

Systemisch werk

We leven allemaal in systemen zoals onze families, werk, verenigingen en onze vriendenkring. Veel van onze onbewuste overtuigingen, gedragingen en patronen vinden hun oorsprong in de systemen waarin we zijn opgegroeid. We hebben bekrachtigende en beperkende patronen, vaak uit loyaliteit, meegenomen. Deze patronen kan je in je huidige leven weer tegen komen binnen nieuwe systemen bijvoorbeeld je relatie of je werk. Met de familieopstellingen, onderdeel van de methodiek systemisch werken, kun je deze onbewuste patronen weer zichtbaar maken.

De oorsprong van de methodiek systemisch werken ligt onder andere bij Bert Hellinger en Virginia Satir. Hellinger ontwikkelde in Europa het systemisch werken in eerste instantie voor het werken met families (familieopstellingen), later deed hij dat ook voor organisaties (organisatieopstellingen).

Een familieopstelling is een ruimtelijke weergave van een familiesysteem. Het doel van een opstelling is om symptomen en onbewuste dynamieken inzichtelijk te krijgen.

De opstelling start met een kort gesprek over het thema van de vraaginbrenger en de feiten uit zijn stamboom, waarna de begeleider de vraaginbrenger zal uitnodigen mensen te kiezen die voor zijn familieleden representant willen zijn. Deze representanten krijgen een plek in de ruimte en de opstelling komt tot leven doordat de representanten informatie verschaffen over gevoelens en gedachten en de eventuele drang om te bewegen.

Vanuit symptomen op het persoonlijk vlak (bijvoorbeeld angsten, doelen niet halen, relatieproblemen, etc.) wordt de onderliggende dynamiek in het systeem zichtbaar. Door herkenning van de dynamiek is verandering mogelijk, waardoor de energie weer kan stromen. Mensen komen weer in hun kracht en het systeem kan herstellen door een gezonde plek voor alle leden te vinden.

Bert Hellinger ontdekte dat er 3 basisprincipes in systemen werkzaam zijn:

1. **Binding.** Iedereen heeft recht op een plek in het systeem
2. **Volgorde.** Alle plekken staan in een rangorde ten opzichte van elkaar
3. **Geven en nemen.** Geven en nemen dienen evenredig in balans te zijn

De rode draad in het familiesysteem vormt de binding met het systeem van herkomst. De binding is de band met de ouders, grootouders en nog veel verder terug. Als door welke omstandigheden dan ook 1 van de basisprincipes binnen het familiesysteem of in de context van werk verstoord raakt, ontstaan er *dynamieken*. Vanuit deze dynamieken wordt een nieuw evenwicht binnen het systeem nagestreefd waardoor de huidige situatie blijft bestaan. Voorbeelden van dynamieken zijn:

- Iets voor een ander dragen binnen het systeem
- Iemand volgen die binnen het systeem is buitengesloten of niet erkend
- Iemand gaat van zijn plaats
- Iemand identificeert zich met een ideaal, iemand of een concept

Vanuit deze dynamieken ontstaan *symptomen* waarmee we in het dagelijkse leven worden geconfronteerd. Voorbeelden van symptomen zijn:

- Angstig zijn
- Gebrek aan ondernemerschap
- Doelen niet halen
- Niet weten wat je wilt
- Onzekerheid
- Niet productief zijn
- Onduidelijke lichamelijke klachten
- Onrust
- Extreem verantwoordelijkheidsgevoel

Deze symptomen kom je misschien wel dagelijks tegen in verschillende contexten als relatie, sport, werk, vrienden, gezin, etc. Vanuit de symptomen komen met behulp van een opstelling de onderliggende dynamieken aan het licht. Door het beeld dat een opstelling zichtbaar maakt en de energetische werking binnen dat veld kan het systeem ontspannen. Komt het systeem weer in overeenstemming met de basisprincipes (wetten) dan gaat de energie weer stromen en kan men de gewenste verandering doorvoeren.