

Inge Land

Familieopstellingen & Relatietherapie & Coaching

NIEUWSBRIEF HERFST 2018



Goed bedoelen of tastend voelen?

Zeker richten of langzaam zwichten

Voor wat is, voor zoveel niet weten?

De zomer ligt achter ons, tijd voor de oogst.

De herfst met zoveel kleur, het fruit, de noten, de zaden, de eikels en kastanjes. Ik heb nog nooit zoveel zaden en beukenootjes gezien en geharkt. Het wordt tijd om naar binnen te gaan. Wat is de innerlijke oogst van de afgelopen tijd? Wat zit nog verborgen in de zaaddozen en wat springt vol verlangen open? Daarover gaat deze Nieuwsbrief waarin

mijn aanbod, alle data en **een Mijmering over het systemisch werk**. Daarin blik ik terug op de eerste verrassend mooie LIP-Opstellingen dag voor (echt)paren. Op veler verzoek zie je bij het aanbod twee nieuwe data 'LIP voor Paren' en verder de data van gewone LIP-opstellingen en de tweedaagse workshops **Familieopstellingen** voor het komende halfjaar. Voor de 11^{de} **Verdiepingscursus** zijn al verschillende aanmeldingen, dus ik verwacht dat deze kan starten in februari 2019. Ben je daarin geïnteresseerd? Laat het ons weten. Je kunt ook een optie nemen als je 't overweegt.

Ik heb mijn lidmaatschap van de NVPA opgezegd en dat betekent dat er vanaf 2019 geen gedeeltelijke vergoeding meer is via de aanvullende zorgverzekering. Helemaal uit de zorg, geen verwijzing meer naar diagnoses en beter moeten worden. We zijn goed zoals we zijn. Een heel proces, ik heb het stapje voor stapje gedaan!



Het begeleiden van opstellingen vraagt, merk ik steeds weer, om me niet door een moraal of een bedoeling te laten leiden, niet te willen veranderen en niet op zoek te gaan naar wie schuld heeft of fout is. Dat is nodig om open te kunnen blijven en vraagt een grote kwaliteit van luisteren en aanwezig zijn. Dan kan de liefde stromen.

Dat is een kunst en kunde zegt Erich Fromm in zijn klassieker: "Liefhebben een kunst een kunde".

Het opstellingenwerk blijft voor mij een mooie plek om deze kunst te beoefenen.

Het vervult me om mensen ermee kennis te laten maken, al is het maar een glimp, en te laten ervaren wat liefde vermogen en hoe liefde het verschil maakt. Dankbaarheid en veiligheid: ze ontstaan als we ons niet door een 'boodschap' beïnvloed voelen, niet moeten veranderen, er geen schuldenaar gezocht wordt, alles er mag zijn en er echt geluisterd wordt. Dan kan het hart zich gemakkelijker openen en wordt de schoonheid in ieder van ons zichtbaar.

Mijmering

In een familieopstelling ligt de nadruk veelal op het 'ja zeggen' tegen je ouders, precies zoals ze zijn of waren én te erkennen hoe je hun kind bent en aan hen je leven dankt.

Wilfried Nelles gaat met zijn 'LIP' opstelling een stap verder. Hij benadrukt naast het belang van 'ja zeggen' het belang van 'nee mogen zeggen' tegen je ouders. In het 'nee zeggen' tegen je ouders schuilt een innerlijke toestemming om van huis weg te gaan en je vol in je eigen leven te begeven, met alle angst, onzekerheid en nieuwsgierigheid van dien. Daarmee bekrachtigt je je eigenheid, je vrijheid in het leven en wordt het een groot 'ja' tegen wie jij bent, anders, nieuw, vrij, binnen dat wat je gegeven is.



In een LIP-opstelling zie je hoe het leven zich door de jaren heen in jou heeft ontwikkeld tot wie je nu bent. Je ontmoet vanuit je volwassen positie je wezenlijke kern in de baarmoeder, je kind en je puber. Dat is dierbaar maar ook confronterend. Je ziet je eigenheid, oude pijn, overlevingspatronen en wordt uitgenodigd om deze te erkennen en te omarmen. Zo was het, zo was mijn leven, dit speelde er, door de verschillende levensfasen heen ben ik geworden tot wie ik nu ben.



Enmaal volwassen ontstaat vaak een verlangen je te verbinden met een ander mens. In de relatie tussen twee mensen ontstaat het samen, iets 'nieuws', een gezamenlijk potentieel, soms letterlijk in de vorm van kinderen. Dat is het terrein waarop we ons in **een LIP-opstelling voor Paren begeven**. Er staan representanten voor jouw individuele levensgeschiedenis en de levensgeschiedenis van je partner. Jullie zijn een relatie aangegaan, vervlochten

geraakt in een gezamenlijke geschiedenis! Ook die wordt gerepresenteerd. En je kijkt naar (representanten voor) jouw individuele potentieel in jouw leven, naar dat van je partner én naar de kwaliteit van jullie gezamenlijke potentieel!

Een voorbeeld



Het proces van Maria heb ik de afgelopen 6 jaar door de verschillende opstellingsvormen heen mogen volgen. Haar thema: steeds terugkerende depressies. Ze kwam voor een eigen opstelling, vervolgde in de Verdiepingscursus haar proces en na een individuele "LIP-opstelling" was ze er deze zomer, samen met haar man, in een "relatie-LIP-opstelling". Voor hem nieuw en daarmee spannend. Toen Maria naar de representant van haar eigen levensgeschiedenis keek zag je de zwaarte en hoe deze helemaal naar achteren en naar de grond toe getrokken werd. Tot mijn verwondering kon ze het zien, heel rustig, waardig en bedaard; met een open hart zoals ze het zelf noemde. Heeft ze daarmee de steeds terugkerende depressie achter zich gelaten? Terwijl ze keek en erkende hoe

het haar gevormd had en meereisde met haar leven ging de representant van haar levensgeschiedenis rechtop staan. De representant van haar geschiedenis stond er, keek haar vol en rustig aan en het was goed. En ik liet haar zeggen: "het is voorbij, ik ben nu hier in mijn leven"!

Daarna zag ze haar man die voor het eerst ook zijn kwetsbaarheid kon voelen. Door haar terugkerende depressies heeft hij daar mogelijk niet de ruimte voor genomen, ervan uitgaand dat hij de sterke moest zijn van hun tweeën. Ze zag zijn levensgeschiedenis en ook de invloed van haar lot (depressies) op hun gezamenlijke geschiedenis. De openheid waarmee ze vervolgens naar haar eigen potentieel én dat van de relatie kon kijken was krachtig en kwetsbaar tegelijk. En als ik hoor hoe het haar een tijdje later vergaat denk ik: we komen steeds weer uit bij het werkelijk nemen van je leven of je lot zoals het is, geen wonderen verwachten van een opstelling maar deze zachten je leven laten ondersteunen.

Maria na enkele weken:



"Ja, ik heb veel "gezien" en doorvoeld de afgelopen jaren. Ik ben er zelf ook verbaasd over dat ik de dingen uit mijn levensgeschiedenis meer en meer kan laten. Dat het tijd is voor mijn leven en ons leven. En dat ik me weer durf te richten naar de toekomst. Na nog wat ups en downs kan het nu stabiel aanwezig zijn. Ik ben blij om en wen er steeds meer aan."

Enkele maanden later:

De laatste maand gaat het niet zo goed met me. Ik heb het gevoel dat ik werk en thuis niet aankan. Dat de wereld te snel voor me gaat. Te veel verantwoordelijkheid.

Nu voelt het niet alsof ik nog met oude dingen aan de slag moet/wil. Ik accepteer meer en meer dat ik deze terugvallen heb en probeer te zoeken hoe ik in contact met mezelf kan blijven, kan blijven werken en er voor mijn gezin kan zijn. Ik hoop dat ik deze gevoelens los kan gaan laten en er weer meer ruimte, ontspanning en lichtheid gaat komen.

Wat mooi is, is dat mijn man en ik veel praten over wat ons bezighoudt, ook nog over de LIP-opstelling. Dat het daarbij ook over zijn proces gaat. **We hebben echt contact."**

Ja, dat is voor mij de essentie, het contact met jezelf en elkaar. Zo eenvoudig en zó spannend.

Agenda

Eendaagse workshop LIP voor (echt)paren:

Vrijdag 21 december 2018

Zaterdag 13 april 2019

Tweedaagse LIP-opstellingen:

Zaterdag en zondag 1 en 2 december (vol)

Vrijdag 8 en zaterdag 9 maart 2019

Familieopstellingen:

Vrijdag 14 en zaterdag 15 december 2018

Vrijdag 18 en zaterdag 19 januari 2019

Vrijdag 22 en zaterdag 23 februari 2019

Donderdag 18 en vrijdag 19 april 2019

Vrijdag 24 en zaterdag 25 mei 2019

Verdiepingscursus:

Donderdag 14 en vrijdag 15 februari 2019

Vrijdag 5 en zaterdag 6 april 2019

Donderdag 6 en vrijdag 7 juni 2019

Vrijdag 23 en zaterdag 24 augustus 2019

Donderdag 17 en vrijdag 18 oktober 2019

Vrijdag 13 en zaterdag 14 december 2019

Voor meer info zie de website: www.ingeland.nl of mail/bel Tonny Sikkes. Zij is bereikbaar van maandag t/m woensdag tussen 9.00 uur en 13.00 uur op nummer 024-3788738.

Ikzelf ben bereikbaar op dinsdagochtend tussen 8.30 uur en 9.00 uur of op afspraak op nummer 024-3788738

www.ingeland.nl

Tel: 024 378 87 38

Secretariaat bereikbaar van maandag t/m woensdag van 9.00 uur tot 13.00 uur.

Telefonisch spreekuur Inge dinsdagochtend van 8.30 tot 9.00 uur.

