

Oefening Innerlijk beeld je kindplek in je gezin van herkomst

Stappen die je maakt in de oefening:

- 1) Focusvraag (hoe verhiel ik mij tot mijn ouders, hoe voelde ik me op mijn kindplek irt broers en zussen, hoe voelde ik me voor en na de scheiding van mijn ouders)
- 2) Client legt innerlijk beeld neer
- 3) Wie is wie en wat betekent dit voor jou?
- 4) Opties om verdiepende vragen te stellen zolang je naar het innerlijk beeld kijkt.
 - a) In welke mate is deze ordening compleet. Zijn er nog ongebooren kinderen, biologische ouders die erbij horen?
 - b) Hoe speelde ..focusvraag.. wat voelde je toen?
- 5) Zou je op je eigen kindplek willen gaan staan. Dat is je 'IK' op die leeftijd. Richt je op je ademhaling en je gevoel in je lichaam. Wat komt er in je op. Wat resoneert er in je lichaam? Hoe relateert dat aan je focusvraag?
- 6) Erkennen en met zin nieuw eigen perspectief inbrengen, altijd vanuit IK
 - a) Ik ben onschuldig
 - b) Lieve mama/papa, ik hou van je maar ik kan het niet voor je oplossen, het is niet aan mij, ik laat het los,
 - c) Ik leef mijn leven, niet het jouwe
 - d) ...

Aanvullingen:

Onderzoeksvraag-opties

- Hoe was of ben ik loyaal aan mijn gezin van herkomst?
- Waarom deed ik zo x toen ik x jaar oud was?
- Waarom is mij relatie met mijn ouder x nu? Wat is er eigenlijk gebeurd?

Verdiepende vragen over het systeem kunnen zijn:

- In welke mate voelde je dat je erbij hoorde? (existentiele loyaliteit)
- Wat betekent voor jou de afstand in relatie tot je moeder? (vertikale loyaliteit)
- Wat betekent voor jou de afstand in relatie tot je vader? (vertikale loyaliteit)
- Wat betekent voor jou de afstand tot je broers en zussen, half-, stief, adoptie, pleeg? (horizontale loyaliteit)
- Wat was belangrijk in het leven van je moeder, en wat betekende dit toen voor jou?
- Wat was belangrijk voor het leven van je vader en wat betekende dit toen voor jou?
- In welke mate compenseerde je in het gezin? (triangulatie, parentificatie, dragen voor)
- In welke mate reageerde je op een signaal van nood van een van je ouders? (parentificatie)
- In welke mate paste je je aan en op welke manier?
- In welke mate is er een balans tussen geven en nemen tussen je broers en zussen? Zo niet welke dynamiek vanuit je ouders is daarop van invloed?

Verdiepende vragen over hechting kunnen zijn:

- In welke mate voelde je je welkom bij je moeder en of je vader?
- Hoe speelt nabijheid tussen jou en je moeder en of je vader?
- In welke mate ervoer je contact met je moeder en of je vader?
- In welke mate voelde je je gezien door je moeder en of je vader?
- In welke mate voelde je je gesteund door je moeder en of je vader?
- Wat neem je waar? Welke gevoel komt in je op?
- Hoe zie je je moeder? Wat was of is belangrijk in haar leven?
- Hoe zie je je vader? Wat was of is belangrijk in zijn leven?
- In welke mate heb je je aangepast aan De Wij van het gezin?

Hoe ervaar je wat er toen speelde in het nu?

Zinnen op nieuw eigen perspectief in te brengen

Welk verlangen heb je daarin iets te veranderen?

Wat kun jij nu doen?