

## **Systemisch werken**

*Binnen systemisch werken leer je dat wat ogenschijnlijk voor jou zo gewoon is, niet zo gewoon is, maar iets dat bij jou hoort.*

Ons leven kent van jongs af aan vele systemen. We kennen het familiesysteem van onze vader en moeder en de verbinding tussen die systemen. Ons gezin van herkomst met al dan niet broers en zussen. De schoolklas, de (sport)vereniging en als we ouder zijn werken we in systemen, zoals organisaties. Binnen deze systemen leren we en ontwikkelen we onszelf. Elk systeem heeft zijn eigen dynamische krachtenveld, zijn eigen normen en waarden, zijn eigen groepsgeweten. Je kent dit vast van de eerste keer bij een vriendje of vriendinnetje komen. Je merkte al snel dat de dingen daar net even anders gingen dan je thuis gewend was.

### **Ordening**

Binnen systemen is er sprake van een zekere ordening, waarin iedereen zijn eigen plek heeft. Je hebt ouders en kinderen, mannen en vrouwen, baas en medewerkers, oudste en jongste kind,... Het is van belang dat deze ordening wordt gerespecteerd.

Soms echter kan de ordening zoek raken, bijvoorbeeld wanneer je als klein kind voor je ouders 'moet' zorgen. Je gaat daarmee van je kindplek weg. Een dergelijke ervaring kan zich als het ware nestelen in je lijf. Je eerste instinctieve beweging is dan om te zorgen.

### **(Door)geven en (aan)nemen**

In het systeem zijn we een schakel in het geheel. Stilstaan bij die schakel leert ons over hoe het leven stroomt en stopt, over geven en nemen, over het doorgeven van pijn en ballast en over aannemen, accepteren van wat was en is.

### **Insluiten en uitsluiten**

In- en uitsluiten gaat over erbij horen of er juist niet bij horen. Dit kan gaan over een eigenschap. Bijvoorbeeld: in ons gezin worden we niet boos of neemt iedereen zijn verantwoordelijkheid. Daarmee sluit je boze of onverantwoordelijke, afhankelijke mensen uit. Maar ook familieleden kunnen in- en uitgesloten worden. Met in- en uitsluiten zetten we sommige deuren van onszelf open en sluiten we andere. Het geeft houvast, maar we lopen er ook in vast.

Wanneer er een disbalans in het systeem is zal er vanuit het systeem een beweging komen om het evenwicht weer te herstellen. Mensen kunnen hierdoor 'belast' raken. Dynamieken uit je systeem van herkomst, kun je meenemen in je dagelijks leven zonder dat je je hier altijd bewust van bent. Het kan verwarring scheppen over waarom een situatie je zo raakt of machteloos maakt. Systemisch werken heeft tot doel de verborgen belemmeringen zichtbaar te maken. Het zo op een diep niveau leren kennen van je eigen plek en de positie die anderen daarin innemen, kan ruimte, inzicht en acceptatie geven.

In een paar zinnen schrijven wat systemisch werken inhoudt is eigenlijk onmogelijk. Zie dit vooral als een eerste aanzet. En soms zeggen een aantal losse zinnen meer dan theorie:

- *Over de stenen die ouders op hun pad laten liggen struikelen hun kinderen (Surinaams gezegde)*
- *We willen het liefst van buiten opruimen wat we van binnen niet onder ogen willen komen*
- *Degene die te veel geeft, zet de ander in de schuld*
- *Waar ik me boven een ander verhef, maak ik de ander klein*
- *Het grootste geschenk dat je je kinderen kunt geven is je eigen tranen huilen*
- *Begin steeds bij jezelf zonder dat het over jou hoeft te gaan (Buber)*
- *Als je iets heel graag wilt doen voor een ander, gaat het misschien wel over jezelf?*

Deze tekst is tot stand gekomen vanuit de inspiratie die ik mocht ontvangen tijdens de opleiding systemisch werk van Phoenix gegeven door Morten Hjort