-kind bonding	68
Vader-kind bonding	69
Herhaling van bonding trauma	70
Constructieve en destructieve aspecten	71
Lloyd deMause	72
Integratie van een gesplitste psyche	74
<b>5. BEVORDEREN VAN GEZONDHEID EN WELZIJN</b>	<b>76</b>
OEFENINGEN	78
LITERATUUROPGAVE	99

## DANKWOORD

In 2011 verscheen mijn eerste boek: *'3-D Systemisch Werk - handboek voor begeleiders van Familieopstellingen'*. Op basis van voortschrijdende inzichten heb ik de inhoud bewerkt en tien jaar later opnieuw gepubliceerd onder de titel *'Leven zonder masker' - Familieopstellingen Nieuwe Stijl*.

Met de komst van kunstmatige intelligentie (AI) is er een schat aan informatie toegankelijk geworden. Ik besloot de inhoud van 'Leven zonder masker' opnieuw te redigeren, aangevuld met lesmateriaal uit mijn tijd als docent systemisch werk aan de Civas Academie.

Naast vele literaire bronnen heb ik bij het samenstellen van dit boekje gebruik gemaakt van talrijke authentieke, originele bronnen in diverse archieven. Ook heb ik gebruik gemaakt van digitale bestanden en collecties via internet.

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

Ik dank Nuevi en het In Utero-team ([www.inutero.info](http://www.inutero.info)) voor toestemming om tekst van Gabor Maté te mogen citeren in de film 'In Utero' van filmmakers Kathleen Gyllenhaal-Man en Stephen Gyllenhaal.

Ik dank Elvira Ramos-Mendoza, Nelleke Posthumus Meyjes, Linda van Schenkel, Ellen Smink, mijn studenten, klanten en vrienden die hebben deelgenomen aan mijn ontwikkeling en samenstelling van dit boekje. Zonder jullie zou de samenstelling niet tot stand zijn gekomen.

Ik draag dit boekje op aan onze kinderen Jorine, Peter Wilhelm en Renée Nicole, mijn zus Eline Marion, mijn ouders Jan Hendrik en Dorothea Henriëtte Velsen-Wolf, mijn neven en mijn voorouders.

Jan Velsen



**Sigmund Freud** (1856-1939) was een zenuwarts uit Oostenrijk-Hongarije en de grondlegger van de psychoanalyse.

## PSYCHE VOLGENS FREUD

De gehele menselijke geest, ook bekend als de psyche, omvat alle aspecten van het mentale leven van een persoon, inclusief bewuste en onbewuste processen. Het is een concept dat door verschillende psychologische theorieën wordt onderzocht en omvat diverse dimensies, zoals cognitie, emoties, herinneringen, motivaties en persoonlijkheid.

De psychoanalytische benadering volgens Sigmund Freud is een van de meest invloedrijke theoretische kaders binnen de psychologie. Freud's psychoanalytische theorie legt de nadruk op het belang van onbewuste processen en de rol die ze spelen in het menselijk gedrag en de persoonlijkheid. Hier zijn enkele kernpunten van de psychoanalytische benadering volgens Freud:

1. **Structuur van de persoonlijkheid:** Freud verdeelde de persoonlijkheid in drie delen: het id, het ego en het superego. Het id vertegenwoordigt de primitieve en instinctieve driften, zoals seksuele driften en agressie. Het ego is het deel van de persoonlijkheid dat bemiddelt tussen de eisen van het id, het superego en de realiteit. Het superego fungeert als het morele geweten en bevat internaliseerde normen en waarden. Freud geloofde dat menselijk gedrag werd beïnvloed door een complexe interactie tussen drie basale driften, die hij de "instinctieve driften" noemde. Deze driften waren:
  - 1.1. **Het Es (Id):** Het Es is het reservoir van onbewuste psychische energie en wordt geregeerd door het plezierprincipe. Dit betekent dat het Es gericht is op het bevredigen van onmiddellijke behoeften en verlangens, zonder rekening te houden met de realiteit of de gevolgen van het gedrag. Het Es wordt gezien als de bron van de instinctieve driften:
  - 1.2. **Levensdrift (Eros):** Deze drang wordt vaak geassocieerd met creativiteit, seksualiteit en zelfbehoud. Het motiveert individuen om te zoeken naar plezier en binding met anderen.

- 1.3. **Doodsdrift: (Thanatos):** Freud suggereerde dat er ook een destructieve kracht in de menselijke psyche aanwezig is, die gericht is op het terugkeren naar een staat van rust en inertie. Dit wordt soms geassocieerd met agressie en de neiging tot zelfdestructie.
- 1.4. **Het Ich (Ego):** Het Ich ontwikkelt zich geleidelijk in de vroege kinderjaren en is verantwoordelijk voor het bemiddelen tussen de eisen van het Es en de realiteit. Het Ich werkt volgens het realiteitsprincipe, wat betekent dat het rekening houdt met de externe wereld en probeert bevrediging op een realistische en sociaal aanvaardbare manier te bereiken.
- 1.5. **Het Über-Ich (Superego):** Het Über-Ich ontwikkelt zich naarmate een persoon opgroeit en vertegenwoordigt internalisatie van sociale normen, waarden en morele principes. Het functioneert als het geweten van een persoon en dicteert wat als goed en fout wordt beschouwd volgens de normen van de samenleving.

Volgens Freud ontstaat er voortdurend conflict tussen deze driften en structuren van de persoonlijkheid, en dit conflict kan leiden tot psychische spanningen en problemen. Psychoanalyse richt zich op het onderzoeken van deze conflicten en het begrijpen van hoe ze het gedrag en de mentale gezondheid beïnvloeden.

2. **Onbewuste processen:** Freud geloofde dat veel van onze gedachten, gevoelens en motivaties buiten ons bewustzijn liggen. Deze onbewuste processen kunnen invloed hebben op ons gedrag en leiden tot symptomen zoals angst, neurose en andere psychische stoornissen.

'Angst' verwijst naar een gevoel van diepe angst of angst, vaak vergezeld van een gevoel van existentieel onbehagen of bezorgdheid over de toekomst. Het is een complexe emotie die kan voortkomen uit verschillende bronnen, zoals onopgeloste conflicten, angsten over iemands identiteit of doel, of een gevoel van vervreemding van zichzelf of de samenleving. De term 'angst' wordt vaak geassocieerd met existentialistische filosofie, vooral in de werken van filosofen als Søren Kierkegaard



en Friedrich Nietzsche, die de strijd van het individu onderzochten om betekenis en authenticiteit te vinden in een schijnbaar onverschillige of chaotische wereld. In de literatuur, kunst en muziek wordt angst vaak afgebeeld als een thema, dat de innerlijke onrust en existentiële crises weergeeft die personages of makers ervaren.

'Neurose' is een Duitse term die zich in het Engels vertaalt naar 'neurose'. Neurose verwijst naar een categorie psychische stoornissen die wordt gekenmerkt door overmatige angst, irrationele angsten, obsessieve gedachten en dwangmatig gedrag, zonder ernstige vervorming van de werkelijkheid (zoals te zien is bij psychose). Bij neurosen zijn vaak onaangepaste denk-, gevoels- en gedragspatronen betrokken die lijden en beperkingen in het dagelijks functioneren veroorzaken, maar doorgaans niet gepaard gaan met een verlies van contact met de werkelijkheid. Veel voorkomende soorten neurosen zijn onder meer:

- 2.1. **Generaliseerde angststoornis (GAS):** Gekenmerkt door chronische, overmatige zorgen over verschillende aspecten van het leven, vaak zonder een specifieke trigger.
- 2.2. **Obsessieve-compulsieve stoornis (OCS):** Betreft opdringerige, ongewenste gedachten (obsessies) en repetitief gedrag of mentale handelingen (compulsies) die worden uitgevoerd om angst te verlichten.
- 2.3. **Fobieën:** Intense, irrationele angsten voor specifieke objecten, situaties of activiteiten die tot vermijdingsgedrag leiden.
- 2.4. **Paniekstoornis:** Gekenmerkt door terugkerende paniek-aanvallen, dit zijn plotselinge episodens van intense angst of ongemak die gepaard gaan met fysieke symptomen zoals hartkloppingen, zweten, trillen en kortademigheid.
- 2.5. **Posttraumatische stresstoornis (PTSS):** ontwikkelt zich als reactie op een traumatische gebeurtenis en gaat gepaard met symptomen zoals opdringerige herinneringen, flashbacks, hyperwaakzaamheid en emotionele gevoelloosheid.

Neurosen worden doorgaans behandeld met psychotherapie, medicatie of een combinatie van beide, afhankelijk van de specifieke symptomen en de ernst van de aandoening. Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een veel voorkomende aanpak die wordt gebruikt om individuen te helpen onaangepaste denkpatronen en gedragingen die verband houden met neurotische symptomen te identificeren en te veranderen.

3. **Psychoseksuele ontwikkeling:** Freud stelde dat persoonlijkheid zich ontwikkelt door een reeks psychoseksuele stadia: de orale, anale, fallische, latentie- en genitale fase. Elk stadium wordt gekenmerkt door de focus op verschillende erogene zones en conflicten die moeten worden opgelost. Onopgeloste conflicten kunnen leiden tot persoonlijkheidsproblemen in latere stadia van ontwikkeling.

Psychoseksuele stadia is een term, afkomstig is uit Sigmund Freuds psychoanalytische theorie over persoonlijkheidsontwikkeling. Volgens Freud verloopt de menselijke ontwikkeling in fasen, die elk worden gekenmerkt door een focus op verschillende erogene zones en conflicten. Deze stadia worden de psychoseksuele stadia genoemd.

De door Freud voorgestelde psychoseksuele stadia zijn:

3.1. **Orale fase (0-1 jaar):** De orale fase is de eerste fase van de psychoseksuele ontwikkeling, waarin de belangrijkste bron van plezier en bevrediging voor het kind bestaat uit orale activiteiten zoals zuigen, bijten en proeven. Freud geloofde dat onopgeloste conflicten tijdens deze fase later in het leven tot orale fixatie of afhankelijkheidsproblemen zouden kunnen leiden.

3.2. **Anale fase (1-3 jaar):** De anale fase wordt gekenmerkt door de focus op controle over de darmen en de blaas. Tijdens deze fase ervaren kinderen plezier in het beheersen van hun lichaamsfuncties. Freud suggereerde dat conflicten tijdens deze fase, zoals harde zindelijkheidsstraining, zouden kunnen leiden tot anaal-retentieve of anaal-expulsieve persoonlijkheidskenmerken.

- 3.3. **Fallische fase (3-6 jaar):** De fallische fase markeert de opkomst van het Oedipus- of Electra-complex, waarbij kinderen onbewuste seksuele verlangens ontwikkelen voor de ouder van het andere geslacht en de ouder van hetzelfde geslacht als een rivaal beschouwen. Freud geloofde dat het oplossen van deze conflicten cruciaal was voor een gezonde psychoseksuele ontwikkeling.
- 3.4. **Latentiefase (6-puberteit):** De latentiefase is een periode van relatieve rust in de psychoseksuele ontwikkeling, waarin seksuele impulsen worden onderdrukt of inactief zijn. Kinderen richten zich op het ontwikkelen van sociale en cognitieve vaardigheden, zoals het vormen van vriendschappen en leren.
- 3.5. **Genitale fase (vanaf de puberteit):** De genitale fase is de laatste fase van de psychoseksuele ontwikkeling, die plaatsvindt tijdens de adolescentie en volwassenheid. In deze fase wordt seksuele energie omgeleid naar heteroseksuele relaties en volwassen vormen van seksuele expressie. Van personen die met succes door eerdere stadia navigeren, wordt verwacht dat ze in deze fase gezonde seksuele relaties ontwikkelen.

Het is belangrijk op te merken dat Freuds psychoseksuele theorie breed bekritiseerd is en niet universeel geaccepteerd wordt in de moderne psychologie.

4. **Verdedigingsmechanismen:** Freud introduceerde het concept van verdedigingsmechanismen, die dienen om het individu te beschermen tegen angst en ongemakkelijke gedachten of emoties. Voorbeelden zijn repressie, projectie, ontkenning en rationalisatie.

Verdedigingsmechanismen, ook wel defensiemechanismen genoemd, zijn psychologische processen die mensen onbewust gebruiken om onaangename gedachten, emoties, impulsen of herinneringen te vermijden, te verminderen of te veranderen. Deze mechanismen worden vaak gezien als coping-strategieën die mensen helpen omgaan met stressvolle situaties of bedreigingen voor hun zelfbeeld of welzijn.