

Index

*Alle beschreven dynamieken,
thema's van de transcripties
en meditaties*

DYNAMIEKEN BINNEN OPSTELLINGEN	37
Het nemen van de moeder	39
De moeder is met een deel van haar ziel bij een overleden persoon	40
De moeder heeft zelf niet kunnen nemen van haar moeder	44
De moeder was/is ziek (lichamelijk of geestelijk)	49
<i>Wanneer de dochter voor de moeder wil blijven dragen</i>	51
<i>Wanneer de moeder (nog steeds) wil dat de dochter haar lot voor haar draagt</i>	53
Het kind is op zeer jonge leeftijd gescheiden geweest van de moeder	54
De moeder was en blijft ontoegankelijk voor het kind	57
De eigen plek innemen	59
Wanneer binnen partnerrelaties de eigen plek niet wordt ingenomen	59
Eén of beide ouders zijn trouwer aan hun eigen familie dan aan het huidige gezin	60
Wanneer broers en zusters niet op hun eigen plek staan	62
<i>De relatie tussen kind en ouders</i>	63
<i>Op de plek van een ouder terechtgekomen zijn</i>	64
<i>Wanneer de ouders weer in hun kracht staan</i>	65
<i>Wanneer een van de ouders zwak blijft</i>	65
<i>Wanneer het kind nog groot wil blijven</i>	66
<i>Wanneer het kind zelf de eigen plek dient in te nemen</i>	67
<i>Tussen de ouders terechtgekomen zijn</i>	68
<i>De ouders staan in hun kracht</i>	68
<i>De ouders staan (nog) niet in hun kracht</i>	69
<i>Boven de ouders terecht gekomen zijn</i>	70
<i>Het lot/trauma van één van de ouders dragen</i>	74
<i>Wanneer de dochter het lot voor de moeder wil blijven dragen</i>	76
<i>Wanneer de moeder (nog steeds) wil dat de dochter het voor haar draagt</i>	77
Gescheiden ouders (loyaliteit)	78
De ouders kunnen hun verantwoordelijkheid nemen	79

Een of beide ouders kunnen de verantwoordelijkheid (nog) niet nemen	80
Ex-partners, relaties (eren van)	82
Adoptie- en pleegkinderen	84
Het weggegeven kind kan de beweging naar de biologische ouders maken	87
Het kind kan de beweging naar de biologische ouders (nog) niet maken	89
Liever ik dan jij	93
De ouder kan de volle verantwoordelijkheid nemen	93
De ouder kan de verantwoordelijkheid (nog) niet nemen	95
Ik volg je in je lot	96
Het zal mij niet beter gaan dan jou	97
Eigen lot onder ogen zien (ziekte, handicap, dood)	99
Onhandelbaar kind	101
De relatie tussen de ouders gaat slecht	102
De moeder trekt naar de dood	104
De moeder kiest voor het leven	104
De moeder blijft trekken naar de dood	105
Doden (om wie niet gerouwd kon worden)	107
Het onverwerkte verdriet om een ouder, broer of kind dat is overleden	107
Slachtoffers van oorlog of een ongeluk, terwijl jijzelf hebt overleefd	110
Verbinden met in de baarmoeder overleden tweelingbroer/zus	113
Het zusje kan zich omdraaien en haar zus aankijken	115
Het zusje blijft in zichzelf gekeerd en kan (nog) geen contact maken	116
Abortus	117
Misbruik	118
De vader kan de verantwoordelijkheid nemen voor wat hij gedaan heeft	119
De vader kan de verantwoordelijkheid niet nemen	122

Index

Zielsdeel na trauma weer integreren (onverwerkte trauma's)	124
Het zielsdeel kan zich omdraaien en de cliënt aankijken	125
Het zielsdeel blijft in zichzelf gekeerd en kan (nog) geen contact maken	127
TRANSCRIPTIES VAN OPSTELLINGEN	129
Een deel van de ziel is bij de doden (1)	131
Een deel van de ziel is bij de doden (2)	134
Dochters zorgen voor moeders	138
Ik maak geen deel uit van het oorlogslot van mijn familie	144
Het Jappenkamp	147
Adoptie	151
Adoptie, ritueel met de biologische ouders	156
Scheiding, lasten dragen van de ouders	160
Afgesplitste zielsdelen (1)	166
Afgesplitste zielsdelen (2)	168
Incest, misbruik vader-dochter	171
Gebukt gaan onder zware lot van de ouders	174
Angst voor de dood	176
Loslaten	181
De ziel van het vaderland	185
Relatieprobleem	188
MEDITATIES	211
Het nemen van je ouders	213
Verbinden met je voorouders	216
Spiegels	219
Wie ben ik	222

Inleiding

It's

a tool

not

a rule

Inleiding

In de vijftien jaar dat ik werk met familieopstellingen, heb ik gemerkt dat veel collega's en studenten moeite hebben met het vinden van de juiste systemische zinnen binnen familieopstellingen, terwijl dit mede cruciaal kan zijn om iemand te begeleiden naar een helende beweging. Er is blijkbaar behoefte aan een duidelijke leidraad: welke zinnen zijn passend en werkend binnen de dynamieken die zich tonen?

Hoewel dit boek voor iedereen waardevol kan zijn, is het met name bedoeld voor mensen die werken of willen werken met familieopstellingen.

De zinnen zijn geschikt voor alle vormen van familieopstellingen, zowel de zogenaamd klassiekere vormen (waarbij over het algemeen meer zinnen gebruikt worden) alsook de daaruit geëvolueerde vormen zoals de bewegingen van de Geest, waarbij soms geen, soms slechts enkele zinnen gebruikt worden.

Maar ook voor systemisch coachen, opstellingen met poppetjes, vloerankers of opstellingen in de mind zijn de zinnen heel geschikt.

Het goed omgaan met helende zinnen en rituelen vraagt nogal wat van de begeleider. Het vraagt om een afstemming op het systeem van de cliënt, in harmonie te zijn met het 'spirituele geweten', het vraagt het aanvoelen van het juiste moment voor een interventie, het juiste moment om een zin te laten uitspreken, het aanvoelen wanneer de volgende zin uitgesproken dient te worden, of dezelfde zin nog een keer, en nog een keer, en nog een keer. Wanneer laten we de stilte spreken en wanneer dienen we zonder aarzelen handelend op te treden?

Hoewel dezelfde zinnen vaak in gelijk lijkende situaties gebruikt worden, mogen ze nooit routine worden. Routineus handelen in een opstelling betekent dat je niet afgestemd bent, niet in contact met het systeem van de cliënt, met de ziel. Ook na tien opstellingen achter elkaar, die schijnbaar dezelfde situatie weergeven, dient er ieder keer weer ingevoeld te worden of de zin die je al tien keer gebruikt hebt ook hier weer de juiste is. En omdat je afgestemd

bent is die zin voor jou en het systeem van de cliënt iedere keer weer nieuw en krachtig.

Ik heb de meest voorkomende situaties binnen familieopstellingen geschetst, en daar een aantal mogelijke zinnen (en soms ook rituelen) bij toegepast. Zie de volgorde van de zinnen vooral als een mogelijkheid, want ze dienen natuurlijk altijd per situatie aangevoeld te worden. Dit werk is immers fenomenologisch.

Het mag duidelijk zijn dat er meer goede zinnen bestaan die voor systemisch werk gebruikt kunnen worden dan de zinnen die in dit boek beschreven staan; dit boek is dan ook per definitie niet volledig. Ook zijn de zinnen niet in steen gebeiteld en kunnen ze in de loop der tijd, al naar gelang de inzichten, wat veranderen. Er kunnen nieuwe, krachtige zinnen bijkomen en anderen raken misschien wat meer naar de achtergrond. Natuurlijk is iedereen van harte uitgenodigd om te onderzoeken welke zinnen het beste bij je passen en ze waar nodig aan te passen aan je eigen smaak en authenticiteit.

Gebruik vooral ook zinnen die in jezelf opgekomen. De effectiviteit is altijd in het moment te bepalen. Waak er alleen wel voor dat ze systemisch effectief zijn, en niet louter emoties oproepen. Wanneer je waarneemt dat de ziel niet beweegt, is de zin niet systemisch effectief.

Een heleboel zinnen van Bert Hellinger blijken nog steeds even krachtig als in het begin van zijn werk, en ik durf dan ook wel te beweren dat dit soort zinnen (vaak wat archaïsch) een soort van evergreens zijn. Andere zinnen bewegen misschien wat meer mee met de tijdgeest en met de belevingswereld van de begeleider.

Het belangrijkste van een systemische zin is dat die meer de ziel aanspreekt, en minder het gevoel. Vaak komen er (heftige) emoties los bij familieopstellingen, maar dat is een gevolg van de pijn die los komt, zeker geen doel op zich. De juiste zinnen bereiken niet de emoties, maar de ziel.

Inleiding

Ik hoop dat dit boek een hulpmiddel is voor iedereen die zich bezighoudt met familieopstellingen. En bedenk alsjeblieft: 'It's a tool, not a rule'.

Ik wil de mensen bedanken die hebben bijgedragen aan dit boek. Een aantal die de grootste inspanningen hebben geleverd wil ik hier bij naam noemen.

Els van Steijn, Basti Baroncini, Elly Hekman en Joris Udo de Haes voor hun onvolprezen redigeerwerk en aanvullende opmerkingen, Ine van der Aa voor haar zorgvuldig uitgeschreven transcripties, Elly Hekman voor de eindredactie, en verder nog alle deelnemers van onze opleidingen in familieopstellingen, die mij regelmatig 'dringend uitgenodigd' hebben tot het schrijven van dit boek. Hun volharding was een stimulans.

Elmer Hendrix

*Wat ons zo vaak in de weg staat,
is het willen weten.*

Leeswijzer

OVER DE INHOUD

Voor het overzicht heb ik het boek in verschillende dynamieken onderverdeeld, maar er zijn natuurlijk ook kruisbestuivingen mogelijk. Bij 'parentificatie' kan ook 'het lot van een ouder dragen' horen met de daarbij behorende zinnen. Je wordt dan ook wel verondersteld enig inzicht te hebben in de verschillende mogelijkheden.

Om het boek niet onnodig dik en onoverzichtelijk te laten worden heb ik een moeder-dochterdialoog niet nog een keer herhaald voor bijvoorbeeld vader-zoon. Daar waar ik in een bepaalde situatie de moeder zinnen laat uitspreken tegen een dochter, kun je dezelfde zinnen ook gebruiken voor moeder-zoon, vader-zoon en vader-dochter. Ook in andere situaties kunnen zinnen met oom, tante, broer, zus, opa enzovoort naar situatie uitgewisseld worden. Daar waar sprake is van schijnbaar dezelfde dynamieken, maar met subtiele verschillen in de dialoog, staat opnieuw de hele tekst uitgeschreven.

Na hoofdstuk 1, 'Dynamieken binnen opstellingen' vind je in hoofdstuk 2, 'Transcripties' een aantal opstellingen uitgeschreven. Dit zijn familieopstellingen die ik begeleid heb, zodat je ook werkelijke voorbeelden uit de praktijk ter beschikking hebt.

HOE DE ZINNEN TE GEBRUIKEN

Ik heb in dit boek dynamieken geschetst zoals ik ze vaak tegenkom bij familieopstellingen. Het betreft dan altijd het moment waarop proceswerk gedaan dient te worden, zoals het uitspreken van helende zinnen en het uitvoeren van rituelen.

De volgorde waarin zinnen gebruikt dienen te worden is belangrijk, maar dat wil niet zeggen dat ze, zoals beschreven in dit boek, in de juiste volgorde staan voor iedere situatie. Ook wanneer je dit boek gebruikt als hulpmiddel, dien je na te voelen of de zinnen passend zijn en of de volgorde van de zinnen de juiste is voor de situatie waarin jij ze gebruikt.

Ook hoeft je zeker niet alle zinnen die er staan te gebruiken. Soms gebruik ik in één sessie (bijna) alle zinnen, en soms maar een paar of zelfs maar één.

Wanneer er zinnen gebruikt worden tussen bijvoorbeeld een vader en dochter, laat ik een groot deel van de tekst van de vader eerst helemaal 'uitspreken', en daarna de tekst van de dochter. In de opstelling kan dat natuurlijk heel anders zijn. Binnen de dynamiek tussen vader en dochter kan het helemaal kloppen dat de zinnen om en om uitgesproken worden. Dit is natuurlijk altijd afhankelijk van het moment.

Nog een paar tips over het door de cliënt laten uitspreken van de zinnen:

- *Zinnen dienen met een normale stem uitgesproken te worden, zonder stemverheffing, zonder drama.*

- Wanneer je merkt dat iemand een uitgesproken zin niet meent, zeg je:

'Spreek de zin nog een keer uit, en dan alsof je het meent...'

- Wanneer een representant of cliënt twijfel in de stem heeft bij het uitspreken van een zin, zeg je:

'Nog een keer, en dan zonder vraagteken in je stem...'

- Wanneer iemand een zin niet kan of wil uitspreken, laat dan eens het tegenovergestelde uitspreken, bijvoorbeeld wanneer een slachtoffer tegen een dader dient te zeggen:

**ik ben niet beter dan jij...
ook in mij zit geweld...**

Dat wordt dan:

**ik ben beter dan jij...
in mij zit geen geweld, nooit...**

De cliënt of representant voelt meteen dat dat niet klopt, en staat dan over het algemeen meer open om de andere zinnen uit te spreken.

- Ook is het belangrijk om na te voelen van waaruit weerstand tegen het uitspreken van de zinnen voortkomt. Is het vanuit angst, gehechtheid aan oude beelden of vanuit rationele overwegingen.

Het verschil kunnen navoelen tussen 'drempelvrees', en er (nog) niet aan toe zijn is belangrijk. Drempelvrees dient begripvol aangemoedigd te worden, het 'er (nog) niet aan toe zijn' dient gerespecteerd te worden.

Hoofdstuk 1

Dynamieken

binnen

opstellingen

1. Dynamieken binnen opstellingen

*Alles is onderling verbonden, alles bestaat
in essentie uit energie en is in resonantie.*

*Alles is permanent in ontwikkeling en alles
organiseert zichzelf in een dynamische balans,
en alles is voortdurend in beweging.*

*Wanneer binnen een sociaal systeem patronen
zich blijven herhalen, stagneert de ontwikkeling.*

HET NEMEN VAN DE MOEDER

Met 'het nemen van' wordt bedoeld dat het kind (ook wanneer het al volwassen is) de moeder helemaal aanneemt zoals ze is, zonder enig oordeel, zonder verwijt en zonder enig aanspraak te maken op meer. Je moeder heeft je gegeven wat ze je kon geven. Had ze je meer kúnnen geven, dan had ze dat gedaan. En natuurlijk heb je via je ouders het leven gekregen, en dat is al zo'n geschenk! Dit is een deemoedige houding. Je zegt daarmee ook 'ja' tegen het lot van je moeder en 'ja' tegen je eigen lot.

Op die manier je moeder kunnen nemen brengt je in verbinding met de stroom van het leven. Je zou kunnen zeggen: het nemen van je moeder betekent ook het nemen van het leven zelf.

Dit nemen van je moeder is misschien wel de belangrijkste beweging binnen systemisch werk.

Er kunnen diverse oorzaken zijn waardoor het voor het kind niet mogelijk was om de moeder helemaal en zonder enig oordeel of aanmatiging te kunnen nemen.

Verskillende situaties waardoor het niet mogelijk was om de moeder te nemen:

- De moeder is met een deel van haar ziel bij een overleden persoon.
- De moeder heeft zelf niet kunnen nemen van haar moeder.
- De moeder was of is ziek (lichamelijk of geestelijk).
- Het kind is op zeer jonge leeftijd gescheiden geweest van de moeder (bijvoorbeeld door een opname in het ziekenhuis).
- De moeder was en blijft ontoegankelijk voor het kind.

**DE MOEDER IS MET EEN DEEL VAN HAAR ZIEL
BIJ EEN OVERLEDEN PERSOON**

De moeder kan er voor haar kinderen niet of niet helemaal zijn, ze kan haar kinderen niet echt zien, omdat een deel van haar ziel nog bij een overleden dierbare is. Dat kan haar eigen moeder of vader zijn die is overleden toen de moeder nog heel jong was, dat kan een (tweeling) broertje of zusje zijn of een eigen kind. Meestal heeft er dan geen rouwproces plaatsgevonden tussen de moeder en de overledene.

Rouwen is de pijn en het verdriet helemaal toelaten, waardoor deze pijn op een natuurlijke manier haar plek krijgt in het leven van de moeder. Wanneer er zo gerouwd kan worden, mag de overledene uiteindelijk ook dood zijn, en kan de moeder weer verder met haar leven. De moeder bij de levenden, de dode bij de doden.

Soms is de pijn te groot voor de moeder, en kan ze niet rouwen. Want rouwen betekent ook loslaten. Wanneer dat het geval is, mag de dode niet dood zijn, en is de levende niet vrij om goed verder te leven. Ze zijn nog aan elkaar gebonden.

1. Dynamieken binnen opstellingen

We gaan nu niet kijken naar de dode waar de moeder innerlijk op gericht is, maar we gaan kijken hoe de verbinding tussen dochter en moeder weer hersteld kan worden, of dat er in ieder geval een helende beweging op gang kan komen.

Wanneer de moeder in de opstelling niet naar de dochter kijkt, maar wegstijgt (naar boven, de verte in, of naar de grond, naar een dode) en zich niet uit zichzelf wil en kan omdraaien naar haar dochter toe, is het een mooie manier om de dochter; **mama, lieve mama** uit te laten spreken naar haar moeder. **Mama, ik ben je dochter.**

Deze zinnen raken direct de ziel van de moeder en kan maken dat ze zich langzaam losmaakt van datgene waar ze ingebonden was en zich naar haar dochter draait (Ik vind deze manier eleganter en effectiever dan de representant zelf om te draaien, vaak tegen wat weerstand in). Vervolgens wacht en controleer je of ze elkaar helemaal zien kunnen. Dan kan het bijvoorbeeld zo verder gaan:

Dochter

mama, ik ben je dochter of: lieve mama, ik ben je dochter

Wanneer er bij de dochter veel boosheid zit, eerst die boosheid de ruimte geven door bijvoorbeeld uit te laten spreken:

ik ben zo ontzettend boos op je

En misschien zelfs:

ik ben woedend!

Moeder

**mijn lieve dochter
ik zie jou, en ik zie je boosheid
van mij uit mag jij boos zijn
ik zie je pijn
ik ben je moeder**

Dochter

ik ben woedend

En dan, op precies het juiste moment:

maar eigenlijk ben ik heel verdrietig

Geef dit de tijd om in te zinken.

ik heb je zo gemist

ik was zo eenzaam/alleen/bang

ik had je zo nodig

Gedurende dit hele proces kijk je of het mogelijk is de cliënt steeds een stapje naar haar moeder te laten maken, en check bij de moeder of het voor haar in orde is dat de dochter dichterbij komt.

Moeder

mijn lieve dochter, een deel van mijn ziel was bij ...

maar nu kan ik je zien. Helemaal

Dochter

lieve mama, ik heb je zo gemist

ik had je zo nodig

Wanneer de dochter op maximaal een meter afstand van de moeder staat:

lieve mama, alsjeblieft, hou me vast

En vervolgens laat je de dochter (eventueel met hulp van de begeleider) bij de moeder in de armen komen. Let er dan goed op dat de dochter zich stevig vastklemt aan de moeder (het actief nemen van de moeder) en zorg ervoor dat ze ook op de moeder leunt, zoveel als in het moment mogelijk is. Laat de dochter de moeder als het ware helemaal inademen. Goed ademen zonder geluid te maken.