

drs. Inge Douma bc

praktijkadres Hereweg 100

9725 AJ Groningen

mobiel 06 405 92 456

e-mail info@doumaconsult.nl

website www.doumaconsult.nl

Opstellingen: systemische benadering van levensvragen en werkgerelateerde vraagstukken.

Inleiding

De Duitse systeemtherapeut Bert Hellinger is de grondlegger van het opstellingenwerk; een systemische manier van kijken en werken.

Iedereen is onderdeel van een systeem, deel van een groter geheel: de familie en het gezin, de organisatie waarin je werkt en daarbinnen de afdeling, de buurt, de vereniging. In deze systemen beïnvloeden mensen elkaar. Je hoort ergens bij en dat kan prettig zijn, maar ook ongemakkelijk wanneer je dingen doet, die van je worden verwacht, die eigenlijk niet bij jou passen. Je bent dan loyaal aan het systeem, maar dat gaat dan wel ten koste van jezelf. Zo kun je steeds weer zich herhalende patronen ontwikkelen, die gaan voelen als verstrikkingen. In een opstelling kun je zulke dynamieken en daaruit voortvloeiende verstrikkingen zichtbaar maken en veranderen. Opstellingen zijn ook een manier van naar de wereld en het leven kijken: zonder enig oordeel, én zonder dat het een beter is dan het ander.

Toepassing

Hellingers werkwijze werd bekend als familieopstellingen en werd toegepast op familiesystemen. Inmiddels zijn er door hem en zijn opvolgers meerdere toepassingsmogelijkheden ontwikkeld. Zo spreken we naast familieopstellingen van organisatieopstellingen, waarmee ingewikkelde dynamieken in organisaties kunnen worden opgelost, structuuropstellingen, waar in plaats van personen elementen worden opgesteld en loopbaanopstellingen waarin een loopbaanvraag opgesteld kan worden. Diverse combinaties zijn mogelijk.

Zonder dat je je familie of collega's daadwerkelijk meeneemt, kan een opstelling op een andere manier helpen om in relatief korte tijd inzicht te krijgen in onderliggende belemmerende patronen. Een opstelling kan daarmee de weg vrij maken voor verdere ontwikkelingen in de familie, relatie, loopbaan of op de werkvloer. Als het bijvoorbeeld maar niet lukt om een volgende stap te zetten, of als je je voelt vastzitten, kan een opstelling vaak duidelijk maken wat in het verleden nog niet is afgerond. Datgene wordt dan zichtbaar en krijgt de plek en erkenning die het toekomt. Omdat in een opstelling wordt gewerkt vanuit een andere bewustzijnslaag dan de gebruikelijke, kan één opstelling al een diepgaande werking hebben. Mocht na afloop nog nadere individuele begeleiding wenselijk zijn, dan is dat natuurlijk mogelijk. Dat kan in een aansluitend (coachings)traject. Een opstelling kan een (coachings)traject zelfs aanzienlijk verkorten.

Vragen die worden ingebracht zijn vaak zeer divers. Mogelijke thema's zijn:

- relatie- en gezinsproblemen
- steeds terugkerende conflicten in de familie, relatie of op het werk
- patronen die steeds terugkomen en meer belemmeren dan dat ze nog iets opleveren
- een diep onverklaarbaar verdriet
- onzekerheden over kwaliteiten en mogelijkheden met betrekking tot werk
- moeite met kiezen
- moeite om in beweging te komen of juist moeite met niet-doen
- psychosomatische klachten
- niet echt tot ontplooiing kunnen komen; privé of op het werk

drs. Inge Douma bc

praktijkadres Hereweg 100

9725 AJ Groningen

mobiel 06 405 92 456

e-mail info@doumaconsult.nl

website www.doumaconsult.nl

Werkwijze

Een opstelling kan plaatsvinden wanneer je met een aantal mensen op vrijwillige basis bij elkaar bent.

De begeleider vraagt, meestal na een concentratieoefening, wie een situatie/thema/vraag in te brengen heeft. Zij nodigt je dan uit om in de vrije stoel naast haar plaats te nemen. Nadat de vraag is uitgediept wordt bekeken wat er daarvan vanuit systemisch oogpunt kan worden opgesteld. Ook zal er mogelijk naar belangrijke feiten uit de achtergrond gevraagd worden. In bijzondere gevallen is er een mogelijkheid om het thema of het dilemma niet te benoemen; dan is er sprake van een "verborgen opstelling".

In een groep wordt gewoonlijk gewerkt met zogenaamde representanten: groepsleden die bereid zijn een bepaald deel van jouw systeem te vertegenwoordigen. Zij gaan staan, waarna jij rustig achter ze gaat staan en met je handen op hun schouder hen één voor één ergens in de ruimte plaatst. De plek waar ze terecht komen, wordt bepaald door jouw eigen innerlijk, intuïtief beeld van de situatie. Je laat je in alle rust leiden door je lichaam, of je gevoel. Door de opstelling wordt jouw intuïtieve beeld zichtbaar.

Je kunt zelf in de opstelling plaatsnemen, maar het is ook mogelijk om een representant voor jezelf te kiezen en op te stellen. De representanten worden vervolgens gevraagd rustig te voelen wat zij ervaren op deze plek. De anderen kunnen hun aandacht richten op het proces. De representanten nemen de tijd om zich open te stellen voor de energie van de toegewezen plek. Vervolgens gebeurt er iets opmerkelijks, waar we geen rationele verklaring voor hebben: de representanten voelen zich en gedragen zich als de werkelijke familieleden, collega's, partners ten opzichte van elkaar. Zo ontstaat een meestal herkenbaar beeld van de verhoudingen en loyaliteiten in het systeem. Samen met de begeleider wordt getracht om te scheiden wat ongewenst verstrikt raakte, compleet te maken wat nog niet voltooid was en bijeen te brengen wat ongewenst gescheiden of verloren was.

Aan de hand van het zo ontstane beeld, de bewegingen en de informatie van de representanten kan de opstelling nu stap voor stap veranderen. De begeleider faciliteert dit proces. Dit kan bijvoorbeeld door de representanten te vragen op een andere plek te gaan staan of hun eigen beweging te volgen. Door deze bewegingen wordt voelbaar dat er iets verandert in de onderlinge relaties. Vaak reikt de begeleider de representanten hulpzinnen aan om wat er speelt een plek te geven.

Uiteindelijk ontstaat rust binnen een opstelling, bijvoorbeeld omdat jouw vraag is beantwoord. Vervolgens wordt aan jou gevraagd de opstelling af te ronden door de representanten te bedanken en te ontslaan van hun taak. In de nabespreking kan er soms door de representanten nog extra relevante informatie toegevoegd worden. Het nieuwe beeld van de opstelling kan nu bij jou zijn werk doen. Daarvoor is van belang, dat in de nabespreking de opstelling zo min mogelijk wordt geduid of geanalyseerd. Wat jij er vervolgens mee doet, is helemaal aan jou. Vaak voelt het als verlichting en een toestemming om je eigen leven vol te nemen. Soms blijf je liever trouw aan een dynamiek die al zo lang bekend en vertrouwd is. Ook daarover is geen oordeel. Je kiest zelf en behoudt je waardigheid.