

Systemisch Coachen

**Opleiding
Familieopstellingen**

INHOUDSOPGAVE

HOOFDSTUK 1 - INLEIDING (Pag. 7)

- Innerlijke houding van de begeleider
- De kunst van het helpen
- Wat is een familiesysteem en wie maken daar deel van uit
- Werking van de gewetens
- Persoonlijk geweten
- Collectief geweten
- Spiritueel geweten
- Wat zijn systemische vragen
- Oefeningen
- Vragen stellen aan A en B
- Genogram maken (thuisopdracht)
- Persoonlijk geweten
- Systemische vragen stellen (vanuit 80-20 principe)
- Ouders opstellen

HOOFDSTUK 2 - DYNAMIEKEN EN LICHAAMSTAAL (Pag. 17)

- Het inleidend interview
- Dynamieken in een opstelling
- De 'Gestalt' van een opstelling
- Lichaamstaal en Sensing
- Wat zijn onze gereedschappen om systemisch te kunnen werken
- Het lichaam als waarnemingsinstrument
- Focussen
- Oefeningen
- Inleidend interview en welke representanten zouden we neerzetten
- Focussen
- Client verbindt zich innerlijk met een vraag, begeleider voelt

HOOFDSTUK 3 - INTERVENTIES EN RITUELEN (Pag. 26)

- Interventies, rituelen en interventiezinnen
- Dubbelbeeld scheiden
- Primaire emoties
- Secundaire emoties
- Overgenomen emoties (verstrikking)
- Metagevoelens
- Kataleptische hand
- Wat is de positie van de begeleider in een opstelling
- Hoe begeleid ik een representant

- Oefeningen
- Dynamieken herkennen en testen
- Rituelen en interventiezinnen
- Dubbelbeeld scheiden
- Posities tussen begeleider en client uitproberen
- Kataleptische hand
- Grenzen voelen
- Het begeleiden van representanten
- Inleidend interview met opstelling en interventies
- Inleidend interview met opstelling en interventies begeleid door één deelnemer

HOOFDSTUK 4 - OPSTELLINGEN (Pag. 38)

- De beweging van de ziel
- Abstracties opstellen
- Verdekte opstellingen
- Blinde opstellingen
- Bliksemopstellingen

HOOFDSTUK 5 - STRUCTUUR-OPSTELLINGEN (Pag. 43)

- Structuur-opstellingen
- Tetralemma
- Probleemopstelling
- Systemisch coachen
- Opstellingen met 'vloer-ankers'
- Opstellingen met A4-tjes
- Opstellingen met stoelen
- Opstellingen met poppetjes
- Opstellingen in de mind

HOOFDSTUK 6 - BELANGRIJKE PERSONEN BINNEN SYSTEMISCH WERK (Pag. 50)

- Virginia Satir
- Milton Erickson
- Iván Bőszörményi-Nagy
- Jacob Levy Moreno
- Arthur Janov

HOOFDSTUK 7 - SYSTEMISCHE EENHEDEN (Pag. 58)

- Volgorde
- Principes van de volgorde in de kinderrij
- Oefening volgorde
- Teruggave
- Oefening teruggave
- Afbakening
- Oefening afbakening
- Eergeven
- Oefening eergeven
- Nemen
- Het nemen van het lot
- Het nemen van het leven
- Oefening het nemen van het lot en het leven
- Man - Vrouw
- Oefening vrouwenlijn
- Oefening mannenlijn
- Uitreiken
- Oefening uitreiken
- Het nemen van jezelf
- Oefening het nemen van jezelf
- De eerste liefde
- Oefening de eerste liefde

HOOFDSTUK 8 - SYSTEMISCHE VRAGENLIJST (Pag. 78)

HOOFDSTUK 9 - SYSTEMIC INTEGRATION (Pag. 81)

De weg

*Een zoon ging naar zijn oude vader en vroeg:
'Vader, voordat je gaat, wil je mij je zegen geven?'*
*Zijn vader antwoordde: 'Mijn zegen zal daaruit bestaan
dat ik je een stuk zal begeleiden
op het begin van de weg der wijsheid.'*

*De volgende morgen gingen ze op weg,
lieten de nauwe vallei achter zich
en beklommen een berg.
De dag was al bijna over het middaguur heen
toen ze de top bereikten.
In alle richtingen
tot aan de horizon
baadde het land in licht.*

*De zon ging onder
en met haar verdween de pralende schoonheid van de dag:
het werd nacht.
En toen het donker werd,
straalden de sterren.*

(Uit: De wijsheid is voortdurend onderweg - Bert Hellinger)

HOOFDSTUK 1 - INLEIDING

“De familieopstelling heeft niet genezing in eigenlijke zin tot doel, maar is een groei-impuls.” (Bert Hellinger)

Innerlijke houding van de begeleider

De innerlijke houding van de begeleider is als het ware de drager van de opstelling. Dat begint al vanaf het moment dat je samenkomt met de persoon of groep waarmee je gaat werken en vaak zelfs eerder. Het gesprek met de cliënt kan zich niet verdiepen en de opstelling kan zich niet verder ontvouwen dan tot daar waar de begeleider gaan kan. Dat betekent niet dat je als begeleider alle thema's in je leven reeds opgelost dient te hebben, maar wel dat je er zoveel mogelijk van bewust bent en dan ook weet waar jouw grenzen liggen.

De begeleider:

- Is de hoogste en de laagste rang
- Blijft goed bij zichzelf en is in contact met het lichaam (80-20)
- Is terughoudend en bescheiden
- Is zonder oordeel
- Kent de eigen grenzen (angst en verstrikkingen)
- Is voortdurend bereid tot zelfonderzoek en bewustwording
- Is zich bewust van ethiek
- Respecteert de grenzen van de cliënt
- Voelt wanneer er wel en wanneer er (nog) niet met een cliënt gewerkt wordt
- Heeft de moed om uit te spreken wat er waargenomen wordt
- Heeft de moed om te handelen
- Stemt in met het lot van de cliënt
- Heeft geen wens om iets te willen veranderen (wei wu wei)

Wu wei is een grondstelling in het taoïsme dat een begrip inhoudt van weten wanneer wel te handelen (i.a.w. actief op te treden) en wanneer niet te handelen. De letterlijke betekenis van wu wei luidt: “niet handelen tegen de aard der dingen in”. Een onderdeel van het paradoxale begrip wei wu wei, komt als volgt tot uitdrukking: “handelen door niet te handelen”. Het taoïsme is niet een filosofie van niets doen, maar wel van deelnemen aan het leven, de natuur. Het gaat om (geconcentreerd zijn op) de goede weg (Tao). “Wu wei” als onderdeel van het dagelijks leven, en de uitvoerbaarheid van “wei wu wei” zijn essentiële onderdelen van Chinese filosofie, en vooral het Taoïsme. Het uiteindelijke doel van “wu wei” is het streven naar een evenwichtige situatie en zodoende, zacht en onmerkbaar, in harmonie te geraken met het zelf, anderen, en de omgeving (bron: Wikipedia.org)

De kunst van het helpen

Het helpen zoals hier wordt bedoeld gaat over het **professionele** helpen. Bert Hellinger heeft als het ware vijf regels gedestilleerd uit zijn waarnemingen over helpen. Dit helpen staat haaks op het helpen vanuit een 'therapeutische relatie'. In therapeutische relaties neemt de therapeut vaak de plek in van een ouder en dan ook nog een 'betere ouder'. Op dat moment is iedere werkelijke hulp onmogelijk geworden. De volgende regels geven een richtlijn over hoe een begeleider kan helpen:

1. Slechts geven wat je hebt en nemen wat je nodig hebt.
2. Het helpen voegt zich naar de omstandigheden en grijpt slechts ondersteunend in als de omstandigheden dat toelaten. Het helpen is ingehouden en heeft kracht.
3. De helper benadert een volwassene ook als een volwassene.
4. De helper is gericht op het systeem van de cliënt en minder op de persoon zelf.
5. De helper opent zonder enig oordeel het hart voor ieder mens.

Wat is een familiesysteem en wie maken daar deel van uit

Een systeem is een verzameling van elementen die een onderling verband met elkaar hebben en elkaar ook beïnvloeden. De werking van een systeem is niet te verklaren aan de hand van de aanwezige elementen. Bijvoorbeeld, een lichaam is een systeem dat bestaat uit vele elementen, maar dat verklaart nog niet het leven. Systemen staan ook nooit op zichzelf, maar maken altijd in meer of mindere mate deel uit van andere systemen. Tot een familiesysteem behoren:

- De kinderen, ook de miskramen en abortussen en weggegeven of verzwegen kinderen.
- De ouders met broers en zussen, ook die overleden zijn.
- De vorige partners van de ouders.
- De grootouders en alleen die broers of zusters die een speciaal lot dragen.
- De vorige partners van de grootouders.
- Soms ook de overgrootouders.

Wie ook bij het systeem horen zijn:

- Personen wiens verlies van fortuin of leven voordeel heeft opgeleverd.
- Slachtoffers van geweld, speciaal diegene die vermoord zijn.
- Daders die binnen onze familie slachtoffers hebben gemaakt.

Werking van de gewetens

De werking van de gewetens zijn de belangrijkste bijdragen van Bert Hellinger aan het systemisch werk. Aan de inzichten die hij verkregen heeft uit jarenlange observaties met betrekking tot het geweten, ontlenen familieopstellingen hun diepe werking. Hij heeft ontdekt dat er verschillende gewetens bestaan. Het 'persoonlijke geweten' dat voelbaar is en het 'collectieve geweten', dat onzichtbaar en niet te voelen haar werk doet. En dan nog het 'spiritueel geweten', dat beide andere gewetens overstijgt.

Het persoonlijke geweten

Het persoonlijke geweten waakt als een innerlijk zintuig over onze intermenselijke verbindingen. Het is in iedereen aanwezig en werkt als een soort van evenwichtszintuig. Dit zintuig laat ons instinctief en nauwkeurig twee toestanden waarnemen: hoor ik erbij of hoor ik er niet meer bij? Dat geldt in eerste instantie tegenover de familie, maar ook in andere systemen, zoals bijvoorbeeld onze vriendenkring, de sportvereniging of een religie. Dit geweten is dus systeem gebonden. We onderscheiden drie aspecten van dit geweten: Binding, Ordening en Balans.

» Binding (erbij horen)

De binding regelt heel fijngevoelig onze behoefte om erbij te horen in de familie, in partnerschap en in het sociale. Doet een kind bijvoorbeeld iets dat in zijn familie als goed en zinvol wordt gezien, zal het zich goed en onschuldig voelen. Het voelt dat het erbij hoort en heeft daardoor een goed geweten. Doet het iets dat in zijn familie niet aanvaard wordt, dan voelt het zich slecht en schuldig. Het riskeert uitsluiting en heeft een slecht geweten. De angst voor uitsluiting zit diep in ons. Iemand die in vroegere tijden uitgesloten werd, riskeerde zijn leven.

Ook wanneer we een vroege dood niet kunnen verwerken omdat in onze familie gevoelens niet worden uitgeleefd, heeft dat gevolgen. Door loyaal te zijn aan onze familie brengen we, met de beste bedoelingen en een goed persoonlijk geweten, verstrikkingen of identificaties voort. Belangrijk is ook te realiseren dat een goed of slecht geweten altijd in betrekking staat tot een referentiegroep. Het zegt niets over algemene principes van goed en kwaad.

» Ordening

Is ons persoonlijk geweten steeds op zoek naar orde, sociale regels en voorspelbaarheid. Wanneer we weten waar we aan toe zijn, voelen we ons veilig. Wij hebben dus behoefte aan een kader. Veel verstoringen ontstaan tijdens de opvoeding. Er moeten dus grenzen en voorspelbaarheid zijn die een kader scheppen voor het kind. Kinderen zoeken die grenzen dan op. Daardoor vindt hun persoonlijk geweten een referentiekader.

Dat wil zeggen, ouders moeten voor het kind voorspelbaar in hun toewijding en reacties zijn. Zijn ouders wispelturig en onvoorspelbaar wordt het moeilijk voor het kind. Het wordt nog moeilijker voor hen wanneer er geen grenzen worden gesteld. Mogen kinderen alles, mogen zij bijvoorbeeld dingen kapot maken en hun ouders terroriseren, dan kunnen zij geen referentiekader opbouwen. Ze kunnen hun veilige plek in de familie niet vinden. Wanneer ouders geen grenzen stellen, leeft het kind in een vacuüm. Omdat het de tegenpool van een goed geweten nooit voelt, dus nooit een gevoel van een slecht geweten krijgt, heeft het ook nooit een goed geweten. Beide polen hebben elkaar nodig.

» Balans (in geven en nemen)

Er ontstaat in ons een schuldgevoel wanneer ons iets wordt gegeven. Wij voelen ons tegenover de gever schuldig en hebben een slecht geweten. Daardoor trachten wij, door zelf iets terug te geven, de balans te herstellen. Verstoringen ontstaan bijvoorbeeld omdat in onze maatschappij nog altijd geldt dat geven beter is dan nemen. Door deze houding zorgen wij ervoor dat de anderen zich schuldig voelen en een slecht geweten hebben tegenover ons. Op die manier worden onze relaties zwaar belast.

Het is veel gezonder een evenwichtige verhouding te vinden en zo een rijke uitwisseling mogelijk te maken. De balans van geven en nemen in een familie is: ouders geven aan hun kinderen wat ze zijn en kunnen geven. De kinderen nemen wat ze krijgen. Kinderen hebben niet het recht om van de ouders iets te eisen. Ze moeten hun ouders nemen zoals ze zijn en het vele dat ze gekregen hebben weer doorgeven aan hun kinderen. Wanneer mensen geen kinderen hebben, kunnen ze hun liefde op een andere manier doorgeven.

Het collectieve geweten

Een familie is niet alleen met een bloedband, maar ook via het familiegeweten of de familieziel met elkaar verbonden. Zelfs wanneer wij ver uit elkaar, niets van elkaar afweten of willen afweten zijn we voor altijd diep met elkaar verbonden.

Het familie- of collectieve geweten is, in tegenstelling tot ons persoonlijk geweten, niet voelbaar. Het werkt in het verborgene en we kunnen alleen zijn uitwerkingen gadeslaan. Je kunt het vergelijken met radioactiviteit: het is niet merkbaar of voelbaar, maar de gevolgen zijn duidelijk waarneembaar. In families is het dit familiegeweten dat onverwerkte processen, of de onbewuste identificaties, in volgende generaties opnieuw aan de oppervlakte brengt. Voor zover bekend zijn familieopstellingen de enige methode die deze verstrikkingen zichtbaar maakt. In dit familie- of collectieve geweten is de ‘systemische orde’, opgeslagen. Maar ook alle verstoringen van deze orde blijven in het familiegeweten aanwezig totdat ze bewust gemaakt worden en de familie terugkeert tot de harmonische orde.

Zo dient alles wat de ene generatie onverwerkt achterlaat zich opnieuw aan in de volgende generatie. Met name kinderen worden dan door het collectieve geweten niet voor het individu maar voor het voortbestaan van de hele groep in dienst genomen. De werking van het collectieve geweten en zijn kracht is archaisch. Het houdt geen rekening met ideeën, meningen of mode. Alleen de evolutie van het collectief is van belang.

Ook het collectieve geweten onderscheidt drie de aspecten: Binding, Ordening en Balans.

» Binding

Ze uit zich in het collectieve geweten als een gelijkwaardig recht van ieder lid om erbij te horen. Terwijl het persoonlijke geweten zorgt voor de binding en het erbij horen van het individu, zorgt het collectieve geweten ervoor dat iedereen die erbij hoort ook zeker zijn plaats in het systeem heeft. Het wil dus de groep of het collectief bijeen houden.

Verstoringsen ontstaan wanneer in een familie iemand verstoten wordt. Dan zorgt het collectieve geweten ervoor dat in de volgende generaties een onschuldig lid dit moet hermanifesteren tot de verstotene zijn of haar rechtmatige plaats terug krijgt. Dat wil zeggen dat een later lid van het collectief diegene die werd buitengesloten opnieuw moet vertegenwoordigen. Daarbij maakt het collectief geen onderscheid tussen onze ideeën over goed of kwaad. Werd in een familie iemand uitgesloten omdat hij crimineel was of iemand seksueel misbruikt heeft, dan zorgt het collectieve geweten ervoor dat in een volgende generatie onschuldige leden dit opnieuw manifesteren tot de uitgestotenen hun plaats krijgen. Dit verduidelijkt het feit dat het persoonlijke en collectieve geweten soms in tegenspraak met elkaar zijn. Terwijl het persoonlijke geweten van ons verlangt een dader uit de familie te verbannen en uit te sluiten, zorgt het collectieve geweten ervoor dat hij recht heeft op zijn plaats.

» **Ordering**

Deze orde is in het collectieve geweten een orde in tijd. Wie er eerder bij kwam, heeft meer rechten dan wie er later bij komt. Je hebt dus niet het recht om iets van je voorouders te dragen want zij waren er eerst en hebben het exclusieve recht op hun lot. Wanneer iemand die later in het collectief komt het zware lot draagt van iemand die vroeger in het collectief leefde, verstoort deze ordening. Iedereen draagt dus het eigen lot. De volgorde in een familie is chronologisch. Wie het eerst komt, staat op de eerste plaats. Zo komt de grootvader voor de vader, de eerste dochter voor de tweede zoon. Maar ook: de eerste liefdespartner komt voor de tweede partner.

De volgorde tussen systemen is: het nieuwe heeft voorrang op het oude. Zo is de relatie van de partners belangrijker dan de relatie met de familie van herkomst. Hebben mensen na een echtscheiding een nieuwe relatie, dan is die belangrijker dan de oude. De volgorde tussen ouders wordt gedefinieerd door de functie die ze hebben. Degene die zorgt voor de veiligheid van de familie ten opzichte van de buitenwereld komt op de eerste plaats. De ouder die de zorg en veiligheid binnen de familie verzorgt komt op de tweede plaats. Dit houdt in dat die ouder die op de eerste plaats staat, de ouder dient die op de tweede plaats staat.