



Hoe kan een mens 'gezonder' functioneren in deze opgejaagde samenleving? Na een burn-out besluit curator in de kunsten Eva De Grootte, met haar uitgesproken fijngevoelig vermogen om de wereld rondom zich te scannen, op zoek te gaan naar antwoorden op die vraag. Ze klopt daarvoor aan bij wijze mensen die bijna als bij toeval haar levenspad lijken te kruisen. Deze maand: Tina Vervaeke, systeemopsteller.

Tekst Eva De Grootte

‘Waar drama is, is geen liefde’

Eva De Groote ontmoet
Tina Vervaeke, therapeut en systeemopsteller

Een yogastudio aan de rand van de stad is de setting voor een opstellingsdag (zie kader) begeleid door Tina Vervaeke. De mensen die zich hebben ingeschreven druppelen een voor een binnen. Sommige hebben ingetekend als opsteller, dat betekent dat ze die dag zelf hun persoonlijke verhaal willen inbrengen. De meeste – zoals ik – geven zich op als representant; wij zullen in de opstelling een rol spelen in ander mans verhaal. Wij deelnemers kennen elkaar niet, noch elkaars verhalen. Dat is ook niet nodig, zo blijkt. Vandaag zullen we representant zijn in elkaars familiesystemen, en helpen we via de therapie ontwikkeld door de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger oude gedragspatronen die we meedragen vanuit onze familiegeschiedenis te doorbreken.

In de loop van de dag passeren de situaties van vier opstellers de revue. Telkens is een knoop in het heden de aanleiding om een vraag te formuleren: een patroon dat zich in relaties almaar lijkt te herhalen, verdriet dat veel plaats inneemt of boosheid die onbeweeglijk lijkt. Het verloop van zo'n opstelling is – abstract bekeken – telkens hetzelfde: Tina nodigt de opsteller uit voor een korte situering van zijn situatie om op die manier zicht te krijgen op de essentie van de vraag. Dan worden de hoofdfiguren in de ruimte opgesteld in de vorm van representanten. Zodra er personen of situaties worden opgesteld, gebeurt er iets merkwaardigs: er

ontstaan spanningsvelden. Alsof er onzichtbare krachten werkzaam zijn in de ruimte, soms subtiel, soms uitgesproken. Als representant word je uitgenodigd om in het moment te blijven: wat voel je hier en nu in deze opstelling? Je kent de situatie van de opsteller niet in detail, maar als je naar je eigen lichaam luistert, vertelt het je dingen. Daar wil ik niet zijn. Dat voelt niet juist. Dit zou ik willen doen. Ik voel afstand tussen mij en die andere opgestelde persoon. De situatie die ontstaat wordt als het ware een scène die door de opsteller kan worden geobserveerd. Het familiesysteem waartoe hij – meestal op een intieme, soms op een verstikkende manier – behoort, wordt nu aan hem getoond. Hij kijkt ernaar als waarnemer.

Tableaux vivants

De tableaux vivants die gedurende de dag passeren zijn indrukwekkend. Gezinnen worden voor even vervolledigd, eerder onopgemerkte connecties worden onthuld, onuitgesproken gemis krijgt een plaats. Vaak is er flink wat weerstand voor er dingen gaan verschuiven. Tina begeleidt de opstellingen geduldig en liefdevol. Tranen stromen bij de opstellers, maar evengoed bij de representanten. Het is immers erg ontroerend om te zien hoe er beweging komt in relaties of situaties die soms al jarenlang zijn versteend. Soms ontstaat er emotie omdat sommige dingen resoneren met je eigen systeem, met dingen die je zelf hebt meegemaakt of die je kent uit eigen kring.

Tegen de late namiddag gaan we weer aan land. Er heerst een

>>

>> bijna uitgelaten sfeer in de yogastudio. Wij matrozen kennen elkaar niet persoonlijk en zullen elkaar wellicht niet terugzien na vandaag, toch voelt het juist om gedegen afscheid te nemen met een kus of een omhelzing. Ik ben onder de indruk van Tina's aanpak en manier van zijn. Van het werkplezier dat ze uitstraalt terwijl ze mensen begeleidt in de diepste krochten van hun ziel. Ze gebruikte vandaag intrigerende termen zoals 'bewustzijnsfitness' en 'familiale systeemdruk'. En dan was er ook nog die uitspraak van haar leermeester Hellinger die bleef nazinderen: waar drama is, is geen liefde. Een beetje schoorvoetend benader ik haar over de reeks interviews die ik in gedachten heb. Ze gaat meteen akkoord. Ik ben verbaasd over haar afirmatie zonder meer uitleg en vraag of ze niet wat meer omkadering wil. 'Dat komt toch wel, niet?' Ze knikt me toe met fonkelende ogen. Een paar weken later zitten we in kuipstoeltjes in een heldere ruimte te midden van het serene begijnhof waar Tina woont en werkt. 'Zo,' zegt ze met een glimlach. In een paar minuten schets ik waar ik vandaan kom. Mijn traject in de kunsten, mijn uitvallen en het nieuwe zoeken dat er uit is ontstaan. Ik vraag haar hoe haar levenspad is verlopen, of er scharniermomenten waren in haar leven. Even is het stil.

Tina Vervaeke: 'Ik was van kleins af aan enorm geïntrigeerd door hoe het eraan toe ging tussen volwassenen. Mijn moeder is een van de Baskische kinderen die tijdens de Spaanse burgeroorlog naar België zijn gekomen zonder ouders. Door wat zij heeft meegemaakt, heb ik ook onrechtstreeks oorlog en disharmonie meegekregen in mijn leven.' Ik kijk naar Tina's zwarte haren en donkere ogen en ontdek het Spaanse bloed. 'Mijn moeder kwam terecht in een warm pleeggezin. Later zouden haar zussen terugkeren naar Spanje, maar mijn moeder bleef in België. Ook dat intrigeerde me tijdens mijn opgroeien: hoe er twee families waren, een ver weg en een dichtbij. Mijn moeder leerde mijn vader kennen, maar tijdens hun huwelijk werd hij alcoholverslaafd. Hij kon

behoorlijk agressief zijn als hij gedronken had. Toen al – in mijn herinnering was ik maar vijf of zes – dacht ik: wat is dat hier? Ik verlangde naar meer harmonie, zoals iedereen.' Tina kamt met twee vingers haar haren naar achteren. 'Vanaf mijn elfde ging ik iedere zomer naar mijn familie in San Sebastian, een schitterende streek met een warme sfeer, mijn hart juichte er. Iedere keer wanneer ik terug naar België kwam, voelde ik mij diepongelukkig. Ik begreep niet waarom het voor mij zo verscheurend was terwijl het voor mijn moeder geen probleem leek te zijn. Mijn verdriet leek niet in verhouding tot de situatie. Dat soort van gespletenheid heeft bijgedragen tot mijn levensweg, denk ik. Ik groeide op, leerde mijn man kennen en kreeg twee zonen. Ik werkte toen voor een multinational en richtte mijn leven in op het ritme van de kinderen.'

Hoe ben je bij opstellingswerk gekomen?

TV: 'Rond mijn vierendertigste besloot ik om weg te gaan van de vader van mijn kinderen. Toen kwamen een aantal dingen in een stroomversnelling. Ik stortte mij in het lezen en leerde allerlei nieuwe mensen kennen. Ik belandde toevallig bij een vrouw die prachtige tekeningen maakte, zij gaf ook craniosacraaltherapie (*therapie rond het systeem van de schedel of het cranium en de wervelkolom tot aan het heiligbeen of sacrum, nvdr*). Ik vond de behandeling fantastisch. Zij zei dat het iets voor mij zou zijn als therapeut. Ik volgde de basis en ik was vertrokken. Op dezelfde manier, via een persoonlijke connectie, kwam ik in contact met opstellingswerk. Toen ik het introductieboek van Bert Hellinger las, had ik een gevoel van herkenning. Ik was vooral gegrepen door het feit dat Hellinger benadrukt dat je in opstellingswerk zowel dader als slachtoffer in je hart moet kunnen sluiten, zonder een gevoel van veroordeling. Dat resoneerde bij mij heel erg, omdat ik was opgegroeid met een vader met een alcohol- en een agressieprobleem. In de opleiding ontdekte ik dat aan de basis van het probleem van mijn vader een heel diep trauma lag.' Ze zwijgt even.

Is het de kracht van opstellingswerk dat je in je eigen situatie de rol van een observator aanneemt en zo zaken helderder kan overschouwen?

TV: 'Ja, fenomenologisch kijken noemen we dat. Kijken als waarnemer. Iemand die opstellingen op een goede manier



'Als verborgen emoties en feiten naar boven komen, kan het grotere plaatje van een familie worden beschouwd. Zo is het mogelijk dat dingen worden verlost, opgelost'

‘Door zelf te veranderen kan je als individu belangrijke verschuivingen teweegbrengen in het grotere systeem, je familie bijvoorbeeld’

begeleidt, is daar erg goed in. Als begeleider stel je vragen en als het opportuun is, zullen dingen die verborgen bleven naar boven komen: zo krijg je zicht op het grotere plaatje. Je komt dan terecht in een veld waar verleden, heden en toekomst bij elkaar komen te liggen. Op die manier is het mogelijk dat dingen worden verlost, opgelost.’

Kan je stellen dat als één iemand in het systeem iets oplost, er beweging komt in het volledige systeem?

TV: ‘Absoluut. In die zin geloof ik dat je als individu belangrijke verschuivingen kan teweegbrengen in het grotere systeem. Als mensen echt kunnen voelen en als ze hun schaduwstukken (*de stukken van jezelf die je wegduwt en niet graag onder ogen ziet, nvdv*) werkelijk kunnen bekijken en zelfs verwelkomen, dan kunnen ze ook iets betekenen voor anderen.’

Is dat wat je bedoelt met ‘bewustzijnsfitness’?

TV: ‘Daarmee bedoel ik dat het niet vanzelf gaat. Eerst moet het patroon waarmee we reageren zichtbaar worden. Als we het dan willen omvormen, dan moeten we aan bewustzijnsfitness doen.’

Je bedoelt: het is niet omdat je een inzicht hebt gekregen dat het patroon zomaar verandert?

TV: ‘Inderdaad.’

Dan krijg je wat je ‘uitnodigingen’ noemt?

TV: ‘Je krijgt uitnodigingen aangereikt door het leven om te oefenen en een andere weg te nemen. Om je af te vragen: waarom zit ik in deze situatie? Waarom heb ik dit aangetrokken? In alles wat je overkomt gaat het erom hoe je met de dingen omgaat. Als je de dingen die gebeuren als een uitnodiging kan bekijken, kan er een enorme kracht van uitgaan. Omdat er op die manier iets kan veranderen waardoor niet alleen jezelf maar ook je kinderen en de volgende generaties verlost kunnen geraken van systeemdruk.’

Wat bedoel je met systeemdruk?

TV: ‘Systeemdruk krijg je als er iets niet is opgehelderd in een familiesysteem. Een of meerdere leden van de familie kunnen daar last van hebben. Met last bedoel ik: alles wat hen tegenhoudt om voluit in het leven te staan. Het kan gaan over pijn, depressie, relationele of financiële problemen enzovoort. Die personen ervaren of representeren – meestal onbewust – de systeemdruk van een familiesysteem dat heel wil zijn, in balans. In mijn eigen leven

WAT IS OPSTELLINGSWERK?

Dankzij opstellingswerk, een techniek ontwikkeld door de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger, krijg je inzicht in waarom situaties zich steeds op een bepaalde manier manifesteren in je leven. Oude, onbewuste patronen kunnen je leven beheersen omdat ze – soms doorheen verschillende generaties – zijn doorgegeven door de mensen die je hebben opgevoed. Voor zover het familiesysteem het toelaat, kunnen bepaalde (meestal tot dan onzichtbare) patronen helder worden en kunnen belemmeringen opgeruimd worden. *Meer info: hemalis.be*

bijvoorbeeld werd het me duidelijk waarom ik zo’n diepe heimwee had telkens wanneer ik terugkeerde uit Spanje, terwijl mijn moeder daar geen last van leek te hebben. Ik rouwde in haar plaats. Dat komt vaak voor als het trauma acuut is: de eerste generatie duwt het trauma opzij, de volgende generatie voelt de systeemdruk en wordt uitlatklep voor onverwerkt trauma in het systeem. Er kwam voor mij enorm veel verlossing door met opstellingswerk naar mijn situatie te kijken.’

Op de opstellingsdag zei je: ‘Waar drama is, is geen liefde.’ Kan je daar iets meer over vertellen?

TV: ‘Vorig jaar ging ik naar een seminarie van Bert Hellinger, de man is 93 intussen, ik wou hem graag eens live meemaken. De samenkomst was in een aula met meer dan vierhonderd mensen, waarvan de helft Chinezen. De eerste dag ging over de beweging van de dochter naar de moeder. De Chinezen waren de hele tijd aan het huilen en aan het roepen. Ik had het er moeilijk mee, voelde enorm veel weerstand. De volgende dag zei Bert Hellinger: “Alles wat je gisteren hebt gezien, is geen opstellingswerk. Waar drama is, is geen liefde. Zijn jullie klaar voor het echte werk?” Ik zuchtte opgelucht.

Als ik zelf opstellingen begeleid komen er wel vaak tranen, maar gaat het niet over het grote drama. Als mensen met heel veel drama reageren, zitten ze meestal vast in >>

Op (be)zoek bij een systeemopsteller

>> secundaire emoties. Dat waar het echt om gaat, zit onder het drama.'

Even is het stil. Echt stil. Wat wonderlijk om geen enkel verkeersgeluid te horen in deze begijnenoase te midden van de stad.

Als je kijkt naar dit momentum in de tijd, ben je dan optimistisch?

TV: 'Er zijn in elk geval een paar witte raven aan het werk die bewegingen in gang kunnen zetten. Otto Scharmer van de *U-theory* bijvoorbeeld. De *U-theory* is een systeem voor een transformatieproces, niet als individu maar als groep. Het is een radicaal ander systeem om samen te werken. Vele mensen reageren altijd op dezelfde manier, vanuit bepaalde patronen. Met die nieuwe aanpak echter wordt je je bewust van jezelf, van hoe je communiceert.'

In het oude systeem gaat het over 'reageren op' in plaats van 'connecteren met'?

VK: 'Precies. Over het algemeen kan je stellen: alles wat je van je sokken blaast of wat je ziek maakt, laat je toe om te komen tot op dat diepste punt: het onderste, horizontale beentje van de U. Van daaruit kan je transformeren. Meestal is een transformatieproces persoonlijk. In de *U-theory* gaat het om de transformatie van een hele groep. Je gaat als groep door een proces om uiteindelijk vanuit een open hart, een open geest en een open wil met elkaar te communiceren, zodat je op een heel andere manier gaat samenwerken. Je komt als groep tot het diepste punt van de U, om dan een tweede adem te krijgen en een nieuwe weg naar boven te vinden. Het is een volledig transformatieproces.' Ze komt op het puntje van haar stoel zitten. 'Voor mij zijn er heel veel dingen die ik herken in die theorie en waarmee ik op individueel level al heel lang werk, maar wat fantastisch als dat soort van proces kan worden binnengebracht in groepen. In Schotland is de overheid vertrokken voor een

'Het leven geeft je regelmatig uitnodigingen om een andere weg te nemen. Om je af te vragen: waarom zit ik in deze situatie? In alles wat je overkomt gaat het erom hoe je met de dingen omgaat'

traject via de *U-theory*. Ik denk dat dat soort model tools kan aanreiken om oplossingen te zoeken voor de complexe problemen waar we vandaag mee geconfronteerd worden, problemen die om een andere soort oplossing vragen.

Wereldwijd gaat het nog maar om een niche van 100 000 mensen, maar dat is er toch al. Dat soort van dingen stemt mij optimistisch. Een kleine groep die stappen zet.' Ik ga ook op het puntje van mijn stoel zitten en knik met een glimlach. *Lees de hele ontmoeting met Tina op www.evadegroote.be*

(1) (2) (3) (4)

www.tinavervaeke.be, www.hellingerinstituut.nl (waar Tina Vervaeke haar opleiding volgde) en www.ottoscharmer.com (*U-theory*). Wens je de kracht van een familieopstelling te ervaren? Meld je dan aan voor de opstellingsdag van 22 juli in Gent. Voor meer info: tina.vervaeke@skynet.be of bel haar op +32 498 08 60 17.

Eva De Grootte was jarenlang actief in de kunsten als curator en organisator. In het voorjaar van 2016 stortte ze in. De huisdokter stelde vast dat het ging om burn-out. De eerste maanden stonden in het teken van uit elkaar vallen, met op kop gevoelens van schaamte en angst.

Maar met het voortschrijden van de weken ontstond er ruimte. Het gevoel van schaamte veranderde in een aanvaarden van kwetsbaarheid, het gevoel van falen transformeerde in een verworpen van niet-vesten. Het zijn dingen die ze intussen koestert op het vervolg van haar weg.

Navigeren op nieuwsgierigheid en intuïtie zoekt ze mensen op met een inspirerende praktijk, kijkt of onderzoek op het vlak van zelfwerk en bewustzijn. Zou het kunnen dat nu daar de sleutel ligt voor een duurzame gezondheid van mens en planeet, voor een samenleven dat vertrekt vanuit heilheid en verbondenheid?



RASA ALSINYTE