

Inge Land

Familieopstellingen & Relatietherapie & Coaching

NIEUWSBRIEF ZOMER 2017

Regie der Wegen

*Zet recht! Maak klaar
en vervaardig: span de hand
en scherp de ogen.*

*Zie toe en in; uit je-
Laat gaan en ervaar:
Meer dan je weet is waar,
Meer dan je doet is daar,
al wat je bent wordt gewaar.*

*Gadeslaan,
andere wegen begaan
recht je weg - doelbewust
Hier en Nu komt nooit terug*

Dit gedicht van Simon Vinkenoog hangt al 18 jaar in de Vuurvlieg!



Lieve Mensen,

Op de valreep van de vakantie een Nieuwsbrief om je te informeren wat er in Nijmegen tot mijn eigen verrassing het komende seizoen mogelijk is.

Mijn hoofd dacht af te ronden maar als ik de stroom volg voert dat een beetje 'eigenwijs' tot dit aanbod.

Om met mijn nieuwe liefde te beginnen: LIP opstellingen: **De Levens Integratie Proces opstellingen.**

Dit najaar 2 seminars in Nijmegen en 19 en 20 april 2018 in de buurt van Amsterdam, georganiseerd door het Bert Hellinger Instituut.

De gewone **twee daagse Familieopstellingen** blijven een dankbaar maandelijkse gelegenheid om persoonlijk vragen en verlangens te onderzoeken. De **Verdiepingscursus** die net is afgerond (met veel voldoening voor deelnemers en voor ons) start op verzoek toch nog een keer in januari maar nu in 6 blokken van 2 dagen, inclusief de LIP opstelling. In september is er één dag voor **vragen van ouders** rondom hun kinderen die ik samen met Ingrid Vlemmings geef en als laatste een **3 daagse** voor mensen die naast een opstelling ook graag iets meer over het achterliggende systemisch denken willen leren.

Ik ben niet meer beschikbaar voor begeleidingen/therapieën van nieuwe mensen. Wel voor mensen die een individuele Familieopstelling willen doen of voor een voor- en/of nagesprek over de Familieopstelling. Daarnaast biedt ik een **"Jaartraject"** aan voor oud cliënten/deelnemers die graag

samen met mij in een bepaalde continuïteit bij zichzelf willen stil staan. En dan een **Mijmeringen** over het over voelen met een innerlijke opsteller.

Ik wens je een mooie zomer met warmte, licht en ontspanning.

Inge Land

Data workshops:

- **Open workshops Familieopstelling**

25 en 26 augustus 2017 (vr en zat)
20 en 21 oktober 2017 (vr en zat)
24 en 25 november 2017 (vr en zat)
14 en 15 december 2017 (do en vr)
11 en 12 januari 2018 (do en vr)
1 en 2 maart 2018 (do en vr)
6 en 7 april 2018 (vr en za)
29 en 30 juni 2018 (vr en za)

- **Verdiepingscursus:**

26 en 27 januari 2018 (vr en za)
15 en 16 maart 2018 (do en vr)
17 en 18 mei 2018 (do en vr)
6 en 7 juli 2018 (vr en za)
13 en 14 september 2018 (do en vr)
23 en 24 november 2018 (vr en za)

- **Driedaagse introductie workshop** in werken met opstellingen van familie en andere sociale systemen. Deze workshop wordt in samenwerking met 't Iep georganiseerd en is voor iedereen toegankelijk.

Donderdag 21, vrijdag 22 en zaterdag 23 september 2017

- **Levens integratie Opstellingen: 'LIP'**

Vrijdag 1 en zaterdag 2 september 2017
Vrijdag 10 en zaterdag 11 november 2017
Donderdag 19 en vrijdag 20 april 2018 (i.s.m. Bert Hellinger Instituut)

- **Opstellingendag voor ouders met vragen over hun kind**

Vrijdag 29 september 2017:

Opstellingendag voor ouders met vragen over hun kind.

29 september 2017:

Een workshop speciaal voor ouders (of verzorgers), die een vraag hebben over hun kind. Het kind mag, maar hoeft niet zélf aanwezig te zijn bij deze opstellingsdag. De ouders brengen hun vraag over of van het kind in. Als het kind zélf aanwezig is (wat mag) lijkt ons één dagdeel of alleen tijdens de eigen opstelling aanwezig zijn voor een kind voldoende. Afhankelijk van het kind kan het zijn verlangen vertellen, er bij zijn, in de opstelling staan, of gaan spelen. Deze workshop is ook open voor mensen die dit graag eerst willen ervaren, eventueel als representant, voordat zij overwegen om met hun eigen kind of vraag te komen. Voorwaarde is dat ouders bekend zijn met opstellingenwerk, zodat er geen 'langere inleiding' nodig is. We spreken van kinderen wanneer ouders nog verantwoordelijkheid voor hen dragen. Inge Land samen met Ingrid Vlemmings.



Verdiepingscursus start 26 januari 2018

Op vrijdag 26 januari 2018 start alweer voor de 10de keer de verdiepingcursus. Deze verdiepingcursus is bedoeld voor mensen die geraakt zijn door het systemisch werk/ Familieopstellingen en zich daar verder in willen verdiepen. Dit keer in zes blokken van twee dagen waarbij we afsluiten met de LIP opstellingen.

Het systemisch werk biedt inzichten, inspiratie en ervaringen over existentiële thema's die onze ziel raken zoals "leven en dood", "schuld en onschuld"; "zingeving en waarden", "verantwoordelijkheid en liefde". Door de werking van de opstellingen wordt onze ziel geraakt. Daarmee is het niet alleen een voeding en verdieping voor mensen met een hulpverlenend beroep maar blijkt het voor veel meer mensen waardevol en inspirerend te zijn. Het ondersteunt je eigen ontwikkelingsproces wat voor verschillende mensen aanleiding is om voor de tweede keer deel te nemen.

Vorm:

De verdiepingcursus bestaat uit 6 blokken van 2 dagen. De integratie van de systemische benadering in je eigen leven en werk staat centraal. Er wordt gewerkt met opstellingen aan de hand van eigen vragen van deelnemers en je maakt kennis met verschillende vormen van opstellen. Ook is er aandacht voor het achterliggende gedachtengoed en hoe die grote levens thema's in een ander licht zet.

LIP "Life Integration Process" 1 en 2 september en 10 en 11 november 2017:



Vijf jaar geleden deed ik mijn eerste LIP opstelling bij Wilfried Nelles, waarna ik hem samen met Coen Aalders afgelopen jaren 2 keer naar Nederland heb gehaald. Door hem aan het werk te zien en bij te dragen aan de vertaling van zijn boek is de integratie in mijzelf nu zover dat ik deze opstellingsvorm kan dragen en integreren in mijn manier van werken met opstellingen. Geïnspireerd door de inhoud, de vorm en wat zich toont in het veld van de bewustzijnsfase brengt het spiritualiteit heel dicht bij jezelf. Graag laat ik mij nog verrassen en wil ik dit werk doorgeven in de laatste fase van mijn werk.

In een **LIP opstelling** gaat het niet om oplossen, niet zo zeer om helen van het oude maar om volledig met een open hart het oude én het nu te zien en te erkennen. Van ver-anderen naar ver-innerlijken. Je geeft ruimte aan het integreren van

wie je in wezen bent, met je levensfasen en ervaringen om aan te komen in het NU. Wie ben ik in essentie, wat heeft mij zo gevormd en hoe kan ik dat volledig omarmen zó dat ik me open voor mijn eigen stroom, benieuwd waar deze me brengt. Heb je zin om kennis te maken met "Levens integratie opstellingen" en het gedachtengoed wat Nelles over de bewustzijnsfasen heeft neergelegd in zijn boek: "**Het leven kent geen weg terug**"? In de workshop op 1 en 2 september zijn nog enkele plaatsen. Ook sta ik open om dit werk elders in opleidingen in te brengen.

Nieuw Aanbod: Jaartraject nog een paar plaatsen beschikbaar.

In dit jaartraject kies je ervoor om in één jaar 4 a 5 gesprekken met mij te hebben die je ondersteunen in je proces. De gesprekken zijn onafhankelijk van de waan van de dag. Je hoeft niet een vraag of probleem te hebben. We staan samen stil bij wat er speelt, in de relatie met je zelf, met het leven, je werk, je bezieling. Een trouw aan je zelf, een vinger aan de pols, een ondersteuning en verdieping. Daarin kun je kiezen om ook een Familieopstellingen workshop te volgen die je proces kan verdiepen.

Je beschouwt of neemt mij voor dat jaar als begeleider. Na een jaar kijk je of je dat opnieuw wilt.

Kosten: 4 gesprekken €400 en 5 gesprekken €500, inclusief een opstelling: €750. Aan te raden is om de data vooraf in te plannen.

Mijmering over voelen met een innerlijke opsteller

Soms overvalt me zomaar het ongemakkelijke gevoel dat ik in de mijmering voor de Nieuwsbrief steeds met andere woorden hetzelfde opschrijf, met de toon en de ernst alsof ik iets nu voor het eerst zie of begrijp. Dat is dan ook zo. Hoe lang zou ik dat nog durven?.

Tja de essentie voor mij lijkt steeds op hetzelfde neer te komen en ik kan het blijkbaar niet laten alle mogelijk toegangswegen in te slaan en te verkennen en dit ook nog op te schrijven.

Jaren geleden was ik op een workshop. De trainer vertelde dat het hoogste wat je als trainer kunt bereiken is dat mensen zich na jaren 'nog een ding' herinneren van je workshop. Dat leek me toen onwaarschijnlijk weinig. Feit is wel dat ik verder niets meer weet van die workshop, maar dit éne feit weet ik nog. Blijkbaar blijven maar enkele dingen bij én kunnen mensen vaker iets ontdekken voordat het beklijft.



De kern waar ik steeds weer op uit kom is: Open je voor de werkelijkheid, neem waar, laat toe wat je ervaart zonder oordeel, voel en laat je bewegen door de stroom van het leven.

Dat is wat je in een opstelling in feite doet! Het biedt een toegang tot de werkelijkheid, laat zien wat er speelt, wat werkt en wat stagneert.

Dit keer werd ik getroffen door de verwarring over gevoelens en hoe je er allemaal mee om kunt gaan. Je kunt ze uiten, er over praten, ze analyseren, onderzoeken waar ze vandaan komen, aandacht geven, rationaliseren en wegstoppen of er hard over heen lopen.

Zelf heb ik net als iedereen, verschillende van bovenstaand rijtje gepraktiseerd en raakte er van overtuigd dat voelen wel belangrijk was. Maar als alle ruimte aan voelen geven nu eens net zo werkt als een opstelling zijn gang laten gaan zonder vraagsteller of begeleider? Uit ervaring weten we dat je dan een herhaling van allerlei emoties, bewegingen, verstarring en stilstand krijgt. Je ziet de dynamiek van de verstrikking, je blijft in de war over de werkelijkheid, en komt niet bij dat wat werkt. Je blijft aan de oppervlakte.

Voor een opstelling zijn er eigenlijk **drie posities** noodzakelijk: de vraagsteller, de representanten/het veld en de begeleider. Als tijdens een opstelling de vraag helder is en de representanten hun plek hebben gevonden gaan de representanten voelen. De begeleider stelt zich open, neemt de opstelling zonder oordeel waar en laat zich hierdoor bewegen tot een interventie of laat de opstelling verstild zijn eigen beweging volgen. Op de oppervlaktelaag zien we dan gewoon de dynamiek van nu, hoe het bijvoorbeeld vast zit, de laag daaronder wat er speelt aan onderliggende loyaliteiten en daar weer onder zien we in de stilte als we er voor open staan de helende beweging.

Hoe kunnen we van deze ervaring met opstellingen gebruik maken als het gaat om het omgaan met onze eigen gevoelens?

Er is **dus een vraag nodig, bijvoorbeeld een pijnlijk gevoel of moeilijkheid**, ruimte om te voelen, zoals de representanten én in ons zelf een waarnemerspositie, de '**interne opsteller**'. De eerste twee zijn belangrijk en doen we vaak ook wel maar met name deze derde positie, zeg maar van de begeleider van de opstelling, wordt nog wel eens bedolven onder alle commotie van het voelen. Ze blijkt echter cruciaal voor de opstelling en ook voor het omgaan met onze gevoelens. Zonder deze positie zijn we namelijk overgeleverd aan het gevoel, herhaalt het zich en komen we niet verder. Dan gebeurt hetzelfde wat je in een opstelling zonder begeleider ziet en verandert er weinig al kan het er wel heftig uitzien of je wakker schudden.

De opstellingen laten, naast het zichtbaar maken van de werkelijkheid dus ook zien hoe je bij een helende ervaring komt! Twee dingen maken echt het verschil:

Vanuit **een vraag** gaan de representanten **voelen in het lichaam**, een soort 'sensen', heel sensitief, zonder oordeel of verklaring. Tijdens de opstelling gaat het niet zozeer om het uiten in woorden of heftigheid maar eerder om de gevoelens er te laten zijn. Als we dat vertalen betekent dat: ons gevoel toelaten, ook in ons lichaam, er mogen laten zijn zonder begrijpen, zonder interpreteren.

Op de tweede plaats blijkt het belangrijk om je eigen proces intern **'te begeleiden'**, waar te nemen en vandaaruit de gevoelens te ontdekken. Een eigen interne 'waarnemersfunctie' in feite: iets in jou wat het ervaart. Die toestemt in wat er is. Zoals de opsteller, die de functie heeft om vanuit een onbevangen positie te faciliteren dat het 'waar mag zijn'. Deze plek van 'opsteller' in ons, die niet oordeelt, blijkt cruciaal om niet overgeleverd te zijn aan alle bewegingen en grillen van de gevoelens die ons verwarren. Dit is waar het vaak fout gaat en ook het punt waar, als ons dat niet lukt, een externe 'begeleider' helpend kan zijn in de vorm van een goede vriend tot een coach, psychotherapeut of leraar. Als het goed is nemen die tijdelijk deze niet oordelende rol van opsteller op zich en leren je om dat zelf te doen! Een eigen innerlijke 'waarnemersfunctie' een innerlijk facilitator, die toestemt in wat er is. Innerlijke 'opstellingen doen' met je vragen, je eigen gevoelens als toegang tot je diepere zelf. Alle drie de posities zijn dus nodig om de stroom te ervaren. De opstellingen spiegelen deze drie functies en laten zien wat heelt.

Open je voor je gevoelens, ervaar ze in de veilige aanwezigheid van je innerlijke waarnemer, en laat het er mogen zijn en stromen.

Ik wens je een verfrissende heldere stroom in je leven en wie weet tot ziens,

Inge Land

Inge Land

2de Oude Heselaan 179 a

Nijmegen, Gelderland 6542 VE

Netherlands

Je kunt je naam of e-mailadres wijzigen of uitschrijven van onze mailingslijst door een mailtje te sturen naar info@ingeland.