



## We leven niet in het verleden, maar het verleden leeft wel in ons

Opstellingen binnen de haptotherapiepraktijk | Ingrid Vlemmings

Ingrid Vlemmings is ergo- en haptotherapeut, verlies- en rouwtherapeut en systemisch opstellingen werker. Zij werkt als haptotherapeut in een revalidatiecentrum en heeft een eigen bedrijf in Nieuwegein waar zij bovenstaande kennis en kunde inzet voor wat nodig is 'om het lijf, het leven en het werk van haar cliënten weer te laten stromen.' Ingrid verbindt met wat is. Zij geeft diverse verdiepende systemische workshops en trainingen.

'Het systemisch werk heeft mij in eerste instantie als persoon enorm geraakt en veel gebracht. Langzamerhand heeft het mijn werk als therapeut zodanig beïnvloed en gevoeld, dat ik het een niet meer zonder het ander kan zien. Als het zich aandient, integreer ik het systemisch werk en gedachtegoed in mijn werk als haptotherapeut en verlies- en rouwtherapeut. Het brengt nieuwe lagen uit de geschiedenis van iemands leven in zicht, die weer bijdragen aan oplossingen bij de vragen, moeilijkheden, problemen, pijn of verlangens waarmee mensen bij mij komen'.

### Een opstelling maakt zichtbaar wat tot nu toe onzichtbaar bleef

Het is het jaar 2003, tijdens een opstelling, als ik voor het eerst op mijn eigen plek in de kinderrij sta in mijn gezin van herkomst. Wat een bijzondere ervaring was dat. Ik ervoer een rust die ik nog nooit gevoeld had. Ik ben het vierde kind van vijf kinderen, waarvan er op dat moment al twee overleden zijn. Mijn zusje Jeanine (de jongste van 6 jaar), overleed toen ik net 7 jaar was. Mijn maatje, broer Thom

(boven mij in de rij), overleed op de leeftijd van 16 jaar na een ziekbed van vijf jaar. Hij overleed precies een week voor mijn vader, die 49-jaar oud werd. Ik was toen 13 jaar. Het besef dat ik aan het overleven was, me gedroeg als het aangepaste, lieve, vrolijke kind dat zorgde voor iedereen, kwam pas veel later. Ik maakte me met mijn onbewuste patronen uit blinde liefde veel te groot, bij zoveel niet genomen rouw. Het zaadje om meer te willen weten en te ervaren over systemisch opstellingen werk is toen geplant. Zoals de titel al aangeeft leven we niet in het verleden, maar het verleden leeft wél in ons. We kunnen het verleden niet veranderen of achterwaarts leven. Het kan wel zijn dat we aan iets gebonden zijn in ons systeem waar we, zonder dat we het weten, last van hebben. Je kunt er zelfs ziek van worden of dood aan gaan. Met een opstelling kunnen we die gebondenheid, ook wel een verstrikking genoemd, zichtbaar maken. Aan de hand van een vraag of een verlangen brengen we met representanten, grondankers of bijvoorbeeld poppetjes letterlijk een deel van je familiesysteem in beeld. Representanten zijn deelnemers uit de groep, die voor iets of iemand staan op een plek in de ruimte. Zij kunnen wonderlijk genoeg iets lichamelijk ervaren en waarnemen op de plek waar ze staan, zonder dat ze er iets over hoeven te weten. De vragensteller krijgt hierdoor waardevolle en wezenlijke toegevoegde informatie. In de dynamiek die ontstaat, wordt helder wat er speelt in de diepte van je systeem,



de zogenaamde onderstroom, met betrekking tot je vraag. Het gaat om erkennen van wat er is, zonder oordeel. Het geeft in korte tijd veel inzicht en heling op een laag waar je op een andere manier niet bij kunt. Het scheelt jaren therapie. Het zegt je niet wat je moet doen, maar het kan wel een beweging inzetten richting een volgende stap in je eigen leven.

### Een familieopstelling

Bert Hellinger is de grondlegger van familieopstellingen en heeft het begin jaren negentig naar Nederland gebracht. Hij heeft ontdekt dat gebonden over verschillende generaties heen, informatie aantoonbaar doorgegeven wordt, wat mede het lot bepaalt van de mensen nu, in het leven van nu. Het is een manier om waar te nemen wat niet geïntegreerd is in je familiesysteem. Je zoomt uit naar wat niet gevoeld, niet gezien, gehoord of gezegd is en wat nog een plek nodig heeft in de geschiedenis. Iemand in een volgende generatie kan hier last van krijgen. Door het te zien, te voelen, te zeggen en te erkennen, kan het helen en losgelaten worden. De geschiedenis kan dan geschiedenis zijn. Met een familieopstelling onderzoek je verborgen dynamieken in relationele systemen en de onderliggende wetmatigheden die de liefde beïnvloeden. Het geeft, als het een taal zou zijn, een stem aan het systeem. Je vindt patronen in families en systemen of herhaling van gebeurtenissen, die mogelijk verband houden met je vraag, je klacht of patroon. Het is een manier om de interne werkelijkheid extern zichtbaar te maken.

### Inzetten van Systemisch Werk

Wanneer kun je nu in je eigen praktijk (of bij jezelf) denken aan het inzetten van systemisch werk? Een indicatie kan zijn als cliënten met vragen komen, waar ze op een andere manier telkens geen antwoord op hebben gekregen. Als patronen hardnekkig zijn. En bij aanhoudende, niet verklaarbare, lichamelijke- of

#### Een systeem

- is compleet
- sluit niemand buiten
- oordeelt niet
- wil rust

### Systemische wetmatigheden

In een systeem zijn er een aantal wetmatigheden die zorgen voor een balans en rust als deze gerespecteerd worden:

- De binding: ieder heeft het recht erbij te horen, niemand mag vergeten worden om welke reden dan ook. Iemand die is overleden behoudt voor altijd zijn plek. Miskramen, geaborteerde kinderen, daders en slachtoffers en iemand die plaats gemaakt heeft voor iemand zodat jij er nu bent, behoren voor altijd bij je systeem.
- De ordening: het recht op je eigen plek in de tijd, op tijdstip van geboorte, vrouw doorgaans links van de man. Oudste kind rechts van het kind wat daarna komt.
- Een balans: in uitwisseling, in geven en nemen, in relaties of ouders en kind.
- Erkennen van wat er is: de waarheid moet gezien worden, zoals incest, misbruik of schuld en eren van het oude.

psychische symptomen, kun je denken aan een systemische gebondenheid en systemische heling. Het maken van een genogram, een stamboom van de familie van je cliënt, brengt vaak veel informatie over deze mogelijke gebondenheid van het probleem waar je cliënt mee komt. Maar daarnaast kan een opstelling toch een andere kant op gaan, omdat daar zichtbaar wordt wat we nog niet weten.

## Hardnekkige patronen

*'Mag ik wel leven?', 'Ik maak mezelf altijd een kopje kleiner', 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ik ben altijd bang', 'Ik word niet gezien', 'Ik word niet geloofd, wat ik ook zeg', 'Ik zorg niet goed voor mezelf', 'Ik ben verslaafd aan eten en bewegen', 'Ik ben altijd alert', 'Ik heb altijd het negatieve loodje', 'Ik loop steeds vast in relaties', 'Ik geef het leven niet door', 'Ik leef met de handrem erop'.*  
*Door naar een opstelling te kijken, kun je je opeens bewust worden van onbewuste patronen. Patronen die steeds je leven sturen, terwijl je zélf eigenlijk een andere kant op wil. Wanneer je midden in zo'n patroon leeft, word je geleefd door dat patroon. Door van een afstand naar de representant van jezelf te kijken, komt het patroon in je bewustzijn en kun je zelf keuzes maken. Ik geef een paar voorbeelden uit mijn praktijk om dit te illustreren.*

Annie heeft een specifieke angst klacht; zij durft niet over een brug. Ze is bang dat ze eraf waait. In een opstelling wordt de werkelijkheid van wat zich daar afspeelt duidelijk. Haar overgrootvader heeft in een psychose zijn oudste zoon van een brug gegooid, die daarna verdronken is. Met deze zoon is zij gebonden uit blinde liefde. Dit kind hoort er ook bij en moet erkend worden. Een maand later vertelt ze dat ze inmiddels op de fiets over de brug durft en dat haar eigen dochter bruggenbouwer is. Op zulke momenten denk ik: wat bepalen we nog zelf in het leven?  
Een ander voorbeeld is Jos. Hij voelt altijd schuld en schaamte. In zijn gedrag is hij voortdurend op de ander gericht en neemt zelf nauwelijq ruimte in, zoiets van 'sorry dat ik besta'. Ook geeft hij aan moeite met nabijheid en intimiteit te hebben. Hij vertelt heel onbewogen, rationeel, maar als het over zijn tweelingbroer gaat, is hij geraakt en zegt hij steeds dat hij hem zo mist. Bij navraag blijkt hij eigenlijk een goed contact met hem te hebben. Dit puzzelt me. We besluiten een nabijheidsoefening te doen. Hij gaat bij mij

op de grond zitten en we komen zo spontaan in een opstelling waarin duidelijk wordt dat er waarschijnlijk nog een kindje in de baarmoeder was, waarbij hij het gevoel heeft dat dit meisje het niet gered heeft door zijn toedoen. Zijn hele lijf beweegt heftig. Ik geef hem een beer in handen en deze klemt hij helemaal tegen zich aan. Ik laat hem zeggen: 'Jij hoort er ook bij' en 'jij bent gestorven en ik leef, ik heb geen schuld aan jouw dood'. Hij huilt (wat hij zelden doet) en komt daarna in een diepe rust. Hij vindt het lastig om weg te gaan en de beer bij mij te laten. Ik beloof er goed voor te zorgen. Een week later zegt hij: 'Ik snap er niks van, wil het begrijpen, dat doe ik dan maar niet. Maar alles gaat makkelijker, ik heb dingen gedaan die ik al heel lang voor me uitschoof en vermeed. Ik ben duidelijker, kan beter keuzes maken en bij mezelf blijven. Ik ben je heel dankbaar'. Het gezin van herkomst is met 6 kinderen nu compleet. Ieder op zijn eigen plek. Hij is nummer drie in plaats van nummer één!  
Een laatste voorbeeld is Clara. Ze komt voor haar zoons. Ze vraagt zich af of zij wel op de goede plek staan. Met de oudste gaat het nu goed. Met de jongste niet. Hij stagneert, drinkt en maakt niets af. We stellen haar en de jongens op. Ze staan beiden heel dichtbij naast haar en kijken beiden naar haar. Zij staat in het midden. Haar ex man, de vader van de jongens, op afstand achter haar. Dit beeld doet mij denken aan een miskraam en ik vraag of zij die gehad heeft, of een abortus? Ze schudt van nee en zegt: 'Niet bewust in ieder geval'. Ik vraag of er belangrijke eerste partners geweest zijn. Ja eentje, haar eerste echte liefde waarmee ze oud dacht te worden. Ze wordt emotioneel: 'altijd gedacht dat ik met hem kinderen zou krijgen'. Ik leg een grondanker (de rode) bij haar neer en zeg niet waar het voor staat. Ze huilt nu heftig en zegt: 'die hoort bij mij', ze heeft geen idee waar ik dit grondanker voor heb neergelegd. Ik vertel haar dat dit grondanker staat voor een ongekend kindje dat ze met haar eerste partner gehad heeft. Ze zegt: 'het is een meisje'. Een vroege miskraam zonder het te

weten. Dit bevestigt voor haar een vermoeden van een voetreflextherapeut. Ze is er heel blij mee en legt spontaan de 3 kinderen in de juiste ordening op een betere en enig juiste plek voor haar (zie foto). Ze gaat veel lichter weg en dat gevoel blijft. Er is een druk weggevallen waarvan ze zich niet eens bewust was.

Deze voorbeelden laten zien dat bepaalde gevoelens, patronen, overtuigingen en gedragingen niet op zichzelf staan. Probeer verder te kijken; waar ben je zelf of met wie is deze persoon verbonden? Wat maakt dat hij dit gedrag laat zien uit loyaliteit, uit blinde liefde om iets te helen in zijn systeem? Wees mild.

## Ons leven, ons geluk en onze gezondheid worden beïnvloed door de houding die we bewust en onbewust innemen ten opzichte van onze ouders en de familiegeschiedenis.

Haptotherapie en Systemisch Werk  
Haptonomie en systemisch werken raken, steunen en versterken elkaar op een natuurlijke wijze. Het systemisch waarnemen kun je in de een-op-een situatie goed inzetten door voor je cliënt te voelen en uit te zoomen. Als haptotherapeuten zijn wij gewend om de non-verbale communicatie te lezen, wat enorm helpt in het 'lezen' van de opstelling. In de bevestigende aanraking kan een trauma of de pijn worden geraakt, doorvoeld en erkend. Het gaat om de verbinding met wat is. Vanuit deze verbinding met de werkelijkheid, die zich aandient in het lijf of de opstelling, ontstaat beweging in daar waar het vast zat en kan het weer stromen in je lijf en je systeem.



*Vrouw 'gekozen gezin' met grondankers; de drie kinderen op hun eigen plek in de kinderrij.*

Onze hele familiegeschiedenis wordt via ons lijf doorgegeven, in elke cel, in ons DNA-geheugen opgeslagen. Een ernstig trauma kan zelfs het DNA materiaal muteren en zo (epigenetisch) doorgegeven worden, in bijvoorbeeld een ernstige ziekte. In de combinatie systemisch werken en haptotherapie durf ik steeds meer te vertrouwen op mijn intuïtie en het 'wetende' veld, wat daarin zichtbaar, gezegd en erkent mag worden. Denk bij hardnekkige klachten, van jezelf of je cliënt, ook eens aan een systemische gebondenheid. Om van gebonden naar 'vrij' verbonden te kunnen komen met dat wat achter je ligt in je systeem. De opstelling geeft je inzichten, geen oplossingen. Haptotherapie en systemisch werk vullen elkaar van nature aan en zijn in die zin een hele mooie combinatie.

**Laat je lijf, je leven en je werk weer stromen**

### Literatuur

- Schreuder, B. (2020) Ik ben kind, dus ik weet waar mijn ouders zijn, Het Noorderlicht, ISBN 9789083104188
- Hausner, S. (1991) Zelfs als het mij mijn leven kost, Het Noorderlicht, ISBN 9789083183626
- Rupert, F. (2008) De verborgen boodschap van psychische stoornissen, Akasha, ISBN 9789077247730
- Hellinger, B. (2015) De verborgen dynamiek van familiebanden, Altamira Becht, ISBN 9789401302081
- Arend van der, C. Het veld van aandacht: Systemisch werken via het lichaam, ISBN 9789090298009
- Dijkstra, I. (2006) Familieopstellingen met kinderen en jongeren, Ankhhermes, ISBN 9789020260625

**ingrid@ingridvlemmings.nl**