



**Is het toeval, of  
valt het je toe?  
Een systemische  
verkenning**  
Monique Damen

In systemisch werk kom je regelmatig in aanraking met het lot. Het lot is dat wat je aantreft. Dat wat zich buiten jouw invloedssfeer al gevormd heeft of op je pad komt en waar je het mee te doen hebt in het leven. De omstandigheden waarin je geboren bent, de uitdagingen waar je ouders voor stonden, het was er allemaal al toen je ter wereld kwam. En onderweg kom je zelf ook de nodige dingen tegen. Niet zelden raakt jouw lot vervlochten met dat van je ouders. Systemisch werk kan dat helpen scheiden. Het eigen lot is meestal prima te dragen, je wordt er zelfs sterker van. Dat van anderen is te zwaar.

Toeval ervaar ik als een ongrijpbaar begrip. Het komt onverwacht, maar als het komt, lijkt het een logisch vervolg op wat eerder gebeurd is. Een passend samengaan van verschillende dingen. Soms ook een geschenk dat je niet had kunnen krijgen als je eerdere stappen niet had gezet. Toch kun je het niet afdwingen en zijn er geen garanties. Is het een samenloop van omstandigheden? Is het toeval? Of valt het je toe? En in het laatste geval, wat scheidt dan de voorwaarden dat het je toe kán vallen?

## Aanvaarding van het lot

Eén mogelijkheid die daar in mijn beleving mee samenhangt, is de totale aanvaarding van het lot. Wanneer je zonder aanklacht kunt ervaren wat IS, kun je in een toestand komen van verwachtingsloos wensen. Al is (bewust) wensen niet per se noodzakelijk voor het ontstaan van toeval. Er is ook geen garantie dat je krijgt wat je wilt. Toeval kan ook de vorm aannemen van

krijgen wat je nodig hebt, ook al is dat iets anders dan je had gewild.

Het gedicht **Branding** schreef ik in een diepe golf van depressie. Ik had inmiddels de nodige ervaring met depressies en wist dat ik niet kon tegenhouden wat ik aan voelde komen. Ik besloot me terug te trekken en de depressie te laten uitrazen. Al die andere waren voorbijgegaan. Ook deze zou niet eeuwig duren. Ik besloot om niet actief hulp te zoeken, het moest maar zo zijn. Ik was het zat om weerstand te bieden.

En zo vonden deze woorden hun weg naar buiten. De rauwe werkelijkheid stroomde door me heen. En toch bleef ik erbij met mijn bewustzijn. Ik werd niet helemáál weggespoeld, ik bleef in contact met mezelf. Het was uitzichtloos en pijnlijk. Toch kon ik niet boos zijn. Het voelde onmachtig. Ik wilde dit niet en toch was ik er. En niet eens omdat ik dat zelf gewild had. Daar moest ik **het** mee doen.

De aanvaarding veranderde die situatie niet, maar maakte de depressie wel lichter.



'Diepbedroefd' door Joseph Wright of Derby (1768)



## Branding

Het leven is een schijnbeweging  
De dood een jutter op het strand  
Ze zet het leven op het zand  
En trekt zich terug in zee  
Maar glijdt dan toch het land weer op  
En neemt iets met zich mee

Steeds valt er iets te halen hier  
Ze komt er keer op keer voor terug  
De oogst van leven bitterzoet  
Die eindeloze diepten voedt

De voetstap die ik achterlaat  
Als blijk van mijn bestaan  
Is voedsel voor de golven  
Die komen en weer gaan

Hoeveel moet ik er zetten nog  
Hoe lang heb ik te leven  
Voor ik uiteindelijk geen afdruk  
Maar mijn leven zelf kom geven



Ik kon in elk geval weer door, al was dat niet van harte. Tot ik een week of twee weken later tot de gedachte kwam dat iets anders mij hier dan toch gewild heeft. Als ik hier dan toch ben om iets groters te 'voeden', dan heeft dat grotere *mij* nodig! En als het de macht heeft om mij tegen mijn wil hier neer te zetten, dan moet het ook de macht hebben om mij te geven wat nodig is om mijn taak uit te voeren. Ik kreeg onderhandelingsruimte! Zonder mij gaat het niet! Ik vroeg om steun zonder het te eisen. Die kreeg ik. De lucht brak open. En de depressie verdween.

Sindsdien heb ik regelmatig om steun gevraagd van deze krachtbron, in systemische termen 'het veld', en ook ontvangen. Vaak waren dat dingen die ik vooraf niet concreet kon benoemen, maar die achteraf op hun plek vielen. Dat ik in moeilijke situaties precies die stappen heb gezet waarvan achteraf bleek dat het de juiste waren. Was het toeval? Of viel het me toe?

Maar ook ongevraagd kan er van alles op je pad komen. Bij een ander moment van diepe aanvaarding van het lot kwam op een ochtend mijn zoon (toen een jaar of 9) nog even bij me in bed liggen. Met zijn mp3-speler. Hij wilde me een liedje laten horen dat ik nog niet kende. Het raakte me diep. Het lied kon niet beter aansluiten bij de situatie van dat moment. Toeval? Of viel het me toe?

Tijdens een training kwam in een systemische oefening een nest als symbool naar voren. Ik was bezig de koekoeken mijn nest uit te gooien. Toen ik na afloop in de auto stapte en mijn telefoon aanzette, had ik een gemiste oproep. Het bleek van een tandartspraktijk te zijn waar ik geen klant ben, maar die me al een paar jaar sms-berichten stuurde met afspraakbevestigingen waar ik niet op kon reageren. Ik belde terug en bleef net zo lang in de wacht



Bij alles wat we doen, is de ziel betrokken. Of we ons daar nu van bewust zijn of niet.

Zo lopen er onzichtbare lijnen uit het verleden door ons heen. Lotsbestemmingen van eerdere generaties worden herhaald, alsof het een langspeelplaat is die blijft hangen. Steeds hetzelfde stukje van het familiepatroon. In opstellingen kunnen deze patronen in het bewustzijn worden gebracht, waarna je in een diepere beweging van de ziel komt. Die stuurt richting een oplossing die

staan tot ik ze kon vragen mijn telefoonnummer uit hun systemen te halen. Weer een koekoek weg. Toeval? Of viel het me toe?

### **Systemisch Werk en toeval**

Al met al blijft de vraag wat toeval nu precies is. Wellicht kunnen we dat beter gaan begrijpen als we de uitgangspunten van systemisch werk onder de loep nemen. Zo ziet Bert Hellinger, grondlegger van het werken met familieopstellingen, de ziel als iets dat groter is dan het individu. Hij onderscheidt drie dimensies van de Ziel. De persoonlijke ziel, de familieziel en de Grote Ziel.<sup>1</sup>

Families en groepen hebben een gemeenschappelijke ziel, die gestuurd wordt door een gemeenschappelijk centrum. Het collectief beweegt dus als een geheel, met een eigen doel en een eigen richting. De ziel verbindt het collectief tot een geheel en stuurt de individuen aan.

helend is voor zowel individu als systeem. Wat afgesplitst was, wordt opnieuw geïntegreerd. Dit kunnen heel wonderlijke ervaringen zijn.

Het effect van een opstelling kan verder reiken dan de vraagsteller alleen. Het is mogelijk dat ook bij anderen in het systeem iets verandert, al is dit geen wetmatigheid en is het niet noodzakelijk voor het helen van de vraagsteller zelf. Cliënten komen wel eens voor een opstelling vanuit de behoefte om de omgeving te veranderen.



Bert Hellinger

Hoewel een integere begeleider hier niet aan mee zal werken, lijkt de ziel dat opmerkelijk genoeg ook niet te doen. Opstellingen lopen dan vast of blijven hangen in 'gepraat over'

<sup>1</sup> Hellinger – De wijsheid is voortdurend onderweg.



zonder daadwerkelijke beweging. Na een authentieke sessie is het echter mogelijk dat zich onverwachte gebeurtenissen in het leven van de cliënt voordoen, die niet uit de interactie met de cliënt zelf verklaard kunnen worden. Bijvoorbeeld een toevallige ontmoeting of een familielid dat spontaan begint te vertellen over onderwerpen die anders nooit aan de orde komen.



Familie-opstelling

Maar de verbinding reikt verder dan het familiesysteem. Bij een opstelling is er niet alleen een vraagsteller aanwezig. Er is ook een begeleider en in groepen zijn er toeschouwers en representanten. Allen zijn tijdens de opstelling verbonden met de cliënt en elkaar. Er is een samenbindende, sturende, groep overstijgende kracht aanwezig, de groepsziel. En in de diepere beweging de Grote Ziel. Dit werkt uit in elk individu.

De opstelling kan effect hebben op iedereen die aanwezig is, en dat zie je in de praktijk ook gebeuren: representanten die eerder dan de cliënt weten dat ze gevraagd worden. Representanten die in hun eigen leven met hetzelfde thema te maken hebben. Of op dezelfde manier met emoties omgaan. Toeschouwers die emotioneel geraakt worden en precies die dingen uit de opstelling halen die voor hen relevant zijn. Zij kunnen een heel ander perspectief ervaren hebben dan de vraagsteller. En toch zat het er allemaal in.

Zo heb ik meegemaakt dat in een opstelling rond het thema 'tweeling' elke representant in de opstelling iets met tweelingen te maken had. Dat was bij geen van de toeschouwers het geval.

Toeval? Zelf begeleidde ik een keer een opstelling waarin ik verschillende mogelijkheden onderzocht. Ik stelde representanten op en haalde ze er weer uit als er geen effect leek. Achteraf bleek dat elke representant, ook degenen die er maar heel kort in hadden gestaan, op een voor hem- of haarzelf relevante plek had gestaan. Ik heb zelden een opstelling ervaren die zo expliciet niet alleen voor de vraagsteller, maar ook voor de representanten werkte.

Wat ook niet onvermeld mag blijven, is het effect op de begeleider. In opstellingen komen universeel menselijke thema's aan de orde, zij het dat die in eenieder een persoonlijke invulling krijgen. In een onderzoekend proces leert zowel vraagsteller als begeleider. Maar net als de andere aanwezigen kan ook de begeleider persoonlijk geraakt worden. De uitdaging voor begeleiders is het eigen proces te scheiden van dat van de cliënt en er verbinding mee te houden zonder erin 'gevangen' te raken. Dit lukt alleen als begeleiders alert zijn op hun eigen projecties en hun persoonlijke thema's blijven uitwerken. Ik heb verschillende situaties



### Het oplaten van wensballonnen

meegemaakt waarin het mis ging. Het risico op schade in plaats van heling is dan groot.

### Overgave aan het proces

Een mooi voorbeeld van een grotere beweging uit mijn eigen ervaringen is de

systemisch trainersopleiding die ik heb gevolgd. Al voor ik besloten had deel te nemen, stuitte ik op vraagstukken die erin pasten. Alsof een zachte hand erop aandrong deel te nemen. Toch stond er nog iets in de weg dat voor mij een 'ontbindende voorwaarde' was. Ik besloot ferm vast te houden aan mijn uitdrukkelijke wens. De consequentie dat ik mogelijk niet deel kon nemen, zou ik aanvaarden. Ik gaf me over aan de beslissing van het lot. Hoe het gebeurd is weet ik niet, maar ik heb rustig afgewacht, en uiteindelijk was de weg vrij van obstakels.

Tussen mijn inschrijving en de start van de opleiding, raakte ik in een innerlijke dialoog met mezelf. Ik had een aantal heel concrete leerdoelen rond trainerschap. Daarnaast was de kans groot, dat bepaalde thematiek uit mijn persoonlijk proces aan de orde zou komen. Ik had grote behoefte aan afronding van dit proces, zodat ik herhaling kon voorkomen. Maar wat nou als het teveel zou zijn? Dat ik zou

moeten kiezen tussen dit persoonlijk proces en mijn leerdoelen voor de opleiding? Ik wilde niet kiezen. Maar als het toch moest, ging ik voor het persoonlijk proces en was alles wat ik daarbij meepikte als trainer mooi meegenomen.

Het is precies zo gelopen. De persoonlijke leerlijn heeft de boventoon gevoerd in de opleiding – en het leerproces voor trainerschap was ondergeschikt. Andere deelnemers in de training vervulden zonder het te weten een rol in dat proces. Bovendien moest ik heel zorgvuldig mijn grenzen bewaken om niet overspoeld te raken. Ik kon daardoor niet met alle oefeningen meedoen. Ik zei ook regelmatig ‘nee’ tegen bepaalde delen van de stof. Enkele weken voor het echte examen kwam mijn ‘persoonlijk examen’, waarvoor ik slaagde met vlag en wimpel. Maar ik was niet klaar voor het trainersexamen en had geen motivatie om een eindsprint te trekken. Ik had geen workshop om te geven en geen energie om die nog te maken. Ik nam de consequenties van mijn keuzes, hoe onbevredigend ik dat ook vond. Ik stapte uit de opleiding.

De trainer zag nog wel mogelijkheden, ik niet. Ondertussen kreeg ik buiten de opleiding allemaal dingen op mijn pad die te maken hadden met mijn leerdoelen als trainer. Het leek alsof ik wel klaar was met de opleiding, maar de opleiding nog niet met mij. Met inmiddels de ervaring dat ik ook wat in te brengen had, besloot ik opnieuw in onderhandeling te gaan met het universum. Ik stelde een wensenlijstje

op: „Als het de bedoeling is dat ik opleiding afrond, is **dit** wat ik nodig heb.” Het was een verwachtingsloos wens. Maar wel vanuit een alles-of-nietshouding. Voor minder deed ik het niet.

Binnen een week was ik er klaar voor. Met twee prachtige ideeën zette ik moeiteloos een volwaardige workshop in elkaar. Er was geen belemmering meer, ik kon examen doen. De rest van mijn leerdoelen heb ik allemaal behaald in het halve jaar daarna – en daar had ik niet eens om gevraagd. Het gebeurde vanzelf, door wat ik meemaakte buiten de opleiding. Toeval? Of viel het me toe?

## Conclusie

Met wat we in het spraakgebruik geneigd zijn als toeval aan te duiden, daar kan ik niet zo veel mee. Dat is een aardigheidje in het voorbijgaan. Eigenlijk zonde dat het ‘maar’ toeval is. Betekenisvol toeval zoals dat hiervoor beschreven is, is een ander verhaal. Toeval dat verbonden is met iets groters. Toeval dat samengaat met het lot. Toeval dat samenhangen laat zien en waar je dankbaar voor kunt zijn. Misschien is het lot wel de ene kant van de medaille en toeval de andere. Dan is toeval wat je toevalt wanneer je je lot aanvaardt. •

---

**Monique Damen** begeleidt mensen door middel van coaching, training en opstellingen naar autonome zelfontwikkeling, zodat ze regie krijgen op hun proces, hun emoties kunnen benutten, lichaamsbewustzijn ontwikkelen, hun vermogen tot zelfreflectie vergroten en weten wanneer ze hulpbronnen moeten inschakelen. Of de aanleiding nu stress, burn-out, verlies, loopbaan is of iets anders, Monique begeleidt mensen naar de kern van hun vraag. De antwoorden komen dan vanzelf.

Monique is o.a. opgeleid in Jungiaanse Psychologie en Systemisch Werk. Die twee vakgebieden heeft ze gecombineerd in haar boek “Het onzichtbare zien”. Daarnaast werkt ze met verschillende methodes die het autonome zenuwstelsel tot rust kunnen brengen. Voor meer informatie kijk op [www.kommacoaching.nl](http://www.kommacoaching.nl)

