

Trudy Hommel

DE VERWONDERING VOORBIJ

Inspirerende verhalen
over familieopstellingen



Uitgeverij Het Noorderlicht

Copyright © 2023 Uitgeverij Het Noorderlicht

Auteur: Trudy Hommel

1e druk 2023

ISBN 9789083344775

NUR 770

Eindredacteur: Marjo Crombach

Ontwerp en opmaak: Sandra Klercq | studioeight.nl

Contact met de uitgever | contact@hetnoorderlicht.com

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij Het Noorderlicht | hetnoorderlicht.com

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

DE VERWONDERING VOORBIJ

Inspirerende verhalen
over familieopstellingen

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Inleiding	13
Hoe ik mij als opsteller laat zien	15
Mijn visie op systemisch werk	17
Het systeem van herkomst	20
Zeven thema's	25
Jouw gezin van herkomst	27
Reflecties	29
· Moederskinderen	29
· Moeders en dochters	31
· Na veertig jaar ontdooid	33
OPSTELLING 1. Moederszoon	36
OPSTELLING 2. Mama, ik heb je gemist!	38
OPSTELLING 3. Afstandelijk dichtbij	42
OPSTELLING 4. Hoe laat ik mijn geliefden los?	44
Je leven leiden	47
Reflecties	49
· Anorexia gaat niet over eten	50
OPSTELLING 1. Als kilo's konden praten	52
OPSTELLING 2. Wie verlangt er naar mijn leven?	54
OPSTELLING 3. Ik tel voor twee	56
OPSTELLING 4. Is zwijgen liefde?	58
OPSTELLING 5. Op zoek naar intimiteit	60

Ik val altijd overal buiten	63
Reflecties	65
· Misbruikt	66
OPSTELLING 1. Ruzies tussen broer en zus, of toch niet?	70
OPSTELLING 2. Wat is eerlijk erven?	72
OPSTELLING 3. L'amour	76
OPSTELLING 4. Ballerina of buitenbeentje?	78
OPSTELLING 5. De derde of de vierde?	80
OPSTELLING 6. Oeps, een hekel aan je stief?	82
Je wilt een kindje, maar het lukt maar niet	85
Reflecties	87
· Hoe het opstellen in zijn werk gaat	88
· Tien is geen toeval	88
OPSTELLING 1. Zwanger worden van een tweede leg	92
OPSTELLING 2. Het is niet aan mij	94
OPSTELLING 3. Onvruchtbaar en nu?	98
OPSTELLING 4. Uit liefde geboren	100
OPSTELLING 5. We willen een kindje, maar het lukt niet.	102
OPSTELLING 6. Vijftien embryo's of vijftien kinderen?	106
OPSTELLING 7. Familieopstelling over draagmoederschap	110
Het hier en nu	115
Reflecties	117
· Angst als raadgever	118
OPSTELLING 1. Huilen of horen?	120
OPSTELLING 2. Help, mijn kind is boos!	122
OPSTELLING 3. Opnieuw beginnen	126
OPSTELLING 4. Eenzaam of?	130
OPSTELLING 5. Twee buitenbeentjes	132

Ziek of gezond, alles is liefde **137**

Reflecties	139
OPSTELLING 1. Liefhebben in Parkinson	142
OPSTELLING 2. Zij blijft en Parkinson blijft ook.	146
OPSTELLING 3. Kwakkelen	148
OPSTELLING 4. Niet zonder jou	150
OPSTELLING 5. De basis van Burnout	152
OPSTELLING 6. Diabetes	154
OPSTELLING 7. De ziekte van Crohn	156

Je bent als de dood voor de 'dood' **161**

Reflecties	163
· De dood in de ogen	164
· Baasje gaat dood	166
· Recht op rouw	168
· De dood in de ogen, het leven in je hart	170
OPSTELLING 1. Verlaat verdriet	172
OPSTELLING 2. Doodsbang	174
OPSTELLING 3. Onrust	176
OPSTELLING 4. Jij jouw dood, ik de mijne	178

Losse eindjes **181**

Nog een serie thema's waar je een opstelling over kunt doen	184
Nawoord	186
Leeslijst	187
Nuttige links	188
Over Trudy Hommel	190
Welkom in het veld van Het Noorderlicht	192

De zeven thema's zijn:

- Jouw gezin van herkomst;
- Je eigen leven leiden;
- Ik val altijd overal buiten;
- Je wilt een kindje en dat lukt maar niet;
- Jouw hier en nu;
- Ziek of gezond, alles is liefde;
- Je bent als de dood voor de 'dood'.

Elke opstelling geef ik weer in een vast patroon:

1. Aanleiding/consult;
2. Proces en beweging;
3. Wat mij als begeleider vooral geraakt heeft.



ZEVEN THEMA'S

thema **2**





JE
LEVEN
LEIDEN



Wijsheid begint
met verwondering

- Socrates

Reflecties

Er komen regelmatig mensen bij me, die geen idee hebben wat ze met hun leven willen en die niet kunnen voelen wat het leven van ze wil. Of ze hebben papegaaien op hun schouders zitten die steeds iets anders willen, of ze hebben oordelen. Deze mensen houden zich onzichtbaar, of ze overschreeuwen zich juist.

Ik kan heel fijn met ze werken en mijn intentie is om – waar mogelijk – de energie in hun leven te laten stromen.

Vaak zijn het mensen die ervaren dat ze continu energie verliezen en de neiging hebben met alle winden mee te waaien en om overal en nergens iets van te vinden. Mensen die dat worden wat iemand anders in hen ziet. Of ze worden niemand en geven dan aan dat ze daar heel ongelukkig door zijn.

Vaak lukt het om de energie bij hen te laten stromen. De eerste stap die ze te nemen hebben, is dat ze voelen dat ze er zijn voor zichzelf en niet voor een ander. Als ze het precieze moment van leeglopen kunnen duiden, kan er iets veranderen.

Dit patroon is er vaak al sinds de kindertijd. Zijn dit hypersensitieve mensen die in hun gezin van herkomst gaten hebben gedicht, die de leegtes die hun ouders lieten vallen, hebben opgevuld?

De prijs die ze hiervoor betalen, is dat ze slecht kunnen verduren als een ander het moeilijk heeft. Dan doen ze eigenlijk de hele dag door een schoendansje. Zonder dat ze er erg in hebben stappen ze steeds weer in de schoenen van een ander. Maar die schoenen passen niet (altijd)!

Met een opstelling kun je de oorsprong van dit patroon mooi laten voelen. Het patroon dat zijn tijd heeft gehad en vervangen mag worden door iets wat wel energie geeft.

Ik geef vaak tips om het dopje er weer op te plaatsen, dicht bij zichzelf te

blijven en te beginnen met een dieet van drie keer per dag de vraag: Waar verlang IK nu naar?

Ademen en voelen, hier ben ik en daar is de ander. Ze krijgen de tip om de eigen schoenen aan te houden en met twee voeten op de grond te staan.

Of je nou een opstelling doet of een andere soort van ondersteuning op je pad vindt, het lichaam komt het makkelijkst in transformatie als je je ermee verbindt. Het mag uit twee bronnen komen: lichaam en geest.

Tijdens een opstelling check ik of iemand in zijn lijf zit en stimuleer dat door te zeggen: Er mag geademd worden. Of door zachtjes op iemands rug te kloppen en te vragen of diegene zijn voeten op de grond voelt. Aarden is belangrijk in dit werk. Voor mijn cliënten, maar ook voor mezelf.

Het is altijd fijn dat de thema's in mijn werk als opsteller zich vanzelf tonen. Dan kan ik de richting loslaten die ik met mijn hoofd zou verzinnen. De thema's die vanzelf komen, gedijen in mijn workshops met groepen, heb ik gemerkt.

Anorexia gaat niet over eten

In een thema dat steeds weer op mijn pad komt, is mij iets opgevallen. Het heeft te maken met mijn intrinsieke interesse en liefde voor Indonesië en voor alle thema's die daar geschiedenis hebben geschreven. Met nageslacht dat loyaal is aan oma of opa. Ik heb vastgesteld dat er een gedachte in mij speelt, die de wereld in mag: anorexia gaat niet over eten.

Ik heb geconstateerd dat dit thema bij opvallend veel kleindochters van Indiëgangsters speelt. Ik heb namelijk vernomen dat er meer kleindochters van Indische voorouders 'kampen' met eetproblemen. Ook hoor ik toevalig op het nieuws dat anorexia zich steeds op jongere leeftijd aandient. Ik was geschokt door de documentaire op tv: 'Emma wil leven', die is gemaakt naar een boek van Josha Zwaan.

Als je gewend bent om steeds vanuit het systeem naar patronen te kijken, dan is het pijnlijk om te zien dat er alleen over eten wordt gesproken. In mijn ogen is de vraag belangrijk: wat draagt deze mens voor het systeem dat maakt dat 'ja' zeggen tegen het leven geen optie is?

Wat, als 'ja' tegen de dood door niet te eten een optie is die geleefd wordt? Wat doe je dan als behandelaar en familie?

In mijn eigen kring begon het met mijn dochter ook rond haar tiende jaar. Mijn moederhart bloedde en iedereen stond machteloos.

Ook toen heb ik in een opstelling gezien dat mijn kind in liefde verbonden was met het land ver weg, waar het hart van haar grootmoeder was achtergebleven en waar veel mensen en idealen verloren zijn gegaan. Natuurlijk was er eerst een focus op eten. Als mijn kind 'nee' zei tegen eten, ervaarde ik dat als een afwijzing van mij, degene die haar het eten aanreikte. Het ontnam mij de kans om voor haar te zorgen en mijn primaire moederlijke impulsen te volgen in relatie met haar.

Ik voel me dus met dit thema verbonden vanuit mijn eigen verhaal. Ik wil helder maken en alle kinderen en moeders laten ervaren dat anorexia niet over eten gaat. Dat het systeemdruk is en dat er een boodschap in zit die wij als etende mensen niet kunnen begrijpen. Het gaat niet over controle, maar volgens mij gaat het over loyaliteit aan dat wat nooit woorden kreeg. Over te grote offers die zijn gebracht, over leven of dood.

Volgens mijn opleider heeft het mogelijk nog een grotere bron: oorlogen in het algemeen, kolonisatie.

Ik wil er graag achter komen hoe dit zit en ben dienstbaar aan dat wat hier duidelijk en zichtbaar wil worden. Vanuit de gedachte dat al die naoorlogse kinderen nog steeds in liefde dienstbaar zijn aan een geschiedenis.

Ik ben hierin kwetsbaar en ik ben hier.

OPSTELLING 1.

Als kilo's konden praten

Aanleiding en consult

Op vraag van mijn diëtiste doe ik een soort pilot workshop. De deelnemers zijn door ons samen uitgenodigd om op een andere manier te kijken naar hun verhaal met de weegschaal. Het gaat over de vraag: als kilo's konden praten, wat zou dan de boodschap zijn?

Als opsteller vraag ik me af of er systeemdruk zit op dik of dun zijn. Die vraag is volmondig met JA beantwoord.

Het is heel snel duidelijk dat de kilo's een liefdevolle boodschap hebben. Ze lijken te fungeren als afleider van dat wat echt gezien mag en ook wil worden.

De moedige vrouwen die zich eraan blootstellen, hebben van alles gezien. Het kind dat alleen maar 'buitenbaarmoederlijk' in de buik van de moeder heeft gezeten, waardoor de plaats van de andere kinderen, een ervoor en een erna, niet helder werd. Daardoor is er een dynamiek ontstaan waarin de oudste voor de moeder is gaan zorgen.

Proces en beweging

Ingegeven door intuïtie heb ik meer representanten benoemd en neergezet. De uitnodiging was om in de ruimte een representant voor de dikste en een andere voor de dunste versie neer te zetten. Zodat we naar beide konden luisteren en horen wat hun boodschap was, een liefdevolle boodschap zonder oordeel over dik en dun.

Ik zie hoe de dikke versie een stap opzij doet voor dat waar het echt om draait en hoe liefdevol de dunne, gezonde versie er altijd weer is.

Ik werk vooral met wat in mij opkomt en vraag de dames om in een soort van 'line-up' te gaan staan. Aan het ene uiteinde de dikste versie van zichzelf, aan het andere uiteinde de dunste. Ik laat hen luisteren naar de boodschap van beide kanten. Ik geef hen het besef dat elke kant een eigen boodschap heeft. Geen betere of slechtere, maar een wezenlijke boodschap.

De uitspraken die volgen ontroeren mij. Een van de vrouwen spreekt hardop uit dat ze de dikke versie van zichzelf in de steek laat, als ze kiest voor haar dunste zelf en andersom. Ze stikt er bijna in, zo pijnlijk is die gedachte.

Ik leg haar uit dat dik zijn staat voor haar land van herkomst, waar rond zijn de beste keuze is en dat de dunste er staat voor haar eigen verlangen om gezond te zijn. Dat ze loyaal mag zijn aan beide, maar vooral aan zichzelf. De erbij horende tekst is: 'Als ik dik ben, dien ik jou, als ik dun ben, dien ik jou.'

'Als ik gezond ben, dien ik mezelf. Ik heb mezelf lief, dus ik ga gezond worden met jou in mijn hart...'

Dat is namelijk heel zichtbaar bij alle deelnemers: de enorme HARTENMOED. Ik zie de kracht en ik zie dat ze zich vanuit hun slanke versie kunnen verbinden zonder schuldgevoel richting systeem van herkomst. Dat ze dan krachtig en beeldschoon worden, maar dat ze ook goed genoeg zullen zijn, als ze de dikste versie van zichzelf zullen omarmen. Ik leer de groep hoe je liefdevol het principe 'Ik hier, jij daar' kunt leven.

Terwijl de make-upjes van hun gezichten worden geveegd door het zout van diepe inzichten gaan ze na deze middag al zichtbaar lichter naar huis.

Mijn hart is vol vertrouwen dat er een eind zal komen aan het jojogedrag en dat het loslaten van gewicht voor deze dames vanaf nu gaat lukken vanuit liefde voor zichzelf en niet vanuit haat voor de persoon die ze in de spiegel zien.

'Ik heb mezelf lief en laat mijn kilo's los.' Girlpower!

Wat me in deze opstelling vooral raakte, was:

dat vrouwen zichzelf echt in bochten wringen om aan verwachtingen te voldoen en dat ook in 'de kwestie kilo's' er altijd weer loyaliteit om de hoek komt kijken. Dat er veel hartzeer zit in kilo's.

Over Trudy Hommel

Met vijf minuten voorsprong ben ik de oudste van een eeneiige tweeling. In de buik van onze moeder was ik al nieuwsgierig naar die ander die mijn halve ei is en altijd zal blijven. (Al woont dat ei tegenwoordig in Frankrijk.)

Eigenlijk ben ik de oudste van de 7 nakomelingen van mijn vader, want hij kreeg met zijn tweede echtgenote nog vijf kinderen. Aan mijn moeders kant ben ik de oudste van drie, want in haar tweede huwelijk volgde nog een dochter. Maar mijn tweelingzus is degene met wie ik ben opgegroeid en de geschiedenis van mijn jeugd heb geschreven. Hier ligt misschien de blauwdruk van mijn werk als opsteller, want dit familieverhaal is soms lastig te ordenen.

Als kind wilde ik altijd om het hoekje zien wat er ook nog was. Die behoefte heb ik nog steeds. Ik ben helder in wat ik voel en zie en liefdevol meedogenloos in het benoemen daarvan, als mij dat wordt gevraagd. Misschien ben ik wel blijven steken in de waaromfase. Oprecht in de interesse voor laagjes in de wereld om mij heen en de mensen die ik tegenkom. Ik zie de ander graag zonder oordeel en heb een neus voor wat wordt buitengesloten of niet wordt gezegd. Die kwaliteit kun je goed gebruiken als opsteller.

Ik wilde al vroeg zuster worden maar verliet met gierende banden de opleiding. Protocollen volgen zonder oog voor de mens was niets voor mij en hiërarchie evenmin. De Acute Zorg, mijn volgende halte, paste als een oude jas. Burn-out van al dat zorgen werd ik na 15 jaar omgeschoold tot mobiliteitsadviseur. De zorg heeft nog altijd een grote plaats in mijn hart.

Tijdens het helen van mijn burn-out zocht ik contact met systemisch werk. Toen ik later als adviseur ging werken, deed ik zowat alle opleidingen die er zijn op dat vlak. Steeds opnieuw volgde ik mijn roeping: van zorg naar systemisch werken en naar ondernemerschap. Inmiddels werk ik 15 jaar als interim verandermanager in de zorg en doe dat graag met mijn systemische bril op.

Van mijn klanten hoor ik dat ik de taal van zorg nog steeds spreek en hen met de taal van opstellingen handvaten geef om het nieuwe te omarmen en het oude los te laten. Het werk als interim past ook bij mij: als zaken helder zijn ben ik overbodig en wil ik verder. Ik ben niet geschikt voor lange trajecten, wat ook geldt voor mijn werk met individuen.

Liefdevolle meedogenloosheid en verlangen naar lichtheid en liefde vormen mijn drijfveren. Ik ga graag fluitend naar mijn werk en houd van creëren, van helderheid in mijn werk en schoonheid in mijn creativiteit.

Ik mocht drie prachtige mensen op de wereld zetten, twee dochters en een zoon. Mijn partner, mijn tweede man, maakte mijn wereld groter door niet uitsluitend regulier te kijken naar ziek en gezond. Voor het feit dat hij mij wees op het fenomeen 'opstellingen' ben ik nu nog dankbaar.

Ik heb mijn hart verloren aan Indonesië. Ik houd ervan mijn hart te openen tijdens mijn reizen en het onderweg te vullen met nieuwe namen. Ik speel een beetje piano en handpan. Schrijven helpt mij al mijn hele leven om zaken te ordenen en te voelen hoe het zit in mezelf.

Met het schrijven van dit boek hoop ik collega's uit het veld een handvat te bieden, maar ook voorbij de verwondering te laten zien hoe het werkt voor mij. Hopelijk vormt het een inspiratie voor degenen die als mens en professional op zoek zijn naar helderheid.

Voor meer informatie www.trudyhommel.nl

Welkom in het veld van Het Noorderlicht

Uitgeverij Het Noorderlicht heeft een bijzondere plek in de wereld van systemisch werk, persoonlijke ontwikkeling en coaching. Ontstaan uit het werkveld hebben we de afgelopen twintig jaar tientallen prachtige boeken uitgebracht in co-creatie met diverse specialisten. We organiseren geregeld succesvolle workshops waarin we de kennis uit onze boeken verdiepen en in de praktijk brengen.

Dat doen we met auteurs en een keur aan professionals uit diverse vakgebieden. Het Noorderlicht blijft diepgeworteld in de passie om met jou als lezer kennis te delen, je te inspireren en je aan te zetten om 'meters maken' op het gebied van systemisch werk, persoonlijke groei en bewustwording.

Een deel van de boeken en workshops in onze webshop zijn door ons zelf ontwikkeld. Daarnaast hebben we een brede selectie gemaakt van boeken die vaak gebruikt worden bij diverse opleidingen en favoriet zijn bij de auteurs, professionals en opleiders die verbonden zijn met Het Noorderlicht.

Onze webshop is dé plek om je boeken te kopen en interessante workshops te volgen. Door onze unieke plek kunnen we prachtige combinaties maken van auteurs, opleiders en professionals met een ruime selectie aan boeken en workshops. Verdiep je en laat je inspireren door interviews, podcasts en meer.

Kijk verder op www.hetnoorderlicht.com.

Meer informatie en contact:
contact@hetnoorderlicht.com
www.hetnoorderlicht.com

