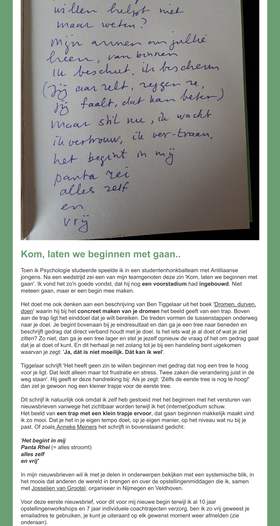
Nieuwsbrief # Beginnen



Kom, laten we beginnen met gaan..

Toen ik Psychologie studeerde speelde ik in een studentenhorkbalteam met Antilaanse jongens. Na een wedstrijd zat een van mijn teamgenoten deze zin 'Kom, laten we beginnen met gaan'. Ik vond het zo'n goede vondst, dat ik hij **nog een voorstadium** had **ingebouwd**. Niet meteen gaan, maar er een begin mee maken.

Het doet me ook denken aan een beschrijving van Ben Tigelaar uit het boek 'Dromen, durven, doen'; waarin hij bij het **proces maken van je dromen** het beeld geeft van een trap. Boven aan de trap ligt het einddoel dat je wilt bereiken. De treden vormen de tussenstappen ondernieg naar je doel, de begin treden zijn erg kleinzoals dat ook zo zijn is een tree naar beneden en beschrijft gedrag dat direct verband houdt met je doel. Is het iets wat je al doet of wat je ziet zitten? Zo niet, dan ga je een tempo dan, of zelfs je jezelf opsnijden, de stap of het ook gedrag gaat dat je al doet of kunt. En dit hetkaal je net zolang tot je bij je hoeft gekomen bent uigekomen wanneer je zegt **'Ja, dit is niet moeilijk. Dit lam ik wel'**

Tiggelaar schijft 'Het heeft geen zin te willen beginnen met gedrag dat nog een tree te hoog voor je ligt. Dat leidt alleen maar tot frustratie en stress. Twee zaken die verandering juist in de weg staan.' Hij geeft er dan bijvoorbeeld aan dat 'Ik ben bang dat de eerste tree is nog te hoog!' dan zet je gewoon nog een kleiner trapje voor de eerste tree.

Dit schrijf ik natuurlijk ook omdat ik zelf heb gesteund met het beginnen met het versturen van nieuwsbriewen verwerpe het zotthaar wordt bevolen dat ik een Instemmingsverklaring ook. Het bleek van **een trap met een klein trapje ervoor**, dat gaan beginnen makkelijk maakt vind ik ze mooi. Dat je het in je eigen tempo doet, op je eigen manier, op het niveau wat nu bij je zelf of zoals Anneke Meiners het schrijft in bovenstaand gedicht:

'Het begint in mij
Pauta Rest (= alles stroomt)
alles zelf
en wij'

In mijn nieuwsbriewen wil ik met je delen in ondenwerpen bekijken met een systemische blik, in het mooie dat anderen de wereld in brengen en over de opstellengimiddelen die ik, samen met Josselien van Grootel, organiseer in Velthoven en Nijmegen.

Voor deze eerste nieuwsbrief, voor dit voor mij nieuwe begin terwijl ik al 10 jaar opstellingswerkshops en 7 jaar individuele coachtrajecten verzorg, ben ik zo vrij geweest je emailadres te gebruiken, je kunt je uiteraard zo vlk gewenst mornert weer afmelden (zie onderaan).

Hartelijke groet,
Frida

Opstellingenhuis
Om thuis te komen bij jezelf
Coaching & Opstellingenwerk
www.fridadeksema.nl

Systemisch gedicht - Anneke Meiners

Medecopsteller Anneke Meiners combineert haar gevoel en ziel met haar kennis en ervaring. Ze ziet dingen en ook afstand te nemen uit de kunnen afstammen op een ander.

Op haar website staat: 'Mail mij een woord dat in je zokomt, dat je raakt of waarmee je worstelt. Dan kan ik je een gedicht over jouw systemisch gedicht. Hoe? Door me net als in een opstelling ook te stellen voor de stille lagen die met dit woord meekomen'.

Zij schreef voor mij in juni j.l. het gedicht 'Beginnen bloemen inwendig'. Ik wist poets het voor mij. Ik voelde me, hoewel ik haar nooit heb ontmoet, dat ze me het zelf mij en begonen is. Waar ik het ondeel van Tuderal het best kan bieden is dat ik ook dat in het wachten, in het verlangen en vertrauen het verloopen huist en dat het vanzelf gaat stromen.

Inmiddels heb ik een bloemenrun aangelegd (zak een kamerniesje, maar wel bloemen) en ik heb een inzichtgevende opstelling bij Inge Knopper van de School voor Samen gehad. Nu, na een heerlijke vakantie vol vrijheidsgevoel, begin ik graag met mijn praktijk meer zichtbaarheid geven.

Dankjewel Anneke voor het verwoorden van dit tere begin!

Wil je zelf ook een systemisch gedicht ontvangen, klik op onderstaande button.

Systemisch gedicht - Anneke Meiners

Pianomuziek Gliese - Job Roggeveen

Je ziet hem lopen, een jongetje van ongeveer 1 jaar oud dat net kan lopen. Hij staat opgewekt rond. Soms loopt hij zelf, soms lo de hand genomen door zijn vader, soms wordt hij omver gelopen door de hond, soms loopt hij recht in de armen van zijn moeder, soms wordt hij rondgedragen op de schouders van zijn vader.

Muzikant Job Roggeveen componeerde een pianomuziekstuk bij de beelden die zijn oma in 1945 maakte. Hoe dat bij dit jongetje aan het begin van zijn leven is de vader van Job.

Brabant was sinds september 1944 bevrijd. De Tweede Wereld Oorlog nog maar net voorbij. "Ik wilde het gevoel van hoop na zo'n heftige tijd laten zien. Maar ook het beself van de tijd die voorbij gaat. Je ziet mijn vader als klein kind. Het is confronterend. Je realiseert je hoe snel alles gaat. De muziek is melancholisch en heeft ook iets luchtigs. Als een verdrietig lentebriesje."

De compositie heet 'Gliese' en is net als zijn twee voorgaande singles 'Lo' en 'Vr' vernoemd naar een exoplanet. "Ze zijn betaschijfe ver weg van de aarde, maar de omstandigheden op die planeten zouden hetzelfde zijn as hier. De mensen zouden ook aan de fragele kanten van het leven. Ik vraag me af of ergens in het heelal ook zoiets bestaat als prille liefde, verlegenheid of iemand die zich afgewezen voelt."

Begin van je leven - een systemische oefening

Op het moment dat je geboren bent, is er een vader en een moeder (ook als je ze niet kent), er is een geschiedenis van een vader, van een moeder, van de generaties daarvoor. Dat is jouw systeem van herkomst (je biologische vader, moeder, broers, zussen, (over)grootvaders, (over)grootmoeders).

Symbolisch geeren zou je kunnen zeggen dat je als het ondertste item aan de mobile komt te hangen. Een mobile waarin alle items met elkaar in evenwicht zijn en zodra er eerlie bijkomt alles gaat bewegen tot het weer in balans komt. Met jouw komst werd er dus een nieuw familiesystemevenwicht geboren.

Helemaal kenvers in de wereld, kom je ook terecht in een oud verhaal. Er is al veel voor jouw komst gebeurd. Er aan wat er toen gebeurd is kun je niets veranderen, je kunt daar niets aan toevoegen en niets uit wegalen. De geschiedenis van jouw familie is hier is.

Ons begin van het leven is dus gestoeld op wat er eerder was en wie er voor ons waren. Het is de plek die je aanhelt. Je zou kunnen zeggen 'je kot', wat een lot uit de loterij kan zijn, maar ook een lot dat voor je dragen.

Bij systemisch werk/opstellingenwerk gaat het over de vraag:
'Hoe neem jij je lot? En hoe geef je anderen op je lot?'

Voor een inventarisatie van 'jouw begin' kreeg ik oolt van begeleider Hans Fritrits de volgende oefening om daar eens bij stil te staan. Ik deed deze graag hieronder.

Hoe zag jouw systeem van herkomst eruit zoals je dat 'hebt aangeroffen'?
Teken een schetsmatig overzichtje met dubbele lijnen voor biologische vader, moeder, broers, zussen, jezelf (Als je gegroeid bent in een adoptiegezin dan teken je dat gezin en teken je er de biologische ouders erbij, ook als je die niet kent. Ook als je vader, broer(s) of zus(ter) is/zijn overleden voor jouw komst teken je ze erin met een kruisje erbij). Je kunt voor een man een vierkantje tekenen en voor een vrouw een ronde. Noteer bij elke persoon de biologische leeftijd waarin hij/zij staat.
Teen je werd geboren/kind was: Waar stond jij ten opzichte van je vader, waar stond jij ten opzichte van je moeder etc...

Welke thema's of gebeurtenissen speelden er een rol binnen jouw gezin van herkomst? (denk daarbij bijvoorbeeld aan vroege dood, geweld, vluchten, scheiding, familiegeheim etc.). Schrijf die erbij.

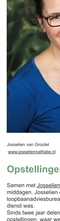
Omdat wij als kind vaklig willen zijn en liefde willen en omdat we 'dragen' voor ons systeem van herkomst, gaan we onbewust gedrag vertonen waarbij we de grotere kants hebben dat we veilig zijn, dat we liefde ontvangen of dat hetgeen in het familiesysteem wat buitengesloten is weer ingesloten wordt. Dit noemen we de magische liefde van een kind. Onbewust kan een kind denken: Als ik na maar zo dan, dan komt alles goed.
Door dit onbewuste gedrag dat we als kind ontzelf hebben aangeleerd, kunnen we als volwassene ook iets heel erg goed, iaak maken we daar ook ons werk van of doorleven het vaak toe op de werktoer (denk hierbij bijvoorbeeld aan: bemiddelen, grapjes maken, fly on the wall zijn, van je afbijden, aanvoelen wat anderen nodig hebben etc.).

Wat is voor jou de kwaliteitsgave van de plek die je aantrof? (Wat kun je heel goed door jouw lot?)

En als je nog een stapje verder wilt gaan, dan kun je denken aan deze vraag:
Wat heb je te leren om anderen te geven op jouw lot? (Wat is de tegenpool van de kwaliteit die je aan je plek hebt ontwikkeld?)

Als voorbeeld: toen ik mijn tekening maakte in 2016en nadacht over de kwaliteit van mijn plek in mijn gezin van herkomst, kwam bij mij de zin op 'iemand moet het even wel zien'. Een kwaliteit die ik naar hartenlust kan inzetten bij het begeleiden van opstellingen, waar 'kunnen aanwezien' heel hardig is. De tegenpool waarin ik me aan het ontwikkelen ben is dat ik niet alles hoef te voelen, dat ieder zijn eigen lot kan dragen. Dus om mijn eigen verantwoordelijkheid te pakken en anderman verantwoordelijkheid daar te laten waar hij hoort.

Dit is een oefening die als je hem leest best moeilijk is om te bedenken, maar zodra je gaat voelen en tekenen je in bewoging zet om na te denken over 'jouw begin in dit leven'.



Josselien van Grootel
www.josselienvanhet.nl

Mijn profielfoto is gemaakt door natuurfotkichtkoegrafie Kitty van Aalten

Opstellingenmiddagen in Nijmegen en Veldhoven

Samen met Josselien van Grootel organiseer ik in Veldhoven en Nijmegen opstellingenmiddagen. Josselien en ik deelden eerder de werkvloer samen toen we allebei bij kogdaaraadsvleuswaa BHP Groep werkzaam waren, waar ik van 2001-2013 als psycholoog in dienst was.
Sinds twee jaar delen we de werkvloer weer, nu op een ander terrein, namelijk dat van de opstellingen, waar we allebei ons hart aan hebben verpand.

Opstellingenwerk is een ervaringsgerichte methode om bewust te worden van onbewuste patronen.

Wanneer je een vraag hebt over iets wat speelt in je leven en waar je graag meer inzicht in zou willen krijgen dan kun je daar een opstelling over doen. Een opstelling laat vaak een nieuw licht op de zaak binnen en het leven een bijdrage aan een verandering in een situatie waarin je in 'vast' lijkt te zitten of in hetzelfde kringetje rondraait.

Als je niet je eigen vraag inbrengt maar deelnemer bent, dan help een opstelling bij het vergroten van je inlevingsvermogen, je voelt ondertinge verbonderheid en dat we allemaal onderdeel zijn van een groter geheel.

Bij groepsopstellingen komt het regelmatig voor dat iemand van achter gesteund wordt door heden op de schouders te liggen, dat er een rug ontstaat om iemand heen wordt geslagen of dat er bijvoorbeeld van dichtbij naar elkaar wordt gekeken. Want opstellingenwerk gaat over verbinding maken, over het vinden van de levensenergie die van onze voorouders naar ons stroomt.

Dit maakt dat opstellingenwerk in de andersfalvenetersamenleving nog best een vraagstuk is. Toch vinden wij het te zinvol werk om voortgang in de koelkast te zetten. Juist in een tijd waarin alleen verbindende plaatsvinden, is het ons iniziens belangrijk en fijn om wezenlijk contact te maken en je eigen groei ondersteund te worden.

Om veiligheid te waarborgen werken we met wat kleinere groepen en hebben we voor iedereen een individuele begeleiding.

Wool je weetkom om je vraag in te brengen, je hart op te halen of om te komen ervaren wat opstellingen zijn. Hieronder staan de eerstvolgende opstellingenmiddagen genoemd.

Locatie: **Nijmegen**

Eerst komende opstellingenmiddag:
zaterdag 19 september 2020
13:15 - 17 uur (inloop vanaf 13 uur)

Bijdrage:
€75 voor inbrengen van een vraag
€20 als deelnemer
(inclusief: bhv, koffie, thee en lekkers)

Flyer & Aanmelden

Locatie: **Veldhoven** (in de buurt van Eindhoven)

Eerst komende opstellingenmiddag:
Zondag 4 oktober 2020
13:15 - 17 uur (inloop vanaf 13 uur)

Bijdrage:
€75 voor inbrengen van een vraag
€20 als deelnemer
(inclusief: bhv, koffie, thee en lekkers)

Flyer & Aanmelden

Mocht je in een groep aanwezig zijn in deze tijd toch te riskant vinden, dan kun je natuurlijk ook een afspraak maken om je vraag 1-op-1 op te stellen.

Josselien begeleidt individuele opstellingen in Nijmegen (josselien@yahoo.com)
Ik begeleid individuele opstellingen in Veldhoven/Eindhoven (mail@fridadeksema.nl).

Hartelijke groet,

Frida Deksema
www.fridadeksema.nl
mail@fridadeksema.nl

Opstellingenhuis
Om thuis te komen bij jezelf
Coaching & Opstellingenwerk

Website Linkedin

Deze e-mail is verstuurd aan Dianeff.r Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. Voor een goede ontvangst voegt u dianeff@gmail.com toe aan uw adresboek.
Laposta