

# Reflectieverslag – De Basis – Opleiding systemisch waarnemen en werken

16 januari 2014

## Motivatie

Tussen 2008 en 2010 had ik bij diverse begeleiders meerdere familieopstellingen bijgewoond, als vraagsteller en als representant. De techniek kwam als een openbaring en verademing bij me over. Issues waar ik al jaren mee worstelde en waarmee ik bij reguliere en alternatieve therapeuten lastig vooruitgang boekte, kwamen in een compleet nieuw daglicht te staan. Simpelweg door ze zelf los te laten en 'buitenstaanders' er nieuw licht op te laten schijnen. Door deze nieuwe invalshoeken, die ik zelf niet had kunnen verzinnen, ging ik anders naar de zaken kijken en kwam ik er ook anders in te staan. Alsof de kristalroosters in mijn hersenen werden losgeschud en nieuwe patronen aannamen. Begin 2012 besloot ik om mijn baan op te zeggen en een nieuw zakelijk avontuur aan te gaan. Al gauw merkte ik dat ik geneigd was om mezelf in mijn werk te verliezen en daarmee de kans liep om te eenzijdig in het leven te komen staan. Na het lezen van de nieuwsbrief van Hans, met daarin de aankondiging van deze cursus, was ik vrij snel enthousiast. Met deze cursus kon ik meer persoonlijke verdieping en afwisseling/balans in mijn leven brengen, en bovendien mijn intermenselijke en communicatieve talenten verder onderzoeken en ontwikkelen. Met regelmaat krijg ik de opmerking dat mensen energie van me krijgen of geïnspireerd van me raken. En een tijdje terug viel het me op dat ik in een conflictsituatie een regulerende en oplossingsgerichte rol op me nam en dat ik daar zelf veel voldoening uit haalde. Het begeleiden van familieopstellingen, en daarmee het vervullen van een actieve rol in persoonlijk welzijn en onze intermenselijke verhoudingen, leek me een geweldige uitdaging en verbreding van mijn interesses en vaardigheden.

Waar andere begeleiders van familieopstellingen soms geneigd waren om van de opstellingen epische drama's te maken (overigens zeker niet zonder resultaat), waren de opstellingen van Hans me met name bevallen omdat hij ze doorgaans 'klein' en beheerst liet. Deze kwaliteit sprak me aan. Zodoende leek een cursus familieopstellingen bij Hans voor mij het juiste adres.

## Cursus

De opleiding heb ik als interessant en waardevol ervaren en bleek meer aspecten te omvatten dan aanvankelijk verwacht. Uiteraard was het leerzaam om dieper op de theorie in te gaan en het systemisch werken tijdens de cursus vanuit breder perspectief te ervaren; niet alleen als vraagsteller en representant, maar nu ook als waarnemer en mogelijkmaker. En om vooral ook veel opstellingen te doen en te evalueren, en daarmee ervaring op te bouwen.

Maar er was meer. Van een gangbaar lesprogramma verwacht je dat je de theorie tot je neemt en haar vervolgens in de praktijk brengt. Het opbouwen van theorie en vaardigheden is in deze cursus echter verweven met je eigen ontwikkelingsproces en dat van de groep/klas. Het is een complex geheel en alles grijpt op elkaar in. Dat we naast het lesprogramma ook veel aandacht aan onszelf ('het leven gaat gewoon verder, en daarmee onze ontwikkeling en groei') en de groepsdynamiek (hoe reageren de individuen op elkaar) zouden besteden, had ik niet verwacht.

De cursus heeft mij dus ook gelegenheid geboden om verder aan mijn persoonlijke issues te werken, o.a. het staan voor mezelf, het ervaren van mijn eigen emoties, en het gaan van mijn eigen weg.

Daarnaast kreeg ook het groepsaspect de nodige aandacht. En niet toevallig: bij systemisch werken speelt de groep, opgebouwd uit individuen, een prominente rol. Een groep is gebaat bij het functioneren van het individu. Kun je bij een opstelling vooraf niet voorzien wie er aan deelneemt, hoe de dynamiek zich openbaart, en welke rol jij er zelf in vervult; zo ook in de/onze klas. Uit wie bestaat de groep, en hoe maak ik zelf onderdeel uit van deze groep?

Tijdens de cursusdagen zijn er een paar voorvallen geweest dat ik moeilijk overweg kon met de 'human factor' in de groep. Met name als persoonlijke aspecten zo prominent op de voorgrond kwamen te staan dat ik me afvroeg of dit wel binnen de cursus thuis hoorde. Ook op dit vlak lag er voor mij een groot en mooi leermoment, namelijk: de cursusdag dat ik zelf niet lekker in mijn vel zat

en van plan was om naar huis te gaan, omdat ik er met mijn hoofd niet bij was en de groep geen bijdrage kon leveren. Hans besloot om er direct tijd voor vrij te maken en er een opstelling aan te wijden. Uiteraard was ik hem daar zeer dankbaar voor. Het maakte mij eens te meer duidelijk hoe belangrijk het individu binnen systemisch werken is. En misschien nog meer: hoe belangrijk het persoonlijk welzijn binnen onze samenleving is en welke rol wij daar voor elkaar in kunnen betekenen. Ook hoezeer we zijn geprogrammeerd door ons verwachtingspatroon en geneigd zijn ons leven op de automatische piloot te zetten. Het biedt een vertrouwde omgeving en (schijnbaar) houvast. Hans bezat de kwaliteit om waar nodig van het programma af te wijken, zonder koers te verliezen, en daarmee een mooie balans te creëren tussen theorie en praktijk.

Ook moest ik aanvankelijk even wennen aan de grote diversiteit binnen de groep in opleidingsniveau, bekendheid met familieopstellingen, professionele ervaring en persoonlijke ontwikkeling.

Gaandeweg bleek dit wel mee te vallen en ook zijn voordelen te hebben. Ook binnen opstellingen werk je met een grote diversiteit aan participanten, wat in feite een soort afspiegeling van de samenleving is. De oefening die ik als mooiste en meest impactvol heb ervaren was de oefening 'Net als ik/jij'. Tijdens deze oefening heb ik eens te meer ervaren dat we, ondanks het grote verschil in achtergrond en levenswandel, allemaal eenzelfde behoefte/intentie hebben: lekker in ons vel zitten, gewaardeerd worden door onze omgeving en gelukkig te zijn met wie we dicht om ons heen in het leven staan.

Bij het voorval van de zgn. 'datumprikker' (het komen tot groepsafspraken voor onze intervisie-bijeenkomsten) had ik sterk het gevoel dat ik trouw aan mezelf moest blijven en me niet moest laten meeslepen in persoonlijke issues en voorkeuren. Ik koos voor de weg van de minste weerstand, maar heb wel de moeite genomen om mijn visie en standpunt in een persoonlijk gesprek toe te lichten.

### **Waarnemer**

Tijdens een opstelling gebeurt er van alles. Het aantal mutaties tijdens één enkele opstelling kan enorm zijn, en het geheel complex. Hamvraag voor mij als waarnemer was steeds: waar, wanneer en waarmee grijpt de mogelijkmaker – in de ruimste zin van het woord – in? En welke technieken en instrumenten staan hem daarbij tot zijn beschikking? In principe wil je de representanten hun eigen werk/inbreng laten doen, maar vaak is toch sturing nodig om vooruitgang te boeken en effect te bereiken. Juist in dit 'ingrijpen en sturen' schuilt mijns inziens de vaardigheid van het systemisch werken en de kwaliteit van de mogelijkmaker.

Enkele voorbeelden van dit actieve 'ingrijpen' zijn:

- Hoe destilleer ik het probleem van de vraagsteller in een beginopstelling?
- Hoe houd ik de opstelling zo klein mogelijk?
- Hoe onderscheid ik hoofdzaak van bijzaak?
- Wanneer breng ik de vraagsteller in de opstelling in (omwisselen representant vraagsteller voor vraagsteller)?
- Waar rond ik scènes af en welke zinnen laat je de representant of vraagsteller daarbij hardop zeggen?
- Wanneer breng ik extra representanten (bijv. een kompas) in de opstelling?
- Waaraan herken ik slachtoffer/dader-gedrag en hoe ga ik daarmee om?
- Waar beëindig ik de opstelling?

### **Mogelijkmaker / Intervisiebijeenkomsten**

Zonder al te veel in detail te treden over de opstellingen die ik als mogelijkmaker tijdens de intervisiebijeenkomsten heb begeleid, wil ik hier graag vermelden dat ik de rol als mogelijkmaker als een enorm spannende uitdaging heb ervaren. Ineens kwam alles uit de lessen samen en voelde ik ook de verantwoordelijkheid om (bege)leiding te geven aan een opstelling, die zoveel persoonlijke betekenis draagt voor de vraagsteller. Waar ik de rollen als representant overwegend als 'leuk', interessant en overzichtelijk had ervaren, vervult de mogelijkmaker een veel complexere en actiever rol, en draagt hij in zekere zin ook de eindverantwoordelijkheid voor het al dan niet slagen van een opstelling. En wordt er een groot beroep gedaan op je concentratie, intuïtie en leidinggevende

vaardigheden. Uiteraard valt er over deze rol per opstelling veel te zeggen, en bezit elke opstelling zijn eigen leermomenten (want elke opstelling is uniek). De twee belangrijkste aspecten die ik als belangrijkste heb ervaren, om verder door te groeien in deze rol zijn:

- Het vertrouwen én varen op je intuïtie (o.a. 'De stilte in ons midden')
- Meer ervaring opbouwen (vlieguren maken / oefening baart kunst)

De drie intervisiebijeenkomsten die ik heb bijgewoond, en de samenwerking in de groep, heb ik als zeer prettig en leerzaam ervaren.

### **De Verdieping**

De cursus is me zeer goed bevallen en het smaakt naar meer. Graag zou ik me verder willen verdiepen en bekwamen in het systemisch werken, en professionele aansluiting willen vinden bij personen die al een stap verder zijn.