



Heling en inzicht door systemische opstellingen

Wanneer situaties in jouw leven of werk om opheldering vragen, kunnen opstellingen inzicht brengen in wat er aan de orde is. Opstellingen bieden een levendig schaalmodel van het probleem waar jij wil naar kijken en bevatten de sleutel om de weg naar heelheid aan te vatten.

Doel

Opstellingen zijn een uitstekend middel om de verborgen dynamiek van een situatie in werk en privé zichtbaar te maken. Vanuit de inzichten en ervaringen die ontstaan in de opstelling kan een helingsproces op gang komen. Opstellingenwerk maakt gebruik van de informatie die NU aanwezig is in het veld. Door het systemische (*) karakter van onze werkelijkheid wordt een probleem in opstellingen steeds bekeken in de context waarin het zich situeert, zonder het ervan los te koppelen.

Zo kan bijvoorbeeld iemand die opgegroeid is met een emotioneel afwezige vader moeilijkheden ondervinden om een blijvende relatie aan te gaan. De vraagsteller van dit probleem ziet en voelt wat er werkelijk speelt dank zij het opstellen van zijn probleem, en ervaart de nodige inzichten en impulsen om de impasse die hij ervaart op te lossen.

Zo kan blijken dat onopgeloste spanningen in een familiebedrijf te maken hadden met een ontslag van een familielid, dat niet werd geëerd voor zijn wezenlijke bijdrage.

Zo kan zichtbaar gemaakt worden hoe en waar als gevolg van het samenvoegen van afdelingen of bedrijven onopgeloste spanningen de optimale werking verstoren.

Welke vragen kunnen opgesteld worden?

Opstellingen kunnen worden ingezet in alle domeinen van leven en werk.

Enkele voorbeelden:

- Familie- en relaties (zgn. familieopstellingen)
 - Jouw relatie met je partner, ouders, broer/zus, vriend loopt moeilijk of helemaal niet;
 - Je hebt angst om jezelf te tonen zoals je bent;
 - Je zit gevangen in een zich steeds herhalend patroon in de familielij;
 - Je valt steeds in dezelfde valkuil - je functioneert niet zoals je zou willen;
 - Je wil weten wat je telkens tegenhoudt om je doel te bereiken;
- School
 - Je wordt gepest, uitgelachen, vernederd;
 - Je bent leerkracht en hebt geen idee hoe je een probleem met een leerling moet oplossen;
- Keuze
 - Je staat voor de keuze: een woning kopen of huren;
 - Je staat voor de keuze: huwen of samenwonen;
- Gezondheid
 - Je voelt je niet lekker in je vel en je wil weten wat er aan de hand is;
 - Je wil inzicht in wat mogelijk aan de basis ligt van een symptoom;
- Bedrijfsleven (zgn. management- en bedrijfsopstellingen)
 - Je wil helderheid in wat er speelt in de spanning tussen jou en je medewerkers;
 - Je bent verwickeld in een bedrijfsfusie, en je wil een optimale samenwerking;
 - Je wil testen hoe de markt zal reageren op nieuwe producten;
 - Je wil de toekomst van het bedrijf uittesten op basis van mogelijke scenario's;
 - Je wil zicht krijgen op de stagnerende omzet.



Hoe verloopt een opstelling?

Wanneer je helderheid wil verkrijgen in wat er speelt in een probleem waarmee je te maken hebt, kan je een opstelling vragen. Na een kort gesprek met de begeleider wordt bepaald welke de vermoedelijke invloedsfactoren zijn van het gestelde probleem. Elke invloedsfactor wordt benoemd en wordt daarna gerepresenteerd door een persoon (een representant). Iedere representant wordt geplaatst in de ruimte van het lokaal waarin de opstelling plaatsvindt. Het geheel van de representanten vormt de opstelling van het probleem - een natuurgetrouw schaalmodel van de werkelijkheid. (**)

De begeleider maakt vervolgens contact met wat de opstelling wil tonen en treedt in gesprek met de verschillende aspecten van het gestelde probleem. Doordat de opstelling een levend systeem representeert toont het ook waar verstoring van de natuurlijke energiestroom in de systemische ordening optreedt. Het is aan de begeleider om zichtbaar te maken waar de kern van het probleem mee te maken heeft, en om het begin van verandering te initiëren. Vanuit de ervaring die ontstaat en de inzichten die worden verkregen kan dan een helingsproces op gang gebracht worden, waardoor liefde opnieuw kan gaan stromen - de originele en natuurlijke toestand van leven.

(*) Alles heeft een relatie met elkaar. Systemische opstellingen zijn gebaseerd op het werk van Bert Hellinger, de grondlegger van Familieopstellingen.

(**) Een "blinde" opstelling is mogelijk wanneer discretie vereist is.

Deelnemen aan Opstellingen

- Deelname als representant. Je kan deelnemen als toeschouwer met de mogelijkheid om als representant opgesteld te worden in één of meerdere opstellingen. Als representant ben je ook deelgenoot van de inzichten en heling die optreedt tijdens de opstelling. Iedereen kan als representant deelnemen. Er zijn geen speciale vereisten of kwalificaties om als representant te kunnen worden opgesteld.

- Deelname als vrager van een opstelling. Je kan vragen om jouw probleem op te stellen. Gelieve dat bij inschrijven bekend te maken. Het aantal opstellingen per dagdeel is beperkt.

Begeleiders: Johan & Titine Warmenbol-Migom, gecertificeerde opstellers:

<http://www.lita-works.org/shopcontent.asp?type=workteam>

Website: <http://www.lita-works.org>

Meer info over opstellingen: <http://www.lita-works.org/shopcontent.asp?type=syscon>

Voor opstellingen in professioneel verband zijn wij ook werkzaam in <http://www.systemics.be>

Contactinformatie:

Via e-mail info@lita-works.org of telefonisch 0494/76.11.72

Literatuur:

Opstellingen kennen een breed toepassingsgebied en er is dan ook erg veel literatuur hierover. Een literatuur lijst vindt u hier:

<http://www.lita-works.org/documents/Boeken%20over%20opstellingen.pdf>

een verhelderend artikel vindt u hier:

<http://www.lita-works.org/documents/opstellingen-een%20bijzondere%20ervaring.pdf>

De beste manier om met opstellingen kennis te maken is "zelf ervaren" door als representant mee deel te nemen. Je verstand alleen kan dit niet bevatten.