

Systemisch werk (Familie opstelling)

Het kan voorkomen dat je op bepaalde momenten vastloopt in je leven en vervelende situaties zich blijven herhalen. Dat het allemaal niet zo lekker loopt zoals jij graag zou willen. Je komt steeds terecht daar waar je niet in terecht wilt komen.

- Je relatie is niet stabiel
- Op je werk zijn veel conflicten of je doet werk waar je geen voldoening van krijgt
- Werk kost je meer energie dan het je oplevert
- Contact met familie is verbroken of er zijn voortdurend conflicten
- Veel zorgen over je eigen kinderen en hun gedrag
- Je voelt je niet begrepen
- Je voelt je buitengesloten
- Verslaving
- Kort lontje
- Je krijgt geen grip op bepaalde situaties
- Weinig zelfvertrouwen
- Je sluit iemand buiten (ouders, broers of zussen, ect.
- Onderwerpen waar niet over gesproken mag worden (familiegeheimen)
- Gevoel van grote verantwoordelijkheid
- Angsten
- Het altijd goed voor de ander willen doen
- Je erkent niet waar je vandaan komt (familie)

Veel van deze problemen hebben een oorzaak en zijn vaak te herleiden uit je familiesysteem.

Er is een onbalans ontstaan binnen het systeem en dat kan voor onrust zorgen.

Binnen het systeem hoort iedereen erbij en niemand mag buitengesloten worden. Het komt er op neer dat alles binnen het systeem gezien en erkent moet worden. Gebeurt dit niet dan zorgt de wetmatigheid van ordening (welke plek neem ik in) binding (hoor ik erbij of niet) en balans (balans tussen geven en nemen, ouders geven en kinderen nemen) ervoor dat datgene wat nog gezien moet worden de aandacht krijgt. Zodra je de situatie of persoon echt kunt toelaten, zien en accepteren zal je lijf en gedachten rustiger worden.

Wie hoort er bij het systeem:

Je gezin van herkomst (vader, moeder, broers, zussen, opa's, oma's, ooms, tantes, dus je gehele familie en alle generaties. Overleden kinderen, geaborteerde of verzwegen. Half broers en zussen van alle generaties. Vorige partners (voor)ouders. Daders (geweld, intimidatie) en slachtoffers (misbruik, oorlog). Verlies of pech bij een ander waar je zelf beter van bent geworden. Land van herkomst. Geheimen waar niet over gesproken mag worden (verzwegen kinderen, abortus, incest, geaardheid, zelfmoord). "Iedereen heeft zijn eigen plek binnen het systeem en mag deze volledig innemen"

Het lot:

Het lot is datgene wat je heeft gemaakt tot wie je nu bent en welke last je met je meedraagt. Vaak kijken we de andere kant op en houden ons bezig met het lot van de ander. Hiermee nemen we geen verantwoordelijkheid voor ons eigen lot en leven.

Systemische opstelling:

Door letterlijk je hulpvraag neer te zetten in een ruimte, dit kan met behulp van representanten of via plaats ankers (woorden op blaadjes) wordt de onbalans in je systeem zichtbaar. De dynamiek, daar waar de meeste aantrekkingskracht naar toe gaat, gaan we onderzoeken en mee werken. Vaak is het zien en accepteren dat het zo is al voldoende om het te veranderen. Het is aan jou de keuze hoe je hiermee omgaat.

Het kan zijn dat het emotioneel nog te vroeg is om bepaalde situaties aan te kijken of te accepteren. Dan heeft het nog tijd nodig om je er volledig aan over te geven. Sluit je jezelf ervoor af en accepteer je niet wat er in je verleden is gebeurt dan zal het systeem zich blijven roeren. Onrust en fysieke klachten kunnen hiervan een gevolg zijn. Lukt het je niet om volledig de situatie te accepteren dan zal je probleem doorgegeven worden aan de volgende generatie.



Wat kan het je opleveren:

- Inzichten
- Gevoel van opluchting en berusting
- Een gevoel van er weer bij horen
- Dat je de last van de ander niet meer hoeft te dragen

