



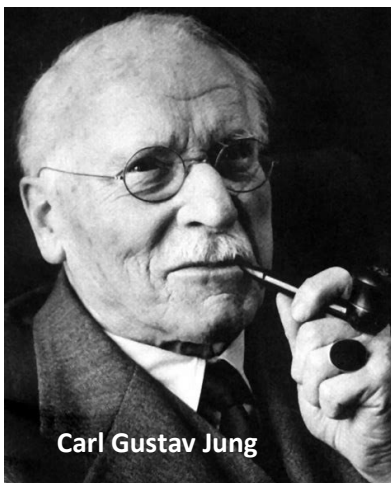
# Kijken naar wat je niet kunt zien

---

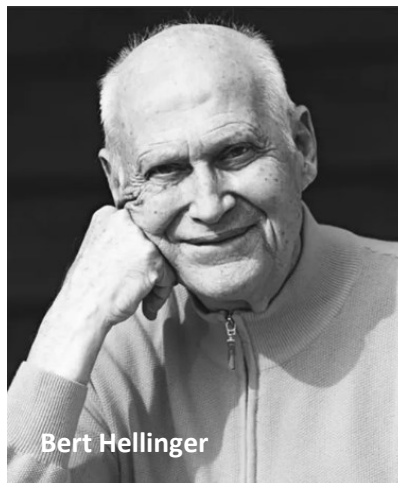
## De verbinding tussen Jung en Hellinger

Er zijn veel boeken geschreven over systemisch werk, vooral bekend van familie-opstellingen (Bert Hellinger). Daaruit blijkt **dat** de methode werkt, maar niet **hoe**. Fenomenologisch kun je waarnemen wat er gebeurt en dat dat vaak heel wonderlijk is. De **hoe-vraag** is bij succesvolle wonderlijke methodes nogal eens taboe. Uitgerekend de Jungiaanse psychologie daagt uit om taboes te onderzoeken. En blijkt bovendien een heel geschikt kader om beter te begrijpen wat er in opstellingen gebeurt.

Immers, Jungiaanse psychologie leert ons veel over de werking van de psyche en het onbewuste. In een opstelling worden representanten neergezet voor elementen die te maken hebben met de vraag die wordt uitgewerkt. Daarbij komt onbewuste informatie naar boven. Er vindt een interactie plaats tussen bewustzijn en onbewuste. Zowel in de Jungiaanse psychologie als in opstellingen is de psyche het "materiaal" waarmee gewerkt wordt. Vanuit die gedachte zouden er samenhangen te vinden moeten zijn tussen het werk van Jung en dat van Hellinger.



Carl Gustav Jung



Bert Hellinger

### Blik op de ziel

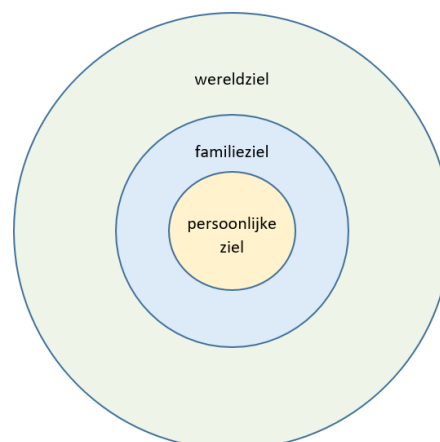
Dit vraagt om eerst te verkennen hoe Jung en Hellinger naar de ziel kijken. Daar valt op, dat ze allebei een gelaagdheid zien. Al is die bij Jung wat verder gedifferentieerd dan bij Hellinger.

**Hellinger** ziet drie dimensies van de ziel: De persoonlijke ziel, de familieziel en de wereldziel. Hij beschouwt de ziel als iets dat groter is dan het individu. Het individu maakt deel uit van de ziel in plaats van andersom. Hij zegt: De ziel zelf is onkenbaar, je kunt alleen de uitwerking ervan zien. Bij alles wat we doen is de ziel betrokken. De ziel heeft twee functies:

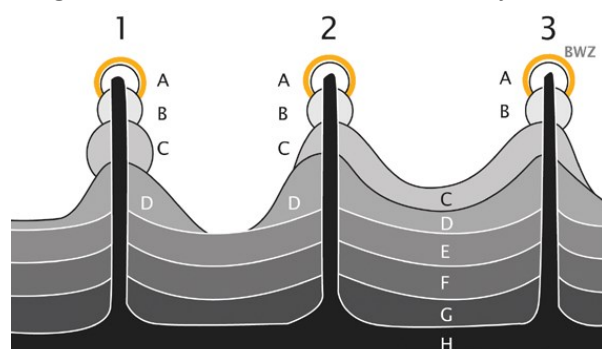
1. Het verbinden tot eenheid
2. Richting geven

De ziel reikt verder dan het bestaande. Doordat de ziel groter is dan wij, kunnen we contact maken met anderen.

Individueel zijn we ingebed in een familiesysteem, dat op onbewust niveau niet toestaat dat iets of iemand wordt buitengesloten. Maar ook familiesystemen zijn weer ingebed in een groter geheel dat hen beweegt en stuurt. In familiesystemen worden patronen en lotsbestemmingen herhaald en herhaald. Dit wordt in opstellingen zichtbaar.



**Jung** maakt onderscheid tussen bewustzijn en onbewuste, dat weer verdeeld is in een persoonlijk en een collectief deel. Het persoonlijke deel behoort alleen jou toe en bouw je op vanaf je geboorte.



- A = persoonlijk onbewuste
- B = familielaag
- C = stammenlaag
- D = volksgroep
- E = land
- F = menselijke voorouders
- G = dierlijke voorouders
- H = centrale kracht

Het collectieve deel bevat een heleboel lagen en de eerste die je tegenkomt, is je familielaag. Via deze laag ben je verbonden met je familieleden. Je hele familiegeschiedenis ligt erin besloten. Maar die familie komt ook weer voort uit grotere verbanden zoals stammen, volksgroepen, landen etc. Via deze lagen komt Jung uit bij een universele laag, die hij "centrale kracht" noemt en waarvan zowel het geheel als het individu doordrongen is. Bijgevoegd schema is ontleend aan Marie-Louise von Franz en in Jungiaanse kringen vrij bekend.

**Zowel Jung als Hellinger** zien de uitwerking van een onbewust, autonoom, verbindend en sturend principe. En ze hebben allebei een manier gevonden om daarmee in contact te treden. Hellinger heeft hierbij voortgebouwd op het werk van gezinstherapeut Virginia Satyr en de morfogenetische velden van Rupert Sheldrake. Jung werkte met het projectiemechanisme en actieve imaginatie.

## Belangrijke dynamieken in opstellingen

### Het projectiemechanisme

Jung zegt: "Het projectiemechanisme verandert de wereld in het eigen, onbekende gezicht." Eenvoudiger uitgedrukt door Herman Finkers: "Het oog ziet niet wat op het netvlies valt, maar wat in het hart ligt". Projectie is een universeel menselijk mechanisme, waarbij je in de wereld ziet, wat er in jou leeft.



### Actieve imaginatie

Jung ontwikkelde voor de interactie met het onbewuste een eigen methode: Actieve imaginatie. Dit is een zelfstandig, beeldproducerend proces, waarbij je in een open houding, verwachtingsloos vragen stelt aan het onbewuste. Waar je bij een geleide meditatie beelden van buitenaf krijgt aangereikt, werk je hier met beelden die zich spontaan aandienen vanuit het onbewuste. Met die beelden ga je een interactie aan. Net als in dromen kan er van alles gebeuren en er kunnen ook destructieve beelden opkomen. De methode vraagt de nodige oefening en een voldoende ontwikkeld ego.

### Samenhang

Bij opstellingen gebeurt er iets dergelijks. Je gaat een actieve interactie aan met het onbewuste, alleen heb je er nu wat hulpmiddelen bij. Representanten voor delen van je vraag worden in de ruimte geplaatst. Dit kunnen familieleden zijn, maar ook begrippen als angst, boosheid, verlies, lot of verlangen. Zo wordt er **buiten** je opgesteld, wat er onbewust **in** je leeft. Door het buiten jezelf te zien, kun je je ervan bewust worden en de projecties terugnemen.

En hoewel er heel vaak familiedynamieken naar voren komen, hoef je dat helemaal niet tot uitgangspunt te nemen en kun je net als bij actieve imaginatie eigenlijk elke vraag stellen die je zou willen. Zo lang die over jezelf gaat en belangrijk genoeg is – herkenbaar aan de emotionele lading. Het is ook mogelijk om gezondheidsvraagstukken op te stellen door bijvoorbeeld representanten voor een ziek lichaamsdeel of een bepaalde klacht neer te zetten. Je kunt ook met organisatievraagstukken werken. Of partnerrelaties.

En hoewel representanten handig zijn omdat ze via hun eigen intuïties informatie kunnen delen, is kan ook gewerkt worden met stoelen, kussens, stenen, poppetjes, papiertjes. En het is zelfs mogelijk om opstellingen volledig in de verbeelding te doen... waarbij je dus feitelijk een vorm van actieve imaginatie aan het doen bent.

### Collectiviteit in opstellingen

Doordat je in collectieve lagen werkt, kan het gebeuren dat veranderingen doorwerken in het familiesysteem. Dit is echter geen vast gegeven. Onvermogen van anderen kan niet altijd worden opgelost. Eerste en belangrijkste effect ligt in de vraagsteller zelf, waardoor mogelijk ook zijn of haar interactie met de omgeving verandert.

De collectiviteit in opstellingen gaat verder dan alleen het familiesysteem van de vraagsteller. Ook de groep waarin gewerkt wordt, is een collectief en via het onbewuste met elkaar verbonden. Je ziet daarin ook regelmatig de uitwerking van de groepsziel: Representanten voelen aan dat ze gekozen worden en er is regelmatig sprake van complexverwantschap (of in systemische termen 'parallel proces'). Representanten of andere deelnemers worden dan ook persoonlijk geraakt. De opstelling werkt dan voor beide.

Ook de begeleider zelf kan geraakt worden in een persoonlijk thema, en dat is wel iets om alert op te zijn. Wanneer de begeleider dit niet herkent en gevangen raakt in zijn eigen projecties, kan het gebeuren dat hij de cliënt precies de verkeerde kant op stuurt of vast houdt in zijn blinde vlek. Schade of hertraumatisering is dan een reële mogelijkheid.

Na de komma gaat het verder!



## Tot slot

In opstellingen wordt gewerkt met het onbewuste en wordt het onzichtbare zichtbaar, zodat je er helende interventies op kunt doen.

Dit artikel geeft heel beknopt samenhang tussen het werk van Jung en Hellinger weer. Het is een vluchtige weergave van ruim 5 jaar onderzoek, dat heeft geleid tot het boek **Het onzichtbare zien**.

Hierin wordt dieper ingegaan op de toepassingsmogelijkheden en de risico's van opstellingenwerk, maar ook de rol van projectie, complexen, ethiek en geweten en de grens tussen ziekte en gezondheid. Het plaatst opstellingenwerk in een breder kader van traumatherapieën. Het heeft niet alle antwoorden, maar maakt wel duidelijk dat je kunt kijken naar wat je niet kunt zien.

<https://kommacoaching.nl/over/boek-het-onzichtbare-zien>

Wil je opstellingen vanuit een Jungiaans kader ervaren?

<https://hipsy.nl/kommacoaching>

Monique Damen,  
december 2022



## Komma Coaching - Praktijk voor persoonlijke transformatie

KvK 34389995 - BTW NL002112882.B15 - ASN Bank NL40ASNB0707187672

Aalsmeerderdijk 539b, 1435 BR Rijsenhout, 06-53448865, [www.kommacoaching.nl](http://www.kommacoaching.nl), [info@kommacoaching.nl](mailto:info@kommacoaching.nl)