

MIJN HART

Ik wil je wat vertellen
en je luistert niet.
Dan golf ik en dan storm ik
dan brand ik en ik stuw
ik overspoel en overrompel.

Luister je al?

Dan stroom ik en ik vul
nét tot het randje.



STAPPEN

Begeleiding in het realiseren van veranderingen

Derde uitgave 2013

www.in-stappen.nl

www.ontwikkelatelier.nl

INHOUD

LIEFDE IN UITVOERING	6
WAT IS SYSTEMISCH WERK	9
SYSTEMISCH KADER	12
EEN OPSTELLING	17
WIE HOREN BIJ HET FAMILIESYSTEEM	23
OP ZOEK NAAR JE FAMILIE	25
HOE TEKEN JE EEN GENOGRAM	26
HULPBRONNEN	28
SCHAALVRAGEN	31
POSITIES EN PROCESWERK	34
AFBAKENEN	36
VAN JE PLEK GAAN, VAN GENERATIE OP GENERATIE.....	39
...OF EEN PATROON DOORBREKEN EN JE EIGEN PLEK INNEMEN	40
AFBAKENEN IN EEN OPSTELLING	40
VERTALEN NAAR DE PRAKTIJK	43
LOGISCHE NIVEAUS	44
WAARNEEMPOSITIES	45
PLEK / VOLGORDE	48
PLEK EN VOLGORDE IN EEN OPSTELLING	50
PLEK IN ANDERE CONTEXTEN	51
BROERS EN ZUSSEN	52

GEWETEN	55
ALLES HEEFT EEN PRIJS	55
GEWETEN	60
ALS TWEE MENSEN ELKAAR (EN ELKAARS FAMILIEGEWETEN) ONTMOETEN	61
DE STRIJD TUSSEN PERSOONLIJK EN FAMILIEGEWETEN	62
SCHULD	65
GEVOELEN	67
DE BALANS VAN GEVEN EN NEMEN	71
GEVEN EN NEMEN TUSSEN OUDER EN KIND	72
ENERGIEBALANS	73
AFREIZEN EN TERUGKOMEN NAAR HET HIER EN NU	74
VAN OVERLEVEN NAAR LEVEN	75
VAN MAGISCHE NAAR WETENDE LIEFDE	77
OUDERS VOOR ALTIJD	79
OVERNEMEN EN TERUGGEVEN	82
OVERNEMEN EN DRAGEN	82
HET PATROON DOORBREKEN DOOR TERUGGAVE	84
VERVULDE VERLANGENS EN GEMIS	87
EEN OPSTELLING MET VERVULD VERLANGEN EN GEMIS	88
EER GEVEN	94
MODULE EER GEVEN	96
UITREIKEN	98
UITREIKEN IN DE PRAKTIJK	103
STRIJDEN, OVERDRACHT, ZELFRECHTVAARDIGING	104
OVERDRACHT	107

LOT EN LEVEN	111
ZEVEN MAAL OM DE AARDE TE GAAN	115
HET NEMEN VAN JE LOT	117
HET NEMEN VAN JEZELF	118
MAN EN VROUW	121
MANNEN- EN VROUWENLIJN	123
SYSTEMISCH WERK IN ORGANISATIES	126
SYSTEMISCH BESCHOUWEN	129
SITUATIES SYSTEMISCH BESCHOUWEN	129
RELATIES SYSTEMISCH BESCHOUWEN	131
GEDRAG SYSTEMISCH BESCHOUWEN	132
BESCHOUWEN EN BOUWEN MET NLP EN	
OPLOSSINGSGERICHT WERK	134
TOT SLOT.....	137
DANK JE WEL	138

LIEFDE IN UITVOERING



ONDER ALLE BEWEGINGEN IS DE LIEFDE WERKZAAM

*...Alles is liefde, alles is liefde
Voor iemand zoals jij, voor hem, voor haar, voor mij.
Alles is liefde, voor wie het kan
en voor wie echt durft te kijken
voor wie iets durft te zoeken
zelfs voor wie alleen nog maar,
het allerkleinste beetje durft te hopen...*

Blof

Dit boek gaat over liefde en loyaliteit in familiesystemen. 'Alles is liefde', ook al herken je dat niet altijd zo. Als je het geluk hebt gehad een kind te mogen ontvangen, dan heb je ervaren hoe groot de liefde is die een kind met zich meebrengt. Als je ouders hebt of hebt gehad die jou konden ontvangen met alle liefde die je met je meebracht, dan heb je

geluk. De liefde is groots en vaak te groot om te kunnen nemen. Veel mensen ervaren in hun leven dat liefde geven gemakkelijker is dan liefde aannemen.

Liefde kent vele bijzondere verschijningsvormen. Onze liefde en loyaliteit uit zich niet alleen in liefdevol, steunend, helpend en effectief gedrag, maar ook in kwetsend, negerend, boos en schadelijk gedrag.

Uit liefde...

- vergeten we onszelf ten gunste van anderen
- denken we anderen te moeten redden
- nemen we de taak van (een van) onze ouders over
- laten we over onze grenzen gaan en gaan we over grenzen
- houden we ons aan de regels van het familiesysteem en zetten daarmee onze persoonlijke verlangens opzij
- veroordelen we wat volgens ons familiegeweten niet goed is
- nemen we verantwoordelijkheid die niet bij ons hoort
- volgen we iemand met wie we zo verbonden zijn, zelfs tot in ziekte en in de dood
- verloochenen we wie we werkelijk zijn
- blijven we aan de zijlijn van het leven staan in plaats van het ten volle te nemen
- maken we onszelf kleiner dan we zijn

Onder dit alles is de liefde werkzaam, maar we kunnen die liefde niet altijd laten stromen, voelen ons onmachtig om dat te kunnen doen en verstoppen haar goed onder strijd, verdriet en pijn. Zonder dat we dat willen, geven we deze ongewenste patronen aan onze kinderen door.

Over de liefde in familiesystemen, met al zijn verschillende verschijningsvormen, gaat dit boek. Het is gebaseerd op de basisopleiding Systemisch Werken bij NTI NLP. Met een team van vier collega's verzorgen we deze training waarin het persoonlijk proces voorop staat. Naast de basistheorie en het opstellingenwerk, maken we steeds de vertaling naar de dagelijkse praktijk, de plek waar uiteindelijk de veranderingen wenselijk of noodzakelijk zijn.

Het werk dat we in deze basisopleiding faciliteren heeft mijn hart, vooral omdat mensen met die basis zoveel effectieve veranderingen hebben kunnen bewerkstelligen. In de loop der jaren hebben mijn collega's en ik zo veel, vaak heel klein werk in opstellingen gedaan, dat grote gevolgen heeft gehad. De reflectieverslagen van de cursisten waarin daar over werd geschreven hebben keer op keer mijn hart verwarmd en mijn ziel beroerd.

Dit boek gaat over de dingen waar wij in het dagelijks leven tegenaan lopen. Het vertelt over relaties tussen ouders en kinderen. Over geschiedenissen die van invloed zijn op wie we zijn in het heden.

Het is geen wetenschappelijke verhandeling over Systemisch werk en het pretendeert ook geen volledig werk te zijn. Dit vakgebied kent vele specialisten die naast hun werk in de praktijk veel moois hebben geschreven over de geschiedenis, de ontwikkeling en de mogelijkheden van het Systemisch werk. Ik laat dat dus ook graag over aan anderen die dat veel beter kunnen dan ik misschien ooit zal kunnen doen.

Ik dank dan ook in het bijzonder Bert Hellinger, die de grondlegger is van het systemische opstellingswerk en wiens werk en boeken mij hebben geïnspireerd om er mee aan de slag te gaan. In het algemeen dank ik alle mensen die zijn werk hebben doorontwikkeld en van wie ik prachtig opstellingswerk heb gezien, ervaren en gelezen, van wie ik veel heb geleerd en waarschijnlijk mijn leven lang nog zal blijven doorleren. Heel veel dank voel ik naar Bouke de Boer, Marieke Soutberg en Annemieke Groot, mijn leermeesters, inspiratiebronnen, coaches en collega's, met wie ik met zo veel plezier samenwerk.

Tot slot een waarschuwing: Dit boek beschrijft veel kennis en ervaringen van anderen en van mijzelf, het beschrijft niet 'de waarheid'. Lees het ook op deze wijze. Je hoeft niets aan te nemen, jij kunt wel kijken wat je er mee kan.

Lidwien van Wissen – van den Broek

WAT IS SYSTEMISCH WERK



ALS JE JE KASTEN NIET ZELF OPRUIMT,
ZULLEN JE KINDEREN HET VOOR JE MOETEN DOEN

Natuurlijk heb je wel eens een kast opgeruimd. Niet zelden is dat het begin van een totale reorganisatie in huis. Alles krijgt opnieuw een plek.

Zo werkt het ook in een familiesysteem. Je verandert ergens iets en het hele systeem wordt daardoor beïnvloed. Er wordt bijvoorbeeld een baby geboren. Alles wordt anders. Degene die tot dan toe de jongste was, is dat nu niet meer. Ouders hebben hun aandacht opnieuw te verdelen. Het gezin vindt met de nieuwkomer weer een nieuwe balans.

Ieder heeft in een familie zijn of haar eigen plek. Je bent vader of moeder, oudste kind of de zoveelste in de rij. Wanneer iemand uit het systeem een andere plek in gaat nemen, heeft dat gevolgen voor de plekken van anderen. Dat kan op verschillende manieren uitpakken. Gaat iemand bijvoorbeeld werkelijk zijn eigen plek innemen, wordt het voor anderen binnen het systeem gemakkelijker om ook hun eigen plek te vinden en in te nemen. Wanneer iemand, bijvoorbeeld een ouder, niet zijn of haar plek inneemt, is de kans groot dat een van de kinderen die vrijgekomen plek invult. Waar er één van zijn plek gaat, kan de volgende zijn plek ook niet vinden. Het systeem herstelt weliswaar de balans, maar vaak ten koste van verschillende personen binnen het systeem.

Terug naar de metafoor van de kast. Bij het opruimen gaat alles weer eens door je handen en je bepaalt of je het nog nodig hebt of wilt bewaren, of dat het weg mag. Soms kun je het nog niet weggooien, ook al heb je er al heel lang niet naar omgekeken. Als je het in handen heb, voelt het ineens weer als waardevol, te bijzonder om het zo maar weg te gooien. Misschien heb je het gekregen van je ouders die er grote offers voor brachten of je erbij vertelden: *'Dit is nog van je grootouders geweest, zorg er goed voor'*. En ook al wil je het niet of niet meer, mag je het dan wel weg doen? Kun je dat wel maken? Sommige dingen kom je alleen tegen als je weer eens gaat verhuizen. Een moment waarop je steeds weer opnieuw bepaalt: Doe ik het weg of neem ik het mee.

Toen onze eerste zoon uit huis ging, nam hij zijn eigen spullen mee en dat wat wij in de loop der jaren voor hem hadden verzameld en graag mee wilden geven. Ik overhandigde hem symbolisch de laatste verhuisdoos met de woorden: *'Dit is het jongen, meer is er niet. Hier zul je het mee moeten doen'*.

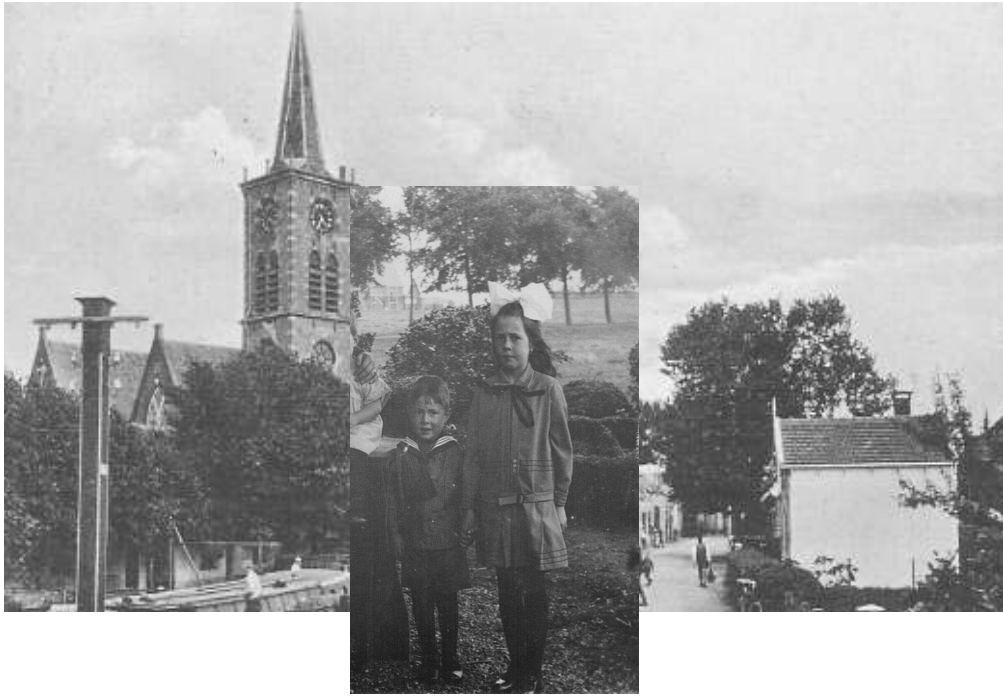
Behalve de inhoud van de verhuisdozen, neemt een kind veel meer mee uit zijn systeem van herkomst. De regels van thuis, de impliciete en expliciete boodschappen over goed en fout, alle ervaringen en herinneringen aan mooie en minder mooie dingen. Vervulde verlangens en ook onvervulde verlangens.

We geven van generatie op generatie dingen door aan onze kinderen die wij als goed en belangrijk ervaren. Ieder kind heeft in principe het recht om daar op zijn eigen manier iets mee te doen. Maar hoe vrij voelt een kind zich om dit ook werkelijk te doen? Ervaart hij werkelijk een keuzevrijheid of is er een intern stemmetje dat hem waarschuwt en wat ervoor zorgt dat hij loyaal blijft aan de familie en dat wat hij heeft geleerd?

In de familie waarin het kind opgroeit gelden bepaalde regels en heerst een bepaalde orde. Met het breken van de regels loop je een risico dat je er niet meer bij mag horen. Het geeft ook een schuldgevoel en angst voor liefdesverlies: Als ik dat doe, hou je dan nog steeds van mij? Als ik anders ben dan jij, hou je dan nog steeds van mij? Het vereist moed en lef om je eigen leven te leiden. Om mee te nemen wat van jou is, wat helpend en versterkend is en achter te laten wat niet van jou is, maar bij anderen hoort. 'Alleen het eigene dragen maakt sterk'.

Zoals dat in je kast ruimte geeft en plek voor nieuwe dingen, is dat in je leven niet anders. Het is dan wel zinvol om te ontdekken wie jij bent en wat je wensen of verlangens zijn. De ruimte die dan ontstaat kun je gebruiken om datgene te ontwikkelen waar jij blij van wordt en je gelukkig bij voelt. Om je te richten op jouw redenen van bestaan, jouw missie of hoe je het ook maar wilt noemen. Als je te lang niets met de ruimte doet, liggen oude patronen op de loer en groeit de ontstane ruimte ongemerkt weer dicht.

SYSTEMISCH KADER



HULP VRAGEN DOET IEMAND NIET OMDAT HIJ EEN
PROBLEEM HEEFT, MAAR OMDAT HIJ DE
MOGELIJKHEDEN NIET VINDT OM UIT HET OUDE
PATROON TE STAPPEN

Het individu in de context van de familie

Met 'systemisch' wordt bedoeld dat het individu wordt gezien in de context van het systeem waar hij deel van uitmaakt: de familie met zijn geschiedenis.

Systemisch werken heeft tot doel de verborgen belemmeringen in het (familie)systeem zichtbaar te maken. Ieder lid van een familie beïnvloedt met zijn ervaringen, gedrag en eigenschappen, het grote geheel. Wanneer een individueel lid van de familie

'werkt' aan een thema of probleem en daarmee meer mogelijkheden ontdekt hoe hij oude, niet meer werkende patronen kan doorbreken en hoe hij zijn eigen plek in het systeem nog beter kan innemen, heeft dit doorgaans een positief effect op het totale familiesysteem.

Het gaat altijd over jou

De reden waarom mensen bij Systemisch werk terecht komen en een opstelling of een training gaan doen is heel divers. Velen zien het als een mooie aanvulling in hun vakgebied als hulp- of zorgverlener, coach, manager, leerkracht e.d. om mensen meer te leren zien in de grotere context van hun familie(geschiedenis). De mensen die uit hoofde van hun functie komen, merken dan al snel: Hier kan ik mooie dingen mee in het werk én.....het gaat gewoon over mij. Tenslotte neem je in alles wat je doet, jezelf mee.

Symptomen

Anderen komen vanuit persoonlijke interesse of omdat ze problemen of klachten hebben waaraan ze soms al op verschillende andere manieren hebben gewerkt en die geen of geen blijvend resultaat hebben gehad.

Mensen kunnen een goed leven hebben en toch geen plezier in dat leven ervaren. Anderen worstelen met de relatie. Ze voelen angst om zich te binden of ervaren dat hun relatie steeds weer stuk loopt. De klachten kunnen ook fysiek van aard zijn, zoals gespannen spieren, chronische (pijn)klachten, oververmoeidheid, slapeloosheid e.d.

Een fysiotherapeut of masseur kan wonderen verrichten met gespannen spieren. Na een aantal behandelingen zijn ze weer soepel en ontspannen. Symptoombestrijding leidt echter vaak tot tijdelijke genezing of verlichting. Wanneer je de oorzaak niet wegneemt, kan een symptoom opnieuw de kop opsteken.

Zoals koorts één van de symptomen is van de griep, kunnen de hierboven genoemde symptomen een systemische oorsprong hebben. Dat betekent dat ze weliswaar worden gevoeld of ervaren door een persoon, maar dat ze het gevolg kunnen zijn van dynamieken of verstrikkingen in het systeem waar iemand deel van uitmaakt: het familiesysteem.

Dynamieken

Dynamieken zijn bewegingen die erop gericht zijn het evenwicht in systemen te herstellen. Deze zijn vaak niet zichtbaar en spelen op onbewust niveau.

Plekken vallen open en anderen nemen deze plek weer in. Wanneer bijvoorbeeld een ouder door scheiding of overlijden wegvalt, komt het hele systeem (gezin, familie) in beweging en raakt het tijdelijk in onbalans. Een kind kan uit liefde en loyaliteit voor zijn familiesysteem opnieuw een balans creëren door - vaak volledig onbewust - de plek van de betreffende ouder in te nemen. Daarmee neemt hij niet meer de plek van kind in, maar die van partner van de andere ouder en 'ouder' van zijn broers en zussen.

Een paar voorbeelden van dynamieken:

- **iets dragen voor een ander:** Een kind ziet dat een van zijn ouders niet in staat is om zijn of haar verantwoordelijkheid, pijn of verdriet te dragen. Uit liefde voor de ouder kan het kind gaan helpen dragen en onbewust besluiten: "Laat mij het maar doen".
- **iemand volgen:** Kinderen willen, ook weer volkomen onbewust, hun vroeg gestorven ouders, broers of zussen in de dood volgen om zodoende met de geliefde persoon verenigd te worden of net te zijn als zij. "Ik hou zoveel van je, ik doe net als jij".
- **je stellen boven een ander:** Jezelf groter maken dan je bent en je daarmee de 'grote' voelen in plaats van de 'kleine' ten opzichte van je ouders.

Systemische wetten

Systemen blijken het best te functioneren als er aan bepaalde behoeften wordt voldaan. Deze behoeften worden ook wel Systemische wetten genoemd.

de wet van (ver)binding = de behoefte om ergens bij te horen. Iedereen die bij het systeem hoort, heeft recht op een plek, ook diegenen die niet geboren mochten of konden worden, die (jong) overleden zijn of waarover om de een of andere reden niet wordt