

Opstellingen onder de noemer van een Multigenerationele Systemische Psychotraumatologie (MSP)

Prof. Dr. Franz Ruppert, München

Vertaling: Interakt, Margriet Wentink

De vraag naar opstellingen

Wat brengt mensen er toe een familieopstelling te doen? Met welke motieven en vragen komen ze? Ik heb de ervaring dat het in eerste instantie gaat om relatieproblemen met partners, kinderen, eigen ouders, en soms ook om steeds weer optredende conflicten met collega's. In de loop van de tijd hebben ook mensen met symptomen van psychische stoornissen, zoals angsten, depressies, onduidelijke lichamelijke klachten, psychosen en zelfs mensen met kanker hun hoop gevestigd op familieopstellingen. Veel mensen hebben dan al op talloze plaatsen vergeefs gezocht naar vermindering of genezing van hun psychisch of lichamelijk lijden, en hopen nu in een opstelling de onbewuste en verborgen oorzaken van hun ziekteverschijnselen op het spoor te komen.

Hoe omvangrijker, zwaarwegender en chronischer de relationele conflicten en de symptomen van ziele- en lichamelijk lijden zijn, waarmee mensen naar opstellingsworkshops komen, des te meer wordt van een begeleider van opstellingen gevraagd, dat deze over een sluitend concept beschikt, over de wijze waarop relationele problemen en symptomen van lijden met elkaar samen hangen.

Ik beschouw het als zeer hulpgevend, wanneer men als therapeut in staat is, de oorzaken van verwondingen en verstrikkingen van de ziel te begrijpen en te weten hoe veranderingsprocessen in de ziel plaatsvinden, ten einde ze door interventies doelgericht therapeutisch te kunnen begeleiden. Bij iedere vorm van therapie bestaat namelijk het gevaar, uit onbekendheid met de feitelijke oorzaken en met het ontwikkelingsverloop van een ziekte, het probleem te versterken, in plaats van te helen.

Hechting en Trauma

Tijdens mijn inmiddels meer dan tienjarige ervaring met de methode van werken met opstellingen – die ik tot mijn tevredenheid voor mij zelf gebruikt heb en steeds weer gebruik wanneer ik zielsproblemen op te lossen heb – hebben zich enkele basisinzichten uitgekristalliseerd:

- Nagenoeg alle ernstige en moeilijk oplosbare relationele conflicten berusten op hechtingsproblemen in de verhouding tussen een moeder en haar kind
- De meeste hechtingsproblemen hebben hun oorsprong in traumatisering van de moeder
- Langs de weg van hechting op zielsniveau worden traumatische ervaringen en reacties van de moeder doorgegeven aan kinderen
- Mensen die aan ernstige hechtingsproblemen leiden, zijn in groot gevaar zelf slachtoffer te worden van traumatisering of zelf daders te worden die andere mensen traumatiseren (Ruppert 2001, 2002a, 2005).

De ervaringen met duizenden opstellingen die ik begeleidde hebben mij er toe gebracht, mijn kennis van onderzoek naar hechtingsproblemen en van de

ontwikkelingen op het gebied van psychotraumatologie te verdiepen en deze kennis te verbinden met het therapeutisch werken met opstellingen.

De Brit John Bowlby (1907-1990) is de grondlegger van psychologisch onderzoek naar hechtingsgedrag (Bowlby 1973, 1995, 1998; Holmes 2002). In zijn omvangrijke eigen studies en in het samenbrengen daarvan met vele bevindingen uit de ontwikkelingspsychologie, etnologie en gedragswetenschappen, heeft hij de basale betekenis van de hechting tussen moeder en kind voor de psychische gezondheid van mensen overtuigend aangetoond. Deze studies laten zien 'dat de ontwikkeling van een kind bijna altijd vertraagd verloopt, wanneer het de verzorging door de moeder ontberen moest, - en dat zowel psychisch als intellectueel, als sociaal - en dat er symptomen van lichamelijke en psychische ziekte kunnen optreden' (Bowlby 2001, p.17). Bowlby heeft ook vastgesteld dat de scheiding van een kind van zijn moeder drie basisgevoelens oproept:

- angst voor het verlaten worden en alleen zijn,
- protest tegen de scheiding en woede over het verlaten worden,
- gelatenheid en terugtrekking, wanneer de scheiding niet door protest te verhinderen is.

Uit de inzichten van Bowlby wordt ook duidelijk dat hechting aan de vader voor het kind een eigen en andere kwaliteit heeft dan hechting aan de moeder: 'Vanuit het standpunt van het kleine kind gezien, speelt de vader slechts de tweede viool, en zijn betekenis neemt alleen in die mate toe, waarin het kind leert zelfstandiger te zijn' (Bowlby 2001, p. 13).

Al naar gelang de ervaringen die een kind in zijn eerste levensjaren met zijn moeder heeft, leert het kind in die relatie bepaalde grondpatronen, die het in zijn latere leven op andere mensen overdraagt. Een veilig aan zijn moeder gehecht kind is ook in relatie tot andere mensen in staat hechtingsrelaties tot stand te brengen die draagkracht hebben. Een kind dat zich niet veilig aan de moeder gehecht heeft, kan ook met andere mensen geen gezonde en stabiele relaties aangaan. Het raakt steeds opnieuw in relationele conflicten, die de conflicten met de vroegere hechting aan de moeder weerspiegelen. Deze verschijnselen kan men in opstellingen voortdurend waarnemen.

Een ernstige stoornis in de hechtingsrelatie tussen moeder en kind kan op verschillende manieren veroorzaakt worden. Dramatisch is het wanneer de moeder tijdens of kort na de geboorte sterft, of wanneer het kind al vroeg ter adoptie of als pleegkind wordt afgestaan. In zulke situaties ligt een verliestrauma bij het kind voor de hand, dat tot hopeloosheid leidt en daarmee de basis legt voor de ontwikkeling van depressies.

Maar ook een lichamelijke aanwezige moeder kan op zielsniveau voor het kind niet beschikbaar zijn. Volgens mijn observaties in opstellingen is dat meestal het geval als de moeder zelf een trauma ervaren heeft. Waarom? Het inzicht dat een trauma-ervaring van een moeder hechtingsproblemen in relatie met haar kind tot gevolg heeft, komt voort uit het inzicht in het ontstaan, de ontwikkeling en de ernst van traumatiseringen. Door een trauma worden de mogelijkheden van een mens om gevoelens te verwerken overvraagd. In een traumatische situatie (bijvoorbeeld bij het beleven van geweld, of beleven hoe een familielid plotseling sterft) wordt een mens overweldigd door gevoelens, vooral door angst, woede en zielenpijn. Om de stabiliteit van de ziel tijdens en na een traumatische ervaring weer te kunnen herwinnen, wordt door middel van een soort overlevingsmechanisme de gevoels- en pijnbeleving psychisch en ook op

neurofysiologische basis verdoofd. Alleen door deze verdoving is in veel gevallen het overleven van een trauma-ervaring mogelijk. Dit beschermingsmechanisme belemmert en verhindert echter niet alleen de herinnering aan het voorbije trauma, het blokkeert ook de emotionele betrokkenheid in het heden en daarmee ook de emotionele uitwisseling met andere mensen. Dat heeft in het bijzonder voor de partnerrelatie en vooral voor de hechting tussen moeder en kind zeer negatieve gevolgen. De bevroren gevoelens en de angst van getraumatiseerde mensen om opnieuw in traumagevoelens gezogen te worden, verhinderen de zielsverbinding. Het kind beleeft vanuit zijn perspectief de moeder als emotioneel afwezig en haar warmte en liefde zijn voor het kind moeilijk voelbaar. De ziel van de moeder is voor het kind als een gladde wand, waaraan het zijn emotionele tentakels niet kan vastzuigen. Bovendien kan het zo zijn dat, van tijd tot tijd, ongecontroleerd, afgesplitste gevoelens uit de traumabeleving van de moeder, de relationele ruimte tussen haar en haar kind binnen stromen. Het kind ervaart dan bijvoorbeeld angsten en hulpeloosheid, als het in de ogen van de moeder kijkt. Of het voelt haar innerlijke spanning, de afkeer, de seksuele opwinding, de diepe haat en vergelijkbare gevoelens uit de oorspronkelijke traumasiuatie van de moeder, wanneer de moeder het kind in de armen neemt en zijn lichaam aanraakt. Het kan de echo van het trauma ook in haar stem waarnemen. Dat alles brengt het kind in verwarring en roept bij het kind reacties op, òf om de moeder te troosten, òf om bang voor haar te worden en zich innerlijk van haar terug te trekken.

De kinderlijke symbiosebehoefte, het verlangen vastgehouden en omsloten te worden, en het verlangen naar moederlijke liefde blijven daarmee een leven lang ongestild.

Het trauma van de moeder kan haar zelf overkomen zijn in de vorm van het verlies van een eigen kind, in de vorm van een (seksuele) geweldservaring, of bijvoorbeeld in de vorm van het beleven van oorlog of terreur. De hechtingsproblemen tussen moeder en kind kunnen hun wortels echter ook hebben in hechtingsproblemen die er al waren tussen de moeder en háár moeder, omdat de grootmoeder onder de gevolgen van een trauma te lijden had. Langs deze weg komt het tot een multigenerationele blokkade van liefde, warmte en hartelijkheid tussen moeders en kinderen en een transgenerationeel doorgeven van niet opgeloste traumagevoelens, die via het huid-, oog-, en oorcontact door kinderen van moeders geërfd worden. Deze samenhang tussen trauma's van moeders en hechtingsproblemen wordt ook door onderzoek naar hechtingsgedrag steeds duidelijker waargenomen (Brische und Hellbrügge 2003). De ergste vorm van traumatisering is die, die ik 'hechtingstrauma' noem. Eigen gewelds- en misbruikervaringen en/of afwijzing door de eigen moeder bedekken bij een moeder haar moederlijke oerinstincten, en leiden er toe dat zij op haar beurt haar eigen kind niet aannemen kan, het afwijst en emotioneel en lichamelijk mishandelt. Kinderen uit zulke moeder – kind relaties ontwikkelen meestal zware persoonlijkheidsstoornissen.

In nog ernstiger mate vindt de ondergraving van een veilige hechtingsrelatie tussen moeder en kind plaats, wanneer een kind opzettelijk verwaarloosd wordt, zodat het sterft, of opzettelijk gedood en vermoord wordt. Dat is in de praktijk bijvoorbeeld het geval, wanneer een kind dat uit een verkrachting is ontstaan, of een gehandicapt kind, uit de weg geruimd wordt. In zulke situaties wordt een geheel familiesysteem over generaties heen zwaar getraumatiseerd. In dergelijke situaties spreek ik van een 'bindingssysteemtrauma'. Naar mijn ervaring liggen aan schizofrenie en verschillende vormen van psychose in de regel dergelijke gebeurtenissen binnen een familiesysteem ten grondslag (Ruppert 2002b).

In tabel 1 heb ik in een overzicht samengevat welke soorten traumata in de eerste en tweede generatie kunnen leiden tot welke psychische aandoeningen.

Tabel 1: Gevolgen van traumata voor de betreffende moeder, haar kinderen en kindskinderen, afhankelijk van de aard van het trauma.

Gevolgen van Trauma	...voor de betreffende moeder en haar verhouding tot het kind	...voor kinderen in de volgende generatie	...voor kinderen in de daaropvolgende generatie
bij existentiële traumata	afgesplitste doodsangst, overbezorgdheid, onrust, angst voor de toekomst	latente angsten, onvermijdelijk optredende paniekaanvallen en angstziekten	lichte vormen van hyperactiviteit
bij verliestraumata	afgesplitste verliesgevoelens, neerslachtigheid, energiegebrek, geringe psychische belastbaarheid door problemen van de kinderen	latente depressiviteit, onvermijdelijk optredende zware depressies, medicijnverslaving, verhoogde suïcideneigingen	depressiviteit, latente suïcideneiging
bij bindingssysteemtraumata zonder zelf beleefde andere vormen van traumatisering	innerlijke leegte, hechtingsproblemen, uiterlijke verzorging van de kinderen	narcistische persoonlijkheid, andere persoonlijkheidsstoornissen	lichtere vormen van persoonlijkheidsstoornissen
bij hechtingstraumata met seksueel misbruikervaringen	borderline persoonlijkheidsstoornis, afwijzen van kinderen, wegsturen bij misbruik	borderline persoonlijkheidsstoornis, zware drugsverslaving	zware vormen van hyperactiviteit, borderline persoonlijkheidsstoornis, boulimie, wasdwang
bij hechtingstraumata met geweldservaringen	afgesplitste gevoelens van angst, woede en pijn, veelvoudige lichamelijke ziektesymptomen, geweld tegen eigen kinderen	antisociale persoonlijkheidsstoornis	antisociale persoonlijkheidsstoornis
bij bindingssysteemtraumata met kinderen uit incestueuze relaties	gespleten verwarring, emotioneel functioneren	verloochening van de realiteit, latente schizofrenie	manie, schizo-affectieve psychosen
bij bindingssysteemtraumata met gedode kinderen	dood van alle hechtingsgevoelens, vlucht in een schijnwereld	innerlijke leegte, identiteitsverwarring, latente schizofrenie	manifeste schizofrenie, paranoïde hallucinatorische psychosen, anorexia nervosa

De klassieke familieopstellingen

De klassieke familieopstelling, zoals die door Bert Hellinger tussen 1980 en 1995 ontwikkeld werd, gebruikte noch het concept van de hechtingstheorie, noch dat van de traumaverwerking. De klassieke familieopstellingen gaan van de 'ordeningen der liefde' uit, een ordening die door bepaalde gebeurtenissen verstoord geraakt kan zijn. (Hellinger 1994) Daaronder verstaat Hellinger in de eerste plaats het niet aannemen van het geschenk van het leven door kinderen van hun ouders. Hij rekent daartoe ook het verschijnsel dat sommige familieleden in de nagedachtenis van de familie vergeten ('uitgesloten') worden, bijvoorbeeld bij vroeg gestorven kinderen, of mensen die door zelfdoding gestorven zijn (Weber, 1995).

Hellinger leidt daaruit af, dat in familieopstellingen vooral die familieleden weer in het spel gebracht moeten worden, van wie het bestaan verdrongen werd. Zo kon hij ontdekken dat er bepaalde grondstructuren in een familie zijn, die door alle leden van de familie als compleet en voor de ziel als heilzaam beleefd worden, omdat ieder daarin de plaats innemen kan die hem toekomt en hem ook door andere familieleden zonder meer wordt toegestaan. In deze geordende structuren stroomt ook een stroom van positieve gevoelens van wederzijdse liefde en achting, die ieder op zich kracht voor het eigen leven en daarmee ook voor het los komen van zijn herkomstfamilie geeft.

Opstellingen als 'Bewegingen van de Ziel'

Wanneer men het klassieke concept van de familieopstellingen wat preciezer bekijkt, dan kan men vaststellen dat ook hier impliciet gewerkt wordt met de aanname dat relationele stoornissen van familieleden op traumatische gebeurtenissen in een familiesysteem berusten. Waar vraagt Hellinger anders naar bij cliënten, als hij vraagt naar 'feiten' en geen psychologische duidingen en waarderingen horen wil? 'Feiten' zijn voor hem de vroege dood van familieleden, het afstaan van een kind ter adoptie, zelfmoord van een familielid, enzovoort. Al deze feiten zijn gebeurtenissen die voor ouders of grootouders van een cliënt traumatisch zijn of waren.

Ook in zijn concept van de 'unterbrochene Hinbewegung' reflecteert Hellinger op hechtingsproblemen in de relatie tussen moeder en kind, zonder expliciet naar het begrip hechting of naar de door Bowlby beschreven stadia van hechtingsstoornissen te verwijzen.

Hoe meer Hellinger van de sterk gestructureerde en zeer schematische vorm van de klassieke familieopstellingen afweek en representanten in een opstelling de mogelijkheid bood uitdrukking te geven aan hun gevoelens en hun bewegingsimpulsen te volgen, - hij noemde dat 'Bewegingen van de Ziel' -, des te sterker kwamen in de opstellingen de emotionele processen tot uitdrukking, waarmee het hechtingsproces gepaard gaat en waardoor het gestuurd wordt (Hellinger 2001). Zo werd ook zichtbaar, dat er in hechtingsrelaties binnen families gevoelens bestaan, die voortkomen uit traumaverwerking: panische angsten, diepe pijn, emotionele blokkades en bewegingsbeperkingen.

Opstellingen als verbinding van hechtings- en traumatherapie

Het werk met 'Bewegingen van de Ziel' heeft me toegang gegeven tot een beter begrip van traumatisering. Door de bestudering van specifieke literatuur op het gebied van traumatisering (o.a. Levine 1998; Fischer und Riedesser 1999; van der Kolk 2000, Herman 2003; Huber 2003 a und b; Putmann 2003; Reddeman 2004) kon ik in opstellingen beter herkennen wanneer de representanten traumaspecifieke symptomen

en reacties weerspiegelden. Daaruit ontwikkelde ik in mijn werk nieuwe interventievormen, o.a. de methode om op bepaalde punten in de opstelling representanten in het spel te brengen, die hulpbronnen voor de getraumatiseerde persoon in een familiesysteem voorstelden. In dit werk blijkt duidelijk, dat trauma (zoals bijvoorbeeld seksueel misbruik) dat door patiënten zelf beleefd is, beter overwonnen kan worden wanneer de verstoorde hechtingsprocessen in hun ziel geheeld worden.

Een voorbeeld

Omdat de opstellingsprocessen in een groep zeer complex en daarom moeilijk beschrijfbaar zijn, gebruik ik hier een voorbeeld van individueel werk met een cliënt. Ook aan het individuele werk met cliënten leg ik de door mij ontwikkelde theorie van de multigenerationele systemische psychotraumatologie (MSP) ten grondslag. In plaats van representanten uit te kiezen, zoals in een groepssetting, kiest de cliënt kussens van verschillend formaat, kleur en vorm uit en legt een opstellingsbeeld op de vloer uit. Hij neemt dan zelf plaats achter ieder afzonderlijk kussen en gaat na wat hij daar ervaart. De wisseling tussen de verschillende gevoelstoestanden in de verschillende posities, is voor mij als therapeut, die het proces van buiten beschouwt en stuurt, vaak zeer indrukwekkend.

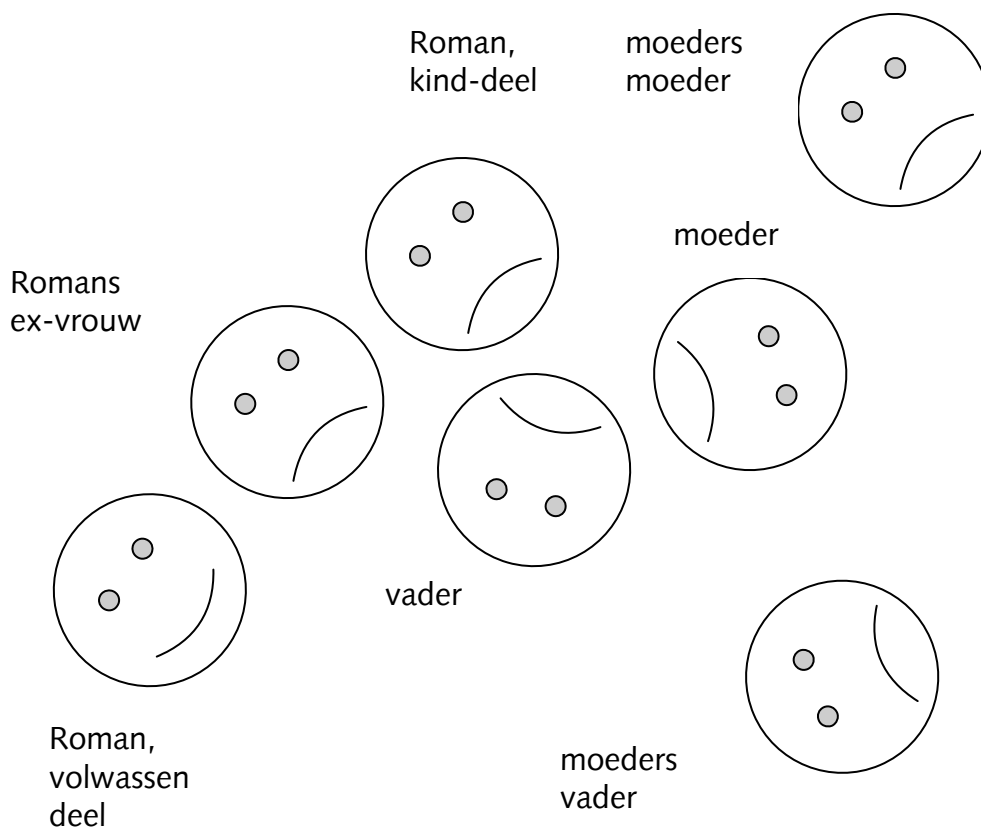
Voorbeeld: dat wat verbindt, scheidt tegelijk

Roman (28 jaar) is al zes jaar in psychoanalyse. Dat heeft hem goed gedaan en heeft hem veel over zichzelf duidelijk gemaakt. Toch raakt hij in zijn relaties steeds weer in een chaotische situatie. Een paar dagen geleden heeft de vrouw waarvan hij gescheiden was, en waar hij sinds een aantal maanden weer een intieme relatie mee heeft, hem bedrogen met een collega. Hij verzocht om een individuele therapiesessie. Uit zijn beschrijving van het conflict met zijn ex-vrouw en huidige partner kon opgemaakt worden, dat deze vrouw duidelijke kenmerken vertoonde van een persoonlijkheidsstoornis. Roman heeft deze partner niet bij toeval gekozen. Hij was in zijn kindertijd op een ongezonde manier met zijn moeder verstrikt, en met het kind-deel van zijn ziel is hij dat nog steeds, ook al kan zijn volwassen deel steeds meer afstand nemen. Zijn moeder vertoont duidelijke kenmerken van een narcistische persoonlijkheidsstructuur en overvraagt Roman op zielsniveau totaal. Hij kan bij haar niets goed doen. Zij klampt zich aan hem vast als een kind aan zijn moeder. Zij maakt hem er verantwoordelijk voor of het goed met haar gaat of dat ze ziek is. Als Roman op haar wensen in gaat vraagt zij steeds meer. Ze is jaloers op hem, want ze gelooft dat Romans vader zich meer om hem bekommert dan om haar. Ze dwingt Romans vader er toe voor haar te kiezen en partij te kiezen tegen zijn zoon. Romans vader is in deze splijtende dynamiek hopeloos verstrikt met zijn vrouw, en kiest in de meeste gevallen de kant van zijn vrouw. Achteraf verontschuldigt hij zich bij Roman, als hij hem ten onrechte bestraft heeft. Steeds opnieuw splijt de moeder met haar ongecontroleerde gevoelsuitbarstingen en stemmingswisselingen deze kleine familie. Er kan op deze manier tussen de drie betrokken personen geen vrede en harmonie ontstaan.

Met zijn vriendin herhaalt Roman in principe zijn onmacht, een relatie met een vrouw vorm te geven. Hij mag in periodes, waarin het slecht met haar gaat, haar toevlucht spelen, en zij laat dan zijn nabijheid toe. Gaat het beter met haar, dan wordt ze koud en afwijzend. Ze houdt hem dan op afstand en vindt dat hij haar door zijn invoelingsvermogen klein en afhankelijk wil houden. Hoewel Roman dit spel dankzij zijn therapie doorziet, kan hij zich niet uit dit ziekmakende patroon bevrijden. Hij is zelf, in

zichzelf, gespleten, in een volwassen deel, dat inmiddels, dankzij jarenlange therapie, in principe goed kan leven, en in een jong kind-deel, dat door een grote verlatingsangst gepijnigd wordt. Dat deel is het, dat Roman steeds weer verstrikt in relaties waarin hij overvraagd wordt, en hem ervan af houdt uitzichtloze relaties, die gepaard gaan met zielsverwondingen, te beëindigen. Dit deel hoopt dat het onmogelijke misschien toch nog een keer gebeurt: een voortdurende en veilige hechting aan zijn moeder.

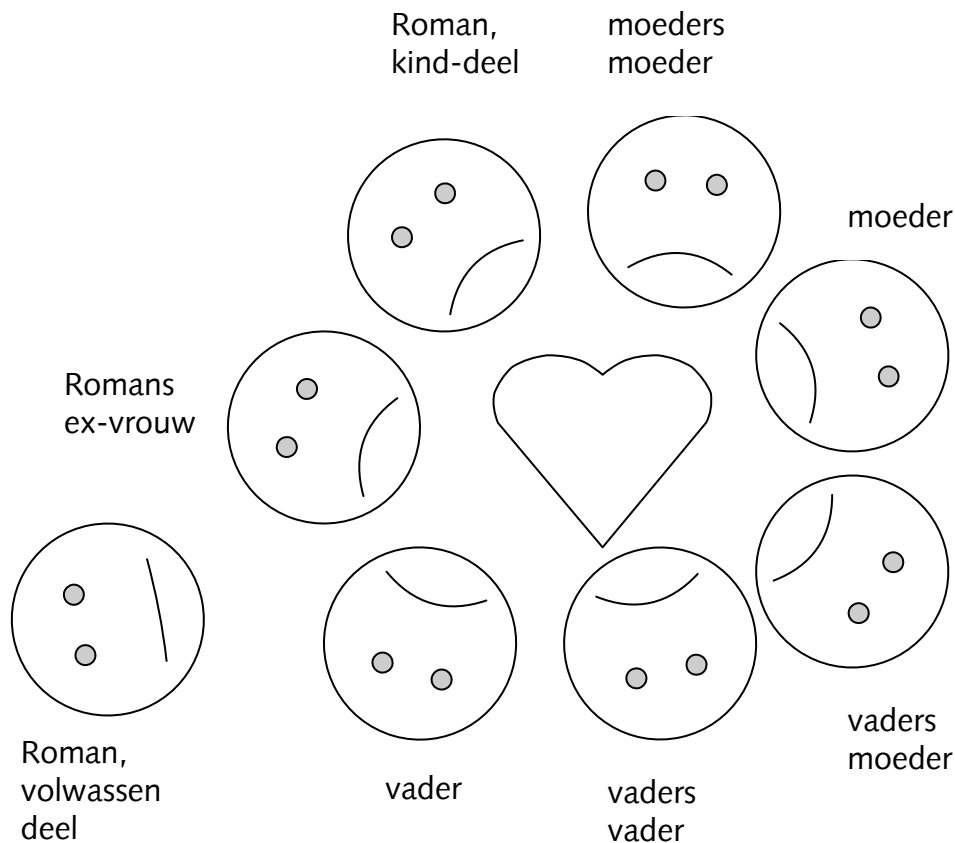
Roman wilde in de therapiesessie leren begrijpen, waarom hij zo in deze relatie gevangen zit, en hoe hij zich daaruit los zou kunnen maken. Ik vroeg hem allereerst twee kussens te nemen die zijn volwassen deel en zijn kind-deel representeerden. Toen hij achter het volwassen deel plaats nam, voelde hij zich sterk en onafhankelijk. Ging hij achter het kind-deel staan, dan zakte zijn energie helemaal in elkaar, en voelde hij zich klein, huilerig, hulpeloos en onmachtig. Ik vroeg hem vervolgens zijn vader, zijn moeder en zijn vriendin door middel van kussens te representeren. Later legde hij ook nog de ouders van zijn moeder er bij. Van zijn moeder wist hij, dat haar vader stierf toen zij veertien jaar oud was, en dat zijn moeders moeder een zeer kille vrouw was, die vermoedelijk twee miskramen of abortussen heeft gehad voordat zijn moeder werd geboren.



Afbeelding 5: Roman's afsplitsing in een volwassen deel en een kind-deel en zijn verstriking in zijn familie van herkomst en met zijn ex-vrouw wordt zichtbaar.

Uit het neergelegde beeld werd Romans verstriking met zijn ouders duidelijk zichtbaar en ook dat zij geen veilige hechtingsrelatie met hun ouders hebben. Duidelijk blijkt dat zijn ex-vrouw de split in zijn persoonlijkheid versterkt, in plaats van heelt. Roman nam de tijd dit verstrikte hechtingssysteem en de daaruit voortkomende ziele-split uitvoerig

te vertegenwoordigen. Na een tijdje stelde ik hem voor, een kussen neer te leggen, dat het gegeven vertegenwoordigt, dat een kind een veilige hechtingsrelatie met de moeder verlangt en nodig heeft. Hij legde dat kussen in het midden van de kussens die er al lagen. Hij werd opeens heel verdrietig. Stap voor stap schoof hij alle andere kussens in een kring om het kussen heen. 'Ze willen allemaal rondom dit kampvuur en zich warmen'.



Afbeelding 6: de kern van de afsplitsing en de verstrikking: de realiteit van de behoefte van iedere betrokkene, als kind een liefdevolle hechting aan de eigen moeder te hebben en daarin steun en geborgenheid te hebben.

Alleen het kussen dat zijn volwassen deel representeerde liet hij buiten deze kring van kussens liggen. Vanuit die positie beschouwde Roman de situatie als iemand die afscheid neemt. Er kwam steeds meer verdriet in hem naar boven. Hij merkte nu, dat het voor geen van de betrokkenen mogelijk was, werkelijk bij elkaar te komen, hoewel 'niemand van hen op zich een slecht mens is.' Ik stelde hem voor de zin te zeggen: 'Onze onvervulde behoefte is datgene wat ons verbindt en tegelijk scheidt.' Volledig uitgeschreven betekent deze zin: 'Onze onvervulde behoefte, dat wij een warme relatie tot onze moeder verlangen en nodig hebben, is wat ons in werkelijkheid verbindt- en ons scheidt, omdat we dat wat we als kind van onze moeder nodig hadden, bij de verkeerde persoon hebben gezocht.' De sessie kon daarmee beëindigd worden.

Roman schreef een week na deze sessie het volgende commentaar:

In de opstelling wilde ik graag uitzoeken, hoezo een deel in mij de hoop boven alles stelde en een scheiding van mijn partner in geen geval toelaten kon, hoewel ik wist en merkte hoe ongelukkig ik was. Ik wist dat er geen zicht op verbetering was, dat ze me opnieuw tot waanzin zou drijven, en ik alleen nog maar, zonder succes, bezig was haar te bereiken, en mijn eigen behoeften daarbij volledig negeerde. Dat deel was zo veel sterker dan ieder verstand of ieder ander gevoel, sterker ook dan ieder lijden. Voor een deel was het niet uit te houden, wanneer ik probeerde daar weerstand aan te bieden. Ik voelde paniek, zoals een klein kind dat alleen gelaten wordt.

In de opstelling werd me duidelijk, dat er in mij een kind aanwezig is, dat na 28 jaar nog steeds naar de zielesteun en geborgenheid zoekt, die het in zijn kindertijd nooit kreeg. Dat deel klampt zich zozeer vast aan de relatie en aan de minimale kans dat het nog goed kan komen, en aan de hoop dat ik eindelijk gezien zal worden en daardoor alsnog steun krijg, dat al het andere schijnbaar niet telt. Duidelijk werd, en eigenlijk was me dat ook wel bekend, dat mijn ex-vrouw die steun net zo gemist heeft, misschien noch meer dan ik, de vele relaties die zij gehad heeft in de afgelopen jaren in ogenschouw nemend. Aanvankelijk ging het goed, omdat wij beiden open over onze behoeften spraken, dat gaf mij al voldoende steun. Toen zij zich vervolgens afsloot, ontstond bij mij de chaos, omdat zij zich voortdurend als sterk en onafhankelijk voordeed en mij mijn gevoeligheid verweet, en tegelijkertijd nog steeds net zo behoeftig bleef en mijn gevoeligheid nodig had. Hoe meer ik probeerde op haar af te stemmen, des te chaotischer werd ik zelf. De reden waarom ik probeerde me op haar af te stemmen, lag verscholen in het hulpeloze deel, dat wel alles wou doen om het eindelijk goed te maken. Dat werd in de opstelling heel duidelijk en hielp me achteraf de dingen anders te zien.

In de loop van de tijd trad er rust op, die groeide naar mate ik meer in staat was te accepteren, dat dat deel eenvoudigweg bestaat. Daardoor verdween ook langzamerhand de druk iemand te moeten vinden die me precies dat geeft dat ik denk nodig te hebben. Ik hoef niemand meer te zoeken en alles voor zo iemand te doen, zodat zo iemand mij die steun en stevigheid geeft. Daardoor werd ik pas werkelijk onevenwichtig.

Toekomstige ontwikkelingen

Een methode is naar mijn mening slechts zo goed als de theorie waar ze op gebaseerd is. Daarom heeft voor mij de discussie over de theorie prioriteit boven de discussie over het methodisch handelen. Met de multigenerationele systemische psychotraumatologie heb ik voor mijzelf een theoretisch kader gecreëerd, waar ik mijn psychotherapeutisch handelen op baseer. De methode van het werken met opstellingen, die ik daarbij vaak gebruik, heeft daarnaast noch eigenheden die afzonderlijk bekeken moeten worden. Zoals bij elke andere methode stelt het ons voor de vraag hoe objectief, betrouwbaar en valide de methode van het werken met opstellingen is. Ik heb daarom in München een onderzoeksteam opgericht, dat zich sindsdien empirisch bezighoudt met drie vragen:

- Wat neemt een patiënt, speciaal uit een opstelling, voor zichzelf als therapeutisch effect mee?
- Hoe kunnen representanten onderscheiden of zij eigen gevoelens volgen, of gevoelens uit de rol?
- Hoe gaan patiënten er mee om, als in een opstelling blijkt dat er mogelijk sprake is van familiegeheimen?

Het werken met opstellingen werd destijds in academische kringen met groot wantrouwen tegemoet getreden. Helaas bestaat er ook nog maar weinig empirisch onderzoek naar de methode zelf (Schlötter 2005). Mogelijk kan dat veranderen als de samenhang tussen het bestaan van de zogenaamde spiegelneuronen en het fenomeen van de representerende waarneming beter begrepen wordt (Rizzolatti 2002; Bauer 2005). Voor mij betekent de ontdekking van spiegelneuronen een mogelijke basis voor het begrijpen van het fenomeen opstellingen. Hierin zou een samenwerking tussen hersenonderzoekers en opstellers zeer interessante en verhelderende inzichten kunnen opleveren.

München, 2005

Literatuur

- Bauer, J. (2005). Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss, Vol. II. Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1995). Elternbindung und Persönlichkeitsentwicklung. Heidelberg: Dexter Verlag. Englische Version: A Secure Base. London: Routledge.
- Bowlby, J. (1998). Attachment and Loss, Vol. III. Loss: Sadness and Depression. London: Pimlico, Random House.
- Bowlby, J. (2001). Frühe Bindung und kindliche Entwicklung. München: Ernst Reinhardt Verlag. Englische Version: Child Care and Growth of Love. Penguin Books.
- Brisch, K. H. und Hellbrügge T. (Hrsg.). Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Fischer, G. & Riedesser, P. (1998). Lehrbuch der Psychotraumatologie. München: Reinhardt Verlag.
- Hellinger, B. (1994). Ordnungen der Liebe. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag. Englische Version: Love's own Truth. Heidelberg: Carl-Auer International.
- Hellinger, B. (2001). Liebe am Abgrund. Ein Kurs für Psychose-Patienten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Herman, J. (2003). Die Narben der Gewalt. Paderborn: Junfermann. Englische Version: Trauma and Recovery. Philadelphia: Basic Books.
- Holmes, J. (2002). John Bowlby und die Bindungstheorie. München: Ernst Reinhardt Verlag. Englische Version: John Bowlby & Attachment Theory. New York: Routledge.
- Huber, M. (2003a). Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung, Teil 1. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Huber, M. (2003b). Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung, Teil 2. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Levine, P. A. (1998). Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Essen: Synthesis Verlag. Englische Version: Waking the Tiger; Healing Trauma. California: North Atlantic Books.
- Putnam, F. W. (2003). DIS. Behandlung und Diagnose der Dissoziativen Identitätsstörung. Paderborn: Junfermann Verlag. Englische Version: Diagnosis and Treatment of Multiple Personality Disorder. The Guilford Press.
- Reddemann, L. (2004). Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Fogassi, L. & Gallese, V. (2002). From mirror neurons to imitation: facts and speculations. In A. Meltzoff and W. Prinz (eds.), *The Imitative Mind*. Cambridge: University Press.
- Ruppert, F. (2001). *Berufliche Beziehungswelten. Das Aufstellen von Arbeitsbeziehungen in Theorie und Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Ruppert, F. (2002a). *Verwirrte Seelen. Der verborgene Sinn von Psychosen. Grundzüge einer systemischen Psychotraumatologie*. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2002b). *Psychosis & Schizophrenia: Disturbed Bonding in Family Systems*. *Systemic Solutions Bulletin*, 3, 12-19.
- Ruppert, F. (2005). *Trauma, Bindung und Familienstellen. Seelische Verletzungen verstehen und heilen*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Schlötter, P. (2005). *Vertraute Sprache und ihre Entdeckung. Systemaufstellungen sind kein Zufallsprodukt – der empirische Nachweis*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag. *Psychiatric Ass. Journal*, 12, 121–123.
- Van der Kolk, B., McFarlane, A.C. & Weisaeth, L. (Hg.) (2000). *Traumatic Stress*. Paderborn: Junfermann Verlag. Englische Version: *Traumatic Stress. The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*. New York: The Guilford Press.
- Weber, G. (Hrsg.) (1995). *Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag. Englische Version: *Loves Hidden Symetrie*. Heidelberg: Carl-Auer International.