



v a k m a n s c h a p

*De ordening van het relatiesysteem volgens Bert Hellinger*

# Systemisch werk in relatiecounselling

Bij relatievraagstukken staat vaak de vraag centraal: 'Hoe kom ik tot verbinding met de ander, met behoud van de verbinding met mezelf?' of 'Hoe kom ik tot verbinding met mezelf, met behoud van de verbinding met de ander?' Door middel van systemisch werk kan de cliënt zich bewust worden van de eigen reflexen en inzicht krijgen in onderliggende relatiedynamieken. Dat maakt het mogelijk om nieuwe antwoorden te formuleren op wat men in het hier en nu ontmoet in relaties.

De liefde die we aantreffen in ons gezin van herkomst, vormt de bodem waarop we onze verdere relaties bouwen. Net als wat verloren ging of ontbrak. Deze twee elementen vormen de humus van de liefde. Met de ouders als eerste referentie en oefenpartner in het verbinden, gaan we stap voor stap verder de wereld in van liefde.

## Inge van de Vorst

Families vormen een systeem waarbinnen een gezond evenwicht bestaat als ieder zijn of haar eigen plek heeft en niemand wordt vergeten of buitengesloten. Vanaf de start van ieders leven speelt dit systeem van herkomst een belangrijke rol. Hoe worden we verwelkomd? Wat

speelt er tussen ouders? Hoe gaan de gezinsleden om met wie en wat er is en wat er niet (meer) is?

Naast de context met opvoeders, zijn er andere systemen van invloed: schoolklas, clubs, werksystemen, partnerrelaties en het eigen gezinssysteem. Ieder van deze levenssystemen heeft een dynamisch krachtenveld dat vaak op onbewust niveau invloed heeft op gedrag en beleving. Loyaliteit aan het systeem van herkomst

## Wat is systemisch werk?

De oorsprong van het systemisch werk ligt onder andere bij transactionele analyse van Eric Berne (1950), systeemtherapie van Virginia Satir (1975) en contextuele therapie van Ivan Boszormenyi-Nagy (1981). Bert Hellinger, geboren in Duitsland in 1925, bracht deze inzichten rond de jaren negentig van de vorige eeuw samen in systemisch werk. Na hem hebben anderen op allerlei manieren de principes van systemisch werk in begeleiding uitgebreid. Systemisch werk heeft tot doel verborgen belemmeringen van de cliënt met behulp van familieopstellingen en andere werkvormen, zichtbaar te maken en deze zo te benaderen dat de belemmering afneemt of oplost. Uitgangspunt daarbij is dat aspecten die maken dat de cliënt niet tot bloei komt of vastloopt, gerelateerd zijn aan systeemdynamieken van herkomst. Een ander belangrijk uitgangspunt in systemisch werk is dat iedereen een plek heeft in het systeem en er sprake is van een ordening. Deze eigen plek en de positie die anderen innemen daarin op diep niveau leren kennen, geeft ruimte voor acceptatie en zingeving.

en het innemen van een andere plek om het evenwicht in dit systeem te herstellen, beïnvloeden ons functioneren en welzijn in de systemen van nu. We spreken dan van een verstrikking.

### Verstrikking

Een verstrikking is een onbewuste identificatie met een eerder geboren familielid. Een dergelijke identificatie ontstaat heel vroeg in het leven. Een jong kind voelt onbewust dat de balans in het familiesysteem verstoord is. Zonder het te beseffen, neemt het kind de plaats in van de ander om daarmee de disbalans te herstellen, vaak ten koste van zichzelf. Het herleeft onbewust het lot, de levensomstandigheden en gevoelens van het andere familielid. De identificatie kan verschillende doelen dienen. Het kind geeft bijvoorbeeld onbewust erkenning aan een eerder familielid dat is vergeten of buitengesloten. Het kan om een abortus of doodgeboren kind gaan waarvoor niet is gerouwd. Maar ook om een eerdere geliefde die ontkend is, of een onbekende vader, buitenechtelijk kind of opgesloten geestesziek familielid. Een andere mogelijkheid is dat het kind op deze manier de verantwoordelijkheid, de schuld of de last overneemt van degene wiens plaats het inneemt. Wanneer bijvoorbeeld een van de ouders niet werkelijk beschikbaar is als ouder of als partner, kan het kind onbewust die rol gaan overnemen. Wanneer een eerder familielid een ernstige misdaad heeft begaan en hiervoor geen

verantwoordelijkheid heeft genomen, herhaalt het kind onbewust dit patroon. Of wanneer een eerder familielid mishandeld of misbruikt is zonder dat de dader daarvoor de verantwoordelijkheid heeft genomen, kan het kind onbewust de last daarvan gaan dragen in naam van de ander.

Deze onjuiste verhoudingen en posities leiden vaak tot fysieke en psychische klachten doordat ze de stroom van levensenergie belemmeren. Daarnaast ervaren betrokkenen vaak moeilijkheden in familie- en/of partnerrelaties die onoplosbaar lijken ondanks grote inspanning.

### Familieopstelling

Beperkende patronen van nu kunnen zichtbaar worden door middel van een familieopstelling, ook wel een constellatie genoemd. Met behulp van "stand-ins" voor betrokken familieleden en levensthema's (geluk, de dood enzovoort) laat de begeleider de cliënt - intuïtief en letterlijk in de ruimte - een constellatie maken die de orde van het systeem weerspiegelt. De stand-ins, representanten genoemd, spreken uit wat ze daarbij ervaren. Door deze stand-ins uit te nodigen hun gevoelens en attitudes ten opzichte van elkaar en de situatie uit te spreken, ervaart de cliënt wat er speelt achter de oorspronkelijke vraag. De verstrikking wordt inzichtelijk. Onder begeleiding stapt de cliënt in de constellatie om de eigen plek in te nemen en samen met de representanten van de andere betrokkenen, de ordening in de constellatie zo ver als mogelijk te herstellen. Door de relaties tussen familieleden en de eventuele knelpunten daartussen te herkennen en erkennen, ontstaat ruimte voor verwerking en een opening naar een nieuwe verhouding. Hierdoor kan de cliënt zich op het eigen leven (de eigen plek) richten; hij weet zich verbonden, in plaats van gebonden. De methode wordt ook toegepast in organisaties met behulp van een organisatieopstelling. Wanneer bepaalde conflicten onoplosbaar lijken en ondanks alle inspanningen patronen onveranderbaar lijken, komen loyaliteiten en verstrikkingen, bijvoorbeeld aan een vergruisde grondlegger, met behulp van systemisch werk in het bewustzijn van de leden.

### Iedereen hoort erbij

Een van de uitgangspunten van systemisch werk is dat iedereen in het systeem meetelt. Ook het familielid dat wordt verzwegen (bijvoorbeeld wanneer een van de ouders na een scheiding uit beeld is geraakt), heeft grote invloed op hoe de andere leden van het gezin in relatie tot zichzelf, elkaar en de wereld staan. Kinderen zijn lokaal aan beide ouders. Als het niet vanuit het bewustzijn mag (uit angst de ouder waarvan het kind afhankelijk is, te verliezen), gebeurt dit vanuit het onbewuste. Met behulp van systemisch werk, kan de cliënt dat deel van zichzelf (bijvoorbeeld het kind dat van papa houdt) ophalen en een plek geven. Te ervaren dat je mag liefhebben, geeft direct nieuwe ruimte en rust.



### Eigen antwoord

Vanuit de loyaliteit ten opzichte van de ouders en andere leden van het gezinssysteem, vormt het kind eigen antwoorden op wat het aantrof, om zo goed als het kan bij te dragen aan het behoud van het gezinssysteem. Iedereen neemt hierin zijn plek in. Ieder brengt er zijn offers.

Kinderen die gemakkelijk ruimte maken voor anderen hebben vaak te leren dat ook zij in het licht mogen staan. Ooit zijn ze opgehouden met vragenstellen. Opnieuw verbinding maken met de behoefte aan aandacht van de ouders, ook meetellen, welkom zijn, is een cruciale stap in dit proces van ontwikkeling. Hoewel die aandacht er niet altijd was en is, mag die behoefte er zijn en worden erkend.

### Suggesties voor gebruik in de eigen praktijk

Misschien herken je het wel. Je doet je uiterste best om het iedereen naar de zin te maken. Om ervoor te zorgen dat niemand zich ongemakkelijk voelt; dat ieder tot zijn recht komt. Je 'scant' de anderen (bijvoorbeeld tijdens een workshop die je leidt) op ongemak; zodra je die opmerkt schiet je in actie om dit zo snel mogelijk weg te nemen. Vaak bied je hiermee veel veiligheid voor je deelnemers. Soms raak je daarbij verwijderd van je eigen plan voor de dag. Totaal uitgeput en ontevreden stel je dan na afloop vast dat je opnieuw in het patroon van de pleaser bent gestapt. Je geeft jezelf en die lastige cursist (in willekeurige volgorde) er geestelijk van langs... en denkt 'dit nooit weer'!

Systemisch werk biedt krachtige mogelijkheden in relatiecoaching en -counseling, zowel voor de begeleider als voor de cliënt. De lichamelijke en ruimtelijke ervaringen in een opstelling maken het zoveel rijker dan enkel cognitieve of narratieve interventies. Het werken met het hele systeem geeft vaak een verandering van perspectief bij de cliënt. Deze herkent in het dagelijks leven gaandeweg steeds makkelijker de eigen reflexen (zoals

aanvallen, pleasen en terugtrekken), ook op andere levensgebieden dan de intieme relatie. De uitgangspunten en werkvormen uit systemisch werk werken versterkend op de kennis en kunde die de begeleider al heeft. Het biedt de mogelijkheid eerdere scholing te integreren in de toepassing van systemisch werk.

Een belangrijke uitdaging voor de begeleider bij gebruik van deze methode is om inzicht in eigen kwetsuren, afkomstig uit het eigen systeem van herkomst, te blijven vergroten. De thema's die de cliënt inbrengt en de manier waarop hij of zij hiermee omgaat, triggeren ook bij de begeleider het een en ander. Zeker op spannende momenten, tijdens de eerste sessie of vlak voor een constellatie, zoekt de cliënt onbewust bevestiging in het oude patroon en de kijk op de wereld. Het groepsgevoelen is zeer krachtig. Vragen als: Wat was mijn antwoord op wat ik aantrof? Wat is mijn instinctieve beweging die deze cliënt bij me wakker maakt? Om optimaal aanwezig te kunnen zijn en blijven met wat is, heeft ook de begeleider langs zijn of haar 'thuis' te gaan, om zich verbonden te weten - iedere keer opnieuw. De gevoeligheid voor overdracht neemt af naarmate de begeleider duidelijk afbakent. Een symbool kan hierbij helpen. Voor mij persoonlijk heeft de trouwfoto van mijn ouders de herinnerfunctie tijdens spannende momenten in relatiebegeleiding. Verder volg ik regelmatig bijscholing en intervisie om zo mijn eigen plek in het systeem in te blijven nemen en voeding aan te nemen. Alleen dat wat je aanneemt, kun je doorgeven.

### Meer lezen of ervaren

Veenbaas, W.& Goudswaard, J. *Vonken van Verlangen*.

Utrecht: Phoenix Opleidingen.

ISBN 90 800 5077 6

[www.systemischeproeverij.nl](http://www.systemischeproeverij.nl)

Inge van de Vorst (1969) biedt individuele en koppelbegeleiding vanuit haar zelfstandige praktijk. Daarnaast verzorgt zij workshops voor koppels en vrouwen, onder andere Relatiewerk in uitvoering (in samenwerking met Hans Streng) en Opnieuw verbinden (in samenwerking met Judith Mirjam Schoon). Zij is als docent verbonden aan de opleiding Toegepaste Psychologie van de Fontys Hogeschool te Eindhoven.

[www.huisvanliefde.nl](http://www.huisvanliefde.nl)

