



Margaret Dalman is werkzaam als zelfstandig loopbaanadviseur bij Transdale Loopbaanadvies in Arnhem en is als freelancer verbonden aan bureau Hoogendijk in Driebergen

Beleef het toneelstuk van je eigen leven

15

De systemische aanpak van loopbaanvragen

De Duitse systeemtherapeut Bert Hellinger stond aan de wieg van de ontwikkeling van opstellingen. Hierdoor raken mensen weer verbonden met hun oorspronkelijke levenscontext. Hellingers werkwijze, bekend als “familieopstellingen”, wordt de afgelopen jaren steeds vaker toegepast bij vraagstukken over organisaties en loopbanen. Familieopstellingen ontstonden bij toeval toen Hellinger een manier zocht om mensen te helpen hun zielenood te lenigen. Ze liggen ten grondslag aan loopbaanopstellingen. Hoe werkt een loopbaanopstelling?

Verstrikkingen

Hellinger werkte 25 jaar als geestelijke in Afrika. Hier nam hij de sterke verbinding waar die mensen kunnen hebben met hun gestorven voorouders. Hij verdiepte zich in de vraag hoe bepaalde patronen doorwerken in volgende generaties. Daardoor raakte hij er steeds meer van overtuigd dat het leven van een mens is

ingebod in het systeem van de specifieke familie waarin hij geboren wordt. Daarnaast zag Hellinger dat een jong kind in een gezin vooral de dingen doet die nodig zijn om zich binnen het gezin een plaats te veroveren, om er bij te horen. Uit liefde voor de ouders kan een kind onbewust een last op zich nemen die bij het leven van zijn vader en moeder hoort of bij het systeem van de specifieke familie. Hellinger noemt dit een verstrikking. Uit zijn bevindingen destilleerde hij een aantal aannames:

- er is altijd een ordening in verbanden
- ouders zijn er eerder dan kinderen
- iedereen hoort er bij en heeft een eigen plek
- alles is met alles verbonden
- in relaties wordt gezocht naar een balans tussen geven en nemen.

In de jaren negentig ontwikkelde Hellinger met een aantal psychotherapeuten een methodiek om verstrikkingen te ontwarren. Hij legde zich toe op het oplossen van familie vraagstukken. In navolging

Anna Freud, Abraham Moscovitz en Albert

Heijn zijn bekende loten van een artsenfamilie, advocatenfamilie of handelsfamilie.

Hun belangstelling voor geneeskunde, rechtspraak of handel is ze met de papepel ingegoten. Hebben zij vrij gekozen voor die loopbaan of voldoen zij onbewust aan de wens van hun ouders? Een loopbaanopstelling legt de diepere beweegredenen van mensen bloot.

hiervan ontwikkelde Gunthard Weber organisatieopstellingen, waarmee ingewikkelde dynamieken in organisaties kunnen worden opgelost. Relatief nieuw zijn loopbaanopstellingen. Hierin worden de principes van de familieopstellingen toegepast op individuele loopbaanvragen. Het opstellingenwerk is tegenwoordig bekend onder de naam “systemisch werk”.

HET LEVEN VAN EEN MENS IS INGEBOD IN HET SYSTEEM VAN DE SPECIFIEKE FAMILIE WAARIN HIJ GEBOREN WORDT

Intuïtief beeld

Een opstelling kan plaatsvinden wanneer een aantal mensen op vrijwillige basis bij elkaar is. De begeleider vraagt, meestal na een concentratieoefening, wie van hen een vraag heeft waaraan hij wil werken. Na een inventarisatie van de vragen kiest de begeleider de cliënt met wie hij wil werken. Hij nodigt diegene uit om in de vrije stoel naast hem plaats te nemen.

Ellen van Boxtel, regiomanager zorginkoop bij een grote zorgverzekeraar:

‘Wat heeft de loopbaanopstelling mij gebracht? Vooral rust en berusting in mijn huidige situatie. De loopbaanopstelling maakt mij een gelukkiger mens. Ik had verschillende functies in bedrijven bekleed en was steeds verder geklommen op de carrière ladder. Dat ging gepaard met stress en drukte. Toen kwam er een punt in mijn leven waarop ik wilde stilstaan bij wat ik nu heb en “of dit het nu is”. Inmiddels ben ik van baan veranderd en werk ik bij een bedrijf dat zich sterk maakt voor een goede balans tussen werk en privé. Klopt het dat ik nu op de goede plek zit? Hoe is het met de harmonie tussen werk en privé? En hoe zie ik mijn toekomst?’

Bij een loopbaanopstelling is het alsof je kijkt naar een toneelstuk van je eigen leven. Zo voelde ik het althans. Vreemd, maar wel leuk. Een ervaring die ik niet had willen missen. Opvallend is dat mensen die jou en je omgeving uitbeelden zelf onpasselijk worden als een onnatuurlijke opstelling wordt gemaakt. Uiteindelijk kwam het tot de ideale opstelling, die bleek overeen te komen met wat ik nu heb. Daardoor voelt het dus goed. Ik kan er mee verder en er op een positieve manier in berusten. Dat is wat er bij mij uitkwam. Vooraf had ik niet kunnen vermoeden wat de loopbaanopstelling mij zou brengen, maar ik beveel het iedereen van harte aan.’

Nadat de vraag van de cliënt is uitgediept, is het belangrijk vast te stellen wat er vanuit systemisch oogpunt kan worden opgesteld.

Als de cliënt het voorstel van de begeleider overneemt, is het tijd om de representanten uit te nodigen. Representanten zijn mensen uit de groep die bereid zijn een bepaald deel van het systeem van de cliënt te vertegenwoordigen. Zij gaan staan, waarna de cliënt hen één voor één ergens in de ruimte plaatst. De plek waar zij terechtkomen, wordt bepaald door een innerlijk intuïtief beeld van de cliënt. De opstelling, die geen enkele keer hetzelfde is, maakt dit intuïtieve beeld van de cliënt zichtbaar.

De representanten wordt vervolgens gevraagd rustig te voelen wat zij ervaren op deze plek in de context, terwijl de aanwezigen en de cliënt, die weer heeft plaatsgenomen in de kring, hun aandacht kunnen richten op het proces. Vanaf zijn plaats kan de cliënt de opstelling goed overzien. Na enige tijd komt er beweging in de opstelling en tussen de representanten. De begeleider kan aan de hand van informatie van de representanten de opstelling stap voor stap veranderen.

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 voel-

baar 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 de vraag van de cliënt is beantwoord. De cliënt rondt de opstelling af door de representanten te bedanken en te ontslaan van hun “taak”.

Loopbaanopstellingen

Bij keuzeprocessen in een loopbaan spelen vaak onbewuste automatismen mee; de rol van het gezin of de familie is meestal groter dan iemand denkt. Hoe vrij zijn we eigenlijk bij een keuze?

Voldoen we onbewust aan een (verborgen) wens van een ouder? Of spelen er krachten die nog verder teruggaan in de familie? Het is immers bekend dat er bijvoorbeeld artsenfamilies, ingenieursfamilies en handelsfamilies zijn.

Individuele loopbaankeuzes kunnen voortkomen uit een verstrikking, omdat iets voor een ouder “moet” worden gedragen. Iets waarvan men zich op het keuzemoment niet bewust is. Ook kan er sprake zijn van onbewuste loyaliteit aan een persoon die door de familie is buitengesloten.

De vragen die in loopbaanopstellingen worden ingebracht zijn divers.

Voorbeelden van vragen die tot een opstelling hebben geleid:

- ik wil een opleiding volgen, maar is dit de juiste stap?
- moet ik in deze moeilijke tijd een baan nemen of moet ik doorgaan met mijn eigen bedrijf?
- waar is het plezier in mijn eigen bedrijf gebleven?

Wanneer een keuzeprocess verschillende opties kent, kan twijfel ontstaan over de vraag “wat te kiezen?”. Een loopbaanopstelling kan de relatie tussen de cliënt en deze mogelijkheden dan snel blootleggen. Op basis van de informatie die in de opstelling naar voren gekomen is, kan iemand een weloverwogen besluit nemen.

Bij stagnatie – het lukt maar niet de volgende stap te zetten – maakt een loopbaanopstelling vaak duidelijk wat de

**OPSTELLINGEN BRENGEN
MENSEN IN CONTACT MET
ONDERLIGGENDE PATRONEN
EN VERHELDEREN DE SAMEN-
HANG MET HET GROTE GEHEEL**

cliënt in het werkverleden nog niet heeft afgerond. Dit wordt zichtbaar en krijgt de plek en erkenning die het toekomt.

Ook kan onverwacht uit een loopbaanopstelling blijken dat in het systeem van de familie nog zaken spelen die aan het licht willen komen. Hierdoor is een cliënt nog niet vrij in zijn keuze voor een bijdrage

aan het maatschappelijke leven. Er is dan nog werk te doen in de persoonlijke levenssfeer. Hiervoor wordt vaak verwezen naar een andere setting.

Dieper weten

Loopbaanopstellingen zijn geschikt als aanvulling op de bestaande methodieken binnen het loopbaanadvieswerk. Het is een zachte, rustige en indringende werkwijze. Opstellingen kunnen helpen om binnen relatief korte tijd te achterhalen waar de schoen wringt. Het inzicht dat door een opstelling ontstaat, kan richting geven aan de verdere ontwikkeling in het werk of de persoonlijke levenssfeer. Bepaalde individuele loopbaanadviesstrategieën zijn taai en moeizaam. Hierin komt de cliënt moeilijk of niet in beweging en hij neemt geen verantwoordelijkheid voor zijn eigen bestaan. Een loopbaanopstelling werkt dan verhelderend. Omdat binnen een loopbaanopstelling wordt gewerkt vanuit een andere bewustzijnsstaat dan de gebruikelijke, kan één opstelling voldoende zijn om weer in beweging te komen. Opstellingen brengen mensen in contact met onderliggende patronen en verhelderen de samenhang met het grote geheel. Ze verbinden de persoon met het systeem. Zo wordt het mogelijk de vinger te leggen op de onderliggende oorzaak, zodat een vraagstuk kan worden opge-

Gevoel voor kunst

Een 36-jarige vrouw werkt al 11 jaar in een zakelijke, vooral mannelijke, omgeving. In haar vrije tijd ontdekt ze dat ze het erg leuk vindt om kunstzinnig bezig te zijn. Hierdoor raakt ze namelijk meer betrokken bij haar gevoel, waaraan zij tot nu toe weinig aandacht heeft besteed. Dit wil ze ontwikkelen door een opleiding voor kunstzinnige therapie te volgen. Wellicht dat ze dit later een plaats in haar werkleven wil geven, bijvoorbeeld als kunstzinnig therapeut. Haar vraag: zit het creatieve en sociale in mij? In de opstelling worden opgesteld: het creatieve, het sociale, het rationele, en zichzelf.

De opstelling wees uit dat deze aspecten allemaal een plek willen innemen, maar dat de angst (die later eveneens werd opgesteld) tot dat moment haar loopbaan bepaalde. Die angst had ervoor gezorgd dat zij alleen haar rationele kant had ingezet om het maximale uit haar intellectuele ontwikkeling te halen. Nu ze als mens meer vanuit haar hart wilde gaan werken, kon dit aan het licht komen.

In deze opstelling kwam een nieuwe verbinding tot stand tussen het rationele deel en het sociale deel. Hierdoor kon het creatieve een duidelijke plaats innemen. Naast haar werk volgt de vrouw inmiddels de opleiding voor kunstzinnige therapie.

lost. Interessant is dat loopbaanopstellingen een individu verbinden met zijn diepere wezen. En daardoor met het diepere weten.

Het is duidelijk dat werken met loopbaanopstellingen een zorgvuldige voorbereiding en professionele competentie van de begeleider vraagt. Van de systemisch begeleider vragen loopbaanopstel-

lingen een gedegen opleiding en ervaring met het doen van opstellingen.

Voor meer informatie:

Transdale Loopbaanadvies

tel. 026 3216230

e-mail: transdale@hetnet.nl