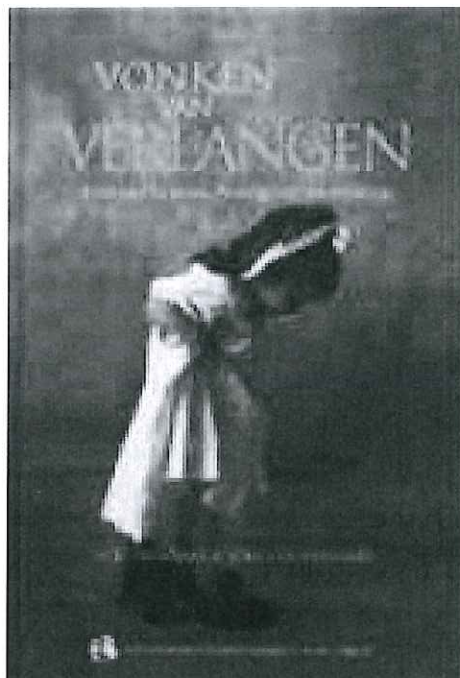


Hoofdstuk 9:

Kijken door een systemische bril



9. Kijken door een Systemische Bril

Kennismaken met familieopstellingen



Wibe Veenbaas: (uit 'vonken van verlangen')

Waarom hebben alle dingen een naam? Vroeg het meisje aan de meester. Het was even stil. En hij antwoordde: Wat een mooie vraag! Je naam heb je van je ouders gekregen. Omdat je een naam hebt, kan ik je roepen.

En als ik je roep, kun je bij me komen. En als je komt, kan ik je vasthouden. En als ik je vastpak, kan ik je loslaten.

'Wat is de naam van het verlangen?', vraagt ze de wijze. Na een lange zoektocht antwoordt hij haar: 'Het verlangen is dat wat je roept. Je kunt het alleen zelf een naam geven. Soms is er ineens een vonk die je verwonderd stil doet staan en tegelijkertijd maakt dat je op weg gaat. Een ding kan ik je wel zeggen; De naam van het verlangen volgen betekent: thuiskomen.'



Inleiding

We maken allemaal deel uit van een familiesysteem en de lotsverbondenheid die dat met zich meebrengt. Die verbondenheid is het sterkst tussen ouders en kinderen, broers en zussen en tussen partners. Conflicten, patronen en lasten blijven vaak generaties lang in onze families. Dit kan diep doorwerken op ons als individu, op onze gevoelens, ons welbevinden, op ons handelen.

Je probleem of vraag opstellen kan aan het licht brengen hoe dat bij jou zit en we zoeken naar een oplossing die recht doet aan alle betrokkenen. Zo hervind je bijvoorbeeld rust, innerlijke kracht, de moed om iets nieuws aan te gaan, steun, het gevoel van een last bevrijd te zijn, een groter gevoel van vrijheid, je durft je eigenheid meer te laten zien, je voelt meer liefde voor jezelf en anderen.

In deze opleiding gaan we kijken door een systemische bril. Ons vertrekpunt is onze brandende vraag en onze nieuwsgierigheid naar de methodiek familie opstellingen. We gaan inzicht krijgen in onze vragen en zoeken naar een systemisch antwoord hiervoor. Daarmee is de opleiding Levenskunstenaar een echte Vidarte opleiding. Het gaat over jouw Vida en Arte, over jouw kunst van het leven. Jouw persoonlijke groei is het vertrekpunt. Waar heeft jouw wiegje gestaan? Wat hebben je ouders je meegegeven? Hoe zit je vast aan de overtuigingen van je ouders? En tevens leren we zelf op te stellen. Hoe kan ik anderen begeleiden in hun zoektocht? Hoe word ik een opsteller?

We gaan theorie koppelen aan praktische oefeningen en onze eigen ingebrachte vragen opstellen. Welkom bij deze unieke reis naar binnen.

Wat is een familie opstelling?

Een familie opstelling gaat zoals het woord zegt over familie en opstellen.

De leden van het gezin of van de familie worden ruimtelijk opgesteld door degene die zijn probleem inbrengt, in de vorm van representanten. Ook wel stand- ins genoemd. Het opgestelde systeem gaat bewegen, of 'werken'. De stand-ins krijgen dezelfde gevoelens en gewaarwordingen als de personen die bij de vraag. Dit is een spontaan en tamelijk autonoom proces, waar we later nog dieper op betrokken zijn ingaan. Zo verschaft het

informatie en toont het emoties. Dit proces leidt tot inzicht bij de vragensteller. Het maakt knellende structuren zichtbaar. Je kunt het gebruiken als hulpmiddel om een beslissing te nemen. Je kunt steunende factoren/ mensen ontdekken. Hulpbronnen ontdekken. Hernieuwde duidelijkheid krijgen over een ingeslagen weg of een andere weg. Maarten Kouwenhoven (trainer en schrijver) omschrijft het als volgt: Bert Hellinger werkt vooral met familie opstellingen/constellaties om onbewuste, pathologische systeemfouten bloot te leggen. Een dergelijke familie opstelling biedt de cliënt een opening naar een grotere persoonlijke vrijheid en inzicht in de grondregels van liefde en verbinding. De cliënt stelt groepsleden die hemzelf en zijn gezinsleden vertegenwoordigen in de ruimte op zoals hij hen ten opzichte van elkaar beleeft. Dan komt de opstelling tot leven als een tableau vivant: de onderlinge verhoudingen en verstoringen worden zichtbaar en voelbaar. Een soort morfogenetische resonantie op lokaal niveau. Vervolgens wordt gezocht naar een passende herordening waarin ieders plek wordt erkend, evenals de onderlinge samenhang tussen familieleden uit de verschillende generaties. Niemand mag worden vergeten, buitengesloten of niet geëerd. Ook de doden niet, of de eerste liefde, of het ongebooren kind. Anders voelt een familielid zich onbewust verantwoordelijk om het verloren evenwicht te herstellen, zodat het systeem kan blijven voortbestaan

Opstellingen kunnen in een groep maar ook 1 op 1 worden gedaan. Wat wij gaan doen in deze opleiding is door een systemische bril kijken. Een bril is een instrument om naar de werkelijkheid te kijken. Een begrippen apparaat waardoor je de werkelijkheid kunt definiëren en benaderen. Een systemische kijk werkt de- individualiserend. We gaan er hierbij dus vanuit dat we als mens een stuk minder op onszelf staan dan we soms denken. *“As long as our ancestors are still suffering within us, we can not be truly happy. If we make steps with awareness (...) we do this for all the past and future generations. They all arrive at the same moment we arrive and we feel peace at the same time.” Thich Nhat Hanh*



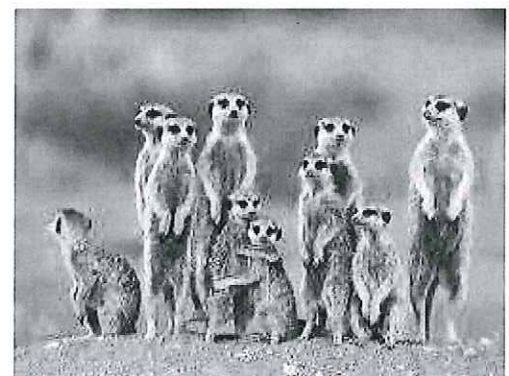
Voor wie is een familie opstelling?

Voor mensen die een bepaalde onvrede ervaren binnen hun relatie, gezin of familie. Maar ook voor mensen die meer inzicht willen hebben in de oorsprong van hun gedrag of patronen.

Een ander woord voor familie opstellingen of familie constellaties is **systemisch werken**. Laten we eens dieper ingaan op het woord systeem. Wat zijn allemaal systemen? Een bedrijf is een systeem, een land is een systeem en een familie is ook een systeem.

Kenmerken van een systeem

Een systeem heeft de eigenschap zichzelf te handhaven en te blijven voortbestaan. Kijk maar naar bedrijven die dreigen om te vallen tijdens de economische crisis, bijvoorbeeld die waarvan de regio qua werkgelegenheid afhankelijk is. Partijen van binnen en buiten het bedrijf zullen proberen de onderneming te redden. Bijvoorbeeld door overheidssubsidies aan te vragen, nieuwe markten aan te boren of een eventuele doorstart na een afslanking.



Een systeem probeert zich aan te passen aan de omgeving. In een systeem is men van elkaar afhankelijk. Het systeem bepaald in belangrijke mate het gedrag van het individu. Het woord systemisch betekent dan de invloed van het groter geheel op het individu.

Wat is een familie systeem?

Een familie systeem is een groep mensen waartoe we behoren omdat we erin geboren zijn en meestal ook in opgroeiden. In een familiesysteem treffen we onszelf aan. We zijn en blijven er deel van. *In Hotel California van The Eagles werd het zo verwoord: " You can check out any time you like, you just can't never leave".*

De binding is er altijd. Ons systeem van herkomst blijft altijd ons systeem. We kunnen er niet uit weg. De binding blijft. Het is het tegenovergestelde van een gekozen systeem zoals de organisatie waarin je werkt, je vrienden groep, je voetbalteam. Je kunt spreken van een ex-partner, maar niet van een ex-ouder.

Wanneer er balans aanwezig is in het systeem is er groei en bloei. Bij een systeem gaat het om de onderlinge betrekkingen (relaties) en het patroon dat die betrekkingen met elkaar vormen. Voor een systeem zijn een bepaalde onderlinge afhankelijkheid en een bepaalde onderlinge structuur nodig.

De mensen die samen in de rij staan bij de bakker, vormen geen systeem. Zij zijn immers niet bij elkaar betrokken. Een systeem heeft altijd een bepaalde wordingsgeschiedenis, die een bepaalde tijdsduur impliceert. Het heeft bepaalde wortels en tijd nodig om uit te groeien. Als gezinsleden vorm je samen een systeem en bent ook weer onderdeel van een systeem, zoals het systeem van de buurt, wijk, de stad, het land, de wereld, het universum.

Wie behoren er tot het familie systeem?

Leden van het familie systeem van herkomst zijn:

- vader
- moeder
- broers
- zussen
- doodgeborene
- abortussen en dood in kinderbed, soms miskraam.
- eerdere geliefden en echtgenoten van ouders en grootouders (vorige partners van vader en moeder)
- en de kinderen uit die relaties.
- grootouders
- overgrootouders (soms ook nog verder terug, bijvoorbeeld als er in de cultuur of het volk iets ingrijpends heeft plaatsgevonden).
- soms ook ooms en tantes.
- personen die buitengewoon belangrijk voor de familieleden zijn (leven en dood)
- vroeg overledenen
- half broers en halfzussen

De leden van de huidige familie zijn:

- | | |
|--|----------------------|
| - de partner | - minnaar (soms) |
| - kinderen | - overleden kinderen |
| - doodgeboren kinderen | - kleinkinderen |
| - geaborteerde kinderen en soms miskramen. | |



Iedereen hoort erbij: iedereen die erbij hoort heeft het recht ertoe te behoren.

Bijzondere gevallen

Strikt genomen horen de volgend personen of zaken niet bij de huidige familie of de familie van herkomst. Toch hebben ze soms een grote invloed op het systeem en dient er met hen rekening gehouden te worden. Het gaat om:

- vorige partners
- iemand het leven gered hebben kan tot een sterke binding leiden. Zoals onderduikers opnemen. Iemand van de verdrinkingsdood redden.
- adoptie
- orgaantransplantatie
- daders van verkrachting of moord.



Wie worden vaak uitgesloten?:

- eerdere geliefden van de ouders
- verloofden
- eerdere echtgenoten/echtgenotes
- kinderen uit vorige relaties
- zwangerschap tijdens het huwelijk, niet van echtgenoot, kind wordt weggegeven en vervolgens wordt dit kind nooit meer benoemd.
- doodgeboren kinderen
- familieleden die door ziekte of ongeluk vroeg stierven, waar niet over gepraat wordt.
- familieleden waarover niet gesproken wordt om welke reden dan ook (zelfmoord, priesters, nonnen, alcoholisten, zondebok, langdurig zieken, psychiatrische patiënten, mensen die elders leven, kinderen die niet met familie leven omdat ze geadopteerd zijn, homoseksuelen).

Tegenover onze familie hebben wij in de eerste plaats de behoefte om erbij te horen. Doet een lid van het systeem iets dat in zijn familie niet aanvaard wordt, dan voelt het zich slecht en schuldig. Het lid riskeert uitsluiting. De angst voor uitsluiting zit diep in ons. Iemand die in vroegere tijden uitgesloten werd, riskeerde zijn leven.

Een uitsluiting heeft altijd een verstoring van de systemische orde tot gevolg. Dat leidt vervolgens tot zware verstrikkingen. Voor elke uitsluiting of ontkenning betalen we een prijs. Vaak zien we dat een van de andere familieleden, zelfs een of twee generaties later het lot van de verstotene voortleeft om daarmee de orde te herstellen.

De volgende vragen helpen je om verborgen informatie of geheimen naar boven te halen:

Was er sprake van een criminele daad? Dood door schuld? Speelde de oorlog of de slavernij een rol? Was er een "onwettig" kind dat weggemoffeld is? Was er sprake van incestpleging? Was er bij de dood van grootvader iets opvallends gebeurd? Miskramen? Abortussen? Had grootvader een eerdere bijzondere liefdesrelatie die verbroken moest worden? Was er een maîtresse ?

Kenmerken van een familiesysteem:

- Een familie is een groep mensen die door bloedbanden aan elkaar verbonden is.
- Een familie is een systeem en in een systeem is men van elkaar afhankelijk.
- Het systeem heeft altijd een bepaalde wordingsgeschiedenis.
- Er is een diep verlangen naar de orde herstellen binnen een familiesysteem. Dit gaat helemaal onbewust.
- Het gaat om structuren en relatiepatronen. Alles hangt met alles samen. De context is een bepalend element die de dingen kleur en betekenis geeft.
- Het gaat om anders kijken en de brede blik is van belang.
- Uitgangspunt bij werken met een familie systeem is: alle gedrag is communicatie. We kunnen niet niet communiceren. De zwijger communiceert ook. Alle gedrag is beïnvloeding.

9.1. Ontstaansgeschiedenis

De ontstaansgeschiedenis van familie opstellingen

Systemisch werken is een nog vrije jonge therapievorm. Systemisch werken kent een ontstaansgeschiedenis. Laten we bij het begin beginnen: de psychoanalyse. Rond 1900 is er een psychiater genaamd **Sigmund Freud** (1856- 1939). Hij wordt gezien als de vader van de psychoanalyse. Hij onderscheidde een bewuste en een onderbewuste. Hij ging uit van individuele therapie en zag in dat wij mensen ons kunnen laten leiden door gevoelens, zonder goed te begrijpen hoe dit kan. Bijvoorbeeld weten mensen best dat zij in staat zijn een spin dood te trappen en toch staan zij doodsangsten uit als zij er een zien. Het weten heeft hier geen invloed op de angst. In de therapie wordt getracht deze onbewuste angst naar het bewustzijn te brengen. Daardoor weten we dat we alleen een probleem wat we onderkennen kunnen aanpakken.

Het gaat hier om de psychologie van het innerlijk, om de processen die zich binnen iemands persoonlijkheid voltrekken.

Rond 1914 ontstaat er in Amerika een stroming die theaterprincipes hanteert. **Jacob Moreno** (psychodrama) was hiervan de grondlegger. Hij kwam uit de wereld van het theater. Hij liet zijn cliënten " het drama van het leven" neerzetten. De deelnemers kregen een rol en werkten volgens een regie. Het viel hem op dat veel deelnemers al over de informatie beschikten om de rol goed te kunnen spelen.

In 1956 verschijnt er een artikel van cultureel antropoloog **Gregory Bateson** (e.a.). Dit artikel wordt beschouwd als het fundament van het systeemtheoretisch denken. Hij beschrijft dat oorzaken voor bepaald disfunctioneren niet in het individu zelf moet worden gezocht maar in zijn omgeving. Ook een andere belangrijke denker in diezelfde tijd, **Paul Watzlawick** ontdekte dat de individuele benadering niet altijd voldoende was. Zo zagen zij bij kinderen welke uit huis geplaatst waren voor een behandeling, het gedrag verbeteren en in de gezinnen een ander lid een probleem creëren wat er eerder nog niet was. Ook zagen zij de gedragsproblemen terugkeren bij kinderen die buitenshuis waren opgeknapt zodra het kind weer terug was in het gezin. Zij concludeerden dat het kind het probleem van het gezin toonde. Niet het kind heeft het probleem, maar het systeem. De systeem- & communicatietheorie van Watzlawick wordt momenteel nog steeds gedoceed.

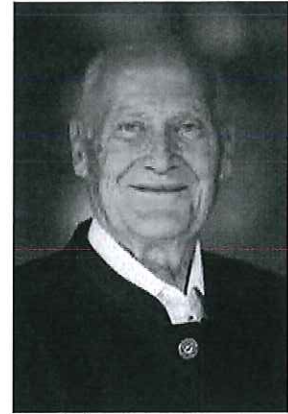
In het begin van de jaren 70 verschijnen er vele boeken over gezinsbehandeling; de methodische benadering van het systeemdenken. Zoals het boek van **Virginia Satir**. "Helping Families Change". Zij beschrijft rollen en dynamieken die typisch bij een gezin horen. Zij werkte met het complete gezin. Zij liet ieder gezinslid de rol van de ander spelen. Zo werden de dynamieken voor ieder gezinslid inzichtelijk. Bijvoorbeeld als de vader schreeuwt gaat de jongste lachen.

In het begin van de jaren '90 zet **Bert Hellinger** de volgende stap. Hij liet mensen zonder enige instructie in het veld stappen (representanten). Vervolgens vroeg hij hen wat zij voelden. Daarbij merkte hij op dat de representanten antwoord gaven vanuit een diepere laag en dat zij uitdrukking gaven aan wat er is via bewegingen. Op het moment dat zij in het veld stonden hadden zij contact met de resonantie van het familiesysteem van deze vragensteller en brachten dynamieken uit het systemische onbewuste aan het licht. *Het gaat bij het systemisch werken niet meer om het communicatie niveau, maar met de laag die daar onder ligt. Tijdens een opstelling hebben we niet te maken met het dagdagelijkse van de cliënt.* De cliënt ziet wel overeenkomsten met de patronen die de stand- ins vertonen met de leden van de familie.

Bert Hellinger

Grondlegger van het systemisch werken.

Bert Hellinger is geboren op 16 december 1925 in Leimen, Baden Duitsland in een Katholiek gezin als Anton Hellinger. Tijdens zijn leven veranderde hij zijn naam in de religieuze naam Suitbert, wat later resulteerde in Bert. Op zijn 10^e gaat hij naar een Katholieke Kostschool. Op zijn 17 wordt hij ingelijfd in het Duitse leger. Hij maakt het front mee als soldaat en zit een tijd krijgsgevangen in België. Hij weet te ontsnappen. Terug in Duitsland na de oorlog gaat hij voor het priester onderwijs. Hij studeert filosofie, pedagogiek en theologie. In 1950 wordt hij missionaris in Zuid-Afrika bij de Zoeloes. Hij woont 16 jaar in Afrika, spreekt Zoeloe, geeft les op scholen en neemt deel aan de rituelen van de inheemse bevolking. Hij doet baanbrekend werk op het gebied van interraciale betrekkingen tijdens de apartheidspolitiek. Zo krijgt hij inzicht en respect voor andere culturen en een universeel beeld van gedrag van mensen.



In de vroege jaren '60 krijgt hij voor het eerst te maken met de fenomenologische manier van denken. Dit legt de basis voor zijn latere uittreden. In die tijd wordt hem een vraag gesteld die zijn leven verandert. Dit was de vraag: Welke zou jij opofferen voor de ander? Je idealen of mensen? Hellinger had aan den lijve het Nazi regime ondervonden en gezien hoe mensen voor denkbeelden werden opgeofferd. Hellinger zegt daarover: "daarna oriënteerde ik mij in mijn werk enkel nog op mensen." In 1970 verlaat hij de priesterorde en trouwt met zijn eerste vrouw. Zij gaan wonen in Wenen, waar Hellinger lesgeeft.

In 1973 gaat Hellinger voor trainingen met Arthur Janov (oerschreeuw/ lichaamswerk) naar Amerika. Hij komt in contact met het werk van Eric Berne, de grondlegger van de Transactionele analyse. Daarnaast wordt Bert Hellinger geïnspireerd door lichaamswerk, groepsdynamica, hypnotherapie en gezinstherapie. Daarbij heeft Hellinger een eigen kijk op de ziel. De ziel is niet in ons, wij zijn in de ziel. Hij noemt dit de enige ware autoriteit. Het is geen gegarandeerde techniek maar eerder een bescherming tegen de verleidingen van ons valse zelf. Zien wat er is in plaats van blind accepteren wat er gezegd wordt is zijn motto. Rond de leeftijd van 70 jaar heeft Hellinger zijn werk nog niet vastgelegd en geen studenten opgeleid in zijn methodiek. De Duitse psychiater Gunthart Weber gaat een serie workshops beschrijven en maakt hier een boek van. In 1993 verschijnt het boek *Zweierlei Glück*, later vertaald in 30 talen. In de loop van de jaren schrijft Bert Hellinger alleen en samen met anderen nog 82 boeken.

Elementen waaruit het systemisch werken is opgebouwd

Transactionele analyse (Eric Berne jaren 50):

Berne gaat uit van scripts. Je zou het ook levensplan kunnen noemen. Ontstaan uit de ervaringen in de kindertijd en bevestigd in het leven zelf. Verder beschrijft TA primaire en racket gevoelens. Hiermee wordt bedoeld dat we oorspronkelijke gevoelens hebben en gevoelens die de eerste gevoelens bedekken. Deze laatste hebben een manipulerend effect op de omgeving. Primaire, secundaire en tertiaire gevoelens worden onderscheiden, naast zijnsgevoelens. We komen hier later op terug.

Contextuele therapie van Nagy.

Nagy schreef in 1981 het boek: "De onverbreekelijke band tussen ouders en kinderen".

Hellinger is sterk door zijn gedachtengoed beïnvloed. Met name door begrippen als binding en loyaliteit, balans van geven en nemen, vertrouwen en ergens recht op hebben. De binding is er en is het sterkst tussen bloedverwanten. Dit maakt bijvoorbeeld dat het kind zich schuldig voelt als het gelukkig is terwijl de ouders ongelukkig zijn. Ivan Boszormenyi-Nagy spreekt van een intergenerationeel schulden conto. Dat ieder kind van zijn ouders en van zijn familie overneemt en doordraagt. Nagy liet in de therapie kinderen werkelijk contact maken met hun ouders door zowel hun individuele behoeften als hun liefde voor de ouders uit te laten spreken. Ieder van het gezin kreeg de opdracht oprecht naar de ander te luisteren. Zo werden ouders weer ouder, en kinderen weer kind

NLP

Neuro linguïstisch programmeren legt het accent op zintuiglijke waarneming en op taalpatronen. Hierbij kan de taal creatief worden gebruikt om de cliënt een nieuw kader te bieden van waaruit hij kan denken. Bijvoorbeeld door middel van verhalen. **Richard Bandler** en **John Grinder** leerden vooral van Milton Erickson te letten op de kleine non- verbale signalen van de cliënt. Hellinger wil de cliënt echter op die laag bereiken waar hij de controle verliest. Bij het aanhoren van een verhaal is die laag toegankelijk.

Lichaamswerk (Janov):

Bij lichaamswerk is ademhaling, lichaamshouding en de verbinding tussen kijken en voelen belangrijk. In het lichaam liggen onze pijnen opgeslagen. De oorsprong van hechting is lijflijk. Via het lichaam of de stem (schreeuw) komt pijn vrij en dit biedt kans op herstel.

De dood en het leven:

Vanuit het gedachtengoed van Nagy en Berne, samen met wat hij zag in Afrika, heeft Hellinger de dode en de levende een duidelijke plek in de opstelling gegeven. Hij gaat ervan uit dat een mens de werkelijkheid pas kan aanvaarden als hij in staat is te rouwen. Door toe te laten wat er niet is kan hij buigen voor wat er is. Voor Hellinger is toestaan van gevoelens van rouw de basis voor het aanvaarden of het opnieuw aangaan van het leven.

Aandacht voor het mystieke :

In het systemisch werk verwijst het mystieke naar het ingebed zijn in een groter geheel. De stilte, het donker, de oer- moeder, de grote ziel, de beweging van de ziel. Hellinger zelf heeft een leven geleefd in de aanbidding van een god, een groter geheel en een diep besef van een grotere orde.

"In het contact met de schaduw ligt de heling verborgen".

9.2. Drie basisprincipes van Systemisch werk

De drie basisprincipes van systemisch werk

Er zijn drie belangrijke pijlers die binnen het systemisch werken worden gerespecteerd:

- 1) In elk systeem is er sprake van binding: iedereen die tot het systeem behoort hoort erbij.
- 2) In elk systeem is er sprake van ordening of orde (volgorde, rangorde)
- 3) Ieder systeem hoort in balans te zijn: er is evenwicht tussen geven en nemen van alle betrokkenen.

Het principe van Binding

Mensen kennen een diep verlangen naar verbinding, naar ergens bij horen. Binding is noodzakelijk om te kunnen overleven. Liefde is, of wij ons nu bewust zijn van deze liefde of niet, de basis van binding. Als kind beschouwen we de band en het contact met onze ouders als liefde, ongeacht of we verwaarloosd of gekoesterd worden. Een definitie van liefde die in Vonken van Verlangen (Veenbaas/ Goudswaard) gegeven wordt is:

"De erkenning van een diepe gemeenschappelijkheid die de laag van onderscheid tussen goed en kwaad overstijgt".

In de ouder- kind relatie is binding een gegeven. De binding tussen ouders en kinderen ontwikkelt en verandert door de tijd heen en transformeert van binding naar verbinding. Als

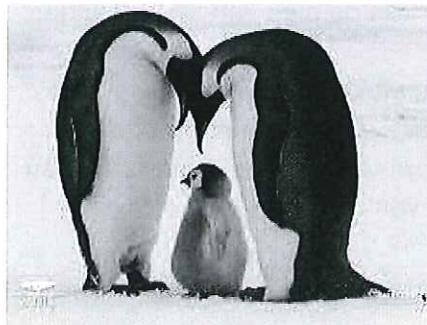


tijdens het opgroeien deze transformatie niet of niet geheel plaatsvindt, is er sprake van een onderbroken beweging van toenadering en verwijdering van elkaar. Ouders dragen middels de binding hun overtuigingen en waarden aan de kinderen over. Dit is een onbewust proces. En hoort bij het leven. Binding en hechting lijken op elkaar, maar zijn niet hetzelfde. Binden is een systemisch werkwoord en wordt gebruikt om aan te geven dat mensen op een bepaalde manier aan elkaar vast kunnen zitten. Bijvoorbeeld door een leven- en- dood- situatie mee te maken met een vader en een slachtoffer bij een tragisch ongeluk, of nog vast zitten aan de emoties en overtuigingen van onze ouders. Iemand kan gebonden zijn aan een lid van de familie uit eerdere generaties.

Bij familie opstellingen zoeken we naar de verbinding in liefde. Dat is de helende beweging. Dan kan de energie vrij stromen. Indien de energie niet vrij kan stromen is er sprake van binding en is men gebonden in liefde in plaats van verbonden in liefde. Dit heeft een groei belemmerd effect op het individu. Groeien naar verbinden vergroot de keuze vrijheid van de persoon.

Dubbele binding

Er ontstaat dubbele binding als boodschappen krijgen van hun ouders tegengestelde ontvangen over hetzelfde. In het kind het gevoel het nooit goed voelen ons veroordeeld en /of wel doen, maar als we het niet afhankelijkheid van twee



kinderen dubbele ouders of van beide boodschappen beide gevallen krijgt te kunnen doen. We afgewezen als we iets doen ook. Er is werkelijkheden.

Ouders die met elkaar in onmin leven, kunnen ongemerkt voor en dubbele binding zorgen als ze kwaadspreken over elkaar.

Magische liefde

Binding ontstaat uit liefde. Liefde is de basis van binding. Hoe hebben we onszelf in ons systeem van herkomst aangetroffen? Uit liefde zijn alle kinderen bereid om in het systeem waarin zij geboren zijn een taak op zich te nemen die te groot voor hen is. Op deze manier probeert het kind invulling te geven aan een plek die leeg is, een evenwicht te herstellen, of iets op te lossen. Deze liefde is magisch, onbewust en gebonden in het lot van de ander. Door magische liefde voelt het kind zich onschuldig. Hiermee gaat iemand van zijn eigen plek en dat vertaalt zich vaak in onrust. Echt iets herstellen in het systeem lukt het kind echter niet en het vraagt zich af waarom. Het is echter onmogelijk om een antwoord op het lot van een ander te vinden.

Er schuilt kracht in het dragen van onze eigen taak, ons eigen lot. Kracht schuilt er in het bewust worden dat door magische liefde en offers, de ziekte, het lijden, de dood niet oplost. Zo ontstaat wetende liefde.

Als we geleerd hebben om de binding (gevoel van afhankelijkheid) te zetten in verbinding, krijgen we een gevoel van eigen plek en eigen taak. Door te nemen wat er is ontstaat er diepe rust.



Volgens Bert Hellinger hebben we drie mogelijke keuzes in hoe om te gaan met de binding:

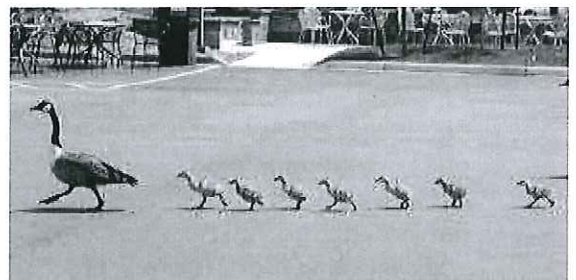
- Bokken: je verzetten tegen hoe het is.
- Wrokken: vervuld van woede; het niet zo mag zijn.
- Buigen: accepteren dat het is zoals het is.

Het principe van ordening

Oe-rorde of grondorde zijn beide ook gebezigde termen in het systemisch werken om aan te duiden dat er een sociale orde is die recht doet aan de veiligheid en voorspelbaarheid van de leden van het familiesysteem. Er is een ordening die ieder in het systeem een gevoel van rust oplevert en het gevoel geeft dat het klopt. Het gaat hier om een oer-orde waar het systemisch werk zich naar moet voegen om een opening te bieden tot heling. Het gaat hier niet om een psychologische basis. In de constellatie komen verstoringen aan het licht als op een of andere manier geen recht wordt gedaan aan de ordeningsprincipes. Ieder op de plek waar hij hoort geeft een diep gevoel van evenwicht in het systeem.

Oer-orde

- a) Iedereen hoort erbij: het recht erbij te horen versus de plicht erbij te laten horen.
- b) Het principe van geven en (aan)nemen. Alsjeblieft en dank je wel horen bij elkaar. Alleen maar geven houdt je van de plek van de ontvanger en vice versa.
- c) Ieder heeft een eigen plek. De plek die we in ons familie systeem hebben is verbonden met de werkelijkheid. Het loopt van vroeger, naar later, van boven naar beneden, van oud naar jong.

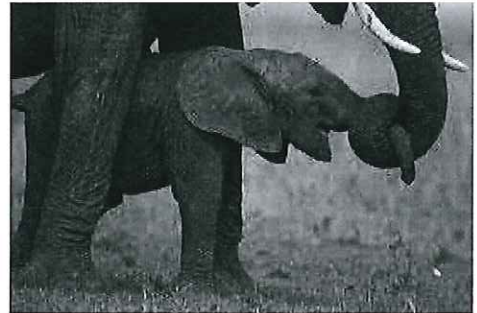


Het principe van balans tussen geven en nemen

Bert Hellinger:

“Onze relaties en onze ervaringen met schuld en onschuld, beginnen bij geven en nemen. Wij voelen dat wij ergens recht op hebben wanneer wij geven en wij voelen ons verplicht wanneer wij nemen. Het heen en weer gaan tussen ergens recht op hebben en iets verplicht zijn is fundamenteel een dynamiek van schuld en onschuld in relaties. Dit fenomeen staat onze relaties ten dienst omdat de gever en ontvanger alleen dan vrede hebben als het geven en ontvangen evenredig is”.

In het meest gunstige geval is er een volle uitwisseling van geven en nemen. Zoals we in partner relaties vaak zien. Tussen ouders en kinderen ligt dit anders. Ouders geven aan de kinderen, de kinderen nemen aan van de ouders, de jongere kinderen ontvangen van de oudere kinderen. Hoe is er dan toch een balans? Ouders waren ooit kind, kinderen worden ooit ouders. Wanneer wederkerigheid onmogelijk is, kunnen we de balans herstellen door oprechte dankbaarheid te tonen. Wie oprechte dankbaarheid toont zegt: “Jij geeft ongeacht of ik je kan terug betalen en ik neem je geschenk in liefde aan”. Wie dit aanneemt zegt: “Jouw liefde en jouw erkenning van mijn geschenk zijn waardevoller voor mij dan alles wat je mij zou kunnen geven”. Met dankbaarheid bevestigen we dat we om elkaar geven.



Soms willen we niet ontvangen. Die manier van leven noemt Bert Hellinger “vasten”. Men voelt zich vrij van behoeften en verplichtingen en maakt zich geen vuile handen. Het gevolg van een beperkte betrokkenheid is een beperkt kunnen genieten van het leven.

Soms willen we zoveel geven, dat we denken ergens aanspraak op te kunnen maken. Geven voor het ontvangen geeft een tijdelijk gevoel van ergens recht op hebben. Notoire helpers worden uiteindelijk vaak door anderen gemeden omdat het niet fijn voelt om nooit iets te mogen terug geven.



Elk systeem kent de principes van binding, orde en balans:

- ieder lid van het systeem hoort erbij
- er is sprake van ordening: ieder heeft zijn eigen plek
- er is een balans tussen geven en nemen

In het volgende hoofdstuk gaan we in op de verstoring van bovenstaande principes.

Vaak wordt er bij coaching gewerkt met een tafelopstelling. Ik geef je dan een aantal voorwerpen (poppetjes, stenen, lucifers, etc) die staan voor mensen uit jouw familie. Die leg je neer op tafel op een manier die voor jou klopt. Je kijkt er nog eens naar, verandert nog eens iets, totdat je vindt dat het goed is. Uit zo'n familieopstelling kunnen zowel de coach als jij zelf al veel concluderen: die staat wel erg apart van de rest, die kijkt de andere kant op, waarom heb je die daar gezet, waarom kijkt die de andere kant op. Samen bekijken we wat een eerste logische stap zou zijn binnen wat je nu hebt neergelegd. En hoe je daar praktisch handen en voeten aan kunt geven.

Vloerankers als familieopstelling

Familieopstelling vloerankers coaching. Wat je op een tafel doet met poppetjes of stenen, kun je ook op de vloer doen. Ik geef je dan een aantal vellen papier of matjes, die elk staan voor iemand uit je familie. Die leg je dan ergens in de ruimte neer. En je kijkt ernaar. Een extra voordeel boven de tafelopstelling: je gaat eens op de plek van iemand anders staan, om te voelen hoe het voor die persoon voelt. En je kijkt vanaf die plek eens naar jezelf. Deze oefening kan je zóveel inzichten geven. Ik had eens een cliënt die zo vanaf een afstand opeens zag wat er schortte aan haar relatie en hoe ze het anders moest doen.

De coach als representant

Als coach kan ik ook samen met jou een mini-familieopstelling doen. Ik ga tegenover je staan en representeer bijvoorbeeld je moeder. Je sluit je ogen, doet ze weer open, en kijkt in de ogen van je moeder. Wat gebeurt er dan, wat voel je, wat roept het bij je op als je naar me kijkt? Wat wil je zeggen, welk verlangen of gemis wil je benoemen? Bij zo'n intieme en kwetsbare opstelling is de veiligheid van een 1-op-1-situatie juist weer een groot voordeel.

Symbolen

Naast familieleden kun je ook symbolen opstellen: je werk, je onzekerheid, jezelf als klein meisje, je sombere en je vrolijke kant, je toekomst, je handicap, je lijf. Juist door er vanaf een afstand intens naar te kijken en te voelen wat je voelt, ontdek je weer nieuwe mogelijkheden.

9.3. De systemische werkwoorden

Een systemische bril

Systemisch werk vindt zijn oorsprong in de fenomenologie en kent dan ook een circulaire waarneming. Gregory Bateson zei: "Het gedrag van het individu heeft geen enkele betekenis zonder de context te kennen van dat gedrag. "All behaviour is context dependant ."

Watzlawick: binnen de systeemtheorie kijken we naar de inter-menselijke bewegingen en niet naar de intra-menselijke bewegingen. De intra-menselijke bewegingen vormen het terrein van de psychologie. Met inter-menselijke bewegingen bedoelen we de bewegingen tussen mensen, hun relaties, de uitwisselingen van verbale en non-verbale uitingen.

Systemisch werk neemt dus circulair waar. Het is een fenomenologisch model. In tegenstelling tot NLP dat een communicatiemodel is en van intra-menselijk naar inter-menselijk beweegt. De lineaire waarneming komt daar letterlijk tot uiting in het werken met tijdslijnen en de lineaire relatie tussen waarnemen, denken, voelen en doen. Velen ervaren de combinatie van NLP en systemisch werk als verrijkend. Beide modellen richten zich op de vorm van onze communicatie, vanuit een lineaire en circulaire waarneming.

De orde herstellen

Hellinger:

"De kern van familie opstellingen is dat wat er in het verleden uit liefde is gebeurd ook alleen door liefde kan worden opgelost. Kinderen dragen verstrikkingen immers uit liefde, al ziet dat er aan de oppervlakte vaak anders uit. Een familie opstelling is als een woestijn met distels en cactussen, in de diepte wordt er naar water gezocht.

In een opstelling komt het conflict tussen het persoonlijke en het collectieve geweten in beeld. Een opstelling helpt om te kunnen zien wat het verhaal op de achtergrond is. Een uitgangsoptelling bekijken we met een blik van, wat heeft hier op de achtergrond gespeeld? Wat is hier waarheid? Gregory Bateson benoemt dit principe het 'verbindende patroon.' Elk deel maakt onderdeel uit van een groter geheel: gedrag krijg pas betekenis in een context. Dus kijkt hij niet alleen naar het gedrag, maar vooral naar de context waarbinnen het gedrag ontstaat. Nagy ging er met zijn contextuele therapie vanuit dat wij binding kennen met ons familiesysteem en dat die binding bepalend is voor hoe we relaties aangaan. Waardoor ze nu nog zichtbaar zijn en te helen zijn.

Om de helende beweging in te zetten binnen de context van familie opstellingen is begrip van de volgende systemische werkwoorden belangrijk. Er zijn vijf systemische werkwoorden te onderscheiden die elk ook een betekenis krijgen in de beweging van het lichaam. De beweging van het lichaam heeft hiermee te maken.

Binnen een constellatie maken de representanten hun bewegingen. De opsteller zegt dan: "het systeem doet het werk". De begeleider is gericht op de waarneming en op het toekennen van betekenis. We kunnen bewegingen onderscheiden in grofmazige en fijnmazige bewegingen.

Met grofmazig bedoelen we:

- de loopricting
- de globale lichaamshouding en bewegingen van het lichaam
- de kijkrichting
- de gelaatsuitdrukking

Deze bewegingen zien we vooral in opstellingen waarin meerdere representanten opgesteld staan.

Bij het werken in een kleinere setting, gaat het vooral om de fijnmazige bewegingen. Met die bewegingen geven we expressie aan onze gevoelens en beleving binnen de opgestelde relatie(s). Met die bewegingen drukken we de bijvoorbeeld onze imprint en onze reactie daarop

uit. Het is de kunst de beweging te definiëren zonder te oordelen. Bijvoorbeeld: ik kan wel zien of iemand wegdraait van een ander, maar ik weet niet of die persoon dan bang is voor die ander, een hekel heeft aan die ander, of even geen zin heeft in die ander. Mensen zijn zich binnen een (mini-) opstelling niet bewust van hun fijnmazige bewegingen waarmee ze uitdrukking geven aan de beleving van de relatie. Deze bewegingen noemen we 'systemische werkwoorden' omdat ze ons laten zien hoe mensen binnen een context/relatie met hun lichaam nog eerder dan met hun woorden expressie geven. De fijnmazige bewegingen doen we dus veelal totaal onbewust en worden aangestuurd door ons onderbewuste. We benoemen hierna een aantal systemische werkwoorden.

De systemische werkwoorden

De fijnmazige bewegingen drukken we uit in vijf systemische werkwoorden: uitreiken, aannemen, dragen, leunen en buigen.

1. Uitreiken

Kinderen reiken vanaf de eerste dag uit naar hun ouders, oren van baby's vangen geluiden op en zoeken waar deze geluiden vandaan komen. Dat kunnen we aanduiden als een 'uitreikende' beweging. Jonge kinderen zoeken oogcontact, steken hun armen uit om opgepakt te worden. Binnen NLP zouden we uitreiken een element van rapport noemen. Toch is het niet hetzelfde. Uitreiken is inderdaad het uitnodigen tot of beantwoorden van contact. Met uitreiken bedoelen we hier het verlangen om bij een ander te zijn. Kinderen reiken van nature uit naar hun ouders. Het vertrouwen is eindeloos en de behoefte aan contact, geborgenheid en veiligheid is groot. Maslov heeft veiligheid niet voor niets als de meest basale behoefte omschreven. We reiken uit om veiligheid en geborgenheid te krijgen. In de puberteit reiken we uit naar leeftijdsgenoten, door uiting te geven aan onze verliefdheid, op zoek te gaan naar vrienden etc. Als volwassenen benoemen we het uitreiken meer als interesse in anderen tonen, verbinding zoeken, coalities vormen, solliciteren, iemand uitnodigen op Facebook, samen lol maken, afspreken om naar de film te gaan etc.

Als iemand niet meer uitrekt zien we dat deze geen risico's meer neemt. Hij vraagt niet meer en laat ook niet meer toe. Er is wel een behoefte geweest en toen deze niet werd ingevuld heeft hij besloten niet meer te vragen om aandacht, warmte, steun en bescherming. We verbreken het uitreiken niet omdat we dat willen, maar omdat het uitreiken gekoppeld wordt aan en diep wantrouwen en zelf een traumatische ervaring.

Uitreiken is de natuurlijke beweging die kinderen uit verlangen naar hun ouders maken.

Uitreiken is de beweging die aannemen mogelijk maakt.

Uitreiken is de ander vragen wat je nodig hebt.

Uitreiken doet een kind omdat het wil worden gevoed, aangekeken en aangeraakt.

Kan ik uitreiken? Uitreiken op het gebied van 'taak' en 'relatie'. Het uitreiken toont onze leidende beweging. Opdrachten geven is uitreiken en iets liefs zeggen is ook uitreiken. Zonder uitreiking is er geen beweging. Ik reik uit naar de ander, geef veiligheid en maak groei mogelijk.

2. Aannemen

Het tegenoverstelde van uitreiken is aannemen. Aannemen is de andere kant van uitreiken. Als uitreiken gaat over leiden dan gaat aannemen over volgen. Als iemand naar mij uitrekt, kan ik die persoon dan aannemen? Kan ik complimenten ontvangen? Kan ik dank je wel zeggen zonder iets terug te moeten/willen geven? Kan ik feedback aannemen? En nog veel groter: kan ik aannemen wat er voor mij is, in vreugde en verdriet, in overvloed en schaarste, pijn of ziekte? Kan ik het leven aannemen? Ben ik in staat om van de ander iets aan te nemen? Kan ik hen en/of het aannemen? Kan ik mijn ingeslagen weg loslaten en vanuit de aannemende beweging geven wat nodig is? Complimenten aannemen, feedback aannemen, afwijzing aannemen, dat is de kunst!

We moeten als kind al leren onze ouders te nemen zoals ze zijn.

Als uitreiken en aannemen in balans zijn dan voelen mensen (ouders en kinderen) zich bij elkaar prettig. Mensen gaan totaal verschillend om met de aannemende beweging. Wanneer

we vrede hebben met onze afkomst, ons systeem van herkomst, dan geeft het systeem ons een goede bedding. We zijn goed geworteld en staan letterlijk stevig in het leven. We kunnen rusten op de plaats en we zijn deel geworden van onze leefomgeving.

3. Dragen

Ik draag wat ik moet dragen, ik neem mijn verantwoordelijkheid. In de 'overdrive' wordt dragen een noodzaak; ik draag en geef niet af of laat niet los. Iemand zegt dan: 'ik doe het wel weer, het kan er nog wel bij'. Het is mijn volwassen-taak om te dragen, een voorbeeld te zijn. Blijf ik staan als er iets speelt en draag ik dat? Als ik kan dragen dan kan men bij mij leunen. Ik sta waar ik voor sta en draag wat er op mijn weg komt. Dragen is de andere kant van leunen. Wie leunt, wordt gedragen, wie wil leunen heeft een drager nodig! Dragen is een kwaliteit maar ook een valkuil.

Uiteindelijk leert elk mens in meer of mindere mate verantwoordelijkheid te nemen en te dragen. Als dragen een kernkwaliteit wordt, dan gaat het vaak over in dragen voor anderen en hen leed besparen. Die mensen roepen dan: "ik los het wel op, geef maar aan mij." Ze houden anderen goed in de gaten zodat het goed met ze blijft gaan. Dragen heeft vaak een adder onder het gras. Degene die veel draagt, wil wel hebben dat anderen zien dat deze persoon voor hen draagt, dus vraagt daar een prijs voor terug: het venijn zit in de staart. Als iemand kan leunen en dragen, dan is er sprake van balans: balans in geven en nemen. Wanneer mensen niet kunnen leunen, maar moeten dragen, dan is er niet genomen pijn en zorgt het dragen voor de controle daarvan. Zolang ik alles regel en controleer, gaat alles goed. De grootste uitdaging voor deze mensen is het overlaten aan anderen, het buigen daarvoor en leren leunen.

4. Leunen

Het tegenovergestelde van dragen is leunen. Kan ik ook leunen, loslaten en op momenten laten gebeuren wat er gebeurt? Als ik kan leunen dan kan ik ook anderen laten staan, dat volgen en daarna weer mijn verantwoordelijkheid overnemen. Leunen is ook waarnemen en voelen wat er is. Ik laat wat ik moet laten. Leunen is vertrouwen op anderen en je laten dragen. Als we ons veilig voelen, dan kunnen we uitademen en ons 'overgeven' aan de ander. Leunen is de andere kant van de NLP kreet: 'who is driving the bus'. Ben je de regisseur van je eigen leven? En nu omgekeerd: kun je ook achter in de bus zitten en lekker mee laten voeren door de chauffeur?

Kinderen zijn de eerste jaren van hun leven volledig overgeleverd aan de voeding die ze van hun ouders krijgen, ze leunen tegen de verantwoordelijkheid van hun ouders. Geven en nemen zijn in balans als we naast een steunpilaar voor een ander, ook om een steunpilaar kunnen vragen. Kan ik als volwassene naast mijn kracht ook kwetsbaarheid tonen? Kan ik om hulp vragen en 'klein zijn'? Mensen die als kind al sterk moesten zijn, houden op met leunen.

Een verborgen claim weerhoudt ons van aannemen en voorkomt dat we nog leunen. Een bekende kreet is dan: "ik doe het wel zelf, ik kan het alleen!"

Leunen kan ook als een verplichting voelen wanneer verantwoordelijkheid afgepakt is. Het jongste kind blijft altijd het jonge kind als ouders en oudere kinderen alles voor hem bepalen. Dick had vier oudere zussen en een oudere broer die alles voor hem deden en bepaalden, ze 'droegen' Dick door het leven. Hij zei: "ik heb moeten leren om initiatief te nemen omdat ik vanuit het verleden wist dat er altijd wel iemand was die de dingen voor mij regelde. Toen ik eenmaal ging scheiden, moest ik ineens alles zelf doen en heel veel leren. Ik dank mijn ex-vrouw voor de scheiding, het heeft me uiteindelijk volwassen gemaakt".

5. Buigen

'Buigen of barsten', zegt eigenlijk al genoeg. Kan ik buigen voor een ander, voor de kwaliteiten van een ander, maar ook voor het onvermogen van een ander? Kan ik ook buigen voor mezelf, voor mijn (on)hebbelijkheden en daarmee vol van compassie naar mezelf zijn? Als ik buig dan ben ik vergevingsgezind. Door te buigen haal ik de belemmering bij mijzelf weg en word ik zachter. Buigen is de beweging die respect voor de ander of het andere uitdrukt.

Zo vormen deze werkwoorden kort maar krachtig de verhaallijnen in je leven. Bepaal voor jezelf maar. Zodra je de volgende vragen gaat beantwoorden komt er een heel verhaal naar boven.

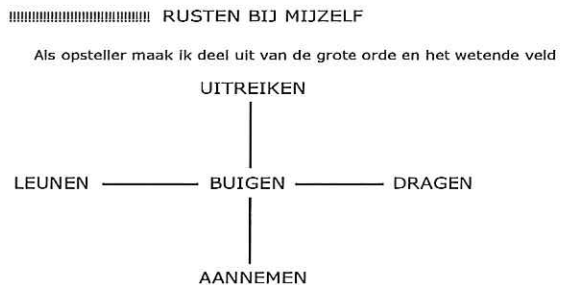
- Kan ik uitreiken?
- Kan ik aannemen?
- Kan ik dragen?
- Kan ik leunen?
- Kan ik buigen?

OPPERVLAKTE NIVEAU en DIEPTE NIVEAU

Kijken door een systemische bril geeft aan dat we in staat zijn om op twee lagen waar te nemen. In de oppervlaktelaag zien we de zichtbare zaken als gebeurtenissen en patronen. Door de bewegingen achter de patronen waar te nemen gaan we vanuit de dieptelaag waarnemen en zien we de oer-bewegingen die we als mens maken. We nemen op systeemniveau waar. Johan Cruijff zei het al: “je gaat het pas zien als je het door hebt.”

OEFENING: RUSTEN BIJ MIJZELF

Kan ik rusten bij mezelf? Vijf bewegingen zijn essentieel voor een opsteller/coach. Als ik de balans vind tussen uitreiken en aannemen, tussen dragen en leunen, en buig voor de grote orde dan kan ik rusten bij mijzelf. Ik heb mijn voorbereiding/planning, ik neem initiatief en draag de opstelling. Ik volg ook het proces in de groep en kan feedback aannemen en kan bewegen tussen leiden en volgen, tussen staan en loslaten.



Uitreiken:

Kan ik uitreiken naar mijn groep? Uitreiken op het gebied van TAAK en RELATIE. Het uitreiken gaat over leiden. Een opsteller geeft informatie, stelt vragen, geeft feedback, legt uit, doet interventies etc. Zonder uitreiken is er geen opstelling. Ik reik uit naar de groep, geef veiligheid en maak leren mogelijk.

Aannemen:

Het tegenoverstelde van uitreiken is aannemen. Als uitreiken gaat over leiden dan gaat aannemen over volgen. Ben ik in staat om van de groep, representanten of opstelling iets aan te nemen? Kan ik hen en het aannemen? Kan ik mijn idee loslaten en vanuit de aannemende beweging geven wat nodig is? Ik laat zien dat ik kan aannemen door de wensen van de groep in te passen in mijn acties.

Dragen:

Ik draag mijn taak, ik neem mijn verantwoordelijkheid. Kan ik de groep meenemen en dat dragen? Het is mijn volwassaentaak om te dragen, een begeleider, voorganger en voorbeeld te zijn. Blijf ik staan als er iets speelt en draag ik dat? Als ik kan dragen dan kan men bij mij leunen. Ik sta waar ik voor sta en draag de feedback die ik krijg.

Leunen:

Het tegenovergestelde van dragen is leunen. Kan ik ook leunen, loslaten en op momenten laten gebeuren wat er gebeurt? Als ik kan leunen dan kan ik ook anderen laten staan, dat volgen en daarna weer mijn verantwoordelijkheid nemen. Leunen is ook waarnemen en voelen wat er is: ik laat wat ik moet laten.

Buigen:

Kan ik ook buigen voor mijn onvermogen, buigen voor het wetende veld, de bewegingen van representanten en elke vorm van inzicht en feedback. Ik ben niet groter dan de opstelling en maak onderdeel uit van het wetende veld. Daarvoor buig ik.

JE GAAT HET PAS ZIEN ALS JE HET DOOR HEBT
De impact van de verschillende verhaallijnen in je leven

