

Familieopstellingen

Een zachte introductie in systemisch werk

Je plek innemen.

Je geschiedenis eren.

Je leven laten stromen.



Praktijk
Loes Wiegand



➞ Begrijp je verleden. Voel je plek. Leef vanuit jezelf. ➞

Inhoudsopgave	blz.
Voorwoord	3
Mijn eerste ontmoeting met systemisch werk	
Een zachte binnenkomer	4
Hoofdstuk 1	5
Als iets in jou blijft terugkomen	
Hoofdstuk 2	7
Wat zijn familieopstellingen?	
Hoofdstuk 3	9
De onderstroom van verbinding	
Hoofdstuk 4	11
Hoe ziet een familieopstelling eruit?	
Hoofdstuk 5	14
Wanneer kan een familieopstelling helpend zijn?	
Hoofdstuk 6	16
Zelf ervaren in kleine stappen	
Hoofdstuk 7	18
Een eerste stap, in jouw tempo	
Tot slot	20
wat je met je meeneemt	
Nawoord	21

Voorwoord

Soms kom je iets tegen in je leven waarvan je nog niet kunt overzien wat het voor je gaat betekenen. Zo begon mijn eerste kennismaking met systemisch werk. Ik zat in een periode waarin ik was vastgelopen. In mijn leven en in mijn werk.

Ik was op zoek. Naar richting. Naar verandering. En ik dacht dat ik die zou vinden in een opleiding NLP — neuro linguïstisch programmeren. Tijdens die opleiding werd er veel gesproken over een bepaald onderdeel: blok 8. Daar, zo werd gezegd, zou “het gebeuren”. Het systemische werk. Werken met opstellingen.

Ik keek ernaar uit. En tegelijkertijd vond ik het spannend. Eerlijk gezegd had ik geen idee wat me te wachten stond. Toen het moment daar was, kregen we als groep uitleg over wat systemisch werk inhield. Daarna begonnen de opstellingen. Er werd gevraagd wie er een vraag wilde inbrengen. Maar ik wilde niet. Ik vond het al spannend genoeg om erbij te zijn.

Ook hoopte ik stilletjes dat ik niet gevraagd zou worden als representant. Nee zeggen vond ik toen nog lastig. Dus ik zat aan de zijlijn. Kijkend. Observerend. En toen gebeurde er iets wat ik niet had verwacht. Vanaf het moment dat de opstelling begon, voelde ik van binnen een onrust. Een beweging. Een gevoel van: *ik hoor hier ergens bij*.

Ik begreep niet wat er gebeurde. Het raakte me. Meer dan ik kon plaatsen. Pas toen ik later thuis was, viel het langzaam op zijn plek. Het thema dat in de opstelling zichtbaar werd, bleek ook mijn thema te zijn.

Die ervaring herhaalde zich. Meerdere keren. Langzaam werd ik meer vertrouwd met deze manier van werken. Niet omdat ik het begreep, maar omdat ik het voelde. Omdat ik het mocht ervaren.

Ik liet me uitnodigen om zelf als representant deel te nemen. En juist daar leerde ik veel over mijn eigen stukken. Wat begon als nieuwsgierigheid, groeide uit tot vertrouwen. En uiteindelijk tot een pad dat ik verder ben gaan volgen. Ik heb me verder verdiept in systemisch werk, in verschillende vormen en benaderingen.

En vandaag de dag maakt het een belangrijk onderdeel uit van mijn begeleiding. Wat mij daarin blijft raken, is hoe iets wat eerst onzichtbaar is, zichtbaar kan worden. En hoe dat, vaak zonder veel woorden, beweging kan brengen.

Met dit boek wil ik je op een zachte manier laten kennismaken met dit werk. Zonder dat je iets hoeft te weten. Of te begrijpen. Alleen door te lezen. Te voelen. En misschien iets te herkennen.

Voel je vrij om je eigen tempo te volgen. En neem mee wat voor jou klopt.

Een zachte binnenkomer

Misschien heb je dit e-book niet zomaar gevonden. Misschien ben je ergens naar op zoek, zonder precies te weten waarnaar. Of misschien weet je het juist heel goed. En heb je al van alles geprobeerd om het anders te laten worden.

Er zijn momenten in een mensenleven waarop iets begint te wringen. Niet altijd groot of duidelijk. Soms juist heel stil. Een gevoel dat terugkomt. Een reactie die je van jezelf niet begrijpt. Een patroon waarvan je dacht dat je het al achter je had gelaten.

Misschien herken je iets van dit: Dat je veel draagt, ook voor anderen en het moeilijk vindt om dat los te laten. Dat je verlangt naar rust in jezelf maar die niet goed kunt vasthouden. Dat je je soms niet helemaal op je plek voelt, zonder dat je precies weet waarom. Of dat er een gemis is dat zich niet gemakkelijk laat benoemen

Soms proberen we dit op te lossen door erover na te denken, door het te begrijpen door het anders te doen En dat helpt... tot op zekere hoogte. Maar er zijn lagen waar woorden niet meteen bij kunnen.

In ieder van ons leeft een geschiedenis. Niet alleen van wat we zelf hebben meegemaakt, maar ook van wat ons is voorgegaan. Van mensen vóór ons. Van gebeurtenissen die misschien nooit zijn uitgesproken. Van ervaringen die hun plek niet helemaal hebben gevonden. Vaak merken we dat niet direct. Het laat zich zien in kleine dingen. In hoe we reageren. In wat we moeilijk vinden. In waar we naar verlangen.

Dit e-book is een uitnodiging. Om met een andere blik te kijken. Niet om iets te fixen. Niet om te zoeken naar wat er mis is. Maar om langzaam zichtbaar te laten worden wat misschien al die tijd op de achtergrond meespeelt. Je hoeft niets te weten. Niets te kunnen. Niets te forceren. Alleen bereid te zijn om even stil te staan bij wat zich in jou laat voelen.

Misschien herken je jezelf in deze woorden. Misschien ook niet. Beide zijn welkom. Neem mee wat bij je past. En laat liggen wat (nog) niet resoneert.

Ik wens je veel wijsheid,

Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl

Hoofdstuk 1 – Als iets in jou blijft terugkomen

Misschien ben je, na het lezen van de vorige pagina's, even stil geworden. Omdat je iets herkent. Of juist omdat je voelt dat er *iets* is, maar je er nog geen woorden aan kunt geven. In het leven zijn er momenten waarop we merken dat iets zich blijft herhalen. Je neemt je voor om het anders te doen. Om beter voor jezelf te zorgen. Om duidelijker je grenzen aan te geven. Of juist om meer verbinding toe te laten.

En toch... gebeurt het weer. Alsof je, zonder het te willen, een bekende beweging volgt. Soms uit zich dat heel concreet: Dat je snel verantwoordelijkheid op je neemt ook als het niet van jou is. Dat je moeite hebt om te ontvangen of om jezelf werkelijk ruimte te geven. Dat je je schuldig voelt wanneer je kiest voor wat voor jou klopt

En soms is het minder zichtbaar. Dan is er alleen een gevoel. Een onrust die je niet goed kunt plaatsen. Een zwaarte die je niet kunt verklaren. Of een gemis dat moeilijk onder woorden te brengen is. Wat veel mensen gaandeweg ontdekken, is dat niet alles wat ze voelen of doen, alleen van henzelf is. We worden allemaal geboren in een familie. In een groter geheel waarin ieder zijn plek heeft.

Binnen dat geheel wordt veel doorgegeven. Niet alleen in wat zichtbaar is, zoals gedrag of woorden, maar juist ook in wat stil blijft. Als kind zijn we van nature gericht op verbinding. We willen erbij horen. We willen trouw zijn aan waar we vandaan komen. En soms betekent dat, zonder dat we het beseffen, dat we iets op ons nemen wat eigenlijk niet bij ons hoort.

Een gevoel. Een last. Een verantwoordelijkheid. Niet omdat iemand dat van ons vraagt. Maar omdat het, diep vanbinnen, verbonden voelt. Wat je later in je leven kunt merken, is dat deze vroege bewegingen nog steeds doorwerken. In hoe je keuzes maakt. In hoe je relaties aangaat. In hoe je naar jezelf kijkt. En vaak zonder dat je precies weet waar het begonnen is. Misschien herken je de vraag: *Waarom lukt het me niet om het anders te doen, terwijl ik het zo graag wil?*

In het werk met familieopstellingen kijken we op een andere manier. Niet door te zoeken naar schuld. Niet door iets te willen oplossen. Maar door zichtbaar te maken wat er onder de oppervlakte meespeelt. Zodat er ruimte kan ontstaan. En iets weer op zijn eigen plek kan komen. Misschien is dit nog nieuw voor je. Misschien roept het vragen op. Of juist een stille herkenning.

Alles is welkom.

In het volgende hoofdstuk neem ik je mee in wat familieopstellingen precies zijn en hoe ze kunnen helpen om die onderstroom zichtbaar te maken.



Hoofdstuk 2 – Wat zijn familieopstellingen?

Misschien vraag je je inmiddels af: *wat zijn familieopstellingen eigenlijk?* En misschien is er ook een deel in jou dat zegt: *ik hoef het nog niet helemaal te begrijpen... maar ik ben wel nieuwsgierig.*

Familieopstellingen zijn een manier om zichtbaar te maken wat er vaak onzichtbaar meespeelt in ons leven. Ze helpen om te kijken naar het geheel waar je uit voortkomt: je familie, je achtergrond, je geschiedenis. Niet alleen zoals je die kent, maar ook zoals die doorwerkt - onder de oppervlakte.

In iedere familie is er een natuurlijke ordening. Iedereen heeft een plek. En wanneer die plekken — om wat voor reden dan ook — onder druk komen te staan, kan dat invloed hebben op volgende generaties. Soms nemen we, zonder het te weten, een plek in die niet helemaal van ons is. Of dragen we iets wat eigenlijk bij iemand anders hoort.

Een familieopstelling helpt om dat zichtbaar te maken. Niet door er alleen over te praten, maar door het als het ware voor je neer te zetten. Dat kan op verschillende manieren:

- Met mensen (in een groep)
- Met poppetjes of objecten
- Met vloerankers
- Of in verbeelding

Wat er ontstaat, is vaak verrassend eenvoudig en tegelijkertijd diep herkenbaar.

Een eerste kleine oefening – jouw plek verkennen

Neem, als je wilt, even een moment voor jezelf. Je hoeft niets bijzonders te doen. Alleen even stilstaan. Als het prettig is, kun je je ogen sluiten. Stel je voor dat je voor je ziet:

Jijzelf...

en achter jou je ouders...

en daarachter weer hun ouders.

Je hoeft het niet precies te zien. Een indruk is genoeg. Voel eens:

Waar sta jij ten opzichte van hen?

Sta je ervoor?

Ertussen?

Of misschien een beetje ernaast?

En hoe voelt dat in je lichaam? Er is geen goed of fout. Alleen een eerste waarneming. Je mag, als je wilt, zachtjes in gedachten zeggen:

“Ik ben de grote, jullie zijn de kleinen”

of juist:

“Ik ben de kleine, jullie zijn de groten”

Voel wat er verandert. Of juist niet. Open daarna rustig weer je ogen. Soms is dit al genoeg om iets te laten verschuiven. Of om een eerste bewustzijn te brengen. Familieopstellingen gaan niet over het analyseren van je familie. Ze gaan ook niet over schuld. Ze gaan over kijken naar wat is. En erkennen wat er speelt — zichtbaar of onzichtbaar. Wanneer iets gezien wordt, kan het vaak zachter worden. En ontstaat er ruimte om weer meer op je eigen plek te komen staan.

Een tweede oefening – wat draag jij?

Misschien wil je nog een kleine stap verder gaan. Neem een moment en stel jezelf de vraag:

Is er iets in mijn leven dat zwaar voelt, maar waarvan ik niet goed kan plaatsen waar het vandaan komt? Je hoeft het niet te verklaren. Alleen maar te voelen. Als er iets in je opkomt, kun je jezelf voorzichtig afvragen:

Is dit helemaal van mij?

Of zou dit ook verbonden kunnen zijn met iets of iemand vóór mij?

Blijf hier zacht bij. Er hoeft niets opgelost te worden. Alleen gezien. Familieopstellingen bieden een bedding waarin dit soort vragen verder verkend kunnen worden. In jouw tempo. Met respect voor wat zich laat zien — en wat nog niet. Misschien merk je dat dit onderwerp iets in je raakt. Of misschien voelt het nog ver weg.

Beide zijn helemaal in orde.

In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op wat er vaak onder de oppervlakte meespeelt: de onderstroom van loyaliteit, verbinding en dragen. Er hoeft niets veranderd te worden. Alleen gezien.



Hoofdstuk 3 – De onderstroom van verbinding

Misschien is er, na het lezen van de vorige hoofdstukken, iets in beweging gekomen. Een gedachte. Een gevoel. Of alleen een stille herkenning. Alsof je iets begint te zien wat er misschien al langer was. Onder ons dagelijks leven ligt een laag die we niet altijd direct waarnemen. Een onderstroom. Die zichtbaar wordt in hoe we reageren, in wat we voelen, in de keuzes die we maken — soms zonder te begrijpen waarom.

Binnen familieopstellingen wordt vaak gekeken naar drie bewegingen die helpen om deze onderstroom te begrijpen: binding, ordening en balans. Niet als regels. Maar als richtingaanwijzers.

Binding – de diepe beweging om erbij te horen

Vanaf het begin van ons leven zijn we gericht op verbinding. We willen erbij horen. Erkend worden. Gezien worden. En vooral: verbonden blijven met onze familie. Wanneer iemand in een familie wordt buitengesloten of wanneer er geen plek is voor een verlies of gebeurtenis, blijft dat vaak voelbaar in het systeem. Soms neemt iemand — vaak onbewust — die plek als het ware over. Je kunt dat herkennen als:

- Je je sterk aangetrokken voelt tot iemand, zonder duidelijke reden
- Je gevoelens draagt die niet helemaal van jou lijken
- Of dat er iets “ontbreekt”, zonder dat je weet wat

Wat niet gezien wordt, blijft vaak zoeken naar erkenning.

Een kleine oefening – zien wat er misschien niet gezien werd

Neem een moment voor jezelf. Denk aan je familie. Voel eens: Is er iemand over wie weinig gesproken wordt? Of iemand die misschien niet helemaal een plek heeft gekregen? Je hoeft het niet zeker te weten. Alleen maar open te staan voor de mogelijkheid.

Je kunt zachtjes in jezelf zeggen:

“Ik zie jou.”

“Je hoort erbij.”

Voel wat dit met je doet. Soms ontstaat er iets van rust. Soms nog niet. Alles is goed.

Ordening – jouw plek in het geheel

In ieder systeem is er een natuurlijke ordening. Wie eerder kwam, heeft een andere plek dan wie later kwam. De groten geven. De kleinen ontvangen. Wanneer die ordening verschuift, bijvoorbeeld wanneer een kind zorgt voor een ouder, of verantwoordelijkheid draagt die te groot is, ontstaat er vaak onrust. Niet zichtbaar aan de buitenkant, maar wel voelbaar vanbinnen.

Je kunt dit later herkennen als: Je moeite hebt om hulp te ontvangen. Je veel draagt voor anderen. Je je groter maakt dan je eigenlijk bent (of juist kleiner)

Een kleine oefening – jouw plek voelen

Ga, als het kan, even staan. Voel je voeten op de grond. Stel je voor: Achter jou staan je ouders. En daarachter weer hun ouders. Jij staat ervoor. Voel eens: Kun je jezelf toestaan om de “kleine” te zijn? Om te ontvangen? Je kunt zacht zeggen: *“Jullie zijn de groten, ik ben de kleine.”* Misschien voelt dat licht. Misschien ook niet. Beide zijn betekenisvol.

Balans – geven en ontvangen

In relaties is er een voortdurende beweging van geven en ontvangen. Wanneer die in balans is, voelt het vaak eenvoudig en stromend. Maar wanneer iemand veel draagt voor een ander, of juist weinig kan ontvangen, kan het zwaar gaan voelen. Soms dragen we iets voor een ander, uit liefde, loyaliteit of verbondenheid. Maar wat we dragen voor een ander, kan ons ook uit balans brengen.

Een kleine oefening – wat draag jij?

Sta even stil bij een situatie of relatie die zwaar voelt. Vraag jezelf: *Draag ik hier iets wat eigenlijk niet van mij is?* Als er iets in je opkomt, kun je in gedachten zeggen: *‘Ik zie dat dit van jou is.’*, *‘Ik laat het bij jou’*.

Blijf hier zacht bij. Er hoeft niets geforceerd teruggegeven te worden. Alleen bewustzijn is al een beweging.

De onderliggende beweging

Wanneer binding, ordening en balans uit evenwicht raken, kunnen er patronen en herhalingen ontstaan. Niet omdat er iets mis is, maar omdat het systeem zoekt naar herstel. Wat we vaak ‘problemen’ noemen, zijn soms juist pogingen om iets wat niet gezien is, zichtbaar te maken.

In een familieopstelling wordt dit niet bedacht, maar zichtbaar gemaakt. Stap voor stap. Met aandacht. Zonder te forceren.

Tot slot

Misschien herken je iets van deze bewegingen in jezelf. Misschien nog niet. Beide zijn helemaal goed. Alles wat je ooit hebt gedaan had ergens een reden. Vaak was het een manier om verbonden te blijven. Om het geheel in stand te houden. En juist door daar met aandacht naar te kijken, kan er langzaam iets verschuiven. Zodat jij steeds meer op jouw eigen plek kunt gaan staan.

In het volgende hoofdstuk neem ik je mee in hoe een familieopstelling er in de praktijk uitziet en wat je daarin kunt ervaren.

Hoofdstuk 4 – Hoe ziet een familieopstelling eruit?

Misschien vraag je je inmiddels af:

Hoe gaat zo'n opstelling eigenlijk? Wat gebeurt er dan precies?

En misschien is er ook een lichte aarzeling. Omdat je niet goed weet wat je kunt verwachten. Dat is heel begrijpelijk. Voor veel mensen is een familieopstelling iets nieuws. Iets wat je niet eerder hebt meegemaakt.

En tegelijk... is het vaak minder ingewikkeld dan het misschien lijkt. Een opstelling begint meestal met een vraag. Niet een perfecte vraag. Niet een vraag die helemaal klopt. Maar een vraag die ergens van binnen leeft.

Bijvoorbeeld:

- *Waarom voel ik me vaak zo verantwoordelijk?*
- *Waarom loop ik steeds tegen hetzelfde aan in relaties?*
- *Waarom voel ik me niet echt op mijn plek?*

Van daaruit ontstaat er stap voor stap een beeld. Niet door veel te praten, maar door te kijken en te voelen. In het tempo dat bij jou past.

Verschillende vormen van opstellen

Een familieopstelling kan op verschillende manieren plaatsvinden. In een groep, met andere mensen die een plek innemen in jouw systeem Of één-op-één, met poppetjes, voorwerpen of vloerankers Soms zelfs in verbeelding Je hoeft daarin niets te kiezen wat niet bij je past. Soms zet je zelf de elementen in het veld. Soms laten we de representanten zelf een plek vinden die voor hen kloppend voelt. Alles ontstaat in afstemming.



Website: loeswiegand.nl

Wat gebeurt er tijdens een opstelling?

Tijdens een opstelling worden elementen uit jouw leven als het ware ‘neergezet’ in de ruimte. Dat kunnen mensen zijn, maar ook gevoelens, gebeurtenissen of thema’s. Wat vaak bijzonder is om te ervaren, is dat er beweging ontstaat. Zonder dat iemand het bedenkt. Mensen voelen iets. Gaan anders staan. Kijken een andere kant op.

Als begeleider ben ik daarin aanwezig, maar niet sturend. Ik volg wat zich laat zien. Ik wacht. En ik stem af. Soms help ik door woorden te geven aan wat zichtbaar wordt. Alsof er een zachte ondertiteling ontstaat bij wat zich afspeelt. Niet om het over te nemen, maar om het meer voelbaar en begrijpelijk te maken. Jij blijft daarin leidend.

Jouw vraag. Jouw tempo. Jouw proces.

Kleine bewegingen, grote betekenis

Er wordt niet gezocht naar verklaringen. Er wordt niet geanalyseerd. Er wordt gekeken naar wat zich laat zien. In alle eenvoud. Soms zijn het kleine verschuivingen die iets veranderen. Een andere plek innemen. Iemand aankijken. Of woorden uitspreken die nog niet eerder gezegd zijn.

Woorden zoals:

‘Ik zie jou’, ‘Jij hoort erbij’, ‘Ik laat bij jou wat van jou is’

Niet als techniek. Maar als iets wat op dat moment klopt.

Jouw tempo is leidend

Een opstelling gebeurt nooit geforceerd. Er wordt stap voor stap gewerkt. In afstemming. Er is ruimte om stil te staan. Om te voelen. Om niets te hoeven. Je hoeft niets te kunnen. Niet sterk te zijn. Niet alles te begrijpen. Soms gebeurt er veel. Soms juist weinig. En beide kunnen precies goed zijn.

Wat kun je ervaren?

Iedere opstelling is anders. Maar mensen beschrijven vaak dat: er iets op zijn plek valt, er rust ontstaat, ze iets beter kunnen begrijpen of voelen, er meer ruimte komt van binnen. Soms is het subtiel. Alsof er een kleine verschuiving is die later pas betekenis krijgt.

Na een opstelling

Wat zich heeft laten zien, werkt vaak nog door. Niet omdat je erover blijft nadenken, maar juist omdat iets van binnen in beweging is gekomen. Het helpt om daarna wat rust te nemen. Misschien een wandeling te maken. Of gewoon even stil te zijn. Niet alles hoeft meteen begrepen te worden.

Tot slot

Misschien voel je nieuwsgierigheid. Misschien ook nog twijfel. Beide zijn welkom. Een familieopstelling is geen ervaring die je 'moet begrijpen'. . Het is iets wat je mag ontmoeten. In jouw tempo. Op jouw manier.



Hoofdstuk 5 – Wanneer kan een familieopstelling helpend zijn?

Misschien vraag je je inmiddels af: *Is dit iets voor mij? Past dit bij waar ik nu sta?* Of misschien voel je alleen een lichte nieuwsgierigheid. Zonder dat je precies weet waarom. Een familieopstelling is niet alleen bedoeld voor grote of ingrijpende levensvragen. Juist ook bij dingen die minder zichtbaar zijn kan het helpend zijn.

Bijvoorbeeld wanneer je merkt dat: je steeds in dezelfde situaties terechtkomt, je moeite hebt om grenzen aan te geven, je je vaak verantwoordelijk voelt voor anderen, je moeilijk kunt ontvangen, je je niet helemaal op je plek voelt. Of wanneer er iets in je leven speelt waar je geen duidelijke woorden voor hebt. Een gevoel van onrust. Van gemis. Of van ‘het klopt niet helemaal’.

Ook bij ervaringen van verlies, verandering of ingrijpende gebeurtenissen kan een opstelling helpend zijn. Niet om het weg te nemen, maar om er op een andere manier naar te kunnen kijken.

Je hoeft het niet zeker te weten

Veel mensen denken dat ze eerst precies moeten weten wat hun vraag is. Maar dat is niet nodig. Soms is een gevoel al genoeg. Een verlangen. Een terugkerend patroon. Of gewoon het idee: *ik wil hier eens naar kijken*. Van daaruit kan zich vanzelf iets ontfouwen. In jouw tempo.

Hoe je kunt voelen of het bij je past

Misschien helpt het om jezelf een paar zachte vragen te stellen:

- Ben ik bereid om even stil te staan bij wat er in mij leeft?
- Kan ik, al is het maar een beetje, open zijn voor iets nieuws?
- Voelt het oké om niet alles vooraf te hoeven begrijpen?

Er is geen goed of fout antwoord. Soms is het een duidelijk ja. Soms een aarzelend misschien.

Soms nog niet. Alles is welkom.

De manier waarop je begeleid wordt

Misschien is het fijn om te weten dat je hierin niet iets hoeft te ‘kunnen’.. Je hoeft niet te presteren. Niet het juiste te zeggen. Niet iets te laten zien. In de begeleiding is er ruimte. Ruimte om te voelen wat er is. Ruimte om te vertrouwen. Ruimte om niet te weten. Er wordt niet gestuurd naar een uitkomst. Wat zich laat zien, mag zich in zijn eigen tempo ontfouwen.

Jij blijft daarin leidend. Jouw vraag. Jouw grenzen. Jouw tempo. Soms zet je zelf de eerste stap in het veld. Soms laten we het veld zich eerst vormen. Samen kijken we wat op dat moment past.

En waar woorden helpend zijn, wordt soms zacht verwoord wat zichtbaar wordt. Zodat het niet alleen voelbaar is, maar ook iets meer begrepen kan worden.



Twijfel mag er zijn

Het is heel normaal om te twijfelen. Om te denken: *is dit niet zweverig?*
Of: *past dit wel bij mij?* Je hoeft jezelf nergens van te overtuigen. Soms is het genoeg om een eerste ervaring op te doen. En daarna te voelen wat het met je doet.

Tot slot

Misschien voel je een kleine opening. Misschien nog niet. Er is geen goed moment. Alleen jouw moment. Als je voelt dat je hiernaar wilt kijken, dan is dat al een eerste stap. Een beweging naar jezelf.

In het volgende hoofdstuk vind je een aantal eenvoudige oefeningen die je zelf kunt doen, om alvast op een zachte manier kennis te maken met dit werk.

Hoofdstuk 6 – Zelf ervaren in kleine stappen

Misschien heb je tijdens het lezen al iets gevoeld. Een herkenning. Een beweging vanbinnen. Of juist een vraag. In dit hoofdstuk nodig ik je uit om zelf, in alle eenvoud, iets te ervaren. Niet om het “goed” te doen. Niet om iets te bereiken. Maar om stil te staan bij wat er in jou leeft. Neem de tijd die voor jou klopt. En sla gerust iets over als het (nog) niet bij je past.

Oefening 1 – Jouw plek in beeld

Neem een paar voorwerpen die je in huis hebt. Dat kunnen kopjes zijn, steentjes, of iets anders wat voorhanden is. Leg één voorwerp neer voor jezelf. Daarachter leg je twee voorwerpen voor je ouders. En als je wilt, daarachter weer twee voor hun ouders.

Kijk er eens rustig naar. Zonder iets te veranderen. Voel eens:

Sta jij op jouw plek? Of trekt iets je naar voren, naar achteren of misschien opzij? Je kunt, als het goed voelt, zacht zeggen: *‘Ik ben de kleine, jullie zijn de groten’*. Laat het even zo staan. Soms zegt het beeld meer dan woorden.

Oefening 2 – Wat is van mij?

Neem een moment van stilte. Denk aan iets in je leven wat zwaar voelt of steeds terugkomt. Leg één hand op je buik of op je hart. Vraag jezelf zachtjes:

Is dit helemaal van mij?

Blijf even bij wat er opkomt. Zonder te zoeken naar een antwoord. Zonder het te willen oplossen. Misschien voel je iets van herkenning. Misschien blijft het stil. Beide zijn goed.

Je kunt, als het klopt, zacht zeggen: *‘Wat van jou is, laat ik bij jou.’*, *‘Wat van mij is, neem ik bij me.’*

Oefening 3 – Kijken naar verbinding

Denk aan iemand die belangrijk voor je is. Leg, als je wilt, twee voorwerpen neer: één voor jou en één voor de ander. Kijk eens naar de afstand tussen jullie.

Is die dichtbij? Of juist ver weg?

Voel:

Hoe is het voor mij om zo naar deze relatie te kijken? Je kunt voorzichtig iets verschuiven. Niet omdat het moet, maar om te voelen wat er gebeurt. Soms ontstaat er een andere beleving door een kleine beweging.

Oefening 4 – Steun van achteren

Ga, als het kan, even staan. Voel je voeten op de grond. Stel je voor: Achter jou staan je ouders. En daarachter weer hun ouders. Een hele lijn van mensen die jou zijn voorgedaan.

Je hoeft ze niet duidelijk te zien. Alleen het idee is genoeg. Voel eens: Is er steun van achteren? Of voelt het leeg? Je kunt zacht zeggen:

“Ik neem het leven van jullie aan.”

Blijf even staan en adem rustig door.

Tot slot

Misschien hebben deze oefeningen iets in beweging gebracht. Misschien ook niet. Soms werkt iets direct door. Soms pas later. En soms is het alleen een eerste kennismaking. Wees mild voor jezelf. Er is geen goed of fout. Wat je hebt gedaan, is al een stap: stilstaan bij jezelf en bij wat er in jou leeft.

Misschien merk je dat je nieuwsgierig bent geworden. Dat je iets verder wilt onderzoeken. Of dat je behoefte hebt aan meer houvast of verdieping. In andere e-books (zie mijn website) ga ik dieper in op verschillende thema's die ook in dit werk een rol kunnen spelen.

Zoals:

- *De sporen die blijven – verplaatsing en migratie in de familielijn*
waarin ik onder andere werk met de beweging van blijven, vertrekken en aankomen
- *Herstellen van het hechtingstrauma met Interactieve Zelf-Resonantie*
waarin de IZR-methode wordt uitgelegd en erfahrbaar gemaakt
- *In goede handen*
waarin verschillende vormen van systemisch en lichaamsgericht werken worden toegelicht

Je hoeft daar nu niets mee. Maar misschien is het helpend om te weten dat er meerdere ingangen zijn om verder te verdiepen - op een manier die bij jou past. Volg daarin vooral je eigen tempo. Wat nu resoneert, is voor nu genoeg. In het volgende hoofdstuk neem ik je mee in hoe je met zorg en aandacht een opstelling kunt kiezen die bij jou past.



Hoofdstuk 7 – Een eerste stap, in jouw tempo

Misschien ben je, na het lezen van dit boek, op een punt gekomen waarop je denkt: *Ik zou dit wel eens willen ervaren*. Of misschien is het nog geen duidelijke stap, maar meer een gevoel van nieuwsgierigheid. Hoe klein of groot die beweging ook is - het is genoeg.

Een eerste stap hoeft niet groot te zijn. Het kan iets eenvoudigs zijn, zoals: jezelf toestaan om hierover na te denken, er met iemand over praten of een moment kiezen om stil te staan bij wat je hebt gelezen. Soms begint het niet buiten je, maar juist vanbinnen.

Voelen wat bij je past

Er is niet één juiste manier om een familieopstelling te doen. Wat belangrijker is, is dat het past bij jou. Misschien voel je je prettiger in een groep, waar anderen representeren. Of juist in een één-op-één setting, waar het rustiger en meer naar binnen gericht is.

Misschien wil je eerst nog wat meer lezen of ervaren in je eigen tempo. Of voel je dat je er klaar voor bent om een stap naar buiten te zetten. Alles is goed.

Veiligheid en vertrouwen

Een familieopstelling vraagt geen voorbereiding, maar wel een gevoel van veiligheid. Het helpt als je voelt dat je op je gemak kunt voelen bij degene die je begeleidt. Dat je niet hoeft te presteren. Niet iets hoeft te laten zien. Niet iets hoeft te begrijpen.

Dat er ruimte is voor jouw tempo. Voor jouw grenzen. Voor wat zich wel en niet wil laten zien. Misschien helpt het om jezelf af te vragen: *Voel ik me hier gezien? Mag ik hier zijn zoals ik ben?* Dat zijn vaak belangrijke signalen.

Je hoeft het niet alleen te doen

Soms kan het spannend voelen om een eerste stap te zetten. Dat is heel begrijpelijk. Juist daarom is het helpend om te weten dat je hierin niet alleen bent. Er is begeleiding. Er is bedding. Er is iemand die met je meeloopt zonder het van je over te nemen.

Vertrouwen in wat zich ontvouwt

Misschien wel het belangrijkste: je hoeft niet te weten waar het naartoe gaat. Een opstelling laat zien wat op dat moment zichtbaar wil worden. Niet meer. Niet minder. En dat is vaak precies genoeg. Soms is één kleine beweging al een begin van iets nieuws.

Tot slot

Misschien voelt dit als een uitnodiging. Misschien nog niet. Je hoeft niets te forceren. Maar als er iets in jou is dat zachtjes zegt: *ik wil hiernaar kijken* dan is dat een waardevolle beweging. En die mag je volgen. Op jouw manier. In jouw tempo.



Tot slot – wat je met je meeneemt

Misschien ben je aan dit boek begonnen met een vraag. Of misschien zonder duidelijke reden. Alleen met een gevoel dat je ergens naartoe werd getrokken. En nu ben je hier. Aan het einde van deze woorden. Maar misschien ook aan het begin van iets anders. Onderweg ben je misschien iets tegengekomen. Een herkenning. Een inzicht. Of alleen een klein moment van stil worden.

Soms zijn het juist die kleine momenten die het meeste betekenen. Je hoeft niets vast te houden. Niet alles te onthouden. Niet alles te begrijpen. Wat voor jou van waarde is, zal zijn plek vanzelf vinden. Misschien kijk je nu iets anders naar jezelf. Of naar je familie. Of naar wat je met je meedraagt. Misschien is er iets zachter geworden. Of juist iets zichtbaarder.

Wat het ook is — het mag er zijn. We maken allemaal deel uit van een groter geheel. Van een lijn die vóór ons begon en na ons verdergaat. En binnen die lijn zoeken we ieder onze eigen plek. Soms zoekend. Soms aarzelend. Soms met kleine stappen. Er is geen perfecte manier. Alleen jouw manier.

Misschien helpt het om af en toe even stil te staan en jezelf deze eenvoudige vraag te stellen:

Sta ik op mijn plek?

Niet om het goed te doen. Maar om te voelen. En als het antwoord nog niet duidelijk is, dan is dat ook een antwoord. Je hoeft het niet alleen te doen. En je hoeft het niet vandaag te weten.

Laat wat je hebt gelezen rustig met je meegaan. Zoals een zachte beweging op de achtergrond. En vertrouw erop dat wat gezien wil worden, zich op zijn eigen moment laat zien.

Dank je wel dat je jezelf deze ruimte hebt gegeven.

Nawoord

Misschien heeft dit boek iets in je geraakt. Een gedachte. Een gevoel. Of een stille herkenning die nog moeilijk onder woorden te brengen is. Wat je ook hebt meegenomen, het is genoeg.

Voor sommige mensen blijft het bij lezen en voelen. Voor anderen ontstaat er een verlangen om dit werk ook in de praktijk te ervaren. Ik organiseer regelmatig familieopstellingen in een kleine, veilige setting in Deelcafé De Buuf. Een plek waar ruimte is voor wat zich wil laten zien, in alle rust en zonder oordeel. Daarnaast ben ik gecertificeerd systemisch coach en begeleid ik individuen, maar ook teams en organisaties.

Soms werk ik met mensen één-op-één. Soms in een groep. En soms binnen organisaties waar onderliggende dynamieken zichtbaar mogen worden.

Ook voor particuliere groepen of professionals binnen organisaties ben ik beschikbaar om opstellingen te begeleiden. Wat de vorm ook is, de basis blijft hetzelfde: werken in afstemming, met aandacht voor wat zich aandient, en met respect voor ieders tempo en proces.

Voel je welkom om, als het bij je past, een volgende stap te zetten.

Of om het hier gewoon even bij te laten. Alles heeft zijn eigen moment.

Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl