

Nieuwsbrief # Als iemand mij nou maar



In mijn tienertijd kreeg ik van een vriendin van mijn moeder een dagboek waarbij ze zei: *'Meisjes van dertien hebben een dagboek nodig'*. Ik heb het, zoals je verwachten zal, vol geschreven met pubergedachten over vriendschappen, verliefdheden, leraren die ik al dan niet mocht en, helaas zeg ik nu, vooral veel zelfverwijt. Bij het teruglezen lees ik de theatrale zin *'Als er maar ooit een jongen van mij zal houden, dan kan het nog goed komen met mij'*. Ik geloofde nog in je wakker kussende prins en witte paarden en dat het daarna makkelijk was: samen lang en gelukkig leven. Strik eromheen, niks meer aan doen!

Mijn denken moest ik dan ook 180 graden draaien toen ik begreep dat niet een ander je gelukkig gaat maken, maar dat je dat zelf te doen hebt. Oef, dat is niet wat ik geleerd had in de sprookjes en romantische films.

Ik hoopte op een liefde waarbij ik volledig gezien, gewaardeerd, gekoesterd en bemind zou worden, onvoorwaardelijk en te allen tijde.

Inmiddels heb ik aan den lijve ondervonden: In gezonde liefdesrelaties kun je liefde en erkenning vinden in momenten, maar niet voortdurend en niet absoluut. Je wordt in een relatie ook gespiegeld in waar je gebrek aan zelfliefde en (onverwerkte) kindpijn hebt. Het daagt uit om, in verbinding met de ander, steeds weer/meer op eigen benen te staan, om je onvervulde verlangens te onderkennen en je eigen eenzaamheid te nemen. Of zoals Eckhart Tolle zegt:

'Als je een relatie bent aangegaan om gelukkig te worden, dan zul je waarschijnlijk teleurgesteld worden.'

Als je daarentegen een relatie hebt omdat je op zoek bent naar groei dan zul je volop aan je trekken komen.'

Ken je het misschien: bij een relatieconflict is het vaak het eerste wat ik denk: *'Als hij dit nou wel/niet zou doen, dan zou het beter gaan'*. Maar inmiddels weet ik, hoewel ik dat lang niet altijd wil weten of wil toegeven, dat ik in plaats van mijn partner te willen veranderen, naar mezelf te keren heb en naar het jonge kind dat ik was wiens behoeften niet altijd gezien en vervuld konden worden. Want **de pijn die je in een relatie kunt voelen, is vaak veel ouder dan de relatie**.

Ik heb antwoord te geven op:

- Voelde ik me en waarin voelde ik me als kind (vanaf de baarmoederperiode tot aan jongvolwassene) niet gezien, alleen gelaten, gekleineerd, miskent, onbegrepen of onveilig?
- Welke onbewuste overlevingsstrategieën heb ik daarbij ontwikkeld om de pijn af te weren en wel proberen te krijgen waar ik nood aan had?
- En wat heb ik uit mijn familiesysteem meegenomen? Een familie heeft immers een gezamenlijk lot, een gezamenlijke geschiedenis. Als er iemand iets overkomt ten goede of ten kwade dan draagt de rest van de familie dat ook bij zich.

Hoe meer helderheid en heling daar op komt, hoe meer ik kan uitreiken naar mijn partner zonder hem verantwoordelijk te maken voor mijn gemis of geluk. Dan kunnen we **samen zijn in steeds meer vrijheid**. Uiteraard gaat dit met het nodige vallen en opstaan..

Relatiedeskundige **Klaske de Vries**, waarbij ik de bijscholing relatiecoaching heb gevolgd, verwoordt deze kunst mooi:
Werkelijke liefde tussen twee mensen laat twee energievelden zien die compleet los van elkaar kunnen functioneren. Het gaat er dus om dat we het gevoel van afgescheiden zijn in onszelf oplossen. De heelheid in onszelf durven ervaren. En van daaruit de verbinding aangaan. Een verbinding waar we diep durven doorvoelen waar de ander staat. We zijn onze grenzen aan het verleggen. Ons hart wordt als het ware opgerekt. En onze liefdeskracht wordt verbonden met het veld van mogelijkheden.'

De liefde, O de liefde..

Hartelijke groet,
Frida

Opstellingenhuis

Om thuis te komen bij jezelf en op je plek in het grotere geheel

www.fridaderksema.nl

*'Laten er tussenruimtes zijn in je te samen zijn.
Laat de winden des hemels tussen je dansen.'*

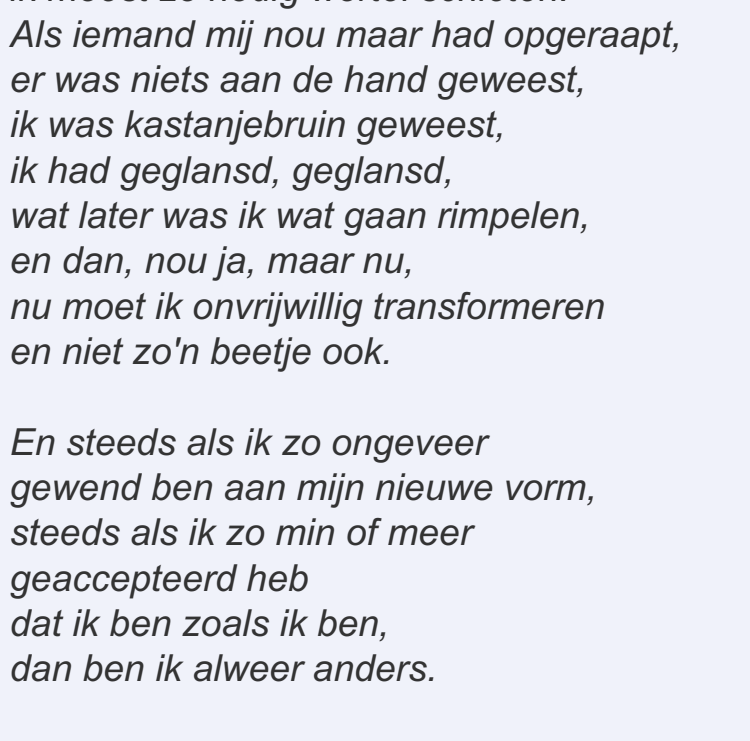
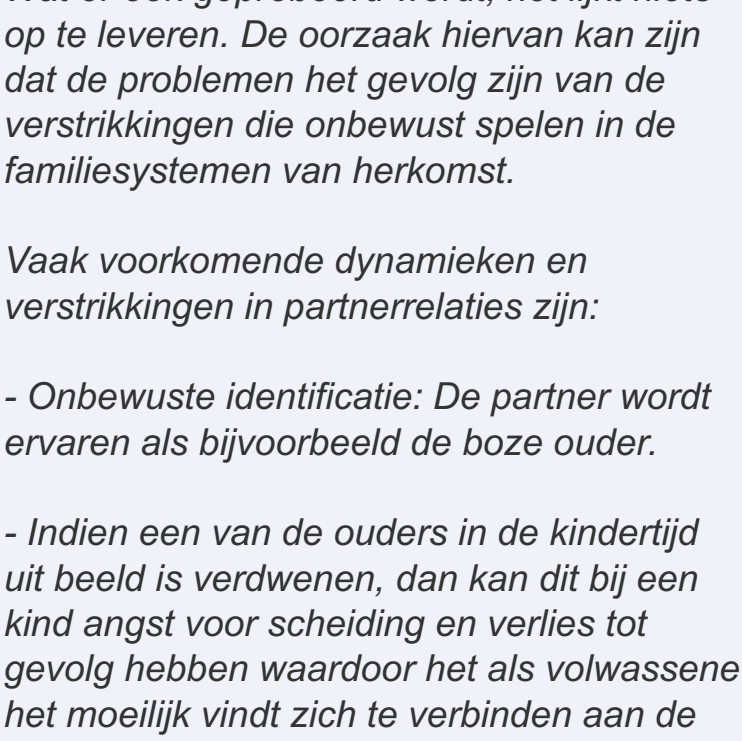
*Hebt elkander lief,
maar maakt van de liefde geen band:
laat zij veeleer zijn een golvende zee
tussen de kusten van je zielen.'*

*Zingt en danst tezamen en weest blij,
maar ben ieder alleen,
zoals de snaren van een luit op zichzelf zijn,
al doortrilt hen dezelfde muziek.'*

*Geef je harten, maar geef ze niet aan elkander in bewaring
want alleen de hand des levens kan je harten bevatten.'*

*En staat tezamen, maar niet te dicht bijeen
want de zuilen van de tempel staan ieder op zichzelf.
En de eik en de cipres groeien niet in elkanders schaduw.'*

- Kahlil Gibran (1883-1931) -



Verstrikkingen in partnerrelaties

Evelien Hogeweg van Welopstellingen was mijn eerste opleider in opstellingenwerk, daar ben ik blij om. In 2000 maakte ik met haar werk kennis en in 2010 volgde ik bij haar de eenjarige opleiding tot opstellingenbegeleider. Het jaar daarop mocht ik assisteren bij de opleiding. Tijdens de opleiding wordt ook aandacht besteed aan partnerrelaties.

'Het verlangen naar en de inzet voor een goede relatie is soms niet toereikend om problemen in de partnerrelatie op te lossen. Wat er ook geprobeerd wordt, het lijkt niets op te leveren. De oorzaak hiervan kan zijn dat de problemen het gevolg zijn van de verstrikkingen die onbewust spelen in de familiesystemen van herkomst.'

Vaak voorkomende dynamieken en verstrikkingen in partnerrelaties zijn:

- *Onbewuste identificatie: De partner wordt ervaren als bijvoorbeeld de boze ouder.*

- *Indien een van de ouders in de kindertijd uit beeld is verdwenen, dan kan dit bij een kind angst voor scheiding en verlies tot gevolg hebben waardoor het als volwassene het moeilijk vindt zich te verbinden aan de partner.*

- *Het gevoel te weinig aandacht te krijgen in een partnerrelatie kan het gevolg zijn van het niet beschikbaar zijn van één of beide ouders.*

- *Eén van de ouders was in de partnerrelatie niet beschikbaar en het kind is op de plaats van de partner van de ouder gaan staan. Hierdoor is het kind als volwassene niet beschikbaar voor de eigen partner.*

- *Een van de partners behandelt de andere als kind of ouder. Dit kan zich uiten in o.a. machtsstrijd.*

- *Als één van beide partners in de relatie als kind wordt behandeld, kan dat voor hem of haar een reden zijn om de ander ontrouw te zijn.'*

Je kunt dit teruglezen in het boek dat Evelien heeft geschreven: Opstellingenwerk. Eenheidsbewustzijn in de praktijk

Als iemand mij nou maar

Als iemand mij nou maar had opgeraapt en in zijn zak gestopt en daar gelaten had, dat af en toe een hand mij vond, voelde hoe zacht ik was en dan weer losliet. Of op de vensterbank gelegd, op 't nachtkastje, in een rommeldoos. De keukenla!

Ik heb nog nooit een reis gemaakt, ik moest zo nodig wortel schieten. Als iemand mij nou maar had opgeraapt, er was niets aan de hand geweest, ik was kastanjebruin geweest, ik had geglands, geglands, wat later was ik wat gaan rimpelen, en dan, nou ja, maar nu, nu moet ik onvrijwillig transformeren en niet zo'n beetje ook.

En steeds als ik zo ongeveer gewend ben aan mijn nieuwe vorm, steeds als ik zo min of meer geaccepteerd heb dat ik ben zoals ik ben, dan ben ik alweer anders.

En als het nu zo was dat ik gekozen had om zo te zijn, dat ik het wilde: steeds een ring erbij, zoveel soortgenoten aan mijn takken in hun veilig stekelhuis, zo anders dan ikzelf, maar wat weet ik het nog goed.

Ik heb het opgegeven te zijn zoals ik ben. Ik groei maar mee met wie ik worden zal.

Af en toe hoor ik dat iemand zegt Hoe mooi ik ben. In mijn schaduw gebeuren dingen die de moeite waard zijn.

Gedicht van Tijtske Jansen uit de poëziebundel 'Het kastanjeboomtekening is van Marian Terpstra



Deze foto van Josselien en mij is gemaakt door fotograaf Hans Wijnhoven

Even in de schoenen van een ander staan

Zoals je hierboven kunt lezen kunnen belangrijke gebeurtenissen in een familiesysteem tot onbewuste dynamieken leiden die verstrikkingen veroorzaken. Deze verstrikkingen maken dat de liefde minder makkelijk kan stromen en ze kunnen van invloed zijn op je partnerrelatie, de relatie met je kinderen, je werk en hoe je in het leven staat.

We dragen allemaal verstrikkingen met ons mee. Soms zijn we daarvan bewust, soms nog helemaal niet. Als je er meer licht op wilt laten schijnen, dan kan dat met een opstelling. Je meldt je dan aan als vraagsteller.

Weet je dat je ook kunt komen zonder zelf een vraag in te brengen? Dan ben je getuige van de opstelling voor iemand anders en je kunt waar mogelijk in de opstelling worden opgesteld. Dit heet representeren. Als je representeert ervaar je hoe het is om 'even in de schoenen te staan' van iemand anders. Vaak is dit ook inzichtgevend omdat je dan iets ervaart wat je herkent uit jouw leven of juist een heel andere positie inneemt dan jijzelf doet. Het vergroot je pallet aan ervaringen en je inlevingsvermogen. Je meldt je dan aan als representant.

Zaterdag 12 maart 2022 - Opstellingenmiddag in Veldhoven.

(nog vrij voor 1 vraagsteller - vrij om te representeren)

Zaterdag 9 april 2022 - Opstellingenmiddag in Nijmegen

(vol voor vraagstellers - vrij om te representeren)

Zaterdag 14 mei 2022 - Opstellingenmiddag in Veldhoven

(vrij voor vraagstellers en representanten)

Zaterdag 18 juni 2022 - Opstellingenmiddag in Nijmegen

(vrij voor vraagstellers en representanten)

Het is ook mogelijk om individueel of samen met je partner op te stellen bij mij in Veldhoven of bij Josselien in Nijmegen.

[Meer info 'Groepsopstellingen'](#)

[Meer info '1-op-1 of Partneropstelling'](#)



Schilderij van Johan Borgman.

Op een zachte en vriendelijke manier samenkomen

In 2021 heb ik try-outs van 'Oplaadmomenten' gehouden. Het was fijn om te doen en de feedback die ik heb ontvangen van degenen die mee deden neem ik weer mee voor de volgende oplaadmomenten.

Een Oplaadmoment is voor mij een ruimte om op een zachte en vriendelijke manier met elkaar samen te komen en je te laten voeden met muziek, beweging, visualisatie en versterkende opstellingen.

Reacties op de tryouts waren:

'Ik wil je bedanken voor je het organiseren van de oplaadsessie gisteravond. Zo waardevol en ik heb echt genoten. Het heeft me zo goed gedaan.'

*'Voelde me heel welkom!
Het was ook echt voor mij opladen! Zoveel energie gekregen.'*

'Top: je zachte energie, de liefdevolle zorg voor anderen, hoe je de drempel verlaagt voor anderen om goed voor zichzelf te zorgen en dat je durft om feedback te vragen, en input van anderen waardeert. Daarnaast vind ik het vooral heel mooi om te zien hoe je afgaat op je intuïtie en in het moment kan voelen wat goed voelt en tussentijds aanpassingen doet en dit ook checkt bij je omgeving.'

'Ik voelde me veilig, op mijn gemak, vrij en waardevol. En na afloop opgeladen, voldaan, geheeld.'

Als ik dit zo achter elkaar zet, word ik er haast verlegen van. Maar het gaat niet om mij, met een oplaadmoment maken we samen een plek waar we ons vrij voelen en in zachtheid kunnen zijn.

Als het je aanspreekt, kom eens ervaren of een oplaadmoment iets voor je is.

De eerstkomende oplaadmomenten zijn:

Vrijdagavond 25 februari 2022, 19:30-21:45 uur, Veldhoven

Vrijdagavond 25 maart 2022, 19:30-21:45 uur, Veldhoven

Vrijdagavond 29 april 2022, 19:30-21:45 uur, Veldhoven

[Meer informatie 'Oplaadmomenten'](#)

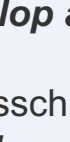
[Meteen aanmelden 'Oplaadmoment'](#)

Hartelijke groet,

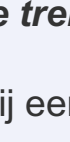
Frida Derksema
www.fridaderksema.nl
mail@fridaderksema.nl

Opstellingenhuis

Om thuis te komen bij jezelf en op je plek in het grotere geheel



Website



LinkedIn

