

FAMILIE
OPSTELLINGEN
EN EEN
CURSUS IN
WONDEREN

GLIMP VAN EENHEID

ELS THISSEN



Els Thissen

Familieopstellingen en
Een cursus in wonderen

Glimp van eenheid



AnkhHermes

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
Genezing	19
Aanval	23
Volmaakte vrede	27
Leven	30
Waarnemen	33
Depressief	37
Ziekte –Waarheid	39
Leven	43
Wereld	46
Zonden	48
Vergeven	50
Geven	53
Verwarring	56
Denken	58
Genezing	62
Wonder	66
Depressiviteit	68
Lijden	70
De Stem	73
Wonderen	76
Hoogste belang	80
Vergeven	83
Zoon van God	86
Dood	90
Denken	94
Reïncarnatie	98

Zegening	102
Gaven – Nachtmerries	105
Verdediging	110
Dromen	114
Denkgeest	117
Ego	121
Liefde	125
Speciale relatie	127
Waarde	130
Ego – Geest	133
Schuld – Aanval	136
Geven – Ontvangen	140
Tijd	143
Illusies	147
Werkelijkheid	153
Verleden – Toekomst	155
Waar	158
Vergeven	161
Overtuigingen	163
Angst – Liefde	166
Liefde – Lichamen	170
Onschuld – Zonde	172
Waarheid	174
Verdedigingsloosheid	176
Trouw	181
Wonder	183
Compleetheid	186
Zonde	188
Veiligheid	191
Geven	193
Waar en Onwaar	194
Opstelling 1	202
Opstelling 2	205
Opstelling 3	207
Opstelling 4	210
Opstelling 5	211

Dankwoord	212
Vindplaatsaanduidingen van citaten	213
Over de auteur	214
Noten	216

Voorwoord

In de eerste helft van de vorige eeuw ontwikkelt de Oostenrijkse bioloog Karl Ludwig von Bertalanffy de algemene systeemtheorie. Hierin worden biologische en sociale systemen beschouwd als complex, dynamisch en zelforganiserend. Dit nieuwe paradigma werd vrijwel tegelijkertijd overgenomen in de fysica, biologie, psychologie, sociologie en culturele antropologie.

Kenmerkend, en in tegenstelling tot het reductionistische wereldbeeld tot dan toe, is het feit dat de aandacht verschuift van het object naar de relaties die dit object aangaat, en van kwantiteit naar kwaliteit van deze relaties.

Stel je een groep cellen voor, elk met zijn of haar specifieke ceileigenschappen. Deze cellen zullen met elkaar een interactie, een verbinding, aangaan. Sommige trekken elkaar aan, andere stoten elkaar af. Er vindt informatieoverdracht plaats. Hierdoor clusteren de cellen en ontstaan er groepjes die zich rondom een virtueel centrum lijken te ordenen. Dit centrum, waaromheen de cellen zich organiseren, bestaat niet echt, maar wordt gevormd door de interactie met elkaar. En toch heeft dit centrum iets bijzonders: door de synergetische werking van die interactie ontstaan er emergente eigenschappen. Eigenschappen die spontaan optreden en die meer zijn dan de som van de kenmerken van elke cel afzonderlijk. Op dit niveau kunnen we een dergelijk virtueel centrum een weefsel noemen dat goed beschouwd niets meer en niets minder is dan een collectief van informatie uitwisselende cellen. Daardoor heeft het weefsel andere en complexere eigenschappen dan de afzonderlijke cellen waaruit het bestaat.

Nu blijkt dat deze weefsels zich op een gelijksoortige wijze organiseren als de cellen. Zij wisselen informatie met elkaar uit en organiseren zich rondom virtuele centra die wij herkennen als organen, waarbij een orgaan weer andere en complexere emergente eigenschappen vertoont

dan de afzonderlijke weefsels en cellen waaruit het opgebouwd is. Deze organen organiseren zich weer rondom een virtueel centrum dat uiteindelijk mijzelf als individu creëert. Ik ben dus een wezen dat bestaat uit zogenaamde ‘embedded systems’: systemen in systemen in systemen ...

Vanuit dit perspectief zien we ook een heel andere benadering van het dilemma lichaam – geest. Cellen die met elkaar informatie uitwisselen hebben celbewustzijn. Wanneer zij zich organiseren tot weefsels ontstaat er weefselbewustzijn. Deze vormen orgaanbewustzijn en deze organen organiseren zich tot een individu, een mens met een zelfbewustzijn. Lichaam en geest vormen dus geen eenheid, ze zijn één en hetzelfde.

Het verhaal stopt hier echter niet. De mens is geen gesloten systeem, maar gedraagt zich net als de miljoenen cellen waaruit hij is opgebouwd. Hij gaat relaties aan en vormt nieuwe complexe sociale systemen zoals een gezin, vrienden, een maatschappij ... en uiteindelijk blijkt onze planeet een levend organisme te zijn, opgebouwd uit ontelbare complexe zelforganiserende systemen ...

Dit boek gaat over deze systemen en over hoe wij als mensen daarvan onderdeel zijn: deel uitmaken van een ongelooflijk ingewikkeld en prachtig informatienetwerk van verbindingen. Wij zijn verbonden met alles om ons heen en alles om ons heen is verbonden met elkaar. En zoals we eerder zagen creëert alles wat een relatie met elkaar aangaat nieuwe emergente eigenschappen. Door ons bewust te worden van deze relaties in bijvoorbeeld opstellingen kunnen we deze ‘Oneness’, eenheid, ook ervaren. Net zoals de informatieoverdracht tussen objecten, het Woord, het systeem op alle niveaus constant doet veranderen en bewegen.

Uit onderzoek blijkt dat er zowel fysiek als emotioneel-psychisch veranderingen optreden wanneer we een andere plek in dit indrukwekkende systeem innemen. En als geen ander kan Els dit beschrijven, waarbij ze het Woord en de plek in het systeem met elkaar verweeft en ons iets van de ‘Oneness’ laat ervaren van waaruit ze al zoveel jaren werkt.

Yan Schroën

Inleiding

De mensen met wie ik werk komen vooral uit een verlangen naar verbinding en vrede. Mijn aandeel in het contact is om het proces hierin te vergemakkelijken, zoals een vroedvrouw behulpzaam is bij de geboorte van een kind. De moeder doet het werk en de verloskundige helpt. Dat geldt voor hen die deelnemen aan workshops rond *Een cursus in wonderen*¹, maar ook voor hen die komen voor Familieopstellingen.

Mijn werk ligt op het vlak van verbinding en daarbij ligt de aandacht op het volgen van innerlijke leiding, en dat altijd vanuit het gegeven dat eenheid het enige is dat er is. Een glimp van die waarheid over verbinding in eenheid kan vaak innerlijk worden herkend door de deelnemers, uitsluitend door hun innerlijk verlangen naar vrede, eenheid en liefde.

Wat op de komende pagina's te lezen zal zijn, is een dialoog over passages uit *Een cursus in wonderen* (ECIW), geïllustreerd met algemene of specifieke voorbeelden uit familieopstellingen. Op enkele plekken citeer ik uit mails van mensen naar aanleiding van een opstelling. Daarbij wordt in praktische zin zichtbaar wat ECIW aanreikt. De Cursus is, zoals ik het begrijp, een boek dat uitnodigt om werkelijk een liefdesrelatie met jezelf te hebben. Vergeving is het sleutelbegrip. In het praktiseren daarvan is te ontdekken dat er niets te vergeven valt en vind je in de ander en jezelf de onschuld, die de onderstroom is van het leven zelf. Onvoorwaardelijk 'ja' tegen jezelf zeggen en van jezelf houden heeft als gevolg dat je anderen daarbij insluit. Zo wordt de wereld je vriend in plaats van je vijand.

Ontstaan van *Een cursus in wonderen*

ECIW ontstond nadat de collega's Helen Schucman en Bill Thetford tegen elkaar zeiden: 'Er moet een andere manier zijn om met elkaar om te gaan!' Zij waren het zat om elkaar nog langer in de haren te vliegen. Daarmee ontstond openheid en ruimte voor iets nieuws. Tot verbazing van Helen, net als Bill professor in de klinische psychologie aan de medische faculteit van de Columbia Universiteit in New York City, meldde zich daarna een innerlijke stem die haar de tekst van ECIW dicteerde. Later in het proces maakte de stem zich bekend als Jezus. Helen, een wetenschapper pur sang, was daar eerst nogal afwijzend over. Zij heeft zich, naar buiten toe, niet met haar naam willen associëren met het boek.

Het Tekstboek van ECIW geeft een theoretische toelichting op het gedachtegoed. Inmiddels is de ervaring van velen bij het doen van de oefeningen van het Werkboek dat ze behulpzaam zijn bij het dichterbij komen van innerlijke vrede, en bij het beter leren kennen van wat we in waarheid zijn. Wat dat is, is niet in woorden te vatten, het is alles en niets, het alfa en omega. De Cursus benoemt het als onvoorwaardelijke liefde, innerlijke vrede, onschuld en vrijheid.

Familieopstellingen

In familieopstellingen zetten we met behulp van representanten relaties in de ruimte neer. Stel, iemand heeft een moeizame relatie met haar moeder, dan kunnen we een representant in het veld zetten voor haar en een voor haar moeder. Vervolgens vragen we beiden verbinding te maken met het wetend veld. Voor wie dit niet ervaren heeft, is dit wellicht een ongrijpbaar begrip. De personen in het veld worden uitgenodigd om zo open en bereid mogelijk beschikbaar te zijn voor het werk. Als zij een innerlijke beweging voelen, wordt hen gevraagd die te volgen. Door de bewegingen die zo ontstaan, worden energetische (onder)stromen die binnen de relatie werkzaam zijn zichtbaar. Dit geeft een beeld van wat daar gaande is. Dat kan direct herkend worden door de betrokkenen, of er anders uitzien dan wat te zien is in het dagelijks leven. Dat komt doordat we ons niet altijd bewust zijn van wat zich innerlijk in ons afspeelt, of omdat we er niet open over zijn. Als deze onderstromen zichtbaar worden voor degene voor wie we de opstelling

doen, zie je vaak dat alleen al het zich realiseren daarvan leidt tot een innerlijke omslag.

Het verlangen naar vrede en liefde maakt het mogelijk langs illusies heen te kijken naar het verbindende in de relatie. Over het algemeen beëindigt daarmee elke vorm van aanval en kan er appreciatie ontstaan. Het is ook voor de ander, in bovengenoemd voorbeeld de moeder, dan gemakkelijker om met het kind om te gaan. Er hoeft niet meer te worden verdedigd tegen de al dan niet uitgesproken oordelen. Het is verbazingwekkend te zien hoeveel welwillendheid er bij anderen is als de aanval stopt. En natuurlijk gebeurt dat niet altijd.

Het proces van degene voor wie we de opstelling doen, is essentieel bij het werk. Om in de vergelijking met de vroedvrouw en de barende moeder te blijven, wordt daar vrede geboren en ontstaat er openheid voor het gegeven dat het is zoals het is. Het werk kan ook een verandering brengen in de houding van de moeder. Het is mooi als dat gebeurt, maar het is niet iets waar we op uit zijn. We mengen ons niet in het leven van anderen.

Het werk

Tijdens het jarenlang werken met familieopstellingen heb ik gezien dat er binnen de dualiteit bepaalde wetmatigheden werkzaam zijn. Als eenheid slechts een intellectueel concept is dat zich binnen het denken afspeelt, heb je geen idee waar de dingen in de kern over gaan. Mentaal weten dat – de Cursus lezend – wij in essentie één zijn en volkomen gelijk, neemt niet weg dat er in de dualiteit een bepaalde ordening bestaat. Zo zitten bij de mens de voeten beneden en het hoofd boven en dat omdraaien veroorzaakt onmiddellijk ongemak.

Dat werkt ook zo in relaties, gezins- en familieverbanden. Het is daarom goed je te realiseren dat de ouders in volgorde vóór de kinderen komen. Zij zijn er éérst en de kinderen zijn van later. In de dualiteit is het van belang om dat gegeven totaal te respecteren. Wanneer kinderen zich boven de ouders stellen, verstoort dat de ordening en daar vloeit verwarring uit voort. Je zou in dit verband kunnen zeggen: in de dualiteit is de hoogste vorm van eenheid binnen de familie het respecteren van de ordening. En daar zit geen oordeel in. Tornen aan de ordening impliceert een autoriteitsconflict en komt uit verwarring voort. De plek

van iemand binnen het gezin betwisten is als het ego dat zich gelijkstelt aan God. Dat is een vergissing. Daar spreekt de Cursus ook over. Wat we dus in opstellingen doen, is zo nodig de ordening binnen de dualiteit herstellen, waarmee we ieders plek respecteren, wetend dat de waarde van iedere persoon gelijk is. Het gevolg daarvan voor de betrokkenen is een diepe ontspanning en openheid voor de steun vanuit de familielijn. Daarin zijn we – of we willen of niet – in de dualiteit onlosmakelijk ingebed, zoals we in het grotere geheel, zonder uitzondering, ingebed zijn in de vrede en eenheid van het leven zelf.

Van angst naar liefde

De Cursus zegt in les 29: *God is in alles wat ik zie*. Dat gaat over de intrinsieke waarde van alles, terwijl het in de wereld van vorm er verschillend uit kan zien. Alle conflicten die spelen beginnen altijd met oordelen, over de buitenkant, over interpretatie. Zeg ik: ‘Mijn moeder is geen goede moeder’, dan heb ik een oordeel dat ik ophang aan het gegeven ‘moeder’. Vergeving kan gebruikt worden om over oordeelhindernissen heen te springen. Het ‘willen vergeven’ laat zien dat er bereidheid is het oordeel achter zich te laten, al is er misschien nog niet het weten dat oordelen zelf behoren tot het rijk der illusies. Het doet me denken aan zo’n computerspelletje waarbij je een poppetje over hindernissen laat springen. Mocht er iemand meekijken dan zeg je: *Ik* moet nog over een paar hindernissen springen, terwijl je feitelijk alleen met je vinger op een muisknop klikt. Het is een droom, een fantasie en sommige mensen nemen computerspelletjes heel serieus. Net zoals het leven. Maar wanneer je door middel van vergeven ontdekt dat ook het leven van alledag een spel is, begrijp je dat illusies zich uitsluitend afspelen in je denken, net als dat computerspelletje.

Opstellingen laten zien dat de onderstroom in alle relaties op liefde gebaseerd is. Mensen die een opstelling willen, kunnen dat soms op voorhand niet geloven, maar dan toont de opstelling dit in een krachtig beeld! Als we ons daardoor laten aanraken, kunnen we een wezenlijke omslag ervaren, van angst naar liefde. En dat is precies wat de Cursus aanreikt met zijn gedachtegoed en oefeningen. Opstellingen kunnen daarbij een versnellende en verankerende werking hebben, als het gaat

om de daadwerkelijke ervaring van liefde. Voor mijzelf is het gegeven van eenheid tot levendige werkelijkheid geworden bij dat wat ik binnen het doen en begeleiden van opstellingen heb ervaren. Ook bij anderen zie ik geregeld dat de ervaring van eenheid, liefde en verbinding de vrucht van het werk is.

Mijn wens is, dat je de openheid en moed mag vinden om jezelf volkomen te appreciëren en waarderen en om werkelijk een liefdesrelatie te hebben met jeZelf.

Els Thissen

Genezing

Iedere liefdevolle gedachte is waar. Al het andere is een verzoek om genezing en hulp, ongeacht de vorm die het aanneemt. T12.1.3:3-4

Bovenstaande zin heeft samenhang met de inleiding van de Cursus waarin gezegd wordt dat er ten diepste maar twee emoties zijn: liefde en angst. Die spelen zich in de dualiteit af, want daar figureren emoties. In bovenstaande zin wordt gezegd, dat alleen liefdevolle gedachten waar zijn en dat wat zich niet als liefde toont een reactie vanuit angst is. Deze kan zich tonen in boosheid, huilen, schreeuwen, afwijzen, weglopen en alle andere dingen die we als mensen doen. En tegelijkertijd is dit, binnen de dualiteit, een vraag om genezing en hulp.

Het leven is een groot spel van verwarring

Principe 12 van Attitudinal Healing verwoordt het als volgt²: We kunnen onszelf en anderen altijd zien als mensen die óf liefde verspreiden, óf een beroep doen op liefde. Iets is dus uitbreiding van liefde of een vraag om hulp. De uitnodiging is om als je geen liefde herkent, wat voor verschijningsvorm dit ook aanneemt, te snappen dat het een vraag om hulp is. Naarmate oordelen meer achterwege blijven, zul je merken dat je vaker liefde herkent in wat zich voordoet, ook al ziet zij er soms vreemd uit. Liefde herkennen maakt het gemakkelijk om je hart open te houden. Lukt dat niet en ga je de strijd aan, dan heet dat een aanval. In feite zeg je: 'Jij doet het fout', waarmee je zelf ook weg van liefde bent. We zoeken hier geen zondaars of schuldigen, die bestaan namelijk niet. Het gaat erom dat we ons realiseren *wat* er gebeurt in het contact. Misschien is de reactie 'sneller dan het licht' en hobbelt het bewustzijn hierover erachteraan. Een patroon dus! Maar ook patronen kunnen doorzien en gestopt worden.

In een 'jij zit fout'-houding is de hulpvraag van een ander niet herkend en is er bij degene die dat denkt een hulpvraag uitgezonden in de vorm van kritiek en commentaar. Zo zie je, we lijken op elkaar. Het is fijn daar de humor van in te zien. Het leven is een groot spel van verwarring, tenzij je helder bent. Ervan uitgaand dat verwarring met stip en ster de boventoon voert, blijft de Cursus aanreiken dat wij geen idee hebben van wat we zien. Om die reden houd ik mezelf regelmatig voor: als ik geen liefde zie, heb ik niet goed gekeken. Als je jezelf dat permanent voorhoudt, wordt het een grondhouding, omdat je ook werkelijk niet weet, wat de betekenis is van wat je denkt te zien. Het is wijsheid geen enkel oordeel te vellen, ook als je denkt dat wat je ziet geen liefde kan zijn!

Als ik geen liefde zie, heb ik niet goed gekeken

Is het je al eens opgevallen? Een oordeel over iemand kan met terugwerkende kracht werken op het hele leven van die persoon, de afkeurende of de waarderende kant op. Over iemand die je waardeert, hoor je opeens iets over een door hem uitgehaalde strek, waarna de twijfel over de inhoud van je contact onverbiddeijk toeslaat. Of andersom: je vindt je buurman een griezel en opeens redt hij een vrouw uit een brandend huis met gevaar voor eigen leven, zoals elders in dit boek wordt verteld. Die buurman kan nooit meer stuk!

Een roep om hulp niet als zodanig herkennen is hulp weigeren, zo meldt de Cursus. En dan vooral voor jezelf, omdat je in het aanbieden van hulp een omslag in waarneming zou kunnen ervaren. Want van een omslag in waarneming heb je zelf als eerste profijt.

De hulp gaat trouwens niet over partnerschap-in-crime, om bijvoorbeeld een bank te beroven. Het gaat over de omslag van een angstige naar een liefdevolle blik, over het aanbieden van liefde in plaats van angst, vanuit een liefdevolle bron. Die is in iedereen aanwezig. Je kunt deze aanboren en van daaruit vrijelijk delen. Dat is uitbreiding van liefde, onvoorwaardelijk, zonder doel of beloning. Alhoewel dat laatste gratis meekomt: je deelt namelijk mee in die liefde. Je bent er niet op uit mensen te verbeteren of te veranderen. Integendeel, je deelt vanuit overvloed, omdat delen het enige is dat mogelijk is, het deelt zichzelf.

Als jij je blik verlegt van grief naar waardering, als je inplugt op de onderstroom van liefde, kan de relatie weer tot leven komen en tilt de werkzame energie beiden op. Het wordt een voelbare realiteit dat de herinnering aan liefde diezelfde liefde doet uitbreiden. De Cursus zegt dat als de relatie in het *nu* verandert, van een speciale naar een heilige relatie, het verleden daarmee automatisch ook verandert. Precies dat zien we ook in opstellingen.

Zijn de kinderen in liefde gemaakt en geboren?

Opstellingen

Als je als ouder(s) iets voor je kinderen wilt doen, leef dan in harmonie met de andere ouder. Dat voorkomt bewuste en onbewuste loyaliteitsconflicten bij de kinderen. In vrede leven met de andere ouder is het grootste cadeau dat je een kind kunt geven. En daarvoor hoef je niet getrouwd te blijven. Wat je ook over de andere ouder denkt, vraag jezelf af of je van de kinderen houdt en of ze in liefde zijn gemaakt en geboren. Als 'ja' je antwoord daarop is, weet dan dat dit de waarheid over het ouderschap is, en niet de verhalen die voor of na de scheiding zijn ontstaan.

De vraag waarmee een vrouw bij een opstellingendag komt, heeft te maken met een conflict tussen haar kinderen onderling. De oudsten kunnen niet meer met elkaar overweg en daar maakt zij zich zorgen over. We stellen representanten voor moeder, vader en de kinderen op: de ouders tegenover elkaar en de kinderen als toeschouwers van beiden. We werken met moeders houding in relatie tot vader. Daarin worden dingen opgehelderd.

Enkele maanden later laat moeder weten: 'Bij de opstelling had ik er moeite mee om de vader van mijn kinderen weer aan te kijken en contact met hem te maken. Anja representeerde mijn dochter zo treffend, dat het echt leek of ik haar in de ogen keek. Het was een indrukwekkende ervaring. Sindsdien is het heel goed gegaan. Ik heb een foto waarop de vader van de kinderen ontspannen en vriendelijk kijkt, in de kamer

gezet. Het huiswerk om tegen hem (op de foto) te zeggen “Jij bent de vader, ik eer je als de vader, en dank je voor die mooie kinderen” is goed gelukt. Voor mij is het een verademing nu ook mijn hart niet meer zo op slot zit voor hem. Ik had niet verwacht dat ik daar last van had. Hoofdzaak is dat het contact tussen de kinderen hersteld is. Daar was het mij allemaal om begonnen. Met Pasen zag het ernaar uit, dat de twee oudsten niet meer samen bij mij konden zijn. Met Kerstmis zaten zij in al hun gemoedelijkheid naast elkaar aan tafel. Ik kan je niet vertellen hoe dankbaar ik daarvoor ben. Op de laatste dag van het jaar wilde ik je dit laten weten, want voor mij is het de belangrijkste gebeurtenis van dit jaar.’

Waarnemen

*Jouw heilige denkkeest stelt alles vast wat er met jou gebeurt.
Elke reactie die jij hebt op alles wat jij waarneemt is jouw zaak,
want jouw denkkeest bepaalt hoe jij dat waarneemt.*

T10.In.2:6-7

De denkkeest heeft de keuze uit twee mogelijkheden: kiezen voor de zogeheten juiste gerichtheid van denken: *rightmindedness*, of voor de onjuiste gerichtheid van denken: *wrongmindedness*. Ofwel: de aandacht richten op het pad van onvoorwaardelijke liefde, dan wel op dat van het ego. Kiezen voor de weg van het ego, zorgt voor egogereleerde gevolgen. Daar is de firma list & (zelf)bedrog volop aan het werk. Voor het ego gebruikelijk is die weg gebaseerd op schuldbeladen oordelen en is de uitkomst een onvermijdelijk lijden. Want dat is de ervaring die het gevolg is van een oordelende wijze van waarnemen. Een oordeel is een blokkade voor het bewustzijn van de aanwezigheid van liefde. Zo onttrekt liefde zich aan je blik. Schuldtoedeling speelt hierin, vanuit liefde gezien, geen enkele rol, alhoewel oordelend kijken schuld genereert bij wie dat doet, omdat oordelen op leugens gebaseerd zijn. Dat is ook wat oordelen zo vermoeiend maakt. Zoek je medestanders voor je gelijk, dan hoop je daarin rust te vinden. Maar je vindt allesbehalve dat. Het blijft ongemakkelijk, juist omdat het niet waar is wat je denkt. Dus wat je ziet, is het gevolg van wat je aan identificaties en oordelen in je blik plant. Die beide werken als een filter. Als je ooit filters bij het fotograferen hebt gebruikt, weet je waar dit over gaat. De kleur van de filter bepaalt hoe het beeld op het papier terechtkomt. Wie vervolgens beweert dat de kleur op de foto de 'echte' kleur van de lucht is, wordt al snel tegengesproken. Zoals je een foto kunt manipuleren met een kleurenfilter, zo doe je dat ook met jouw blik op de wereld. Kijk je door een grijze of een zonnige bril? Wat je

ziet heeft niets met wat 'waar' is te maken. Het zijn en blijven naar buiten geprojecteerde gedachten.

Als jij je dát realiseert is de uitweg uit de ellende open. Is de pijn (te) groot, dan is daarin bereidheid te vinden om voor een andere manier van kijken te kiezen. Het is niet nodig om die pijn eerst zo ver te laten oplopen. Eerder kiezen voor vrede en geluk in plaats van gelijk mag ook.

Want bevalt je niet wat je ziet, kijk dan met een andere blik naar precies hetzelfde. Dat zou weleens een adembenemend ander beeld kunnen opleveren en daarmee ook een totaal andere ervaring.

Kijk je door een grijze of een zonnige bril?

Uitstel van een juiste gerichtheid van denken, zegt de Cursus, is niet dramatisch in de eeuwigheid, maar wel in de tijd. De zender wisselen, van mentaal en oordelend naar hart en liefde, zal een andere muziek ten gehore brengen, zoals het verwisselen van de bril een ander zicht geeft. Dan kan de taal van het hart innerlijk gehoord worden en naar buiten gebracht. Dat zet je op een spoor, nieuw of niet, dat resoneert met een oerbekend iets in jou, dat erkend, gezien en gehoord wil worden, omdat het je essentie is, waar je diepste innerlijke verlangen naar uitgaat. Kenmerk van het leven zelf is dat er vreugde ligt in het luisteren naar die innerlijke stem. De sleutel hierbij: er is bereidheid voor nodig of, anders gezegd, je moet het wel willen!

Oordelen en identificaties werken als een filter

Opstellingen

De man die een opstelling vraagt, heeft een stellig idee van hoe de dingen in elkaar zitten. Er is een klacht over de broers en zusters die zich – naar zijn beleving – vijandig tegenover hem gedragen. Hij zet op mijn uitnodiging representanten voor zijn ouders, broers en zusters in het veld neer. De representanten van de kinderen en ouders plaatst hij dicht bij elkaar. Echter niet die van hem, die als een toeschouwer aan de uiterste rand van het veld staat en het spektakel bekijkt.

‘Zo’, zegt hij, ‘dit is zoals het is.’ ‘Nee’, zeg ik, ‘dit is zoals jij denkt dat het is.’ ‘Nee’, zegt hij, ‘dit is zoals het is.’ ‘Nee’, zeg ik, ‘dit is jouw beleving van de situatie.’ ‘Ja’, zegt hij dan.

Als ik vervolgens de ouders naast elkaar plaats en de kinderen op geruime afstand ertegenover op volgorde van geboorte, met de oudste voorop vraag ik: ‘Is dit beter of slechter?’ Dan antwoordt hij: ‘Beter, zo is het als het hoort.’ Ik: ‘Zo is het in de vorm. De ouders samen en de kinderen samen.’ ‘Ja’, zegt hij dan en ontspant zich.

Er is bereidheid nodig. Je moet het wel willen!

Hoe kun je helder worden in een verwarde situatie? Helderheid geeft de mogelijkheid om tot een nieuw overzicht te komen. Dat kan door de zaak te ordenen, bijvoorbeeld orde scheppen in een speelkamer na een kinderfeestje, de afwas doen in een keuken vol vieze vaat, post sorteren, administratie doen, de paardenstal uitmesten en bomen snoeien. Maar evenzeer geldt dit voor herstel van orde in een verwarde gezinssituatie. Dat geeft onmiddellijk ruimte en rust.

Kinderen die hun kindplek innemen en niet (hoeven) denken dat ze oudertaken moeten vervullen, of controleur van het gezin zijn, leven meer ontspannen. Denken dat jij als kind verantwoordelijk bent voor het gezinsgeluk is een vergissing, of overmoed: weliswaar uit een goed hart maar nooit op z'n plaats. Soms moet een kind eerst ontdekken dat het gezin niet ‘ten onder gaat’ op het moment dat het kind stopt de verantwoordelijkheid over te nemen. Integendeel, het meest voor de hand liggend is dat de gezinsleden opgelucht kunnen ademen, omdat iedereen zich met zijn eigen zaken bezig kan houden, zonder inmenging van het kind.

Orde scheppen in een gezin kan door iedereen op zijn eigen plek te zetten, en hen tegelijkertijd uit te nodigen slechts *die* rol te vervullen en niet die van een ander. Dat betekent niet dat iedereen meteen vrienden is, wel dat er opluchting en ontspanning komt.

Bevrijd van de bagage uit het verleden

Soms zien we dat een kind zo gewend is de touwtjes in handen te hebben, ook die van de ouders, dat het heel wat terughouding van het kind vraagt om daarmee te stoppen. Is dat besluit eenmaal genomen en bekrachtigd via een opstelling, dan is de bevrijdende werking voor betrokkenen direct voelbaar. De blik kan dan naar de eigen toekomst gericht worden. Het betekent natuurlijk niet dat je niet meer met het gezin van oorsprong omgaat, maar de kern van de omgang is nu gelegen in vrijheid, in plaats van in dwang.

Een vrouw schrijft na verloop van tijd: 'In de opstelling werd mij duidelijk dat ik bang was voor mijn vader. Dat heb ik nooit geweten. Wel had ik altijd ruzie met hem. Wat grote indruk op mij maakte, is dat de energie tijdens de opstelling ter plekke werd geordend. Ook dat een hele reeks voorouders achter mij werd opgesteld. Waar ik onnoembaar dankbaar voor ben, is dat je zei: "Deze lijn gaat helemaal terug naar de oervader en de oermoeder. Die weten hoe ze met vrouwen en kinderen om kunnen gaan." Daardoor voel ik *nu* de verbinding met mijn oorsprong. Heel ontroerend. De twee maanden huiswerk, dat ik elke dag heb gedaan, zijn nu ten einde. Ik voel me opgelucht en ik weet dat ik klaar ben om aan een nieuwe levensfase te beginnen, bevrijd van de bagage uit mijn verleden.'