

DOSSIER



GETEST DOOR DE REDACTIE

WERKOPSTELLING Elke maand test *Psychologies* een cursus, therapie of workshop uit. Deze keer trekt de hele redactie naar le Bouche à Oreille in Brussel voor een systeemopstelling, specifiek met betrekking tot de werkvloer en de plek die elk van ons binnen de redactie inneemt.

TEKST ISABELLE ROSSAERT - FOTOS YANN BERTRAND



Of ik wil deelnemen aan een werkopstelling? Met het redactieteam van *Psychologies*? Net als het merendeel van mijn collega's zeg ik ja, en net als hen vind ik het behoorlijk spannend. We zouden het hebben over vrouwelijk en mannelijk, over yin en yang in ons werk. Een neutraal thema, want het moet gezegd: iedereen in het team is benieuwd maar toch ook een beetje bang voor hoe zo'n werkopstelling eraan toe gaat. In welke mate zullen we ons moeten blootgeven? En willen we dat wel? Coach en mentor Vanessa en haar collega Daniëlle nodigen ons uit in een aangename ruimte waar het meubilair hoofdzakelijk bestaat uit zitballen. Een speels element dat meteen zijn uitwerking heeft: we wiebelen naar hartenlust op onze zitjes.

DE GODIN IN ONS

Dat we allemaal vrouwelijke en mannelijke

aspecten in ons hebben, licht Daniëlle ons even later toe. Yin en yang, nacht en dag, eb en vloed, ontvangen en geven. 'In onze job staan we doorgaans in onze yangkracht', vervolgt Daniëlle. 'Het is dikwijls moeilijker om onze yinkracht in ons werk te brengen, die meer vrouwelijke kwaliteiten zoals creativiteit, intuïtie en ontspannen omvat.' Dan maakt Daniëlle een ommetje langs het sjamanisme. 'We zijn allemaal een medicijn voor elkaar', legt ze uit. Vervolgens nodigt ze ons uit om een godinnenkaart te trekken. Ze vraagt ons iets te vertellen over wat wij associëren met de kaart die we getrokken hebben én te vertellen welk deel van ons we vandaag als medicijn in de groep willen brengen. Morgan Le Faye is de godinnenkaart die ik trek. De afbeelding toont drie vrouwen, als drie-eenheid. De linkse heeft een zwaard in de hand, de rechtse een kelk, de symbolen voor het mannelijke en het vrouwelijke, een kaart die prima past bij de thematiek van vandaag. Verder heeft de Morgan op de kaart een trom in de hand.

>>>



'Het lijkt of we met z'n allen een soort tango doen, waarbij telkens een nieuw evenwicht in de groep wordt gezocht'

Mijn rechterbuurvrouw, journaliste Babs, zet een stap opzij, waardoor ze de kloof tussen het vaste team en ons, de freelancers, kleiner maakt. Het voelt als een vorm van erkenning. Als we daarna tijdens een rondje de oefeningen met de kringopstelling bespreken kijkt Vanessa plots glimlachend mijn

>>> Ik vertel hoe prettig ik het geluid van een sjamanentrom vind, als een hartenklop, als het ritme van je ziel. 'Het medicijn dat ik vandaag in de groep wil brengen is resonantie', zeg ik daarom. 'Ik wil weergeven wat de dingen die vandaag gezegd en gedaan zullen worden in mij teweegbrengen.'

PLAYMOBIL

We leggen onze godinnenkaarten op een kleine ronde tafel met in het midden een yin-yangsymbool. We moeten daarbij een positie uitkiezen ten opzichte van het symbool, die iets vertelt over hoe wij het yin-yangevenwicht in onszelf zien. Als iedereen aan de beurt is geweest legt coach Vanessa uit dat de kaarten op de tafel ook een opstelling vormen. 'Je hoeft niet altijd mensen in een ruimte te plaatsen om een opstelling te hebben', vertelt ze. 'Ik gebruik ook wel eens playmobilmantjes, of de glazen die toevallig op tafel staan. Ook dat geeft je inzicht in de onderliggende dynamieken.' Daarna gaan we toch oefenen met onze plaats innemen in de ruimte. Vanessa vraagt ons om in een kring te gaan staan in een bepaalde volgorde en te voelen wat dat met ons doet. Eerst gaan we

volgens leeftijd staan, de oudste eerst. Freelancejournaliste Ria staat zo op de eerste plaats, dan volg ik en dan hoofdredactrice Barbara. Ik voel me prima tussen die twee vrouwen, de ene net de vijftig voorbij, de andere net iets jonger dan ik. Als ik naar Ria kijk denk ik: dat is een leeftijd om naar uit te kijken. 'Volgens de Noord-Amerikaanse indianen is een vrouw pas op 53 op haar toppunt', vertelt Daniëlle later. Voor de tweede opstelling kijken we naar hoe lang we al in het team zitten, en nu sta ik op de derde plaats, na Barbara en eindredactrice Femke. Samen vormden we dat eerste jaar dat *Psychologies Magazine* bestond het kernteam en ik voel weer de opwindende van toen, bij het idee dat we een nieuw blad in de wereld aan het zetten waren. Voor de laatste opstelling moeten we een plaats innemen volgens het aantal uren dat we voor het team werken. Ria en ik nemen een afstandje van het vaste redactieteam. Wij zijn freelancers, onze bijdrage aan het magazine is zo veel vrijblijvender, onze inzet beperkter dan die van de vaste krachten die iedere maand weer een volledig nieuw magazine klaarstomen. En dan gebeurt er iets moois.

richting uit. We zijn al eventjes aan het praten en zonder dat ik er erg in heb ben ik met mijn handen op de zitbal beginnen roffelen. Ik excuseer me, het was niet de bedoeling om de aandacht te trekken, maar Vanessa stelt me gerust. Er stond een trommel op mijn godinnenkaart, toch? Ik ging toch reflecteren wat er in de groep gebeurde?

MIJN PLEK INNEMEN

Voor de eigenlijke opstelling - het voorgaande was een opwarmer - kiezen we voor een probleem dat iedereen in het team aanbelangt. Barbara is de vraagsteller. Op een *flipchart*, maar zo dat wij het niet kunnen zien, schrijft ze een aantal rollen en zet daar telkens intuïtief een naam van een van ons bij. Een boeiend gegeven: een aantal onder ons zullen 'representant' zijn in de systeemopstelling maar zonder te weten wie of wat we vertegenwoordigen. Barbara neemt telkens iemand van ons zachtjes bij de schouders, zet ons op een plaats in de ruimte en laat ons een bepaalde richting uitkijken. Ik ben als eerste aan de beurt. Als Barbara klaar is met opstellen sta ik tegenover drie andere mensen. Babs staat pal voor mij, geflankeerd door

twee collega's. Verderop, en een beetje weggijkend, staat Ria. Babs representeert duidelijk een opponent. Trots en uitdagend staat ze voor mij. Ik beseft dat zich hier een strijd afspeelt en dat ik niet anders kan dan vechten, ook al wil ik het niet. Coach Vanessa nodigt me uit een positie te zoeken die beter aanvoelt. Ik probeer een stap opzij, maar merk dat Babs en haar twee handlangers dan aan mij voorbij zullen lopen. Dat wil ik niet laten gebeuren. Ik zet een stap achteruit, maar ik merk dat ik hen daardoor alleen maar meer ruimte geef. Ik besluit een stap vooruit te zetten en ga pal voor Babs staan, met iets als 'ziezo, ik sta er ook'. En plots voel ik mijn ogen volschieten. Ik sta hier om te vechten, voel ik, en ik ga dat doen. Ik voel me als een leeuw die haar welpen beschermt en ik schrik van de vechtkracht die ik in mij voel opkomen. Mijn collega's kijken me verbaasd aan als ik wat lacherig om een zakdoek vraag, terwijl de tranen over mijn wangen rollen.

MIJN LICHAAM WEET HET

Kijk, dit is dus het soort toestanden dat je onder collega's wilt vermijden, denk ik nog, terwijl Vanessa me vraagt of het gaat en wat ik ervaar. 'Ik ervaar iets heel ouds', zeg ik. 'Maar ik voel ook dat het er nu niet meer toe doet.' Ik weet maar al te goed wat ik voel. Babs vanuit haar positie, kijkt me smalend, haast minachtend aan. Er is niet veel verbeelding nodig om in deze positie de situatie te herkennen waarin het coolste meisje op de speelplaats iemand anders staat te kleineren. Ik ben maar wat blij dat ik weet dat Babs en ik elkaar als collega's erg waarderen. Anders had dit opstellinggrondje wel heel raar kunnen aflopen. De representanten bewegen zich beurte- lings ten opzichte van de anderen, nu eens op vraag van Barbara, dan weer omdat ze gevraagd worden zelf een positie te kiezen of omdat coach Vanessa het vraagt. Ik voel me uitgedaagd, probeer stappen en bewegingen uit.

Heel de tijd probeer ik van binnen te voelen welke uitwerking de verschillende posities op mij hebben. Nu en dan vraagt Vanessa me dat te verwoorden. Het lijkt of we met z'n allen een soort tango doen, waarbij telkens een nieuw evenwicht in de groep wordt gezocht. En elke nieuwe positie voelt anders. Soms begin ik, zonder dat ik er erg in heb, gebaren te maken of op en neer te wippen. Net zoals met het tromgeroffel op de zitbal geeft mijn lichaam signalen voor ik er zelf erg in heb.

IN VERTROUWEN

Op een gegeven moment neem ik een risico ten opzichte van Babs die nog altijd machtig tegenover me staat. Ik zet een stap achteruit. Zij volgt me en zet een stap vooruit. Ik stap aan haar voorbij en ga wat opzij staan en zij kan niet anders meer dan zich omdraaien. En plots staan we heel anders. Via een omweg die ik zelf niet gepland had staan we nu allemaal in een kring, klaar om met z'n allen samen eenzelfde doel te koesteren en na te streven. Precies de situatie waar ik van in het begin naar op zoek was. Het voelt als een aha-erlebnis: ik zette een stap achteruit in het vertrouwen dat het wel goed zou komen en daardoor creëerde ik ruimte waardoor het hele systeem een nieuw evenwicht vond. Vanessa vraagt me om letterlijk met een grote stap uit mijn rol te stappen. Ik blijf al die tijd de representant te zijn geweest van Barbara, wat ik al vermoedde. Een voor een worden de andere rollen bekendgemaakt, soms tot verbazing van de mensen die ze representeerden. Of Barbara iets heeft geleerd uit deze opstelling? Ze klinkt bedachtzaam: 'Ik herkende heel veel van wat zich in de opstelling afspeelde', zegt ze. 'De gevoelens die de representanten verwoordden klopten. En het idee dat ik nu heb is dat we de zaken als een spel moeten bekijken, waarin iedereen een eigen rol te spelen heeft.' ■



Opstellingen op het werk

'Een werk- of organisatieopstelling brengt de innerlijke realiteit in kaart', vertelt Vanessa Heytens. 'Je gaat bewust bepaalde innerlijke dynamieken veruiterlijken. Het inzicht dat je daardoor krijgt leidt vaak op zich al tot een oplossing, maar je kan door een opstelling ook doelgericht op zoek gaan naar oplossingen.' Opstellingen kunnen in het bedrijfsleven voor verschillende doeleinden worden ingezet, legt Vanessa uit: 'om inzicht te krijgen in een bepaalde probleemsituatie, om een bepaalde marketingactie uit te stippelen, zelfs bij het uitvinden van nieuwe producten kan je ze inzetten'. En gaat het er bij zo'n opstelling altijd zo emotioneel aan toe als deze keer? 'Nee', lacht Vanessa. 'Wanneer ik met mensen werk die minder openstaan voor bijvoorbeeld het gebruik van kaarten werk ik anders dan vandaag. Vaak werken we ook met representanten die elkaar buiten de opstelling niet kennen.' Het fijne aan deelnemen aan een opstelling is dat je er ook als representant iets uit leert, voegt ze er aan toe. En dat kan ik alleen maar beamen.