

# Een LIP opstelling en een LIP voor Paren

## ‘Levens Integratie Proces opstellingen’

*Goed bedoelen of tastend voelen?*

*Zeker richten of langzaam zwichten*

*Voor wat is, voor zoveel niet weten?*

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 bekrachtig 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 rechttop 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 er 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.

INGE LAND      Herfst 2018