

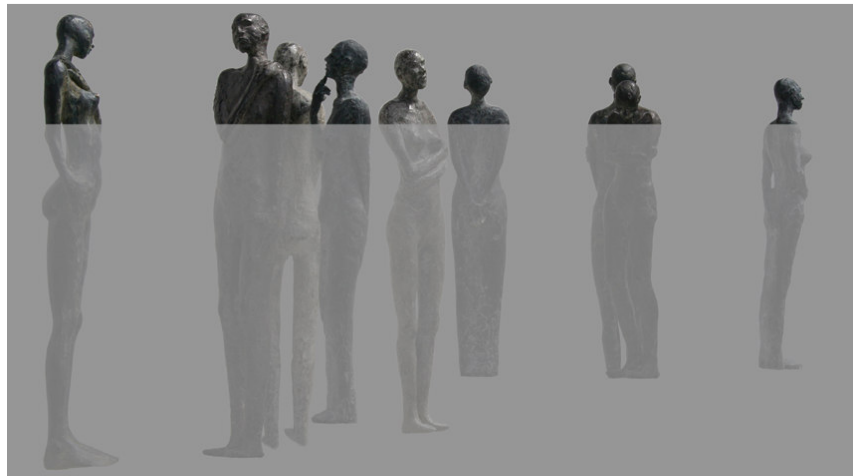
Berichten

Nieuwsbrief voor natuurlijke gezondheid
27-08

Systemisch Werken Familieopstellingen

Hans heeft me gevraagd deze nieuwsbrief te verzorgen. Dat doe ik graag, met het thema wat me na aan het hart ligt, het familiesysteem: het nest waar we uit voort komen. In deze nieuwsbrief wil ik jou als lezer een stukje meenemen in mijn praktijk van iedere dag. Iedere keer weer verwonder ik me over het belang van ons systeem van herkomst; wat we ervan meenemen in ons dagelijks leven, vaak zonder dat we ons daar bewust van zijn.

Door Hanneke Cuppen



Afbeelding beeldengroep gevonden op www.transcendere.be

Verder in dit nummer:

- Boekbespreking: **Vonken van verlangen**, systemisch werken, perspectief en praktijk, van Wibe Veenbaas en Joke Goudswaard
- **Systemisch werk in de medische praktijk**, door Hans Reijnen, arts voor homeopathie en bioresonantie
- **De huisapotheek**: hoe ga je in de zelfzorg effectief en veilig om met **zomerperikelen** als zonneallergie, insectensteken en slecht genezende wondjes.
- Mens Sana Berichten 28-08 over: **Magnesium tekort**

Mens Sana
Centrum voor Integrale Geneeskunst te Deurne

Wat het ook was wat we hebben aangetroffen, in ons ouderlijk huis, we nemen het mee. Het gaat niet anders. Dat is vaak een diep besef wat pas komt na een hele reis. Dat we moeten erkennen wat we hebben aangetroffen en hoe het een wezenlijk deel is van onszelf wat vraagt om gezien te worden en een plek te krijgen willen we werkelijk kunnen 'thuiskomen' bij onszelf.

Ik kom het iedere dag tegen in de praktijk. Mensen die zijn vastgelopen, burn-out, moe zijn, elkaar niet meer kunnen vinden in de relatie, de verbinding missen. Mensen die zorgen voor iedereen om zich heen, zonder aan zichzelf toe te komen, zich depressief voelen, maar doorgaan in de actie omdat rusten te ongemakkelijk voelt. En zo zijn er nog vele voorbeelden te noemen. **Daar waar we het voorwaarts niet kunnen oplossen vraagt het om een blik achterwaarts. Daar waar we ooit ver vandaan wilden, moeten we soms opnieuw gaan kijken, om nieuwe deuren te kunnen openen.**

Wat pijn doet, daar willen we van weg. Dat is onze eerste reactie als mens. Dat mechanisme heeft ons vaak geholpen te overleven, maar later keert het zich tegen ons. We krijgen klachten, sluiten ons af en hebben geen contact meer met onze levensvreugde. Dingen lukken niet meer zoals we willen, we komen vast te zitten. Vroeg

of laat wil pijn gezien worden. Dan hebben we de weg terug te maken om dat wat we verloren hebben weer op te halen en het de aandacht te geven die het verlangt. Als ik deze weg terug maak met mensen dan komen we bij diep weggestopte lagen die vaak hun oorsprong hebben in het gezin van herkomst.

"Wat is de naam van het verlangen?", vraagt ze de wijze.

Na een lange zoektocht antwoordt hij haar:

"Het verlangen is dat wat je roept.

Je kunt het alleen zelf een naam geven.

Soms is er ineens een vonk die je verwonderd stil doet staan

en tegelijkertijd maakt dat je op weg gaat.

Eén ding kan ik je wel zeggen;

de naam van het verlangen volgen betekent: thuiskomen."

Uit: vonken van verlangen.



Wat is 'Systemisch werk'

Systemisch werk is een therapeutische methode die gericht is op familiesystemen.

De oorsprong van het systemisch werken ligt bij de systemische familietherapie van Bert Hellinger. Een familiesysteem is een lotsgemeenschap die zich over meerdere generaties uitstrekt. Ieder mens is een schakel in de keten van zijn familiesysteem. De diepe band met ons familiesysteem is er een vanuit zielsverbondenheid. Deze band vraagt om respect en erkenning.

De lotsverbondenheid van een familiesysteem werkt het sterkst tussen ouders en kinderen, broers en zussen en tussen partners. Een familiesysteem is voortdurend op zoek naar evenwicht en is verbonden met een universele grondorde. **Dit vraagt dat ieder lid werkelijk een eigen plek heeft en die vanuit de eigen positie invult.** Niemand mag worden vergeten, buitengesloten of niet erkend. Anders voelt een familielid uit een volgende generatie zich onbewust verantwoordelijk om dit te herstellen. Hij is dan 'verstrikt' in zijn systeem en leeft ongeweten het leven van een ander en kan zo niet werkelijk zichzelf zijn.

Systemisch werken heeft tot doel de verborgen belemmeringen zichtbaar te maken, verstrikkingen te openen en de orde te herstellen, zodat liefde weer kan stromen. Het op diep niveau leren kennen

van de eigen plek en de positie die anderen daarin innemen, geeft ruimte voor acceptatie, rust, zingeving en verbinding.

De praktijk

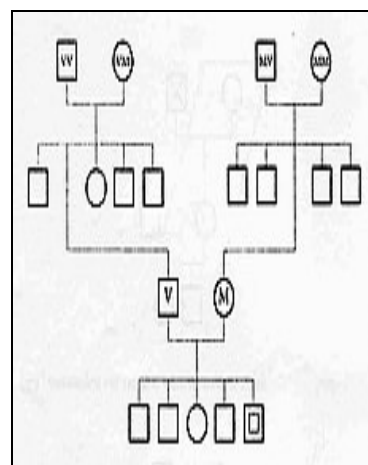
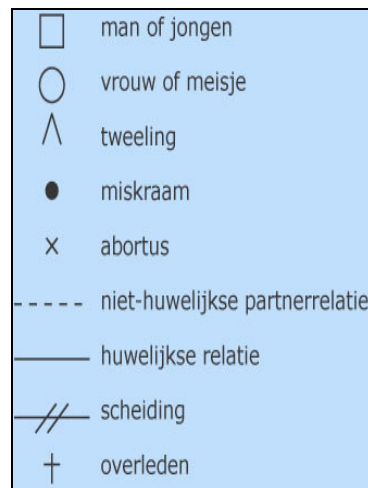
Rode draad

Als mensen binnen komen vertellen ze mij hun verhaal. In dat verhaal is vaak een rode draad te herkennen. Die rode draad maakt patronen zichtbaar die mensen vaak al vroeg in hun leven hebben aangeleerd en laat de dynamiek zien die er speelt vanuit het systeem van herkomst. Ik ga kijken of en op welke manier mensen verstrikt zijn in hun systeem en wat er nodig is om dit weer te openen. Ik ga dus aan de slag met de rode draad, de achterliggende dynamiek die de persoon in het huidige functioneren belemmert.

Genogram

Samen met de cliënt maak ik een genogram: een beknopt schematisch overzicht van het familiesysteem. Zowel de levende als de dode familieleden worden vermeld, de generatie van de cliënt zelf, zijn eventuele partner en kinderen, de cliënt als kind tussen zijn broers en zussen en de generatie van zijn ouders en grootouders. Daarnaast ook bijzondere gebeurtenissen of situaties die van belang zijn.

Een genogram maken is voor de cliënt vaak een belangrijke eerste stap om zich van dingen uit zijn familiesysteem bewust te worden.



Thema's

Gekeken wordt wie er tot het systeem behoren en wie er buitengesloten zijn.

Belangrijke thema's zijn o.a. vroeg gestorvenen, abortus, oorlogservaring, alcoholisme, zelfmoord, langdurig zieken, eerdere liefdes van ouders, familiegeheimen e.d.

Hieronder geef ik een aantal praktijkvoorbeelden, van klachten waarmee mensen komen en de onderliggende dynamiek die ze onbewust meenemen uit het systeem van herkomst.

Praktijkvoorbeelden

Voorbeeld 1. "Ze is moe, moet van zichzelf in de actie blijven om de onrust niet te voelen. Ze gaat maar door, alles kost veel

energie, het put haar uit. In de relatie kan ze zich moeilijk verbinden. Als we gaan kijken speelt er veel. Oma die zelf uit het leven stapte toen zij nog jong was en hoe ze daar onvoldoende om gerouwd heeft. Het effect op haar moeder die afgewezen en buitengesloten is, het onderbroken contact tussen de vrouwen uit deze generatie. Hoe kan ze zich weer leren verbinden? Als ze de rouw om haar oma die ze zo lief had kan nemen, en de ongehuilde tranen van het meisje die ze was alsnog kan huilen, die zo de steun van vrouwen heeft gemist, kan de onrust plaatsmaken voor meer rust en wordt ze zich bewust van haar taak achterwaarts om voorwaarts opnieuw te leren verbinden."

Rouw is de achterkant van de liefde

Niet genomen rouw geeft een sterk gevoel van onrust. Als de rouw wordt genomen kan het hart zich weer openen en kan de liefde weer gaan stromen. Rouw is de achterkant van de liefde. Als de rouw niet wordt toegelaten veroorzaakt dat levensangst. Iemand kan zich dan ook in een partnerrelatie niet volledig geven omdat hij angst heeft om voluit te leven.

Gemis toelaten betekent de prijs betalen voor alles wat er geweest is. Wat er niet mag zijn, daar blijven we aan gebonden. Als een gestorvene zijn plek krijgt kan het hart weer verbinden.

Niets bleef over van het oude buiten, van tuinen, van gras waar ooit iets gebeurd moet zijn.

Wil het ooit weer iets worden dan zal ik het zo moeten opschrijven dat ik niet meer hoef te zoeken, maar kan huilen.

Rutger Kopland

Voorbeeld 2. "Hij voelt zich vastzitten, is snel angstig en kan de paniek in zijn lijf voelen. Contacten met vrouwen lopen steeds weer uit op teleurstellingen. Zijn geboorte was een gevecht van leven en dood. Hij en zijn moeder, ze zijn beiden op het randje geweest. Zo aan elkaar gebonden. Vader wilde geen kinderen, was alcoholist en stierf toen zijn zoon in zijn tienerjaren was. Zo is hij dicht naast zijn moeder komen staan op de plek die vader niet kon invullen. Deze dynamiek belemmerde hem onbewust in het contact met vrouwen. Deze man werd zich bewust van zijn grote taak om de weg terug naar zijn vader te maken, ook al was hij daar innerlijk ver van weg, en weer 'zoon' te worden van zijn moeder, om zijn kindplek weer in te nemen. Zo kan hij, vanuit zijn eigen plek, zich weer vanuit vrijheid openen naar vrouwen."

Magische liefde

Waar een ouder zijn taak niet kan volbrengen of daarin afwezig is, zal een kind vanuit sterke loyaliteit die plek opvullen. Een kind komt dan op een volwassen plek te staan en neemt vanuit 'magische liefde' een taak en verantwoordelijkheid op zich die te groot is voor een kind. Als een kind emotioneel de partner wordt van een ouder neemt het als volwassene deze verstrikking mee in een relatie en zal het vroeg of laat ertussen komen staan. Bewustwording van je plek maakt de weg open om het eigen leven weer op te pakken.

Wie zijn ouders neemt.

Roept de aarde.

Wie de aarde neemt.

Roept zijn weg.

Wie zijn weg neemt.

Roept de hemel.

Voorbeeld 3. "Zij had een scheiding achter de rug en vanaf die tijd ging het slechter. Ze voelde zich vooral eenzaam. Altijd het gevoel er niet te mogen zijn, zich snel schuldig voelen. Ze was geboren toen haar ouders net een zoon hadden verloren. Haar ouders hadden het verlies nooit samen kunnen verwerken en daarmee werd hij altijd verzwegen. Ze was vernoemd naar deze zoon. Tijdens de sessies leerde ze ten diepste haar eigen plek in te nemen en zich los te maken van de identificatie met haar vroeg gestorven

broer. Terwijl hij meer plek kreeg in het systeem, kon zij beter haar eigen leven nemen en werd haar eenzaamheid minder."

Ieder verdient een plek

Als ouders of grootouders onvoldoende hebben gerouwd om een overleden kind, dan wil een ander kind uit het systeem diegene alsnog een plek geven. Het hele familie-systeem is pas rustig als ieder lid van dat systeem een plek heeft. Een onbewuste identificatie, zoals in dit voorbeeld speelde, beperkt de cliënt in het leven van het eigen leven.

Voorbeeld 4. "Haar huisarts had de diagnose gesteld: burn-out. Haar lijf liet het haar weten, overgeven en paniekaanvallen. Ze komt uit een groot gezin waarin haar eigenheid geen plek had. Van opvoeden was geen sprake, ze moest het al vroeg zelf uitzoeken. Alleen met haar eetpatroon kon ze zich onderscheiden. Op de dag dat zij geboren was werd haar oma, de moeder van haar moeder, begraven. Zij werd naar oma vernoemd. Wat een klus voor deze vrouw, om haar eigen plek te vinden en de pijn en het gemis te nemen van haar lot. Stap voor stap kan ze de reis maken en leert ze te luisteren naar de signalen van haar lijf."

Oude bescherming

Deze vrouw heeft veel van haar kindertijd verdrongen, als het ware in een trance geleefd, een soort droomtoestand waardoor iemand buiten de werkelijkheid stapt, omdat die te bedreigend is om werkelijk te ervaren. Trance wordt

opgeroepen als bescherming en is dikwijls in de vroege kindertijd ingezet om te overleven. Trance beschermt ons voor wat we in het moment zelf niet aankonden. Haar lichaam laat weten dat de bescherming zijn functie heeft verloren en vraagt om dieper te kijken, om oude patronen te vervangen door nieuwe. Door steeds een stap naar bewustwording van de vroege kindertijd te maken, krijgt ze meer contact met haar lijf en leert ze haar grenzen te ervaren. Haar aanwezigheid in het hier en nu neemt toe en zo krijgt haar eigenheid meer ruimte.

Voorbeeld 5. *"In de tijd dat haar ouders scheidden, was dat een groot taboe, een schande en uitzondering. Nu, als volwassen vrouw, was ze ongelukkig in haar huwelijk. Innerlijk had ze de keuze gemaakt, ze wilde gaan scheiden, maar de schuld die haar overviel zodra ze de stap wilde zetten, was te groot. Ze kreeg veel vage lichamelijke klachten. Ze voelde zich verstrikt in een situatie waarvan ze niet vermoedde dat het een oorsprong had in haar gezin van herkomst. Toen haar ouders gingen scheiden, vertrok haar moeder ver weg en ging zij voor haar broertje zorgen en voor haar vader die dronk. Alle onverwerkte kindpijn werd in haar wakker geroepen zodra ze als volwassen vrouw voor zichzelf wilde kiezen en wilde scheiden van een partner die dronk. Door terug te gaan naar haar*

positie als kind en deze pijn alsnog toe te laten, kon ze weer kind worden van haar ouders en vanuit haar eigen plek haar lot nemen. Dat gaf ruimte om als volwassen vrouw haar stappen te zetten vanuit een vrije keuze. Ze voelde nog steeds de schuld, maar het belemmerde haar niet meer in het kiezen voor zichzelf."

Parentificatie

In gezinnen waar de ouders zijn gescheiden of een van de ouders is overleden, is de kans groot dat het kind de ouderplek inneemt. Het kind wordt als het ware ouder van zijn ouder.

We noemen dat parentificatie. Het kind komt niet aan zijn eigen behoeftes toe en geeft meer aan zijn ouder dan het neemt. Voor een kind van gescheiden ouders is het heel belangrijk dat de ouder bij wie het opgroeit respectvol is naar de andere ouder. Alleen dan krijgt het



kind de kans van beide ouders voluit te nemen. Als de andere ouder onvoldoende wordt gerespecteerd of zelfs afgewezen, dan kan het kind niet anders dan zich onbewust solidair verklaren met de afgewezen ouder. Het is immers een onlosmakelijk deel van beiden. Het is belangrijk dat de natuurlijke orde van het kind ten opzichte van zijn ouders innerlijk hersteld wordt. Dat is de enige manier om los te komen uit de verstrikking. Het kind moet zijn eigen plek als kind weer innemen.

Voorbeeld 6. *"Ze ging er zover mogelijk vandaan. Ver weg studeren en daarna naar het buitenland. En toen ze terug kwam kreeg ze een huis toegewezen; recht tegenover haar ouders. Ze kan niet meer, loopt vast in haar werk, het is op. Ooit had ze de deur naar haar ouders dichtgedaan. Ze had een masker opgezet waarmee ze de wereld over durfde en daarachter schulde een angstig, eenzaam en onbegrepen meisje dat leerde om haar eigen gevoelens diep weg te stoppen. Zo had ze zichzelf verlaten en nu ging het niet meer. Haar moeder kwam uit een enorm groot gezin en moest altijd voor de jongere kinderen zorgen. Ze zocht bij haar dochter de bevestiging die ze in haar eigen gezin nooit had gekregen. Vader was afwezig en werkte altijd. Hij had zijn dochter emotioneel meer nodig dan dat ze op hem kon leunen. Bij de woorden: "en nu ik", wordt alles in haar wakker geroepen wat ooit ver naar de achtergrond moest verdwijnen.*

Stap voor stap maakt ze innerlijk de weg terug naar huis en in het aannemen van alles wat er was, kan ze haar ziel weer roepen."

De terugtocht

Kinderen moeten altijd terug naar hun huis van herkomst. Het kan wel jaren duren voor de cliënt die zijn ouderlijk huis de rug heeft toegekeerd, deze terugtocht maakt. Alles heeft zijn tijd. We zetten vaak maskers op om onszelf te beschermen, waardoor we afstand nemen van de gevoelens en pijn uit onze kindertijd. Het masker is echter een schijn-thuis. Het kan lange tijd gedragen worden, maar de diepere beweging vraagt om het masker af te trekken en opnieuw thuis te komen.

Voorbeeld 7. *"Ze zijn elkaar kwijtgeraakt. Hij kan zich goed in zijn ondernemerschap verliezen, zij is druk met de kleine. Hun vraag is hoe ze elkaar weer kunnen vinden. Als we dieper gaan kijken zien we de onderliggende dynamiek. Zij is bang om zich te binden. Ze heeft van jongs af aan gezorgd voor haar psychisch zieke moeder. Ze heeft al vroeg geleerd een veilige afstand te houden uit angst haar eigenheid te verliezen. Hij is vooral bang om te verliezen, dat neemt hij mee uit zijn systeem van herkomst; zijn moeder heeft haar vader verloren toen ze 6 jaar was, zij was de oudste en kreeg alle verantwoordelijkheden. Zijn vader komt uit een gezin waar geen plaats was voor gevoel. Hij kon zo schrikken van de boosheid van zijn vader dat hij de vlucht naar zijn hoofd nam. Zo zitten ze verstrikt in de dynamiek van*

bindingsangst en verlatingsangst en om dat te doorbreken moeten ze achterwaarts kijken naar hoe ze gebonden zijn aan het nest. Zij heeft de neiging om in haar partner alsnog een vader te zoeken die het voor haar oplost. Hij heeft de neiging om het voor haar te dragen, bang dat ze anders vertrekt. Om elkaar als partner weer te vinden moeten ze allebei hun eigen lot leren dragen en de weg terug maken naar de ouder aan wie ze nog gebonden zijn."

Thuis

*alsof je een plek bereikt
om je heen kijkt en weet
dat je thuis bent.
alsof je het kende
voor je het zag.
Er geweest was
voor je er zou komen.
zo thuis.*

Kees Spierings

Verstrikt in de relatie

Verstrikkingen die meegenomen worden in een partnerrelatie, zijn meestal gebaseerd op een onbewuste identificatie of een sterke binding met een

van de ouders. Een partner die nog gebonden is aan een van zijn ouders, is niet in staat de ander werkelijk te zien. Onbewust heeft hij een sterke behoefte zijn partner als ouder te zien en zoekt hij een moeder of vader in die ander. Er is geen gelijkwaardige, volwassen relatie, maar een relatie gebaseerd op ouder-kindverwachtingen. De vrouw die haar partner onbewust als vader ziet, gaat tegelijkertijd op emotionele zoektocht naar een werkelijke geliefde. Ook de man die in zijn partner onbewust zijn moeder zoekt, kijkt uit naar een ware geliefde. Systemisch gezien is de oplossing dat ze zich vrijmaken van de ouder met wie ze de binding hebben.

De methodiek

Deze voorbeelden maken duidelijk hoe mensen vastzitten en voorwaarts niet verder komen. Als we achterwaarts gaan kijken wordt de onderliggende dynamiek zichtbaar en biedt dat een nieuw perspectief voor het heden.

Met systemisch werk worden de onbewuste verstrikkingen bewust gemaakt en komt er een opening voor een volgende stap. Waar mensen vastliepen vinden ze weer een nieuwe richting. In het opnieuw kijken naar de binding, komt de weg open te liggen naar verbinding en daarmee maken mensen zichzelf vrij om weer vanuit de eigen plek te kunnen kiezen.

Ik gebruik het systemisch werken als therapeutische methode zowel in de individuele begeleiding als in de vorm van de familieopstelling, de constellatie. Ik zal op beide manieren wat dieper ingaan.

Systemisch werken in individuele begeleiding.

In mijn individuele praktijk heb ik een werkzame vorm gevonden om systemisch werken toe te passen. Dit geeft iedere keer weer een **diepgaande ervaring** aangezien ik vooral vanuit de emotionele en energetische laag werk. Ik begin bijna iedere therapie met de cliënt zich energetisch te laten verbinden met de aarde (gronden) zodat de persoon weer kan landen in zijn lijf en toegang krijgt tot zijn gevoelslaag. Met de voeten op de grond kunnen mensen weer contact maken met de gewaarwordingen van het lijf. Daar zit namelijk alles opgeslagen waar je met je hoofd en in het 'praten over' makkelijk vandaan kan blijven.

Ieder individu neemt het systeem van herkomst energetisch met zich mee. Door middel van **visualisaties**, waarin ik steeds een stap van de therapie vormgeef, bied ik mensen de mogelijkheid via de eigen ervaring bewust te worden van de verstrikkingen uit hun systeem, deze te openen en de eigen plek weer in te nemen. Het blijkt steeds weer hoe makkelijk mensen daar toegang tot krijgen. Dit kan gepaard gaan met het loslaten van oude pijn, die lang is vastgehouden, wat mensen weer lucht en ruimte geeft. Tijdens de visualisaties werkt de **energie** op een diep niveau. Dit kan voelbaar zijn in het lijf op plekken waar mensen zich ooit hebben afgesloten. Een voorbeeld daarvan is de keel, waar mensen ooit hun emoties

hebben leren binnenhouden die eigenlijk naar buiten wilden, maar wat toen niet veilig voelde.

Alles zit in het lijf opgeslagen en dat blijkt steeds weer een **zuiver instrument** waaraan mensen merken hoeveel impact het verleden ooit heeft gehad. De woorden die we gebruiken kunnen onszelf en de ander vaak misleiden en de weerstand in stand houden: "Zo erg was het toch niet." Het lijf liegt echter niet. Daar mag ons hoofd leren een buiging voor te maken.

Op deze manier kunnen mensen op individuele wijze de noodzakelijke stappen zetten voor de eigen heelwording. In groepsverband is er de mogelijkheid van de familieopstelling.

De familieopstelling / constellatie

Via een opstelling, een constellatie, komt naar voren op welke manier een cliënt onbewust aan zijn familiesysteem en aan anderen met wie hij zijn lot deelt, is gebonden. **Een constellatie geeft een opening naar grotere persoonlijke vrijheid en tegelijkertijd inzicht in de grondregels van liefde en verbinding.**

Tijdens een constellatie stelt de cliënt groepsleden, die hemzelf en zijn familieleden vertegenwoordigen, in de ruimte op zoals hij hen in relatie tot elkaar beleeft. We noemen dit representanten. Zodra de representanten hun plaats hebben ingenomen, blijken ze toegang te krijgen tot dezelfde gevoelens en

gewaarwordingen als de werkelijke personen uit dat familiesysteem. De onderlinge verhoudingen en verstoringen in het familiesysteem worden zichtbaar en voelbaar. Vervolgens wordt gezocht naar een passende herordening waarin ieders plek en lot wordt erkend, evenals de onderlinge samenhang tussen de familieleden uit verschillende generaties. Zodra ieder op de juiste plek staat ontstaat er een diepe rust in het familiesysteem. In het eindbeeld van de constellatie is een ordening zichtbaar, die op liefde is gebaseerd en een opening geeft naar de toekomst.



Voorbeeld

"De vraag die ze inbracht was waar ze zichzelf in haar geschiedenis zo verloren had. Ze stelde haar vader op en haar moeder, haar zus voor wie ze altijd gezorgd had vanwege een psychische ziekte, en iemand voor

haar verloren deel. Haar ouders stonden uit elkaar, haar verloren ik was bij haar zus. Er bleef onrust, er werd iets niet gezien. Alle focus was gericht op 'iets' tussen hen in wat ontbrak. Op deze manier kon ze geen toenadering maken naar haar moeder die 'op slot' zat. Ik liet een stand-in komen voor de dood, die tussen de ouders ging liggen. Er kwam direct rust. Moeder kon zich openen en de pijn toelaten van een diep gemis. Vader wist van niets maar bevestigde dat de aanwezigheid rust gaf. Het deel van de verloren ik was enorm blij met de komst van de dood, eindelijk werd gezien wat al die tijd daar geweest is, een miskraam, die altijd geheim is gebleven. Het hele systeem kwam tot rust en nu de miskraam een plek had gekregen kon de cliënt haar verloren deel ophalen en zich ermee verbinden. Ze zei: ik heb altijd diep van binnen het gevoel gehad dat ik een broertje had."

Heelheid

Dit voorbeeld, waarbij deze vrouw die de vraag inbrengt al een intensief innerlijk proces heeft doorlopen, maakt duidelijk dat we in een constellatie niet alleen naar het licht kijken, maar dat ook de ontmoeting met de schaduw om aandacht vraagt. Als we de schaduw een plek geven, kan hij meewerken aan de heelheid van het systeem. Heelheid ligt namelijk verborgen in het contact met de schaduw. Door de verbinding met dat wat nog niet onder ogen is gezien, in dit voorbeeld de door moeder geheim

gehouden miskraam, licht er iets op. Pas als ieder lid van een familiesysteem een plek heeft, komt er rust.

Systemische uitwerking

De bijzondere kracht van een constellatie is dat het een uitwerking heeft op het gehele familiesysteem. Waar één persoon een diepgaande verandering doormaakt heeft dit onbewust invloed op de andere leden van het systeem. Het lijkt alsof ieder lid van het systeem onzichtbaar met de andere leden verbonden is en het voelt wanneer iets in het systeem verandert. Het is belangrijk dat de persoon eerst alles rustig op zich laat inwerken. Pas na verloop van enige tijd zal als vanzelf duidelijk worden hoe iemand met het beeld van de constellatie moet handelen.

In de voorbeelden die ik beschreven heb, heb ik een aantal van de dynamieken en verstrikkingen nader toege-licht die in een familiesysteem kunnen voorkomen. Natuurlijk zijn er nog meer manieren waarop iemand verstrikt kan raken in zijn familiesysteem.

*De mens heeft het wel des
levens niet geweven,
hij is niet meer dan,
een draadje ervaar.*

*Alles wat hij het wel
aandoet,
doet hij zichzelf aan.*

*Amerikaans opperhoofd
Seattle*

Historisch overzicht van elementen in systemisch werk

Bert Hellinger is degene die het geboorteproces van systemisch werk, het werken met constellaties, in gang heeft gezet.

Verschillende therapievormen zijn bouwstenen geweest voor de ontwikkeling van systemisch werk o.a.:

* **De psychiater Freud** hield zich bezig met de vraag hoe onbewuste processen in het bewustzijn te krijgen.

* **Watzlawick en Bateson** ontdekten dat het kind de problemen van het systeem vertoonde; nadat een kind voor behandeling uit het gezin werd gehaald, ontstonden in dat gezin nieuwe symptomen.

* **Virginia Satir** schreef over het werken met familiesystemen met de bijbehorende dynamieken en typische gezinspatronen en begon met een familie-reconstructie.

* **Eric Berne**, grondlegger van de Transactionele Analyse, die de communicatie tussen mensen en de daar-onder liggende psychodynamische patronen onderzocht.

* **Ivan Boszormenyi-Nagy**, ontwikkelde de contextuele therapie, met als basisbegrippen – binding en loyaliteit, - de balans van geven en nemen, - vertrouwen.

* **Neuro linguïstisch programmeren (NLP).**

* **Milton Erickson** die in hypnotherapie werkte met veel verhalen.

* **Lichaamswerk.**

*Ik zoek de berusting
om de dingen te accepteren
die ik niet kan veranderen
de moed om de dingen te veranderen
als ik dat kan
en de wijsheid
om onderscheid
tussen die twee te maken.*

Marla Morgan

Met deze nieuwsbrief heb ik je een doorkijkje willen geven in mijn praktijk. Ik heb willen laten zien hoe diep ons 'nest' doorwerkt in ons leven en hoezeer ingrijpende gebeurtenissen van vroeger blijken door te spelen in ons leven nu, wat kan leiden tot problemen en klachten als ze geen plaats krijgen, onverwerkt of onbewust blijven. En als we bereid zijn en de moed hebben onze blik achterwaarts te richten, biedt systemisch werken een nieuwe opening voor de toekomst.

"In mijn ontmoeting met cliënten word ik steeds weer geraakt hoe bijzonder de weg naar de binnenwereld is en welke mogelijkheden zich onvouwen. Ik creëer een veilige ruimte waarin mensen deze weg kunnen gaan."

Contact

Ben je geraakt of geboeid door deze nieuwsbrief of heb je vragen, neem dan gerust contact met me op. Wil je op de hoogte gehouden worden van de workshops familieopstellingen geef dan je email adres of telefoonnummer door.

Mijn praktijkadres voor de individuele begeleiding is bij Mens Sana en gedeeltelijk bij Het Levensatelier, burgemeester Wijnenstraat 9 te Asten.

De workshops familieopstellingen geef ik maandelijks in Het Levensatelier.

Ik ben te bereiken onder telefoonnummer: 06-22166991 of per email:

hanneke.cuppen@12move.nl

Dank

Met veel dank aan Hans Reijnen en het centrum Mens Sana die mij de mogelijkheid bieden mijn praktijk uit te voeren. Ik ervaar het als bijzonder fijn om onze perspectieven vanuit ieders praktijk op deze manier met elkaar te delen.

Hanneke Cuppen

Juni 2008

Hanneke Cuppen studeerde Sociaal Pedagogische hulpverlening en Maatschappelijk Werk en Dienstverlening aan de Hogeschool Eindhoven. Daarna volgde ze de 4 jarige beroepsopleiding aan de Academie voor Spirituele Integratie te Krommenie. De vervolgoopleidingen: Systemisch Werken, Professionele Begeleiding en Relatietherapie deed ze bij Phoenix Opleidingen te Utrecht.

Boekbespreking: Vonken van verlangen



Vonken van verlangen

Systemisch werk,
perspectief en praktijk.
Wibe Veenbaas & Joke
Goudswaard
Een uitgave van Phoenix
opleidingen TA/NLP
Utrecht.
ISBN 90 800 5077 6

*Waarom hebben alle dingen een naam?
vroeg het meisje aan de meester.
het was even stil –
en hij antwoordde: Wat een mooie vraag!*

*Je naam heb je van je ouders gekregen.
Omdat je een naam hebt, kan ik je roepen.
En als ik je roep, kun je bij me komen.
En als je komt, kan ik je vasthouden.
En als ik je vastpak, kan ik je loslaten.*

Vonken van verlangen is een boek over systemisch werk: het werken met familieopstellingen (constellaties).

Zowel de praktische uitvoering van constellaties als de achtergrondthema's worden belicht. De essentie komt naar voren in de vele voorbeelden, gedichten en verhalen.

Het boek is bedoeld voor therapeuten, begeleiders en trainers die zich willen scholen in systemisch werk. Het is ook toegankelijk voor mensen met belangstelling op dit gebied.

Wibe Veenbaas en Joke Goudswaard zijn beiden gefascineerd door mensen en hun familiesystemen, hun verhalen en het beeld daarachter. Dit boek is mede ontstaan op basis van de bijzondere leerervaringen uit de dagelijkse praktijk van de opleidingsgroepen, het therapeutisch werk en de opleiding systemisch werk. Vonken van verlangen is een boek over essentie, achtergrond en methodiek van systemisch werk.

Ik heb dit boek gekozen omdat het een warm en toegankelijk boek is, ondanks dat het vooral voor therapeuten is geschreven. Het is dicht bij de ontmoeting geschreven; tijdens het lezen kun je het bijna aan den lijve ervaren. De voorbeelden spreken zo tot de verbeelding en de gedichten en verhalen geven het boek een enorme rijkdom.

Hanneke Cuppen



*Om oud en wijd als licht te zijn,
om lippen, water, dorst te zijn,
om alles en om niets te zijn,
gaat iemand tot een ander.*

*Naar verte die niemand weet,
door vuur dat mensen samensmeedt,
om leven in lief en leed,
gaan mensen tot elkander.*

Huub Oosterhuis

Systemisch werk in de medische praktijk

Ik heb altijd heel erg gehouden van alle systemische aspecten van mijn werk als arts. Nou zal het voor jullie als patiënten niet direct duidelijk zijn wat je onder systemisch verstaat voor zover het de medische praktijk betreft. Ik zal daarom proberen daar wat meer over te vertellen.

Als eerste moet ik denken aan de farmacotherapie waar het woord systemisch opduikt. Je kunt een geneesmiddel lokaal toedienen daar waar het nodig is bijvoorbeeld een zalf smeren bij een eczeem. Maar als je een orgaan wil bereiken dat dieper in het lichaam verscholen ligt of je wil meerdere organen tegelijk beïnvloeden dan

geven we een geneesmiddel om in te nemen. Als tabletten of capsules geslikt worden dan wordt het geneesmiddel van de darm opgenomen naar het bloed zodat het een systemische werking kan hebben: het beïnvloedt dan alle organen en evt. alle weefsels in het lichaam. Nadeel is dan wel dat de kans op bijwerkingen groter wordt.

Eén van de belangrijke argumenten waarom ik destijds voor het huisartsenvak koos was het feit dat je in een huisartsenpraktijk de patiënt altijd heel goed ziet tegen de achtergrond van zijn gehele psychosociale context en bijna altijd de huisarts bent van een heel gezin. Je probeert altijd oog te hebben voor de rol en de positie van een patiënt in zijn gezinssituatie en soms zelfs van de hele familie. Vooral dan krijg je veel eerder in beeld dat het vaak niet zo'n toeval is dat de patiënt juist nu ziek wordt, nu er bijvoorbeeld net een spilfiguur in de familie is overleden. Ik vond het ook altijd veel aantrekkelijker om bij de behandeling van een patiënt uit te gaan van een meerdimensionale werkhypothese: "blaasontsteking bij een man die op zijn werk onder grote druk staat en die onderkoeld raakte tijdens noodweer" in de plaats van een eendimensionale diagnose: "blaasontsteking". Dan zul je als behandelaar veel eerder aandacht schenken aan de omstandigheden naast het geven van een antibioticum kuur. Op deze manier werkende doe je als huisarts in feite ook systemisch werk. Je onderzoekt de gehele situatie dus iedere keer zowel horizontaal door alle relationele verbanden die een patiënt heeft erin te betrekken als verticaal door rekening te houden met zich vaak herhalende thema's in familieverbanden in de diverse generaties.

Mijn voorliefde voor het systemische denken en

werken heeft er uiteindelijk zelfs mede toe geleid dat ik twaalf jaar geleden definitief koos voor de homeopathie en andere natuurgeneeswijzen. Want het uitgebreider en dieper kijken naar alle omstandigheden die tot ziekte leiden en daar bij je behandeling helemaal op inspelen is sindsdien een vaste regel geworden. Terwijl ik daar vroeger als huisarts vooral door beperkte beschikbare tijd per patiënt te weinig aan toe kwam. Nu heeft het systemisch werken nog meer facetten gekregen. Ik kijk nog steeds even uitgebreid naar **alle externe systemen** (gezin, familie, werk, enz.) waarin een patiënt zich bevindt maar ik doe nu veel meer onderzoek naar **alle interne systemen** van de patiënt en de onderlinge samenhang. Ik kijk niet alleen naar een orgaanverstoring maar ga altijd op zoek naar meestal ook bestaande verstoringen in andere organen en hoe die elkaar rechtstreeks beïnvloeden. Tevens heb ik alle aandacht voor de geest en de ziel van de patiënt. Veel aandoeningen vinden hun oorzaak voor een deel of geheel in de psychische omstandigheden en het verstoorde lichamelijke functioneren heeft zijn repercussies op de stemming en het gedrag. Vaak is heel moeilijk te ontdekken wat nu kip is of ei. Deze manier van systemisch werken wordt dan holistisch genoemd, we willen altijd kijken naar de gehele mens, het gaat niet om de ziekte maar om de zieke.

Als je op deze manier naar een holon kijkt, een holon is een groep van samenwerkende systemen die normaliter goed op elkaar is ingespeeld (of dat nu een familie is met alle familieleden of een patiënt met alle organen), dan kun je heel gemakkelijk zien dat elke verandering in een subsysteem tot veranderingen leidt bij alle overige systemen. Het ligt dan ook voor de hand dat je daar rekening mee houdt en zonodig op in kunt spelen. Dat doe ik als arts door altijd voortdurend de onderlinge samenhang van alle organen te bezien en dat doet Hanneke Cuppen met haar cliënten tijdens haar systemisch werk door altijd alle rollen en posities van elk gezinslid of alle familieleden te bestuderen. En als een cliënt/patiënt op zekere dag besluit om zich voortaan wezenlijk anders te gaan gedragen in familieverband dan zal dat altijd eerst op weerstand stuiten van de overige familieleden. Maar als je daarin integer en respectvol te werk gaat dan went het meestal snel en dan wordt uiteindelijk iedereen er beter van. Daar geeft Hanneke in het hoofdartikel van deze nieuwsbrief een paar mooie voorbeelden van.

Hans Reijnen
Arts voor homeopathie en
bioresonantie

Juni 2008

Het volgende nummer zal gewijd zijn aan:

- ✓ het **onderwerp:**
Magnesium tekort
- ✓ met zoals altijd bijdragen vanuit de (para)-medische praktijk als uit de psycho-energetische invalshoek.

Vaste rubrieken:

- ✓ De Huisapotheek
- ✓ De boekentip

Colofon:

Uitgave van:

Mens Sana
Ferdinand Bolstraat 8
5753 BL **Deurne**

medewerkers:

- * Hans Reijnen, arts voor homeopathie en bioresonantie
- * Mieke Lomme, psycho-energetische begeleiding
- * José Valks-Smits, arts voor homeopathie
- * Annie Willems, aromatherapeute
- * Hanneke Cuppen, psycho-energetische begeleiding
- * Jacqueline Lemmen, praktijkassistente

Mens Sana Berichten

verschijnt:

4 keer per jaar

Te verkrijgen:

Telefonisch:

0493-319000

E-mail: info@menssana.nu

kosten:

op spreekuur: **gratis**

per e-mail: **gratis**

per post:

€ 1,50

per jaar (4 nummers)

€ 5,00

De Huisapotheek

midzomerperikelen

Omdat er geen middeltjes passen bij het onderwerp van deze nieuwsbrief kies ik voor een paar middelen die heel goed passen bij **midzomerperikelen**. Ook al val ik hiermee in herhaling, ik wil jullie toch nog eens het homeopathische middel **Urtizon kompleks** van TS Products tippen, bestel een buisje met 80 granules en gebruik er 1-3 x daags 2 korrels van, laten smelten in de mond. Omdat er o.a. gepotentiëerde histamine in zit helpt het heel vaak bij alle allergische klachten die maar mogelijk zijn. Daarnaast bevat het een aantal homeopathische ingrediënten die vaak helpen bij allergische huidaandoeningen. Aangezien steeds meer mensen allergische klachten hebben kun je dit middel gerust onmisbaar noemen in de huisapotheek. Het kan puur symptomatisch zonder bijwerkingen helpen bij hooikoorts, zonneallergie, voedselallergie of eigenlijk welke allergie dan ook. Het kan heel snel de klachten helpen verlichten zonder dat het tot diepe genezingen leidt. Daarvoor zul je toch een beroep moeten doen op een arts of therapeut.

De zomer is vaak het seizoen waarbij er veel meer huidklachten optreden. Door de hogere temperaturen en allerlei buitenactiviteiten treden er veel eerder huidinfecties op door schimmels en bacteriën. Hierdoor genezen wondjes vaak moeilijker en langzamer dan in de andere seizoenen. Dan is het heel prettig om **Calendulan zinkzalf** van VSM (tube van 40 gram) in huis te hebben. Het bevat enerzijds verse bloeiende bestanddelen van de Calendula, de goudsbloem, dat goede desinfecterend eigenschappen heeft en daarnaast zinkoxide dat goede indrogende eigenschappen heeft en een wondje goed afdekt zodat het water afstoot en de huid toch goed kan blijven 'ademen'. Deze zalf is ook bij uitstek geschikt om te gebruiken bij luijdermatitis. Terwijl de Urtizon korrels altijd besteld moeten worden heeft deze zalf tot voordeel dat hij in principe altijd bij elke apotheek op voorraad is.

Een derde veel voorkomend huis-, tuin- en keuken probleem is het optreden van insectensteken (of kwallenbeten) of huidreacties na aanraking met brandnetels. Daarbij is het heel dankbaar om de **Prriikweg gelei** van VSM in huis te hebben (tube van 30 gram). Het bevat vier homeopathische middelen die in dit soort situaties heel effectief zijn: **Ledum palustre** (vooral effectief bij insectensteken), **Echinacea** (vermindert pijn en zwelling), **Urtica urens** (= gepotentiëerde brandnetel: jeukstillend) en **Hamamelis** (ontstekingsremmend en bevordert de doorbloeding). De werkzaamheid en de veiligheid van dit middel werd ook aangetoond d.m.v. klinisch onderzoek.

Hans Reijnen, arts voor homeopathie en bioresonantie