

Inhoudsopgave

Voorwoord	8
------------------	----------

Systemen, symptomen en patronen

1. Inleiding	14
1.1 Systemische fenomenologie	14
1.2 Promotieonderzoek	15
1.3 Leeswijzer	16
2. Systemen	18
2.1 Systemisch kijken	20
2.2 Voorwaarden voor een vitaal systeem	21
2.3 Systeemgeweten en systeemgeheugen	28
3. Dynamieken en symptomen	30
3.1 Probleem of oplossing?	31
3.2 Symptomen voortkomend uit een verstoring van de wetmatigheden	33
4. Patronen	42
4.1 Wat mag niet worden gezien?	44
4.2 Systemisch model	45
5. Familiesystemen versus organisatiesystemen	48
5.1 Familie- of organisatieprobleem?	50

Het familiesysteem en de dynamieken

6. Het familiesysteem nader beschouwd	56
6.1 Erbij horen; een existentiële behoefte	58
7. De vijf familiedynamieken	60
7.1 Drie bewustzijnslagen	60
7.2 De vijf familiedynamieken	65

De systemisch fenomenologische aanpak bij familiedynamieken

8. Systemisch werken met opstellingen	90
8.1 Het alwetende veld	91
8.2 Doorbreken van familiedynamieken	94
9. Neuro Circle Constellation® (NCC®)	102
9.1 Uitvoering van de NCC®	108
10. Systemische interventies	114
10.1 Eerste, tweede en derde orde	114
10.2 Helende handelingen	117
10.3 Helende zinnen	117
10.4 Andere helende handelingen	134
11. Doorbreken van familiedynamieken	138
11.1 Het leven wil worden geleefd	138
11.2 De systemisch fenomenologische invalshoek	139
11.3 Doorbreken van de vijf familiedynamieken	140
Tot slot	158
Dankwoord	160
Over de auteur	164

1. Inleiding

Een van de weinige zekerheden die we hebben, is dat we een moeder en een vader hebben, in ieder geval in de biologische zin van het woord. Misschien ken je ze niet, maar er waren ooit een man en een vrouw die er samen voor hebben gezorgd dat jij er nu bent. Meestal ging dat gepaard met liefde, maar soms ook niet.

Dit boek gaat over het effect dat jouw familie heeft op jouw leven. Als je niet bent opgegroeid bij de ouders waaruit je bent geboren, dan gaat het ook over degenen die jou hebben opgevoed.

Gebeurtenissen vóór jouw geboorte en tijdens de eerste zeven jaren van je leven blijken van groot belang bij de ontwikkeling die je doormaakte om de volwassene te worden die je nu bent. Vooral gebeurtenissen die grote impact hadden op jouw familie, hebben hun sporen nagelaten in het familiesysteem en ook bij jou. Het kan zijn dat het effect van de gebeurtenissen belemmerend is in jouw leven. Wat je daaraan kunt doen, lees je in dit boek.

1.1 Systemische fenomenologie

Om de gebeurtenissen in jouw familie en in je vroege jeugd, en het effect daarvan te duiden, wordt gebruikgemaakt van de systemische fenomenologie.

Systemisch wil zeggen dat gekeken wordt naar het systeem. In dit boek is dat meestal het familiesysteem, maar het kan ook om een organisatiesysteem of ander systeem gaan.

Fenomenologisch wil zeggen dat je waarneemt door middel

van al je zintuigen, waarbij je probeert tot de essentie van het fenomeen door te dringen. Een fenomeen kan van alles zijn: een mens, een ding of iets abstracts als een sociale omgeving of (delen van) een familie- of organisatiesysteem. Tijdens het waarnemen oordeel of analyseer je niet en laat je zoveel mogelijk kennis door eerdere ervaringen los. Na het waarnemen laat je wat je hebt gezien en gehoord op je inwerken. Het gaat bij fenomenologie niet puur om het waarnemen. Het is een middel om behoeften te herkennen en oplossingen te vinden. De waarneming dient als basis voor het inleven in het fenomeen dat je ziet. Je maakt contact met dat wat je ziet en luistert naar de behoefte daarvan. Vanuit de systemische fenomenologie is het niet alleen mogelijk om de dynamieken in een systeem te duiden, maar ook om een eventuele oplossing te bieden voor een dynamiek die niet meer helpend is. Je stelt jezelf daarom tijdens het waarnemen ook de vragen: "Wat is hier nodig?" en "Hoe kan daarin worden voorzien?"

Systemisch fenomenologisch kijken is kijken zonder oordeel. Er worden geen schuldigen aangewezen, er is slechts wat er is en van daaruit wordt gekeken hoe je verder kunt.

1.2 Promotieonderzoek

De Vijf Familiedynamieken is gebaseerd op het promotieonderzoek van de auteur aan de University of Metaphysical Sciences, USA. Het onderzoek omvat een periode van 11 jaar waarin met 900 klanten een intakegesprek is gevoerd voor een Neuro Circle Constellation® (NCC®). De NCC® is een systemische werkvorm die de auteur in 2012 heeft

ontwikkeld. Kenmerkend bij de NCC® is dat het hele leven van de klant centraal staat, en ook de familiegeschiedenis over minimaal 3 generaties heen; de klant zelf, zijn¹ ouders en zijn grootouders.

Uit de 900 intakegesprekken zijn de vijf dynamieken gederiveerd. Daarna is een check gedaan met 100 NCC®-verslagen waarbij is gekeken of alle genoemde problemen van de klanten bij één van de vijf dynamieken waren onder te brengen. De uitkomst van de check was dat 100% van de problemen passend waren bij een familiedynamiek, en dat bij 75% van klanten sprake was van twee of meer familiedynamieken.

1.3 Leeswijzer

Dit boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel wordt beschreven wat systemen zijn en hoe dynamieken, symptomen en patronen binnen systemen ontstaan. In dit deel komen zowel familiesystemen als organisatiesystemen aan de orde.

In het tweede deel wordt ingezoomd op het familiesysteem en de vijf familiedynamieken die daaruit voortkomen, en waar iedereen in zijn leven mee te maken krijgt.

In het laatste deel wordt dieper ingegaan op systemisch werken, en in het bijzonder de NCC®, een specifieke systemische werkvorm die zeer geschikt is om familiedynamieken te doorbreken. In dit deel staan ook *helende zinnen* die je in je eigen leven toe kan passen om jouw familiesysteem meer op orde te krijgen. Tot slot wordt beschreven wat er

1 Waar hij of zijn staat geschreven, kan ook zij of haar worden gelezen

expliciet dient te gebeuren als je in je dagelijkse leven wordt belemmerd door (een van) de vijf familiedynamieken.

2. Systemen

Alles en iedereen die zich tot ander(en) verhouden en hetzelfde doel dienen, vormen met elkaar een systeem. Systemen bestaan niet alleen uit mensen, maar ook uit dingen en fenomenen. Dingen zijn bijvoorbeeld een boek en de auteur die met elkaar een systeem vormen. Voorbeelden van fenomenen zijn liefde of armoede.

De verbinding tussen alle elementen van het systeem is van cruciaal belang voor het wel en wee van het systeem. Deze verbinding gaat voorbij het leven en de dood en omvat meerdere generaties. Het woord *systeem* is afgeleid van het Griekse woord voor combinatie: *syndyasmós*.

Systemen zijn altijd ingebed in een groter systeem. Binnen een familie vormt het gezin waarin jij bent geboren het *systeem van het gezin van herkomst*. Dit systeem is ingebed in de familielijn van jouw vader en de familielijn van jouw moeder. Beide familielijnen vormen aparte systemen waaruit jouw gezin van herkomst als nieuw systeem is ontstaan. Ben je geadopteerd, dan hoor je bij de systemen van je biologische ouders én bij het systeem waarin je bent opgegroeid.

In een werksituatie is het bedrijf een systeem, zijn de afdelingen binnen het bedrijf systemen, en zijn de teams van een afdeling op hun beurt ook systemen.

Systemen zijn méér dan de optelsom van de elementen van het systeem. Ze kunnen een eigen leven leiden. Dat wordt bijvoorbeeld zichtbaar in een team waar al jarenlang pro-

blemen zijn. Als alle teamleden zijn vervangen door nieuwe medewerkers, kan het zijn dat de problemen er nog steeds zijn. De problemen zitten dan in het systeem en hangen niet samen met een of meerdere individuele medewerkers. Sterker nog, de individuele medewerkers kunnen zelfs beschadigd raken door de eigengereidheid van het systeem. Waarschijnlijk heeft niemand van het probleemteam de intentie om het zijn collega's zo lastig te maken dat een andere collega huilend naar huis gaat. En toch gebeurt het, door de dynamiek binnen het systeem. Ook binnen families hoort een probleem meestal niet bij één familielid. Het probleem komt voort uit het systeem dat de hele familie met elkaar vormt.

Systemen hebben een enorme drang tot leven. Familie-systemen doen er alles aan om te overleven en voort te bestaan, en ook bedrijven willen blijven bestaan totdat hun bestemming is bereikt, oftewel het doel waar de onderneming ooit voor is opgericht. Om te kunnen overleven, is *homeostase* nodig. Homeostase wil zeggen dat er evenwicht is binnen het systeem, ondanks veranderingen in de omgeving. Als het niet lukt om de homeostase te behouden, dan sterft het systeem. Systemen doen er daarom alles aan om het evenwicht te handhaven en in balans te blijven. Omgekeerd kan worden gesteld dat als er problemen zijn binnen een systeem die maken dat het systeem niet ten volle kan leven, er blijkbaar iets is dat het systeem uit balans heeft gebracht.