

Hellinger, Ruppert, Nelles
en de mening van Inge Land

Systemisch werken en angst

Systemisch werkende therapeuten krijgen in hun praktijk regelmatig te maken met angst. De traditionele manier van werken à la Hellinger met familieopstellingen kan dan gebruikt worden of de nieuwere aanpak van Wilfried Nelles in zijn Life Integration Process (LIP). Ook het werk van Franz Ruppert kan bij angst als gevolg van een eerdere traumatische ervaring van belang zijn. Wat zijn de verschillen in benadering?





Inge Land

Inge Land werkt vanaf 1988 als BIG-geregistreerd psychotherapeut in haar praktijk De Vuurvlieg in Nijmegen. In 1997 kwam zij voor het eerst met familieopstellingen in aanraking. Na verschillende opleidingen in Duitsland (bij Gunthard Weber e.a.) en Nederland (Bert Hellinger Instituut, Daan van Kampenhout) en talrijke seminars met Bert Hellinger en de vele opstellers van het eerst uur biedt zij sinds 2001 zelf workshops Familieopstellingen aan. Later volgde daarop de 'Verdiepingscursus' voor mensen die deze wijze van 'leren van het veld' voor hun eigen ontwikkeling willen gebruiken en/of in hun werk willen integreren. In februari van dit jaar nodigde zij samen met Coen Aalders Wilfried Nelles met zijn LIP opstellingsvorm uit naar Nederland. De training was ruim overtekend, zodat Wilfried Nelles in december van dit jaar terugkomt naar de Poort in Groesbeek.

Inge Land hoort tot de eerste groep systeemwerkers in Nederland. In de werkkamer van haar fraai gelegen praktijk in Nijmegen vraag ik haar wat haar visie is op de omgang met de realiteit van angst. "Als er angst speelt bij een cliënt", steekt ze van wal, "stel ik mezelf de volgende vragen":

1. Is de cliënt zich van zijn angst bewust? Veel klachten zoals controle, overbelasting, vermijden en perfectionisme zijn een gevolg van angst om fouten te maken of afgewezen te worden – in feite verdeckte angstklachten. Het doel van de behandeling is dan bewustwording van de onderliggende angsten. Speelt er gevaar, is de angst reëel en is er nu iets in het leven van de cliënt wat de angst veroorzaakt? Als dat zo is, is het doel van de behandeling hoe de cliënt zoveel mogelijk veiligheid kan creëren.
2. Is de angst een gevolg van een eerdere traumatische ervaring? Dan kun je kijken of traumabehandeling mogelijk is. Als er onvoldoende ik-sterkte of een verstoord dag- en nachtritme is, dan is eerst ondersteunende therapie nodig. Is er wel voldoende basis, dan zijn er diverse therapeutische methoden mogelijk.
3. Is de angst niet reëel, niet invoelbaar? In dat geval biedt de systeembenadering een ingang om op zoek te gaan naar de oorzaak. Je trekt de vraag dan breder (of, je vergroot je onderzoeksgebied) en vraagt je af: wat is er in het familiesysteem van de cliënt gebeurd? We hebben namelijk door familieopstellingen gezien dat zelfs familieleden die je niet gekend hebt en die angstige situaties hebben meegemaakt (die niet erkend of gevoeld zijn), aanleiding kunnen zijn voor het probleem.

Bert Hellinger

Grondlegger van het Systemisch Werken is Bert Hellinger. De vele invloeden die hij in zijn werk geïnte-

greerd heeft, zijn nauwelijks allemaal op te noemen. De oorsprong is te vinden in zijn levensverhaal. Hij werd in 1925 geboren en groeide op in Duitsland. Toen hij zeventien jaar oud was, moest hij als soldaat dienen in het Duitse leger. Kort daarop namen de geallieerden hem in België gevangen. Direct na de bevrijding werd hij lid van een strenge katholieke orde, waar hij zuivering van lichaam en geest leerde door meditatie en contemplatie.

Zestien jaar werkte hij als missionaris in Zuid-Afrika waar hij de taal van de Zoeloes machtig werd. Hij was hoofd van een school waar hij als onderwijzer en als priester werkzaam was. Door het nauwe contact met de Zoeloes leerde hij culturele verschillen te waarderen en zag hij de schoonheid van culturele variaties. In een interview met Wilfried Nelles zegt hij, dat hij een "gedrevene" is. Hij ziet veel verstoord contact en noemt dat een "onderbroken beweging", ook wel "verstrikking" genoemd. Hij voelt dan waar de vloeiende beweging van het leven heen gaat. Als hij merkt dat de stroming tot stilstand komt, wacht hij en doet hij niets. Hij grijpt niet in, interenieert niet, vermijdt elke inmenging. Deze haast taoïstische houding ('wu wei' = doen door niet te doen) maakt het mogelijk zich met het 'zijn' (het natuurlijk veranderingsproces, het voortdurende worden) te verbinden.

Na 25 jaar verlaat hij het priesterschap, omdat het zijn persoonlijke groei in de weg staat. Hij doet een psychoanalytische opleiding in Wenen en verdiept zich in lichaamsgerichte therapie in New York. Via de Gestalttherapie komt hij in aanraking met de transactionele analyse. Boszormenyi-Nagy's boek *Invisible Bounds* opende zijn ogen voor de verborgen loyaliteiten binnen de familie en het belang van het evenwicht tussen geven en nemen. Hij bekwaamde zich in de hypnotherapie, maakte zich de vasthoudtherapie eigen en liet zich inwijden in de provocatieve therapie. Van NLP, (neuro linguïstisch programmeren) leerde hij zich op de oplossing en niet op het probleem te concentreren.

Al deze richtingen en scholen hebben hem beïn-

vloed. Uit een zee van indrukken heeft hij zijn eigen individuele selectie gemaakt. Door deze keuze kon hij een deel van de werkelijkheid voelbaar, zichtbaar en hoorbaar maken (dat deel wat meestal onbewust blijft) en kon hij zijn persoonlijke zoektocht naar "vinden wat werkt" ongehinderd voortzetten.

In zijn latere werken gebruikt hij steeds minder woorden tijdens zijn opstellingen. Tijdens het driedaags seminar in maart 2016 in Charleroi maakte zijn vrijwel woordeloze opstelling met een grote groep Chinese vrouwen, die rouwden om hun verplicht geaborteerde dochters, grote indruk.

Systemisch Werken à la Hellinger

De verstrikking door de overdracht van onverwerkte problemen van de voorouders kan zichtbaar gemaakt worden. Dit gebeurt door plaatsvervangers, ook wel representanten genoemd, voor je familieleden te kiezen. Deze representanten brengen door hun plaats in de ruimte en hun positie ten opzichte van elkaar de oude, onverwerkte problemen van de voorouders met een minimum aan woorden, lichamen en/of emotioneel tot expressie. Dit kan duidelijk maken waar een cliënt mee worstelt. Problemen benoemen, 'familieleden' aan durven kijken, ermee in dialoog gaan; het is een manier om te helen. Ook het representant zijn in een opstelling kan een heilzame ervaring zijn, evenals toeschouwer zijn.

Naast het opstellen van familieleden, kan de cliënt ook representanten vragen, die delen van hem zelf vertegenwoordigen, zoals depressieve gevoelens, perfectionisme, (over)verantwoordelijkheid of angst en kan hij zien met welke ervaring hij in deze angst verbonden is (kijken waar die vandaan komen). Het is ook mogelijk om een lichaamsdeel of een ziekte waar iemand last van heeft op te stellen. Of delen uit een droom, of een sprookje dat indruk op hem gemaakt heeft. Ook levensvragen, zoals het levensdoel of een keuzeprobleem kunnen opgesteld worden. Hij kan dan kijken naar wat zich ontvouwt en onderzoeken wat dat hem te zeggen heeft.

Het is ook mogelijk om één-op- één-opstellingen te

doen, met behulp van poppetjes, sjablonen of in een visualisatie. Bij het gebruik van poppetjes is de cliënt wat meer een toeschouwer, omdat hij er niet zelf in gaat staan, zoals bij het gebruik van sjablonen. Het opstellen met behulp van poppetjes kan een goede eerste stap zijn. Ook is het mogelijk om met de cliënt een visualisatie te doen, waarin hij zijn probleem opstelt. Dit vraagt wat meer van het voorstellingsvermogen van de cliënt.

Vanuit de klassieke opstellingen kan angst de aanleiding zijn voor een opstelling. Bij irreële angst vermoed je bijvoorbeeld een verstrikking zoals in de volgende twee voorbeelden.

Irreële angst

Inge geeft een voorbeeld van een irreële angst van een meisje van achttien jaar, die verder stevig in het leven staat. De klachten waarmee ze komt zijn:

overdreven bang en verlaten voelen als haar vriendje 's avonds naar zijn eigen huis gaat. Bovendien durft ze ook niet te gaan studeren in een andere stad. Een jaar geleden zijn de klachten begonnen. Tijdens het gesprek blijkt dat ze als kind al, wanneer haar moeder 's middags even ging slapen, ging kijken of ze niet dood was. Latent waren de klachten, die te maken hebben met angst voor verlaten, er toen dus ook al. Als haar systeem is opgesteld met behulp van poppetjes wil ze graag haar opa van moeders kant opstellen. Haar opa is als zevenjarig kind alleen uit Nederlands-Indië naar Nederland gekomen, omdat zijn hele familie daar omgekomen is. Ze vertelt dat hij een jaar geleden is overleden. Haar 'blinde' liefde voor haar grootvader, haar verbondenheid met het zo jong verlaten zijn, is nog voelbaarder geworden door zijn dood. Je zou kunnen zeggen: zij draagt zijn angst mee, zij laat hem niet alleen met die angst. Waarschijnlijk heeft het aangaan van een relatie, waardoor ze voelt wat binding betekent, dit nog meer geactiveerd.

“In dit geval is het belangrijk om als therapeut ruimte te geven aan de onderliggende liefde van het meisje voor haar opa”, zegt Inge.

“Deze was zo sterk, dat ze de angst niet terug wilde geven aan hem, de plek waar deze angst feitelijk thuishoort. Zij vond dat te pijnlijk voor hem. Met haar moeder erover praten was ook te gevoelig, maar ze heeft er wel met haar vader over kunnen praten. Na drie afspraken en een nagesprek blijkt tijdens de follow-up een half jaar later, dat ze in Amsterdam is gaan studeren. De relatie met haar vriend heeft ze beëindigd. Nu, drie jaar later, zegt ze: “Het gaat me heel goed. Ik denk dat ik ontzettend ben veranderd de afgelopen jaren. Ik woon nu op mezelf en studeer verloskunde in Amsterdam. Het gevoel dat ik in die tijd had, is vrijwel verdwenen. Heel af en toe komt er een heel klein beetje van naar boven. Maar daar kan ik goed mee om gaan. Ik denk dat het heel menselijk is om je soms even alleen te voelen in de grote wereld.”

Hier is de angst dus de aanleiding voor het probleem. Soms is angst niet de klacht, maar is de afweer van angst de klacht en wil iemand een opstelling over zijn ziekte of over zijn perfectionisme.

Overgenomen gevoelens

Inge geeft nog een voorbeeld van een vrouw met angst- en panieklachten. Als in haar opstelling ook de angst wordt opgesteld blijkt het probleem in het vadersysteem te zitten. “De opa van de vrouw, de vader van haar vader, is in de oorlog samen met een grote groep invloedrijke mensen opgepakt. Na de oorlog is hij teruggekomen. De vrouw is bij haar moeder opgegroeid en leerde haar grootvader pas kennen op haar twaalfde. Zij vond hem aardig en voelde zich met hem verbonden (loyaliteit). Tijdens de groepsoptelling blijkt dat ze heel sterk verbonden is met de angst van haar grootvader.

In het nagesprek vertelt de vrouw dat ze het verleden van haar opa is gaan uitzoeken en een boek gevonden heeft, waarin het moeilijkste moment van de dag beschreven staat: tijdens het ochtendappel kozen de bewakers steeds een paar mensen uit de groep, die werden gefusilleerd. Deze paniekgevoelens kende ze, al kende ze dit verhaal niet. Zij 'droeg' de gevoelens van haar grootvader. In het systemisch werk noemen ze dat 'overgenomen gevoelens'. Dit bewustzijn leidde tot een vernieuwde relatie met haar vader, ze krijgt een betere band met haar moeder en de panieklachten verdwenen. Gewone angst of bezorgdheid om dingen uit haar eigen leven kregen nu ruimte."

Opstellingenwerk van Franz Ruppert

Franz Ruppert is een Duitse opsteller, die zich vooral bezighoudt met traumawerk. Bij traumatische ervaringen splitst de ziel zich volgens hem in drie delen: het gezonde deel, het overlevende deel en een getraumatiseerd deel. Het overlevende deel maakt zich los van de ervaring en controleert en beschermt: 'de drager van de overlevingskracht'. Het getraumatiseerde deel heeft de ervaring opgeslagen en draagt de last van de ervaring: 'de drager van het trauma'. Je kunt het trauma zelf meegemaakt hebben, maar ook overgenomen hebben van een familielid, het zo genoemd 'meer-generatieel traumawerk'.

In dat laatste geval kunnen er op hechtingsniveau storingen ontstaan. Uit loyaliteit zal het kind (de gevoelens behorend bij) het trauma van de ouders niet naar buiten brengen. Er is dan ook nog een deel, dat voor het contact de positieve gevoelens voor de ouder vasthoudt, de 'drager van de hoop' genoemd. Hier speelt ook loyaliteit. De genoemde delen van de ziel en/of de betreffende ouder(s) kunnen elk in de opstelling een plaats krijgen. Als cliënt ben je toeschouwer bij een familieopstelling (in een groep). De representanten zijn vertegenwoordigers van de familieleden en laten zien wat er werkelijk vanuit de

ziel beleefd en gevoeld wordt. Op deze manier kun je inzicht krijgen in de gevolgen van bijvoorbeeld een trauma, terwijl je het trauma niet volledig zelf herbeleeft. Je ziel kan al kijkend mee-resoneren met wat er in 'het veld' gebeurt en daarop reageren. Onder 'het veld' verstaan we allen die en alles wat mee-resoneert in de opstelling. Het voordeel voor de cliënt hierbij is dat hij niet zelf al het werk hoeft te doen, maar toeschouwer kan zijn. Bovendien hoeft het trauma niet uitgewerkt te worden, terwijl de werking wel diep kan ingrijpen en helend kan zijn.

Bij het individueel werken met opstellingen, zal de cliënt zelf het werk moeten doen onder begeleiding. Al het gebeurde kan benoemd worden, vraagt om toestemming te zijn zoals het is. De begeleider kan helpen bij het teruggeven van lasten, het respect tonen waar nodig, en het zien en erkennen van personen die niet in het zicht stonden (heling). Daarbij uitgaand van het feit dat ieder in staat is zijn eigen lot te dragen. Het vraagt om met liefde te kijken naar zowel de onvermogenende als degene die daaronder geleden heeft. De pijn verdwijnt niet altijd maar kan wel worden verzacht. Dit format van de afgesplitste zieledeelen is niet per definitie absoluut, maar een uitgangspunt en heldere richtlijn; een format is slechts een laag, daaronder kunnen meerdere lagen een rol spelen in een opstellingenstructuur. De angst zelf kan ook opgesteld worden. Je kunt dan kijken waar de representant van de angst in het veld naartoe gaat. In de casus in het kader geef ik een voorbeeld van hoe Ruppert de angst zelf een weg laat vinden.

De angst een weg laten vinden

Een vrouw van rond de zestig komt met de volgende klachten: onrust en dwangmatig trekken aan het haar. Ruppert houdt een voor gesprek, waarbij hij helder probeert te krijgen wat er onder deze klachten zit. In dat gesprek wordt duidelijk dat het angst is. Hij laat haar iemand kiezen als representant voor haar va-

der en moeder. De vrouw geeft ze een plaats in de ruimte. Moeder sluit meteen haar ogen. Dan wordt iemand voor de angst gekozen; deze representant laat Ruppert zelf een plek zoeken. De ‘angst’ gaat bij ‘de moeder’ staan. Vervolgens zoekt Ruppert iemand voor ‘het verschrikkelijke’. Die representant stampt door de ruimte. Het doet denken aan een heel peloton soldaten. ‘Moeder’ kan niet naar ‘het verschrikkelijke’ kijken. Ruppert vraagt aan de inbrenger van het probleem (reële cliënt) of ze zelf naar ‘het verschrikkelijke’ toe durft. Aarzelend en trillend gaat ze er voetje voor voetje naartoe, kan het aankijken en erkennen als dat wat was in haar familiesysteem. Ze kan voor ‘het verschrikkelijke’ buigen. Dan vraagt Ruppert haar om naar haar ‘moeder’ te gaan. Als ze daarvoor staat, zegt ze: “Mamma, ik begrijp dat het voor jou te moeilijk was om te zien.” En dan, heel luid: “Ik wil niet blind worden zoals jij en oma!” Later blijkt, dat de onrust stukken minder is en dat het dwangmatig haar-trekken nog maar zelden voorkomt.

Hier zien we een overgenomen angst uit het moedersysteem (meergenerationeel) en de loyaliteit van het kind: kijken voor moeder.

Wilfried Nelles

Wilfried Nelles is een leerling van Bert Hellinger. Hij heeft het familieopstellen op veel gebieden aangevuld en doorontwikkeld. Je zou hem de theoreticus van het Systemisch Werken kunnen noemen. Hij is een bekende Duitse opsteller uit de Eiffel die naast opleidingen Familieopstellingen in eigen land, workshops geeft in verschillende landen in Europa en Azië. Hij schreef meerdere heldere boeken, waarvan *De helende kracht van de werkelijkheid* vertaald is in het Nederlands. Hij heeft een academische achtergrond in de sociologie; hij promoveerde aan de universiteit van Wuppertal. Volgens Inge heeft Wilfried Nelles een scherpe waarneming en intuïtie; hij durft te confronteren, ook als het niet sociaal wenselijk is. Hij laat de verantwoordelijkheid bij de ander en

neemt hen daarmee voor vol. Hij gaat uit van de kracht van iemand (en het leven) en de natuurlijke ontwikkeling van mensen.

Life Integration Process (LIP)

Wilfried Nelles is niet klachtgericht bezig, maar kijkt alleen wat zich toont in die fase van je ontwikkeling. Hij is dus ook niet zozeer met ‘helen’ bezig, maar meer met in het bewustzijn brengen van wat er speelt en met erkenning en acceptatie van de onvolkomenheid van mensen. En zo mogelijk met een volgende te nemen stap in de ontwikkeling. Dit erkennen en leren accepteren van de verschillende kinddelen kan een therapeutisch effect hebben. Deze nieuwe manier van Systemisch Werken noemt hij het “Life Integration Process” (LIP): het verlangen van het leven naar zichzelf. Hij beschrijft deze nieuwe ontwikkelingsvorm in *Umarme deine Leben*. In het net vertaalde boek *Het leven kent geen weg terug* werkt hij de verschillende bewustzijnsfasen uit die de basis vormen voor de LIP-opstellingen.

Wat mij opviel toen ik deze opstellingsvorm in februari meemaakte is dat het in tegenstelling tot familieopstellingen niet om de relaties tot andere mensen of de plaats of rol in het systeem gaat, maar alleen om de mens en zijn innerlijke relatie tot zichzelf. Wat ook opvalt is dat Nelles niet begint met een vraag, probleem of verlangen van de cliënt. De representanten in een LIP-opstelling worden niet zoals in een klassieke opstelling door de cliënt neergezet, maar krijgen een vaste plaats toegewezen. Die plaatsen komen vanuit Nelles’ waarneming van de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn en de daarin beschreven zeven levens- en bewustzijnsstadia. LIP berust op het inzicht dat ons leven met alles wat zich daarin heeft afgespeeld volledig zonder alternatief is en dat in die zin alles in orde is zoals het is en zoals het was. Bij hem gaat het om het onder ogen zien van wat er was en dat integreren in jezelf als volwassene.

Hoe het werkt

Voordat de LIP-opstelling begint, worden sjablonen in een cirkel gelegd die de zeven levensstadia van de

mens representeren, te weten: 1. het ongeboren kind, dat je essentie lijkt te weerspiegelen 2. het jonge kind, 3. de adolescent, 4. de jongvolwassene, 5. de rijpere volwassene, 6. de ouderdom en, 7. buiten de levenscirkel, de dood. Degene die een opstelling wil, vraagt personen voor zijn ongeboren kind, zijn kind en voor zijn adolescent. Als de opstelling begint, loopt de cliënt zelf langs zijn ongeboren kind, zijn jeugd en zijn adolescent, waarna hij plaatsneemt op het vloeranker van de volwassene of de rijpere volwassene. Afhankelijk van de levens- of ontwikkelingsfase van de cliënt. Van daaruit maakt de cliënt contact met deze levensfasen, te beginnen met zijn ongeboren kind.

Bij de begeleiding van Nelles gaat het om het volgende: “Neem je ongeboren kind in je armen en eigen het je toe. Alles wat je nu bent, is een samenkomen (gevolg) van al die ervaringen. Dit ben je nu en kijk van daaruit; ik neem je op, we zijn één.” Dit beoogt de integratie van deze fasen in jezelf nu. Je maakt contact met je essentie; van wat je in wezen en tijdloos bent. Soms zie je dat het jonge kind angstig is en vraag je je af: Wat is er met het kind gebeurd? Is het angstig voor jou, vertrouwt hij jou als volwassene niet, of is hij angstig voor wat er feitelijk toen is gebeurd? “

Verschillende benaderingen binnen het Systemisch Werken

“In het begin moest ik wennen aan de benadering van Bert Hellinger”, zegt Inge. “Kenmerkend daaraan is, en dat geldt ook voor Franz Ruppert en Wilfried Nelles, dat zij niet per se streven naar veiligheid of een veilige therapeutische relatie. Omgaan met de realiteit, het zien en erkennen van de werkelijkheid is van grotere waarde. Die werkelijkheid bevat nu eenmaal ook angstige en pijnlijke gebeurtenissen. Bovendien vertrouwt de systeemwerker op de eigen kracht van de cliënt, dat hij zijn angst kan beheren.” Het is wel van belang, dat de cliënt vertrouwen in de begeleider heeft. Dat de begeleider weet wanneer hij, ook al is er een vraag, niet moet opstellen.

En als er angst speelt, kun je bij het opstellenwerk van zowel Hellinger als Ruppert ook de angst zelf opstellen. Die angst wordt wel erkend en wordt soms zelfs als symptoom, zoals in de casus van Ruppert, in de opstelling geplaatst. Daarmee kun je ontdekken voor wie uit jouw systeem deze angst reëel was. In de ‘klassieke opstellingen à la Hellinger’ ga je dus eerder op zoek naar: met wie uit het familiesysteem ben ik door deze angst verbonden? Je zoekt naar de verstrikking.

Angst en LIP

Vraag blijft of de LIP-methode, het omarmen en erkennen vanuit de volwassenspositie, tot een andere benadering van angst leidt. Nelles ziet angst niet als een stoornis. Het is volgens hem een natuurlijk onderdeel van onze ontwikkeling als mens. Hij beschrijft in *Het leven kent geen weg terug* hoe we, terwijl we ons ontwikkelen naar een volgende fase, steeds moeten loslaten wat we in de voorafgaande fase met moeite verworven hebben. Bijvoorbeeld: om onze autonomie te realiseren ontwikkelen we beheersing en controle. Maar voor de liefde, de volgende fase, moeten we die kunnen loslaten. Een verworven ‘bewustzijn’ geeft zekerheid en veiligheid. Treden we een volgende fase in ons bewustzijn binnen dan roept dat altijd een angst op omdat je iets wat vertrouwd is, bijvoorbeeld de controle, moet loslaten. Dit plaatst het begrip angst in een andere context; niet als een ‘ziekte’ maar als een normaal verschijnsel wat bij ontwikkeling hoort.

Nelles benadrukt dat bij elke volgende levensfase de eerdere stadia aanwezig blijven en, als het ideaal verloopt, worden geïntegreerd. We hebben een groep nodig om te overleven en het groepsbewustzijn hoe die steun te vinden; we hebben onze autonomie nodig om ons eigen unieke leven vorm te geven – ook in de fase van het hartbewustzijn, de liefde. Aan die integratie wil een LIP-opstelling bijdragen. Binnentreden in een volgende fase vraagt bereidheid om datgene wat je met moeite in je jeugd hebt verworven, bijvoorbeeld het ‘erbij horen’ los te laten. Dat roept, zoals Inge zegt, altijd

ook angst op; we zijn kwetsbaar en overleven niet zonder de groep. Maar als het goed is, blijkt het verlangen naar de volgende fase, bijvoorbeeld de jong-volwassenheid en de vrijheid die dat geeft, groter dan de angst.

Conclusie

Leidt het werken met het *Life Interation Process*, het omarmen en erkennen vanuit de volwassenpositie, tot een andere benadering van angst? “Ja”, antwoord Inge bevestigend. “Je zou de LIP-opstelling kunnen zien als een ‘methode’ die langs de ‘klacht’ angst heen gaat en die niet leidend laat zijn voor de ‘behandeling’. Dit gebeurt tijdens de opstelling door vanuit de gezonde volwassenpositie verbinding te maken met de angst en de cliënt in het hier en nu met de begeleider de werkelijkheid van dat moment te laten ervaren.

Het in de realiteit en het hier en nu brengen van de relatie tot jezelf is de kern van de opstelling. Als dat moeilijk gaat zegt Nelles: “Je hebt het overleefd.” Het gaat hierbij vooral om het erkennen van hoe het was en nu is. Misschien kwetsbaar, maar volgens Inge Land, voorbij de angst – uitgaande van de kracht van de cliënt. En het voordeel hierbij is, dat

de cliënt niet in de regressie hoeft te gaan en steeds vanuit zijn volwassen-zijn contact kan maken met zijn kind-delen.

Wat hierbij niet mogelijk is, is het zichtbaar maken van overgenomen angst van (voor)ouders. Als dit speelt, kan beter een meer-generatiele trauma-opstelling à la Ruppert gebruikt worden. Of een opstelling volgens Hellinger – zeker, als het gaat om grote collectieve velden.

Referenties

- Hamstra, G.F.C. (2009) *Reader Familieopstellingen*. Uitgave in eigen beheer.
- Hellinger, B. (2015). *De verborgen dynamiek van familiebanden: Met familieopstellingen oude patronen blootleggen en oplossen*. Haarlem: Altimira.
- Nelles, W. (2007) *De helende kracht van de werkelijkheid*. Avenhorn: Noorderlicht.
- Nelles, W (2016). *Het leven kent geen weg terug*. Avenhorn: Noorderlicht.
- Nelles, W. (2012). *Umarme dein Leben*. Köln: Innenwelt Verlag.
- Ruppert, F. (2008). *De verborgen boodschap van psychische stoornissen*. Eeserveen: Akasha.

Ineke Hamstra

Ineke Hamstra is psychosociaal therapeut en systemisch werker in praktijk Gezina, coördinator van de accreditatiecommissie van de SKB en coördinator van de sector Psychosociaal van het RBCZ.