

Vier bewegingen van het leven

Jan Jacob Stam

Het begon als een oefening in een opleiding. 'Hoe maken we duidelijk aan begeleiders van opstellingen in opleiding dat de manier waarop ze representanten in een opstelling uitnodigen om te bewegen, enorm veel invloed heeft op hoe de opstelling zich verder ontwikkelt?'

En zo kwam er bij ons een kleine oefening op, waarbij er vier mini-opstellingen gedaan worden over één en dezelfde levensvraag van de cliënt. De representanten gaan steeds terug naar hun uitgangspostelling voordat de begeleider hen uitnodigt voor een volgende beweging.

1e uitnodiging: 'Volg de beweging die je wilt maken', 'Ga waar je naartoe wilt'. Deze uitnodiging spreekt meer tot de wil, is meer mentaal en resoneert met het persoonlijke geweten dat je vertelt waar je bij hoort en waar niet. (onze ervaring is overigens, dat in een opstelling deze uitnodiging zelden leidt tot het verhelderen, dan wel veranderen van een onderliggend patroon of dynamiek).

2e uitnodiging aan de representanten: 'Als vanuit dit systeem, door jou heen, een beweging komt, volg dan die beweging'. Je kunt je voorstellen dat bij de eerste uitnodiging je bijvoorbeeld de neiging zou hebben om uit je familiesysteem weg te gaan, als daar de druk hoog is, en je bij de tweede uitnodiging juist het systeem ingaat en je je jong overleden opa in de ogen kijkt. Deze tweede beweging doet meer een beroep op het collectieve geweten, en maakt duidelijk hoe je, soms onbewust, ingebonden of verstrikt bent in een familie- of organisatie-systeem.

3e uitnodiging: 'Wacht, tot je gegrepen wordt door een grotere beweging, mogelijk van voorbij dit systeem, en ga met die beweging, precies zoals die komt'. Dit doet een beroep op het veld van de geest, een grotere beweging die ver uitstijgt boven individuele familie-, organisatie-, en culturele systemen. Het gaat om een grotere beweging die allen in dienst neemt. Noem het misschien zoiets als je bestemming of weg. De beweging die in de opstelling opdoemt is vaak niet van te voren te bedenken.

De **4e uitnodiging** luidt: 'Je bent vrij, werkelijk vrij, om al datgene te doen, dat nodig is om een goede plek te vinden in dit systeem voor jou én het geheel'. Deze uitnodiging doet een beroep op het verantwoordelijkheidsgevoel van de leden van het systeem. Ze kunnen bijvoorbeeld een extra representant in de opstelling brengen als ze voelen dat er 'levenskracht' of een ander element ontbreekt. Siegfried Essen heeft deze autopoiese (zelfscheppende) opstellingen ontwikkeld vanuit het idee dat de leden van een systeem zelf hun hulpbronnen kunnen organiseren.

De reacties van de deelnemers aan de (internationale) opleidingsgroep waren verbijsterend: 'Juist omdat ik alle vier bewegingen gezien heb, is een levensvraag waar ik de afgelopen twaalf jaar mee geworsteld heb, opeens duidelijk geworden'. 'Dit zijn werkelijk vier bewegingen van het leven, en ze zijn er alle vier.'

Soms volg ik de een, dan weer de ander'.

Tijdens ons sabattical hebben Bibi en ik eindeloos met deze vier bewegingen gespeeld en geworsteld. We hebben ze aan Bert Hellinger voor- gelegd: 'Een grote stap voorwaarts', was zijn eenvoudige commentaar. Matthias Varga was buitengewoon geïnteresseerd en begon meteen methodisch fijn te slijpen. Verrassend was het om te ontdek- ken dat je voor deze vier bewegingen helemaal geen opstelling nodig hebt. Als ik aan Bibi vroeg: 'Wat wil je doen' kwam er, soms tot mijn grote frustratie, vaak geen antwoord. Het was de verkeerde vraag voor haar. Diezelfde vraag leidde bij mij altijd tot een enorme stroom ideeën en wensen. Maar de tweede vraag: 'Wat vraagt het systeem (werk of familie) nou van je' genereert bij Bibi een boel ideeën, sterker nog: ze handelt al. Zij kent deze systeemvraag goed. Voor mij werkt deze vraag soms belastend en blokkerend. Op de derde vraag konden we elkaar ongeloof- lijk vinden: 'Wat trekt je nu om te doen? Waar brengt het veld je? Waar brengt je lichaam je heen?'. Als we die volgden betekende dat bijvoorbeeld dat we een onherbergzame berg op- zwierven in Ierland terwijl we een uur eerder daar nog geen enkel idee van hadden. Of ik in de bergen in Frankrijk 's ochtends begon te lopen zonder nog te weten waar naartoe, en opeens bleek ik op weg te zijn naar een voor mij nog onbekend plateau waar het Franse verzet zich schuil had gehouden.

Het bleek ongelofelijk makkelijk om aan mensen door de telefoon deze vier bewegingen duidelijk te maken. Denk zelf maar eens aan een levensvraag of een beslissing die je te nemen hebt, of eenvoudig aan wat je vandaag gaat doen. En stel je dan alle vier de vragen: 'Wat wil ik doen?'. 'Wat vraagt het systeem van me?'. 'Wat trekt me aan vanuit een grotere beweging?'. 'Hoe vind ik een goede plek voor mij en het geheel?'. Misschien merk je ook wat je natuurlijke neigingen zijn, en welke patronen je makkelijk volgt? En wat er zou gebeuren als je een ander patroon wat meer zou volgen? En welke patronen volgt je partner? En je kinderen? Vier bewegingen, bewegingen van het leven.....