

FAMILIEOPSTELLINGEN

WIE BEN IK EN WAT WIL IK?

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 9789465012643

INHOUD

DANKWOORD	4
VOORWOORD	5
1. VROEGKINDERLIJK TRAUMA	6
Ondersteunende interventies vroegkinderlijk trauma	8
Therapeutische interventies	8
Begeleiding en psycho-onderwijs	9
2. IDENTITEIT10	
Persoonlijke identiteit	10
Culturele identiteit	12
Sociale identiteit	14
Gender identiteit	16
Nationale identiteit	18
Professionele identiteit	20
Online identiteit	22
3. ONTWIKKELING VAN EEN 'IK'	24
Externe identificaties	26
Zelfgekozen identificaties	28
Symbiotische behoeften	30
Behoeftte aan autonomie	32
4. PSYCHOLOGISCH TRAUMA	34
Soorten traumata	34
Reacties op trauma	34
Symptomen van trauma	34
Impact op het dagelijks functioneren	35
Trauma geïnformeerde zorg	35
Behandelingsbenadering	35
Veerkracht en coping	35
Ware zelfidentiteit	36
5. WIL EN BEWUSTZIJN	38
Wil	38
Bewustzijn	38
Ontwikkeling van de wil	40
Jongvolwassenheid	42
Volwassenheid	42
Gedurende de levensduur	42

6. DADERS EN SLACHTOFFERS	44
Daders	44
Slachtoffers	44
Split van de slachtoffer-dader	46
Impact op relaties	50
Therapeutische overwegingen	48
Zelfcompassie	51
Professionele hulp	52
Ondersteuningsteam	53
7. DE INVLOED VAN OPVOEDING	54
Kernovertuigingen	54
Emotionele ontwikkeling	54
Sociale vaardigheden	55
Moeder	56
Culturele en symbolische betekenis	57
Vader	58
Emotionele steun	59
Haat en moord	60
Politieke factoren	61
Wat kan slachtoffers van misdaden helpen?	62
Financiële assistentie	63
Crisishotlines	64
Interventieprogramma's	65
Ouderschap en gezinsondersteuning	66
8. SPIEGELNEURONEN EN INTUÏTIE	68
Beïnvloeding van spiegelneuronen op gedrag	68
De basis van emotionele intelligentie	70
Het kinderlijke spel	72
Stemming, gevoelens en lichaamshoudingen	74
Spiegelneuronen en intuïtie	75
Resonantie als methode van psychotherapie	76
Niet alles wat spiegelt is goed en ongevaarlijk	77
Je intuïtie volgen	78
Intuïtie en het lichaam	82
De kunst om je intuïtie te volgen	83
Een leidende kracht	84
Het spiegelingproces	85
Problemen zijn boodschappen	86
Het interpreteren van de weerspiegeling	87
Gebruik het spiegelingproces	88
Intuïtie volgens AI	89
LITERATUUROVERZICHT	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 deze paperback 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) 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 deze 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

VOORWOORD

De vraag *‘Wie ben ik en wat wil ik?’* duikt in het domein van de persoonlijke identiteit. Het is een diepgaand onderzoek waar mensen vaak over nadenken.

WIE BEN IK?

Begrijpen wie je bent, houdt in dat je je zelfidentiteit onderzoekt. Dit omvat jouw overtuigingen, waarden, persoonlijkheidskenmerken, interesses, sterke en zwakke punten en ervaringen. Denk na over jouw rol in verschillende aspecten van het leven, zoals familie, vriendschappen, werk en gemeenschap. Denk na over jouw relaties en de impact die ze hebben op jouw zelfgevoel. Bedenk hoe jouw culturele achtergrond, sociale omgeving en persoonlijke ervaringen jouw identiteit vormen.

WAT WIL IK?

Dit deel van de vraag nodigt uit tot reflectie over jouw langetermijn-doelstellingen en ambities. Wat wil je bereiken in je persoonlijke en professionele leven? Wat zijn jouw dromen en ambities? Denk na over de waarden die jouw beslissingen en acties sturen. Wat is voor jou het belangrijkste? Wat zijn jouw prioriteiten in het leven? Wat geeft jouw leven een gevoel van doel en vervulling? Welke activiteiten of bijdragen geven een diep gevoel van betekenis aan jouw bestaan?

Het persoonlijk groeiproces vereist zelfreflectie, toewijding, en veerkracht. Het kan uitdagend zijn en gepaard gaan met ups en downs, maar het kan ook leiden tot een dieper gevoel van voldoening, vervulling, en welzijn. Het is een continu proces dat gedurende het hele leven kan plaatsvinden en waarbij er altijd ruimte is voor verdere groei en ontwikkeling.

1. VROEGKINDERLIJK TRAUMA

Trauma in de vroege kinderjaren verwijst naar ingrijpende ervaringen of gebeurtenissen die plaatsvinden tijdens de vormingsjaren van een kind, meestal vóór de leeftijd van zes jaar. Deze traumatische gebeurtenissen kunnen blijvende gevolgen hebben voor het fysieke, emotionele en psychologische welzijn van een kind, waardoor zijn ontwikkeling wordt vormgegeven en zijn algehele levenstraject wordt beïnvloed.

Veel voorkomende vormen van trauma in de vroege kinderjaren zijn:

Lichamelijk misbruik: het toebrengen van lichamelijk letsel of lichamelijk letsel aan een kind door een verzorger of een andere persoon.

Seksueel misbruik: ongepast of gedwongen seksueel contact of blootstelling aan seksuele inhoud.

Emotioneel misbruik: Chronisch verbaal geweld, vernedering of afwijzing die het emotionele welzijn van een kind schaadt.

Verwaarlozing: Het niet bieden van essentiële zorg en ondersteuning, inclusief basisbehoeften zoals voedsel, onderdak en toezicht.

Getuige zijn van huiselijk geweld: Blootstelling aan geweld tussen zorgverleners of andere familieleden.

Verlies of scheiding: Overlijden, echtscheiding of andere belangrijke scheidingen van primaire verzorgers kunnen traumatisch zijn voor een kind.

De gevolgen van een trauma in de vroege kinderjaren kunnen ernstig zijn en zich op verschillende manieren manifesteren, waaronder:

Gedragsproblemen: Agressie of ander uitdagend gedrag.

Emotionele problemen: angst, depressie, stemmingswisselingen en moeite met het aangaan van gezonde relaties.

Cognitieve stoornissen: problemen met aandacht, geheugen en leren.

Lichamelijke gezondheidsproblemen: gezondheidsproblemen als gevolg van stress en trauma.



Sociale uitdagingen: Moeite met het aangaan en onderhouden van relaties met leeftijdsgenoten en volwassenen.

Impact op de ontwikkeling van de hersenen: Vroeg trauma kan de structuur en functie van de zich ontwikkelende hersenen beïnvloeden, met name gebieden die verband houden met stressregulatie en emotionele verwerking.

Het is belangrijk om trauma's in de vroege kinderjaren snel aan te pakken door middel van ondersteunende interventies. Therapie, counseling en een verzorgende omgeving kunnen de langetermijneffecten van trauma helpen verzachten en de genezing en ontwikkeling van een kind ondersteunen. Vroegtijdige interventie is van cruciaal belang om de cyclus van trauma te doorbreken en een gezond emotioneel en psychologisch welzijn te bevorderen.

ONDERSTEUNENDE INTERVENTIES VROEGKINDERLIJK TRAUMA

Ondersteunende interventies bij trauma in de vroege kinderjaren zijn cruciaal voor het bevorderen van genezing, veerkracht en positieve ontwikkeling. Hier volgen verschillende strategieën en benaderingen die effectief kunnen zijn bij het aanpakken van trauma in de vroege kinderjaren:

THERAPEUTISCHE INTERVENTIES:

Speltherapie: Maakt gebruik van spel als communicatiemiddel, waardoor kinderen hun emoties op een veilige en niet-bedreigende manier kunnen uiten en verwerken.

Therapie: een gestructureerde therapeutische aanpak die kinderen en hun verzorgers helpt traumatische ervaringen te verwerken en te beheersen.

HECHTINGGEBASEERDE INTERVENTIES

Ouder-kind interactietherapie: richt zich op het verbeteren van de ouder-kindrelatie en het aanleren van effectieve strategieën voor ouders om gedrag te beheersen.

Op gehechtheid gebaseerde gezinstherapie: richt zich op de gezinsdynamiek en hechtingspatronen om relaties te versterken.

BEGELEIDING EN PSYCHO-ONDERWIJS:

Individuele en gezinsbegeleiding: veilige ruimte voor kinderen en hun gezinnen om hun gevoelens, ervaringen en uitdagingen te onderzoeken en te onderzoeken.

MINDFULNESS- EN ONTSPANNINGSTECHNIKEN:

Op mindfulness gebaseerde interventies: leert kinderen en verzorgers zich te concentreren op het huidige moment, waardoor ontspanning en stressvermindering worden bevorderd.

Ademhalingsoefeningen: eenvoudige technieken die kunnen helpen emoties te reguleren en angst te verminderen.

EXPRESSIEVE KUNSTTHERAPIËN:

Kunstzinnige therapie, muziektherapie of dans-bewegingstherapie: laat kinderen zich creatief uiten en biedt alternatieve manieren om te communiceren en emoties te verwerken.

VERSTERKING VAN ONDERSTEUNINGSSYSTEMEN:

Sociale steun: Moedigt het kind aan om positieve verbindingen op te bouwen met leeftijdsgenoten, leraren en andere ondersteunende volwassenen.

Gemeenschapsbronnen: verbindt gezinnen met gemeenschapsdiensten en middelen die extra ondersteuning kunnen bieden.

TRAUMA-GEÏNFORMEERDE ZORG:

Trauma-geïnfomeerd ouderschap: voorziet zorgverleners van de kennis en vaardigheden om een verzorgende en ondersteunende omgeving te bieden.

CONSISTENTE EN VOORSPELBARE ROUTINES

Ergotherapie: maakt gebruik van sensorische integratie om kinderen te helpen hun reacties op sensorische stimuli te reguleren, waardoor emotionele regulatie wordt bevorderd.'

Bron: AI

2. IDENTITEIT

'Identiteit verwijst doorgaans naar de kenmerken, kwaliteiten, overtuigingen en uitingen die een individu of een groep individuen uniek maken. Het omvat verschillende aspecten, zoals persoonlijke identiteit, culturele identiteit en sociale identiteit.

PERSOONLIJKE IDENTITEIT

Persoonlijke identiteit verwijst naar de onderscheidende kenmerken, kwaliteiten, overtuigingen en ervaringen die een individu uniek en gescheiden van anderen maken. Het is een subjectief zelfgevoel dat zich in de loop van de tijd ontwikkelt en door verschillende factoren wordt gevormd.

Persoonlijke identiteit omvat vaak de persoonlijkheidskenmerken van een individu, zoals introversie of extraversie, openheid en vriendelijkheid. Deze eigenschappen dragen bij aan iemands onderscheidende gedrag patronen. Het wordt beïnvloed door de waarden en overtuigingen die een individu heeft. Deze kunnen morele, ethische en filosofische perspectieven omvatten die de besluitvorming en het gedrag sturen.

De dingen waar mensen gepassioneerd over zijn, zoals hobby's, interesses en activiteiten, dragen bij aan hun persoonlijke identiteit. Deze kunnen variëren van sport en kunst tot intellectuele bezigheden en recreatieve activiteiten.

Persoonlijke identiteit wordt gevormd door levensgebeurtenissen, zowel positief als negatief. Belangrijke ervaringen, prestaties, uitdagingen en relaties spelen allemaal een rol bij de vorming van iemands zelfgevoel.

De doelen die een individu zichzelf stelt dragen bij aan zijn persoonlijke identiteit. Ambities, dromen en het nastreven van persoonlijke groei zijn integrale aspecten. Persoonlijke identiteit wordt ook beïnvloed door hoe individuen zichzelf waarnemen. Dit zelfbeeld kan worden beïnvloed door verwachtingen, persoonlijke reflecties en feedback van anderen.