

SYSTEMISCH WERK EN FAMILIEOPSTELLINGEN

*Loslaten kan alleen als dingen worden uitgesproken,
anders heet het verdringen.*



*Bij zichzelf beginnen, maar niet bij zichzelf eindigen;
van zichzelf uitgaan, maar niet naar zichzelf toe streven:
zichzelf zijn, maar niet met zichzelf bezig zijn.*

Martin Buber.

DE “HUIZEN VAN HERKOMST”

Ons leven kent van jongs af vele systemen. Wij mensen komen voort uit onze “huizen van herkomst”, de familiesystemen van onze vader en moeder en de verbinding tussen die systemen. Wij groeien op en ontwikkelen ons in systemen met onze opvoeders, onze schoolklas, gezin, maatschappij, familie, organisatie, een team, vereniging en weer later werken wij in systemen, zoals organisaties. Wij leren en ontwikkelen ons binnen die systemische context.

Ieder van deze levenssystemen heeft een eigen dynamisch krachtenveld die ons op een diep en vaak onbewust niveau beweegt. In onze systeem dynamieken van herkomst gelden andere ordeningen en wetten dan op de individueel / relatie psychologische niveau.

De regels en wetten in dergelijke (familie)systemen zijn vaak ingewikkeld. Het wordt steeds duidelijker dat veel persoonlijk, relatie en gezinsproblemen een systemische oorzaak hebben.

Waar problemen van individuen en partnerrelaties hun oorsprong vinden op dit systemisch niveau geven systemisch- en familieopstelling werk meer inzicht en transformatie.

SYSTEMISCH WERK

Begin jaren negentig zette Bert Hellinger een volgende stap in het werken met (familie)systemen. Hij legde de basis voor het neerzetten van familieopstellingen en het onderkennen van de dynamiek, beweging en ordening hierbinnen. Hij bouwde voort op het werk van o.a. Satir, Moren en Nagy, die zich ook al bewust waren van loyaliteit aan het systeem van herkomst en de betekenis van je plek in de familie waar je uit voort komt.

In systemisch werk, het werken met opstellingen, zet je samen met de begeleider in de ruimte plaatsvervangers voor jezelf en je familieleden in de ruimte neer. Zo ontstaat er een ‘wetend’ veld waarin de plaatsvervangers- hoewel ze niet zijn ingelicht over hun ‘rol’- ervaren hoe de verhoudingen binnen het systeem liggen. Het is ook mogelijk om te werken met representanten (stand-in) voor het lot, het leven, de dood, het werk, ziekte of handicap.

Een opstelling is een soort ‘levende familiefoto’, een tableau vivant. Via deze werkwijze kun je nieuwe inzichten krijgen over jezelf, je plek en de onderlinge verhoudingen binnen je familie- systeem, huidige gezin of partnerrelatie. De opening of oplossing komt vanuit het systeem zelf. De begeleider heeft vooral een dienende functie door de beweging van het systeem waar te nemen en te benoemen. Het uitgangspunt is eerbied voor de plek van mensen binnen het grote geheel. Het accent ligt op het zoeken naar de onderliggende laag van liefde en verbinding.

VERBORGEN ELEMENTEN

Systemisch werken heeft ook tot doel de verborgen belemmeringen binnen een systeem (gezin, familie) zichtbaar te maken. Iedereen heeft een plek in het systeem, er is sprake van een ordening. Het op diep niveau leren kennen van de eigen plek en de positie die anderen daarin innemen, geven ruimte voor acceptatie en zingeving. De cirkel wordt weer rond, de verbinding tot stand gebracht.

Eventuele systemische verstrikkingen worden (weer) herkenbaar, gezien, ontwart en tot een beweging gebracht. Om vervolgens deelnemers, in de workshop, uit te nodigen een andere positie in te nemen in het (opgestelde) systeem, waardoor de dynamiek verandert en de mensen en het hele systeem uiteindelijk gezonder kunnen functioneren. Daarnaast biedt deze workshop een intensieve en persoonlijke kennismaking met het systemisch- en familie opstellingwerk.

GENOGRAM

*En hiernaar keer ik terug, zoals de lijn naar het uitgangspunt,
Het vuur naar de zon,
De beek naar de zee.*

Busenello

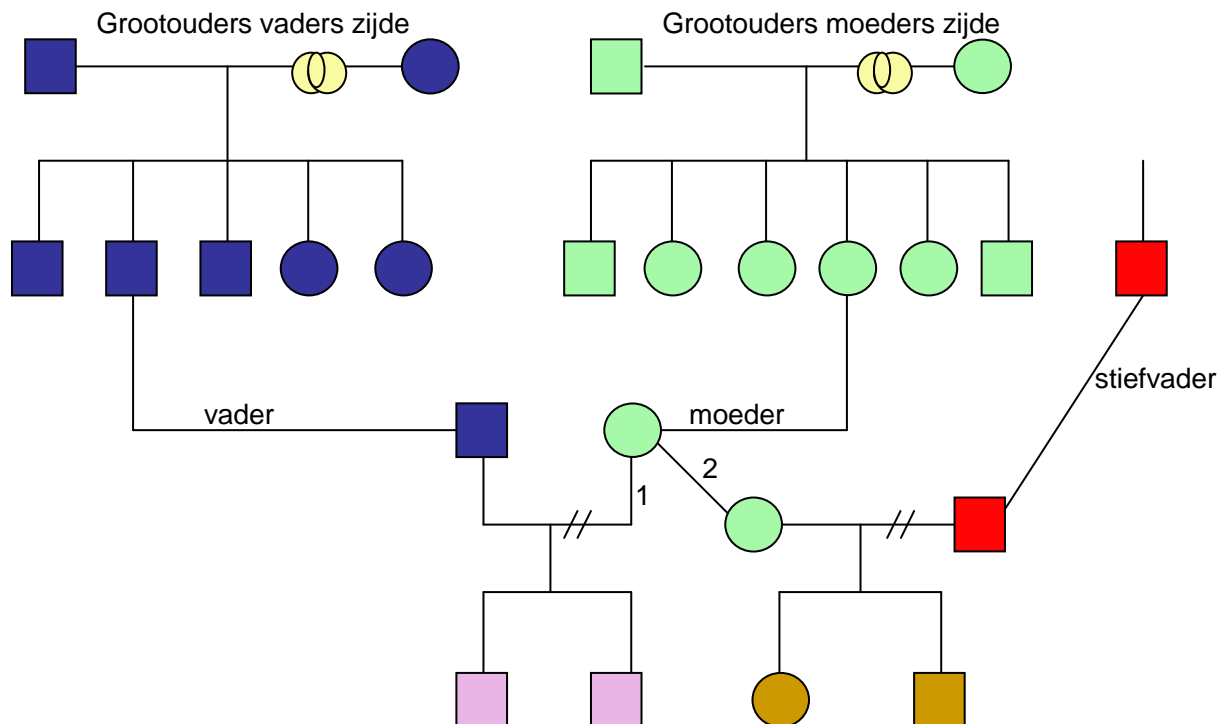
VERKORTE STAMBOOM

Een genogram is een verkorte versie van je stamboom, waarin je vanaf je opa en oma van vader en moeder optekent, onderzoekt, kijkt en bespreekt de aandachtspunten of verborgen zaken rondom je 'huis van oorsprong'.

In je persoonlijk getekende genogram onderzoek je welke eventuele verstrikkingen, het buiten sluiten van familie, speciale indrukwekkende gebeurtenissen en of andere familie zaken binnen je 'huis van oorsprong' hebben gespeeld of nog aanwezig zijn.

Je beschrijft geboorte, overlijden, ziekte, geluk, het aantal kinderen, de lijnen, de ordening, etc.

Het onderstaande genogram is een voorbeeld.



Het genogram is een uitgangspunt van het werken binnen een systemische- en familieopstelling.