

# Gezonde verhoudingen



Familieopstellingen  
voor gezin, relatie en organisatie



**Indra Torsten Preiss**



## Over het boek

Familieopstellingen in praktijk

Mensen stuiten in hun leven vaak steeds weer op dezelfde problemen. Meestal hebben ze geen idee waarom ze iedere keer dezelfde verkeerde keuzes maken, last hebben van angstgevoelens of hun relaties zien mislukken, en ze weten niet wat ze ermee aan moeten.

In *Gezonde verhoudingen* laat Indra Torsten Preiss zien dat het in deze gevallen gaat om patronen die het individu overstijgen en die onbewust van de ene generatie op de andere overgedragen worden. Aan de hand van duidelijke achtergrondinformatie en praktijkvoorbeelden maakt hij duidelijk dat familieopstellingen deze patronen aan het licht kunnen brengen. En niet alleen dat: deze opstellingen dragen ook oplossingen aan waardoor mensen hun leven echt positief kunnen veranderen.

Dit verhaal wordt aangevuld met een overzicht van de laatste ontwikkelingen op het gebied van organisatieopstellingen, structuur- en tafelopstellingen, en wetenschappelijk onderzoek ten aanzien van familieopstellingen.

## Over de auteur

Indra Torsten Preiss (1955) geeft sinds 1983 individuele therapie maar begeleidt ook groepen. Hij volgde een opleiding in familieopstellingen bij Bertold Ulsamer en ontving supervisie van Bert Hellinger en andere gerenommeerde therapeuten. Indra is Duitser van geboorte, maar werkt en woont in Wilrijk, bij Antwerpen.

[www.atelierlevenskunst.be](http://www.atelierlevenskunst.be)

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: [www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

# Indra Torsten Preiss

## Gezonde verhoudingen

Familieopstellingen voor  
gezin, relatie en organisatie

*Leesfragment*



© 2008 Indra Torsten Preiss  
*Omslagontwerp*  
Freddy Vermeulen  
*Omslagfoto*  
Frank Krahmer/Corbis  
© 2013 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN paperback 978 94 005 0451 6  
ISBN e-book 978 90 449 7238 2  
NUR 770



Dit boek is gedrukt op papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Een flink deel van de grondstof is afkomstig uit bossen en plantages die worden beheerd volgens de regels van FSC. Van het andere deel van de grondstof is vastgesteld dat hiervoor geen houtkap in de laatste resten waardevol bos heeft plaatsgevonden. Daarom mag dit papier het FSC Mixed Sources label dragen. Voor dit boek is het FSC-gecertificeerde Munkenprint gebruikt. Dit papier is 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt en wordt geleverd door Arctic Paper Munkedals AB, Zweden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*Voor Ewald Preiss en Erica Jacobs  
die vóór mij waren,  
en Sarah, Julia en Wolf,  
die na mij zijn*



## INHOUD

Dankwoord 13

1 Inleiding 17

Wat zijn familieopstellingen? 17

Vanwaar de diepe werking? 23

Het wetende veld 26

2 De methodiek 33

De opstelling 33

Representanten 34

Gevoelens in opstellingen 38

Ophelderende zinnen 38

Oplossende zinnen 41

Rituelen in opstellingen 44

Representant zijn 46

Wat je als representant in het oog moet houden 49

Therapeutische houding 50

Systemische fenomenologie 53

3 Ordening van liefde 57

Het verhaal van de vrijheid 59

Systemische orde 60

Het geweten 63

Het persoonlijke geweten 65

Het collectieve of familiegeweten 71

Het transcendente of spirituele geweten 75

De magische liefde van het kind 77  
De bindingsliefde 78  
Liever ik dan jij 79  
Het geloof dat leidt naar ongeluk 81  
De helper en de liefde 82

#### 4 Verstrikkingen binnen het familiesysteem 84

Verstrikkingen 84  
Het familiesysteem 84  
Wat zijn verstrikkingen? 86  
Wat leidt tot verstrikkingen? 87  
Parentificatie 88  
Vroege dood 92  
Dood van een ouder 97  
Zware bevallingen 100  
Dood in het kraambed 100  
Dood bij abortus 102  
De verloren tweeling 102  
Familielieden met een handicap 105  
Nonnen, monniken, priesters of missionarissen in de familie 105  
Homoseksualiteit 108  
Incest 111  
Moord en doodslag 119  
Oorlog 123  
Oostfrontdeelname en collaboratie 126  
Schuld 128  
Vergeving 133  
Wie zijn plek in de familie heeft verspeeld 134  
Familiégeheimen 135  
De onderbroken uitreiking 137  
De onderbroken uitreiking voltooiën 138

#### 5 Familieopstellingen en relaties 142

Man en vrouw zijn complementair 145  
Verbindingen blijven 146



Alle vroegere partners horen geëerd te zijn 147  
Relaties en abortus 149  
Balans van geven en nemen in relaties 151  
Andere verstoringen van de balans 153  
Iedereen draagt zijn eigen lot 157  
Je huwt ook het familiesysteem van je partner 158  
Loyaliteit 162  
Loyaliteit, onbewuste geloofsovertuigingen en religie 164  
Je partner is je spiegel 167  
De dubbele verschuiving 169  
De ouderrelatie heeft voorrang op de kinderen 170  
Verwijten naar ouders 171  
Relaties en adoptie 173  
Relaties met een zwaar lot 175  
Kunstmatige bevruchting 175  
Echtscheiding of het verbreken van de relatie 177  
Experimentele relaties 178  
Kunnen we met familieopstellingen een relatie redden? 179  
Controle is in tegenspraak met liefde 179

## 6 Familieopstellingen en kinderen 182

Ik ben maar een kind 184  
Oorzaken van opvoedingsproblemen, ADHD, autisme, enz. 188  
Loyaliteitsconflicten in relaties met spanning 193  
Loyaliteitsconflicten bij echtscheiding 195  
Het einde van de relatie van de ouders 197  
Wat kunnen ouders doen voor hun kinderen? 198

## 7 Familieopstellingen en ziektes 202

Anorexia 206  
Boulimia 207  
Astma 208  
Kanker 209  
Vermoeidheid en chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) 210  
Depressie 212

Zelfmoord 213  
Psychische ziektes 216  
Verslavingen 220  
Oogziekten 223

## 8 Andere vormen van opstellingen 225

Opstellingen in de individuele setting 225  
Organisatieopstellingen 230  
*Het ontstaan van organisatieopstellingen* 234  
*Methodiek van organisatieopstellingen* 234  
*Representanten* 235  
*Verschillen* 235  
*Systemische orde in bedrijven en organisaties* 236  
*Het systeemgeweten* 237  
    *Binding* 238  
    *Orde* 240  
    *Balans* 242  
*Verdere toepassingen en voorbeelden* 242  
*Advies en supervisie* 243  
*Marketing* 244  
*Opstellingen voor de eigen zaak of praktijk* 245  
*Samenvatting* 246  
Structuuropstellingen 247  
*Veldenopstelling* 249  
*Probleemopstelling* 250  
Tafelopstellingen 253  
Opstellingen met innerlijke delen of innerlijke  
    stemmen/archetypen 256  
Opstellingen met multiculturele achtergrond 259  
*Het persoonlijke domein* 260  
*Het collectieve domein* 266  
Bewegingen van de ziel 269  
Bewegingen van de geest 272

9 Wetenschap en opstellingen 274

- Hoe efficiënt zijn opstellingen? 275  
De wetenschap en de representatieve waarneming 277  
*Morfologische velden en resonantie* 277  
*Epigenetica* 279  
*Genetische seksuele aantrekkingskracht* 281  
*Kwantumfysica* 283  
*Spiegelneuronen* 285

10 De eigen opstelling voorbereiden 289

- Voorbereiding 289  
Na je opstelling 294  
Getuigenissen 295  
Werken aan persoonlijke aspecten 298  
Consequenties uit het opstellingswerk 301

- Appendix 303  
Noten 305  
Bronnen 315  
Aanbevolen literatuur 318  
Register 321



## DANKWOORD

Een boek in het Nederlands schrijven is voor iemand van Duitse afkomst, die nooit echt heeft geleerd Nederlands te schrijven, niet eenvoudig. Zonder de hulp van mijn partner Griet Van Doren en vriendin Bernadette Verdonck zou dit boek hier dan ook niet liggen. Zij hebben mij geholpen bij het tot stand brengen van mijn eerste boek *Familieopstellingen in de praktijk* dat de basis vormt voor *Gezonde relaties*. Bedankt jullie beiden. Voor de eerste belangrijke tips en aanmoediging gaat mijn dank uit naar Diane Broekhoven.

Naar het schijnt is het samenleven met iemand die een boek aan het schrijven is, verschrikkelijk, dus mijn heel bijzondere dank en waardering gaat uit naar Griet. Zij heeft alle teksten als eerste gecontroleerd, mij veel suggesties gedaan en mij in stressmomenten ondersteund.

Ik ben Bernard Samson bijzonder dankbaar voor zijn organisatietalent, hij heeft dit nieuwe boek mogelijk gemaakt. Verder dank ik Petra Rijkelijhuizen van Archipel voor het grote vertrouwen.

*Gezonde relaties* is een volledig herschreven, geactualiseerde en uitgebreide uitgave van mijn eerste boek. Het oude manuscript is bevrijd van te grote stelligheid waar het nodig was en dankzij de vragen en opmerkingen van Marja Duin van Archipel is de tekst ‘veredeld’ waardoor de leesbaarheid sterk verbeterd is. De basisinformatie over familieopstellingen (zie de inleiding voor wat een familieopstelling is) heb ik voorzien van veel nieuwe praktijkvoorbeelden en aangevuld met de nieuwste inzichten op het vakgebied, in het bijzonder andere opstellingsvormen en de relatie van opstellingswerk met wetenschap en wetenschappelijk onderzoek.

Voor de research die hiervoor nodig was en voor hun steun

dank ik Brenda Vos, Ad Kop, Martin Hell en Sophie Desseyn, mijn vroegere partner en moeder van mijn oudste dochter. Simone Claus wil ik bedanken voor het boek over de verloren tweelingen, Pâquerette Spelt en Peter Van Caenegem voor hun steun bij het hoofdstuk over organisatieopstellingen en Chaja Kruijssen voor haar hulp en tips bij het gedeelte over interculturele opstellingen.

Mijn dank gaat ook uit naar al mijn leraren, van wie ik hier de belangrijkste noem: Hans Mensink en Tilke Deur hebben mij grondig ingewijd in rebirthing en lichaamswerk. Osho en vooral Michael Barnett hebben in mij een krachtige, spirituele fundering gelegd en mij een zijnsdimensie getoond van waaruit ik nu leef en werk.

Alles wat ik van deze mensen heb geleerd kwam samen toen ik kennis maakte met het werk van Bert Hellinger. Hem dank ik bijzonder. Natuurlijk omdat hij de methode die in dit boek wordt beschreven heeft gevonden, maar ook omdat hij zijn manier van werken zo vrijgevig met de wereld deelt.

Hij zegt: 'Wanneer iemand mij vraagt of hij iets mag gebruiken dat ik heb gezegd of gedaan, doet mij dat pijn. Alsof ik een recht heb over werkelijkheden of inzichten. Die zijn mij geschonken en ze zijn er voor iedereen! Wanneer iemand dat opneemt en verder ontwikkelt, heb ik er geen aanspraak op. Ik heb een impuls gekregen en geef die impuls verder door en ik ben blij wanneer anderen hem op hun manier verder doorgeven.'<sup>1</sup>

Mijn dank ook aan Berthold Ulsamer, de opleiding die ik bij hem volgde en zijn down-to-earthvisie over het opstellingswerk hebben mij bijzonder goed geholpen dit werk onder de knie te krijgen.

Dit boek is gebaseerd op de theorie en praktijkervaring van Bert Hellinger en andere familieopstellers, en op mijn eigen ervaring met familieopstellingen. Lezers die reeds vertrouwd zijn met bepaalde therapievormen zullen ook elementen herkennen uit de gezinstherapie, systeemtherapie en uit de contextuele therapie volgens Ivan Boszormenyi-Nagy<sup>2</sup>

Om de tekst leesbaar te houden, heb ik steeds in de mannelij-

ke vorm geschreven. Het spreekt voor zich dat hetgeen ik schrijf evengoed voor vrouwen geldt. Begrippen zoals systemische wetmatigheden en systemische fenomenologie zijn eigen aan Hellingers werk en worden in het boek beschreven (zie hoofdstuk 2 *Methodiek*).

Ten slotte wil ik iedereen bedanken die mij heeft toegestaan zijn of haar opstelling als voorbeeld te gebruiken of die op de een of andere manier heeft bijgedragen aan het ontstaan van dit boek. In het bijzonder Els Monden, Marleen Lejon, Bianca en Luc, Micheline, Veerle (Shutra), Andrea, en al mijn cursisten.

Ik hoop dat dit boek veel mensen helpt hun relaties op alle niveaus te verbeteren, hun inzichten verrijkt en zo kan leiden tot een harmonieuzer leven. Dat geldt zeker ook voor therapeuten of coaches. Ik hoop dat het ze net zo vergaat als mij, want voor mij als therapeut betekent het opstellingswerk een zodanige verruiming en verrijking van mijn mogelijkheden om mensen te helpen dat ik mij niet meer kan indenken hoe ik zonder dat weten nog zou kunnen werken.

*Indra Torsten Preiss*

Wilrijk, september 2008





# 1 Inleiding

## Wat zijn familieopstellingen?

Toen ik voor het eerst van familieopstellingen hoorde, was mijn eerste reactie: ‘Weer zo’n nieuwe modetherapie uit Californië’. Ik had al wel gehoord dat Bert Hellingers werk in Duitsland enorme opgang maakte en zich verspreidde in kringen die normaal gesproken niet open staan voor alternatieve therapieën. En juist dat maakte mij in het begin sceptisch. Het kostte twee vrienden van mij, James Bampfield en Mushin J. Schilling, dan ook veel moeite om mij te overtuigen van de diepe impact die deze therapeutische methode heeft. Het laatste duwtje kreeg ik door het lezen van een korte samenvatting waarin het werk van Bert Hellinger wordt beschreven: in een familieopstelling maakt de cliënt een opstelling van een onderdeel van zijn leven waarmee hij worstelt (familie, relatie, groep, symptoom) en kiest een representant voor zichzelf en voor iedereen die bij het probleem betrokken is, bijvoorbeeld vader, moeder en broer. Dan plaatst hij de representanten volgens zijn innerlijk beeld en gevoel in de ruimte in relatie tot elkaar. Het magische is dat de representanten op hun beurt en op hun plaats toegang hebben tot de gevoelens en waarnemingen van de personen die zij representeren. De therapeut werkt in afstemming met de representanten om een goede oplossing voor het probleem te vinden zodat de natuurlijke stroom van liefde weer op gang kan komen. Op het einde wordt de cliënt in de verbeterde opstelling gehaald om die op hem te laten inwerken, hem van alle emotionele verstrikkingen bewust te maken zodat hij ze vervolgens los kan maken.

Tijdens het lezen over Hellingers benadering werd ik mij ervan bewust dat er ook in mijn eigen familie nog het een en ander onverwerkt was. Ik ging in op een uitnodiging van mijn vriend Mushin Schilling om naar Berlijn te gaan, waar ik deelnam aan mijn eerste familieopstelling bij Marlis Grzymek-Laule. Marlis raadde mij aan met mijn opstelling te wachten tot de tweede dag en eerst goed te kijken en te ondervinden wat er eigenlijk gebeurt. Dat was een goede tip.

De groep startte met een rondje waarbij iedereen zich voorstelde en de reden voor zijn deelname vertelde. Vervolgens mocht één deelnemer met zijn opstelling beginnen. In een kort gesprek maakte de therapeut samen met hem het thema voor zijn opstelling duidelijk. De cliënt koos vervolgens voor enkele leden van zijn familiesysteem en voor zichzelf representanten. Die stelde hij dan volgens zijn gevoel op. En zo ontvouwdend zich de eerste opstellingen en daarbij heb ik mijn ogen uitgekeken. Zoiets had ik gedurende mijn toen achttien jaar ervaring als therapeut nog nooit meegemaakt. Het werken met de representanten en de duidelijkheid waarmee onbewuste patronen zich voor mijn ogen ontvouwdend tot verstrikkingen in het familiesysteem die daarna in heilzame oplossingen transformeerden, was gewoon verbaazingwekkend. En tegelijk zo eenvoudig.

Tijdens deze eerste opstelling kwamen voor mij twee elementen uit mijn eigen werk samen. Het begeleiden van personen tijdens hun persoonlijke ontwikkeling, wat ik door mijn jarenlange ervaring als rebirther en door mijn Inner-Childwerk al kende, verbond zich met het energiewerk dat ik reeds lang geleden bij de spirituele leraar Michael Barnett had geleerd. En voor mijn ogen ontstond er iets nieuws: familieopstellingen. Instinctief begreep ik helemaal hoe het in elkaar zat en ik wist onmiddellijk dat ik met familieopstellingen verder wilde werken, dat ik daarmee nog veel mooi werk kon doen. Het was een van die momenten die ik niet snel zal vergeten.

Het was me ook direct duidelijk dat alles wat in een familieopstelling gebeurt, als doel heeft de liefde tussen de familieleden weer te laten stromen.

In de loop van de dag werd ik meerdere keren gekozen als representant. Zo kon ik aan den lijve ondervinden hoe het is om in een opstelling te staan. Een keer was ik vader, een andere keer was ik zoon, weer een andere keer was ik een terminaal zieke kankerpatiënt. Iedere keer stond ik versteld van de duidelijkheid en diepte waarmee ik de mensen die ik representeerde kon aanvoelen, zonder hen te kennen en zonder dat ik iets wist over hen en hun achtergrond. De enige informatie die in een opstelling gegeven wordt, zijn de feiten: jij bent de vader, jij bent de moeder... Vervolgens werd ik in de ruimte opgesteld en werd me gevraagd mij op die plek in te voelen en – nadat het me gevraagd werd – mee te delen wat mijn waarnemingen waren. Dat lukte mij en de meeste andere deelnemers verrassend goed. Dit verbazingwekkende effect is de basis van Bert Hellingers werk. Familieopstellingen bestonden al eerder, maar daarbij werd wél vooraf informatie verstrekt en werden karakterbeschrijvingen gegeven aan de hand waarvan via rollenspelen ook veel duidelijkheid geschapen werd. De diepte in Hellingers werk ontstaat echter juist doordat er alleen feiten worden gegeven. Bovendien worden ook geen rollenspelen gedaan en wordt iedere vorm van drama vermeden.

Een van de opstellingen tijdens dat weekend heeft diepe indruk op me gemaakt. Ik was als representant gekozen voor een terminaal zieke kankerpatiënt. De vrouw die om de opstelling vroeg, had zelf kanker en wilde de achtergrond van de ziekte voor zichzelf verduidelijken. De therapeute vroeg haar naar de feiten uit haar familiegeschiedenis. Daaruit bleek dat de vader kanker had in een terminaal stadium. De vrouw werd gevraagd om representanten te kiezen voor zichzelf, haar vader en de dood. Ze koos mij als haar vader, voor zichzelf een vrouw en voor de dood een man. Vervolgens stelde zij ons op. Ik stond op zo'n twee meter afstand tegenover de representant van de dood. Links, op zo'n halve meter afstand achter mij, stond de representant van de dochter, de opsteller. De therapeute vroeg ons om ons in te voelen op de plaats waar we stonden. Mijn waarneming was: ik wilde naar de dood toe. Dat was mijn doel, verlangen en vervulling. Daar voelde ik vrede, rust en liefde. Daar moest ik naartoe. Aan mijn linkerarm

voelde ik mijn dochter trekken. Dat was hoogst onaangenaam. Zij wilde mij met alle middelen tegenhouden. Dat voelde totaal respectloos. Toen ik mijn waarneming, die absoluut duidelijk en helder was, deelde, begon de vrouw die ons had opgesteld te huilen en te knikken. De waarneming van de dochter – haar representant – was: ‘Ik houd van mijn vader, ik wil helemaal niet dat hij doodgaat. Ik doe er alles, maar dan ook alles voor, om hem in leven te houden. Ik wil zelfs sterven om hem in leven te houden.’

Door het uitspreken van onze waarnemingen werd de verborgen dynamiek van haar eigen ziekte zichtbaar. De therapeute werkte met oplossende zinnen (zie hoofdstuk 2, *De methodiek*) tot de dochter bereid was mij – haar vader dus – mijn weg te laten gaan en mijn dood te aanvaarden. Aan het einde van de opstelling lag ik in de armen van de dood en voelde een zalige rust en vrede.

De deelname als representant aan deze opstelling toonde mij nog duidelijker hoe diepgaand en geniaal dit werk is. Ik zag hoe Bert Hellinger een instrument gevonden en ontwikkeld had waarmee je een onderliggende waarheid zichtbaar kunt maken. Wat er zichtbaar wordt, hangt af van het thema dat de cliënt bewust wil maken.

Uit mijn jarenlange ervaring als therapeut wist ik hoe je soms in situaties komt waarbij je – via intuïtie of vanuit ervaring of beide – iets ziet bij de cliënt. En dan voel je het verlangen om dat aan de cliënt te verduidelijken of hem te overtuigen. Soms lukt dat, soms lukt dat niet. Misschien had ik als therapeut tegen de vrouw van de bovenstaande opstelling kunnen zeggen: ‘Je bent sterk met je vader verbonden. Je wilt hem in leven houden en je maakt liever jezelf ziek.’ Zij zou misschien geantwoord hebben: ‘Hmm, daar zit misschien iets in.’ Maar dit zou zeker niet dezelfde impact hebben gehad als bij de opstelling het geval was.

Met familieopstellingen kunnen we dus eenvoudigweg onze problemen vaststellen en ernaar kijken. Daarbij worden de onderliggende patronen en verstrikkingen zichtbaar. Zo kan ik mij als therapeut nog respectvoller op de achtergrond houden en be-

geleider worden in het proces van de cliënt. Dat geeft zowel mij als de cliënt meer vrijheid.

Na de eerste dag van dat weekend, veel ervaringen rijker, kwam ik terug bij mijn vriend Mushin. Hij had zelf meer ervaring opgedaan met familieopstellingen en we hebben er de halve nacht verder over gepraat. Het werd mij steeds duidelijker hoe diepgaand en krachtig dit werk is.

In de loop van de volgende dag heb ik mijn eigen familie opgesteld. Ik heb altijd al als uitgangspunt gehad dat ik alleen wilde werken met therapievormen die mij zelf goed hadden geholpen. Dus moest ik ook de familieopstellingen aan den lijve ondervinden. En zo gebeurde het ook. Mijn eerste opstelling maakte me bewust op een niveau dat ik niet had kunnen bereiken met de therapeutische technieken die ik tot dan toe had gebruikt. Ik had geen idee hoe sterk de verbinding met mijn grootouders was, deze diepe dynamiek was mij tot dan toe ontgaan. Verder had ik nooit eerder beseft dat de diepe, negatieve werking die voortvloeit uit onverwerkte gebeurtenissen in vroegere generaties, zoveel generaties lang doorwerkt. In mijn werk als therapeut was ik tot nu toe alleen teruggegaan tot het tijdstip van de conceptie. Wat ik tijdens dat weekend meemaakte, reikte veel verder.

Direct herinnerde ik me verschillende cliënten met wie ik tegen onverklaarbare grenzen aan gelopen was. Ik had ze destijds niet verder kunnen helpen. In therapeutisch jargon wordt dat omschreven als: de cliënt heeft weerstand. Maar nu was me duidelijk geworden dat er nog een hele extra dimensie bestaat.

Zo zat een van mijn cliënten opgescheept met een 'ja-maar'-houding. Hij was volledig gefixeerd op datgene wat nog niet 'af' was. Wat er ook aan positiefs gebeurde, altijd kwam het 'ja-maar'. Zo iemand is dus bijna niet te helpen, omdat er steeds een 'ja-maar' is. Door mijn kennismaking met het opstellingswerk realiseerde ik me dat zijn 'ja-maar' een verwijzing zou kunnen zijn naar iets wat onopgelost was in zijn familie. Hij heeft intussen zijn familie opgesteld... en ja, zijn 'ja-maar' bleek samen te hangen met een onverwerkte dood van een kind in de generatie vóór hem.

Na dat weekend was ik helemaal opgewonden door die nieuwe ervaring. Ik heb mij onmiddellijk in de, in Duitsland ruimschoots aanwezige, literatuur gestort en mij op die manier de systemische wetmatigheden eigen gemaakt. Ook het in het Nederlands verschenen boek *De verborgen dynamiek van familiebanden* van Bert Hellinger<sup>1</sup> heeft mij daarbij uitstekend geholpen.

Twee weken later vond een weekend plaats in het kader van de jaartraining 'Je Zelf zijn' die ik al sinds 1996 geef. Ik heb tijdens dat weekend de groep uitgenodigd met familieopstellingen te werken, hen duidelijk gemaakt dat ik er nog niet veel ervaring mee had en gezegd dat het een experiment was. Zij gingen akkoord en zo gaf ik mijn eerste opstelling. Het werd een ongelooflijke ervaring voor de deelnemers. De ene opstelling na de andere liet de diepe, onderliggende dynamiek zien en we konden veel zaken bewust maken en helen die daarvoor onbereikbaar leken.

Sinds dat weekend weet ik: ik ben een geboren familieopsteller. Deze techniek ligt mij. De bijzondere instelling om met datgene mee te gaan wat zich aandient en op de informatie van de representanten te vertrouwen, is mij op het lijf geschreven. Mijn weg naar familieopstellingen is als die van een musicus die twee instrumenten bespeelt en een derde instrument cadeau krijgt. Hij heeft niet veel tijd nodig om het te leren bespelen. Door enkele vingeroefeningen wordt er met dat nieuwe instrument al snel goede muziek gemaakt.

Ondertussen heb ik ook intensief gelezen over opstellingen en heb ik bij verschillende ervaren familieopstellers, meestal Berthold Ulsamer, trainingen en geregeld bijscholingen gevolgd. Iedere keer dat ik een eigen thema laat opstellen, begint de werking zich weken of maanden later in mijn leven te manifesteren. Het is voor mij nog steeds een wonder en het wakkert mijn enthousiasme alsmaar aan.

Het is bijzonder, maar na een opstelling hoef je in eerste instantie niets te doen. De oplossing die in een opstelling wordt gevonden, ontvouwt zich op een diep niveau in ons leven. Dieper dan wij, vanuit ons verstand, in staat zijn op welke manier dan ook te vinden. Dat is onlangs nog een keer bevestigd bij een van mijn

cliënten. Zijn thema was werkverslaving, hij was een workaholic. De opstelling gaf een heel duidelijk beeld: de verslaving werd al over twee generaties heen meegedragen. Na de opstelling stak hij de handen uit de mouwen en wilde z'n leven grondig veranderen. Zonder enig succes. Na vier weken moeite doen, gaf hij het op in de overtuiging dat de opstelling niets veranderd had. Pas toen ontstond er verandering van binnenuit. Het voelde aan als een loslaten, hij kon zich beter overgeven aan de situatie en hiermee veranderde zijn innerlijke houding ten opzichte van zijn werk grondig.

Wanneer na verloop van tijd de behoefte ontstaat na de opstelling een en ander uit te diepen, is het nuttig enkele individuele sessies rebirthing (voor uitleg over rebirthing zie mijn website) of een aanverwante therapie te volgen. Daarbij kan het beste de hulp ingeroepen worden van een therapeut die ervaring heeft met het opstellingswerk, om zeker te zijn van continuïteit in het verwerkingsproces.

### Vanwaar de diepe werking?

*De Tao die kan worden onderricht  
is niet de eeuwige Tao.*

*De naam die kan worden genoemd  
is niet de eeuwige Naam.*

*Het onnoembare is eeuwig wezenlijk.*

Lao Tzu<sup>2</sup>

De werking van familieopstellingen voltrekt zich volgens Bert Hellinger op zielsniveau. Dat gaat veel dieper dan ons verstandelijk denken en ons normale vermogen tot verandering.

Wij worden in een familie geboren en nemen het hele familiesysteem als een innerlijk beeld in ons op. Dit innerlijke beeld, dat iedereen in zich draagt, bevat ook wat wij het 'familiegeweten' noemen. Door familieopstellingen wordt dat innerlijke beeld met het familiegeweten zichtbaar en ervaarbaar gemaakt.

Het familiegeweten bevat naast veel positieve elementen ook

alles wat nog onverwerkt, verdrongen of onderdrukt in een familiesysteem aanwezig is.

Opstellingen laten duidelijk zien dat er een familiegeheugen en -geweten bestaat waarin al de verdrongen en onbewuste informatie van de familiegeschiedenis generaties lang is opgeslagen (zie hoofdstuk 3).

Stellen wij een familie op, door representanten voor ieder familielid te kiezen en hun volgens ons innerlijke beeld en gevoel een plaats in de ruimte te geven, dan maken wij dit onbewuste beeld zichtbaar. We geven het een gestalte. Omdat de representanten geen deel uitmaken van ons onbewuste familiegeheugen, zijn zij er niet mee geïdentificeerd. Zo kunnen zij dat wat in het familiegeheugen aanwezig is vrij aanvoelen – als het ware meten – en hun waarnemingen meedelen. Je kunt een opstelling beter niet met de familieleden zelf doen, omdat zij veel te sterk met hun eigen familiegeheugen verweven zijn.

Juist het feit dat de representanten onafhankelijk kunnen waarnemen, maakt het mogelijk onbewuste verbindingen, (verstrikkingen genoemd) aan het licht te brengen, samen met alles wat onverwerkt, verdrongen of onderdrukt is in een familie. Met deze informatie worden, in afstemming met de representanten, oplossingen gezocht en gevonden en worden de representanten verplaatst tot er een meer harmonische familieopstelling ontstaat. Dit beeld wordt op het einde van de opstelling door de persoon die ze heeft opgesteld in zich opgenomen, het vervangt dan het oude innerlijke beeld. Precies zoals het oude beeld ons leven onbewust bepaalde, zo bepaalt nu het nieuwe beeld ons leven. Vanuit dezelfde onbewuste diepte komen de daaruit voortvloeiende veranderingen voort en krijgen vorm in ons dagelijks leven.

Sinds Sigmund Freud en Carl Jung<sup>3</sup> weten wij dat er zoiets bestaat als het onbewuste. Het is nu algemeen bekend dat datgene wat wij bewust over onszelf weten, slechts het topje van de ijsberg is;



en dat dat wat onverwerkt, verdrongen of onderdrukt is in ons of onze familie, niet verloren gaat maar opgeslagen blijft in het onbewuste deel van ons geheugen en in het familiegeheten. Het is daardoor via ons verstand en redeneringsvermogen niet zo gemakkelijk toegankelijk. Familieopstellingen werken juist op deze diepste lagen van het onbewuste en helpen ons om de onverwerkte, verdrongen of onderdrukte familiale aspecten te verwerken. Daardoor verandert en harmoniseert onze basisinstelling automatisch, met als natuurlijk gevolg dat wij ons beter gaan voelen en onze relaties beter werken. Mooi aan het opstellingswerk is ook dat je met een opstelling maar één kant uit kunt, de kant van verbetering, ontspanning en een groter bewustzijn.

Natuurlijk is de werking van familieopstellingen afhankelijk van de mate waarin de persoon die opstelt het geopenbaarde in zichzelf kan opnemen en integreren. Ook de aandacht en betrokkenheid bij zijn thema en de mate waarin men meeleeft tijdens de opstelling bepalen de werking. Een opstelling uit nieuwsgierigheid of over een thema dat voor de persoon eigenlijk onbelangrijk is, blijft oppervlakkig en zonder grote uitwerking. Dit kan ook het geval zijn wanneer de opsteller tijdens het proces van de opstelling afstandelijk blijft en alleen maar de ratio toelaat.

Familieopstellingen zijn om die reden ook geen wonderpil die je slikt en die je vanzelf mooie resultaten oplevert. Je mag dan ook geen te hoge verwachtingen hebben.

Wat door een opstelling bewust wordt en wat de opsteller uiteindelijk integreert, is een heel persoonlijke aangelegenheid, uitmondend in een eigen groeiproces. Bert Hellinger zegt hierover dat oplossingen alleen maar gevonden kunnen worden en zich in ons leven kunnen integreren wanneer zij in harmonie met onze ziel zijn.

Niet onvermeld mag blijven dat de integratie van een familieopstelling veranderingen in het leven van de opsteller veroorzaakt. Deze veranderingsprocessen kunnen zich alleen voltrekken wanneer we bereid zijn het oude, innerlijke beeld van onze familie los te laten en afstand te nemen van bepaalde familieleden. Dit kan soms pijnlijk zijn. We houden ons in een familieopstelling bezig

met datgene wat onverwerkt in ons familiesysteem rondspookt. En dat is nu juist onverwerkt gebleven omdat het zo pijnlijk is. En soms gaan mensen deze pijn liever uit de weg. Dan lijkt het er zelfs op dat voor sommige mensen verder lijden gemakkelijker is dan de oude pijn los te laten. Hoewel dit misschien moeilijk te begrijpen is, verdient ook deze keuze ons respect.

Je moet er ook rekening mee houden dat een opstelling meerdere maanden, soms tot twee jaar, nodig heeft om zich in je leven te integreren. Daarom is het pas zinvol een volgende opstelling te doen als de eerste opstelling zich in je leven begint te manifesteren.

### Het wetende veld

*What we know is so influenced by what we do not know  
that it cannot really be said that we know anything.*

Michael Barnett<sup>4</sup>

Aan de basis van Bert Hellingers werk ligt het ‘wetend veld’. Wie ooit de mogelijkheid gehad heeft een familieopstelling te zien, als representant heeft deelgenomen, of zelf zijn familie heeft opgesteld, kent dit verbazingwekkende fenomeen waarbij de representanten – zonder voorkennis – toegang hebben tot informatie waarover eigenlijk alleen de familieleden zelf kunnen beschikken. Zij komen, door het opstellen, in contact met gevoelens en een ‘weten’ van een totaal onbekende familie.

Hoe weten de representanten dat? Vanwaar komt de informatie? Hoe weten de representanten soms details die de cliënt zelf was vergeten? Waardoor ontstaat regelmatig de intense dynamiek?

Om je alvast een voorproefje te geven van wat je als representant tijdens een opstelling kunt beleven: stel dat je als representant voor de vader gekozen wordt. Naast je staan vreemde mensen van wie je alleen weet dat zij de representanten zijn van de moeder (jouw vrouw), de oudere dochter en de jongste zoon. Je hebt geen

speciale gevoelens, voorkeur of afkeer voor deze mensen en door de cliënt is niets gezegd over het karakter van de familieleden.

Dan worden jullie een voor een bij de schouders door de opsteller naar een plaats geleid. Met iedere representant die wordt opgesteld komen er meer waarnemingen in je op. Je begint iets te voelen dat er voordien niet was. Je bent dwars tegenover je 'vrouw' opgesteld, de 'dochter' staat veel te dicht bij jou en de 'zoon' kun je niet eens waarnemen. Je voelt een grote woede en spanning naar je 'vrouw' toe. Je 'dochter' zit je te dicht op de huid. Dat maakt je bang. Je 'zoon' staat volgens je gevoel veel te veraf.

De therapeut brengt een volgende representant in de opstelling: het aan wiegendood gestorven tweede dochtertje. Zonder te weten wat je overkomt, lopen de tranen over je wangen en je voelt een diepe pijn. Plots weet je waar die grote woede jegens je 'vrouw' vandaan komt: je wordt je ervan bewust dat je haar verantwoordelijk hebt gemaakt voor de dood van dit kindje.

Door de vragen die de therapeut stelt, begrijp je hoe het gevoel van onmacht voor jou als vader te overweldigend was en dat het gemakkelijker was om een schuldige te zoeken, dus boos te zijn op je vrouw.

Al deze gevoelens en informatie komen vanzelf in je op.

De therapeut werkt verder met de opstelling en vraagt je bepaalde ophelderende en oplossende zinnen te zeggen, bijvoorbeeld dat je spijt hebt van je houding ten opzichte van je vrouw. Langzaam worden de verstrikkingen duidelijk voor je. Steeds wanneer iets duidelijk en opgelost wordt, voel je meer ontspanning. Na enige tijd krijg je een andere plaats, dan sta je naast je 'vrouw'. Je voelt een ongelooflijk diepe liefde voor haar. Je 'kinderen' staan tegenover je, ook het jong gestorven 'dochtertje' heeft haar plaats. Je voelt de vaderlijke zorg en liefde. Je bent trots op je 'familie'. Uiteindelijk komt de cliënt zelf in de opstelling en herhaalt de laatste stappen. Daarmee eindigt de opstelling.

Bert Hellinger<sup>5</sup> zegt hierover: 'Bij het opstellen van de familie kiest de cliënt uit de deelnemers van de groep willekeurig plaatsvervangers (representanten) voor zichzelf en voor de andere belangrijke leden van zijn familie, bijvoorbeeld voor de vader, de moe-

der, en de broers en zussen. Dan stelt hij ze, innerlijk gecentreerd, in ruimtelijke betrekking tot elkaar op. Door dit proces komt er plots iets aan het licht wat hem verrast. Dat wil zeggen dat hij in het proces van het opstellen contact krijgt met een weten dat voor hem voordien niet toegankelijk was.’

Het opmerkelijke is dat de representanten, vanaf het moment dat zij zijn opgesteld, zich voelen zoals de personen die zij vertegenwoordigen. Soms hebben zij zelfs hun lichamelijke symptomen. Zo wordt in opstellingen keer op keer duidelijk dat er een wetend krachtveld werkzaam is, tussen de cliënt en de leden van zijn familie aan de ene kant, en tussen de cliënt en de door hem gekozen representanten aan de andere kant.

Wat hier gebeurt, heeft Bert Hellinger lange tijd ‘een geheim’ genoemd. Blijkbaar manifesteert de familieziel of het familiegeweten zich in een opstelling. Anders gezegd, het familiegeweten krijgt een gestalte en een stem. Dit blijft echter niet beperkt tot families, ook organisaties, teams, afdelingen van bedrijven en hele bedrijfsstructuren kunnen opgesteld worden (zie het hoofdstuk over organisatieopstellingen). Zodra we iets als een systeem kunnen beschrijven, kunnen wij het ook opstellen. In deze betekenis kan een systeem iedere vorm van relatie zijn. Bijvoorbeeld een persoon en zijn ziektesymptoom, zijn verslaving of zijn geldprobleem. Maar ook relaties die mensen hebben in een vereniging of de relatie tussen producent, product en klanten.

Iedere keer dat we een systeem op een aandachtige manier opstellen, hebben we via de representanten toegang tot de onderliggende structuur. We kunnen daarbij zien wat onbewust een veel diepere invloed op het systeem heeft dan datgene wat wij bewust weten en zien.

In eerste instantie kunnen we een opstelling alleen met verbazing waarnemen. Het gaat ons verstand te boven en het maakt ons soms onzeker en angstig. Na een demonstratie, tijdens een van mijn talrijke voordrachten over familieopstellingen, vroeg een van de deelnemers of datgene wat aan het licht gekomen was niet te confronterend was. Daarop antwoordde de vrouw die om

de opstelling had gevraagd: ‘Eigenlijk wist ik het allemaal al. En de pijn die ik erbij gevoeld heb, voel ik al mijn hele leven. Nu heb ik die nog veel duidelijker kunnen voelen en ook kunnen zien vanwaar de pijn komt. Het was wel confronterend, maar nu ben ik opgelucht.’

Het is soms inderdaad confronterend datgene onder ogen te zien wat wij al zoveel jaren als stil lijden met ons meedragen. Maar als wij het hebben gezien en de verstrikking is opgelost, dan kan dat stille lijden stoppen.

Soms maakt een opstelling iets bewust wat al lang vergeten of altijd verzwegen is. Hier volgt een beknopt voorbeeld van een opstelling van een heel normale familie waarin een lang verzwegen familiegeheim aan het licht komt.

De representant van de oudste zoon staat voor de representant van de vader en zegt: ‘Ik ben je zoon, het oudste kind, jij bent de vader.’ De vader bevestigt dit.

Ik vraag de representant van de tweede zoon hetzelfde te zeggen, maar in plaats daarvan zegt hij: ‘Nee, dat klopt niet, dat is mijn vader niet.’ De vader bevestigt dit en zegt: ‘Nee, dat is mijn zoon niet.’ De representant van een van de dochters begint te lachen en zegt: ‘Dat is niet zijn vader.’ De representant van de moeder zegt droogjes: ‘Dat was mijn wraak.’

Vaak komen in opstellingen pijnlijke en diepe lotsbestemmingen naar voren die over generaties heen worden doorgegeven. Ondanks dat er in families over bepaalde zaken nooit wordt gesproken, komen deze in opstellingen door de representanten toch aan het licht.

Het feit dat de representanten toegang hebben tot een weten dat zij eigenlijk niet zouden kunnen hebben, is nog niet wetenschappelijk verklaard. In het hoofdstuk *wetenschap en opstellingen* leg ik verschillende theorieën over dit fenomeen naast elkaar. In Duitsland wordt ondertussen in het algemeen over ‘das wissende Feld’ (het wetend veld) gesproken. Deze term is afkomstig van de bekende familieopsteller Albrecht Mahr en ik vind hem heel passend. Door dit fenomeen, dat wij nu het wetend veld kunnen noemen, wordt iedereen die ermee in aanraking komt zich ervan

bewust dat er een veel diepere verbinding tussen mensen bestaat dan wij tot nu toe veronderstelden.

Dat er tussen familieleden een sterke band bestaat, is al langer bekend. De contextuele therapie van Nagy,<sup>6</sup> die intussen op veel universiteiten onderdeel van het psychologiecurriculum is, spreekt over onzichtbare loyaliteiten en balansen van geven en nemen in relaties. Ook het familiegeweten of geheugen is bekend in de contextuele benadering: 'Het bestaan van grootboeken en rekeningen van verplichtingen en verantwoordelijkheid tussen mensen.'

In een opstelling tijdens een van mijn weekenden klaagt de representant van de moeder van de cliënt, die haar kind voor adoptie heeft afgestaan, over oorsuizingen (tinnitus). De representant van het kind (de cliënt) zegt daarop: 'Dat ben ik, ik roep je de hele tijd.' Na de opstelling vertelt de cliënt (het geadopteerde kind): 'Mijn natuurlijke moeder had heel haar leven last van oorsuizingen.'

Een eensluitende verklaring voor dit fenomeen is er niet. In Duitsland komt wetenschappelijk onderzoek daarnaar nu op gang. Opmerkelijk is de gelijkenis met Rupert Sheldrakes<sup>7</sup> theorie over de 'morfologische velden' en de werking van spiegelneuronen (zie ook het hoofdstuk *wetenschap en opstellingen*). Ik herinner me nog goed een van de documentaires waarin hij duidelijk de onzichtbare verbinding tussen huisdier en baas toonde. De eigenaar van een hond werd met een cameraman en een notaris enkele kilometers verder naar een nabijgelegen stad gestuurd. In het huis werd de hond door een tweede camera constant in het oog gehouden. De beelden van de twee camera's waren parallel en gelijktijdig op de tv zichtbaar. Op een gegeven moment zei de notaris: 'Nu gaan we naar huis.' Niemand wist vooraf wanneer hij dat zou zeggen. Op exact hetzelfde moment dat het baasje deze zin hoorde, reageerde de hond. Hij werd wakker in zijn mand en liep naar de deur.

Korte tijd later reden de eigenaar, de cameraman en de notaris

de straat in. De hond begon met zijn staart te kwispelen en liep heen en weer voor de deur. Terwijl de auto buiten een parkeerplaats zocht – voor de hond nog altijd onzichtbaar – sprong het dier enthousiast tegen de deur.

Het werd in deze documentaire duidelijk dat er een verbinding bestaat tussen baas en hond die buiten de normale communicatiekanalen om gaat. Veel hondeneigenaars kennen dit.

Soms kunnen vrouwen die hun kinderen borstvoeding geven, over een soortgelijk effect spreken: zij voelen het wanneer het kind hongerig wakker wordt. Nog vóór het begint te huilen, staan zij naast het wiegje, bereid om het kindje de borst te geven. Vrouwen hebben mij verzekerd dat zelfs hun melk begint te stromen wanneer de baby (in een andere kamer) hongerig wakker wordt. Ook dit is een voorbeeld van communicatie zonder een voor ons zichtbare of gebruikelijke uitwisseling van informatie.

Soortgelijke ervaringen had mijn vroegere partner ook met onze dochter. Op een mooie zomeravond zaten wij met haar familie in de tuin. Ons dochtertje, dat toen een halfjaar oud was, lag binnen in een kamer met open ramen. Plots sprong mijn partner op en zei: ‘Sarah huilt’, en liep naar binnen. Alle aanwezigen in de tuin keken naar elkaar; er was niets te horen. Toen de moeder bij het kindje kwam, hoorden wij pas de eerste zachte geluiden van de baby.

Er bestaat blijkbaar een verbinding die wij tot nu toe niet wetenschappelijk kunnen bewijzen. De voorbeelden kunnen misschien nog worden verklaard door de sterke band tussen moeder en kind of tussen baas en hond, maar bij familieopstellingen gaat dit niet op. Daar voelen mensen iets aan van vreemden die zij helemaal niet kennen:

- Een representant voelt zich in een opstelling de hele tijd in een soort nevel staan. Achteraf hoort hij van de opsteller dat de persoon die hij representeerde een alcoholist was.
- Een andere representant voelt in een opstelling zware rugpijn en verneemt nadien dat de persoon die hij vertegenwoordigde een rugoperatie moest ondergaan.

Zo zijn er honderden voorbeelden. In duizenden familieopstellingen gebeurt het steeds weer.

Ik geef geregeld supervisieopstellingen waarin therapeuten of coaches voor een cliënt diens familie of team opstellen, zonder dat de cliënt aanwezig is. Ook dat werkt en leidt tot resultaten, maar dan met name doordat de therapeut of coach een duidelijk beeld krijgt voor zijn verdere behandeling.

Het wetend veld werkt zelfs in opstellingen zonder representanten, bijvoorbeeld tijdens individuele sessies. Daarbij worden in plaats van representanten houten popjes, playmobil-figuurtjes, blaadjes papier met namen op de grond of verschillende soorten schoenen gebruikt. De poppen, blaadjes of schoenen worden door de cliënt opgesteld en met de therapeut gaat hij dan van pop tot pop of van blaadje tot blaadje, ze voelen zich in en delen hun waarneming. Geïnspireerd door Ursula Franke<sup>8</sup> geef ik familieopstellingen door alleen gebruik te maken van de eigen voorstellings- of verbeeldingskracht van de cliënt. Ook hier blijkt een verbazingwekkende werking vanuit het wetend veld.

Natuurlijk is het niet mogelijk op die manier grote en complexe opstellingen te doen. Maar bij duidelijke en eenvoudige thema's of als aanvulling op een opstelling met representanten heeft deze werkmethode zijn nut al lang bewezen. Hierbij is het belangrijk dat de cliënt zich goed kan invoelen en gedeeltelijk afstand kan nemen van de normale identificatie met zijn familie. Op deze manier wordt de werking van het wetend veld mogelijk. Meer over deze vorm van opstellingen in hoofdstuk 8.

Het enige wat we tot nu toe zeker weten, is dat het wetend veld bestaat. Het is een fenomeen dat bij iedere opstelling ontstaat en dat zelfs mogelijk is tijdens een voordracht, met onvoorbereide mensen die totaal geen ervaring hebben maar bereid zijn spontaan hun familie op te laten stellen.