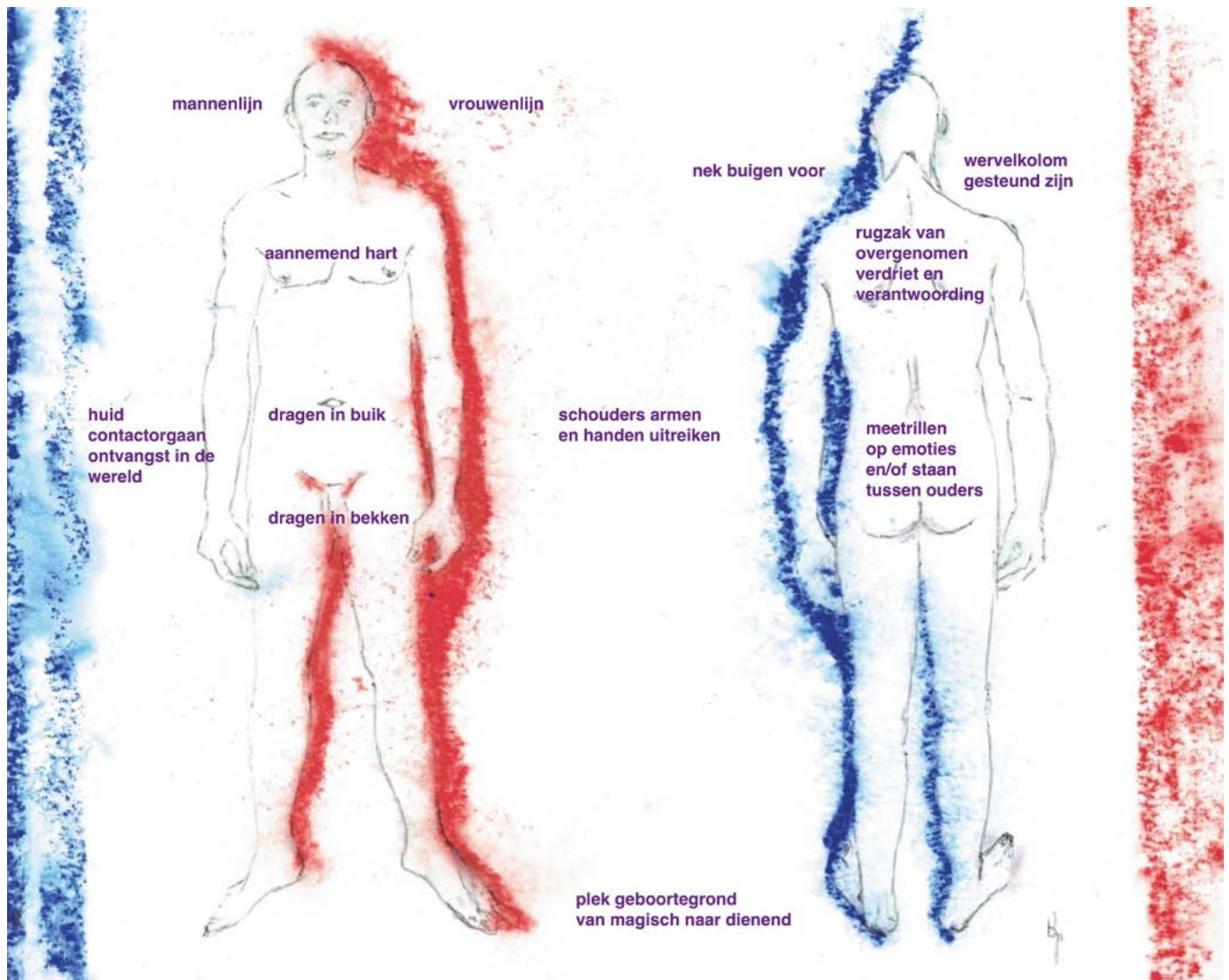


Het Veld van Aandacht, systemisch werk via het lichaam

TEKST: CONNIE VAN DER AREND



Connie van der Arend legt uit hoe aanraken van het lichaam op de laag van de ziel de relatie met jezelf en de ander kan verbeteren.

De opleidingen Systemisch Werken en de Maskermaker die ik bij Phoenix volgde, hebben veel in beweging gebracht. Mijn persoonlijke ervaring en mijn ervaring als lichaamsgericht therapeut, konden op een diepe laag geïntegreerd worden. Vanuit het energetisch werk was ik al bekend met het fenomeen dat je familie-energie bij je kunt dragen. Het systemisch werk gaf hier structuur en verdieping aan. Mijn beslissing om niet met opstellingen en representanten te werken, maar het systemisch werk te integreren in mijn werk op de massagetafel, was een logische volgende stap. Langzamerhand ontvouwde zich steeds meer een manier om systemisch werk via het lichaam toe te passen. Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

Het lichaam in resonantie met het familiesysteem

Zoals je in een opstelling kunt ervaren wat de invloed van het veld is op je fysieke, emotionele en energetische gesteldheid, zo is dat ook op de massagetafel. Of anders gezegd: dat wat je bij een opstelling vergroot tegenkomt in de opstellingsruimte vind je terug in je lichaam en de ruimte om je heen. Wanneer je niet op je eigen plek staat in jouw familiesysteem is dat voelbaar in je lichaam. Als je je familie niet insluit, sluit je delen van je lichaam uit. De huid, de rug, de rechter en linker lichaamshelft, de organen, chakra's en lichaamsdelen reageren allemaal op het familiesysteem. In de rechter- en linker lichaamshelft kun je bijvoorbeeld de invloed van respectievelijk de mannen- en vrouwenlijn ervaren. De afbeelding laat een aantal systemische invloeden zien.

Het voordeel van systemisch werk via het lichaam is dat:

- aanraken een helende werking heeft;
- een juiste systemische interventie een directe respons geeft en een ontspanning en energiedoorstroming in het lichaam teweegbrengt;
- een liefdevolle aanraking veiligheid en heling biedt bij hechtingsproblematiek en traumatische ervaringen die in het lichaam opgeslagen zijn.



Lichaamsgericht werken heeft effect op het celgeheugen van de cliënt en kan grote veranderingen teweegbrengen. Een opstelling heeft grote impact maar soms merk je dat ze niet doorwerkt. In dat geval is er wel inzicht bij de vraagsteller, maar lijkt de beweging uit de opstelling niet door te werken in zijn leven of het fysieke lichaam. Door systemisch te werken via het lichaam bied ik zo iemand een handvat om de opstelling beter te integreren in zichzelf.

De kracht van aandacht en een liefdevolle aanraking

In een opstelling is er respect voor de beweging in het veld en deze beweging volg je. Zo werkt dat ook als ik een cliënt op de massagetafel aanraak. Door een cliënt aan te raken vanuit oprechte aandacht voor dat wat er is, zonder iets te willen veranderen of in te grijpen, krijg ik toegang om op een diepe laag contact te maken met mezelf en de ander. Aandacht om dat wat zich aandient liefdevol en met compassie tegemoet te treden. Deze aandacht is verbonden met het hart. Ik gebruik de geboortenaam van cliënt om contact te krijgen met zijn of haar essentie. Net als in een opstelling zijn elementen als vertragen, wachten en contact maken met de cliënt en het veld rondom de cliënt belangrijk. Wanneer de beweging in de cliënt stopt, kan je een interventie doen. Het mooie van aanraken van het lichaam is dat je kan voelen of de interventie juist is. Het lichaam liegt niet en is eerlijk in wat het laat zien. Het lichaam zal wel of niet reageren op aanraking of woorden. Bij een juiste interventie zal het lichaam ontspannen. Onderstaande casus is een illustratie van systemisch werk via het lichaam.

*De vraag waarmee ze komt is: 'Hoe kan ik mijn hart meer openstellen in een relatie?'
Op de massagetafel voel ik hoe weinig ruimte er vanbinnen is en hoe ze vanuit de huid naar binnen beweegt. De huid is strak en laat mijn aanraking niet echt toe. Ze is zich hier niet bewust van. De spanning voelt vertrouwd. Ontspannen in het contact en in de aanraking is moeilijk. 'Mijn moeder kon heel dwingend zijn. Het ging alleen om haar.' Ik nodig haar uit om zachtheid via haar huid toe te laten. Haar poriën op ontvangen te zetten. Een beweging van buiten naar binnen toe te laten in plaats van de beweging van de strijd, die ze zo goed kent. Langzaam voel ik de verstrakking onder mijn handen smelten. De oude pijn mag worden toegelaten. Er ontstaat ruimte van binnen. Ruimte om er helemaal te zijn. Ruimte om haar hele lichaam van binnenuit te voelen door de aanraking toe te laten. Ik vraag: 'Hoe is het nu om je eigen plek aan te nemen als dochter van je moeder?'*

Systemisch werk via het lichaam kan veel inzicht en heling brengen. Hoe je vanuit jezelf communiceert met je omgeving is voelbaar in de aanraking. Kan je je openstellen en de ander toelaten? Door het familieveld erbij te betrekken kun je de wonden die als kind zijn ontstaan op een diepe laag helen. 🌿

Ben je geïnteresseerd geraakt? Dit najaar verschijnt Connies boek Het Veld van Aandacht, systemisch werk via het lichaam. Connie geeft trainingen in systemisch werken via het lichaam. www.hetroepenvandeziel.nl