

## **En mooier nog is, hoe ik dagen, soms wekenlang steeds stukjes van de puzzel op zijn plek zag vallen. Hoe het werkt? Het is wonderlijk,**

Lieve Luuc en Marja, Jullie vroegen me een stukje te schrijven naar aanleiding van de bij jullie gevolgde workshops. Hierbij mijn relaas.

Ongeveer twee jaar geleden kwam ik na jaren weer eens in contact met Luuc en Marja Christiaanse, twee lieve vrienden van lang geleden in Zuid Frankrijk. Zij hebben in een ver verleden ook nog eens een schilderij van mij gekocht, en dat hangt tot mijn grote genoegen in hun praktijkruimte in Amstelveen. Toen ik hen voor de tweede keer na zoveel jaren ontmoette, zat ik al een tijdje te worstelen met een onverwerkt, door mij onbegrepen verleden. Ik was verward, snel in paniek, slapeloosheid en opdringerige steeds terugkerende angstdromen waarin ik verlies op verlies leed. Ik ging daar zodanig onder gebukt, dat ik schrik had om te gaan slapen, op naar de volgende nachtmerrie, ofwel dat ik er ook overdag flink last van had. De vraag: 'Wat is er mis? hoe kan ik dit veranderen?' drong zich steeds harder op.

Ik schreef mij in voor een z.g.n. familieopstelling / kernfusietraining. Ik weet nog goed hoe ik kort voor de naderende cursusdag eigenlijk wilde opbellen met een rotsmoes om niet te gaan, goed dat ik zelfs dat niet durfde. Iets in mij zei, (gelukkig) dat ik wel wat aandacht kon gebruiken voor dit steeds terugkerende probleem. Vanaf het moment dat ik in Amstelveen tussen al die andere medecursisten zat, zakte langzamerhand de zenuwen. Bovendien deden Luuc en Marja er alles aan iedereen persoonlijk te benaderen in een sfeer van vertrouwen en ontspanning. Het gaat wat ver om zo'n hele dag te beschrijven, wat ik wél kan en wil zeggen is dat ik deze eerste dag als een soort thuiskomen heb ervaren, ik mocht zijn wie ik was. Mijn tranen om het onvermogen van mijzelf om het nu waarin ik niet fijn kon functioneren, laat staan gelukkig zijn had alles te maken met hetgeen ik tegenkwam in de familiestructuur. dat is confronterend, maar vooral en zeker later heel verhelderend. En met die helderheid en de inzichten die het mij bood (want wat voelde ik mij uitgebuit als kind, en hoe liet ik mij ook uitbuiten, waarom ik geen verweer had, geen oplossingen, het was simpelweg allemaal gebeurd). Dat schreeuwt om aandacht, en die krijg je in zo'n opstelling, de aandacht voor dat verleden, je onvermogen toen en nu, de begeleiding waarin ik mij veilig voelde om wat dan ook te kunnen zeggen en doen, maakte dat ik toe kon werken naar een héél andere overtuiging, een gevoel dat alles goed zou komen,(ook al was dat nog een vaag gevoel).

Uiteindelijk werk je toe naar vergeving, vergeving naar jezelf, naar anderen uit het verleden, soms hele generaties terug. Dat is een rijke ervaring. En mooier nog is, hoe ik dagen, soms wekenlang steeds stukjes van de puzzel op zijn plek zag vallen. Hoe het werkt? Het is wonderlijk, Marja en Luuc vertellen er ook zeker wat over. Toch zit er een component in van mystiek, een energie die versterkt inwerkt op de oplossingen die je al langer zoekt. Ik heb ongeveer 5 keer meegedaan. Daarna kon ik voelen en zeggen: 'ik voel me heel, het leven is weer leuk, beter dan voorheen, kleine tegenslagen verwerk ik met gemak, op de een of andere manier komt er een hoop gezonde dynamiek in me naar boven en daar ben ik dagelijks blij om. Soms onderga ik ook een z.g.n. onderhoudsbeurt, zoals ik dat inmiddels ben gaan noemen, dan gebruik ik de zelfhulp-cd's van Luuc. Altijd weer wonderlijk hoe het werkt in mijn dagelijkse bestaan. Ik slaap heerlijk, geen angstdromen meer. Ben ook veel dankbaarder met alles.

Kortom, wat heeft mij het goedgegaan om mee te doen in deze opstellingen! Ik zou het iedereen willen aanraden, die al te lang rondloopt met wat voor probleem dan ook. Luuc en Marja, heel hartelijk bedankt, dat jullie dit prachtige werk doen, ik ben ervan overtuigd dat je dit naast de inspanningen die je ervoor verricht, je dit ook gegeven is.

Liefs Anna april 2008