



De familieopstelling



PRAKTIJK SU

info@praktijksu.nl

06-38077241

De familieopstelling

Magische informatie uit het wetende veld.
Niemand weet hoe het precies werkt,
maar het werkt ✨

Een familieopstelling is een vorm van
alternatieve psychotherapie die in West-
Europa geherintroduceerd werd door de
Duitser Bert Hellinger.

Hij kwam in aanraking met deze werkwijze
toen hij als missionaris in Zuid-Afrika
werkte.

Het is een methode waarmee naar de
onbewuste oorzaak wordt gekeken van
het probleem, de klacht of datgene wat
blokkeert of remt.

Deze vorm van therapie zorgt voor een
bewustwordingsproces, waardoor er
inzichten worden verkregen.

Deze inzichten zorgen ervoor dat je bevrijd
wordt van stress en trauma en de
mogelijke gevolgen die stressvolle
ervaringen of een stressvol familiesysteem
hebben achtergelaten.



Het gaat dus verder en werkt dieper door. Het brengt beweging in wat vast lijkt te zitten. Het kan heel erg helend en helpend zijn, als je tegen bepaalde patronen of problemen in je leven aanloopt.

De vraaginbrenger

De vraaginbrenger is diegene die een vraag inbrengt, zoals de woord zelf het al zegt.

Met een familieopstelling gaan we de onbewuste oorzaak onderzoeken van de vraag/probleem/klacht. Wat is datgene dat gezien en erkend wil worden?

De opstelling

We starten als volgt. In een kring zitten de representanten. De begeleider en de vraaginbrenger zitten naast elkaar, ook in de kring. De begeleider luistert naar de vraag van de vraaginbrenger en helpt om deze te formuleren. Vervolgens kijkt de begeleider welke personen of elementen moeten worden opgesteld om de vraag te kunnen onderzoeken.



De begeleider vraagt de vraagsteller om de representanten te kiezen. Dat gaat volledig op gevoel. Ook kan een begeleider iemand vragen om te representeren.

De representant

Een representant wordt altijd specifiek uitgenodigd uit om deel te nemen aan de opstelling met een letterlijke vraag als: “Wil jij mijn ... representeren?”.

Nee zeggen mag ook. Als je voelt dat jij niet diegene bent om op dat moment te representeren. Wanneer je om welke reden dan ook weerstand voelt, sla je af en vraagt de vraagsteller iemand anders.

Als je wordt gekozen als representant, wordt je gevraagd om ergens in de ruimte te gaan staan. Soms wijst de vraagsteller de representanten hun plaats in de ruimte en ten opzichte van elkaar, soms vinden representanten intuïtief hun plek. Meestal vanaf het moment dat ze opstaan en in de opstelling komen, ervaren de representanten de emoties die horen bij de persoon of het element dat zij vertegenwoordigen.



De begeleider kan vragen stellen om die emoties duidelijk te identificeren of om bewegingen te onderzoeken in de opstelling. De representanten kunnen ook op eigen initiatief bewegen door de opstelling of hun emoties uiten.

Op eigen initiatief bewegen in de ruimte mag dus altijd!

De dynamieken in het veld laten zien wat zich allemaal afspeelt achter onbewuste patronen die de vraagsteller met zich mee draagt. Dat zijn enorm waardevolle inzichten voor de vraagsteller.

Iedereen kan representeren! Je hoeft hier geen enkele ervaring voor te hebben. We maken gebruik van 'het wetende veld', zoals dat wordt genoemd.

Jij als representant stapt in dat veld, zodra je wordt gekozen om te representeren, en je hierop bevestigend hebt geantwoord.

Als representant stel je je open voor de energie van de vraagsteller, het systeem van de vraagsteller en van elkaar als representanten.



Met korte bondige informatie gaan de representanten de opstelling in, zonder instructie of karakterbeschrijving.

Als representant voer je geen toneelstukje op maar doorleef je de positie. Je kan een gevoel hebben, koud of warm, lichte tintelingen ervaren, of iets anders.

Op basis van je intuïtie kun je reageren op de positie en de mogelijke veranderingen in de opstelling. Verandering en inzichten ontstaan doordat een representant een beweging maakt of helende zinnen zegt (die de begeleider aangeeft). Je hoeft dus zelf geen helende zinnen te bedenken 😊

Alles wijst zichzelf vanzelf.

Als representant wordt je vaak niet zomaar gekozen om een bepaalde persoon of iets te presenteren, maar zegt dit ook iets over jou, om jou een bepaald inzicht te geven. Meestal is dit in de opstelling nog niet duidelijk, maar komt het inzicht voor jou op een later moment.



Ook als representant werkt een opstelling helend. De effecten (inzichten, voordelen) van een familieopstelling kunnen wel tot een jaar doorwerken.

Als representant in het veld wordt je door de begeleider gevraagd hoe je je voelt op die plek, of er iets in je opkomt en of je een beweging wilt maken (bijvoorbeeld gaan zitten, of iemand aankijken of iets dergelijks).

Belangrijk is dat je, als je iets wil zeggen, niet door de opstelling heen roept, maar je hand opsteekt.

Tot slot nog een belangrijke regel bij een opstelling: als de opstelling is begonnen: stilte, tenzij jou een vraag wordt gesteld. Het verzoek is ook om je telefoon op stil te zetten, zodat de opstelling zo min mogelijk wordt verstoord.

Heb je nog vragen? Stel ze gerust!
Ik sta je graag te woord.

Dat kan met een berichtje naar 0638077241. Liever per e-mail? Stuur je bericht naar: info@praktijksu.nl

