

Bonnie
Les 2

Align
wacht

Jouw Plek

BONUSLES 2 JOUW PLEK

Jouw Plek

Welkom bij de bonusles Jouw Plek.

Met deze les geef ik je inzicht in de plek die jij binnen jouw systeem bent gaan innemen.

Ik geef beknopt uitleg over de wetmatigheden van ieder systeem.

Ik behandel wat plekverwarring is, wat de meest voorkomende oorzaken zijn van plekverwarring in het systeem van herkomst, en welke beweging er nodig is om naar je eigen juiste kindplek terug te keren.

Je gaat onderzoeken wat jouw Magische Plek is geworden, welke talenten en eigenschappen je daar rondom heen hebt ontwikkeld. Maar ook wat de valkuilen zijn en waardoor het je nu belemmert.

Je ontvangt een aantal systeem oefeningen die jou helpen om op je eigen kindplek te gaan leven en je authenticiteit vorm te geven.

HET SYSTEEM EN HAAR GEWETEN

Er zijn een hoop systemen: je eigen gezin, je vriendengroep, je werk, je sportclub én het systeem waarover het in deze les vooral gaat: jouw systeem van herkomst, het gezin waarin je bent opgegroeid en je familie.

Ieder mens, ieder kind heeft van nature een diepe loyaliteit voor het systeem van herkomst in zich en een diepe verbinding met de systemische wetmatigheden van het leven. Dit is voor een groot deel onbewust.



Deze systemische wetmatigheden zijn:

PLEK: Iedere plek in een systeem moet zijn opgevuld. Ieder familielid heeft recht om erbij te horen.

- Ieder familielid draagt zijn of haar eigen lot.

ORDENING: Ieder is op de juiste plek

- De volgorde van de plek is chronologisch.
- De volgorde tussen ouders wordt gedefinieerd door de functie die ze hebben. Meestal zorgt vader naar buiten, moeder naar binnen.
- Het nieuwe systeem heeft voorrang op het oude.

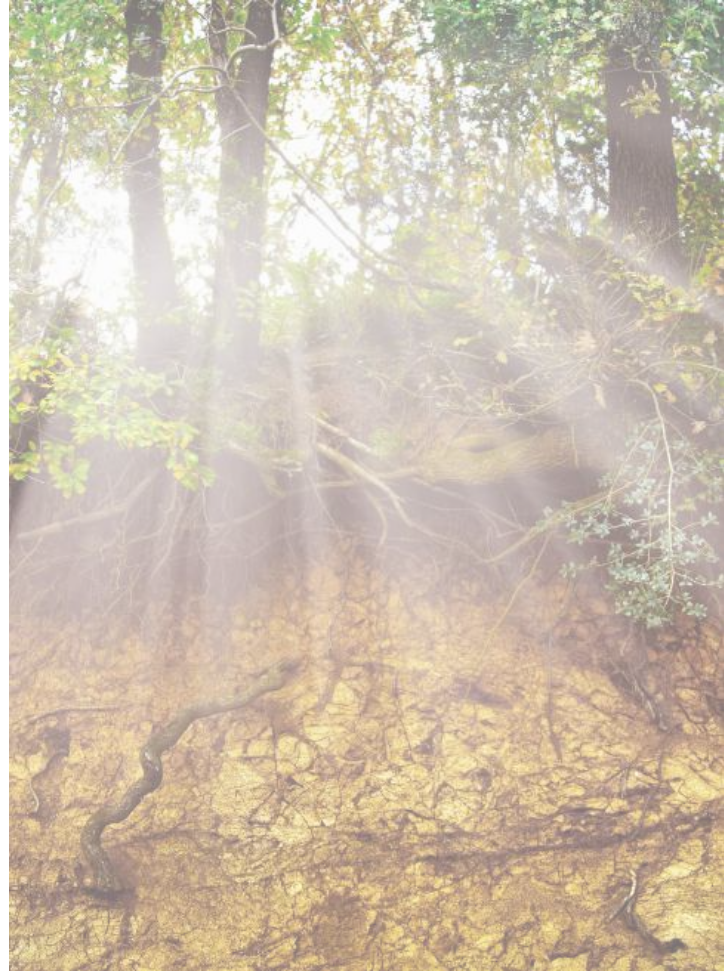
UITWISSELING: Balans tussen geven en nemen

- Kinderen kunnen niet eisen van ouders; ouders kunnen niet eisen van kinderen.

Verderop worden deze drie wetmatigheden als kern van deze les uitgebreid behandeld.

HET GEWETEN IN JOU

Je hebt een innerlijk zintuig wat waakt over verbinding tussen jou en andere mensen. Dat is je geweten. Je zoekt altijd naar een vorm van balans, veiligheid: "Hoor ik erbij? Doe ik het goed?" Dit geldt in eerste instantie binnen je familie, in tweede instantie binnen je sociale omgeving en in de laatste plaats tegenover het volk waar tussen je opgroeit.



DE DRIE BEHOEFTE

Je persoonlijk geweten heeft 3 behoeften: verbinding met anderen, balans en orde. Als je iets doet wat wordt goedgekeurd door je familie, dan voel je je goed en onschuldig. Doe je iets wat in strijd is met normen en waarden van je familie, dan voel jij je schuldig. Je riskeert uitsluiting en je geweten speelt op. Zo ook zoek je naar balans. Als je iets ontvangt wil je terug geven. Je wilt geen schuld hebben bij een ander.

Naast je persoonlijk geweten is er ook een familiegeweten in jou aanwezig (collectief geweten). Dit geweten is niet altijd voelbaar of hoorbaar maar energetisch wel aanwezig. Iets wat in een familie onverwerkt is, komt in volgende generaties opnieuw aan de oppervlakte. Trauma wordt onbewust overgedragen en herhaalt zich tot het wordt geheeld en wanneer patronen worden doorbroken.

Het derde deel van jouw geweten is dat deel wat jou tot een groter geheel wil brengen. In dit geweten huist het verlangen naar spirituele eenheid en overgave. Het wil transformeren en het oude loslaten.

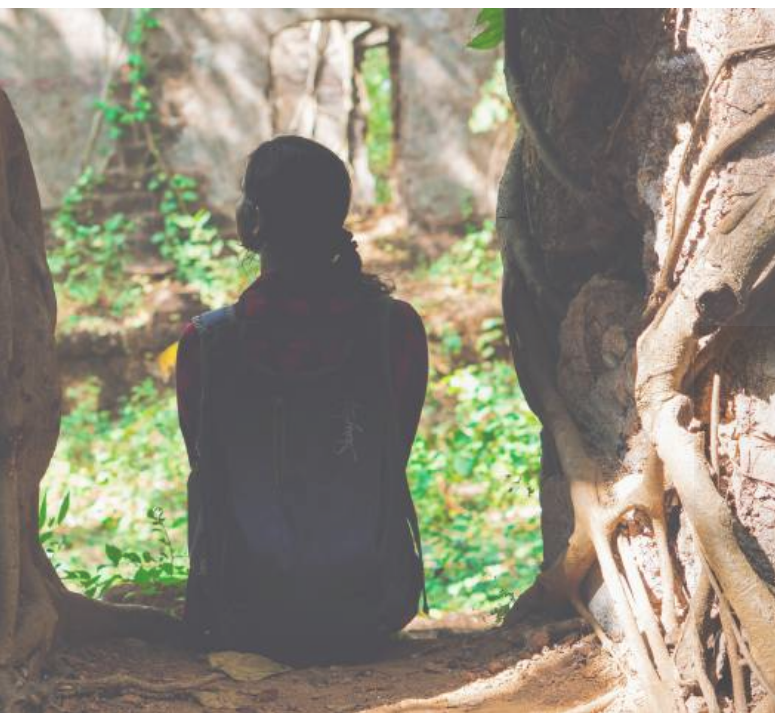
BALANS

Een systeem zoekt altijd naar balans, homeostase, net als een lichaam en geest dat ook doet. Voor balans als individu is het enorm belangrijk om op je eigen kindplek te staan. Wanneer die oerkrachten in balans zijn, kun je je eigen plek innemen binnen jouw gezin want er is veiligheid, rust en geborgenheid. Je vaart dan vooral op je persoonlijk geweten.

Gebeurtenissen die echter een disbalans veroorzaken in het systeem, zoals ziekte (fysiek of psychisch), ruzie, overlijden, verslaving, echtscheiding, leiden ertoe dat het familiegeweten belangrijker wordt dan je persoonlijk geweten en de wetmatigheden. De situatie heeft namelijk veel invloed op familieleden, halen de balans, ordening of plekken overhoop, waardoor het systeem als het ware niet meer klopt en goed kan functioneren. Dit is een onbewust proces. Voor de gezinssituatie is het de beste oplossing, maar in jou ontstaat er een disbalans.

Voorbeeld

Een veel voorkomend voorbeeld is dat wanneer een vader wegvalt, een zoon op de plek naast de moeder gaat staan. Of wanneer een moeder depressief is, een dochter de zorgrol op zich neemt. De plek die fysiek of energetisch leeg komt, door de niet aanwezige of niet functionerende ouder moet systemisch worden opgevuld. Er ontstaat **plekverwarring**.



WANNEER DIE OERKRACHTEN IN
BALANS ZIJN, KUN JE JE EIGEN
PLEK INNEMEN BINNEN JOUW GEZIN
WANT ER IS VEILIGHEID, RUST EN
GEBORGENHEID.

PLEKVERWARRING

Er wordt gesproken over **plekverwarring** wanneer je in je gezin van herkomst een plek inneemt die niet jouw natuurlijk aangeboren plek is. Wanneer je van je plek bent gaat dat ALTIJD ten koste van je eigenheid en innerlijke zelf en is er van Alignment geen sprake meer.

Van je plek gaan is een natuurlijke menselijke beweging, die vaak onbewust gebeurt.

Als kind voel je feilloos aan wanneer er verdriet, stress, ruzie, pijn in het gezin aanwezig is. Ook onuitgesproken woorden, niet geuite emoties, familiegeheimen voel je onbewust aan en pik je energetisch op. Je voelt wanneer andere gezins- en familieleden ergens niet mee kunnen omgaan, in de knel zitten.

Je wilt je systeem ontlasten, je wilt die rust en geborgenheid herstellen en daardoor beweeg je naar een andere plek waar je het systeem meer dient: **Je magische plek.**

DE MAGISCHE PLEK

De magische plek wordt meestal een groot deel van je persoonlijkheid. Je denkt dat je van nature zo bent. Als kind helpt die plek jou om in het gezin bijvoorbeeld gezien te worden, om de boel draaiende te houden, om liefde te ontvangen, om harmonie te bereiken. Maar wanneer je volwassen bent gaat het tegen je werken. Niemand is bedoeld om altijd te pleasen en het is niet gezond om verantwoordelijkheid op je te nemen die niet van jou is.

- Wanneer een ouder niet kan geven, gaat het kind geven.
- Wanneer een ouder niet kan dragen, gaat het kind het lijden overnemen of de verantwoordelijkheid op zich nemen.
- Wanneer een kind niet gevoed wordt, leert het niet te ontvangen.

WETMATIGHEID

DE PLEK IN HET FAMILIESYSTEEM; IEDERE PLEK MOET GEVULD ZIJN

Wanneer je in gedrag en emotie van je kindplek bent gegaan, omdat dat je rol binnen het gezin werd, word je je daar meestal wel bewust van, zéker wanneer je aan persoonlijke ontwikkeling doet, jezelf beter leert kennen. Het kan echter ook zo zijn dat je systemisch een PLEK bent gaan innemen van iemand die overleden is, uitgesloten is. Er ontstaan dan lege plekken in het systeem wat de fysieke, emotionele en energetische balans verstoort. Meestal is dit verder terug in de familielijn van je vader of moeder of prematuur. Kinderen die hier gevoelig voor zijn (sowieso HSP), splitsen een deel van hun ziel af en richten hun aandacht vooral op iets buiten zichzelf. Alsof ze niet voluit hun leven leiden.

Aanwijzingen hiervan kunnen zijn:

- Oppervlakkige adem.
- Niet voelen van eigen behoeftes.
- Aandacht gericht op de buitenwereld.
- Voelen voorbij het waarneembare.
- In en met het hoofd bezig zijn.
- Over je grens gaan.

Voorbeeld: Wanneer je heel kort één van een tweeling was en je broertje of zusje al na enkele weken zwangerschap is overleden, kan het zijn dat je moeder dit zelf niet eens weet maar dat jij je wel op een bepaalde manier gedraagt, die daarmee te maken heeft zoals: Je leeft met een onbewust schuldgevoel, je wilt altijd alles goed doen, je voelt je eenzaam of je leeft als het ware voor twee; Je bent niet te stoppen en wilt alles uit het leven halen.

Tijdens een systeemopstelling met representanten kan dit aan het licht komen.

WETMATIGHEID ORDENING

DE KINDPLEK BINNEN HET GEZIN

Wanneer ouders niet in hun kracht staan, voel je dat en beweeg je naar de magische plek in het gezin. Op de magische plek kom je in de ouder energie terecht. Je maakt je groter dan je bent en neemt verantwoordelijkheid op je die niet van jou is.



OUDERENERGIE VERTAALT ZICH IN WOORDEN ALS:

Kom op!
Wees sterk!
Weet het!
Pak aan!
Wees perfect!
Draag het!
Houd vol!
Los het op!

Op deze magische plek kom je
snel in grensverwarring terecht:
Wat is van mijzelf en wat is van de
ander?

DE DRIE VORMEN VAN VERSTOORDE ORDENING EN IN OUDERENERGIE BELAND ZIJN:

- **Parentificatie; overdreven loyaliteit**
- **Triangulatie; gespleten loyaliteit**
- **Loyaliteit met lijden**

PARENTIFICATIE

Overdreven loyaliteit.

Wanneer dit het geval is identificeer jij je onbewust met de plek van één van je beide ouders. Een zichtbaar voorbeeld hiervan is wanneer een ouder overlijdt, de zoon de vaderrol op zich neemt of de dochter de moederrol. Maar ook bij een zieke, fysiek/emotioneel afwezige, onbereikbare of verslaafde ouder gebeurt dit. Bij ouders die emotioneel onvolwassen zijn, gaat een kind altijd op een bepaalde manier dragen wat niet van hem of haar is.

Op die magische nieuwe plek ben je geneigd de rol, taak, verantwoordelijkheid op je te nemen die bij de ouder hoort waarmee jij je identificeert. Je stelt hoge eisen aan jezelf en dit gaat ten koste van je levensvreugde, energie en speelsheid. Het vormt je persoonlijkheid ten koste van delen van jouw ZIJN.

Als kind heeft het je veel gebracht. Maar als volwassen persoon werkt het tegen je, omdat je, vaak onbewust, nog altijd vanuit je magische plek denkt en handelt. Je denkt dat je zo bent maar er is een kloof tussen jouw ZIJN en de persoonlijkheid die je door je omgeving bent geworden.

Gedragsskenmerken in de volwassenheid die bij Parentificatie horen:

Je voelt je óver verantwoordelijk voor het welbevinden van anderen; voor wat er bij een ander of binnen een organisatie speelt.

Je vraagt moeilijk om hulp.

Je wilt alles zelf doen en moet van jezelf alles zelf kunnen.

Je neemt teveel hooi op je vork.

Je plaatst jezelf gemakkelijk tussen de leiding en collega's.

Je positioneert je graag naast een leidinggevende of richting management vanuit je uitvoerende taak.

Je neemt zaken uit handen, ook ongevraagd.

Je geeft graag goedbedoeld advies, ook ongevraagd.

Je pakt aan en zet je schouders eronder.

Je gaat over je eigen en andermans grenzen.

Je neemt op je wat niet van jou is.

Op het eerste gezicht doe je dit alles voor de ander maar in de kern doe je het voor jezelf. Je denkt dat dit nodig is. Je wilt harmonie, veiligheid, liefde en erkenning en je hebt geleerd dat op deze manier de kans het grootst is dat je het ook krijgt. **De magische plek is immers de plek die het systeem, inclusief jou het meest dient.**

Wat mag je hierin leren?

- Op je eigen plek staan en je juiste positie innemen.
- Loslaten van wat niet van jou is. Bij de ander laten wat niet jouw taak of verantwoordelijkheid is.
- Schuldgevoel en het ongemakkelijke gevoel wat er aanvankelijk zal zijn accepteren maar er niet aan toegeven.

To be in
balance is
your most
magical
place



OEFFENINGEN:

Met vloerankers voelen waar jouw plek is en hoe het voelt op je kindplek.

Innerlijke opstelling: Aannemen van wat van jou is en bij de ander laten wat niet van jou is.

TRIANGULATIE

Gespleten loyaliteit. Triangulatie ontstaat bij ruzies, verstoorde uitwisseling, een slechte relatie tussen ouders, echtscheiding. Wanneer er sprake is van triangulatie ontstaat er een driehoeksrelatie waarvan jij als kind onderdeel bent. Je voelt je verantwoordelijk voor beide ouders en vooral voor de relatie tussen hen. Je loyaliteit naar beiden is groot en strijd tussen hen brengt verwarring.



OEFENING:
Beluister de audio
"Gespletenheid opheffen"

Er zijn twee manieren waardoor je hierin vast kunt komen te zitten.

- Door een coalitie met één van je ouders.
- Door als bemiddelaar tussen hen in te staan.

Van binnen voel je continue gespletenheid en verscheuring van je hart en ziel. Het voelt alsof je altijd één van de twee tekort doet of in de steek laat. Het bijkomende schuldgevoel voelt zwaar. Kijk je richting je moeder, voel je de ogen van je vader; kijk je naar je vader dan priemen de ogen van je moeder achter je.

Gedragsskenmerken in de volwassenheid die bij Triangulatie horen:

Je verdeelt de wereld in goed en slecht, zwart/wit. Er is veel dualiteit in je denken. Je bent angstig bij meningsverschillen; bang dat de boel zal ontploffen. Je hebt de neiging om verschillen uit te vergroten in plaats van te zoeken naar overeenkomsten of... Je blijft juist hangen in het nuanceren en meebewegen. Je bedenkt steeds nieuwe argumenten en persecutieve om de ander tegemoet te

komen. Mensen raken je kwijt in je argumentatie. Je beweegt van de één naar de ander en neemt geen eigen positie in. Je raakt psychisch en emotioneel ondervoed en uitgeput. Heling zit in de aandacht voor je ouders toen het nog goed was. Aandacht voor de tijd dat ze bewust voor elkaar kozen en verliefd waren en dat mee naar binnen nemen als éénheid. Jouw helende beweging is tussen je ouders uit stappen en hen verbinden met wat er ooit was.

LOYALITEIT MET LIJDEN

Wanneer je ouders beiden gebukt gaan onder verdriet, lijden of één van beide ouders lijdt, is dat voor jou als kind nauwelijks of niet te verdragen. Onbewust neem je het lijden ook op je schouders; je gaat mee dragen, in de hoop je ouder(s) te verlichten.

Je komt daarmee in hun veld van zwaarte terecht, waardoor er geen ruimte meer is voor jouw levendige, speelse zelf. Je ervaart geen lichtheid en plezier meer. Vanaf dat moment voelt het alsof je jeugd voorbij is.

Gedragsskenmerken in de volwassenheid die bij loyaliteit met het lijden horen:

- Je voelt je schuldig wanneer je gelukkiger of meer succesvol dan je ouders bent.
- Je houdt je kleiner dan je bent.
- Je hebt overdreven oog voor het leed van een ander.
- Je kijkt steeds naar wat beter kan en moet.
- Je staat niet graag in de belangstelling.
- Je bemiddelt ook daar waar het niet gevraagd wordt.
- Je gaat conflicten uit de weg.
- Je bagatelliseert je eigen kwaliteiten.

Heling en uitdaging zit in het jezelf gunnen om te genieten.

Erkenning voor het eigen lijden.

Bewust kwaliteiten inzetten.

Oog voor de zonnige kant van het leven en dankbaarheid ervaren.

Mogen genieten.

Primaire aandacht voor je eigen leven en je daar verantwoordelijk voor voelen.

Beseffen dat jij noch als kind, noch als volwassenen het lijden van de ander kunt verlichten of weg kunt nemen.

Oefening: de lemniscaat tussen schuld en vrij van schuld

Yoga oefening: E-Pose



WETMATIGHEID

Uitwisseling; balans tussen geven en ontvangen.

Een gezond evenwicht begint bij het aannemen van:

- het leven in deze wereld.
- Voeding, zorg, aandacht en liefde.

Vanuit de fysieke ervaring van gevuld zijn als baby kun je vervolgens leren geven. Dan pas heb je immers iets om te geven.

Voor ieder mens is het essentieel dat er een balans is in het leven zelf. In relaties is balans in geven en ontvangen van aandacht, zorg, liefde en emotionele voeding onmisbaar. Je kunt pas onvoorwaardelijk geven en onschuldig ontvangen wanneer je in je basis overvloed ervaart.

Dat betekent dat je in de eerste plaats als volwassene jezelf moet voeden, om vanuit overvloed te kunnen geven. Zolang jouw kopje leeg is, heb je niets te geven en zul je geven in de hoop dat jouw kop gevuld wordt, in de vorm van dank, als goed gevoel of als compensatie.

Wanneer je dit eerlijk durft aan te kijken, voel je het als je geeft vanuit leegte. Je wilt er (deels onbewust) iets voor terug hebben: erkenning, liefde, aandacht, een tegenprestatie. Maar wat je ook ontvangt van de ander... het is nooit genoeg. Het vult de leegte van binnen niet of maar tijdelijk.

Wanneer één of beide ouders niet voldoende beschikbaar was/waren, of er was te weinig goede zorg, emotionele ondersteuning, dan kan het zijn dat je onbewust besloten hebt dat je er alleen voor staat. Je hebt geleerd dat je niet op anderen kunt steunen. Je hebt ervaren dat je voor jezelf en zelfs voor anderen moet zorgen om (soms letterlijk) te overleven. Je staat er alleen voor, moet er voor de ander zijn. Je hebt niet kunnen leren om te ontvangen, om aan te nemen, om te leunen of hulp te vragen. Je stijgt omhoog in plek. Je stopt met uitreiken naar de ander en in jou blijft een behoeftig kind achter.

Als volwassene blijf je die leegte, die behoefte voelen en je tracht deze te vullen. Je vraagt niet, je reikt niet uit maar blijft wel hopen dat iemand je zal zien. Dat iemand jou alsnog zal geven wat je nodig hebt.

Je geeft, draagt en als een wederdienst of beloning uitblijft ben je boos, raak je gefrustreerd, voel je je gebruikt/ teleurgesteld.

Gedragsskenmerken in de volwassenheid die bij een disbalans in uitwisseling horen:

Je hebt voortdurend het idee dat anderen meer aandacht, liefde, erkenning, bewondering krijgen dan jij.

Je hebt altijd het gevoel er net niet bij te horen, net buiten de boot te vallen, ongezien te blijven, hoe hard je ook je best doet.

Je voelt je over verantwoordelijk voor het welbevinden van anderen. Voor wat er bij een ander of binnen een organisatie speelt.

Je vraagt moeilijk/niet om hulp.

Je voelt je leeg van binnen en er mist altijd iets.

Je neemt zaken uit handen, ook ongevraagd.

Je geeft graag goedbedoeld advies, ook ongevraagd.

Je pakt aan en zet je schouders eronder.

Je eigent dingen toe die niet van jou zijn. Je neemt bv verbruiksmateriaal mee van kantoor voor eigen gebruik.

Het gevoel van leegte kan leiden tot overmatig gebruik van alcohol, voedsel, drugs/ seksverslaving of het zoeken van kicks. Dit werkt slechts tijdelijk om je gevoel van gemis te dempen. De eerste stap is erkennen dat je niet hebt gekregen wat je zo nodig had en je beseffen dat je niet met terugwerkende kracht kunt ontvangen wat je hebt gemist. Ook is het loslaten van de hoop dat je ouders je alsnog zullen geven wat je hebt gemist een onderdeel van het helingsproces. Dit gaat gepaard met rouw en het aannemen van je lot.

Met het rouwen, accepteren en aannemen, kan er ook weer aandacht en ruimte komen voor wat er wel was. Er mag een zachtheid ontstaan en oog voor overvloed. Dat helpt om je kindplek weer aan te nemen ten opzichte van je ouders zonder nog langer te verwachten wat ze niet kunnen bieden.

Softness
is key
for
a healthy
way of
living



OPDRACHT:

Schrijf een brief aan iemand die je gemis gevoeld heeft.

Yoga oefening: catterpillar

DE TERUGKEER

Kind van je ouders zijn.

Alleen op de juiste plek kun je authentiek zijn, zelfvertrouwen ontwikkelen, grenzen aangeven. Alleen vanaf je kindplek kan je levensenergie vrij stromen en kun je jouw potentieel leven. alleen op je kindplek ben je kun je in alignment zijn.

De terugkeer naar je eigen plek kan schuring veroorzaken in relaties met anderen om je heen zoals je ouders, je partner, broers of zussen, vrienden. Je kunt uitdagingen tegen komen vooral wanneer ouders of je partner niet hun eigen lot kunnen vastpakken. Ze willen vasthouden aan het oude beeld dat ze van je hebben en aan het gedrag van jou wat daar bij hoorde.

Hoe heftig ook, het is nooit een reden om niet terug te keren naar je eigen plek. Het is nooit de bedoeling geweest om blijvend de verbinding met jezelf op te geven, ook al was dit tijdelijk nodig.

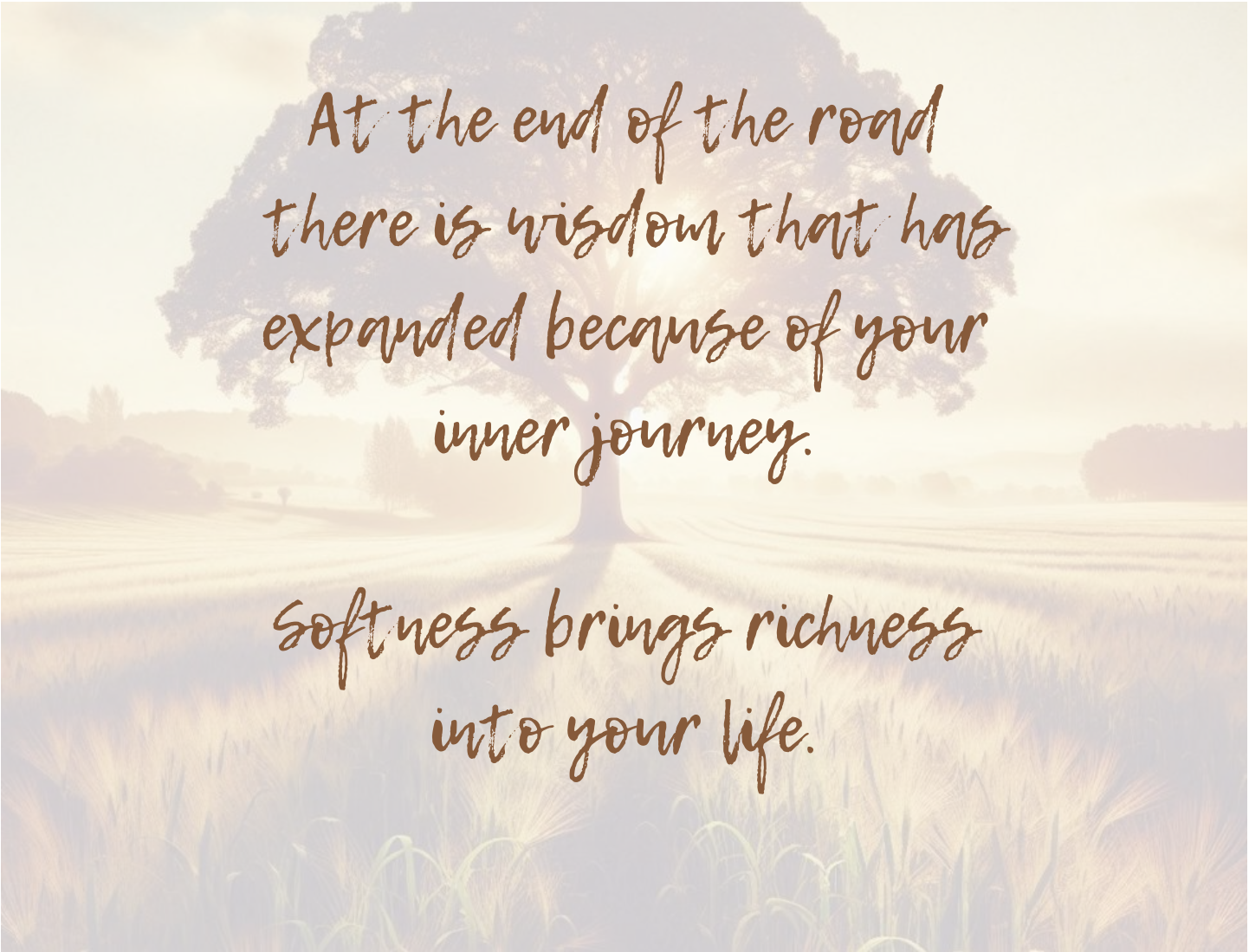
Ook voor jou kan het eng zijn, spannend zijn, onzeker voelen en gepaard gaan met gevoelens van schuld, ongemak en verwarring. Want wie ben jij als je niet alles meer oplost, niet altijd meebeweegt of toegeeft. Niet langer de kar trekt of alle schuld draagt?

En ook dat is geen reden om het niet te doen, Al zal je ego je proberen te vertellen dat je alles beter bij het oude kunt laten, zodra je ziel in beweging komt.

Op jouw plek ontwikkel je een realistischer beeld van jezelf en de wereld. Je kunt onderscheiden wat van jou is en wat van de ander.

Als je je eigen magische overlevingsbeweging kent, kun je jezelf roepen wanneer je door een oude trigger terugschiet.

Stap voor stap kom je meer in Alignment, leef je meer en meer je eigen leven.



At the end of the road
there is wisdom that has
expanded because of your
inner journey.

Softness brings richness
into your life.

Enjoy

Met deze les hoop ik een mooie extra tool aan jou te hebben geïntroduceerd, om nog meer aligned en vol vertrouwen je leven te leiden. Integreer de oefeningen die bij jou passen in je dagelijkse schema. Ze kosten je slechts een minuut of tien per keer en leveren je ontzettend veel op.

Liefs, Marian