

drs. Inge Douma bc

praktijkadres Hereweg 100

9725 AJ Groningen

mobiel 06 405 92 456

e-mail info@doumaconsult.nl

website www.doumaconsult.nl

Familieopstelling

Wij zijn allen zonen en dochters van onze beide ouders. Zoals onze vaders en moeders weer kinderen zijn van hun ouders, onze opa's en oma's. Samen met onze broers en zussen, ooms en tantes, neven en nichten vormen zij onze familie. Daarin is het leven aan ons doorgegeven. Daarin zijn wij over generaties heen ten diepste verbonden met onze voorouders, zelfs met degenen van wier bestaan of leven wij niets weten.

Wie dat niet meer bewust voelt en erkent, het misschien zelfs afwijst, die ervaart vaak dat zijn *ver-bondenheid* verandert in *ge-bondenheid*. En in plaats van ruim en heel en ten diepste rustig, voelen we ons ontheemd en van onszelf vervreemd. In plaats van bewust verbonden zijn we wellicht onbewust gebonden geraakt aan het lot van iemand die ons voorging.

Zulke verstrikkingen uiteten zich in allerlei verschijnselen in ons leven. We lijden onder lang slepende en vaak verzwegen conflicten, een slechte relatie met één van onze ouders, met een broer of zus. We koesteren stille verlangens die maar geen werkelijkheid willen worden, raken niet zwanger, kunnen geen duurzame relaties met een partner aangaan, houden onszelf professioneel klein waar we groots zouden willen en kunnen zijn. We kunnen niet kiezen, niet voor een baan, niet voor een partner, niet voor wel of geen kind. En soms worden we ziek, raken verslaafd, doen boete zonder te weten waarvoor, pogen zelfs om onszelf te doden...

In opstellingen onderzoeken we zulke op het oog onverklaarbare verschijnselen in het licht van gebeurtenissen in onze familieachtergrond. Een opstelling kan zichtbaar maken waar wij onbewust en vanuit een liefdevolle loyaliteit – wellicht verstrikt zijn geraakt met het lot van andere familieleden. We proberen weer te verbinden wat ongewenst gescheiden raakte en weer te scheiden wat ongewenst verstrikt raakte. Dan kunnen liefde, energie en kracht weer gaan stromen. Dat werkt vrijwel altijd helend.

Als deelnemer van een workshop opstellingen heb je de mogelijkheid om je familie op te stellen door uit de groep voor jezelf en voor je familie representanten uit te nodigen. Je hoeft dus niet je familie mee te nemen. Anderen gaan voor je familieleden staan. Ten opzichte van elkaar in relatie gezet, blijken die zich te voelen en te gedragen als de werkelijke personen voor wie ze zijn opgesteld. Aan de hand van de informatie die daarmee beschikbaar komt, kunnen jij en de begeleider zien welke voorvallen in de achtergrond van je familie relevant zijn voor jouw vraag.

De thema's in opstellingen zijn meestal zo herkenbaar in je eigen leven, dat je als deelnemers al snel op een onverwacht open en vertrouwelijke manier met elkaar omgaat.

Auteur: onbekend