

Handboek Familieopstellingen

Hylke Bonnema



FamilieOpstellingen



Disclaimer

Ondanks de constante zorg en aandacht die de makers van het Handboek Familieopstellingen aan de samenstelling van dit boek hebben besteed, is het mogelijk dat een aantal van de afbeeldingen die in dit boek worden gepubliceerd onder copyright van derden valt. Zoveel mogelijk hebben we de rechthebbende proberen te achterhalen. Indien u echter intellectueel eigendom van uzelf terugvindt binnen deze website gelieve dit te melden bij de auteur, wij zullen dit zo snel mogelijk corrigeren.

Handboek FamilieOpstellingen

Wij vinden het erg leuk dat we jou via onze nieuwsbrief, dit handboek mogen presenteren. Dank je wel Laura, Michiel, Bernice, Coby en Karin voor jullie hulp. We vinden het fijn deze reis samen met jullie te maken. Zowel op [facebook](#) als op onze [website](#) maken we een pagina aan waar we dit boek plaatsen. Daar kun je ook al je vragen stellen. Iedere vraag wordt door ons beantwoord. Ook nodigen we je graag uit om met ons te linken.



Hoofdstuk 1

Dit handboek is bedoeld ter inspiratie. Om het vak als opsteller te beoefenen raden wij je aan een goede opleiding te volgen. In een goede opleiding leer je onder andere hoe je jouw hart openstelt, je eigen kracht ontdekt en hoe je daarop kunt vertrouwen. Ook wij bieden deze opleiding aan. Meer informatie hierover vind je op onze website: www.familieopstellingen.nl.

We presenteren je dit handboek in 7 hoofdstukken. Deze hoofdstukken corresponderen met de opbouw van onze jaaropleiding.

Introductie familieopstellingen

Een familieopstelling dringt snel tot de kern van een probleem of patroon door en kan daardoor vele malen effectiever zijn dan jaren traditionele psychotherapie. Familieopstellingen helpen om te kunnen voelen en ervaren wat er werkelijk met je aan de hand is. Het is dan ook vooral deze hernieuwde kracht, die veel meer is dan alleen inzicht, die verlichting brengt bij allerlei uiteenlopende levensvragen.

Met familieopstellingen worden de niet direct zichtbare relaties tussen familieleden en de eventuele knelpunten daartussen herkend en zo mogelijk weggenomen. Een opstelling kan gaan over allerlei uiteenlopende levensvragen of thema's die je in een nieuw daglicht wilt stellen, onderzoeken of waarin je wilt groeien.

Opstellingen brengen beweging rondom thema's als: ziekte, relaties, familie, kinderen, geld en loopbaan. Ook is het een krachtig middel om te gebruiken als iemand zich verloren, boos, depressief of angstig voelt.

Door de diepe indruk en duidelijk merkbare effecten in het dagelijks leven hebben familieopstellingen zich de afgelopen 25

jaar over de hele wereld verspreid. Bijna overal ter wereld wordt inmiddels gewerkt met familieopstellingen en daarvan afgeleide varianten zoals organisatieopstellingen, loopbaanopstellingen en ziekteopstellingen.

Kortom, familieopstellingen is een methode die gebruikt kan worden door iedereen die zakelijk en/of privé vastloopt in terugkerende thema's en patronen, zonder echt te weten waardoor.

Hoe werken familieopstellingen?

Het bijzondere aan familieopstellingen is dat er gewerkt wordt met een lichamelijk, energetisch en emotioneel krachtenveld, dat zichtbaar gemaakt wordt door het opstellen van representanten, dit kunnen mensen zijn maar ook voorwerpen. Dit krachtenveld is een veld waar de mensheid al eeuwen gebruik van maakt. Opstellingen zijn te vergelijken met oude rituelen die bij vele oervolkeren terug te vinden zijn.

Het nieuwe familieopstellen

Als we kijken naar de ontwikkeling van familieopstellingen de laatste 25 jaar, dan zie je duidelijk drie verschillende fasen waarin een grote beweging gemaakt wordt van therapie via levenskunst naar het geestelijke.

Deze geestelijke beweging houdt in dat het lerende onderscheid tussen opsteller en cliënt in de openbaring van het veld is weggevallen. Zowel de opsteller, cliënt als representanten zijn gezamenlijk aanwezig in het veld waarin ze samen op reis zijn en ook gezamenlijk leren. Het is nu een geestelijke ervaring van de stroom van bewustzijn, echt mooi!

De zielsreis van onze school

In onze school blijven we dichtbij de werkwijze van Bert Hellinger's "Nieuwe familieopstellen". Wij noemen dit ook wel "De zielsreis".

In de diepte van de zielsreis die we maken samen met onze medereizigers in onze groepen zijn we één. In de reis zijn we gelijkwaardig. Alles wat naar boven komt in de groep toont zich omdat het iets over ons wil zeggen. Het hoort ook bij ons.



*De ziel is kind van twee werelden.
Ze laat zich in de tijd vallen,
maar blijft ook engel van de eeuwigheid*

Puur & diep

Wij werken in stilte. Deze manier van werken is puur omdat onze persoonlijkheid het niet meer in woorden vertaalt. Hierdoor vermindert de kans dat er ruis ontstaat door gebruik van taal. Het is alsof we in plaats van snorkelen gaan duiken: we hoeven niet iedere keer naar boven te komen om weer lucht te happen, maar kunnen (met een zuurstoffles) in de diepte zakken.



In die diepte kunnen we bij systemische lagen komen die zich in de klassieke, meer therapeutische familie-opstellingenmethode minder laten zien. Hierdoor werken we soms zelfs met aspecten die verder reiken dan het familiesysteem en die we als zielsvelden en/of vorige levens zouden kunnen omschrijven.

De Basishouding

Bij opstellingen is een goede basishouding van de opsteller essentieel. Er geldt de 80-20 regel waarbij het goed begeleiden 80% door de basishouding en 20% door de methodiek wordt bereikt. De basishouding als opsteller is het voelen van je eigen diepe verbinding met de levensstroom in je lichaam en in je hart.

Je leert op het veld te vertrouwen en een open kanaal te zijn, door eerst jouw eigen reis te maken. Hiervoor hebben we aan het eind van dit hoofdstuk een eerste oefening toegevoegd.

Samengevat zijn dit de elementen voor de basishouding:

- Hier en nu
Open je voor je gevoelens in je lichaam.
Gebruik je 'reptielenbrein': dit is je instinct, intuïtie, dieper weten. Wees in het hier en nu en wacht geduldig tot de diepere stroom zich aandient. Volg die stroom en handel dienend aan die stroom.

*Zolang je in een toestand van intense aanwezigheid bent,
blijf je vrij van gedachten.
Je bent stil maar tegelijk heel erg alert.*

— Eckhart Tolle

- Dienstbaarheid

Als opsteller stel je jezelf in dienst van iets ‘groters’ en ontvang je wat nodig is. Wees niet bezig met het resultaat of de oplossing maar wees ontvankelijk.

- Neutraliteit

Het is belangrijk niet te oordelen en geen medelijden te hebben.

- Twee krachten van het ‘Bewust-Zijn’

Als opsteller gebruik je twee ‘handen’: een ontvangende vrouwelijke hand en een onderscheidende mannelijke hand. De ontvangende laat de dingen er moeiteloos zijn met een zachte blik, zonder in te zoomen. De onderscheidende is alert en hoort of ziet dat er mogelijk iets mist in het veld, dat er wat ingebracht kan worden. Dat zijn de twee krachten van het bewustzijn, die ook aanwezig zijn in het systeem.

Dus: Bewust (mannelijk) en Zijn (vrouwelijk) komen samen. Vereist zowel onderscheidings-vermogen en intelligentie (mannelijk) als zachtheid, vertrouwen en ontspanning (vrouwelijk). Elke man en vrouw bezit zowel de mannelijke als de vrouwelijke kwaliteiten.



*Alle dingen rusten in het vrouwelijke
en staan tegenover het mannelijke.
Als het mannelijke en het vrouwelijke samengaan, komen alle dingen in harmonie*

— Tao Te Ching

Oefening voor thuis in 7 stappen

Onderstaande 7 stappen kan je thuis of op kantoor doen. Je hebt een ruimte waar je niet gestoord wordt, stiften en een pak papier nodig

Stap 1

Stel je vraag, bepaal het thema dat je wilt onderzoeken of zoom in op een gevoel en/of een pijn waarover je meer helderheid wilt hebben.

Welke elementen rondom jouw vraag/thema/gevoel/pijn herken je? Over welke personen gaat het? Je mag hierbij ook abstracte elementen gebruiken zoals geld, depressie, ziekte, pijn en/of droombaan. Het kan echter sterker werken om personen/familieleden te benoemen. Maak dan voor ieder element en/of persoon een eigen blaadje, door met een viltstift op een A4tje groot het element en/of persoon op te schrijven. Maak er ook één met je eigen naam erop. Geef ook aan wat de kijkrichting is (zie het voorbeeld bij stap 2).

Stap 2

Begin door het blaadje met je eigen naam erop ergens middenin de ruimte te leggen, daar waar jij je opstellingen reis wilt beginnen. Ga hierop staan en concentreer je even op jezelf, je lichaam en je ademhaling.



Stap 3

Neem het eerste blaadje waarop je vraag/thema/gevoel/pijn staat en leg dat, zonder al te veel nadenken ergens neer en ga erop staan. Neem tijd om te voelen, om te ervaren/waar te nemen hoe dat is. Ook in relatie met jezelf (jouw eigen blaadje)

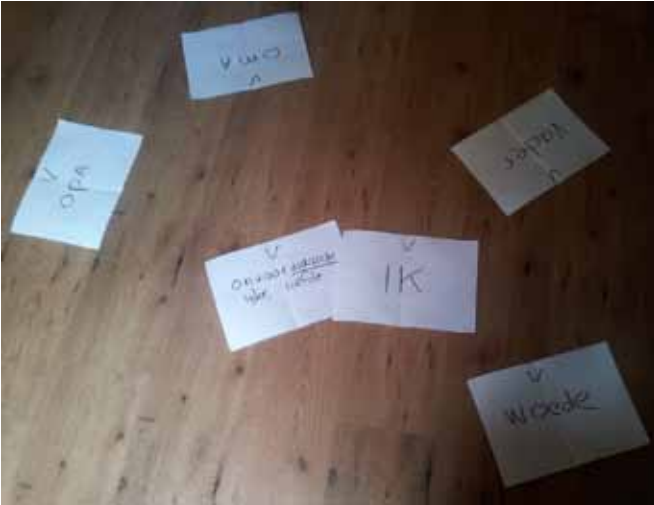
Denk hierbij aan jezelf en geld bijvoorbeeld, of jezelf en je pijn/ziekte/droombaan/partner/collega/klant/onzekerheid/verdriet of iets anders. Als je er moeilijk bij komt ga dan opnieuw even op jezelf staan en stel je open voor wat je voelt, waarneemt en/of anderszins opvalt. Hierbij geldt dat hoe meer je echt bereid bent je te laten raken en te voelen, hoe beter het kan werken.

Stap 4

Stel gaandeweg de volgende persoon en/of element erbij op door weer A4tje neer te leggen met betreffende naam erop. Denk niet te veel na waar de blaadjes moeten liggen. Als je twijfelt en lang ergens blijft staan omdat je het niet weet, is dat precies de plek waar het blaadje hoort te liggen.

Stap 5

Vanuit je vraag onderzoek je wat er allemaal nog meer bij hoort, welke elementen zijn er feitelijk verbonden met jouw vraag. Gebruik je intuïtie en denk ook verder terug in het verleden. Kijk, met betrekking tot jouw vraag, terug naar je ouders en naar hun generatie, vervolgens naar je grootouders, vervolgens naar je overgrootouders en zelfs je betovergrootouders en verder. Voor iedere persoon die je opstelt maak je een blaadje waar je op



gaat staan en onderzoek je hoe ze zich voelen, maar ook welke impact het heeft op het geheel. Hiermee ga je door totdat je voelt dat het helderder wordt. Mocht het gaan over thema's die te maken hebben met het werk, ga dan op zoek naar alle historische elementen, die direct of indirect met de vraag verbonden zijn. Denk bijvoorbeeld aan de oprichters van het bedrijf, eerdere directeuren, oud-collega's etc.. Experimenteer hiermee.

Stap 6

Naast het inbrengen van nieuwe personen en/of elementen mag je ook het veld haar werk laten doen. Je mag de andere blaadjes mee laten bewegen als je voelt dat ze willen bewegen. Doe dit alleen door erop te gaan staan en echt even te voelen. Het is hier niet de bedoeling om alles vanuit je hoofd even op zijn plaats te zetten. Het gaat er juist om even te voelen hoe er dingen niet op zijn plaats zijn. Sterker nog: als je kunt ervaren hoe zaken van vroeger, die niet orde waren een impact hebben op jou hier-en-nu situatie dan treedt vaak al meteen een verbetering op.

Stap 7

Eindig door op je eigen plaats te gaan staan en alles goed door te nemen, vooral de veranderingen en het eindplaatje zijn belangrijk om in je hart op te nemen. Dit nieuwe perspectief geeft richting. Het kan ook zijn dat je je gewoon beter voelt, opgeruimd en schoner. Let er op dat je niet te veel blijft nadenken. Schrijf je bevindingen op en wees dankbaar voor wat het veld je heeft getoond en bedank jezelf voor het doen van de oefening.

Ter voorbereiding voor de volgende keer

Breng jouw familiegeschiedenis en stamboom (mogelijk tot 7 generaties terug) in kaart.

Verzamel feiten van en over familieleden/de familiegeschiedenis zoals: huwelijken, eerdere/verloren liefdes, (buiten)echtelijke kinderen, doodgeboren, geaborteerde of afgestane kinderen, morning-after pillen, miskramen, (zelf)moord, oorlogsverledens (nsb/verzet), etc. Let hierbij vooral op dat wat niet bekend is, afgedekt is (familiegeheim), of waar mooiere verhalen over verteld worden, terwijl je voelt dat het anders is.



Op zoek naar je wortels

Val niet weer in slaap

*De ochtendbries heeft geheimen
en wil ze kwijt aan jou.*

Val niet weer in slaap.

Vraag wat je werkelijk wilt.

Val niet weer in slaap.

*Mensen lopen in en uit over de drempel
waar de twee werelden elkaar raken.*

*Daar is het gat van de deur,
hij staat open voor jou.*

Val niet weer in slaap.

Rumi