

Astrid Hart

OPSTELLINGEN

met vakmanschap

Aanwezig
zijn
waar het
raakt

Voorwoord

Sommige boeken willen geschreven worden. Dit is zo'n boek en het vond mij.

De afgelopen jaren is het werken met opstellingen sterk in opkomst geraakt. Dat is een mooie ontwikkeling. Het laat zien dat mensen verlangen naar inzicht, betekenis en beweging. Tegelijkertijd merkte ik in mijn eigen werk als begeleider en opleider dat er behoefte is aan duidelijkheid. 'Wat is een opstelling eigenlijk? Wat gebeurt er precies in het veld? En wat vraagt het om dit werk met zorg en vakmanschap te begeleiden?' Deze vragen kreeg ik vaak te horen, ook van deelnemers aan de opleiding. Onlangs vertelde een man mij: 'Ik ben tien jaar geleden opgeleid en ik vind het nog steeds moeilijk om uit te leggen hoe het nou precies werkt.' En eerlijk gezegd vind ik het ook lastig om dat beknopt en helder uit de doeken te doen. Tegelijkertijd is het voor mij zo logisch als wat, het is als ademen. Het gaat vanzelf, je hoeft er niet over na te denken. Maar als je moet uitleggen welke processen zich afspelen, dan zul je er toch echt over na moeten denken.

Er zijn inmiddels veel vormen ontstaan: klassieke familieopstellingen, organisatieopstellingen, individuele sessies met vloerankers of poppetjes, werken met paarden, in retraites of in een therapeutische context. Elke vorm heeft z'n eigen accenten, uitgangspunten en werkwijze. In dit boek probeer ik het begeleiden van opstellingen te verhelderen aan de hand van de manier waarop ik zelf

in de loop der jaren ben gaan werken. Niet vanuit de ambitie om een nieuwe methode te beschrijven, maar vanuit een ervaring die steeds terugkeerde: dat wat zich in een opstelling ontvouwt, raakt aan hoe de cliënt het systeem beleeft. Hoe hij het probleem ziet, waarneemt, aanvoelt. Gaandeweg merkte ik dat deze manier van kijken voor mij natuurlijk aanvoelde, bijna vanzelfsprekend, en ben ik het vak steeds meer gaan benaderen vanuit dit perspectief.

Vanuit die persoonlijke grond ben ik gaan schrijven, in de hoop dat het herkenbaar is voor anderen. Niet als afbakening, maar als uitnodiging: om in de veelkleurigheid van het veld te blijven zoeken naar waar het klopt voor jou, voor je cliënt, en voor het werk dat je doet.

Mijn werkwijze bouwt voort op de theorieën van Bert Hellinger en Franz Ruppert, maar voegt een perspectief toe. Niet het systeem zélf staat centraal, maar hoe de cliënt dat systeem ervaart. Niet de 'waarheid' van het geheel, maar de persoonlijke beleving vanbinnen. Die nuance maakt, zo heb ik ervaren, een wereld van verschil.

Met dit boek wil ik bijdragen aan meer bewustwording bij wie met opstellingen werkt, of zich daarin wil verdiepen. Het is bedoeld voor professionals die hun vak serieus nemen, scherp willen blijven en nieuwsgierig zijn naar een visie die net even anders is. Denk aan coaches, trainers, (organisatie)begeleiders, psychologen, therapeuten en mensen die werken in de jeugd- of verslavingszorg. En natuurlijk ook voor opstellers zelf en voor wie het systemische gedachtegoed een plek wil geven in zijn of haar manier van begeleiden. Niet in de laatste plaats schreef ik dit boek voor mensen die nieuwsgierig zijn, en voor wie een opstelling heeft gedaan en zich afvraagt wat er nou eigenlijk gebeurd is – of voor wie nog nooit een opstelling heeft meegemaakt, maar wil begrijpen wat het inhoudt, hoe het werkt en waar je op kunt letten. Wat je leest is geen instructieboek, maar een onderbouwing. Geen handleiding, maar een uitnodiging.

Het werken met opstellingen vraagt om meer dan techniek of intuïtie. Het vraagt om precisie, om vertraging, om weten waar jij eindigt en de ander begint. Het vraagt om ethiek en zelfreflectie. En bovenal vraagt het om een werkelijk afgestemde aanwezigheid.

Ik hoop dat dit boek je raakt, uitdaagt en ondersteunt – in je werk of in je persoonlijke proces. En dat het bijdraagt aan een wereld waarin verhalen gehoord mogen worden, precies zoals ze beleefd zijn. Want daar begint vaak de echte beweging.

Waarom verder lezen?

Wat dit boek beoogt is niet om het mysterie van opstellingen te verklaren, maar om er woorden aan te geven die houvast bieden zonder de verwondering te verliezen. Er schuilt een schoonheid in het moment waarop iets zichtbaar wordt dat zich lang verborgen heeft gehouden – wanneer betekenis oplicht tussen mensen, niet omdat iemand het bedenkt, maar omdat het zich laat zien.

Vanuit die verwondering is dit boek geschreven: om te begrijpen wat zich in dat veld voltrekt, en om taal te geven aan het stille weten dat onder de oppervlakte aanwezig is.

Dit boek gaat niet alleen over wat systemisch of opstellingenwerk is, maar vooral over hoe je ermee omgaat. Hoe je als begeleider aanwezig blijft zonder te sturen. Hoe je als cliënt ruimte maakt voor je eigen waarheid, ook als die waarheid nog geen woorden heeft. En hoe een opstelling niet enkel draait om het vinden van de juiste plek, maar ook om het ontmoeten van jezelf in dat veld van beelden, gevoelens en beweging.

En toch blijft het lastig uit te leggen wat dat dan precies is: systemisch werken, een opstelling begeleiden, dat veld betreden waarin zoveel zichtbaar wordt zonder dat het gezegd hoeft te worden. Omdat het méér is dan een techniek. Omdat het wezenlijk raakt

aan hoe iemand zichzelf beleeft. En omdat het niet gaat om wat er te zien is, maar om wat er wordt gevoeld.

Ik beschrijf in dit boek één manier van werken: een benadering die het subjectieve verhaal, oftewel de focus van de cliënt, als kompas neemt. En ik leg die uit aan de hand van vijf centrale uitgangspunten uit het acroniem FOCUS: een framework met vijf pijlers dat ik ontwikkeld heb om mijn werkwijze overdraagbaar te maken – een gemeenschappelijke taal voor processen van inzicht, groei en begeleiding. Daarmee kies ik nadrukkelijk voor verdieping, niet voor volledigheid. Je vindt hier dus geen overzicht van alle mogelijke werkvormen of technieken. Wel vind je taal voor iets dat zich vaak moeilijk laat benoemen: hoe het is om werkelijk afgestemd te werken en wat er dan zichtbaar wordt.

Ook als je niet van plan bent om zelf opstellingen te begeleiden, kan dit boek je iets aanreiken. Een andere manier van kijken. Een taal. Een herkenning. Misschien wel precies dat ene moment waarop je voelt: ja, zo is het voor mij. Niet omdat ik het uitleg, maar omdat jij het herkent.

Voor jou als belangstellende, die nieuwsgierig is naar opstellingen, kan dit boek een toegankelijke en toch diepgravende kennismaking zijn. Misschien ben je iemand die vaak te horen krijgt: 'Zo gaan die dingen nu eenmaal.' Of: 'Trek het je niet aan, ze bedoelen het vast niet zo.' Misschien voel je dan dat er meer speelt: jouw binnenwereld vertelt een ander verhaal dan wat de buitenwereld begrijpt. In dit boek vind je woorden voor dat innerlijke weten. Je krijgt uitleg over het fenomeen 'wetend veld', over resonantie, en over hoe een opstelling werkt, zonder dat het een handleiding is. Het kan je helpen om beter te begrijpen wat je meemaakt, of zou kunnen meemaken in een opstelling, en of je daar iets mee wilt.

Jou als professional die niet zelf met opstellingen werkt, maar bijvoorbeeld als coach, psycholoog, trainer of hulpverlener betrokken

is bij mensen met complexe vragen, biedt dit boek inzicht in wat er in een opstelling gebeurt. Je leert herkennen of een opstelling iets zou kunnen betekenen voor een cliënt. Je krijgt zicht op de innerlijke logica van het systemisch werk, zodat je beter kunt inschatten of en wanneer je zou willen doorverwijzen. Misschien ontdek je zelfs dat je het begeleiderschap zelf wilt onderzoeken. Of inspireert het je om in jouw werk meer ruimte te maken voor het subjectieve beeld van de cliënt, als waardevolle bron van informatie.

En jou als begeleider van opstellingen biedt dit boek een verdieping. Geen volledig nieuwe techniek, geen stappenplan, maar een uitnodiging om scherper te kijken, intenser te luisteren en je vakmanschap te verdiepen. De benadering die ik beschrijf legt het zwaartepunt bij het beeld van de cliënt: hoe iemand zijn werkelijkheid beleeft, gevormd door zijn geschiedenis. Je leest over het belang van positionering, over het zorgvuldig omgaan met projectie en overdracht en over het fenomeen 'wetend veld', allemaal met het oog op een begeleidershouding die helder, betrokken en begrensd is.

Dat is mijn hoop: dat je al lezend jezelf ontmoet.

Niet in een model, maar in een ervaring.

En dat je voelt: mijn verhaal doet ertoe.

Astrid Hart

Inhoud

Inleiding 15

Deel I Wat ons vormt 25

- 1 Waarom jouw waarheid telt 27
Reflectieoefening: wat is 'werkelijk' voor mij? 30
- 2 Het verhaal dat nooit ruimte kreeg 33
Reflectieoefening: het lichaam als verteller 36
- 3 Het gemis dat ons vormt 37
- 4 Wat je lichaam allang weet 43
- 5 De kracht van wat er niet was 49

Deel II Het subjectieve verhaal als kompas 55

- 6 Waar het begon: systemisch werk als fundament 57
- 7 Het fundament van *het zelf* 67
Reflectieoefening: waar eindig ik en waar begint de ander? 76
- 8 Het inleidend gesprek als goudmijn 79
Reflectieoefening: luisteren zonder invulling 85
- 9 Van verlangen naar waarheid 87
Reflectieoefening: projectie of helend verlangen? 95
- 10 Het wetend veld ontrafeld 97
Reflectieoefening: wat raakte mij, en wat zegt dat over mij? 103
- 11 De positie van de begeleider: baken in de storm 105
Reflectieoefening: blijf ik op mijn plek? 118

12	Lichaam en trauma: de taal van het onbewuste	119
13	Van zien naar zijn	129
	Reflectieoefening: zijn bij wat niet op te lossen is	141
14	Systemisch kijken naar organisaties	143
	Reflectieoefening: je organisatie als systeem	150
15	Focus op de toekomst	151
	Reflectieoefening: wat wil zich in mij bewegen?	157
	Nawoord	159
	Verder lezen	161
	Bijlage: FOCUS-framework	165
	Over de auteur	167

Inleiding

Er zijn momenten waarop een bestaande benadering ineens dieper tot je doordringt. Niet omdat die werkvorm nieuw is, maar omdat je die op een bepaalde manier begint te verstaan. Zo is het mij vergaan in het werken met opstellingen.

Een opstelling is een proces waarin een innerlijk beeld ruimtelijk wordt neergezet met behulp van representanten of elementen in een fysieke ruimte. Dit maakt zichtbaar wat eerder onbewust aanwezig was: hoe iemand zichzelf, de ander en het grotere systeem ervaart. Vaak komen er verstrikkingen of patronen aan het licht die diep in het lichaam of in de geschiedenis zijn verankerd. Het doel is niet om die op te lossen, maar om ze waar te nemen. Want wat gezien mag worden, kan beginnen te bewegen.

In de afgelopen jaren merkte ik hoe dit werk, dat al zo krachtig en veelvormig is, zich in mijn handen begon te verfijnen. Er ontstond een rode draad. Ik nam steeds vaker de focus van de cliënt als uitgangspunt. Zijn of haar verhaal, taal, lichaam en innerlijke beeld werden leidend. Niet het objectieve systeem, niet de ordening als principe, maar het persoonlijke perspectief: *hoe heb jij dit ervaren?*

Juist in dat subjectieve beeld openbaart zich vaak de belemmering, want er is natuurlijk een ordening of een structuur in elk systeem. Maar wat als jij je er niet goed bij voelt? Als jouw plek in het systeem voor jou onveilig, onrechtvaardig of onzichtbaar aanvoelt?

Dan is het niet de ordening zelf die wringt, maar hoe jij die hebt waargenomen en geïnterpreteerd.

Dat innerlijke beeld wordt gevormd door eerdere ervaringen: door hechting, gemis, verwaarlozing, loyaliteit of trauma. En als dat beeld vastzit, zie je jezelf en de ander voortdurend door die specifieke bril. Juist daarom werkt het zo krachtig om dáár te beginnen.

Als de cliënt zijn beeld van de situatie leert herkennen – en daarin iets kan verschuiven – ontstaat ruimte. Dan is er minder verzet tegen *wat is*, minder strijd met het systeem, minder herhaling van belemmerende patronen. Dan ontstaat er beweging van binnenuit, niet omdat het systeem is veranderd, maar omdat de relatie van de cliënt tot dat systeem is veranderd.

Maar juist dát – je eigen beeld serieus nemen – is voor veel mensen helemaal niet vanzelfsprekend. In veel opvoedingen en systemen geldt: de ander gaat voor. Aanpassen is beleefd. Bescheidenheid is een deugd. Je beeld mag er pas zijn als het de ander niet stoort.

En dan komt daar de moderne tegenbeweging: ‘Je moet eerst nemen voordat je kunt geven’, waar zeker iets in zit. Je kunt pas werkelijk beschikbaar zijn voor een ander als je jezelf serieus neemt, als je jouw behoeften erkent en ernaar leert handelen. Maar juist dat woord ‘nemen’ schuurt. Het roept beelden op van graaien, van egoïsme, van jezelf belangrijker maken dan een ander. Terwijl het daar niet over gaat. Gezond ‘nemen’ betekent: verantwoordelijkheid nemen voor wat jij nodig hebt, zónder meer naar je toe te trekken dan bij jou hoort.

Toch proberen we het zachter te maken: we noemen het dan ‘ontvangen’. Maar dat is lang niet altijd een oplossing. Ontvangen veronderstelt dat de ander iets gééft. En wanneer komt dat dan? En mag jij dan wel zeggen wat je nodig hebt? Zo wordt het erkennen van je eigen ervaring alsnog ingewikkeld. Want jouw waarheid gaat dan enkel en alleen over hoe *jij* het zag. En dat vinden we al snel te groot, te veel, te ongemakkelijk.

Tussen het oude idee van 'eerst de ander' en het nieuwe pleidooi voor zelfzorg zit een spanningsveld. Veel mensen bewegen tussen die twee werelden. Hoe zorg je goed voor jezelf, zonder de ander tekort te doen? Hoe neem je ruimte in, zonder ruimte af te pakken? Daar ligt de kern van het probleem dat dit boek helpt verhelderen. In ons verlangen naar harmonie verliezen we soms het vermogen om op ons eigen waarnemingssysteem te vertrouwen. We weten niet meer *waar onze ervaring begint en waar die van de ander op-houdt*. Daardoor werken we vaak harder dan nodig, passen we onszelf aan, of blijven we zoeken naar bevestiging.

Dit boek wil precies daar helderheid brengen. Het laat zien hoe je kunt leren luisteren naar je eigen innerlijke beeld, zonder jezelf af te sluiten voor het grotere geheel. Hoe je onderscheid maakt tussen wat van jou is en wat van een ander. En hoe je als begeleider of cliënt kunt herkennen waar de beweging werkelijk begint: niet buiten jou, maar in jou.

De belofte van dit boek is niet dat je nooit meer vastloopt, maar dat je leert herkennen *waarom* iets vastzit, en hoe je dat kunt benaderen met mildheid en meer inzicht. Wie dit boek heeft gelezen, zal beter begrijpen hoe systemisch werk werkelijk in de mens doorwerkt, en wat er verandert als we het subjectieve verhaal als kompas nemen.

Het is op zijn zachtst gezegd spannend om uit te spreken: 'Zo heb ik het beleefd.' Daarom nodig ik cliënten vaak bewust uit om subjectief te zijn. Om niet te zeggen wat ze denken dat ik wil horen, of wat 'hoort', maar om te vertellen hoe het voor hén was.

'Hoe zag jij het? Wat had jij nodig? Wat kreeg je níét?'

Het lijkt een groot verschil te maken: niet de analyse, maar de erkenning.

Dat idee is niet uniek in het systemisch werk. Veel collega's werken met wat cliënten inbrengen. Maar ik merkte dat het bewust kiezen voor het subjectieve beeld als uitgangspunt een wezenlijk verschil maakte. Niet alleen in wat zich liet zien tijdens een opstelling, maar vooral in wat cliënten zelf begonnen te begrijpen. Het gaf ruimte, erkenning en vaak ook opluchting. Want wat jij hebt ervaren, hoe verwrongen of chaotisch ook, doet ertoe. Juist dát is de ingang voor beweging.

Door dit te gaan benoemen als *werken met de focus van de cliënt* werd voor mij steeds duidelijker hóé ik werkte. En omdat ik die werkwijze wilde overdragen aan anderen, ben ik gaan structureren wat ik deed. Dat leidde uiteindelijk tot het FOCUS-model: een acroniem dat vijf centrale aandachtspunten omvat voor het begeleiden van opstellingen vanuit dit perspectief. Later bleek dit raamwerk ook breder toepasbaar in andere vormen van begeleiding.

Elke letter staat voor een belangrijk aspect van het proces:

- F – Fundament:** het begin, waarin de bedding en de thematiek zichtbaar worden.
- O – Ontdekking:** het eerste zicht op innerlijke beelden, beschermingslagen en overtuigingen.
- C – Context:** hoe het grotere geheel, zoals familie, cultuur of geschiedenis, doorwerkt.
- U – Uitwerking:** het systemisch resonantieveld waarin beweging mogelijk wordt.
- S – Synthese:** de integratie en betekenis die de cliënt zelf ontdekt.

Voor de leesbaarheid gebruik ik hier en daar de term *FOCUS-opstellingen* als inhoudelijke kapstok: een acroniem waarin de vijf centrale aandachtspunten samenkomen die ik in de loop van de jaren heb leren onderscheiden.

Het model is ontstaan uit de behoefte om taal te vinden voor iets dat zich vaak moeilijk in woorden laat vangen, en om een structuur

te bieden die helpt bij het uitleggen en verdiepen van dit werk. Het geeft houvast aan wie zoekt naar herkenning, nuance of verdieping in een benadering die niet vertrekt vanuit orde en overzicht, maar vanuit beleving, resonantie en innerlijke beweging.

In dit boek lees je wat deze werkwijze inhoudt. Je leest over opstellingen en hoe ze werken. Over het zogeheten 'wetend veld', over resonantie, en over wat er gebeurt als we fenomenologisch gaan waarnemen. Maar je leest ook waarom het in mijn ogen essentieel is dat een begeleider zichzelf goed kent. Want wie werkt met het innerlijke beeld van een ander moet weten waar hij of zij eindigt en de ander begint.

Vanaf hier richt dit boek zich op jou: de lezer, de mens die wil begrijpen wat er in hem of haar beweegt. Het nodigt je uit om te kijken naar wat er in jou zichtbaar wil worden. Om te merken hoe jouw eigen waarneming een richtingaanwijzer kan zijn, en hoe verandering begint zodra je haar durft te vertrouwen.

In de hoofdstukken die volgen lees je hoe dit werk zich ontvouwt: Wat gebeurt er in een opstelling? Wat betekent resonantie? Hoe krijgt het innerlijke beeld vorm, en waarom is juist dát de ingang naar beweging en ontdekken wat er mogelijk wordt wanneer je je eigen ervaring de ruimte geeft.

Verspreid door het boek vind je reflectieoefeningen. Deze nodigen je uit om niet alleen te lezen, maar ook te luisteren: Wat wordt er in jou geraakt? Wat komt in beweging, of wat wil erkend worden? De oefeningen bieden ruimte om te verstillen en je eigen binnenwereld te ontmoeten, zonder iets te hoeven oplossen of begrijpen. Je kunt ze op ieder moment doen: tijdens het lezen, of juist erna. Welkom in dit veld van verhalen!

Wanneer inzicht vanzelf komt

Soms gebeurt het zomaar. Tijdens een wandeling in de natuur. Een concert, een dansvoorstelling, een ontmoeting. Je bent niet op zoek, maar ineens begrijp je iets. Iets in jou verschuift, opent, valt op zijn plek.

Dat moment laat zich niet afdwingen. Het is niet te plannen, niet te bewijzen, maar onmiskenbaar echt. Je voelt: *dit doet ertoe*.

In opstellingen zie ik dat ook gebeuren. Niet omdat 'de waarheid' wordt onthuld, maar omdat iemand zichzelf herkent. In een plek, een gebaar, een zin. Het is geen resultaat dat je kunt garanderen, maar iets dat zich ontvouwt.

Juist daarom vraagt het begeleiden van opstellingen om vakmanschap. Want waar een ervaring in de natuur spontaan en zonder aanleiding kan ontstaan, zijn opstellingen zorgvuldig gecreëerde ruimtes waarin mensen vaak kwetsbaar zijn, hoopvol of gespannen. Als begeleider ben je verantwoordelijk voor het kader, de bedding en de afstemming.

Zodat wat zich aandient, hoe onverwacht ook, werkelijk gedragen kan worden. Zonder druk, zonder spektakel, in zijn eigen tempo – geleid door de innerlijke beweging van de cliënt.

Verskillende stromingen in opstellingenwerk (en deze lijst is lang niet volledig)

Werkvormen binnen systemisch werk en resonantieprocessen

Hieronder schets ik enkele veelvoorkomende werkvormen binnen het systemisch veld, waaronder ook de benadering die in dit boek centraal staat.

- *Klassieke familieopstellingen (grondlegger Bert Hellinger)*
Deze benadrukken de ordening binnen het familiesysteem (systemisch). De begeleider werkt sterk fenomenologisch en vertrouwt op het veld om verborgen dynamieken zichtbaar te maken. Centraal staan begrippen als 'de juiste plek', 'binding' en 'balans in geven en nemen'.
- *loPT (Identity-oriented Psychotrauma Theory and Therapy (Franz Ruppert)*
loPT richt zich op de *innerlijke splitsing* van de psyche door trauma en werkt met het verlangen van de cliënt als startpunt. In de opstelling verschijnen delen van het zelf (het gezonde deel, het traumadeel en het overlevingsdeel) en het proces is sterk individueel en intrapsychisch gericht. loPT werkt *niet* direct systemisch zoals bij de klassieke familieopstellingen.
- *Opstellingen rond ziekte en gezondheid (Stephan Hausner)*
Hausner past *systemisch* werk toe op chronische ziekte en lichamelijke symptomen. Hij onderzoekt welke onbewuste familiegebonden dynamieken kunnen bijdragen aan fysieke klachten. De begeleider stemt af op het lichaam en kijkt naar wat het symptoom misschien wil laten zien binnen het systeem.
- *Energetisch-intuïtieve opstellingen*
Deze opstellingen worden vaak toegepast in retraites of door facilitators die werken met zielscontracten, lichtvel-

den of energetische lijnen. De begeleider is sterk invloend en vertrouwt op 'weten' vanuit hogere lagen.

- **FOCUS-opstellingen (de benadering in dit boek)**

In deze eclectische benadering staat het subjectieve verhaal van de cliënt centraal. We borduren voort op het gedachtegoed van zowel Ruppert als Hellinger. Niet het systeem als geheel, maar de persoonlijke beleving is het vertrekpunt. Er is aandacht voor hechting, trauma, lichaamsbewustzijn en de innerlijke beweging van de cliënt. Het acroniem FOCUS helpt om dit proces te structureren in vijf aandachtsgebieden: Fundament, Ontdekking, Context, Uitwerking en Synthese.

Opstellingenwerk kent verschillende stromingen, elk met eigen accenten. In dit boek lees je vooral over één benadering: het werken met het subjectieve verhaal van de cliënt als uitgangspunt.

In dit boek staan ook de nodige begrippen en gebruik ik jargon. In de lijst hieronder wordt een aantal gebruikte termen kort uitgelegd.

BEGRIPPEN

Energetisch (waarnemen) Voelen of ervaren wat er speelt op een dieper niveau, vaak via het lichaam, vóór of zonder dat er woorden zijn.

Fenomenologisch Zonder oordeel of interpretatie kijken naar wat zich aandient, precies zoals het zich laat zien.

Genogram Een visueel overzicht van een familiestructuur over meerdere generaties, met aandacht voor belangrijke gebeurtenissen en verhoudingen.

Gronden Contact maken met je lichaam, je voeten op de vloer, en aanwezig zijn in het hier en nu.

Het (wetend) veld De voelbare informatie die zichtbaar en ervaarbaar wordt zodra een opstelling begint; een gezamenlijke 'weten-ruimte'.

Interoceptie Het vermogen om innerlijke lichamelijke signalen waar te nemen, zoals je hartslag, je ademhaling of een knoop in je maag; essentieel bij afstemming en zelfregulatie.

Opstelling Een ruimtelijke werkvorm waarin innerlijke beelden of verhoudingen uit een vraagstuk zichtbaar en voelbaar worden.

Representant Iemand die in een opstelling een persoon, deelaspect of element uit het systeem van de cliënt representeert.

Resonantie De manier waarop representanten lichamen of emotioneel reageren op wat ze 'vertegenwoordigen', vaak zonder dat ze het vooraf weten.

Spiegelneuronen Zenuwcellen in ons brein die actief worden wanneer we een ander iets zien doen of voelen; ze maken meevoelen, resonantie en afstemming mogelijk.

Systemische dynamieken Een innerlijke beweging of verstoring binnen het systeem van de cliënt, die ontstaat door verstrikking, loyaliteit, trauma of hechting. Een dynamiek laat zien hoe iemand onbewust een plek inneemt, verantwoordelijkheid draagt of zich identificeert met een ander in het systeem. (Voorbeeld: het zal met mij niet beter gaan dan met jou.)

Systemisch werk Een manier van kijken en begeleiden waarbij de mens wordt gezien als onderdeel van grotere gehelen (systemen), zoals families of organisaties, met aandacht voor onderlinge verbondenheid en loyaliteiten.

Verstrikking Wanneer iemand (onbewust) een last of patroon draagt dat eigenlijk bij een ander uit het systeem hoort.

Vloerankers Bijvoorbeeld blaadjes, matjes of kaartjes die op de vloer gelegd worden om elementen of personen uit een vraagstuk ruimtelijk weer te geven.

Wetmatigheden Een terugkerend patroon dat systeemgrenzen overstijgt: het komt niet alleen voor in het systeem van de cliënt, maar duikt op in talloze andere systemen. Deze terugkerende menselijke thema's en de patronen die daaruit ontstaan, vormen een soort wetmatigheden omdat ze zich, zolang ze niet worden doorvoeld en erkend, telkens opnieuw lijken te herhalen.