

Informatieblad systemisch werken

Een systeemopstelling is een ruimtelijk beeld dat behulpzaam kan zijn bij het bewust toegang krijgen tot onbewust aanwezige informatie.

Meestal brengt systemisch werken in individuele begeleiding of met een groep een intense ervaring mee, zowel voor beginners als voor gevorderden.

De methode van systemisch werken is speciaal ontwikkeld om op een andere manier, soms een geheel nieuwe manier, de realiteit te ervaren. We komen snel tot de kern, de essentie. Soms werken we daarbij met representanten van innerlijke delen, familiesystemen en/of organisatiesystemen.

Vrijwel iedereen die bekend is geraakt met systemisch werken merkt hoe krachtig het effect kan zijn van een vraag die een systemische laag raakt. Het stellen van een vraag kan een interventie op zichzelf zijn.

Systemisch werken kan ons zelfbeeld en de manier waarop we de wereld om ons heen ervaren, veranderen. Het vertrouwde gevoel van 'zelf' en van de wereld om ons heen kan (tijdelijk) veranderen.

Elke deelnemer aan systemisch werken neemt haar/zijn eigen mentale en emotionele geschiedenis mee zoals die zich in uiteenlopende levensgebieden aandient: familie van herkomst, persoonlijke relaties, zakelijke relaties, werk. Deels bewust en deels onbewust. En zonder dat het nodig is om zich hierover uit te spreken.

Het emotioneel raken van een plek, die we mogelijk nooit eerder als kwetsbaar hebben ervaren, kan incidenteel innerlijk een poos tot verwarring leiden. Dat is normaal. En het is meestal zo dat ervaringen met systemisch werken ook nawerking hebben. Soms passen deelnemers systemische inzichten toe in door direct na hun ervaringen iets te doen of ergens mee te stoppen. Ook komt het voor dat inzichten pas na een poos leiden tot een actie.

Het is belangrijk dat elke deelnemer zich realiseert dat systemisch werken op vrijwillige basis gebeurt. Deelnemers mogen rekenen op een begeleiding waarin we doen wat mogelijk is om een veilige sfeer te waarborgen. Deelnemers zijn verantwoordelijk voor hun fysiek en psychisch welzijn, keuzes en acties op basis van ervaringen die zij hebben gehad met systemisch werken, inclusief als het gaat om een eventuele behoefte aan aanvullende begeleiding. Een systeemopstelling is niet bestemd voor - of geschikt als - (juridisch) advies.

Elke deelnemer heeft steeds de mogelijkheid om aan te geven of het (verder) werken met deze methodiek wel of niet (meer) in orde is. En dat respecteren we.

Mocht je vooraf of naderhand vragen hebben of iets anders willen delen, dan blijf er niet mee rondlopen en neem contact op. Het gaat om het jouw welbevinden. Bekijk ook de tips op de andere zijde van deze pagina.

Tips

Vooraf

Voor een systeemopstelling is niet nodig dat deelnemers specifieke voorbereidingen doen over het vraagstuk dat zij eventueel inbrengen

Naderhand

Wanneer deelnemers aan systeemopstellingen moeite hebben met het onder woorden brengen van wat ze precies gezien en beleefd hebben, is dat niet ongebruikelijk

Het is belangrijk dat deelnemers aan een systeemopstelling goed voor zichzelf zorgen, zodat zij zichzelf gelegenheid bieden om opgedane ervaringen te doorleven, te verwerken en deze in de context van hun eigen situatie te plaatsen

Wat goede zelfzorg inhoudt kan per persoon verschillen, en kan bijvoorbeeld ook inhouden:

- Opgedane ervaringen voor zich te houden
- Ervan afzien om naderhand de opstelling 'door te analyseren', te becommentariëren of erover in discussie te gaan
- Zelfbewust wel of niet bepaalde vragen inhoudelijk te beantwoorden, ook wanneer zulke vragen voortkomen uit belangstelling
- Een moment stilte op te zoeken, binnen of buiten in de natuur

Is er iets dat je blijft bezighouden na afloop van een systeemopstelling en heb je er behoefte aan om daarover iets te delen?

Je bent welkom om contact op te nemen.

Bel naar +31651318103 of mail naar contact@financieninbalans.nl voor het maken van een afspraak

Anke Kootstra