

PREVIEW

HET NIEUWE OP STELLEN

ONLINE
VIDEOCURSUS
INCLUSIEF
GRATIS
E-BOOK

INTUÏTIEF
SYSTEMISCH
COACHEN

Boom

Hylke Bonnema
samen met Cuny Stelpstra

HET NIEUWE OP STELLEN

INTUÏTIEF
SYSTEMISCH
COACHEN

Hylke Bonnema
samen met Cuny Stelpstra

Boom

COLOFON

Meer informatie over deze en andere uitgaven vindt u op:
www.boomuitgeversamsterdam.nl.

Copyright:	© Boom uitgevers Amsterdam & Hylke Bonnema, 2018
Omslag & binnenwerk:	Pologo Design, Amsterdam
Redactie:	Lilian Eefting, Leef in tekst, Groningen
ISBN:	9789024404117
NUR:	808

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

VOORWOORD

‘De wereld vraagt om mensen die verantwoordelijkheid durven nemen. Mensen die – onafhankelijk van hun systemen – echt verbonden zijn met het geheel van het leven zelf, met het levensweb. Dit begint bij het individu zelf. We moeten eerst aan persoonlijke ontwikkeling doen om een rol te kunnen spelen. Van hoofd naar hart en ziel. De nieuwe mens van deze eeuw moet zich bevrijden van institutionele systeemdominantie, dit zijn cerebrale constructen. In de volgende fase van de menselijke ontwikkeling moet de mens zich niet meer extern laten bepalen. We hebben onze systemen te veranderen om de volgende fase van mens en samenleving vorm te geven. Om dit te doen, moeten we beginnen bij onszelf. Bij onze onbewuste aansturingsmechanismen, onze belemmeringen, bij onze trauma’s.’ – Herman Wijffels in gesprek met Hylke Bonnema

Onze wereld heeft meer dan ooit mensen nodig die, naast goed kunnen denken en doen, ook goed kunnen voelen en zijn. Mensen die intuïtief, empathisch, krachtig en intelligent handelen ten dienste van al het leven op aarde. Een mensheid die opnieuw leert samenwerken met het leven en met de natuur. Mensen die bereid zijn hun levenslot te omarmen in plaats van ertegen te vechten of het te proberen te manipuleren. Mens en technologie in een prachtig samenspel met leven, nieuw leven en natuur.

Met dit boek wil ik mijn bijdrage leveren aan deze wereld door met opstellingen en systemisch coachen opnieuw de verbinding te maken: tussen mens en natuur, tussen ratio en intuïtie, tussen denken en voelen. Deze werkvorm is al eeuwenlang gebruikt door natuurvolkoren: ze maken zo verbinding in het klein, bij zieke of zoekende mensen, en in het groot, bij organisatorische, politiek-maatschappelijke bewegingen.

Ik wil iedereen die serieuze interesse heeft in menselijke ontwikkeling dit boek aanbevelen. En ik wil ook coaches theoretisch, maar vooral praktisch inspireren om te leren over opstellingen en systemisch werk. Daarnaast wil ik collega-opstellers/systemisch coaches stimuleren hun werk te verbreden en/of te verdiepen.

In de beginfase van het opstellingenwerk was het werk nog wat doorspekt van oordelen, sturing en willen repareren. Met de titel ***Het nieuwe opstellen*** wil ik het vak herdefiniëren. Ik volg nu mijn eigen waarneming, inzichten en het effect bij cliënten. Mijn eerste inspiratie komt van Bert Hellinger, die zegt dat ‘het oude opstellen voorbij is’. En over het verschil tussen het klassieke opstellen en het nieuwe opstellen zegt hij: ‘Het is of je op de fiets of met een Ferrari ergens naartoe rijdt.’

Heb ik de waarheid in pacht? Nee, die is voortdurend, al ‘fouten makend’, onderweg. Ik kijk er dan ook naar uit om samen met jou op reis te gaan met dit boek. Het gaat niet om de theorie, maar om hoe we samen het leven op aarde nog meer kunnen dienen en met diep plezier kunnen samenleven. Als we leren voelen, gaat alles beter!

Ik kijk uit naar je inzichten, vragen en je reacties.

Hylke Bonnema

INHOUD

INLEIDING	9
1 VEELVOORKOMENDE THEMA'S BIJ OPSTELLINGEN	15
1.1 LIEFDE, RELATIES EN INTIMITEIT	18
1.2 LICHAAM, GEZONDHEID EN ZIEKTE	27
1.3 WERK, CARRIÈRE EN GELD	41
2 ORGANISATIE, LEIDERSCHAP EN CULTUUR	45
2.1 UNIVERSELE SYSTEMISCHE PRINCIPES	50
2.2 ZIEL EN BEHUIZING – ORGANISATIESTRUCTUUR VOLGT MISSIE, VISIE EN WAARDEN	61
3 DE BASISHOUDING	65
3.1 CEREMONIËLE RUIMTE	65
3.2 WAT TIPS VOORAF	66
3.3 WAAROM IS DE BASISHOUDING ZO BELANGRIJK?	69
3.4 ASPECTEN VAN DE BASISHOUDING	78
3.5 HOE TEM JE EEN DRAAK?.	93
4 VAN HET OUDE OPSTELLEN NAAR HET NIEUWE OPSTELLEN	95
4.1 HET PROCES VAN BERT HELLINGER	96
4.2 DE VERSCHILLEN TUSSEN HET OUDE (KLASSIEKE) EN HET NIEUWE OPSTELLEN	97
4.3 HET NIEUWE OPSTELLEN.	112
4.4 DE VERSCHILLENDE LAGEN VAN JE VERLEDEN IN OPSTELLINGEN. . .	114
4.5 DE REIS VAN DE ZIEL, DE 5 STAPPEN DIE IN ALLE OPSTELLINGEN TERUGKOMEN	117
4.6 TIJD, KAIROS, HIER-EN-NU.	120
4.7 OPSTELLINGEN EN DE SEIZOENEN	120
4.8 IK BEN EIGENLIJK NIET VEEL BETER DAN JIJ.	123
4.9 GENIET VAN JE PASSIE	126

5	HOE DOE JE EEN INDIVIDUELE SESSIE?	127
5.1	TIJDENS DE INDIVIDUELE SESSIE	128
5.2	NA DE OPSTELLING	134
5.3	GOED OM TE WETEN	135
6	HOE DOE JE EEN RELATIEOPSTELLING?	137
6.1	OVER RELATIES	138
6.2	OPSTELLINGEN MET RELATIES/KOPPELS	143
7	HOE DOE JE EEN GROEPSSESSIE?	149
7.1	HOE WERKT DAT, WERKEN MET EEN GROEP?.	149
7.2	GROEPSDYNAMICA EN GROEPSVAARDIGHEDEN	151
7.3	DE GROEP, DE CLIËNT EN JIJ	154
7.4	WELKE GROEPSOPSTELLINGEN ZIJN ER?.	155
8	WERKVORMEN	167
8.1	VERSCHILLENDE WERKVORMEN VAN OPSTELLINGEN	168
8.2	OPSTELLINGEN DOEN IN EEN-OP-EENSESSIES	169
8.3	OPSTELLINGEN DOEN IN EEN GROEP	187
8.4	EEN SYSTEMISCH GESPREK VOEREN ZONDER OPSTELLING.	210
9	HERKOMST VAN HET NIEUWE OPSTELLEN	215
9.1	INSPIRATIEBRONNEN VAN BERT HELLINGER.	215
9.2	SIGMUND FREUD	216
9.3	FRANSE REVOLUTIE.	217
9.4	DE KRACHT VAN DE NATUUR.	219
9.5	SJAMANISME EN OPSTELLINGEN	220
9.6	VAN FILOSOFISCH NAAR SPIRITUEEL PERSPECTIEF	221
9.7	LATEN WE ONZE INTUÏTIE WEER HELEN.	222
10	OVER HYLKE BONNEMA	223
10.1	MIJN HERKOMST	224
10.2	WAKKER WORDEN.	226
10.3	OPSTELLINGENWERK.	229
10.4	DE LIEFDE	230
10.5	HET VERHAAL VAN COAUTEUR CUNY STELPSTRA	231
	BEGRIPPENLIJST	233
	BRONNEN	237

INLEIDING

De afgelopen vijftien jaar heb ik een nieuwe, beproefde systemische coach-/opstellingenmethode ontwikkeld, geïnspireerd op het werk van mijn leraar Bert Hellinger. Ik heb deze met veel succes ingezet bij individuele cliënten, in (al mijn opleidings)groepen en bij organisaties. Samen met mijn medewerkers, studenten en deelnemers verbeterde ik de methode ieder jaar en keek ik hoe ik ervoor kon zorgen dat de inzichten uit de opstellingen ook daadwerkelijk zorgden voor concrete stappen en verbeteringen in het dagelijks leven van de studenten en deelnemers.

In de jaren dat ik deze mensen en organisaties hielp bij uiteenlopende vragen, ging het altijd over persoonlijke, relationele, zakelijke en organisatieontwikkeling. Mensen leerden zichzelf door de methode beter kennen. Ze gingen hun pijn en levensvragen aan, ontdekten hun talent, verdiepten hun liefde, gingen meer en beter ondernemen, en toonden meer leiderschap. Dat is het mooie van dit vak: het heeft ongelooflijke impact op iemands leven.

Altijd ging ik met mijn cliënten aan de slag met concrete vragen op het gebied van werk, organisatie, liefde, gezondheid en leven. Samen bekeken we die vragen eerst goed, onderzochten ze tot op de bodem: wat speelt er nu eigenlijk echt precies? We doken onder de oppervlakte, naar wat ze voelden en welk verhaal hun lichaam wilde vertellen.

Steeds, bij alle opstellingen die ik deed en doe, wil ik met de cliënt echt helder krijgen wat zijn intentie is voor de reis. Een goede motivatie is waar alles mee begint. Dat is niet alleen voor de cliënten zo, maar ook voor mij en voor jou, als systemisch coach/opsteller. In dit vak moet je jezelf continu afvragen wat je eigen motivatie en basishouding is.

De essentie van ons werk bestaat erin dat we onze dagelijkse vraagstukken en de daarbij behorende belemmeringen gaan ont-dekken. Eerst bij jezelf, en vervolgens bij de cliënt. We zien (voelen) dan de innerlijke krachtbronnen die daaronder verscholen liggen. In onze menselijke geest liggen allerlei schatkisten verborgen. De Zwitserse psychiater en psycholoog Carl Gustav Jung noemde deze schatkisten, die verborgen lagen in wat hij het collectief onbewuste noemde, archetypen. Het zijn universele principes, waarden, kwaliteiten en talenten die jij kunt aanboren. Ze liggen verscholen onder allerlei oude overtuigingen – die weer voortkomen uit onze opvoeding en afkomstig zijn van onze ouders, grootouders en voorouders.

Om deze schatten te ont-dekken, hebben we dus tijd en aandacht vrij te maken om ze te gaan zoeken, op te graven en de waarde die erin zit te leren gebruiken en in te zetten in ons leven. Deze schatten ont-dekken – waar systemisch werk ons de schatkaart voor levert – betekent zowel onze eigen transformatie, als de transformatie van onze cliënten, én de transformatie van de wereld. Transformatie van oude, vastzittende, emotionele patronen naar dynamische, liefdevolle levenskracht. Hierbij is het belangrijk de tijd te nemen om opnieuw – zoals we in vroeger tijden geleerd hebben van medicijnmannen – afgesloten en afgesplitste delen van onze ziel terug te vinden, ze te heropenen.

Daarvoor kijken we naar het verleden. In ons dagelijkse leven herhalen we vaak de pijn, de ellende en het verdriet van eerdere generaties. Ook al hadden we ons nog zo voorgenomen dat niet te doen. Onbewust zijn we loyaal aan onze ouders, grootouders en voorouders. En onder onze blokkades liggen hun pijn, verdriet, boosheid en andere emoties verborgen. Alsof wij een prijs betalen voor hun verborgen verhalen.

Als we ons van die prijs bewust worden, dan kan die transformeren in een prachtig, leven-gevend principe. Ik heb gezien, geleerd en ontdekt dat in iedere pijn, in iedere negatieve emotie een prachtige levenskracht verborgen ligt, mits je erbij kunt blijven. Zoals in verdriet liefde, in boosheid kracht en in verwarring wijsheid verborgen zit.

Ik wens je de moed om vanbinnen op zoek te gaan naar je oprechte motivatie in je werk, liefde en leven. Je echte verlangen te zoeken en van daaruit te bewegen. Je zult verbaasd zijn van het enorme effect.

HET OUDE FAMILIEOPSTELLEN IS VOORBIJ

Bert Hellinger, de grondlegger van deze bijzondere opstellingenmethodiek, heeft in zijn eigen ontwikkeling van priester naar psychotherapeut naar opsteller zich steeds meer gekeerd tegen zijn eigen initiële opstellingenmethode, die we in dit boek de klassieke methode zullen noemen. Deze vorm was, toen hij ontwikkeld werd, vernieuwend, maar tegelijk dogmatisch, oordelend en rigide. Subtiel doorspekt met katholieke oordelen, over zaken als abortus, homoseksualiteit en dergelijke.

Het werk van Hellinger is altijd een doorgaande stroom van wijsheid geweest. Eigen wijsheid, zo je wilt, is een fundamenteel grondbeginsel van het werk – in jargon noemen we dit fenomenologische waarneming. De paradox wil dat zijn eigen werk ook weer snel een leer (dogma) werd en mensen Hellinger als een profeet zijn gaan zien. Gelukkig is hij zich hiervan bewust en wil hij de opstellingengemeenschap hiervan doordringen.

Rondom Hellinger zijn altijd professionals geweest die de levende, organische kracht zoals die zich in het werk kenbaar maakt, in een doosje van theorie en kennis verpakken. Zeer nuttig in mijn optiek als je het koppelt aan je eigen waarneming en intuïtie, maar rigide, plastisch en doods als je het niet voedt met je eigen bezieling. De methode zelf is niet transformerend. Het gaat erom dat je zelf kunt werken met de opstellingen, ook voor jezelf, en de daarin verscholen geheimen kunt aanvoelen. Dit is ook de basis van de didactische methode die ik hanteer.

Het is alsof je de techniek uitlegt van hoe iets werkt, zoals pianospelen of appeltaart bakken. Terwijl de muziek echt horen en de taart echt proeven je pas laat zien wat het kan betekenen voor je. Systemen zijn organische velden die je leren om te voelen, te zien en te horen, je leert ze waar te nemen en ermee werken. Natuurlijk zijn er wetmatigheden in dit organische veld, echter, dat zijn energetische wetmatigheden die je niet zo specifiek kunt duiden in onze taal. Als we het in taal omzetten, dan sluipt er al snel een verborgen moraal in. Systemisch werk is per definitie een persoonlijk groeiproces van leren omgaan met je eigen bewustzijn, energie en veld. Zo ontstaat die bijzondere kwaliteit die we bij Hellinger zien. Vandaar ook dat je eigen innerlijke reis het grondprincipe is.

De kracht van het nieuwe opstellen zit daarom echt in het durven vertrouwen op ons gevoel, op onze intuïtie. We zoeken niet alleen de antwoorden in nieuwe inzichten, maar vooral ook in een werkelijk doorleven van de oude emotionele wonden. Door het werken in stilte laat het nieuwe opstellen de

ruimte aan de cliënt om zelf te voelen. Het gaat in op de echte verandering op gevoelsniveau, zodat er echt ruimte ontstaat en er nieuwe inspiratie omhoogkomt.

In de nieuwe manier van opstellen doen we soms ook opstellingen waarbij we zelfs het duiden van wie de representanten zijn, helemaal kunnen loslaten. Daarvoor heb ik een nieuwe werkvorm ontwikkeld: de cirkel van de waarheid (zie hoofdstuk 8). Deze biedt een zuivere, diepe afspiegeling van de onderstroom van het systeem van de vraagsteller. Dit kan mooi en soms ook heel confronterend zijn, en het kan heel erg raken. Het enige wat we niet hebben, is de precieze kennis waar het over gaat.

In deze nieuwe opstellingsvorm moeten we soms ook dingen opofferen. Dat is het 'begrijpen met de mind, met de geest'. Dat is meer aanwezig in het klassieke opstellen. Ook met het stap voor stap opzetten van de opstelling werk ik nog veel. Hierbij benoem ik alle representanten gewoon nog. Toch ben ik erg gaan houden van de effectieve cirkel van de waarheid. Deze vorm zorgt er nog meer voor dat je niet met meer verhalen thuiskomt dan je kwam. Je weet vaak niet precies wat er is gebeurd, je voelt alleen de nieuwe beweging.

In mijn eigen proces heb ik geleerd, en dat zeg ik ook wel tegen mijn leerlingen (of medereizigers), dat ze nog het meeste leren van de dingen die zij mij bijvoorbeeld fout zien doen of zaken die ik over het hoofd zie. Ik heb heel veel geleerd van al mijn leraren en daar ben ik ze enorm dankbaar voor. Nog meer heb ik van ze geleerd door te zien wat zij niet zagen en wat ik zelf wel heb waargenomen. Dat is heel waardevol.

Ik zal nooit vergeten dat ik al een tijd met het nieuwe opstellen bezig was en ik op een congres oudere collega's 'hard zag werken' in het systeem van de cliënt: 'Zeg dit', 'Doe dat', enzovoort. Ik zag op een gegeven moment dat zij in het systeem gezogen waren als een strenge grootmoeder of grootvader of als de kerk. Ze werkten in de kleine dynamiek met vader en moeder en hadden niet door dat eromheen ook plekken waren, van bijvoorbeeld grootouders of overgrootouders, waar ze onbewust op terechtgekomen waren. Het is dus goed om je bewust te zijn van jouw plek als jij opstellingen begeleidt.

Bert Hellinger heeft mij altijd erg gestimuleerd in het leren houden van de imperfectie. Juist 'fouten' kunnen ons verder leiden.

Hellinger is altijd bezig geweest met zijn eigen bewustzijnsontwikkeling en voor hem is zijn eigen waarneming, zijn eigen subjectieve reis, heel belangrijk. Hij had er zelfs voor gekozen niet af te studeren in Wenen aan het psychoanalytisch instituut om trouw te blijven aan zijn eigen ervaring. Dat wil ik jou ook meegeven: er is niet een bepaalde leraar, of een bepaalde route of een bepaalde weg – het gaat er iedere keer om wat je er zelf uithaalt, wat je zelf leert en dat je jouw eigen-wijze waarneming volgt.

Uiteindelijk is mijn doel dus niet zozeer jou allerlei methoden te leren, die je als een soort receptenboek overneemt. Soms ben je al heel goed in oude coachingsmethoden, dan kan het goed zijn om die oude methoden even te parkeren. Ik heb ook respect voor de systemische coaches en opstellers met wie je misschien al gewerkt hebt, en je loyaliteit aan hen. Ik nodig je graag uit om dankjewel tegen hen te zeggen. En ik nodig je uit om je open te stellen en oprecht te kijken naar wat er in dit boek staat. Geef mij echt de kans om mijn andere manier van werken te laten zien.

ONVERTELDE VERHALEN

Ik wil jou meenemen. Eerst op reis in jezelf, voordat je reisleader wordt van anderen. Ik wil je leren om diep te kijken naar welke nog niet vertelde verhalen er in de voorouderlijn zitten en hoe die in het hier-en-nu tot symptomen hebben geleid bij jouzelf en bij jouw cliënten.

Symptomen zijn een weg terug naar die onvertelde verhalen. Ondanks dat je in de bovenstroom misschien bewust gekozen hebt voor dit boek, spelen er in de onderstroom, in jouw hart en ziel nog andere dingen die geleid hebben tot het lezen van deze wijsheid. Ergens leiden jouw systeem, jouw voorouders, jouw onvertelde verhalen je. Ze brengen je als het ware hiernaartoe, naar jouw verborgen schat. Er wil zich iets kenbaar maken aan jou, vanuit jouw achtergrond, via dit boek. Laten we het gaan ontdekken.

Ik heb ontdekt dat er in ons werk een grote seksuele creatieve levensstroom is, als een grote kolkende levensrivier die door ons heen stroomt. Van het verleden via onze voorouders door ons heen naar onze kinderen en de toekomst. Zij is de Kundalini-energie waar in de yoga mee wordt gewerkt, zij is oermoeder aarde, zij is het leven dat door ons heen stroomt. Dat gaat altijd over het voluit leven van de liefde, over het voluit leven van de intimiteit en seksualiteit. Over het voluit leven van relatie en partnerschap in al haar vormen. Het gaat over het leven van je gezondheid, dat al jouw organen en cellen ten volle leven in zich mogen hebben.

Het gaat over dat jij je roeping volgt in je werk en werkelijk dát doet wat jouw innerlijke leiderschap je aangeeft, dat je je valse loyaliteiten (zoals we dat in ons vak noemen), waardoor je stiekem nog werkt voor de maatschappij, voor je ouders, voor wie dan ook, echt leert inzien en leert loslaten, zodat jij je natuurlijke stroom kunt vinden en dat doet wat je echt het gelukkigst maakt.

Mijn missie is om met dit bijzondere werk een bijdrage te leveren aan het daadwerkelijk veranderen van onze systemen. Het is heel belangrijk dat we opnieuw die balans tussen ons mensen en de natuur herstellen. Ik zie bij veel grote bedrijven dat er een splitsing is tussen aan de ene kant het financiële rendement en aan de andere kant de werkelijk toegevoegde waarde. Voor mij is het helen van die split, tussen top en bodem, tussen gevoel en ratio, tussen lichaam en ziel, tussen hoofd en lichaam, en tussen man en vrouw, waar het om gaat. Daaraan wil ik samen met jou, jouw systeem, jouw cliënten en hun systeem graag werken in dit boek.

Noot

In dit boek spreek ik veel over voelen, schrik hier niet van. Wat ik ermee bedoel, is een soort intuïtief voelen (*sensing*), waarnemen, ervaren. De Amerikaanse filosoof Eugene Gendlin gebruikte hiervoor de term *focusing*. Vaak als we het woord voelen gebruiken, denken mensen meteen aan grove emoties, zoals boosheid, verdriet, enzovoort. Met het woord voelen bedoel ik het subtielere voelen of waarnemen of ervaren.

3 DE BASISHOUDING

In het opstellingswerk spreken we vaak over de zogenoemde basishouding. Deze basishouding is belangrijk. Het helpt je op een goede, natuurlijke en pure manier om een opstelling te begeleiden. En een opstelling is een zielsreis. Net zoals heilige ceremoniemeesters dat doen, begeleid je de vragensteller op zijn innerlijke reis. Je bent een procesbegeleider, een ceremoniebegeleider. Maar wat is die basishouding eigenlijk, hoe leer je het en hoe 'pas je haar toe'?

3.1 CEREMONIËLE RUIMTE

In ceremoniële, religieuze contexten scheppen priesters en medicijnmannen een ceremoniële ruimte. Zonder allerlei fysieke rituelen uit te hoeven voeren, horen bij een opstelling ook verschillende ceremoniële aspecten. Je kiest bijvoorbeeld met zorg een ruimte uit. Het feit dat de cliënt naar jou toekomt, is ook deel van het ritueel, en ondersteunt jouw kracht om een ceremonieel veld neer te kunnen zetten. Ook de manier waarop je de cliënt naast je laat zitten helpt hierbij. Als je bijvoorbeeld een opstelling doet waarbij je de cliënt in de groep laat zitten, doet dat iets met de energie van de cliënt, met jouw energie als opsteller, met de groep en met het hele systeem. Het is echt een groot verschil als je iemand naast je laat zitten. Zo creëer je een setting. Een set (mindset) en een setting (fysieke en sociale omgeving) – zoals Timothy Leary, lsd-goeroe uit de jaren zeventig, het noemde bij zijn rituelen – zijn dus belangrijk. Wees hierin niet rigide. Dat helpt niet. Ritueel, set en setting zijn belangrijk, maar overdrijf niet. Een (veilige) setting creëren is een van de verstevigende factoren voor een goede en zuivere opstelling.

3.2 WAT TIPS VOORAF

TIJD MAKEN VOOR EEN UITWISSELING

Als ik tijd vrijmaak om een individuele sessie te geven aan iemand, is dat tijd die ik niet besteed aan mijn kinderen, mijn vrouw, mijn lessen of aan iets anders. In die tijd wil ik alles geven aan mijn cliënt. Dan is het belangrijk dat je ook voldoende offer/geld durft te vragen. Zo vraag je van je cliënt dat je echt aandacht en oprecht zoeken terugkrijgt. En dat je samen betekenisvol bezig bent en energie uitwisselt.

Vertrouwen op je eigen gevoel

Het gaat erom dat jij leert op jouw gevoel, dat jouw cliënten leren om op hun eigen gevoel te vertrouwen. Neem niet klakkeloos iets aan. Ga continu bij jezelf te rade. Je hoeft niet de alwetende, perfecte coach te zijn of te worden. Je hoeft alleen maar rustig je eigen waarheid te durven zeggen. Je mag ook best fouten maken of aannames hebben, als je er maar zodanig uiting aan geeft dat de cliënt kan kiezen of hij dat ook zo ziet. Zo leer je je cliënt ook om steeds bij zichzelf te rade te gaan. Ik weet soms iets niet zeker en dan zeg ik het gewoon, met de opmerking dat ik het niet zeker weet en dat het mijn aanname is. Vaak gaat dat over spannende zaken die ik denk te zien en te voelen in het verhaal van de cliënt. Zo kan ik vrijuit spreken vanuit mijn intuïtie.

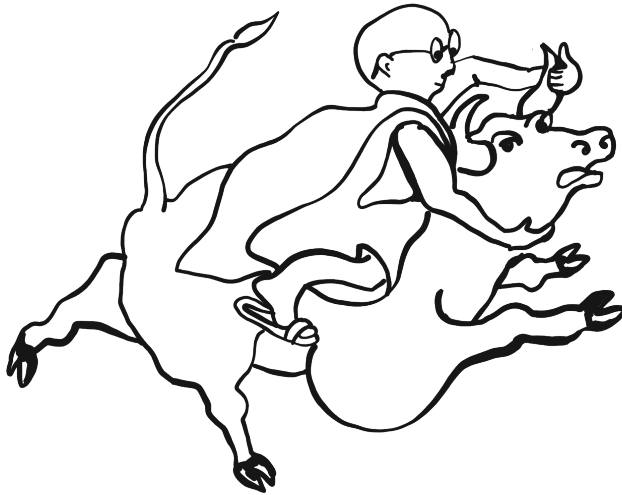
Mens durven zijn, jezelf zijn

Naast de inhoud van het gesprek speelt het onderliggende proces van het gesprek een belangrijke rol. Door zelf ontspannen jezelf, stevig en eerlijk te zijn, fouten mogen makend, zoekend, geven we in de onderstroom onze cliënten ook dat voorbeeld.

Veel coachingsmethoden zijn gebaseerd op therapiemethoden uit de afgelopen eeuwen, die op hun beurt weer gebaseerd zijn op het patriarchale mensbeeld van vooral het christendom. Daarbij speelt subtiel (in de onderstroom) steeds mee dat de coach een alwetende, controlerende, bazige vader is, waarbij – volgens Freuds model van de dynamische menselijke persoonlijkheid – de id gedomineerd moet worden door het ego. Ik zie dat onze id de kracht is van onze ziel en dat het ego juist deze ‘stier’ heeft te berijden in plaats van te onderdrukken. Door de onderdrukking ontstaat juist het superego, met zijn oordelen en moraliteit. Door te leren luisteren naar ons gevoel, naar ons lijf, naar onze intuïtie en deze onstuimige, intuïtieve

levenskracht met liefde te bezweren worden we rijker, krachtiger en wijzer. In plaats van rondlopende, afgesneden ego-hoofden met moraliteit als ons roer.

Laten we als opsteller/systemisch coach onszelf zijn, als echt mens. Laten we onszelf niet verstoppen. Laten we gelijkwaardig oprecht en respectvol zijn, zonder het lot van de cliënt op onze schouders te nemen.



DE PERSOONLIJKHEID

Volgens de psychoanalytische persoonlijkheidstheorie van Sigmund Freud is de persoonlijkheid een complex geheel dat bestaat uit drie componenten:

DE ID de enige gedragscomponent die vanaf onze geboorte aanwezig is;

HET EGO ontwikkeld vanuit de id en verantwoordelijk voor het omgaan met de werkelijkheid;

HET SUPEREGO alle morele normen en idealen die we van onze ouders en omgeving krijgen.

Deze drie elementen van persoonlijkheid werken elk op een eigen manier samen om complex menselijk gedrag te creëren.

Jouw authentieke vorm vinden

Uiteindelijk is mijn doel niet zozeer jou allerlei methoden te leren, die je als een soort recepten overneemt. Ik wil je vooral je eigen authentieke vorm laten vinden. Jouw eerlijke menselijke waarneming, die anderen kan helpen omdat je zelf ook oprecht bent met jezelf. Daarnaast heb je jezelf getransformeerd en weet je uit eigen ervaring hoe je dat hebt gedaan.

Open staan om te leren

Ik kijk met respect naar al jouw eerdere leraren met wie je al gewerkt hebt. Toch vraag ik je om je opgedane kennis van coaching en/of therapiemethoden even te parkeren. En ik wil je uitnodigen om nu te kijken naar wat ik te vertellen heb, zodat je het ook echt de kans kunt geven om een andere, nieuwe manier van werken te leren.

OEFENING: JEZELF ZIJN EN DURVEN VERTROUWEN

Je kunt deze oefening doen met iemand uit je omgeving die bereid is met jou te oefenen. Je gaat oefenen om, als diegene naast je komt zitten, bij jezelf te blijven, en je gaat waarnemen wat er gebeurt, wat je voelt. Bijvoorbeeld: ‘Oh, ik voel dat er een soort spanning hier zit. Ik voel wat onzekerheid als je naast me zit, in mijn lijf.’ (Wees specifiek in het aanwijzen van het lichaamsdeel waar je voelt wat je beschrijft.) ‘Ik ben ook wel wat verheugd, voel een soort beginnende ruimte hier in mijn borstkas.’ Je zult zien dat je, door bewust deze observaties te benoemen, langzaam wat dieper in je hart zakt. Als de angst er even mag zijn, dan voel je dat – als je daar even ruimte voor maakt – het vertrouwen er ook mag zijn.

De basis voor het terugkoppelen van mijn eigen ervaring heb ik geleerd toen ik tijdens mijn studie klinische psychologie in Leiden drie maanden lang praktijklessen psychotherapeutische vaardigheden kreeg van Rita. Zij was psychotherapeute en psychoanalytica. Wat zij me leerde, was heel eenvoudig: ‘Als je een cliënt hebt en er komt bij jou onrust of stress naar boven, dan moet je daar open over zijn. Dan zeg je: “Goh, onrustig hè?”’

Ga er maar mee oefenen. Het enige wat je hebt te parkeren is het ego. Je hoeft niet te luisteren naar de stem van je ego dat je iets niet kunt doen of juist wel moet doen, terwijl je gevoel en intuïtie iets anders zeggen. Je hoeft dus niet te interpreteren. Door heel simpel in je eigen lijf te blijven, blijf je in het hier-en-nu en creëer je ruimte om te durven vertrouwen op je gevoel en intuïtie.

‘In the beginner’s mind there are many possibilities, but in the expert’s there are few.’

– Uit: *Zen Mind, Beginner’s Mind*, Shunryu Suzuki

3.3 WAAROM IS DE BASISHOUDING ZO BELANGRIJK?

Binnen de setting van een opstelling is het belangrijk dat je een startpunt hebt. Een punt van waaruit je vertrekt. Het is je motivatie, jouw waarom. Waarom je daar bent, als systemisch coach, om een opstelling te begeleiden. Wat beweegt jou om daar te zijn, met deze cliënt? Het is belangrijk je jezelf dat continu af te vragen, voor je werk als geheel, en steeds weer opnieuw, bij elke nieuwe cliënt en opstelling.

Specifiek betekent motivatie voor mij heel oprecht zijn met mezelf in relatie tot het leven. Kan ik het leven echt voelen? Wat leeft er echt in me? Is mijn motivatie voor mijn werk zuiver of is het een compensatiestrategie, een vluchtroute voor mijn eigen pijn? Wie mij altijd erg inspireert is mijn leraar Bert Hellinger, die mij deze weg heeft laten zien toen hij al tachtig was. Duidelijk was altijd dat het werk voor hem echt zinvol moest zijn. Zelf zie ik het altijd zo: ik lig niet bij mijn vrouw in bed, maar ik werk met groepen of schrijf mijn boek. Als ik mijn waardevolle levenstijd vrij maak, dan wil ik dat het echt zinvol is: voor mezelf, het leven, mijn cliënt en zijn systeem. Hierbij denk ik ook aan het nieuwe leven, zoals kinderen en groei. Ik voel echt diep vanbinnen een verlangen om op al die vlakken betekenis te geven en te ontvangen. Het gaat voor mij over me wezenlijk verbinden met mezelf en met de ander.

Om erachter te komen wat jouw motivatie is, kun je onderzoeken hoe jij je ten diepste voelt over je coach-zijn. Wil je met je coach-zijn bijvoorbeeld een leegte in jezelf opvullen? Wil je bij anderen brengen wat je eigenlijk zelf nodig hebt? Of vullen jouw cliënten het gat van kinderloosheid in jou? Is jouw motivatie om anderen te helpen? Misschien zit daar jouw oude kind-pijn in verborgen, je moeder willen helpen. Dat is geen oprechte motivatie, maar een sublimatie, een afweer van jouw oude pijn. We noemen dat het ‘hulpverlenerssyndroom’. Het is een ego-gedreven motivatie. Let wel: dit is allemaal niet erg, als we het ons maar bewust zijn en dieper in onszelf blijven zoeken naar bezieling. Hulp willen verlenen is overigens de grootste valkuil in dit werk. Als je dit herkent, heb je naar binnen te kijken en jezelf te helen – voordat je de reis kunt beginnen om anderen te helpen. Dat wil niet zeggen dat je klaar moet zijn. Integendeel. Als je zelf ook maar op reis bent en steeds opnieuw naar binnen kijkt. En niet de deur naar binnen op slot hebt, terwijl je anderen ‘gebruikt ter compensatie’.

Ik zie dit ook allemaal in mezelf; het is echt niet erg om al deze ‘valse’ motivaties te ontdekken. Die hebben we allemaal. Geeft niet. Waar het om gaat, is dat je je ervan bewust wordt en dat het leidt tot een dieper zoeken in jezelf. Dus: wat willen jouw hart en ziel oprecht? Wees daarover eerlijk. Dat is een prachtig startpunt voor een opstelling.

EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID

Bij een seminar van Bert Hellinger kwam een keer een vrouw die niet helemaal goed kon lopen. Twee mensen schoten haar te hulp. Ze ging naast Hellinger zitten en hij bleef met zijn glimlach, gewoon nuchter, in het nu. Hij nam waar. Voordat ze iets gezegd had, nam hij de microfoon en zei: ‘Denken jullie dat ik haar kan helpen?’ Zij was nou juist degene van wie iedereen dacht: zij heeft echt zijn hulp nodig. Een zaal vol hulpverleners, dus er was volop medelijden. ‘Heeft zij de mensen bedankt die haar te hulp schoten?’, vroeg Hellinger. Nee, dat was niet zo. ‘Denken jullie dat ze mij gaat bedanken als ik haar ga helpen?’, vroeg Hellinger vervolgens. Nee, waarschijnlijk niet. ‘Ik kan haar dus niet helpen’, concludeerde hij. ‘De motivatie om anderen te helpen is geen oprechte motivatie, maar eigenlijk een afweer van eigen oude pijn.’

Hellinger gaf deze vrouw haar eigen verantwoordelijkheid terug – en pakte meteen zijn verantwoordelijkheid. Door niet in haar ‘verhaal’ mee te gaan. Zij had geleerd winst te halen uit haar conditie. ‘Tweede winst’ noemen we dat. Haar slachtofferschap leverde haar ook dingen op, naast

het feit dat het haar van alles kostte. Voor haar groei is het belangrijk dat ze verantwoordelijkheid leert nemen voor haar eigen lot. Dit gaat haar zelfhelende kracht versterken en haar plezier in het leven vergroten.

Herkenbaar, die ego-gedreven motivaties? De uitnodiging is om daar zelf opstellingen mee te doen. Onderzoek je motivatie dieper. Wat zit er in die wens om te helpen verstrikt? Dat kun je bijvoorbeeld doen met blaadjes op de grond (zie pagina 129). Het gaat erom dat je kunt zijn met jezelf, in relatie tot wat er om je heen is. En dat kan alleen als je zelf ook bereid bent om die innerlijke reis steeds weer opnieuw te maken. Dat betekent dat je steeds weer op een diepere laag jouw overlevingsstrategie – die mama altijd maar wil helpen bijvoorbeeld – onderzoekt. ‘Mama heeft zoveel pijn vanbinnen, dat ik coach wil worden om de boel te helpen.’ Ga op zoek naar je oprechte motivatie om het leven te dienen. Met je hart en met je ziel, niet zozeer vanuit je buitenkant, je gedachten, je persoonlijkheidsstructuur. Een coach neemt waar. Je hoeft niet iets op te lossen, niet te helpen.

WAT IS DAN DIE BASISHOUDING?

Die oprechte motivatie maakt dat je dienend wilt en kunt zijn aan het leven. Als mens en als coach. Het is belangrijk om je te kunnen verhouden tot de vraagsteller, en niet mee te gaan in zijn ‘gedoe’. Het helpt je gecenterd (verzameld) te blijven. Je aandacht in het hier-en-nu te hebben, in je fysieke lichaam. Overigens betekent het niet dat je altijd maar helemaal rustig hoeft te zijn, door yoga of een meditatie te doen. Je hoeft niet te streven naar rust, want dat streven zorgt er juist voor dat je weer ‘weg bent’. Niet gecenterd meer bent. Omdat je streeft naar een bepaalde *state of mind*, met je mind dus.

In de basishouding gaat het om lichaamsbewustzijn en ademhaling. Het gaat om jouw waarneming vanuit je lijf. Je hoeft niet iets op te lossen. Je kunt ontspannen zonder je best te doen om te ontspannen. Gespannen zijn is ook oké, als je er maar van bewust bent. Je bent samen op reis met je cliënt. Je hoeft niet beter te zijn dan de cliënt. Je hoeft niet in een perfecte staat te zijn.

In welke staat jij ook bent op het moment dat je een sessie geeft, het maakt niet uit. Als je je maar bewust bent van je eigen staat. Dan ben jij in de ruimte aanwezig met jouw verhaal en de cliënt met zijn verhaal. De basishouding, die oprechte motivatie, dat is echt het beginpunt van een opstelling. Samen met de cliënt zet je samen het systeem neer. Je stelt je open om samen met iemand een reis te gaan maken. Dat heet ‘rapport maken’ (Franz Anton

Mesmer, die onder andere werkte met magnetisme – zie ook hoofdstuk 9). Rapport maken gaat over samen resoneren. Samen afstemmen op diegene en ook afstemmen op het leven zelf. Op alle onderstromen die er zijn. Niet op de persoonlijkheidsstructuur/-structuren. Je bent een soort vat, je bedenkt niks. Je bent gewoon de hele tijd energetisch aanwezig.



Je bent. De basishouding is het moeilijkst om te leren. Hierin komt alles namelijk terug. Je eigen verwarring, je eigen proces, je eigen verstrikking. Daar waar jij geraakt wordt en dus daar waar je bij jezelf weggaat. Daarvan moet je je bewust zijn. Omdat je bezig bent met een individuele cliënt of met een groep. Als ik als opsteller geraakt word, is het goed om dat te benoemen. Je emotie, je gevoel laten zien kan gerust. Dat helpt om erbij te blijven en de cliënt of de groep te laten zien dat er iets met mij gebeurt en dat ik dat ook meeneem in het systeem. De essentie is dat je samen wordt meegenomen in een groter systeem. Zet jezelf niet boven de cliënt als een soort verlosser, of oplosser. Je bent samen op weg.

HOE LEER IK DE BASISHOUDING?

Hoe moeilijk misschien ook, de basishouding is voor iedereen te leren. Om de basishouding helder te hebben helpt het dat je je voorstelt dat jouw dood (zie kader) vóór je is. En dat je je kunt voorstellen dat dit jouw laatste moment is. Als we ons leven als een kaart in beeld brengen (zie illustratie) is het verleden achter ons en de toekomst voor ons. In veel spirituele stromingen staat de dood voor de poort van de transformatie. Kun je de dood een beetje voelen? Stel je voor: 'Ik houd straks op te bestaan, deze cliënt houdt ook op te bestaan.' Als je dat kunt, kun je je bewust(er) afvragen wat dan nu nog echt is, wat er nog overblijft. Dan valt die persoonlijkheid weg en blijft de stroom van het leven over. Een stroom van leven die iets gezegd wil hebben, die groter is dan ik en mijn cliënt, die groter is dan de (fysieke en geestelijke) ruimte waarin wij samen zitten.

DOOD EN LEVENSKRACHT – DE KERN VAN HET PAD

Het belangrijkste aspect van een goede systemisch coach/opsteller zijn, is dat je dicht bij dit echte moment durft te zijn; de dood is dan de meest zuivere en tastbare steunbron. Dat is bij sjamanen ook altijd een onderdeel geweest van inwijding en tevens een poort naar een andere dimensie, zij reizen met hun bewustzijn.

De beste training voor jou als systemisch coach is dan ook om je – als in een opstelling – voor te stellen dat jouw levenspad voor je loopt en dat daar dan de dood is. Praktisch gezien betekent dit dat je nu met deze cliënt alles moet geven, zonder bang te zijn

voor de gevolgen. Houd je niet in; stervende mensen (ook in een opstelling) zijn eerlijk, zuiver en direct.

Stel je voor dat jouw dood over niet al te lange tijd zeker gaat plaatsvinden en dat je ouders, je grootouders en de rest van je familielijn (veld) achter je zijn. Als je niets meer te verliezen hebt, gaat je voet van de 'ego-rem' af en kan je intuïtieve hier-en-nu-levenskracht helder en duidelijk spreken.

Het is juist goed en fijn om de dood op te stellen. Oefenen met de dood is leerzaam. Ik oefen iedere morgen met de dood. De dood heb ik in vele opstellingen mogen zien als een liefdevolle godin. Ze is prachtig. De ellende zit in het afrekenen met allerlei gehechtheden. Als je met iemand aan het werk bent, ben je bereid die liefdevolle empathische hulpverlener in jou ook te laten sterven. Als je de dood bij je hebt, kun je voluit geven wat je op dat moment intuïtief voelt. Je wordt dan scherp en helder. Geen *bullshit*, het is nu. Dit is het. Dit is wat ik dagelijks beoefen, met mezelf als ik opstellingen doe.

RUIMTE VOOR IETS NIEUWS

Het klinkt misschien vreemd of lastig dat de dood opstellen fijn is. Dat je goed kunt zijn met de dood. Toch is het de realiteit. Als systemisch coach is het een must. Als je bereid bent de reis te maken, dan hoort dat erbij.

Het betekent ook dat je bereid moet zijn om fouten te maken. Dat is heel belangrijk. Het 'niet-weten' uithouden. Wij mensen willen altijd alles weten. Maar kennis gaat over informatie uit het verleden. Kunnen we openstaan voor iets nieuws? In het bedrijfsleven zie ik mensen vaak presentaties vullen met alleen maar kennis en cijfers uit het verleden – waar is de ruimte om iets nieuws te kunnen laten ontstaan?

Een cliënt komt bij je omdat hij iets nieuws wil. Hij wil ruimte maken voor iets nieuws, en het oude zit in de weg. Je cliënt stoppen verder te gaan met zijn oude verhaal kan echt ruimte maken voor iets nieuws. Iets nieuws gaat echter vaak eerst fout. Kijk maar naar de evolutie: als de evolutie een fout maakt, een misstap, groeit daar iets moois uit. De meest waardevolle ontdekkingen zijn meestal per ongeluk gedaan.

Als ik dit principe doortrek naar nog grotere bewegingen in de geschiedenis, dan komt de uitspraak van Bert Hellinger naar boven waarin hij vertelde dat hij het inzicht had gekregen dat het maar goed was dat Von Stauffenberg niet geslaagd was in zijn aanslag op Hitler, omdat dan het nazisme misschien niet tot een absoluut einde was gebracht.

We hebben soms eerst de bodem van de put te voelen voordat we er weer uit kunnen klimmen. Gelukkig leven wij hier nu al lange tijd in vrede na 'onze fout' van de Tweede Wereldoorlog. Maar door de pijn van de Tweede Wereldoorlog zijn ook weer systemische inzichten ontstaan. Hellinger vroeg zich af hoe het kon dat een volk zoals de Duitsers meegenomen kon worden om afschuwelijke dingen te doen zonder schuld te ervaren. Zijn zoektocht naar het antwoord bracht hem zijn inzichten over de functie van het geweten, dat mensen meegenomen worden in hun stam-/landsgeweten en over hoe daders en slachtoffers bij elkaar horen. Het was de pijn van de Tweede Wereldoorlog die de opstellingen heeft gevoed. Daaruit zijn bij hem familieopstellingen ontstaan. (Overigens geldt dit ook voor mijn eigen bezieling over de Tweede Wereldoorlog. Mijn moeder kwam uit een NSB-gezin en mijn vader uit een verzetsgezin. Er werd nooit over gesproken, het was een verborgen verhaal.)

Precies hierom – om het feit dat fouten in de evolutie leiden tot iets nieuws – kun je iemand nooit echt veroordelen. Natuurlijk is er het juridisch-politieke paradigma, waar je gerechtelijk wel veroordeelt, maar in de diepte van het leven, op zielsniveau kun je iemand nooit echt veroordelen. Dat is het absolute niveau. Dat is ook belangrijk om je te realiseren, voor ons als coaches/opstellers. Het betekent namelijk ook dat je nooit fundamenteel iets fout kunt doen; anders zou je op de stoel van God zitten.

OBJECTIVITEIT BESTAAT NIET

Het is belangrijk als coach, als opsteller, als reisleader, open te zijn. Eerlijk te durven zeggen wat jouw waarheid is. Om dat wat je voelt te durven delen met je cliënt. Ook als je het even niet weet. Velen van ons hebben geleerd dat we niet ons eigen verhaal op de cliënt mogen projecteren. De systemische werkelijkheid van de onderstroom is echter dat dit onbewust vaak toch gebeurt. Dat is niet erg. Beter om het dan maar gewoon te zeggen. Het blijft goed om niet in het verhaal van de cliënt te 'verdwijnen'; echter, jezelf voordoen als objectief observator is ook niet echt en dienend. Je kunt nooit een goede reisleader worden als je niet eerst zelf bereid bent om op reis te gaan en daarin geoefend hebt. Hoe weet je anders wat van jou is en wat van de ander? Dat is een belangrijk filosofisch basisprincipe.

Het allerbelangrijkste wat ik daarover tijdens mijn studie heb geleerd was tijdens het vak wetenschapsleer: objectiviteit bestaat niet. De gehele wetenschap is gebaseerd op aannames. Het zijn filosofische aannames, die op geen enkel feit berusten. Dat betekent dat de gehele westerse samenleving, die berust op rationele objectiviteit, een aanname is (zie kader).

In het vak kiezen we voor de zogenoemde *perennial philosophy*, ook wel *animated philosophy*. Hierbij gaan we ervan uit dat spirit, god of levenskracht overal in zit. Dat alles een goddelijke, levende stroom is van liefde en bewustzijn en dat dat overal in zit.

OBJECTIVITEIT BESTAAT NIET

Systemisch werk houdt in dat we ons bewust worden door welke bril we kijken. De meeste coaches/opstellers zijn zich er niet bewust van dat ze de wereld (en hun eigen verleden) door een gekleurde bril bekijken. We denken dat we objectief kunnen zijn. De essentie van wetenschapsleer is dat objectiviteit niet bestaat. Hierin speelt onze geschiedenis een belangrijke rol, met onder andere die tweeduizend jaar christelijke programmering. Daarop is onze psychische splitsende basisangst terug te voeren. Dit houdt in dat als je een keer schrikt, je meteen onderscheid maakt tussen een goed en een kwaad.

Absolute objectiviteit bestaat niet. Deze stelling is te splitsen in twee oeroude filosofische vragen:

- een ontologische vraag – bestaat er zoiets als een objectieve wereld (dat wil zeggen: een wereld buiten het subject – in dit geval de mens)?
- een epistemologische vraag – is deze objectieve wereld kenbaar voor ons?

De meeste wetenschapsfilosofen zullen zeggen dat het onmogelijk is om te weten of er zoiets is als een 'objectieve wereld' die buiten ons bestaat. Het is immers buiten ons, en wij kunnen de wereld

alleen maar waarnemen via onze eigen zintuigen. Wat zij zeggen, is dat we de wereld buiten ons alleen maar kunnen leren kennen door categorieën van ons eigen bewustzijn die we gebruiken om onze waarnemingen te ordenen - zoals taal, tijd, rationaliteit, enzovoort. Daardoor kan kennis nooit geheel of absoluut objectief zien, maar wordt zij gemedieerd door de capaciteiten en beperkingen van het menselijk bewustzijn. Dit betekent niet dat feitenkennis niet mogelijk is - het is alleen geen kennis van een 'objectieve' onveranderlijke wereld die buiten ons staat. Moderne filosofen zien het idee van 'objectiviteit' daardoor veel meer als iets wat niet zozeer verwijst naar kennis van een absolute waarheid, maar naar de regels en methodes van een specifiek wetenschapsgebied of -methode. Als een onderzoek gedaan wordt volgens de regels, of volgens zogenaamde 'objectieve' maatstaven en een onderzoek replicateerbaar is, dan zeggen we dat een onderzoek valide en betrouwbare kennis oplevert. Deze kennis kunnen we vervolgens accepteren als een (tijdelijke) waarheid, zolang onze methodes niet verbeteren of ons tot nieuwe inzichten brengen.

Bron: Jasper Donkers

Maar wat betekent dit praktisch? Voor jou als systemisch coach, als opsteller? Dat het van ons is. Het is niet jij of ik of zij of wij. Het is van ons.

Stel, je bevindt je in de basishouding en je bent leeg. Zodra er iemand naast jou komt zitten, begin je ineens van alles te voelen. Daarom is het scheppen van een ceremoniële ruimte zo belangrijk. De ceremonie bepaalt namelijk de stroom, de context creëert de realiteit. Stop met leren en ga het doen. Wees ontspannen en als je toch gespannen bent, wees je daar dan bewust van. En spreek het uit. Je bent samen op reis en dat is genoeg.

3.4 ASPECTEN VAN DE BASISHOUDING

INTENTIE EN HET NIET-WETEN UITHOUDEN

Een opstelling doe je in een veilige setting. Dat geldt voor de ruimte waarin je de opstelling doet. En het geldt voor jou zelf. Neem verantwoordelijkheid voor jouw deel om de opstelling op een veilige manier te laten plaatsvinden: fysiek en emotioneel.

Ook als je je gespannen voelt, is het belangrijk dat je verantwoordelijk handelt als begeleider van de randvoorwaarden voor de ceremonie (sessie). Dat doe je het beste door gecenterd (verzameld) in je eigen lichaam te zitten. Dan kun je in jezelf voelen waar jij bent in het midden en vanuit dat midden contact maken met het midden van de cliënt. Een van mijn leraren, dr. Edward Maupin, zei ooit: *‘What you imagine is what you touch.’* ‘Dat wat je voorstelt, is wat je aanraakt.’ Dus, als een cliënt naast mij zit en ik denk bij die cliënt alleen maar aan zijn persoonlijkheid en verhalen, dan raak ik slechts dat aan. Echter, als ik de intentie in mijn hart heb om het wezenlijke van die cliënt aan te raken, dan raak ik dat aan. Met je hart, met je intentie, met je ziel, raak je de ziel van de cliënt aan. Daarom is dit vak niet zozeer een vak dat je kunt leren door een boek te lezen. Je leert het alleen door je eigen reis te maken. Alles wat je tijdens je eigen reis ontdekt, zet je in relatie met je cliënten in.

In de basishouding gaat het erom dat je alles wat er is, kunt omarmen. Je hoeft niet heel rustig of stil te kunnen zijn. Het gaat meer over kunnen zijn met dat wat er is. Hoe je je of wat je op dat moment ook voelt. Ik heb fantastische opstellingen begeleid op momenten dat mijn leven zelf ook behoorlijk overhoop lag. Het is natuurlijk fijn als je wél rustig bent. Maar soms kun je heel verzameld zijn, zelfs in de hectiek van het leven. Alles omarmen is dus belangrijk. En vergeet niet te genieten. Dat hoort ook bij een goede basishouding (zie kader).

OVER GENIETEN

Ik heb ooit in mijn eigen opleiding tot lichaamsgericht psychotherapeut een oefening gedaan waarbij mijn opleider zei: ‘Geef nou eens een sessie en denk even helemaal niet aan de cliënt. Denk even alleen maar aan wat je zelf het allerfijnste vindt, zonder bezig te zijn met wat de

cliënt belangrijk vindt.' En wonder boven wonder bleken de cliënten ook allemaal de sessie van hun leven te hebben. Vergeet niet het zelf ook echt leuk te hebben, dat mag. Volg je genieten, zorg goed voor jezelf en neem voldoende. Neem voldoende fee (geld), maar ook wederzijdse bezieling en inspanning. Dan kun je het beste geven.

Ik ben van oorsprong een echt moederskind. Vanuit die rol heb ik geleerd om enorm te pleasen. Ik wil anderen diep gelukkig maken, zelfs als dat ten koste van mezelf is.

In ons zenuwstelsel hebben we vier staten:

- *in rust*
- *vechten en/of vluchten*
- *bevriezen*
- *pleasen*

Bij pleasen zetten we onze eigen gevoelens en verlangens, zelfs onze eigen ziel, in de vrieskist; we 'zetten het uit' om maar te voldoen aan de buitenwereld, aan moeder. We zijn immers van haar afhankelijk voor ons leven. Deze basisstrategie houden we ons hele leven en die creëert veel narigheid in al onze relaties.

In de basishouding gaat het erom deze keer níét te pleasen. Dat is erg lastig, want het is diep in ons zenuwstelsel gegrift. Hiervoor hebben we zelf gedurende langere tijd een reis te maken. In de basishouding is het belangrijk om steeds weer terug te keren naar jezelf. Om alles 'op te warmen' in jezelf en in de cliënt. Opwarmen gaat over de warmte van jezelf, je seksuele levenskracht (je Kundalini). Je durft echt te leven. Dát is het geheim. Genieten van de stroom. Zitten in je lichaam. Loslaten.

Intentie

De basishouding gaat ook over eerlijkheid. Ik ga zitten en kies ervoor om helemaal eerlijk te zijn. Wat mij helpt, is mijn intentie. Ik wil dat wat ik doe betekenis heeft en zin geeft. Ik ben hier met mijn cliënt en wil vanuit mijn hart echte waarde toevoegen aan zijn leven. Dus kies ik er iedere dag weer opnieuw voor om mijn bezieling vorm te geven vanuit die intentie. Of ik nu zelf net veel gedoe heb in mijn leven of niet. Het gaat er niet om dat ik rustig zou moeten zitten. Het gaat erom dat ik voel dat ik samen met

mijn cliënt op reis ga. In welke situatie ik me ook in mijn leven bevind, het mag er gewoon zijn. En: ik hoef het niet goed te doen, want mijn dood is voor mij. Ik leef een tijdje en hoelang ik leef, weet ik niet. Ik heb de intentie dat dit zin heeft; met mijn dood voor me, mijn ouders achter me en de cliënt naast me. Vanuit daar gaan we samen iets waardevols doen. De cliënt heeft ook zijn dood voor zich, en zijn ouders en zijn systeem achter zich. Samen – ik met mijn achtergrond en relaties, de cliënt met die van hem – zijn we op reis, waarbij we allebei voelen dat het waarde moet hebben. Dat noem ik de intentionele space, de intentionele ruimte.

Het helpt om thuis een altaar te hebben, met een kaarsje. Een fysieke plek. Elke ochtend als je opstaat – ook al heb je maar vijf minuten – doe je even een kaarsje aan. En liefst doe je nog wat oefeningen om bij jezelf te komen, bijvoorbeeld yoga of meditatie. Ik doe dan wat Tibetaans-boeddhistische oefeningen – zij maken gebruik van bepaalde beeldjes die staan voor archetypes, innerlijke krachtbronnen. Bijvoorbeeld de Boeddha als het verlichte aspect van de menselijke geest. Ik kijk daar elke ochtend naar en voel dan het verlichte aspect van die Boeddha in mij. Ik maak daar op dat moment – net als in een opstelling – verbinding mee, met het verlichte aspect in mezelf.

Een intentionele ruimte is ook goed. Kies vooral je eigen vorm. Neem er zo vaak als je kunt even de tijd voor, ook al is het twee minuten. Het handigste moment is als je net wakker bent; dan ben je nog niet helemaal hier. Even wat koud water in je gezicht en de telefoon nog niet aanzetten. Je bent dan nog in die droomstaat. Misschien ken je dat wel: vlak voor je wakker wordt, bevind je je nog in een soort ruimte. Voordat je helemaal de wereld ingaat. Met dit ochtendritueel neem je even de ruimte om echt in die ruimte te zijn. Je kunt er dieper op ingaan op veel verschillende manieren – Vipassana, Zen, het kan tegenwoordig op zoveel plekken.

Niet-weten

In de coaching leer je wat van jou is en wat van de ander is. In de context van het zijn van een coach, opsteller of ceremonie-/sessiebegeleider maken we gebruik van een zogenoemd transpersoonlijk veld (systeem). Systemisch werken betekent werken met dit systeem, dit veld. Transpersoonlijk wil

zeggen: het heeft niet alleen met jouw 'ik' te maken, het overstijgt het 'ik' in een groter 'wij'. Nu is de paradox dat je juist contact maakt met dat systeem op het moment dat jij volledig in jouw eigen 'ik' durft te zijn. Je vertrouwt erop dat hetgeen zich in het hier-en-nu in jouw kern bevindt, informatie is van het transpersoonlijke systeem. Zodra je een splitsing maakt in wat van mij is en wat van jou is, werk je in één klap op een oppervlakkigere laag.

Vaak wordt me gevraagd wat dan van mij is en wat van de cliënt. De essentie van systemisch werk is de onlosmakelijke verbinding die wij samen hebben in het transpersoonlijke wij-systeem. Omdat objectiviteit slechts een aanname is die de wetenschapsleer nooit heeft aangetoond, nemen we in ons werk subjectiviteit als uitgangspunt.

Je hoeft niets van tevoren te weten over de specifieke vraag, als je maar de intentie hebt om jezelf mee te nemen. Als je maar bereid bent om schuldig te zijn. Een voorbeeld: stel, je bent hartchirurg. Dan heb je ook ergens symbolisch de moordenaar te durven zijn, heb je de kwaliteiten om het mes rustig en stevig vast te kunnen houden en heb je het bewustzijn en de bereidheid om iemand te laten sterven of zelfs te doden. Dat geldt ook voor coaches en opstellers, die systemisch werk doen. Je gaat je ergens (met je cliënt en zijn systeem) mee bemoeien zonder te weten wat het resultaat is. Wees daarom bereid om zelf ook geraakt te worden. Jouw systeem zal altijd meedoen. De consequentie van het werk dat we doen, de sessies die we begeleiden, is dat ons eigen systeem mee-resoneert. Daardoor doet het ons ook iets en raken we soms extra verward.

Mooi. Want als het resoneert, als je geraakt wordt, betekent dit dat je hier zelf ook nog wat had te ontrafelen. Het is bijzonder als dat gebeurt; als jij en je cliënt geraakt worden, ontstaat er rapport, verbinding.

In mijn opleidingen hoor ik vaak de opmerking: 'Mijn worstcasescenario in het opstellenwerk is dat er niets gebeurt.' Dat is dus van jou. Ben je bereid open te staan voor 'lege' situaties? Je eigen leegte en de angst om niet goed genoeg te zijn als begeleider? Het gebeurt nagenoeg nooit dat mensen niets voelen. Mocht dat wel zo zijn, dan is het goed even echt stil te staan bij het niets voelen. Om te ontdekken welke kracht daarin verscholen ligt. Vaak is niets voelen een gesplitste overleving die ons helpt door te gaan in tijden van emotionele stress. Daar rustig bij blijven helpt om het afgeweerde deel langzaam naar boven te laten komen zodat het geheeld kan worden.

De bereidheid om schuldig te zijn en het niet te hoeven oplossen of weten is vaak al genoeg, om je te helpen over jezelf en je eigen angsten heen te stappen. Je gaat je bemoeien met systemen waarvan je niets of nauwelijks iets weet. Je hebt er ook geen voordeel bij.

Hoewel het niet-weten uithouden heel fijn is, vinden we het vaak moeilijk. Zeker als we altijd veel waarde gehaald hebben uit alles precies weten. Toch is het zeker: je weet het gewoon niet. Helemaal omdat je aan systemen komt waar je niets mee te maken hebt; je gaat aan geheimen zitten die juist iedere keer weer worden weggestopt door de familie. Dat is nogal wat, realiseer je dat goed. Een mooie oefening: het niet-weten uithouden. Je bent op de goeie weg.

In het voorgesprek hebben we te maken met een fase waarbij we de cliënt uitnodigen dieper te gaan. Het is echter de cliënt die zelf steeds de deur voor je opendoet. Daarvoor is hijzelf verantwoordelijk, niet jij als systemisch coach/opsteller. Daarom is de vakterm *emotional contracting* zo belangrijk. Je blijft trouw aan de vraag van de cliënt en gaat niet dieper zonder daartoe gevraagd te zijn. Dat doe je alleen als je daarvoor emotioneel toestemming hebt. Dit kun je gewoon vragen als je twijfelt. Als je niet twijfelt, dan kun je gewoon doorgaan op basis van wederzijds begrip. In coaching vraag je bijvoorbeeld als iemand een loopbaanvraag heeft, of je ook het over de familieachtergrond mag hebben.

Je lichaam

Een belangrijk aspect van ons systemische werk is lichaamsbewustzijn. Dat is in veel tradities waarin persoonlijke ontwikkeling centraal staat, de basis. Denk aan yoga, meditatie, oosterse vechtsporten. En het 'hier-en-nu', waarover veel wordt gesproken. Het mooie is: het lichaam leeft altijd in het hier-en-nu. Je kunt niet je lichaam van gisteren of van morgen voelen. Dat is meteen een van de fundamenteën van het opstellingswerk. Met behulp van ons lijf maken we contact met het systeem en de opstelling.

Het lichaam houdt niet zo van ons best doen. Heel even is prima, maar het lichaam houdt verder van ontspannen zijn, relaxt; dat heeft te maken met ons parasympathische zenuwstelsel. Merk je dat je heel erg je best zit te doen? Schroef het dan weer wat terug. Kijk of je van 80 procent je best doen kunt teruggaan naar 70 procent, naar 60 procent. In Nederland zijn we goed getraind in het ons best doen, dat leren we van kinds af aan; je best doen en presteren, op school, in sport. Het zit als het ware in ons calvinistische bloed. Kijk of je nog verder kunt teruggaan van 60 procent naar 50 procent.

Dit voelt waarschijnlijk lastig, dus naar 40 procent al helemaal. Je bent er zo aan gewend om je best te doen. Hoe gaat dat ook alweer, minder hard je best doen, minder pushen, niet op wilskracht iets willen bereiken?

De basishouding begint al met hoe je staat. Hoe je zit. En hoe je kijkt. Ontspannen. Met een perifere blik (niet gefocust naar één punt kijken, maar naar alles in de ruimte én je cliënt; waarnemen). Die blik kun je oefenen. Eigenlijk is het niet zozeer een blik (kijken), maar meer een vorm van bewustzijn. Bewust-zijn van je lijf, de aanwezigheid van je cliënt, van de ruimte en van het systeem (zie kader).

ZIEN EN VOELEN

Ook als dingen achter ons hoofd zijn, kunnen we ze nog zien. Zien doe je niet alleen met je ogen, het is niet uitsluitend iets fysieks. Dit kun je trainen door meditatie, yoga en opstellingen. Deze functie van het zien gaat over het derde oog. Een energiecentrum midden in je hoofd waarmee je dieper kunt zien en voelen.

Als je hier meer over wilt weten, lees dan de prachtige autobiografie van de blinde Jacques Lusseyran, *Het teruggevonden licht* (*And there was light*). Hierin beschrijft hij hoe hij leert om – net als Neo in de film *The Matrix* – alles te voelen als vibrerende energievelden. Zijn voordeel was dat zijn ouders hem nooit geleerd hadden dat hij zielig was, en hij gewoon altijd is blijven doorleren en doorvoelen.

En in de oosterse vechtsport aikido zeggen ze: mijn rechterhand zijn mijn vaderthema's en mijn linkerhand mijn moederthema's. Maar ik ben niet die thema's. Dankjewel papa en mama, ik ben helemaal gecentreerd in mezelf. Als je dat kunt voelen, merk je waarschijnlijk dat het wat rustiger wordt in je. Als een soort middenlijn.

In vechtsport leren we dat als we ontspannen zijn in onze middenlijn op het moment dat een aanvaller ons vastpakt, je je niet hoeft te verzetten. Als je je kunt ontspannen in je middenlijn is de kans dat je hem van je afslaat, veel groter.

Die middenlijn vind je ook terug in yoga en meditatie; je ruggengraat. In de yoga staat je ruggengraat (en de energiebanen die daar direct langs lopen – de *Ida*, *Pingala* en *Shushumna*) letterlijk en figuurlijk centraal. En meditatie doe je rechtopzittend. Je leert je bewust te zijn van je centrale kanaal, van je (separate) lichaamsdelen en je zintuigen. Hierdoor helpen yoga- en/of meditatieoefeningen om je zintuigen open te zetten, om in het hier-en-nu te zijn. Steeds weer opnieuw als je ‘wegspacet’; terug naar het nu.

Let op: veel mensen die yoga en meditatie of bepaalde (vecht) sporten doen, gebruiken dit ook als vluchtroute. Ze bewegen weg van hun eigen pijnlijke gevoelens, door het ‘weg te willen mediteren’. Wees je daarom bewust van je motivatie, waarom je kiest voor een dergelijke practice, welke dan ook.

Oefening

Breng je armen voor je, op schouderhoogte, met je wijsvingers van beide handen omhoog. Kijk naar beide vingers en breng dan langzaam beide armen naar buiten. Houd je vingers omhoog. Op een bepaald punt zie je je vingers (bijna) niet meer, maar je voelt ze nog wel. Op dit punt gaat zien over invoelen. Het is waar zien en voelen samenvallen tot één zintuig.

Aanwezig zijn

Bewustzijn en aandacht, daar gaat het om in de basishouding. In plaats van met al je aandacht bij het verhaal van de cliënt te zijn in de bovenstroom, ga je met je aandacht steeds weer terug naar wat je bij dit verhaal ervaart. Naar het ervaren van de levenskracht in jouw eigen lijf, in jouw bekken. Dat deel van je lijf draagt jou. Je kunt er altijd naar terug. Het helpt je nuchter te blijven, te aarden. Heel belangrijk, want voor je het weet ben je meegenomen in het verhaal van je cliënt. Of in je eigen verhaal, omdat het verhaal van de ander jouw verhaal raakt. Dan ben je weg. Zie kader.

OEFENING OM MEER AANWEZIG TE ZIJN

Een goede oefening om meer aanwezig te zijn is om te observeren waar je strakheid voelt in je lijf. Tijdens deze oefening mag je gaan zitten, staan, liggen – wat goed voelt. Het belangrijkste is dat je je aandacht naar je lichaam toe brengt. Adem rustig door, je hoeft het ritme van je ademhaling niet te veranderen. Ook belangrijk: je hoeft niet je best te doen. Laat je lichaam doen waar het zelf zin in heeft.

Loop in gedachten langs je hele lijf, langs alle lichaamsdelen. Waar voel je spanning? Hoe voelen je kaken, je oogkassen? Als je voelt dat je wilt gapen, laat het dan gebeuren. We hebben zoveel kaakspanning. Vanaf het moment dat we wakker worden tot we gaan slapen zijn we actief.

Hoe voelen je billen, je buik, je voeten? Voel ook je borstbeen c.q. borstkas. Staat die strak, en is-ie vooruitgestoken? Je mag dat pantser loslaten, het mag ook in dat gebied zachter worden, zodat je ook gevoel kunt toelaten in je hart. We hebben allemaal een of meer pantsers. Bij mannen zit ons pantser vaak in de borstkas, om onze kwetsbaarheid af te dekken. Cultuurtechnisch gezien hebben mannen niet geleerd om kwetsbaarheid, zachtheid en liefde toe te laten, er moest vaak gevochten worden. Vandaar het pantser op de borstkas. Bij vrouwen zit die bewapening vooral in en rond de onderbuik. Eeuwenlange seksuele agressie en onderdrukking zorgen in dit gebied, net als bij de mannen in de borstkas, voor chronische spanning. Niet zozeer deze specifieke voorbeelden zijn belangrijk. Wel dat ons lijf het hele verleden in zichzelf opslaat. Alsof alle cellen herinneringen hebben en ver terug kunnen gaan, heel ver.

Breng je aandacht iedere keer weer terug naar wat je voelt in je lijf. ‘Loop’ niet vooruit in verhalen, gedachten. Breng je aandacht steeds weer terug naar je lijf. Dwaal je af? Geeft niks. Breng je aandacht rustig en liefdevol terug naar je lijf, je ademhaling en ontspan. Dat is het begin van iedere opstelling. Vanuit deze ontspanning kunnen we ons lijf als een soort onderzoeksinstrument inzetten. Je lichaam is een kanaal voor wat het systeem wil vertellen.

SPREKEN TIJDENS EN NA OPSTELLINGEN

Zowel voor de systemisch coach zelf, als voor de representanten is de manier waarop je iets deelt over de opstelling belangrijk. Als representant geef je na afloop van de opstelling vaak iets terug. Als je dit met woorden doet, is het goed om te zeggen wat je nu nog voelt, maar niet in te gaan op datgene wat er zojuist in de opstelling is gebeurd.

Blijf weg van interpreteren – het gaat niet om zeggen wat je denkt, maar alleen wat je nu nog voelt. Alsof iets uit de opstelling vanuit je tenen nog omhoog welt. Vanzelfsprekend zijn dit dan korte zinnen, of enkele woorden.

Dezelfde aanwijzingen gelden ook voor jou als coach, op het moment dat je naar je cliënt luistert. Ga na wat jij voelt bij wat er gezegd wordt en blijf daarbij. Reageer met korte zinnen, vanuit je gevoel. Zodra je zegt wat je denkt of gaat analyseren wat er gebeurt, ga je omhoog in het mentale stuk en neem je de cliënt daarmee naartoe. Het is net alsof je in de diepte bent gedoken, maar via de woorden (de mind) weer boven water komt door met elkaar te praten. Als je je mond dichthoudt, en soms ook je ogen sluit, kun je beter voelen. Praten is altijd een vorm van controle houden en heeft met weerstand te maken. Praten is misschien wel de grootste weerstand die er is. Voelen is overgave, met voelen kom je meer bij je kern.

Wees niet te streng voor jezelf. Praten is niet verboden. En soms ook handig, zeker als je een beginnende systemisch coach/opsteller bent. Dan is iets meer praten vaak nodig. Je kunt dan wat meer informatie vragen om je mind gerust te stellen en meer te begrijpen. Hoe ervarener je wordt, hoe meer je zult durven vertrouwen op de diepe onderstroom, en hoe minder woorden je nodig zult hebben.

Dit is nogmaals waarom het zo belangrijk is dat je zelf ook de reis maakt, als je dit vak wilt beoefenen. Het is de kunst om het oordelen achterwege te laten en alleen te observeren en te denken: ‘oh, dit is wat er gebeurt’, ‘ah, dit is wat er gevoeld wordt’, en ‘oh, dit is wat er gezegd wordt’. Het is echt de kunst om de interpretatie van wat er gebeurt zoveel mogelijk uit te zetten, het niet te analyseren. Het systeem beweegt namelijk vanzelf. Omdat het bewegingen vanuit de ziel zijn. Geef de cliënt daarom de tijd om te voelen. Non-verbaal krijgt ons lichaam de meest zuivere weerspiegeling van het zieleveld (systeem). Praten is daar altijd een vertaalslag van, en dan kunnen bepaalde onzuiverheden het beeld vertroebelen.

VOELEN/INTUÏTIE

Het gaat dus meer om voelen dan om praten en denken in het opstellingenwerk. Inzicht en begrip kunnen verhelderend werken, maar helpen je uiteindelijk niet verder. Door te voelen wat er leeft en het te ervaren in het hier-en-nu, ontstaat een diep doorleefd begrip. Zo kan de innerlijk vastgezette overtuiging gaan verschuiven. Van ‘emotioneel vastzittend ijs’ wordt het ‘vloeibaar’, gaat het leven meer stromen voor je. Soms is dit meteen zichtbaar door meer leven in je werk en in de liefde bijvoorbeeld. Het hele systeem verschuift dan mee. Na een opstelling over bijvoorbeeld de relatie met je ouders of je vader, kan het zo zijn dat je vader je plotseling belt, terwijl hij dat nooit doet. Er zijn meer van dat soort voorbeelden waarbij na een opstelling veel verandert. Soms is het in de bovenstroom – in je gedrag in de buitenwereld – niet direct zichtbaar; de werkelijke wereld lijkt niet meteen te veranderen. Maar het wezen vanbinnen is aangeraakt. Je ontwikkelt als systemisch coach steeds meer oog (lees: gevoel/intuïtie) voor verschuivingen in het systeem en de beweging die dit bij de cliënt teweegbrengt. Als dat door je heen mag stromen, dan kun je de blokkade echt voelen en doorvoelen, en daarna laten gaan om ruimte te maken voor bezielde levenskracht.

In dit vak is het belangrijk dat je leert te vertrouwen op je intuïtie, dat je deze als het ware openzet. De hulpverlener van vroeger moet een knop omzetten: van analyse naar intuïtief weten. Je hoeft overigens niet altijd bewust intuïtief te zijn om het vak uit te oefenen. Het vak is niet alleen weggelegd voor mensen die zich daar al bewust van zijn. Vaak maken mensen gebruik van deze woorden om te camoufleren dat ze niet helemaal geaard zijn – terwijl iedereen intuïtief helderwetend is. Alleen bij lang niet iedereen is het al aangeraakt, ‘aan’ of bewust. Intuïtief voel je in je lichaam wat die ander voelt, omdat je het herkent. Ik zie jou verdriet, want ik herken dat. Dat is de reis naar binnen. Je begrijpt de fouten van anderen door ze eerst in jezelf te herkennen en te onderzoeken.

Let op: hier is iets merkwaardigs aan de hand, wat essentieel is. Als je iets niet herkent, dan word je meestal om de tuin geleid door de persoonlijkheid van de cliënt, of door je eigen persoonlijkheid. Jouw diepere laag vertelt jou hoe het zit. Daar, ergens diep vanbinnen, in je hart (intuïtief) weet je het precies, en weten we het allemaal. Je weet precies wanneer je jezelf voor de gek houdt. We weten wanneer de ander jou (en zichzelf) voor de gek houdt. We zijn één ziel en de persoonlijkheid maakt er aan de buitenkant een verschil van. Hoe verschillend we zijn is één grote *farce*. Alles bestaat in jou, het hele universum bestaat in jou. Vertrouw er maar op dat je cliënten die bij je komen, precies bij jou passen.

ZIELSSTROOM

In het nieuwe opstellen nemen we afscheid van de reddende, verlossende rol van de opsteller. 'Ik ben geen therapeut die jou komt repareren en ik hoef ook jouw ziel niet te redden.' Ik laat jou letterlijk aan jouw lot over, en vertrouw erop dat jouw ziel dat aankan. Hiermee betreden we een ceremoniële, sjamanistische ruimte met ons werk. Op het gevaar af tegen religieuze schenen te schoppen: dit is een enorme transformatie binnen het systemische werk. Het doen van een opstelling is een helende ceremonie. En wel hierom: we volgen diep binnen in ons de zielsstroom. We ademen in, we laten los en wachten tot de energie ons meeneemt. Dit is een zachte, langzame beweging. Bert Hellinger zegt daarover: '*Die Seele geht langsam.*' Vandaar dat er in opstellingen zelden heftige, drukke of abrupte bewegingen voorkomen. Het is geen theater en zeker geen rollenspel. Dat wat je vanbinnen ervaart, hoef je niet aan te dikken naar buiten toe met spierkracht, gestiek of mimiek. Het blijft binnen en is zacht. Het stroomt. '*Kein Theater*', zegt Hellinger altijd.

EIGEN STIJL, EIGEN KRACHT: VOLG JE EIGEN PAD

Al mijn levenservaring, kennis en trainingen die ik heb gevolgd en nog steeds volg, neem ik mee in mijn werk. Zo neem jij ook jouw levenservaring en trainingen mee. Iedereen neemt zijn eigen inspiratie mee uit zijn eigen systeem. Je maakt er je eigen stijl van. Ik wil jou inspireren je eigen kracht te benutten. Ik nodig ook jouw eigenwijze kracht uit.

Vanaf de eerste dag al tijdens mijn eigen opleiding ben ik zelf opstellingen gaan begeleiden. Tegen het advies van mijn opleiders in. Door veel te oefenen en uit te proberen, door vaak onderuit te gaan, heb ik spelenderwijs het vak geleerd. Dit wens ik iedereen toe. Vooral veel fouten maken, vastzitten, de weg kwijt zijn. Hoe meer je daarvan krijgt, hoe meer je leert. Over het algemeen hebben we hier vaak moeite mee; we willen graag alles meteen goed doen. Leg de lat niet te hoog, houd het speels. Gooi zoveel mogelijk 'hoe het hoort' overboord. Volg je eigen pad. ☺

SYSTEMISCH COACHES HEBBEN GEEN MEDELIJDEN

Een van de belangrijkste leerpunten voor een opsteller of systemisch coach is om geen medelijden te hebben met je cliënt. Je hebt wel medeleven, maar geen medelijden. Iemand groeit juist door te lijden; het lijden is de poort van de transformatie. Laat het verhaal daarom bij de ander en vertrouw op de kracht van het leven. Je gebruikt de opstellingen om het lijden te onderzoeken, de kracht erin te vinden en erbij te blijven. Dit zorgt voor de transformatie van lijden naar kracht, en zo blijft ook de verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven (en lijden) bij je cliënt.

Op het moment dat jij je ervan bewust bent dat je een mening hebt en toch het verhaal bij de ander kunt laten, ben je al een eind op weg als systemisch coach. Het vergt moed en daadkracht om niet mee te lijden, maar mee te leven en de kracht in het lijden te herkennen. Het is zó sociaal wenselijk om medelijden te hebben, te willen troosten, mee te gaan in het ‘verhaal’. Het vraagt een zekere stoerheid om niet mee te lijden. En heel eerlijk te zijn. Dit lijkt soms afstandelijk, maar het is in wezen heel liefdevol.

FENOMENOLOGISCHE WAARNEMING

De essentie van het systemische werk is iets wat we fenomenologische waarneming noemen. Het lijkt op de door Otto Scharmer bedachte U-curve (zie ook paragraaf 4.3) en de Engelse term *presence*. In essentie komt het hierop neer: je stelt je oordelen even uit en gaat in plaats daarvan meteen van denken naar doen; je gaat je denken onderzoeken. Je kijkt en je verblijft, je onderzoekt je oordelen, je gaat rondom je ideeën en aannames kijken wat je daar ziet en je wacht, stelt uit, vertraagt, mediteert. Je mentale ideeën, als je daarnaar kijkt, zijn vaak dingen die uit het verleden komen. Ze zijn niet altijd het meest oorspronkelijke creatieve antwoord dat je op de feiten van het nu zou kunnen geven. We sturen op de ‘cijfers’ uit het verleden, in plaats van dat we echt naar het nu kijken en naar wat dat nu nodig heeft, en we dat onderzoeken en de ruimte geven om samen creatief tot een nieuwe betere oplossing te komen.

Deze fenomenologische waarneming gaat over wat er is in het hier-en-nu, *emerging dynamics*. Welke zaadjes van ontluikende kwaliteit,

potentieel, talent, liefde zitten er nu in de cliënt, de organisatie, in hoe we de klant (van de cliënt) nog beter kunnen bedienen, in hoe we de wereld een nog mooiere plek kunnen maken nu en in de toekomst? Durven we het oude los te laten, durven we onze vastgeroeste aannames te onderzoeken en te investeren in nieuwe, innovatievere, betere oplossingen?

Ik hoop met dit boek zo'n voedingsbodem te geven dat sommige van die zaadjes kunnen opbloeien. En dat het als systemisch coach in jouw leven een hernieuwde manifestatiestroom gaat geven. Een andere manier om je te verhouden met werk, met geld, met liefde.

IN SYSTEMISCH WERK BEN JE GEEN THERAPEUT

Het geheim van opstellingen begeleiden is dat je niet te 'therapeutisch' of te 'coach-achtig' met de ander bezig bent. De kunst is bij jezelf te blijven, bij je eigen centrum. Wat meer naar binnen toe, bij jezelf. Dat gaat vanzelf. Als je maar niet te veel je best doet.

Systemisch-fenomenologisch werken heet dat. Je bent altijd onderdeel van een systeem. Je eigen systeem, het systeem van de ander, een groter systeem. Je kunt niet uit het systeem zijn en er dan zijn voor het systeem van een ander. Je bent onderdeel van het geheel van systemen, dus je bent er samen mee, niet erin of eruit. (Weet je nog: objectiviteit bestaat niet. Zie kader hierover in paragraaf 3.3.) Dat heeft ook tot gevolg dat, als je geëmotioneerd bent tijdens een opstelling, je er tegelijkertijd toch ook voor de ander kunt zijn. Omdat je samen een systeem bent.

In de overgang van het klassieke familieopstellen naar het nieuwe familieopstellen zijn we ten diepste gaan zien dat alles wat in het leven gebeurt perfect is. We hebben geen oordeel over dingen. In het klassieke familieopstellen zat onbewust de negatieve kant van het katholieke geloof nog verweven. Het leven op aarde was verdoemd en moest gecontroleerd, gestuurd worden met goddelijke interventie van de opsteller (als therapeut). Niet vreemd, deze misvattingen, want Bert Hellinger kwam uit het katholieke geloof. In zijn werk zat onbewust nog een aantal oordelen, zoals over homoseksualiteit en abortus. Toen Hellinger zijn vrouw Sophie ontmoette, is hij door hun dynamiek nederiger geworden, opnieuw gaan leren en daardoor meer de spirituele kant gaan zien. Hij ontdekte een grotere beweging, die

ónder de pijn van de ouders en grootouders lag. Hij zag bijvoorbeeld dat in onze moeder een oermoeder aanwezig is en in onze vader een grote geest. Hij leerde mij het spirituele te herkennen in het alledaagse.

HET OUDE OPSTELLEN VERSUS HET NIEUWE OPSTELLEN

Het is verleidelijk om het nieuwe opstellen – waar dit boek over gaat – af te zetten tegen het klassieke opstellen. Toch wil ik dat hier niet doen. Dit boek gaat namelijk ook over het eren van de herkomst van dit werk. En het nieuwe opstellen komt nu eenmaal voort uit het klassieke opstellen. In dit boek vind je dus geen tabelletje met nieuw versus klassiek. Waar er verschillen zijn, beschrijven we dat steeds (zie hoofdstuk 4). Het belangrijkste voor dit hoofdstuk over de basishouding is dat opstellers in de klassieke opstellingen de orde van de liefde, de verborgen dynamiek van ouders en grootouders gingen herordenen. Hiervoor moesten we als therapeuten hard werken; we probeerden het beter te maken door de cliënt zinnen te laten uitspreken en verbetering van plekken aan te geven. Hiermee brachten we de stilstand van de verbroken stroom van de liefde op gang. Gaandeweg zijn we gaan inzien dat onder die bevrozing in het systeem op een diepere laag nóg een verborgen verhaal lag, dat verder reikte dan het persoonlijke, en dat werkelijk systemisch van aard was. Een plek waarbij de ziel gezien wilde worden omdat het iets droeg voor het totaal, voor de stam, voor de aarde en misschien wel voor het universum. Hiermee werd een opstelling een spirituele ceremonie, die zijn wortels hervond in de oeroude sjamanistische cultuur in plaats van in het therapeutisch dualistische ‘het moet beter’, ‘we moeten ze verlossen’ uit de christelijke dogmatiek.

Het nieuwe opstellen gaat dus over het puur zien van ons lot, we hoeven het niet meer te herordenen als een techneut die een gebroken machine maakt. Dat is namelijk dualistisch. In het nieuwe opstellen kijken we verder dan alleen de ouders en grootouders, hoeven we de cliënt en de representanten geen helende zinnen meer te laten uitspreken en betere posities meer te laten innemen dan precies waar ze zijn. We hoeven alleen maar te zien, te voelen

en te erkennen wat er was om het los te kunnen laten. Om het verborgen verhaal, de verborgen loyaliteit compleet te maken in zijn imperfectie en het leven meer door te laten stromen. We hoeven alleen maar de oude gevoelens toe te laten en te integreren in onszelf om ons verder te laten leven, om ons steviger te laten staan.

LEREN VAN JE FOUTEN

Een opstelling begint met het voorgesprek. Dat kun je zien als een soort zandloper. Hierin zegt de cliënt alles. Van Hellinger heb ik geleerd om te luisteren naar wat de cliënt vertelt in de eerste paar zinnen, daarin zit meteen al het hele verhaal. Het belangrijkste is waar het jou raakt. En weet dat je het niet echt kunt verprutsen. Je zit per slot van rekening niet op Gods stoel. Natuurlijk kun je weleens vastlopen, of kom je er niet uit. Als je daarover eerlijk met jezelf en je cliënt bent, gaat het weer stromen.

Natuurlijk kun je in allerlei gevoelens terechtkomen, waarbij de opstelling niet 'rond', niet af voelt. Misschien kom je in een impasse, voelt het niet lekker. Juist van die situaties, die gevoelens, van die fouten kun je veel leren. Ergens heb je dan namelijk een afslag genomen die je beter niet had kunnen nemen. Ik heb veel geleerd door gewoon uit te proberen. En soms dacht ik: 'wacht eens even, dit was toch een verkeerde afslag, dat voelde niet lekker. Voor mij niet, en voor de cliënt niet.'

Eerder in dit hoofdstuk las je dat een hartchirurg ergens in zichzelf een moordenaar heeft zitten. Dat klinkt heftig en ook paradoxaal, en toch is het waar. Een hartchirurg moet bereid zijn de dood op zijn geweten te hebben; een operatie kan mislukken. Hoe zit dat bij een opstelling? Wat is het risico als de opstelling niet lukt?

Als opsteller ga je je bemoeien met systemen waarvan je geen deel uitmaakt. Je gaat aan geheimen zitten die een familie zelf juist iedere keer wegstopt. Je gaat daarmee werken, zonder dat je precies weet wat het resultaat zal zijn. Dat is nogal wat. Daarnaast moet je bereid zijn om zelf gekwetst te worden, want jouw eigen systeem gaat altijd meedoen.

Voor mij persoonlijk geldt dat ik door mijn eigen verstrikkingen de behoefte had om dingen te veranderen. Ik wilde dingen uit het verleden goed maken, ik wilde overal helpen; mijn eigen hulpverlenerssyndroom gaat zelfs zo ver dat

ik ergens een soort tovenaars wilde zijn. Dit ‘magische’ idee is in mijn kindertijd ontstaan als een overlevingsstructuur. Buiten dat onze overlevingsstructuur ook ergens een kern van waarheid in zich heeft, is het belangrijk dat we leren voorbij deze structuur bewust te zijn van onszelf. Ik zie in de wereld veel mensen die blijven hangen in deze rol van verlosser. Het ergste wat ik kan bedenken in het opstellingenwerk is de situatie waarin er juist niets gebeurt. Iedere opsteller heeft zo’n worstcasescenario, vanuit zijn eigen achtergrond en zienswijze. Mijn opleiding, mijn familie en mijn liefde dragen bij aan mijn perspectief. En jouw opleiding, familie en liefdesleven aan het jouwe.

3.5 HOE TEM JE EEN DRAAK?

Misschien ken je de film *Hoe tem je een draak?* wel. Het gaat over een Vikingdorp met een groot probleem. De inwoners hebben namelijk last van vuurspuwende draken. Die draken eten al hun vee op. Op een gegeven moment moeten de jongelui leren vechten tegen de draken, is het idee. Op de dag van hun eerste training – stel je zo’n groot hek dat opengaat en een grote arena voor en het hek dat achter ze weer dichtgaat. Ze kunnen er niet meer uit. (In het dagelijks leven is dat vaak anders, dan kunnen we nog wel weggkomen.) Hun leraar vangt hen daar op. Hij mist een been. En hij zegt: ‘Goedemiddag allemaal, we gaan nu trainen hoe je met draken vecht.’ Hij loopt naar de deur en er vliegt zo’n draak de arena in. De jongelui zijn verbaasd dat hij ze niet eerst uitlegt hoe ze het moeten aanpakken. Zijn antwoord daarop is dat je het beste leert door het meteen te doen en te ervaren. Zo werken opstellingen ook. Het gaat om oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Vliegen maken. De draak temmen, hem aanvoelen. Eén worden met de draak.

Bij opstellingen kun je het veld zien als een soort draak die jij vliegt. Alleen komt het bij opstellingen door jou heen. Je maakt intuïtief contact. Alleen door te oefenen leer je vertrouwen op je intuïtie, je lichaam en het veld. Je lichaam is een uiting van je ziel. Er zit veel in je lijf, je lijf vertelt het hele verhaal. Bij dat temmen van die draak heb je ook te maken met het begrip Kairos. Hierover lees je meer in paragraaf 4.6 en ook nog in het hoofdstuk over hoe je een groepssessie doet (hoofdstuk 7).

Door de draak te temmen, ga je de wereld steeds meer door een systemische bril zien. Je ziet hoe alles met elkaar verbonden is, je ziet de achterliggende motivaties, je hoort de verborgen verhalen. Ik zie de hele wereld tegenwoordig als een systeem.

Dat intuïtieve – waarin je alles meeneemt wat er is, ook wat van jezelf is als systemisch coach/opsteller en waarin alles goed is zoals het is – is precies waar het nieuwe opstellen zich heeft ontwikkeld ten opzichte van het klassieke opstellen. Daarover meer in hoofdstuk 4.

DE KUNST VAN HET LEVEN

In mijn leven ken ik periodes van constante regelmatige oefening, zoals iedere morgen om halfzeven opstaan en een practice doen. Dit soort constante oefening kan van alles zijn: yoga, meditatie, hardlopen, persoonlijke notities maken. Door het vaste ritme kan ik even afstand nemen van de aardse behoeftes en verlangens en kan ik beter verleidingen weerstaan. Ik voel dat dit goed is en groei vanbinnen. Maar deze periodes zijn niet eeuwig. Ze worden afgewisseld door chaotische, ongeorganiseerde momenten, dagen, weken, waarin ik mij laat meevoeren door emoties in de stroom van de dag. De wilskracht verzwakt, het ego groeit weer. Het feit dat ik mij bewust ben van deze verschillende fases betekent dat ik altijd op weg ben. Dit is mijn levenskunst. Namasté.

EEN NIEUWE DIMENSIE AAN HET OPSTELLINGENVAK

Hoe help je cliënten vanuit een blokkade naar beweging? In plaats van over de blokkade te praten en deze te analyseren, helpen opstellingen de cliënt om te (door)voelen. De opsteller wijst de weg naar binnen, naar het weten dat alles er al is en daarop durven vertrouwen. We dragen immers alle antwoorden al in onszelf. Maar soms is de weg ernaartoe geblokkeerd. Misschien voelt de cliënt diep vanbinnen een signaal, maar durft hij het niet te geloven, te bespreken, erop te vertrouwen. De opsteller hoeft het slechts 'aan het licht te brengen'.

Bij opstellingen gaat het om het aankijken van de blokkade en de (innerlijke) beweging die daardoor ontstaat. Dat doe je niet met je hoofd, maar door te voelen. De beginfase van het opstellingswerk was nog doorspekt met oordelen, sturing en willen 'repareren'. De kracht van het nieuwe opstellen zit in het vertrouwen op gevoel en intuïtie.

Het opstellingswerk is een reis terug naar jezelf, in je lijf, in je levenskracht op aarde. Het is een reis naar (weer) geaard zijn, met je voeten op de grond. Dit heldere boek is daarbij een reisgids, en neemt je eerst mee op reis in jezelf, voordat je reisleader wordt van anderen. Opstellers en coaches die systemisch werk in hun sessies willen inzetten, vinden in *Het nieuwe opstellen* een schat aan inspiratie.



Hylke Bonnema is van huis uit psycholoog. Hij is opgeleid door Bert Hellinger, de grondlegger van het systemische werk, en ontwikkelde zich vervolgens tot een expert in het nieuwe opstellen. Hylke is meesteropsteller, systemisch leiderschapsspecialist en begeleidt opstellingen.

buzinezz.nl
boomuitgeversamsterdam.nl

nur: 808



**Verder lezen?
Ga naar
Buzinezz.nl**