

# Verbinding in opstellingen

Monique Damen



**Wanneer je het over verbinding wilt hebben, zijn familieopstellingen een dankbare context. Probeer het maar eens zónder te doen... het lukt je niet. Het thema komt op allerlei manieren in opstellingen naar voren.**

### Verbinding en contact

Zo staat mijn eigen genogram (een schematische weergave van een familiesysteem) bol van de verbroken contacten. Het lijkt wel of niemand in mijn systeem van herkomst wist hoe dat moest, verbinding. Tegelijk is je familiesysteem precies het systeem waar je nooit uit kunt. Relaties blijven bestaan, ook al is het contact verbroken. Hoe je het ook wendt of keert, iedereen komt voort uit twee familiesystemen die zich met elkaar verbonden hebben. Je draagt die dus ook allebei in je. Dat blijft, ook al zijn contacten verbroken, verloren gegaan of zijn mensen overleden.

Bert Hellinger, grondlegger van het werken met familie-opstellingen, kwam via zijn ervaringen tot de conclusie dat de ziel uit verschillende lagen bestaat: de persoonlijke ziel, de familieziel en de wereldziel. Hij beschreef het in zijn boek *De wijsheid is voortdurend onderweg*.

Hij ziet de ziel als iets onkenbaars dat groter is dan het individu en waarvan je alleen de uitwerking kunt zien. In tegenstelling tot het gangbare beeld, heb je geen ziel die jou persoonlijk toebehoort. In plaats daarvan maak je deel uit van de ziel. De ziel is dus groter dan jij bent. En dat grotere geheel verbindt tot eenheid en geeft richting. Het stuurt je, autonoom en vaak zonder dat je je daarvan bewust bent.

In de persoonlijke dimensie betekent dit dat de ziel ons lichaam tot eenheid maakt en ons leven richting geeft. Ook als we niet begrijpen hoe het werkt. Een familie maakt deel uit van een gemeenschappelijke familieziel, die het geheel stuurt en verbindt tot eenheid. Niets of niemand kan worden buitengesloten. Maar ook familiesystemen zijn weer ingebed in een groter geheel dat hen beweegt en stuurt. In familiesystemen worden patronen en lotsbestemmingen keer op keer herhaald. Wanneer dit in een opstelling in het bewustzijn wordt gebracht, kun je in een beweging komen die daar bovenuit stijgt. Als je je kunt overgeven aan die beweging, stuurt de ziel richting een oplossing die allen verbindt. Dit gaat vaak voorbij aan wat je weet of denkt te weten. Via al deze lagen ben je als individu van binnenuit verbonden met de te volgen autoriteit – die van de ziel.

Het principe van onzichtbare, onverbreekbare banden wordt in opstellingen heel duidelijk wanneer er sprake is van andere dan de biologische ouders. De verbinding tussen ouder en kind blijkt een buitengewoon sterke, zelfs als het kind de



biologische ouder niet kent, zoals bijvoorbeeld bij adoptiekinderen. Dit vertaalt zich vaak in het ervaren van een zuigende leegte, ook als kwaliteit van de relatie met de pleegouders goed is. De drang om de biologische ouder en daarmee de eigen achtergrond te vinden, kan groot zijn. Hier kunnen ook onbewuste loyaliteitsconflicten een rol gaan spelen.

Maar ook een ouder kan zoeken naar een kind dat gemist wordt. Zo stond ik een keer als representant voor de biologische vader van een kind dat door een ander als eigen kind was grootgebracht, omdat de eigen kindervens onvervuld bleef. Zowel kind als biologische vader waren in het ongewisse gelaten. Maar het veld wist het.

In het veld voelde ik de boosheid om het ouderschap dat me was ontnomen. Maar ook de dankbaarheid dat er wel goed voor mijn kind gezorgd was.

Het zoeken van kinderen en ouders naar elkaar zie je ook terug als er sprake is van verloren kinderen. Het maakt niet uit of dit door miskraam, abortus, ongeval, ziekte of iets anders is. Dit is ook een zoeken dat zich kan uitstrekken over de generaties heen. De energie in het veld trekt als een magneet naar degene die gemist wordt. Opstellingen maken verbinding mogelijk over de grenzen van de dood heen.

Vraagstellers weten lang niet altijd bewust dat er een kind gemist wordt en toch





merken ze het. Ze grijpen zelf mis in het contact met hun ouders, wiens aandacht in beslag genomen wordt door het verloren kind. Dat kan ook een kind in een eerdere generatie zijn. Wanneer dit in een opstelling in het bewustzijn wordt gebracht, krijgt het kind een plek en komt de balans terug in het systeem. De leegte is dan gekend en hoeft zich niet meer zo nadrukkelijk te manifesteren zonder begrepen te worden. De vraagsteller krijgt hierdoor weer ruimte zich op het eigen leven te richten. Er kan geleefd worden *met* het gemis in plaats van *ondanks* het gemis.

Een bijzondere dynamiek is ook die van tweelingen, waarvan er een overleden is. De band tussen beide kinderen blijft bestaan, waarbij er sprake kan zijn van schuldgevoelens of onvermogen tot succes. *Ik ben hier wel en jij niet.* Maar

soms ook jaloezie of verwijten. *Jij kunt wat van het leven maken, ik niet.* Wanneer het contact in een opstelling hersteld kan worden is dat vaak diep helend. Zeker als de vraagsteller geen weet had van een verloren tweelinghelft. De tweelinghelft kan dan als steunbron worden ervaren.

### Verbinding en begrenzing

Het thema verbinding roept onmiddellijk het thema begrenzing op. Grensthema's gaan uiteindelijk altijd over verbinding. Want wat hoort bij jou en wat niet meer? Hoe blijf je jezelf in contact met de ander?

Zo zie je in opstellingen regelmatig dat de vraagsteller een last draagt die bij het verleden hoort. Iets dat in de historie niet opgelost kon worden. Trauma kan een schok veroorzaken die zich generaties lang voortzet als de rimpelingen van een steen die in het water valt. Problemen van een



anders gewend is, of uit loyaliteit en liefde voor de ouder.

Dit vraagt begrenzende interventies, zoals het teruggeven van de last aan de historie in de vorm van een steen. Zo kan het weggelaten van een *teveel* fysiek worden ervaren, waarna de cliënt ook in het dagelijks leven beter kan begrenzen en verbinden. Verwijten aan anderen worden makkelijker losgelaten. De betrokkene gaat meer vanuit zichzelf leven.

Tegelijk zijn er niet alleen de verbindingen in het

vraagsteller hebben dan niet met het eigen leven te maken, maar met dat van voorouders.

De eigen last is meestal prima te dragen. Je wordt er zelfs sterker van. De last van een ander is te zwaar, ook al lijkt die soms heel vertrouwd. De vraagsteller draagt zo'n last meestal onbewust, omdat hij niet

familiesysteem; ook in de groep die bijeenkomt om de opstelling neer te zetten, liggen verbindingen tussen de deelnemers en is er sprake van een *groepsziel*. Hoe maak je in een opstelling onderscheid tussen wat van jezelf is en wat van het veld? In de praktijk is dit vaak geen of/of, maar en/en. Het is heel opmerkelijk hoe keer op keer blijkt dat representanten





raakvlakken hebben met de positie waar ze voor staan in het veld. Soms weten representanten dat ze gevraagd worden nog vóórdat ze gevraagd worden. Of ze blijken achteraf in een vergelijkbare dynamiek te zitten. De opstelling werkt dan helend voor zowel vraagsteller als representant. Soms is ook hier echter begrenzing nodig. Bijvoorbeeld wanneer een representant opeens de eigen moeder ziet in plaats van die van de opstelling. Dit benoemen is vaak al voldoende; dan krijgt het ongeziene een plek en kan later aan de orde komen. Toch kan het gebeuren dat eigen projecties van representanten of vraagsteller in de opstelling een rol gaan spelen. Dit vraagt wel wat van het waarnevend vermogen van de begeleider. Zolang deze een open, onderzoekende houding heeft en de vaak subtiele signalen juist adresseert, hoeft dit geen probleem te zijn en kan het ook bijdragen aan het doorbreken van patronen. Lukt dit echter niet, dan kan het zijn dat de opstelling niet in de grotere beweging van de ziel uitkomt. Het veld wordt dan niet gevolgd, maar

gestuurd en de opstelling blijft hangen in *drama* of heeft geen noemenswaardig resultaat.

De begeleider speelt dus een belangrijke rol. Bovendien kan ook een begeleider gevangen raken in de eigen verstrikkingen of projecties. We zijn immers allemaal mens en niemand laat 's morgens zijn onbewuste op het nachtkastje liggen. Parallele processen herken je vaak pas achteraf. Maar hier ligt wel een risico op schade en hertraumatisering. De begeleider heeft daarom een belangrijke verantwoordelijkheid in het herkennen van de eigen schaduwthema's en het toetsen op eigen projecties in de opstelling.

Er zijn ook opstellingenmethodes waarbij de rol van de begeleider zover tot een minimum beperkt wordt, dat de cliënt de begeleider van het eigen proces wordt. Dit doet denken aan wat in de Jungiaanse psychologie actieve imaginatie heet: een actieve interactie met wat het onbewuste aanreikt, alleen nu niet in de verbeelding, maar met behulp van representanten. Zelf



heb ik hier wel de nodige kanttekeningen bij.

Om te beginnen kom je als vraagsteller voor een stuk waar je zelf geen zicht op hebt. Je kunt je dus ook verder vastdraaien in je eigen thematiek, je eigen blinde vlek. De één komt verder in het begeleiden van zichzelf dan de ander.

Zelfbegeleiding vraagt (net als actieve imaginatie) een voldoende ontwikkeld zelfbewustzijn, al is dat alleen niet altijd voldoende. Je moet in feite in staat zijn je eigen processen te onderscheiden en te duiden wat er in het veld gebeurt. Wanneer je in contact bent met een bepaalde energie in het veld, kun je daar ook in opgaan en het overzicht verliezen. Daarnaast moet je bij jezelf kunnen

signaleren wanneer je hulp moet inschakelen. Er kan immers altijd iets aangeraakt worden dat je in je eentje niet redt. En in een veld kun je meegesleept worden door de ervaring. Bij zo'n sessie van zelfbegeleiding is het dus van belang dat er deskundige support aanwezig is om op terug te vallen.

**In systemen  
is het van  
belang dat  
iedereen de eigen  
plek inneemt en  
niet die van een  
ander**

Ander punt van aandacht: in systemen is het van belang dat iedereen de eigen plek inneemt en niet die van een ander. Onrust, gedoe en verwarring ontstaan als mensen van hun plek af zijn, dan is het niet meer *in orde*. In deze manier van werken krijgt echter de vraagsteller een dubbelrol: die van cliënt en begeleider. Ook kan het gebeuren dat representanten in het veld spontaan van betekenis wisselen. Bijvoorbeeld van *ik*

naar *moeder*. Als dat niet opgemerkt en juist geadresseerd wordt, kan dat verwarring doen toenemen in plaats van helderheid scheppen.

Verder heb ik gezien dat een begeleider die erg zijn best deed uit het proces van de cliënt te blijven, geen voeling meer had met het proces van de vraagsteller en achteraf alles naar zijn eigen theoretisch kader toe redeneerde. Trauma dat de cliënt al lang geïntegreerd had, werd geïnterpreteerd als *Je bent er kennelijk nog niet aan toe om dit aan te gaan*. Achteraf herkende de vraagsteller de houding van de afwezige begeleider uit haar familiesysteem: hij vertegenwoordigde de rol van haar niet beschikbare vader, die haar *wel even vertelde hoe het zat* maar de plank daarbij missloeg, omdat hij alleen van zijn eigen belevingswereld uitging. Zo zien we dat ook een begeleider die *uit* de opstelling blijft, nog steeds verbonden kan zijn met het veld!

De Jungiaanse psychologie leert ons, dat het onbewuste complementair functioneert aan het bewustzijn. Het compenseert en vult aan en is daarmee vaak tegengesteld aan de bewuste houding. Een begeleider die zijn rol niet pakt, kan zo juist zijn eigen onbewuste thema's uitleven. Die zijn dan verbannen naar het onbewuste, waar hij er geen zicht of grip op heeft. Het lijkt erop dat dit hier het geval was.

Hieruit blijkt dat het in elke begeleidingsvorm relevant is om uit te vinden waar de gezonde, dienende grens ligt tussen begeleider en cliënt.

## Verbinding en dualiteit

Het thema verbinding duidt ook op de aanwezigheid van dualiteiten.

Zonder dualiteit valt er niets te verbinden. We zagen al de tegenstellingen die zich voordoen vanuit de complementaire functie van het onbewuste. De tegenhanger van de bewuste houding komt onbewust tot uitdrukking. Je kunt in opstellingen heel goed werken met dualiteiten zoals leven-dood, gemis-verlangen, groot-klein.

Daarnaast zien we in opstellingen het kind als uitdrukking van de verbinding van de oer polariteit mannelijk-vrouwelijk en dat daar iets nieuws uit voortkomt.

Tijdens mijn opleiding tot systemisch

# Verbinding zijn geeft mij mijn eigen plek in de stroom van het leven





begeleider kwam ik dit als volgt tegen: In de familienaam van mijn vader zag ik rondingen, die me aan het gezicht van mijn vader deden denken. In zijn naam ervoer ik veel emotie, zonder uitweg naar buiten. De naam van mijn moeder veranderde in *prater*. Dat is wat mijn moeder ook graag en veel doet. Alleen niet over emoties en andere wezenlijke dingen. Een gouden regel in ons systeem was: *Als het niet leuk is, dan praten we er niet over*. Dat was veel te moeilijk.

Mijn naam, Monique, bestaat uit twee gelijke delen, verbonden door de letter *i*. De *i* van ik. Ik realiseer me dat ik ze samenbreng, het praten en de emoties. De beide werelden komen in mij en via mij ontstaat er iets nieuws. Ik heb de behoefte het wezenlijke te benoemen. Al is dat nog steeds niet altijd makkelijk. De oefening raakte me diep. Bij de vraag om de oefening in één zin samen te vatten, kwam er in me op: Ik ben *verbinding*. Het kostte me moeite om dit uit te spreken. Het is nogal wat... ik ben tenslotte Jezus niet! In de pauze benoemde een medecursist nog even precies dat gevoel. *Dan rust de hele*

*wereld op je schouders...* Ter plekke realiseerde ik me: *Nee, eigenlijk niet. Ik ben alleen maar de verbinding. Niet wat er voor of er achter zit. Ik ben alleen maar de plek waar het samenkomt.* Dat bracht het weer terug naar hanteerbare proporties. Verbinding zijn geeft mij mijn eigen plek in de stroom van het leven. Niet meer en niet minder. Ik ben verbinding tussen voor en achter, historie en toekomst, de generaties voor en na mij. Net als ieder ander. Ik ben verbinding tussen mijn binnenwereld en mijn buitenwereld. Net als ieder ander. Als representant in een opstelling ben ik verbinding tussen zichtbaar en onzichtbaar. Als begeleider van opstellingen ben ik verbinding tussen cliënt en veld. Woorden zijn voertuigen van betekenis in de verbinding tussen mensen. Zo maakt verbinding attent op de dualiteiten in het leven – en misschien is dat ook wel de functie ervan. Binnen-buiten, historie-toekomst, groot-klein, donker-licht, licht-zwaar. Elke medaille heeft twee kanten en we zullen ze allebei moeten leven om heel te zijn. Dat geldt zelfs voor verbinding zelf. Verbinding is gekoppeld is aan begrenzing. Waar houd jij op en begin ik? Je kunt in

contact met iemand zijn OP de grens. Blijf je ervoor of ga je eroverheen, dan ben je elkaar kwijt.

Of de dualiteit verbinding-eenzaamheid/ont-hechting. Als kind had ik vaak dezelfde nachtmerrie: *Ik droomde dat ik 's nachts in mijn kamertje in bed zat. Ik stak mijn vingers in het stopcontact en de wereld ontplofte. Alles was zwart en donkerpaars verbrand. Iedereen was dood, behalve ik.*

Jaren later besepte ik dat deze droom weergaf hoe





afgesneden van het leven ik mij voelde. Sindsdien realiseer ik me dat ik ook veel geleerd heb over verbinding juist door de afwezigheid ervan. Juist daardoor ervaar ik de noodzaak tot verbinden. Het doet vermoeden dat hoe dieper je eenzaamheid kunt ervaren, hoe dieper je ook verbinding kunt ervaren. Eenzaamheid is voor mij een vertrouwde ruimte geworden om me in terug te trekken, om op te laden. Dan kom ik in verbinding met mezelf. Van daaruit kan ik weer verbinden met anderen.

## Tot slot

Het thema van verbinding in opstellingen is zo veelomvattend en kan vanuit zoveel

invalshoeken worden benaderd, dat het lastig is de grenzen ervan te vinden. Ik heb er maar een deel van aangestipt. Maar met alles wat er in opstellingen gebeurt, is het misschien wel het belangrijkste dat we de verbinding met onszelf terugvinden. Dat we iets terugkrijgen van wat we verloren waren, weer een stukje helen. En dat we dat kunnen ervaren in verbinding met elkaar. •

### Literatuur:

Hellinger, B. *De wijsheid is voortdurend onderweg*. Noorderlicht, (2007).

**Monique Damen** begeleidt mensen door middel van coaching, training en opstellingen naar autonome zelfontwikkeling. Daardoor krijgen ze regie op hun proces, kunnen hun emoties benutten, lichaamsbewustzijn ontwikkelen, hun vermogen tot zelfreflectie vergroten en weten wanneer ze hulpbronnen moeten inschakelen. Of de aanleiding nu stress, burn-out, verlies, loopbaan is of iets anders, Monique begeleidt mensen naar de kern van hun vraag. De antwoorden komen dan vanzelf. Monique is onder andere geschoold in Jungiaanse psychologie, systemisch werk en trauma. Deze vakgebieden heeft ze gecombineerd in haar werk en in haar boek *Het onzichtbare zien*. Voor meer informatie kijk op [www.kommacoaching.nl](http://www.kommacoaching.nl)

