

Elmer Hendrix

# Tao en de kunst van familieopstellingen

Een weg naar innerlijke groei  
en bewustwording

Een handboek voor opstellers, therapeuten en coaches

## **Colofon**

Copyright © 2019 Het Noorderlicht 2019, eerste druk december 2019

Voor overnames graag contact opnemen met de uitgever:

[contact@hetnoorderlicht.com](mailto:contact@hetnoorderlicht.com)

Auteur: Elmer Hendrix

Redactie: Barbara Trappenburg

Eindredactie: Michiel van der Ham

Ontwerp en vormgeving: Sandra Klercq

ISBN 9789492331991

NUR 770

Alle rechten voorbehouden.

[www.hetnoorderlicht.com](http://www.hetnoorderlicht.com)

Dit boek is opgedragen  
aan Wolfgang Könighaus.  
Hij liet me zien  
hoe opstellingen werken  
vanuit de Tao.



*Mijn onderwijzingen zijn gemakkelijk te verstaan  
en gemakkelijk te beoefenen.*

*Toch zal je verstand ze nooit kunnen bevatten,  
en als je ze probeert te beoefenen, zul je falen.*

*Mijn onderwijzingen zijn ouder dan de wereld.  
Hoe kun je hun bedoeling bevatten?*

*Als je mij wilt kennen,  
kijk dan in je hart.*

Lao Tzu

# Inhoud

Voorwoord door Els van Steijn	11
Inleiding	15
Opmerkingen met betrekking tot de leesbaarheid	22
Dankwoord	23
<b>DEEL 1 - De Tao</b>	<b>29</b>
De Tao	29
Wei wu wei	31
Yin en Yang	35
De Tao van familieopstellingen	36
<b>DEEL 2 - Over opstellingen</b>	<b>43</b>
De blauwdruk van het familiesysteem	43
Waarnemen en fenomenologie	66
Twee soorten van realiteit	76
De realiteit heelt	79
Welke opstellingsvorm dient het proces?	84
De vraag of het thema van de cliënt	89
Waar gaan familieopstellingen nu eigenlijk over?	92
De inleiding van een dag familieopstellingen	100
Het bijzondere fenomeen 'representant'	102
De afronding van de opstelling	106
Kan een begeleider het systeem van de cliënt beschadigen?	108

<b>DEEL 3 - De innerlijke houding</b>	<b>115</b>
Het oplossen van problemen of innerlijke groei	115
De innerlijke houding van de begeleider	123
Richtlijnen voor de innerlijke houding	132
<b>DEEL 4 - Aspecten van het leven</b>	<b>169</b>
Gevoelens en emoties	169
Het ego en angst	174
Het leven en dankbaarheid	179
Verlangen en overgave	184
Autonomie: grenzen stellen en verbinden	189
Brahman, Atman en Maya	195
Nawoord	202
Bijlage; begrippenlijst	204





## Voorwoord door Els van Steijn

*De meester geeft leiding aan de mensen  
door hun geest te ledigen  
en hun kern te vullen.*

*Door hun ambitie te verzwakken  
en hun vastberadenheid te versterken.*

*Hij helpt mensen alles te verliezen  
wat ze weten en wat ze verlangen,  
en scheidt verwarring  
in hen die denken dat ze weten.*

*Oefen het niet-doen  
en alle dingen zullen op hun plek vallen.*

Lao Tzu

Gewend als ik was aan hard werken, doorzetten en verantwoordelijkheid overnemen die niet van mij was, snapte ik niet wat Elmer Hendrix destijds bedoelde met 'doen door niet te doen'. 'Oefen het niet-doen,' zoals Lao Tzu het omschrijft. Dat is ingewikkeld als je de valse overtuiging hebt dat je je bestaansrecht constant moet verdienen. Niet-doen, wie ben je dan nog en wat voeg je dan toe? Elmer zegt daarover 'je voelt geen behoefte om te helpen, je helpt door niet te helpen en je stemt volledig in met de situatie van de cliënt, precies zoals die is'. In zijn opleidingen leert hij je de houding aan dat het te allen tijde om de cliënt en zijn systeem gaat en niet om wat jij ervan zou vinden vanuit jouw ethisch of (stiekem) egocentrisch perspectief. Dit verscherpt je waarnemingsvermogen waardoor je innerlijk 'weet' wat wanneer gedaan moet worden. Dit weten gaat veel verder dan rationele systemische

kennis en kunde. Zonder oordeel kunnen waarnemen en door de deemoedige houding, waarin je je overgeeft aan wat er is en je je realiseert dat je niet kunt beoordelen of iets goed of slecht is voor iemand, dient zich de juiste interventie aan en ontstaat scheppingskracht. Hierdoor ontwikkel je het vermogen om iemand 'zijn lot te laten' en dat is iets anders dan iemand 'aan zijn lot over te laten'. In een opstelling zie je altijd dat iemand die zijn lot echt aankijkt, kracht en waardigheid krijgt. Ik leerde van Elmer om het uit te houden alleen datgene te doen wat er door de situatie van de begeleider wordt gevraagd; Niet meer en niet minder, hoe confronterend ook.

*Tao en de kunst van familieopstellingen* is een tijdloos boek dat woorden geeft aan universele dynamieken en concepten die ongrijpbaar lijken. Elmer beschrijft op zijn eigen manier en zonder franje de houding die nodig is zodat systemen de begeleider van een opstelling gaan vertrouwen. Pas dan wordt zichtbaar wat zichtbaar gemaakt wil worden en pas dan ontvouwt zich de essentie. Elmers uiteenzetting van de innerlijke houding van een begeleider is uniek. Het specificiert de vijf principes van 'de kunst van het helpen' van Bert Hellinger in diens gelijknamige boek. Het is meesterlijk als je in staat bent een ander echt iets te leren wat je zelf ook vanuit elke cel in je lichaam toepast in de praktijk.

Een mooie versie van jezelf ervaar je vaak als je iets tot stand brengt wat groter is dan jezelf. Je voelt je beziel door je verbinding met het grotere geheel en met de ander(en). Daarvoor is het noodzakelijk dat je ook in verbinding bent met jezelf. Je bent dan helemaal in het moment, wakker en aanwezig. Eckhart Tolle zei: *'Be at least as interested in what happens inside you as what happens outside you. Get the inside right, the out-*

*side will fall into place.* Het klinkt zo simpel, maar de uitvoering is andere koek. Dit vereist een samenspel tussen lichaam, geest en ziel, waarbij je je ego ontstijgt. Elmer beschrijft hoe je dit tot stand kunt brengen. Zelf heb ik ervaren dat stevig op mijn plek staan in het familiesysteem hierbij aanzienlijk helpt.

*Tao en de kunst van familieopstellingen* bevat zoveel wijsheid die, iedere keer dat ik het boek las, dieper in me 'landt' en mij laat groeien. En soms snap ik er ook niets van. Dat is de overgave aan het niet-weten, de (on)zichtbare wetten van de natuur en het volledig vertrouwen op het grotere geheel. Dit boek reikt je handvatten aan om je deze overgave eigen te maken. Ik wens je deze deemoedige, innerlijke groei toe.

Elmer, dank je wel voor het delen van jouw meesterschap.

**Els van Steijn**

Coach, opsteller en schrijver van het boek *De fontein, vind je plek*



## Inleiding

Net na de eeuwwisseling werd ik uitgenodigd voor een middag familieopstellingen. Ik had geen flauw idee wat dat inhield, maar na een wat vage uitleg begreep ik dat het een soort theaterspel was. Je moest dan bijvoorbeeld iemands vader of broer spelen en dan zouden er 'dingen' gebeuren. Nu interesseerde theater mij niet zo, maar aangezien ik smoorverliefd was op degene die mij uitgenodigd had, ben ik met haar meegekomen.

De begeleider van die middag begon wat te vertellen over familieopstellingen, en al snel bekwam mij een angstig vermoeden. Dit was geen theater maar een soort therapie, en zo te horen ook nog een knap wazige vorm. Ik werkte in de techniek als projectleider, en daarnaast had ik twintig jaar lesgegeven in karate en kickboksen, dus ik durfde mezelf wel te omschrijven als broodnuchter. Ik wilde niet meteen de kuierlatten nemen, maar de eerste de beste pauze zou ik ervandoor gaan.

Tja, en toen begon de eerste opstelling. Toen de representanten werden opgesteld zat ik zeer sceptisch te kijken, maar toen ze eenmaal stonden... ik wist niet wat me overkwam. Ik vond wat ik zag allemaal pure nonsens, maar iets in mij wist dat het echt was, dat het klopte. Ik wist zelfs heel zeker dat ik in die opstelling terecht zou komen, wat inderdaad ook gebeurde. Na die opstelling was ik volledig van de kaart. Mijn hele wereldbeeld was totaal door elkaar geschud. Maar tegelijkertijd wist ik na die ene opstelling één ding heel erg zeker. Dít ga ik met mijn leven doen. Ik word begeleider van familieopstellingen. Toevallig begon drie weken later een opleiding bij Wolfgang Könighaus in Duitsland, en daar ik heb me dan ook meteen voor ingeschreven.

Gedurende en na de opleiding ben ik in een heftig proces terechtgekomen. De vrouw op wie ik zo verliefd was wees me liefdevol, maar meedogenloos af. Ten eerste was ik nog nooit verliefd geweest (ik was al een tijd gescheiden van mijn eerste vrouw, met wie ik een geweldige tijd had gehad, maar verliefd zijn kende ik niet), en ten tweede was ik nog nooit zo afgewezen. Dat maakte dat er een barst in mijn pantser kwam, waarvan ik niet eens wist dat ik het had. Ik kwam in aanraking met angsten in mij, die ik nooit eerder gevoeld had. Ik kende geen angst, ik was nergens bang voor. Aan den lijve begon ik te ervaren wat trauma's waren, met de bijbehorende overlevingsmechanismen, en hoe ik mijn leven lang mijn angsten volledig heb overschreeuwd. Ik kwam erachter dat ik een diepe bindingsangst had en een diepe, diepe woede in me meedroeg die tot moord in staat was. Het enige wat ik doen kon was in het proces blijven. Ervan weglopen was geen optie, en iets in mij wist ook heel zeker dat ik hier uiteindelijk beter uit zou komen. Dat maakte dat ik in staat bleek om tijdens dat proces tegelijkertijd ook een diepe vreugde te ervaren, zelfs tijdens perioden van diepe wanhoop. Een vreugde van vol in het leven te staan, om te voelen, te ervaren, te zijn.

Het proces zelf was niet een zachtjes en liefdevol loslaten, vol compassie naar mezelf en naar anderen. Het voelde vaak wanhopig, verscheurend en vernietigend, alsof ik volkomen naakt mezelf een weg moest banen door de doornstruiken van mijn vroege jeugd, mijn herinneringen, mijn trauma's, mijn diepste angsten en mijn rotsvastе overtuigingen. En uiteindelijk kwam ik daar enigszins gehavend maar vooral gelouterd uit. Dit zuiveringsproces heeft een aantal jaren geduurd, en ineens was het klaar, alsof de lucht na een storm weer helder, fris en vol vitaliteit was.

Dat 'klaar' zijn betekent in mijn geval niet dat ik volkomen vrij ben van alle pijnpunten en trauma's die ik in mijn leven ervaren heb. Nog steeds ben ik bezig met het opruimen van de brokstukken die overgebleven zijn, maar dat doe ik alleen nog maar als ze langs komen drijven en ik me uitgenodigd voel om ze aan te pakken. Meestal is het voldoende om ze waar te nemen en ze eenvoudigweg voorbij te laten dobberen. Dat betekent dat mijn identificatie ermee verleden tijd is.

Met dit persoonlijke verhaal wil ik duidelijk maken dat alles wat ik in dit boek beschrijf ook mijn eigen ervaring is. En die ervaring heeft me geleerd dat de enige manier om je demonen aan te kijken de weg naar binnen is. Altijd weer naar binnen toe, je lichaam in. En dat het een zeer heftig proces van jaren kan zijn, maar een proces dat je heel veel oplevert. Namelijk de rest van je leven.

In de opleidingen die ik geef in systemisch werk (zoals familie- en organisatieopstellingen) zitten over het algemeen vrij veel therapeuten en hulpverleners vanuit allerlei disciplines, zoals coaches, psychotherapeuten, psychologen, haptonomen en massagetherapeuten. Ook artsen en psychiaters vinden steeds vaker hun weg naar het systemische werk.

Wat mij dan altijd opvalt, en in eerste instantie ook wat verbaasde, is dat er binnen de meeste van die beroepsgroepen zo weinig besef lijkt te zijn van de 'innerlijke houding' van de therapeut, terwijl ik dat wel zou verwachten. Als therapeut werk je immers met mensen, en dan dien je in eerste instantie goed afgestemd te zijn op (en in) jezelf. Jij bent immers het instrument waarmee je werkt.

Mijn motivatie om dit boek te schrijven komt dan ook voort uit mijn wens om deze innerlijke houding, die zeker voor familieopstellers ontbeerlijk is, onder de aandacht te brengen. Met die innerlijke houding bedoel ik het samenspel van je lichaam, geest en ziel. Onze geest (het denken, het verstand) krijgt doorgaans voldoende aandacht, al valt er ook nog wel het nodige te zeggen over hoe we ons denken gebruiken. Vaak volgen we meer onze gedachten dan dat we de tijd nemen om ergens serieus over na te denken.

Over het algemeen zijn we ons niet zo bewust van de ziel die in ons huist, en onze aandacht, onze waarneming, is al helemaal niet bij en in ons lichaam. Met je aandacht in je lichaam bedoel ik dat je waarneming voor het grootste deel naar binnen gericht dient te zijn, en dat je waarneemt wat er ín je lichaam gebeurt. Hier kom ik in dit boek uitgebreid op terug.

Deze innerlijke houding is geen trucje dat je even aanleert, maar een visie op leven en werk. Het is een levenshouding die iedereen zich eigen kan maken door aandacht en toewijding, zonder er al te veel je best voor te doen. Deze visie volgt dezelfde stroom als de levensbeschouwing van de Tao. Daarom is deze innerlijke houding niet alleen zeer zinvol voor familieopstellers, maar ook voor therapeuten van andere disciplines. En eigenlijk voor iedereen die de controle wat meer zou willen loslaten en zich meer wil overgeven aan het leven zelf.

Het is niet mijn bedoeling om een verhandeling te schrijven over de Tao. De korte beschrijving ervan in dit boek is dan ook per definitie onvolledig. Waar het mij om gaat is te laten zien dat de essentie van het werken met familieopstellingen verbonden is met de visie, de levensbeschouwing van de Tao. Ik ben de Tao beter gaan begrijpen dankzij



familieopstellingen, en vanuit de Tao begrijp ik familieopstellingen beter. Het doel van dit boek is dan ook het ondersteunen van de innerlijke groei van de begeleider en het verkrijgen van een dieper inzicht in de werking van familieopstellingen. De innerlijke houding van de begeleider, de systemische kennis en het opstellingsproces kunnen niet los van elkaar gezien worden.

Mijn belangstelling voor de Tao ontstond vanuit mijn belangstelling voor oosterse vechtkunst, in mijn geval karate dat ik zo'n dertig jaar intensief heb beoefend. Boeken over karate voerden mij al snel naar de levensbeschouwing van de Tao, en hoewel iets in mij er zeer door geïntrigeerd was door de merkwaardigheid ervan, begreep ik er werkelijk geen hout van. Hoezo 'doen door niet te doen' en 'de spontane weg der dingen'? Voor mijn zestienjarige ik was dat allemaal onzin. En toch...

Een van de bekendste boeken over de Tao is de *Tao Te Ching* van Lao Tzu. Dit boek bestaat uit eenentachtig stukjes tekst die een soort leidraad vormen over hoe te leven in overeenstemming met de Tao. Zo met het klimmen der jaren begonnen begrippen op hun plek te vallen. Niet door de Tao te bestuderen, want de Tao valt niet te bestuderen, net zomin als je het leven kan bestuderen. De Tao wil, net als het leven, geleefd en ervaren worden. Simpel. Eenvoudig.

Wat mij duidelijk werd is dat Lao Tzu een meester was in het waarnemen. Helder en onversluisd waarnemen. En vervolgens heeft hij zijn waarnemingen op een eenvoudige en heldere manier woorden gegeven. En hoewel de teksten gezien dienen te worden binnen de context van de tijd en plaats waar Lao Tzu leefde, blijven de onderliggende inzichten tijdloos.

De inzichten vanuit de Tao zijn voor mij persoonlijk zeer waardevol. Ik heb altijd een enorme weerstand gevoeld tegen alles wat niet overeenkwam met mijn overtuigingen, mijn conditionering, mijn wereldbeeld, mijn idee van goed en kwaad, mijn idee van wat juist en niet juist was. Door mezelf meer in overeenstemming te brengen met de Tao kon ik daar steeds meer in ontspannen en werd mijn blik wijder. Ik kon helderder waarnemen en me meer overgeven aan het leven zelf, in plaats van het leven in te kaderen binnen mijn beperkende gedachteconstructies. Het mag duidelijk zijn dat opstellers zelf dáár geweest dienen te zijn, waarheen ze hun cliënten willen begeleiden. Want om opstellingen te kunnen begeleiden dien je je niet alleen de verschillende wetmatigheden en dynamieken eigen te maken, maar dien je ook de bereidheid te hebben om je eigen pijnpunten aan te kijken. En wat mij betreft vraagt dat van je, dat je je opent voor de Tao.

*Als je jezelf opent voor de Tao,  
ben je één met de Tao  
en kun je hem volledig omvatten.  
Als je jezelf opent voor inzicht,  
ben je één met inzicht  
en kun je er alles uit halen.*

*Open jezelf voor Tao.  
Vertrouw dan op je natuurlijke reacties,  
en alles zal op zijn plaats vallen.*

Lao Tzu

Maak van de Tao geen dogma, want dat is niet in harmonie met de Tao. Maak van helemaal niets een dogma, en blijf de blik altijd naar binnen richten. Daar ligt de weg waar de Tao naartoe wijst. Altijd weer naar binnen toe.

*Jarenlang leven in Tao*

*levert misschien één les op:*

*de waarheid is nergens anders te vinden  
dan in jezelf.*

Tao Meng

De Tao vormt een actieve en holistische weergave van het universum. De teksten uit de Tao kun je dan ook zien als een soort richtingaanwijzer, want men kan de Tao alleen bij benadering begrijpen. Hij geeft een route aan, maar is niet de weg zelf. Die dien je natuurlijk zelf te bewandelen en al doende onderweg te ervaren. Daarbij is het goed om je te realiseren dat de schildpad de weg beter kent dan de haas.

En maak ook vooral van familieopstellingen geen dogma. Deze methode kent vele vormen; van het klassieke tot het nieuwe opstellen en de vele andere (meng)vormen die daaruit ontstaan zijn. Voor ieder proces is een bepaalde werkvorm het meest behulpzaam, en wanneer je een vorm buitensluit, ontnem je de cliënt wellicht de toegang tot het meest effectieve proces.



## Dankwoord

Voor mijn eigen opleiding in het ambacht familieopstellingen kwam ik terecht bij Wolfgang Könighaus, een man wiens manier van 'zijn' in het teken van de Tao stond.

Ik voel me zeer dankbaar dat ik zijn manier van werken met familieopstellingen heb mogen ervaren. Het voelde als thuiskomen. Helaas is Wolfgang Könighaus in 2010 overleden.

Ik wil hier nog graag de mensen bedanken die een bijdrage hebben geleverd aan het tot stand komen van dit boek.

Els van Steijn; jouw liefdevolle en constructieve opmerkingen hebben dit boek een duidelijke richting gegeven (en mij extra werk bezorgd).

De zorgvuldige en uitgebreide commentaren van Angela van der Stad, Basti Baroncini, Marjolaine Oosterbeek, Jan Gunther, Karel Gerritse en Han Mooiman hebben een belangrijke bijdrage geleverd aan het leesbaarder maken van dit boek.

Mieke Kox, Pieter Corée, Milou van Toor, Sebastiaan van der Valk en Annemarie Renes van Asselen; bedankt voor het lezen van de eerste versie en jullie tops en tips. Ik heb ze meegenomen.

Siets Bakker en Michiel van der Ham (uitgeverij Het Noorderlicht); jullie vertrouwen, enthousiasme en aanmoediging na het lezen van de eerste versie heeft mij gesterkt. En Barbara Trappenburg voor de redactie en Sandra Klercq voor het ontwerp en de vormgeving.

Mijn vrouw Angeli Basten; voor jouw waardevolle commentaren en toevoegingen, je wijsheid en ondersteuning. En voor je totale geloof in de waarde van dit boek.

En zeer zeker ook een groot dankjewel aan al diegenen die mij aangespoord hebben tot het schrijven van een boek over familieopstellingen vanuit mijn eigen visie. Er bestaan al zoveel boeken over dit onderwerp dat ik zelf vond dat ik er niets aan toe te voegen had, laat staan er een boek over schrijven. Toen ik in één week tijd van drie verschillende mensen een opmerking kreeg in de trant van: 'Alle ingrediënten bestaan natuurlijk al, maar jij bent degene die er een gerecht met een unieke smaak van maakt,' was het me wel duidelijk. En met heel veel plezier ben ik aan de slag gegaan.

Elmer



## Opmerkingen met betrekking tot de leesbaarheid

Aan het eind van het boek vind je een lijst waarin een aantal termen uitgelegd staan. Om het wat overzichtelijk te houden heb ik de uitleg vrij summier gehouden.

Ik doe soms uitspraken in dit boek die ik verder niet verklaar. Enerzijds omdat het vaak zinvol is om het onderbewuste te prikkelen door er geen uitleg aan te geven, anderzijds omdat het heel veel tekst zou kosten om het wel uit te leggen, wat het doel van dit boek niet ten goede komt.

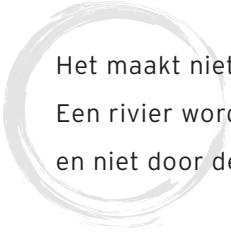
Om te voorkomen dat overal in het boek 'hij of zij' en 'zijn of haar' komt te staan, gebruik ik uitsluitend de mannelijke vorm. Ik heb voor de mannelijke vorm gekozen omdat ik nu eenmaal een man ben... Uiteraard kan er voor iedere 'hij' of 'zijn' ook 'zij' of 'haar' gelezen worden.



DEEL 1 - De Tao



# DEEL 1 - De Tao



Het maakt niet uit wat het denken wil.  
Een rivier wordt bepaald door haar stroming,  
en niet door de wensen van een golfje.

## De Tao

De Tao is een Chinees metafysisch concept dat zich met name baseert op de geschriften die toegekend worden aan Lao Tzu, van wie verondersteld wordt dat hij zo'n vijf- á zeshonderd jaar voor Christus geleefd heeft. Zijn boek, de Tao Te Ching (Het boek van de weg) waarin zijn geschriften opgetekend staan, kun je zien als een handboek over levenskunst. Het gaat over hoe te handelen in het leven, hoe 'de weg' te bewandelen en daardoor in harmonie te komen met de Tao, de natuurlijke weg.

Als filosofisch begrip is de Tao de alomvattende, uit zichzelf bestaande, oneindige, tijdloze kosmische Eenheid. De bron van alles en de bestemming van alles zonder begin en zonder einde. Het wordt hierbij gebruikt om de fundamentele of de werkelijke natuur van de wereld te benadrukken.

*Zij die in het hart van de Tao staat  
kan gaan waar ze wenst, zonder gevaar.  
Ze ontwaart de universele harmonie,  
zelfs in grote pijn,  
omdat ze vrede in haar hart gevonden heeft.*

*Muziek, of de geur van een heerlijke maaltijd  
kunnen mensen laten genieten.  
Maar woorden die wijzen op de Tao  
lijken eentonig en zonder smaak.  
Als je ernaar kijkt, is er niets te zien.  
Als je ernaar luistert, is er niets te horen.  
Als je erover beschikt, is het onuitputtelijk.*  
Lao Tzu

Ik heb geprobeerd de essentie van de Tao, die onlosmakelijk verbonden is met de begrippen 'Wei wu wei' en 'Yin-Yang', in dit boek samen te vatten.

Het begrip Tao is in principe niet te vertalen, omdat ieder woord meteen ook een begrenzing bevat. De eerste woorden uit de *Tao Te Ching* zijn dan ook:

De Tao die kan worden onderricht, is niet het eeuwige Tao.

De naam die kan worden genoemd, is niet de eeuwige naam.