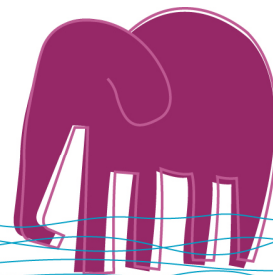


Ina van Steensel

Individuele coaching & therapie

Burg. Meineszplein 28A
3022 XC Rotterdam
06 25340653
coaching@inavansteensel.nl
www.inavansteensel.nl



*Het leven moet voorwaarts worden geleefd en
achterwaarts begrepen*

Kierkegaard

Systemisch Werken, familieopstellingen

Grondlegger van Systemisch Werken, Bert Hellinger heeft gezegd: *Het is voor ieder mens mooi om tenminste een keer in zijn leven een familieopstelling te doen.* In deze methode is alles in te brengen als vraag waarop je een antwoord wilt, omdat je zo graag wilt begrijpen waarom je steeds maar weer tegen hetzelfde aanloopt, bijvoorbeeld:

- je hebt de neiging om het de ander naar de zin te maken, ten koste van jezelf
- je hebt het gevoel dat het leven je overkomt
- je plaatst jezelf buiten de gebeurtenissen
- je werkt, werkt, werkt en staat jezelf weinig ontspanning toe
- je hebt moeite met autoriteit
- je wordt op de gekste momenten verschrikkelijk boos
- je relatie kan beter
- er is een dierbare doodgegaan en je blijft het er moeilijk mee hebben
- je eet te veel of te weinig
- je hebt problemen met intimiteit en seksualiteit
- je hebt een verlies geleden dat je geen plek kunt geven: echtscheiding, baan
- je bent soms onverklaarbaar somber
- je hebt een vraag omtrent je kind

Systemisch Werken is een therapeutische methode die gericht is op (familie)systemen.

Een familiesysteem is een gemeenschap die zich over meerdere generaties uitstrekt. De leden ervan kunnen onbewust in het lot van anderen verstrikt raken. Deze lotsverbondenheid werkt het sterkst tussen ouders en kinderen, broers en zussen en tussen partners.

Het doel van een familieopstelling is de verstrikkingen met een ander uit je familiesysteem zichtbaar te maken. Als bijvoorbeeld je ouders of grootouders onvoldoende hebben gerouwd om een overleden kind of als een familielid is buitengesloten, omdat hij in de oorlog 'fout' is geweest, dan wil een kind deze persoon alsnog een plek geven. In het werken met opstellingen blijkt, dat het familiesysteem pas rustig is, als ieder lid van dat systeem een eigen plek heeft.

De opstelling

Binnen een kring van mensen, wordt een constellatie neergezet; een beeld van de familie van herkomst. De cliënt kiest uit deze kring van mensen representanten die zijn familieleden vertegenwoordigen. Je stelt hen ten opzichte van elkaar op, vanuit het innerlijk beeld dat je hebt. Binnen deze ruimtelijke opstelling krijgen de representanten gevoelens en gewaarwordingen, die horen bij de personen die ze vertegenwoordigen.

Het veld waarin dit plaatsheeft, wordt wel het 'wetende veld' genoemd. Door dit veld ervaren de cliënt, de begeleider en de representanten wat in het familiesysteem gaande is. Het maakt de onderlinge verhoudingen en verstrikkingen zichtbaar.

Wetten van het (familie)systeem:

- Iedereen heeft recht op een plek. Dood of levend, niemand mag uitgesloten worden.
- Er is sprake van een natuurlijke volg-orde.
- Geven en nemen is in balans.