

# Wat is Systemisch Werken?

Het Systemisch Werken vindt zijn oorsprong in de systemische familietherapie van Bert Hellinger. Inmiddels zijn er naast familie opstellingen ook management- en organisatie opstellingen, loopbaanopstellingen e.d.

De methodiek maakt verstoorde verhoudingen binnen systemen (familie en organisaties) zichtbaar.

Ons hele leven zijn we lid van groepen. De dynamiek van en de verstrengeling met ons 'systeem van herkomst' klinkt in onszelf door. Wie wij nu zijn, heeft alles te maken met dat verleden. Iedereen heeft zijn eigen plek in het systeem en er is sprake van een ordening. Het op een diep niveau leren kennen van de eigen plek, de plek van anderen en de acceptatie hiervan, kan tot veel inzicht en verandering leiden.

Wanneer een of meer van deze aspecten in een systeem in de knel komen, ontstaan verschillende dynamieken. Zoals: je stellen boven een ander, iets dragen voor iemand anders in het systeem, de opgaven van iemand anders vervullen of onverwerkte emoties van een ander overnemen. Een aantal symptomen kan het gevolg zijn. Bijvoorbeeld: aan kracht verliezen, onbedoelde ruzies, uitsluiting van een van de (familie)leden, ziekte, verslaving of onduidelijke lichamelijke klachten.

Het Systemisch Werken biedt d.m.v. een opstelling mogelijkheden om dieper in een systeem te kijken. Zo wordt inzicht verkregen in hoe mensen verstrikt zijn in de systemen waarvan zij deel uitmaken, ongeacht of dit een familie- of organisatiesysteem is.

Oplossingen worden mogelijk als de verstoorde structuur eenmaal zichtbaar is. Dan kunnen de relaties weer in overeenstemming komen met de natuurwetten. Energie kan weer stromen en de cliënt kan meer in zijn of haar kracht komen en op een positieve manier in de relatie, het gezin, de familie, een organisatie of in een andere groep functioneren.

Tijdens een opstelling worden - op basis van de vraagstelling van de cliënt - vanuit het publiek representanten van de leden van het systeem van herkomst (soms meerdere generaties terug) door de cliënt in de ruimte neergezet. Eén van de bijzondere (en niet te verklaren) kenmerken van een opstelling is dat de representanten gevoelens en gedachten hebben die vaak nauw overeenkomen met degene die zij in de opstelling representeren. In het doen van de opstellingen - het neerzetten in de ruimte - worden verstoorde verhoudingen zichtbaar en ontstaat er een zichtbaar patroon waarin de spanningsvelden tussen de leden zich openbaren. Door de deelnemers letterlijk een andere plek in de ruimte in te laten nemen verandert de dynamiek en kunnen de mensen in het systeem gezonder functioneren. Deze beweging en dit beeld is voor de cliënt vaak al genoeg om het proces van heling zijn werk te laten doen om uiteindelijk los te komen van de emotionele verstrikingen. Uiteindelijk kan de cliënt het nieuwe beeld en gevoel in zich opnemen en de oude persoonlijke werkelijkheid veranderen.

Eén vorm van systeembenadering is de systemisch-fenomenologische beschouwingswijze zoals die door Bert Hellinger ontwikkeld is. Het is een filosofische houding van waarnemen van leven, dood, familiesystemen, organisatiesystemen en grotere maatschappelijke systemen. Fenomenologisch betekent onder andere het waarnemen van de werkelijkheid, zoals die zich voordoet, in zijn volle omvang, en zonder die te willen verklaren. Hellinger gebruikte opstellingen om die werkelijkheid waar te nemen. Na jaren van intense waarneming van familiesystemen kwam daaruit naar voren hoe bepaalde mechanismen in familie- en organisatiesystemen werkzaam zijn: dat wat hij noemde het 'persoonlijk geweten' en het 'collectieve geweten'. Die mechanismen, die in het systeem als geheel werken, zijn ook de basis van Hellinger's observaties over ordening, erbij horen en balans in geven en nemen. Gunthard Weber heeft, bij de eerste beschrijving van Hellingers werk, deze benadering kortweg 'systemisch' genoemd.

## Familie geweten

Iedereen is ingebonden in een 'familiesysteem'. Tot zo'n familiesysteem horen het huidige gezin met partner en kinderen, inclusief de vroeg gestorven kinderen en soms zelfs geaborteerde kinderen. Allen hebben evenveel recht op een plek. Ook vroegere partners. Verder hoort de familie van herkomst tot het familiesysteem: broers en zussen (ook degenen die als kind overleden zijn), ouders en hun vroegere partners, en grootouders. Het zogenaamde collectieve geweten van een familiesysteem, door Hellinger

ook wel de 'grote ziel' genoemd, staat niet toe dat er iemand uit het systeem wordt buitengesloten of vergeten. Dan is er later vaak iemand die onbewust deze buitengesloten persoon volgt, nadoet of eert. Zulke 'verstrikkingen' ontstaan uit een diepe liefde voor en loyaliteit aan mensen in het familiesysteem die een zwaar lot hadden, vroeg gestorven zijn of een persoonlijke last of schuld droegen.

## Opstellingen

Met de methode van opstellingen maken we gebruik van twee zaken: kennelijk ontstaat er, zodra de representanten worden opgesteld, een soort veld waarin informatie over het gehele systeem beschikbaar komt. Rupert Sheldrake noemt dit een morfogenetisch veld, Albrecht Mahr spreekt van 'het wetende veld'. Ten tweede heeft het menselijk lichaam kennelijk het vermogen om, eenmaal in zo'n veld geplaatst, iets waar te nemen over wat er speelt in het systeem. Het komt uiterst zelden voor dat iemand deze representerende waarneming niet kan doen.

## De ziel van een familie

Daaronder versta ik die kracht die de familie bijeen houdt en die aanstuurt op compleetheid en groei. De stem van de ziel is er altijd – maar vaak wordt die overstemd door onze emoties en denkbeelden. Als die tot rust komen kunnen we de ziel beter verstaan. Een opstelling wordt zorgvuldig begeleid. De kunst is om het beeld dat zich toont werkelijk te begrijpen en te benoemen op het niveau van de ziel. Daarom moet een opstelling worden begeleid door iemand die deze kunst verstaat. Een opstelling begeleiden is fenomenologisch werken: dat wat zich op dat moment onder die omstandigheden in een opstelling toont, wordt waargenomen, zonder oordeel. Dit beeld doet ons even inhouden, het verschaft toegang tot een nieuwe dimensie in het bewustzijn en schenkt ons zijn inzichten. Dan komt langzaam het ritme weer terug in het ademen, het voelen en denken en het weten. Je gaat verder, niets is meer zoals daarvoor. De koers is een fractie gewijzigd en naarmate de tijd vordert, wordt duidelijk waar deze nieuwe richting toe kan leiden.