

Christl Lieben en Christa Renoldner

Lichaams- en symptoom- opstellingen

*Geef je lichaam
een stem*



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Ten geleide 7

DOOR MATTHIAS VARGA VON KIBÉD

Voorwoord 13

Pardon, ben jij mijn lichaam? 15

DE GENERALISATIE VAN EEN VEELVOORKOMEND GEVAL

Deel 1

Ervaringen met lichaams- en symptoomopstellingen

Waarom lichaams- en symptoomopstellingen? 21

Grondslagen van mijn werk 25

De innerlijke houding bij de opstellingen 29

Het voorgesprek 39

Praktijkvoorbeelden van opstellingen 49

DOOR CHRISTL LIEBEN

Praktijkvoorbeelden van opstellingen 69

DOOR CHRISTA RENOLDNER

Liefde vrij van medeleven 97

Werken in het grensgebied van een handicap 103

Wat gebeurt er met de symptomen in de opstellingen? 125

Vormen van lichaams- en symptoomopstellingen 129

Deel 2

Praktijk van een verdiepte lichaamskennis

Je lichaam weet meer dan je denkt... 139

Met onszelf en de anderen communiceren 143

Er zijn situaties in het leven... 149

De geest buigt voor het lichaam 153

VERSLAG VAN EEN ERVARING

Onthaasting 157

EEN LIEFDEVOLLE OMGANG MET DE TIJD, HET LEVEN EN ONSZELF

Een zielenruimte in de stilte van ons lichaam 167

Vastgehouden door emoties – bevrijd van emoties 173

Schuld en boete – weerspiegeld door het lichaam 177

Geborgen in de liefde voor je eigen ontoereikendheid 183

Mogelijke voorwaarden voor een genezingsproces 189

Nawoord 193

Bijlagen

1 De belangrijkste begrippen 195

2 Lichaamsindelingen 198

3 Literatuur 204

4 Over de auteurs 208

Pardon, ben jij mijn lichaam?

DE GENERALISATIE VAN EEN VEELVOORKOMEND GEVAL

‘Pardon, ben jij mijn lichaam? Ik wil niet opdringerig zijn, maar ze hebben me gezegd dat jij mijn lichaam bent. Weet je daar iets van? Hebben ze dat ook tegen jou gezegd? Hè, je weet niet wie ik ben? Ja zeg, heb je nog nooit van mij gehoord? Nee? Hoe kun je dat nu niet weten? Ik ben mevrouw Mulder, bestuursvoorzitter van de grootste onderneming in de hele regio. Ik beslis dagelijks met één pennenstreek over mensen – au, mijn rug... Weet je, ik kan de laatste tijd niet meer bukken. Waarom lach je zo vol leedvermaak? Als je je zo slecht gedraagt, houd ik me niet meer met jou bezig. Wat zeg je? Dat heb ik nog nooit gedaan? Natuurlijk niet, je bevalt me niet. Je lacht op de verkeerde momenten en bovendien heb je te korte benen. Ik wil er niet eens naar kijken. Ik begrijp niet wat wij met elkaar te maken zouden hebben. Ik kan nu beter gaan trouwens, want ik moet naar een persconferentie, waar ik mijn mening moet geven over vrouwen in mannenberoepen. Maar wat doe je nu? Waarom hang je als een meelzak om me heen, dat is onbeschoft, opdringerig – wil jij bij mij horen? Geloof je echt dat ik me met zo’n meelzak wil vertonen? Zelfs de sterkste man kan je taille bijna niet eens omvatten, en je benen, dat heb ik al gezegd... En heb je eigenlijk wel een hals? Huil nou toch niet! Wat is er met je hals, ik kan hem niet vinden. Je hoofd zit op je schouders, hoe heb je dat toch voor elkaar gekregen? Al die aanvallen laat ik niet op me zitten, dat is

toch vreselijk! Terwijl ik de hele dag aan mijn bureau zit en de wereld beweeg, of nou ja, een deel van de wereld dan, moet ik me dat laten aanleunen. Waarom kijk je me zo smekend aan? Wat, je zenuwen, kun je niet slapen? Wat heeft dat met mij te maken? Neem gewoon zo'n wit pilletje, of... weet ik dat, ik weet helemaal niets meer! Ik begrijp niet wat ik met jou te maken zou moeten hebben. Waarom laat je me niet met rust? Je ziet toch dat ik haast heb? Ze hebben me gezegd dat jij mijn lichaam bent en ik heb nu problemen met jou. Ik weet echt niet waar ik een lichaam voor nodig zou moeten hebben. Je bevalt me niet, ga nu eindelijk eens uit mijn ogen! En kijk me niet meer aan als een in de steek gelaten hond. Er zal zich wel iemand om jou bekommeren, ik kan het niet, ik ben bezig met het leiden van mensen, een belangrijke taak. Ik heb macht over het leven van anderen. Wat, hebben ze een lichaam, dat ziek kan worden? Wat gaat mij dat aan, wat ze voor lichaam hebben... *Ik heb geen lichaam nodig, dat is alleen maar lastig, besef je dat wel!* Ik ga nu naar mijn kantoor. Hoor eens, hoezo zit je op mijn stoel? Wat zeg je? Mijn secretaresse groet jou en niet mij? Pardon, wie ben je nou echt...? Wanneer hebben wij elkaar voor het laatst gezien? Ik weet niets van jou... Kijk me niet zo aan... Wat, drink je nu mijn koffie op? Daar heb ik me de hele tijd al op verheugd, een van de weinige genoegens op deze plek. Waar ben ik, waar ben jij... ben je trouwens wel een vrouw? Maar je zit daar op een mannenstoel. Ben je op de verkeerde plek? Ben je een vrouw? Waar kan ik aan zien dat je een vrouw bent? Bovendien, wat maakt het uit of je een man of een vrouw bent... de mannen hebben het voor het zeggen. Wie ben je dan? Zeg het me nu maar gauw. Op de een of andere manier lijkt je op mijn moeder... Help... mijn moeder, hoe kan dat nou? Het onding op mijn stoel ziet eruit als mijn moeder! Ben jij mijn moeder? Nee, dat ben je niet, maar wie dan wel?

Je wilt alleen maar geaccepteerd worden, ongeacht hoe je eruitziet? O god, hoe kom ik hier uit? Mijn moeder wil geaccepteerd... o nee, dit ding hier, van wie is dat dan? Mevrouw De Boer, kom alstublieft gauw binnen en bel een opvangcentrum of een vluchtelingenorganisatie, dit ding in mijn stoel moet weg... ik hou het niet meer uit! Waarom praat u met het ding in mijn stoel, mevrouw De Boer, en niet met mij? Ik heb me toch behoorlijk met dit ding beziggehouden. Ze hebben me toch gezegd dat het mijn lichaam is, maar ik heb het afgewezen, dit lichaam. Mevrouw De Boer, u zult het vast wel begrijpen. Zoiets lelijks zou van mij zijn? Ik kan me al niet eens meer herinneren wie dat heeft gezegd. In het begin was ik nog beleefd tegen het ding, maar nu wil ik er vanaf. Eerst wist het niet wie ik ben, en nu wijkt het niet meer van mijn zijde. Maar waarom praat u dan op het ding in en let u niet op mij? Ik ben toch uw bazin... Help, het wordt me zwart voor de ogen!

Hoezo lig ik in een bed? Waar ben ik? Alles is zo wit hier... Mijn benen steken onder de deken uit. De dokter heeft gezegd dat ik mijn benen moet bewegen, die korte benen, mijn benen... Maar ze bewegen echt als ik wil, mijn korte benen. O god, *ik* ben het ding, mijn benen, *mijn* benen... de verpleegkundige heeft *mij* aangekeken... mij, ik en het ding... horen wij bij elkaar? Pardon, ben je dus echt mijn lichaam? Is dat echt zo? Maar deze benen helpen me uit het bed. Jij bent mijn benen en stapt nu met mij uit het bed... Lopen de tranen nu over je wangen, of zijn het mijn wangen, of horen ze bij het ding? De hand van de verpleegkundige heeft mijn tranen weggeveegd, en ze heeft *mij* aangekeken, niet het ding... Pardon, *ik* ben het ding. Ik, Francisca Mulder, heb een lichaam en geen ding. De dokter heeft me gezegd dat je van mij bent en dat alleen zieke mensen hun lichaam niet vinden en niet eens zoeken. Hier, in de witte kamer, is het zo heerlijk

stil, hier hoef ik niets te doen. Eigenlijk is ziek zijn heel mooi, vind je niet? Je bent boos. Heb ik iets verkeerd gezegd? Ik begrijp je niet. Dat verandert nog wel, ik moet me met jou bezighouden, hebben ze tegen me gezegd. Maar hoe doe je dat, je met je lichaam bezighouden? Nou goed dan, ik probeer het – met alle beleefdheid die daarbij hoort:

Geacht ding, vindt u het goed als we elkaar tutoyeren? Want blijkbaar blijven we vanaf nu bij elkaar!

Ja, u bent nu ontroerd, pardon, jij bent ontroerd... Jouw tranen, mijn tranen op jouw wangen, mijn wangen... De mensen kijken nu tegelijkertijd naar mij en naar jou, pardon, naar 'ons', we zijn nu immers met z'n tweeën. Wat, zijn wij één? Gaat dat niet iets te ver? Iets, nee... je benen – ach, laat ook maar! We gaan een slanke taille krijgen... jij en ik, ik en jij. De hals nemen we zoals hij is, zeg je.

Kijk, de zon schijnt, we kunnen gauw naar huis en – zenuwinstortingen zullen we niet meer krijgen. Ik ga mezelf met een penneestreek ontslaan. Mijn lichaam, wij beiden... wij gaan het opnieuw proberen... proberen we het?

Kijk, de zon schijnt.' (CL)

Waarom lichaams- en symptoomopstellingen?

Bijna alle mensen in adviserende en therapeutische beroepen zijn bekend met familieopstellingen. Er bestaat al heel veel literatuur over, die we hier niet hoeven samen te vatten.

Als we het in dit boek over lichaams- en symptoomopstellingen hebben, bedoelen we daarmee expliciet een eigen vorm.

Als we ons op deze vorm richten, kunnen we vaststellen dat slechts heel weinig therapeuten zich met deze opstellingsvorm bezighouden. Toch hebben veel mensen die met familieopstellingen werken en er bijvoorbeeld een ziekte of een ziek orgaan bij zetten, daar goede ervaringen mee (vgl. Baxa e.a. 2002).

Insa Sparrer en Matthias Varga von Kibéd (van het syst-Instituut in München) hebben met hun structuuropstellingen (*Strukturaufstellungen*, Varga von Kibéd 2003) een uitstekende systematiek neergezet, waardoor het opstellingswerk gemakkelijker controleerbaar is gemaakt voor onderzoek. Peter Schlötter heeft in zijn studie *Vertraute Sprache und ihre Entdeckung* (Schlötter 2005) een eerste resultaat laten zien.

Binnen de groep structuuropstellingen bevindt zich een afdeling 'lichaams- en symptoomopstellingen'. Insa Sparrer heeft hiervoor een eigen categorie gevormd, die ze 'opstellingen over psychosomatische thema's' noemt. In deze categorie vallen:

- **lichaamsopstellingen:** hierbij worden afzonderlijke lichaamsdelen (bijvoorbeeld armen, benen, neus, hals...), organen (bijvoorbeeld hart, lever, longen...) of lichaamssystemen (bijvoorbeeld het immuunsysteem, de bloedsomloop) opgesteld die de cliënten relevant vinden voor hun hulpvraag.
- **Lichaam-structuuropstellingen:** hier komen nog verre familieleden bij die relevant kunnen zijn voor de hulpvraag.
- **Opstellingen van de vijf elementen volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG):** er worden representanten opgesteld voor de vijf elementen. Deze opstellingsbeelden kunnen voor acupuncturisten aanwijzingen geven voor het zetten van naalden.
- **Homeopathische systeemopstellingen** (volgens Matthias Varga von Kibéd en Friedrich Wiest).
- **Chakra-opstellingen** (meer hierover in het boek *Wunder, Lösung und System* van Insa Sparrer, 2002).

Aan Sparrer en Varga von Kibéd hebben we onder andere de aanwijzing te danken dat het bij lichaamsdelen die dubbel voorkomen (armen, benen, ogen, oren, borsten, enzovoort) gunstig is om ze allebei op te stellen, ook als de cliënten alleen klachten in een van beide lichaamsdelen zeggen te hebben.

De psychosomatische arts Ilse Kutschera kiest een andere aanpak. Zij schrijft in haar boek *Was ist nur los mit mir?* (Kutschera/Schäffler 2010) ook dat psychosomatische visies nauw verbonden zijn met familiegeschiedenissen. Zij heeft daarvoor een eigen opstellingsvorm ontwikkeld die ze op indrukwekkende wijze toepast in haar seminars. We zien bij haar een nauwe samenhang met familieopstellingen. Hetzelfde geldt voor Stephan Hausner (*Zelfs als het me mijn leven kost*, 2009).

In al deze gevallen speelt de familiegeschiedenis – meestal die van het afstamingsstelsel – een belangrijke rol. Ouders, soms grootouders of ooms en tantes, gestorven, verzwegen, weinig gewaardeerde familieleden of tragische slagen van het noodlot, bijvoorbeeld slachtoffer- of daderverhalen uit de oorlog, ‘duiken op’ en werken schijnbaar door via ziekten. Bert Hellinger heeft dit – in navolging van Ivan Boszormenyi-Nagy – ‘bindingsliefde’ genoemd. Het schijnt dat wij ‘uit liefde’ voor ouders, grootouders, enzovoort ziekten en ongemakken op ons nemen.

Ik zou hier nog een heel eigen aanzet aan willen toevoegen, namelijk die van Siegfried Essen, die naar mijn mening veel meer aandacht zou moeten verdienen met zijn ‘Autopoietische Aufstellungen’ (vgl. Essen 2005). Onder invloed van psychosynthese en godsdienstfilosofische aanzetten (vooral van het boeddhisme) gaat Essen ervan uit dat een systeem telkens compleet is, dat de delen van een opstelling telkens vrij zijn en de zelschepping (autopoiese) geen einde kent. Zonder hier gedetailleerd op in te kunnen gaan vermeld ik in dit verband alleen de ‘Ik-Zelf-opstelling’ met een extra element.

Bij lichaamsopstellingen wordt ook het volgende opgesteld:

- het Ik (het deel van ons dat zich anders en gescheiden van de anderen ervaart)
- het Zelf (het deel van ons dat zich verbonden voelt; ook voor te stellen als onvoorwaardelijke liefde)
- het symptoom

Ook deze vorm gebruik ik met groot succes bij veel van mijn cliënten. Christl Liebens aanzet is – naast de ervaring met familie- en structuuropstellingen – echter gebaseerd

op de achtergrond van verschillende fysiotherapeutische methoden.

Voor mij is het in samenhang met dit soort psychosomatische methoden belangrijk dat er bij ons werk geen aanspraak op genezing wordt gedaan. Ook de meest geslaagde symptoomopstelling garandeert geen genezing, zelfs niet in alle gevallen verbetering. Maar wat we wel vaak vaststellen: in sommige gevallen (op grond van mijn werk schat ik dat het ongeveer 25 procent is) volgt op een lichaams- of symptoomopstelling inderdaad zoiets als een genezing of duidelijke verbetering van het symptoom. Zie ook onze praktijkgevallen in het tweede deel van dit boek. In enkele gevallen wordt het symptoom weliswaar niet beter, maar verandert wel de manier waarop de patiënten met hun lichaam omgaan. Ze kiezen andere behandelmogelijkheden, gaan gezonder eten, letten op andere aspecten van hun gezondheid en voelen zich daardoor ook beter of soms zelfs 'gezonder'.

In enkele gevallen is er zoiets als het werkelijk accepteren van een ziekte of een symptoom. Dat is dan als een diepe erkenning om 'wat er is' te begrijpen. Hier is het heel belangrijk dat wij, therapeuten, ons afzijdig houden met onze wens om te genezen of te verlichten, maar de cliënten alleen begeleiden op hun weg.

Tot slot wil ik nog vermelden dat wij in ons werk een concept vertegenwoordigen dat lichaam en geest als eenheid ziet. Wij zeggen niet 'we *hebben* een lichaam', maar 'we *zijn* ons lichaam': lichaam en geest zijn één. De uit het Engels afkomstige term 'bodymind', die ook in ayurveda wordt gebruikt, drukt dat heel goed uit. (CR)