

# 3-DIMENSIONAAL SYSTEMISCH WERK

Jan & Elvira Velsen

Om de tekst leesbaar te houden hebben wij de mannelijke vorm aangehouden. Het spreekt voor zich dat een en ander evengoed voor vrouwen geldt. De beschrijving van de opstellingen is zo aangepast dat de privacy van de deelnemers gewaarborgd blijft. De auteurs kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele gevolgen door het lezen van dit handboek of het opvolgen van adviezen. Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit handboek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, scan, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Velsen & Partner BV.

“Wat uit liefde gebeurt en door liefde  
in stand wordt gehouden, kan ook  
alleen door liefde worden opgelost“

Bert Hellinger

## INHOUD

<b>1. Inleiding</b>	<b>11</b>
1.1 Wie zijn wij?	11
1.2 Focus	12
1.3 Leesgids	14
<b>2. Familieopstellingen</b>	<b>15</b>
2.1 Hoe werkt een familieopstelling?	15
2.2 Het werkgebied van familieopstellingen	15
2.3 'Open' en 'Verdekte' opstellingen	18
2.4 Stemmen van het innerlijke kind	22
2.5 3-dimensionaal systemisch werk	25
2.6 Dynamieken en oplossende zinnen	31
<b>3. De ziel</b>	<b>33</b>
3.1 De ziel volgens Ruppert	33
3.2 Materie en energie	33
3.3 Verstand, ziel en drift	35
3.4 Het lijf	35
3.5 Gescheiden of verbonden	36
3.6 De persoon	37
3.7 Constandheid en verandering	38
<b>4. Intuïtie</b>	<b>39</b>
4.1 Wat is intuïtie?	39
4.2 Jezelf vertrouwen	41
4.3 Voeling krijgen met je intuïtie	42
4.4 Meditatie voor innerlijke leiding	43
4.5 Je intuïtie volgen	44
4.6 Intuïtie onderscheiden van andere stemmen	44
4.7 Intuïtie en het lichaam	48
4.8 Intuïtie en je hogere doel	48
4.9 De kunst om je intuïtie te volgen	49
4.10 Een leidende kracht	50
<b>5. Het spiegelsproces</b>	<b>51</b>
5.1 Problemen zijn boodschappen	52
5.2 Het interpreteren van de weerspiegeling	52
5.3 Gebruik het spiegelsproces	54

<b>6.</b>	<b>Het Opstellingenmodel volgens Hellinger</b>	<b>55</b>
6.1	Familieopstellingen	55
6.2	De methodiek van familieopstellingen	56
6.3	De deelnemers	56
6.4	Inleidend gesprek	56
6.5	Representanten	57
6.6	Wie is wie	57
6.7	Het lege midden	58
6.8	Oplossingen	58
6.9	Invoelen	59
6.10	De juiste plaats	59
6.11	Vanwaar de diepe werking?	59
6.12	De gestalte	60
6.13	Verstrikkingen	60
6.14	Het onderbewuste	61
6.15	Het bewuste	61
6.16	Integratie	62
6.17	Het wetend veld	62
6.18	Opstellen en het wetend krachtveld	63
6.19	Het familiegeweten	63
6.20	Structuuropstellingen	64
6.21	De afgebroken opstelling	65
6.22	Gevoelens in opstellingen	65
6.23	Ophelderende zinnen	66
6.24	Communicatie	66
6.25	Oplossende zinnen	67
6.26	Parentificatie	67
6.27	Rituelen in opstellingen	68
6.28	Lot en lasten	68
6.29	Plaatsvervangende waarneming	69
6.30	Plaatsvervangend leerproces	69
6.31	Waarnemingsvaardigheid	70
6.32	Zwaarte van de rol	70
6.33	Vermoeidheid en uit de rol stappen	71
6.34	Waar je als representant op moet letten	71
6.35	Therapeutische houding	72
6.36	Observeren en waarnemen	73
6.37	Energie, structuur en feiten	73
6.38	Experimenten en onthouding	74
6.39	Hulpverlening	75
6.40	Dader-slachtoffer beoordeling	76
6.41	Het slachtoffer en de helper	76

<b>7. Het Opstellingenmodel volgens Ruppert</b>	<b>79</b>
7.1 Wat zijn 'Opstellingen'?	79
7.2 Methodische aspecten van opstellingen	80
7.3 Spiegelneuronen	82
7.4 Opstellingen als spiegelfenomenen	87
7.5 Bewust en onbewust	90
7.6 Het wetend veld	91
7.7 Weten en wijsheid	91
7.8 Het geweten	92
7.9 Het collectieve geweten	93
7.10 Dimensies van de ziel volgens Bert Hellinger	95
7.11 De wijsheid van de ziel	96
7.12 De ziel leeft	97
7.13 De ziel verbindt met de wereld	97
7.14 Onoplosbare conflicten	98
7.15 Binding van de ziel	98
7.16 De ziel is altijd op zoek	99
7.17 Verbinden en afgrenzen	99
7.18 Moeder-kindbinding	100
7.19 Vader-kindbinding	101
7.20 Binding tussen man en vrouw	102
7.21 Binding tussen ouders	104
7.22 Binding tussen broers en zussen	105
7.23 Andere vormen van familiebinding	106
7.24 Binding met slachtoffers van eigen daden	106
7.25 Binding met overledenen	107
7.26 Stabiliteit en zelfbehoud van bindingen	107
7.27 Constructieve vormen van symbiose	108
7.28 Destructieve vormen van symbiose	111
7.29 Trauma als oorzaak van psychische stoornissen	116
7.30 Een model voor splitsingen van de ziel	121
7.31 Het symbiosetrauma	129
7.32 Symbiotische verstrikkingen	134
7.33 Opstellingen met het verlangen	134
7.34 De cliënt direct in de opstelling laten deelnemen	138
7.35 Bescherming tegen hertraumatisering	140
7.36 De rol van de therapeut	141
7.37 Werken met opstellingen in individuele therapie	143
7.38 Zelfbescherming	143
7.39 Achterliggende theorie en werkhypothesen	144

<b>8. Voice dialogue</b>	<b>147</b>
8.1 Het innerlijke kind en sub-persoonlijkheden	147
8.2 Verkenning van onze sub-persoonlijkheden	149
8.3 De rol van het ego	150
8.4 Het verhogen van het niveau van het gewaarzijn	150
8.5 Het gebruik van voice dialogue	151
8.6 Het identificeren van sub-persoonlijkheden	151
8.7 Een veranderde staat van bewustzijn	152
8.8 De rol van de begeleider	152
8.9 De energetica van voice dialogue	153
8.10 Verschillende inzichten over “transformatie”	154
8.11 Energetica	155
8.12 Overzicht van de literatuur	156
8.13 Het bewustzijns model – historisch perspectief	160
8.14 Een definitie van bewustzijn	162
8.15 Bewustzijnsmodel	163
8.16 Doelstellingen van de transformatie psychologie	165
8.17 Gewaarzijn	165
8.18 Het ervaren van energiepatronen	165
8.19 Het ego	168
8.20 Voice dialogue, methode en richtlijnen	169
8.21 Hoofdbestanddelen	169
8.22 Aanwijzingen voor de begeleider	171
8.23 Ingebouwde bescherming	171
8.24 Energie	172
8.25 Lichaamsenergievelden of de aura	173
8.26 De chakra’s of energie-centra	176
8.27 Energiewerk	177
8.28 De energetica van voice dialogue	179
8.29 Fase één: de plek van het ego	181
8.30 Fase twee: separeren van een energiepatroon	185
8.31 Fase drie: naar het volgende deel	187
8.32 Fase vier: terug naar de plek van het ego	188
8.33 Fase vijf: gewaarzijn	189
8.34 Laatste fase: het aarden van de ervaring	190
8.35 Samenvatting van de energetische principes	192
8.36 Toename van vitaliteit	193
8.37 Naar de archetypen	195
8.38 Bescherming tegen “inflatie”	199
8.39 Transformatie en transmutatie	200
8.40 Experimenten in het dagelijkse leven	201
8.41 Levenskunstenaars en oefeningen	203

<b>9. Het innerlijke kind</b>	<b>212</b>
9.1 Volwassen worden	212
9.2 Het kind in jezelf	213
9.3 Contact maken met het kind in jezelf	214
9.4 De volwassene	214
9.5 De getuige	215
9.6 Meditatie om contact te maken met het kind	216
9.7 Het innerlijke kind en essentie	219
9.8 Het natuurlijke kind	223
9.9 Natuurlijke kind oefening	224
9.10 Bescherming	224
9.11 Innerlijke dialoog	226
9.12 Innerlijke dialoog - oefening	226
9.13 Primal - je oorsprong	228
9.14 Primaire, secundaire en systemische gevoelens	229
9.15 Lichaam, adem en gevoelens	233
9.16 Lichaamsbewustzijn	235
9.17 Het geboorteproses	237
9.18 Rebirthing	243
9.19 Onderbroken beweging	244
9.20 Vasthoudtherapie	245
9.21 Bonding	245
9.22 Conditionering	246
9.23 De grote leugen, of het grote verraad	248
9.24 De boodschappen van je ouders	249
9.25 Ontkennen en idealiseren	251
9.26 Shock en trauma	252
9.27 Vechten, vluchten of verstijven	253
9.28 Negatieve overtuigingen	255
9.29 Ongewenst, afwijzende omgeving	256
9.30 Onvoldoende voeding	256
9.31 Opgroeien onder druk	257
9.32 Alles moet altijd beter	257
9.33 Afwijzing op seksualiteit	258
9.34 Familiemeditatie	259
9.35 De rollen die je speelt	260
9.36 Rollen binnen de familie	260
9.37 Het kind en schaamte	261
9.38 Drie soorten families	265
9.39 Superego, de gevangenisbewaker	267
9.40 De afrekening	270
9.41 Kind en volwassene	271

<b>Oefeningen</b>	<b>273</b>
<b>Begrippenlijst</b>	<b>289</b>
<b>Literatuurlijst</b>	<b>307</b>