

Workshops Familieopstellingen

Groningen:

Vrijdag 16 oktober 2009
20 november 2009
11 december 2009

14.00 tot 17.30

Plaats Centrum Heesterpoort
Heesterpoort 18

Groningen www.groepspraktijkheesterpoort.nl

Kosten € 50,00 voor een opstelling
€ 35,00 voor representeren

Familie- en systeemopstellingen

Achter ieder mens staat een grote familie die zich tot in vele generaties uitstrekt. De oudere generatie vormt de basis waarop de jonge generatie zijn toekomst bouwt.

Loop jij rond met bijvoorbeeld één van de volgende vragen?

- Ik verlang naar meer harmonie en minder conflicten in mijn relaties.
- Wat belemmert mij om mijn kwaliteiten meer te benutten?
- Ik voel mezelf vaak uitgeput; hoe kan ik vanzelfsprekender grenzen stellen?
- Stel dat ik niet altijd bevestiging van anderen nodig had?
- Ik denk mezelf beter te kunnen begrijpen, als ik meer inzicht in ziektebeelden of lichamelijke ongemakken binnen mijn familie krijg.
- Ik ben vaak gespannen of angstig: ik zou daar graag anders mee om willen gaan.
- Ik twijfel constant en kom moeilijk tot keuzes. Ik zou het onderwerp geld, voeding of drank wel eens ter discussie willen stellen.
- Ik voel me niet op mijn plek in mijn werk: wat speelt daarin mee?

Familie en systeem opstellingen

Er zijn maar weinig mensen die zich vrij, ondersteund en gezien voelen door hun eigen familie van herkomst. Vaak is er sprake van strijdende ouders, broers en zussen. Liggen er onopgeloste conflicten. Is er populariteit van de één en miskennis van de ander. Altijd zijn er wel onverwerkte thema's, gevoelens die niet geuit zijn, of onderwerpen die niet besproken worden.

Betekent dit dan dat we weinig gemeen hebben met onze ouders, broers, zussen, opa's en oma's? Dat we voor begrip, vrijheid of plezier op zoek moeten gaan buiten de familie? Of zijn we onderdeel van een grotere kracht die ons binnen onze familie samenbindt en ons een plek verschaft? Hoe je je er ook tegen verzet, je vader blijft je vader en je broer je broer: vanaf onze geboorte tot ons overlijden behoren we tot dezelfde familie. We zijn gebonden aan een gemeenschappelijkheid die onlosmakelijk is. Deze gemeenschappelijkheid draagt ertoe bij dat binnen een familie steeds dezelfde soort karakters, thema's, ziektes en beroepen voorkomen die typisch zijn voor die familie. Sommige zaken geven glans, andere een terugkerende beknelling.

Terugkerende beknellingen maken dat we ons in meer of mindere mate beperkt en bedrukt voelen. Veelal lossen we dit onprettige gevoel op door compensatiegedrag als veel sporten, afleiding en plezier opzoeken. Zolang niemand zich uit de beknelling bevrijdt, kunnen zij van generatie op generatie doorgegeven worden. Totdat iemand als eerste de moed en kracht heeft, de loyaliteit en daarmee de verstrikkingen te doorbreken. Deze persoon zorgt dan dat binnen de onlosmakelijke verbinding, vrijheid en uniekheid kan worden ervaren.

Naast onze familie maken we deel uit van andere systemen, zoals onze vriendenkring, vrijetijdsclub en werkkring. Ook binnen deze systemen kunnen thema's spelen waardoor we niet altijd evengoed in onze vel zitten.

Werkwijze

Tijdens de workshops zit een groep deelnemers in een kring. Eén van de deelnemers brengt een thema in. Dit wordt kort uitgewerkt en verhelderd door de begeleider. Betrokken familieleden worden gerepresenteerd door de overige deelnemers uit de kring en intuïtief opgesteld in de ruimte. Hierdoor worden bepaalde patronen, spanningen en onevenwichtigheden zichtbaar. Vervolgens wordt geprobeerd het evenwicht te herstellen door te herordenen, inzicht te brengen en de representanten indien nodig 'verlossende' woorden en zinnen uit te laten spreken. Zo vloeit spanning weg, kan er opgelucht adem worden gehaald en ontstaat er begrip, erkenning en vrijheid: wonden worden geheeld.

Het is een bijzonder gegeven dat tijdens de opstelling de representanten, die de familieleden in kwestie niet kennen, wel de gevoelens en gedachten van hen in bepaalde mate ervaren. De representanten kunnen zo in contact worden gebracht met thema's die ook in hun eigen leven spelen. Zo is het mogelijk dat ook zij, door mee te doen als representant aan een opstelling van een ander, er voor hun eigen persoonlijke ontwikkeling profijt van hebben.