

Mijmering 2021

Erbij horen of steeds meer trouw worden aan jezelf?

Deze vraag ligt eigenlijk ten grondslag aan iedere opstelling en zeker bij de LIP (Levens Integratie opstelling): Maakt deze interventie je sterker of zwakker.

Maakt het ons sterker als mensen rekening met je houden en acceptatie van je 'anders zijn' wordt voorgeschreven of als je dat niet verwacht, er niet op inspeelt en je zelf durft te zijn, uniek en anders. Voor mij een belangrijke vraag in een tijd waarin veel minderheidsgroepen acceptatie missen, vragen soms eisen.

Het is moeilijker en een grotere uitdaging om onze originele zelf te leven dan bezig te zijn met onze trauma's. Dit originele zelf leven is aan jou. Ouders kunnen dat meestal net zien, dat is normaal. Daarvoor moet je meestal de groep verlaten om dat te leven. Je verlangen naar '**belonging**' komt uit het kinderlijke bewustzijn. Je moet je familie verlaten om volwassen te worden en met ziel en zaligheid op pad gaan.

Zowel Wilfried Nelles als Bert Hellinger hebben me daarover aan het denken gezet.

Bert Hellinger liet me zien hoe we ons bestaan danken aan onze familie en het er bij horen. Als we onze ouders en hoe onze jeugd was afwijzen, verzwakt dat ons. Voor aanspraak dat het anders had moeten zijn is het allang te laat. Vanuit een 'ja', en een 'dank je', vanuit erkenning hoe het was, staan we steviger en kunnen we ons zelf gaan uitdrukken/vinden. Met ons gezicht naar de toekomst in plaats van verdwalen in het verleden en open staan voor wat daar naar ons toekomt. Zijn nadruk lag op het erkennen van het verleden waardoor je in het nu kunt gaan staan op je eigen plek.

Wilfried Nelles: In de LIP opstelling kun je zien wat het vraagt om volwassen te worden, hoe spannend dat proces is wat begint in de pubertijd en adolescentie. Je gaat beseffen dat je eigenheid ontdekken en realiseren kán betekenen dat de groep waar je altijd bij hoorde jouw niet meer accepteert. Dat kan gaan spelen omdat je een andere seksuele geaardheid heb, een andere politieke voorkeur, religieuze richting, een andere mening, beroep, huidskleur, leefwijze of vrienden. In reactie daar op kun je proberen de oude groep mee te krijgen of dwingen we acceptatie af óf we gaan op ons zelf staan.

Dat komt het er op aan of je je met je zelf, je eigenheid kunt verbinden en vandaar uit met anderen. De verbinding met je zelf komt eerst en dan de connectie met een ander. Dat is waar een LIP opstelling over gaat. Daar kijk je naar je zelf in alle drie fasen. Daar echt naar kijken met liefde, dat is waar een LIP opstelling aan wil bijdragen. Je zelf nemen zoals je bent, je autonomie erkennen en vandaaruit je verbinden met 't leven, met de ander.

Nelles nodigt uit tot een **nieuw paradigma** over de ontwikkeling van ons bewustzijn:

We leven in een tijd waarin we denken dat we ons zelf en onze ontwikkeling voor en groot deel in eigen hand hebben. Nelles sluit aan bij de beweging die stelt: De echte bewegingen gaan niet van ons uit maar komen uit de Heelheid. We worden bewogen en daarin gedragen en geborgen.

De werkelijkheid geeft haar geheimen niet prijs als je haar uitkleed of neemt. Ze geeft zich alleen prijs als je van haar houdt en er helemaal bent. Anders krijg je alleen de oppervlakte.

Door iets weg te willen hebben verbreek je het contact met de werkelijkheid. Als er iets is gebeurd is er de keuze van

1) **Ja je neemt het** word sterker en neemt je plek in of

2) **Nee 't is te zwaar** en zegt: 'help'.

Je word dan slachtoffer, de ordening wordt verstoort en er ontstaat een verstrikking (parentificatie, identificatie, triangulatie)

Bij angst kun je zeggen 'help' óf: waarvoor ben ik bang en wat heb ik nodig?, hoe trek ik 't aan roep ik 't op?

Vermoeidheid ontstaat door hard werken en dat ontstaat weer door controle, door tegen te houden wat in jou wil bewegen. Wie kent dat niet?

Inge Land