

Wat is een systeem?

Misschien heb jij als baby ook wel zo'n mobiel boven je bedje gehad met sterretjes, schaapjes of poppetjes. Er speelde vaak een melodietje terwijl verschillende voorwerpen boven je hoofd dan rondjes draaide. Dingen en voorwerpen die met elkaar verbonden zijn en 'samenwerken' noemen we een systeem. Systemen kunnen zowel zichtbaar als onzichtbaar zijn.

Een voorbeeld van een zichtbaar systeem is zo'n mobiel: de schaapjes zijn met touwtjes aan een ring verbonden en deze ring zit weer met verschillende touwtjes aan een muziekdoos vast. Die muziekdoos zit weer vast aan een ophangbeugel verbonden met het bed.

Als je iets in dit systeem verandert dan heeft dat invloed op het hele systeem. Als je er b.v. een schaapje weghaalt, een touwtje vervangt door een elastiekje of de draaisnelheid verandert, dan raakt de mobiel uit balans. Je ziet het als de mobiel uit balans raakt. Als je vervolgens het geheel ontwart dan draait het weer zoals het hoort.

Je gezin van herkomst is een mobiel

Er zijn ook onzichtbare systemen. Een voorbeeld van zo'n onzichtbaar systeem is je gezin van herkomst. Je kan dat gezin een beetje beschouwen als zo'n mobiel.

Jij hebt een onzichtbare band (touwtje/elastiekje) met je moeder, met je vader, maar ook met eventuele broers en zussen. In tegenstelling tot de mobiel, is dit een levend systeem waarin regelmatig getrokken en geduwd wordt.

Drie punten van aandacht

In dat levende systeem zijn er drie zaken erg belangrijk:

- 1) Heeft iedereen voldoende plek/ruimte om te kunnen bewegen? Maar ook plek om te kunnen steunen als daar behoefte aan is?
- 2) Staat iedereen in de juiste chronologische volgorde/rangorde? Wordt er geduwd en getrokken aan elkaars positie?
- 3) Is er een balans tussen geven en aannemen? Je kan hierbij denken aan materiële zaken, maar ook aan immateriële zaken zoals aandacht of energie. Bij een gezond systeem is er harmonie en balans.

Onbalans?

Vanuit de optiek van een klein kind ben je aan het systeem van herkomst gewend. Daardoor geloof je dat dit systeem in evenwicht en 'normaal' is, terwijl er achteraf (als je volwassen bent) blijkt dat er veel zaken in elkaar verstrikt zijn geraakt. Als er bijvoorbeeld niet gepraat werd over een vroeg gestorven kind, dan krijgt zo'n kind geen plek, terwijl het kind wel in het systeem thuis hoort. Of als je ongewenst werd aangeraakt bijvoorbeeld door je vader of oom en je moest van je moeder 'sorry' tegen hen zeggen.

Als baby, peuter en dreumes ben je supergevoelig voor zintuiglijke indrukken en emoties. Eigenlijk begint dat al in de buik van je moeder. Je voelt het als het gedrag van je moeder niet overeenkomt met wat jij bij haar voelt. Bijvoorbeeld omdat je voelt dat ze emoties heeft als verdriet terwijl ze die uiterlijk niet laat zien. Een kind raakt daarvan in de war en probeert die onbalans van nature te compenseren.

Trouw blijven

Een kind is altijd loyaal aan het systeem. Het kind probeert een nieuw evenwicht te vinden, alhoewel dat niet eigenlijk mogelijk is. Kinderen kunnen tussen 0-5 jaar niet logisch nadenken, maar wel magisch. Helaas denken ze dan dat de oorzaak en schuld van moeders gedrag bij hen ligt. Dat leidt tot onzekerheid en twijfel.

Compensatie kan in emotioneel opzicht, lichamenteel, mentaal en op gedragsniveau plaatsvinden. Een kind kan bijvoorbeeld overcompenseren in de vorm van pleasen of aandacht vragen met 'moeilijk' gedrag. Ze trekken zich bijvoorbeeld terug en worden onzichtbaar of hard. Een andere manier is om onbewust contact te zoeken met een gestorvene en dan blijven deze kinderen in het leven een beetje afwezig in gedachten.

Familiesysteem

Nog ingewikkelder wordt het als je beseft dat jouw ouders óók deel uitmaken van hun gezin van herkomst. Jouw oma, opa en ooms en tantes komen dan in beeld. Je moeder heeft haar patronen waarschijnlijk ook weer uit haar gezinssysteem opgepikt.

Het familiesysteem is zo terug te herleiden tot 7 generaties die voor jou geboren zijn en eigenlijk onzichtbaar achter je staan. Als er in dat systeem mensen buitengesloten worden dan werkt dat van daar soms nog tot jou door.

Het is goed om te onthouden dat deze patronen onzichtbaar en onbewust zijn. Het helpt dus niet om er over te praten of om ze te verklaren. De patronen moeten zichtbaar gemaakt worden en worden benoemd. Dan worden ze ervaarbaar en kun je op rijp volwassen wijze beslissen wat je er mee wilt.

Herstel de balans = systemisch werk

Als een systeem uit balans is, dan kost het je veel energie/inspanning als je probeert om het systeem draaiende te houden. Je ziet als kind niet dat het onmogelijk is om de problemen van je ouders of andere generaties op te lossen.

Systemisch werk helpt om naar de familie situatie (mobiel) te kijken, en te begrijpen hoe alle figuurtjes met elkaar samenhangen.

Het is daarbij belangrijk om te weten dat er in een familie geen goede of foute plekken zijn. Iedereen is belangrijk, net zoals elke speler in een team belangrijk is. Systemisch werk helpt ons om te begrijpen hoe we allemaal met elkaar verbonden zijn, zodat we elkaar beter kunnen begrijpen en steunen. Het helpt ons om de familie weer in evenwicht te brengen, zodat iedereen weer fijn kan bewegen en stralen.

Wat kun je allemaal opstellen?

In principe kun je alles gebruiken dat jou in emotioneel opzicht raakt. Denk bijvoorbeeld aan je pijn, een lichaamsdeel, een orgaan, ziekte, gezondheid, energie, zingeving, verlangen, problemen, familieleden, werk, etc.

In een opstelling met 'het leven' en 'de dood' kwam ik erachter dat ik maar 'half' leefde. Ik was zowel bang voor de dood als bang voor het leven en hield beiden op 'veilige' afstand van mij. Maar het leven kwam niet op mij af. Ik moest het leven 'nemen' terwijl ik de dood niet mocht buitensluiten.

Als je interesse hebt, nodig ik je uit voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek van 15 minuten. Je kan je hiervoor aanmelden op mijn site:
<https://www.wegmetchronischepijn.nl/sparren/>

Wat anderen zeggen:

Emma:

Ik ben hiervoor door de bedrijfsarts, de POH-GGZ en een psycholoog begeleidt vanwege een burn-out en angst. Ik kreeg van hen vooral adviezen hoe ik met mijzelf en met mijn situatie moest omgaan.

Hier ging het totaal anders. Ik vond het heel gek dat er in deze sessie zoveel verdriet omhoog kwam waarvan ik mij in het geheel niet bewust was.

Verdriet over onrecht dat mijn Oma is aangedaan, maar ook verdriet over- en van mijn moeder. Ik zie nu dat ik getracht heb om hun verdriet op te lossen door het op mij te nemen.

Pijnlijk ook om te zien dat dit niet gewerkt heeft. Ik doe dit in veel meer situaties waardoor ik niet mijn ruimte inneem door mijn mening te geven.

Ik houdt mij in maar raak daardoor mijn energie kwijt terwijl ik er geen veiligheid voor terug krijg.

WEG
MET CHRONISCHE
PIJN



Westerdorpsstraat 20-B
3871 AX HOEVELAKEN

tel: 0645 818 810

mail: help@wegmetchronischepijn.nl

www.wegmetchronischepijn.nl
www.innerchange.nl

2

WEG
MET CHRONISCHE
PIJN

Lichaamsgericht
systemisch werk

ontwar de onzichtbare
verbindingen van pijn