HET NIEUWE OP STELLEN

INTUÏTIEF SYSTEMISCH COACHEN

ONLINE VIDEOCURSUS INCLUSIEF GRATIS E-BOOK

Hylke Bonnema
samen met Cuny Stelpstra

Boom

HET NIEUWE OP STELLEN

INTUÏTIEF SYSTEMISCH COACHEN

Hylke Bonnema
samen met Cuny Stelpstra

Boom

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 natuurvolkeren: 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 opstellingenvorm 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 reisleider 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.