



De hierna volgende tekst betreft het verslag van de verdiepingsdag op 08 mei 2018:

Familierelaties spiritueel bekeken

Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Introductie van het thema door Marieke
3. Lezing Marleen – Eerder vrijgegeven informatie m.b.t. familierelaties
4. Schouwing Marieke
5. De Relatie als ouder met je volwassen kind(eren)
6. De Relatie als volwassen kind met je ouders
7. Onenigheid tussen broers en zussen
8. De Relatie met de partners van je eigen kinderen, broers en zussen
9. De verbinding met de kleinkinderen en de verbinding met een oom of tante

1. Inleiding

Deze dag is georganiseerd door Stichting De Vrije Mare vanuit het Centrum Het Vrije Veld te Mantinge voor iedereen die zich wel eens verwondert over zijn eigen familiebetrekkingen: Waarom heb ik eigenlijk deze broer/broers of deze zus/zussen? Waarom heb ik deze ouder(s)? Ligt er een zielskeuze aan ten grondslag? En zo ja, hoe kan ik mijn eigen leerproces hierin herkennen?

2. Introductie van het thema door Marieke

De inhoud van deze dag is in de uitnodiging als volgt beschreven:

Familierelaties zijn ogenschijnlijk niet bewust gekozen. Echter voorbij deze dagelijkse realiteit schuilt een wereld van verbindingen die ontstaan zijn vanuit vrijheid van zielskeuze in de onstoffelijke wereld.

Zielen reïncarneren en hebben wederzijdse afspraken gemaakt om hun levensinvulling te waarborgen. Volgordelijkheid binnen incarnatieplannen en verhoudingen tot elkander worden naar beste kunnen geënceneerd om ieder rechtmatig tot steun te zijn in de leerprocessen die nodig zijn.

Hoe hier betekenisvol, naar beste kunnen mee overweg te gaan tijdens het leven zelf, is waar deze verdiepingsdag over gaat.

Ik heb bij eerdere gelegenheden al vaker uitleg gegeven dat de incarnatie van de ziel in een menselijk lichaam altijd tot doel heeft om zelfbewust te worden van het eigen bewustzijnsveld: een bewustzijnsveld dat dienstbaar is aan de eigen evolutiedrang. Dat veld diep je niet moeiteloos op, maar ontstaat vaak vanuit de verbinding met elkaar, waarin je je leerprocessen gepresenteerd krijgt om verkenning te doen naar wie je bent en wat je nodig hebt voor jouw ontwikkelingsweg. Hiervoor worden mensen op je pad gebracht, als het ware pionnen in het grote hemelspel, om jou te oefenen uiteindelijk overgave te betrachten aan je eigen ontwikkelingsweg. Zij zijn allen dienstbaar ter spiegeling van wie jij bent en wie jij uiteindelijk kan worden.

Mensen die daar een prachtige rol in vervullen zijn vaak de mensen die we graag nabij wensen. Zij bevestigen ons, zij hebben waardering voor ons en zijn menigmaal ook ondersteunend aan de ontwikkelingsweg die we zelf in bewustzijn voor hebben.

Echter, de mensen die pionnen in het grote hemelspel zijn, die iets uitbeelden waar we het buitengewoon moeilijk mee hebben, zij houden ons bij de les. Een relatie met een gelijkgestemde is geen moeilijke relatie, maar een relatie met een tegenpool biedt altijd een uitdaging aan. Zo zijn ook de pionnen in het hemelspel die ons tot overgave naar onszelf toe dienen te begeleiden, juist die pionnen die het ons buitengewoon zwaar maken om de uitdaging aan te gaan waar we voor staan om te leren én op een zuivere manier bij onszelf te blijven. (En dan ook nog in compassie de leergang van de ander te aanschouwen, ook al vinden wij het er niet uit zien.)

Het gaat erom te proberen in de gemeenschappelijkheidszin van waar we ons toe verhouden met anderen, niet alleen onze eigen weg te waarborgen maar ook een zuivere omgang te onderhouden met hen die het ons moeilijk maken. Je kunt ze niet achter het behang blijven plakken symbolisch.

Stel jezelf de volgende vragen: Hoe verhoud ik me ertoe? Hoe eerlijk en oprecht ben ik? Hoe laat ik hen in hun eigen ontwikkelingsweg staan die ik niet ken maar slechts kan vermoeden en hoe kunnen zij met mij overweg gaan want ik bied voor hen ook een tegenpool aan. Je kunt zeggen 'ach, en wee ik heb het zo moeilijk met die anderen', maar je mag af en toe ook zeggen 'ach, en wee wat hebben zij het moeilijk met mij'.

Dat is dus de kern van deze dag. Niets is er zonder reden. Wij hebben het nu over wellicht de moeilijkheden met anderen, maar we zullen tussendoor ook kijken wat een ervaring het is voor die ander om met jónu uit te staan. Jij die zo volstrekt anders bent dan zij. Al die kinderen die meer weten van hun ouders dan dat ouders denken dat zij van hen weten, is ook een weg te gaan. Dus we dienen allerlei huisjes te doorbreken in vaste aannames om te kijken waar gaat het op een spiritueel niveau nu echt over en welke leergang is ons aangeboden? Misschien zitten we wel in de moeilijkste klas omdat we de grootste uitdaging in dit leven te boven gaan komen.

Ik zal nog een keer de tekst voorlezen van deze dag zodat je nog dieper kan luisteren.

De eerste zin was:

Familierelaties zijn ogenschijnlijk niet bewust gekozen. Echter voorbij deze dagelijkse realiteit schuilt een wereld van verbindingen die ontstaan zijn vanuit vrijheid van zielskeuze in de onstoffelijke wereld.

Waar is deze zin op gebaseerd? Van mijn begeleiders weet ik dat er in deze tijd eigenlijk geen onbewuste incarnaties meer zijn. De incarnaties die nu plaatsvinden, hebben doorsnee echt al eerdere levens hier op aarde gehad en gaan dat voortzetten.

De tweede zin was:

Zielen reïncarneren en hebben wederzijdse afspraken gemaakt om hun levensinvulling te waarborgen.

Dat is een betekenisvolle zin. Wil jij bij de les blijven, dan heb je mensen om je heen nodig die waarborgen dat jij bij de les blijft. Iedere incarnatie heeft de intentie van een leergang. Een deel in jou is al in bewustzijn ontwikkeld door eerdere levens, maar wat in jouw onstoffelijk weten ligt als ziel in die onstoffelijke wereld, verdient gronding, aarding en bewustwording hier op aarde.

Het is als het verhaal van Adam en Eva. Daar werd gegeten van de appel van kennis, maar dat leidde ook de weg in dat wat onbewust bewust was, nu in bewustzijn bewust dient te worden. En dat red je niet in je eentje. De incarnatie van jou persoonlijk is dus ingebed in een incarnatie van anderen die je tijdens dit leven ontmoet en die jouw leergang waarborgen. Je familie is daar een groot onderdeel van.

Zin drie was:

Volgordelijkheid binnen incarnatieplannen en verhoudingen tot elkander worden naar beste kunnen geënceneerd om ieder rechtmatig tot steun te zijn in de leerprocessen die nodig zijn.

Dat staat dus uit met wie je ontmoet in welke tijd en waarom. Er zijn wellicht periodes in je leven waarin je inniger bent met bepaalde familieleden dan op andere momenten. Of periodes waarin je het moeilijker hebt met hen dan op andere momenten.

De laatste zin was:

Hoe hier betekenisvol, naar beste kunnen mee overweg te gaan tijdens het leven zelf, is waar deze verdiepingsdag over gaat.

Binnen het hier en het nu staan we uit met geschiedenis die we naar beste kunnen naar het nu moeten vertalen. Als we uiteindelijk de Aarde weer verlaten, dat we dan die geschiedenis zo goed mogelijk verwerkt en op orde gebracht hebben en dat we schoon van hart, gereinigd van alle turbulentie die we daar hebben ondergaan, onze thuisreis weer naar die onstoffelijke wereld oppakken. Vandaar deze dag.

Na de lezing van Marleen gaan we een aantal familieconstellaties bespreken. We bespreken steeds een bepaalde constellatie en ieder die zich daarmee verwant voelt, geeft dit aan. Dan schouw ik wat er gemeenschappelijk speelt.

3. Lezing Marleen Oosterhof

Eerder vrijgegeven informatie m.b.t. familierelaties

Ik begin met een aantal algemene zaken die Marieke over familierelaties heeft vrij gegeven en daarna in het bijzonder over de relatie tussen broers en zussen.

Hoe ervaar je je familie?

Het is altijd persoonlijk ingegeven hoe mensen hun familie ervaren. Je hebt kinderen die worden geboren op een plek wat een warm bad voor ze is. Die worden verzorgd in alle

betrokkenheid en liefdevolle aandacht. Ouders doen buitengewoon hun best om de aard van het kind te volgen en daar dienstbaar aan te zijn. Ouders zijn ook bereidwillig de spiegelingen van het kind te aanvaarden en het kind kan uitstromen in een natuurlijke eigenheid in een gedragen atmosfeer.

Wat veel meer voorkomt, is dat een kind zich geplaatst weet in een familie andersoortig dan dat het zijn eigen ziel weet. De familie vormt een uitdaging om bij zichzelf te blijven in een natuurlijke onafhankelijkheid, voor zover mogelijk.

Willen jullie een moment stil zijn op waar jullie je voor jezelf bevinden en waar je je ten aanzien van je eigen kind(eren) bevindt.

(Stilte)

Mensen die door levens heen al een sterke natuurlijke persoonlijke ontwikkeling hebben gehad, verdragen veel bij zwaar teisterend gedrag van hun omgeving naar hen toe. En als ze in een samenleving wonen die sterk bepalend is hoe kinderen horen te zijn, komen dit soort kinderen er redelijk ongeschonden uit, omdat ze hun eigen innerlijk blijven heiligen.

Hoe ga je met je familie om?

Daar waar het een warm bad is en waar je beminnelijk benaderd en gesteund wordt om je te ontwikkelen, is vaak onderlinge betrokkenheid gaande en zullen de verschillen makkelijker geduld worden.

Je hebt ook familielijnen waar ieder kind dat geboren wordt een enkeling is en het verschil zich opmaakt in een gezinssituatie waar de verschillen groot zijn tussen de afzonderlijke familieleden. Men dient het met elkaar te doen om de verschillen er te laten zijn, zodat die verschillen geen sta in de weg vormen naar elkaar toe en men elkaar een leven lang blijft volgen als zijnde 'och, wat zijn we toch verschillend, maar we houden wel van elkaar.'

Wil je nu een moment stil zijn op het verschil wat je voelt met bepaalde familieleden.

Mag het verschil er zijn en hou je nog van de ander of is het ook een breekpunt?

(Stilte)

Als je het gevoel hebt dat de zielsverbinding voldoende is, kunnen de bijzaken gelaten worden in de zin van 'heb het goed met elkaar op het juiste moment'.

Er zijn in veel families ook zogenaamde mee-reizigers, die eigenlijk niet zelfstandig hun weg gaan, maar steeds een beroep blijven doen op familieleden en zich dus ook heel

afhankelijk opstellen. Dat is een moeilijke aangelegenheid. Marieke adviseert daarin: dit gaat eigenlijk alleen maar als je ook heel goed bij jezelf blijft. Want anders gaat de ander nooit wat doen, die blijft leunen op de familie. Dus laat je hart open, maar durf wel je eigen route te blijven gaan.

Trauma's in de familielijn

In de familielijn kunnen trauma's huizen, die maken dat de verbindinglijnen naar de nieuwe generatie en de daaropvolgende generatie te maken krijgen met het onbewuste patroon waar niet alle participanten in de familielijn bewustzijn op hebben. Dat maakt dat de nazaten verbinding missen. Dus is er sprake van zo'n thema, zo'n trauma, dan mist er in de familie verbinding.

Daar waar een trauma overgedragen wordt en degene aan wie het overgedragen wordt, is te weinig zelfwerkzaam met het overgedragen trauma, gebeurt het vaak dat hij/zij zelf anderen met dezelfde thematiek gaat verwonden. Dit gebeurt niet opzettelijk, maar in de onnadenkendheid. Kun je het je voorstellen? Je hebt soms zelf iets van je eigen vader of moeder niet gekregen en je ziet tot je stomme verbazing dat het bij jouw kinderen ook weer gebeurt. Dus iedereen die het thema niet inhaleert als zelfwerkzaamheid: 'ik dien dieper te verbinden met mezelf, ik dien mezelf veiligheid te geven', werkt indirect door op traumaverspreiding. Je zoekt de oplossing nog bij de ander. Dat doen we natuurlijk vaak in familierelaties; we hopen dat de ander verandert. Maar eigenlijk is het enige wat kan dat je naar binnen gaat en jezelf verandert. Zelfwerkzaamheid met je thema's leidt tot zelfheling en hoger meesterschap.

Wil je nu een moment stil zijn of er in jouw familie bepaalde thema's zijn? En als je het moeilijk vindt om over het woord thema na te denken, vertaal het dan in 'waar zit bij jouw verlangen op dat het er zal zijn?' Dat is vaak het thema.

(Stilte)

Wanneer je kunt rouwen om wat je niet gekregen hebt en je rouwt echt tot het klaar is, dan maak je je frank en vrij voor de volgende klus. Tijdens het rouwproces vindt de zelfheling plaats. De zelfbehoeding en de zelfbewoning neemt toe. Je raakt los van de sporen van verwijt naar het verleden, want het was zoals het was.

Zelfverantwoordelijkheid voor onze verlangens

Het is heel belangrijk dat we als volwassenen steeds meer bewustzijn creëren waar onze verlangens liggen en waar onze zelfverantwoordelijkheid schuilt. Je verlangens kun je wel

op die ander projecteren, maar eigenlijk moet je alles wat je nog verlangt aan jezelf geven. Het is maatwerk wat aangeleverd wordt via je pionnen. Al het gemis wat we ontmoet hebben, had de bedoeling om iets te activeren in onszélf. Daar mag je ook even stil op zijn.

Een hele belangrijke aanvulling geeft Marieke: Het wil helemaal niet zeggen dat je al die verlangens die je nog hebt naar familie, al die thema's, dat je daar niet al een deel aan gewerkt hebt. Als het helemaal nog niet ontwikkeld is, word je van nature uitgenodigd. Maar als je nog moet professionaliseren, word je ook weer uitgenodigd via je pionnen. Je professionaliseert je dan in je kwaliteiten.

Zielsverbanden beïnvloeden elkaar

Reeds aangelegde zielsverbanden blijven beïnvloedend op elkaar. Je kunt wel zeggen 'die wil ik niet meer zien', maar energetisch blijft het met je bezig. Dat geldt ook voor hele liefdevolle verbanden. Als je iemand niet meer ziet, weet je vaak hoe het met iemand gaat, je blijft bij elkaar betrokken. Dus je kunt het niet zomaar weg doen en zeggen dat je er niets mee doet. Je kunt er maar beter wel iets mee doen.

Daardoor wordt het een steeds groter kunstwerk als je uitstaat met vele verbindingen die op een diep niveau ontstaan zijn. Al die energetische werkingen werken ook op jou door, het is een steeds grotere kunst om goed bij jezelf te blijven.

In veel familieconstellaties zijn voorlopers actief die hun hart openhouden. Zij weten wat meer verbinding zou betekenen onderling, maar ze vallen vaak buiten de boot, omdat ze eigenlijk vooruitlopen in wie ze al zijn. Wanneer iemand het gevoel heeft in een dergelijke rol te staan, vraagt dat ook eerbiediging naar het eigen zelf toe. Troost jezelf dat het een uithoudingsvermogen vraagt en een extra aan zelfvoeding nodig heeft. Aandacht voor jezelf die je daarin nodig hebt, maar ook de goede dingen des levens die je naar eer en geweten aan te gaan hebt omdat ze voedend zijn om zo'n positie te kunnen vervullen.

In het tijdsbestek waarin we leven is het ook niet voor niets dat er zoiets als familieopstellingen bestaat. Het lijkt alsof de geschiedenis van vele families vraagt om zaken in de generatielijnen met terugwerkende kracht te helen ter wille van een betere toekomst voor de nazaten. Hoewel enkelingen binnen families daar al grote stappen in maken, is de familie als geheel daar vaak nog niet aan toe, en is er dus overall energetisch werk gaande voor dat helingsproces. Je zit dus nooit zonder reden in een bepaalde familieconstellatie. Soms duurt het een leven lang voordat zaken op hun plek vallen.

Broers en zussen - Voorbeelden van onderlinge trauma's

a. Ruzie, boosheid en conflicten

Broers en zussen hebben al heel jong met elkaar te maken. Er worden heel veel trauma's die later voorkomen in de familie, opgebouwd in dat jonge bestaan van die broers en zussen met elkaar. Een paar voorbeelden:

Eigenlijk moeten ouders hun kinderen stimuleren om constructief ruzie te leren maken met elkaar. In heel veel gezinnen echter is het zo min mogelijk of geen ruzie maken de norm. Als je geen ruzie mag of kan maken op het moment dat er iets speelt, krijg je onduidelijke reacties op een later tijdstip. Dat blijft in families dan een patroon; je wilt de gezelligheid niet doorbreken door op het moment zelf je verontwaardiging te laten blijken. De kans gaat dus voorbij dat de ander ook zijn uitleg van het moment kan geven. Hierdoor vinden er verdraaiingen van de werkelijkheid plaats aan beide kanten. Ieder heeft immers een andere interpretatie die later niet meer te checken is. De oorspronkelijk oprechte verontwaardiging leidt op een geheel ander moment, dit kan maanden later zijn, ineens tot een onbegrijpelijk heftige emotionele uitbarsting. Het niet direct uiten van ongenoegens zorgt dus voor onduidelijke interacties later en dat is een patroon dat veel in families voorkomt.

Pure boosheid is oprechte verontwaardiging; iemand komt op jouw territorium en je kunt het gelijk aangeven. Als de ander echt luistert, is de boosheid snel voorbij. Als de boosheid wordt opgespaard, raakt die vervormd en krijgt de vorm van verbittering, haat, wrok, agressie.

Sommige broers en zussen vechten elkaar echt het kot uit, als kind al. Het is wel gebeurd dat de begeleiders van Marieke dan meekeken met ouders die zeiden 'wat je ook doet, het lukt niet'. Vaak zie je dan dat het een heel oud patroon is dat een van de twee in een vorig leven echt te veel inbreuk heeft gemaakt op het territorium van de ander, waardoor er nu een buitenproportionele tegenreactie is. Als alles in dit leven is geuit, kan men leren juist goed met elkaar op te schieten en geeft het een bijzondere band.

De begeleiders geven aan dat conflicten niet erg zijn. Het hoeft geen ruzie te worden, maar wij maken er meestal ruzie over. De meeste ruzies tussen broers en zussen ontstaan als een van de twee zich in het nauw gedreven voelt. Het gaat dus over de eigen identiteit. Als je die kan waarborgen, dan kan je wel verschil van mening hebben of kunnen er onderling grote verschillen zijn, maar dan krijg je geen ruzie.

Een andere oorzaak van een ongezond patroon tussen broers en zussen is, dat veel ouders vinden dat je aardig moet doen als je niet voelt dat je aardig bent. Dat geeft een knauw in je eigen basisveiligheidsgevoel. Je vertrouwt namelijk jezelf op een gegeven moment niet meer maar de ander ook niet. Want die doet dus ook aardig op momenten dat die helemaal niet aardig ís. Al die patronen kunnen al heel vroeg beginnen en als je geen basisveiligheidsgevoel hebt naar een broer of zus, krijg je ook weer een onduidelijk interactiepatroon en doorbreek dat maar eens.

b. Samenwerken

Een volgend punt is dat je eigenlijk alleen maar heel goed kan samenwerken met elkaar en elkaar volledig vrij kan laten als je in je jeugd een plek hebt gehad dat er niet werd ingedrongen als jij zat te praten of als jij zat te spelen. Je hebt kunnen afmaken waar je mee bezig bent, zonder spel- of spreek-onderbrekingen. Een kind wil fantaseren en verder fantaseren, maar als dat steeds wordt afgebroken door een broer of zus of door ouders, dan wil je in de rest van je leven liever niet samenwerken maar doe je het liever alleen, want dan kan je je eigen idee afmaken. Als je ervaren hebt dat je je spel of je spreken kon afronden zonder onderbrekingen, ben je nieuwsgierig naar de ander die mogelijk aanvullingen heeft.

c. Jaloezie

Wat ook een thema is dat veel bij broers en zussen speelt, is jaloezie. Je ziet bijvoorbeeld gebeuren dat je vader of moeder waar je van houdt, veel spontaner omgaat met een andere broer of zus. Het zou kunnen gebeuren omdat dat een makkelijke relatie is. Als jij dan toevallig de pion bent voor je ouders, zie je de voorzichtigheid en het op eieren lopen van hen naar jou toe en zou je ook weleens dat spontane willen dat je van hen ziet in het contact met je broer of zus. Dat gebeurt zowel bij kleine als bij grote kinderen. De psychologische wetmatigheid is: hoe groter je eigen zelfwaardering en zelfvertrouwen, hoe meer je het kan laten dat het is wat het is. Maar het blijft natuurlijk heel pijnlijk.

Plus 1: Gezamenlijk deel en eigen deel (+1)

In het leven zijn we allemaal even belangrijk voor de evolutie van de mensheid. Naast een gezamenlijk deel, heeft iedereen ook een eigen uniek deel (+1) dat niemand anders heeft. In dat +1 stuk ben je het meest eenzaam, voel je je het meest onbegrepen en niet gezien. Je kan er ook een groot deel van je leven over doen om je eigen unieke deel te

ontdekken. Als je zó naar je broers en zussen kijkt, dan hebben zij natuurlijk ook een uniek + 1 deel in zich en dat kan op een hele andere bewustzijnslaag betrekking hebben. Als voorbeeld het verhaal van een vrouw die ooit consult vroeg bij Marieke. Het was een heel spirituele vrouw. Ze vond dat ze niet in haar partnerrelatie verder kon gaan. Haar man was niet spiritueel, hij was te aards bezig. Toen ging Marieke schouwen en bleek dat die man in een aantal vorige levens enorm geestelijk bezig was geweest als kluizenaar, als monnik. Geestelijker kon het bijna niet. Altijd met zijn hoofd in de wolken in plaats van met zijn voeten op de grond. Wat die vrouw nu deed in dit leven, dat had hij al gedaan. In dit leven was hij 'gewoon' vertegenwoordiger geworden, heel aards een product verkopen. Ik geef het voorbeeld, want het is vaak een laag waarvan je denkt 'hij kan nergens over praten en ik word niet gehoord'. Maar het was niet voor niks, die man moest zijn eigen stuk doen, in dit leven in een andere bewustzijns laag. Broers en zussen zitten vaak in heel verschillende bewustzijnslagen en de ene ontwikkeling is dus niet meer of minder dan de ander. Ze zijn allemaal voor de evolutie even belangrijk.

Wat doet kritiek energetisch met de ander?

Laatst was ik bij een themadag Bezielde Leiderschap en toen had ik zelf een vraag aan Marieke wat (onuitgesproken) kritiek energetisch doet met de ander.

Als je over iemand mijmert of denkt, of er komen gedachten in je op over de persoon, ben je energetisch verbonden. Dit geldt ook voor familierelaties. Je bent dan energetisch met elkaar verbonden en negativiteit komt dus aan. Marieke ziet dat als grote ballen door de lucht.

De diepte ervan middels bloedlijnen of thema's waar je in dit leven voor gaat staan, zorgt voor energetische verbinding. Het vraagt realiteitszin om dat niet te ontkennen.

Eigenlijk is het in het menselijk bestaan niet mogelijk dat het niet gebeurt. Maar het is wel schadelijk. Kritiek hebben op iemand geeft aan dat je verwachtingsvol leeft. Je hoopt zelf zoveel mogelijk tot je recht te komen, dat staat voorop. Dus in zekere zin is het ook narcistisch. Hoe begrijpelijk ook, want de ander lijkt ogenschijnlijk een sta-in-de-weg te zijn voor dat wat je zelf wenst te veroorzaken. De ander spiegelt iets waar je zelf niet helemaal in kan uitdijen.

Het is haast niet mogelijk dat iemand zich aan dit fenomeen kan onttrekken. Dus enige clementie naar jezelf en anderen is belangrijk. Iedereen verdient een eigen terrein waarop een ander geen invulling verleent. Op het snijvlak ga je altijd zitten stoeien. Als je hier niet uitkomt met elkaar dan kan de kritiek gestaag groeien.

Wie fijnbesnaard is, heeft weet van de onrust en kritische gedachten over hem of haar op de achtergrond, ook al kan hij het niet altijd duiden. De ander voelt de volgende keer dat je hem ontmoet dat er iets tussen zit. Als je heel fijngevoelig bent kun je er zelfs energetisch aan onderdoor gaan op momenten dat je auraveld niet goed begrensd is. Dat gebeurt veel in familiekring, waardoor je dus ook gaat wegblijven, want je denkt 'ik ga zo onderuit als ik erbij ben' dat je dan toch even voor jezelf kiest.

Irritatie, kritiek, alleen gedacht al, doet dus wel wat met de ander. Het is niet kosteloos, is zelfs grens overstijgend, dus ook al zit je zus in Australië dan voelt ze dat toch. Als je erbij stil staat wat voor ballen wij allemaal de lucht insturen.....

Wees hier even stil op (Stilte)

Het gaat om geven en ontvangen in samenspraak opgebouwd. Je doet onderling concessies, je moet er dus over praten. Als ieder onvoldoende ruimte krijgt, neemt de kritiekgevoeligheid toe. Je zegt in feite: geef mij meer ruimte, laat mij alsjeblieft even narcistisch zijn. Narcisme is positief als het om zelfliefde gaat en negatief als er bewijszucht op zit. Dus als er iets op zit van 'ik weet het beter', of 'ik ben beter', dan gaat het mis.

Er zijn wetmatigheden. De eerste wetmatigheid is: onvermogen kan een ander niet aangerekend worden. Daardoor kun je zelf vaak makkelijker de stap maken te aanvaarden zoals het is. Het kan je eigen incasseringsvermogen vergroten, omdat je beseft dat de ander voorlopig nog niet tot veranderen in staat is. Dat gebeurt natuurlijk heel veel. We willen te snel en je merkt vaak in familierelaties, dat als je het een tijd hebt laten rusten, er niet over hebt gesproken maar wel je hart en blik open hebt gehouden en bent blijven luisteren, dat het dan toch ineens is opgelost, de ander is ook veranderd in die tijd.

In familiekring kunnen zaken zo afstotelijk of ondenkbaar zijn dat je wel weet dat je door je bloedlijn ermee verbonden bent, maar het kan heel veel vragen. Kritiek wil eigenlijk zeggen: ik kan het niet aan, ik gooi kritiek naar buiten, waardoor ik denk dat ik weerbaarder ben van dat wat energetisch tot mij komt.

Eigenlijk hoef je alleen maar te onderzoeken waar je kritiek op hebt en daarmee zelf aan het werk te gaan.

Kritiek hebben is ongezonder gezond. Je herkent je eigen gelaagdheid erin en je moet je eigen verantwoordelijkheid daarin nemen. Als we ons realiseren hoe verbonden we zijn in ons leven, dan is het belangrijk die interactiepatronen te kuisen. Dat doen we door te

starten met onderzoek voordat we de kritiek op de ander laten aanzwellen. Met name als je zelf nog gezien en/of gehoord wilt worden, kun je in een vaarwater met elkaar komen die de interactie niet verheldert.

Voorlopers hebben het extra zwaar op dit gebied. De rol van voorloper maakt dat je per definitie te maken hebt met tegenwerkingen. En of je voorloper bent in een generatieverloop van familieleden, in je vak beoefening, of verbindend in tegengestelde doelgroepen, je hebt het zwaar te verduren. Er is onderhoud nodig in zelfcompassie.

Marieke haar begeleiders lieten een keer aan haar zien hoeveel kritiek er energetisch naar haar toe kwam en dat ze daar ook ziek van is geworden. Als je voorloper bent en je zegt dingen waar een ander nog moeite mee heeft, projecteert die ander zijn onvrede op jou. Wees daarom zorgvuldig aan wie je deze uitschrijvingen doorgeeft. Geef alleen door waar jij zelf enthousiast over bent en wat je zelf diep herkent, dan komt een eventuele kritische projectie naar jou toe en niet naar Marieke.

4. Schouwing Marieke

Doorsnee worden familierelaties behoorlijk oppervlakkig bekeken

Men wenst waardering voor zichzelf te ontvangen. En wanneer waardering ontbreekt, of niet gedifferentieerd genoeg in details naar een mens toegebracht wordt, ontstaan er vaak onlustgevoelens naar de ander. Het verlangen om bevestiging te ontvangen schermt je af om de ander waarachtig te zien in waar die ander op dat moment is.

Wanneer familierelaties doorsnee gezien worden, heeft het nog een oppervlakkigheid. Het eigen leven verdient een centralere rol zoals je het zelf beleeft in relatie tot het leven wat die ander leidt. Als je het spiritueel gaat bekijken dan neem je die invalshoeken voor lief, zoals er vanochtend al een aantal geschetst zijn.

Familierelaties (spiritueel bekeken) vragen uithoudingsvermogen

Familierelaties vragen uithoudingsvermogen. Daarom zijn het familierelaties, kun je de spirituele ondertoon voelen? Waren het kennissen geweest, of tijdelijke vriendschappen, of werkrelaties, dan had je je ervan kunnen ontdoen. Maar de bloedlijn is niet zomaar te vervagen, die is als het ware ingedrongen in jouw systeem.

Dat roept de vraag op: Waarom mochten deze relaties niet vervagen, ten beste of ter ongemaksvoorziening? Wat in jou verdiende ondersteuning, of prikkeling, of overprikkeling om thema's in jezelf waakzaam te maken?

Het woord waakzaam is heel prachtig. Er zit samenzijn in en iets wat niet tot rust kan komen, iets wat een natuurlijke alertheid steeds weer oproept.

Word nu even stil zodat je voelt op welke thema's je geprikkeld wordt? Dat kan ten beste zijn, dat kan gewoon geprikkeld of overprikkeld zijn. Voel het in.

Voel je je wel eens verstoord in familierelaties omdat je graag meer gezien wilt worden?

Op welke gebieden zou je meer gezien willen worden? Maak dat helder voor jezelf.

(Stilte)

Als we allemaal een gelijke waarde uitbeelden en daarnaast een plus 1 factor hebben van unieke eigenheid, dien je jezelf immer de vraag te stellen of jouw unieke eigenheid, die je vaak ook in eenzaamheid veroverd hebt, überhaupt door een ander te doorzien en doorleven is. Dus hunker je naar iets te tonen waar die ander als het ware geen inkijk op kan hebben, omdat het zo ver van de ander afstaat. En beeldt de ander iets uit wat zo ver van jou afstaat in zijn unieke plus 1 factor, dat jij geen inkijk hebt in die unieke eigenschappen?

Dan kom je eigenlijk automatisch bij de vervolgvraag: Heb je de intentie jouw unieke zijn in te brengen als een meer weten, een beter weten op dat wat die ander vertolkt? En brengt die ander zijn unieke zijn in als een meer weten, een beter weten op wie jij bent terwijl hij geen inkijk heeft in jouw uniciteit?

Wanneer, zoals Marleen al heel mooi uitlegde, in de jeugd een natuurlijke nieuwsgierigheid naar elkaar toe geactiveerd is, is er een vraag die beantwoord kan worden door ieders unieke eigen inbreng. En eenmaal volwassen geworden kan je trachten elkaars uniciteit te bevragen. Zelfs met het niet bekend geworden zijn in je jeugd met het proces van interesse hebben naar het verschil van de ander en jou. Als jij bevraagd wordt, kan je jouw uniciteit vrijgeven. Dan geef je het niet als een leerervaring, maar je gunt de ander inkijk. Dus het woord belerendheid past daarin niet.

Als je opnieuw je familierelaties bekijkt, dan kan je ook de arrogantie heel goed detecteren van hen die alles beter denken te weten. Die altijd gehoord dienen te worden, maar dat is geen kwestie van vrijgeven, maar van 'zie mij en bevestig mij'.

Dus wil je uit dat kunstig vlechtwerk van familieverstrengelingen geraken, geef je dan vrij naar aanleiding van vragen die aan jou gesteld worden en vraag de ander naar zijn

eigen unieke inbreng. Dat is heel belangrijk en daarmee ga je al verdieping aan in familierelaties, omdat je de familierelaties niet meer oppervlakkig beziet. Dus op alle vragen die bij jullie spelen, probeer dit te onthouden.

Veel familierelaties zijn gegrond in eerdere levensgesteldheden

Vele familierelaties, niet allemaal, zijn gegrond in eerdere levensgesteldheden.

Soms hebben mensen moeite met wie jij vandaag bent. Binnen mijn eigen familie weet ik een aantal mensen die buitengewoon moeite hebben met wie ik vandaag ben, maar ik heb ooit mogen doorschouwen dat een aantal van hen aanwezig zijn geweest toen ik gedood werd om wat ik toen ook al was. Dan kun je zeggen ze hebben niets met mijn huidige gesteldheid op, maar heel onbewust zijn ze bang dat ik weer aan de schandpaal genageld wordt. En moet je ze dan zeggen van 'ach lieve, dit leven word ik echt niet opnieuw gedood' of wacht je tot ze zelf komen in interesse naar wie je bent?

Want ook zij dienen gerustgesteld te worden dat dat in dit leven niet weer gaat gebeuren en dat is niet iets van taaloverdracht. Dat is iets van 'hè hè, ze is er nog steeds en er wordt nog steeds naar haar geluisterd en ze wordt nu niet gemarteld en gedood'.

Het lijkt dus soms dat anderen absoluut niet blij zijn met wat je doet, maar wie weet hebben ze ook voorgeschiedenis waardoor ze behoudend zijn, omdat het hen toen ook beschadigd heeft, omdat ze van je hielden. Het is een belangrijk voorbeeld dat we niet te kortzichtig beoordelen.

Samenvattend: de geduldsuitoefening betrachten in niet opleggend aandacht vragen, maar wachten totdat er gevraagd wordt, is zeer belangwekkend. Wanneer dat inhoudt dat je tot aan die periode (als je de ruimte in jezelf hebt) meer aandacht naar hen hebt dan zij naar jou toe, het zij zo. Afgelopen weekend heb ik iets opgeschreven voor mijzelf en het is ongecorrigeerd, maar de begeleiding wil graag dat ik het voorlees. Het geeft iets aan van de laag die ik net vrijgaf:

'Mijn oudste zoon vraagt naar een hoofdstuk van mijn geschiedenis die de vooraanleiding van zijn bestaan inluit. Ik sla de pagina's terug van mijn levensboek tot aan nu.

Herinneringen wellen op, levensecht, diep aangrijpend. Ik weet van binnenuit nog hoe het was. Ik ben een open boek, te lezen voor wie wenst te horen. Mijn aard maakt dat ik bekend ben met wat was, fijngevoelig, diep lezend. Niet ontkennend wat mijn geest bereisd heeft. Het zijn afgesloten hoofdstukken, die reis is al gemaakt en is verwerkt. Echter, mijn ontstaansgeschiedenis van het nu kan ieder opbouwproces daarnaartoe verstaan.'

Simpel samengevat: het is de eerste keer, dat gevraagd wordt naar mijn geschiedenis en mijn zoon wordt deze maand 42. Maar ik heb geweten dat ik diende te wachten. En altijd

gezegd 'als jullie meer willen weten zal ik delen'. De kunst is de ander de ruimte te gunnen voor de eigen ontwikkeling tot ze een vermoeden krijgen dat ze het willen weten en willen leren verstaan. Hoe vaak geschiedt het andersom in familiekring, naar broers, zussen, ouders, je wilt dat de ander bekend is met jou, terwijl je kan voelen dat ze onrijp zijn om het te horen. Het kan belangwekkend zijn je kinderen, of anderen, te 'laten' tot ze willen horen.

Om te gronden dient ieder mens de wortels van zijn bestaan te erkennen

Dezelfde ochtend schreef ik nog dit stuk.

'Ieder mens dient de wortels van zijn bestaan te erkennen. Waarin hij gegrondvest is kan niet ontkend worden. De aard van herkomst die zijn bestaan verzekerde en de al of niet moeilijkheidsgrond daarvan en zijn omgang daarmee, heeft tekenend zijn leven gekleurd. Wijsheid is de omgang die hij hiermee getoond heeft en iedere verstoring, zelfgereid betreden heeft.'

Uitleg:

'Ieder mens dient de wortels van zijn bestaan te erkennen'.

Als je je ouders ontkent of het gezin waaruit je voortkomt, dan kan je niet gronden. Al is het een hele pijnlijke ontstaansgeschiedenis, als je niet erkent waar je uit voortkomt, mis je een deel van jouw potentie in opstaan.

'Waarin hij gegrondvest is kan niet ontkend worden. De aard van herkomst die zijn bestaan verzekerde en de al of niet moeilijkheidsgrond daarvan en zijn omgang daarmee heeft tekenend zijn leven gekleurd'.

Bijvoorbeeld bij de naamsoefening is er ook een oefening waar je in gedachten gaat naar je moeder en naar je vader, waarin je ze eert, omdat door hun samenkomst jij hebt kunnen incarneren. En of ze je het makkelijk hebben gemaakt of moeilijk, zij zijn het begin van jouw bestaan hier op aarde. Als je hun niet respect betoont voor hun samenkomst, had jij er op deze manier niet kunnen zijn. Eer je vader en moeder, zoals dat ook bij de 10 geboden van de christelijke kerk is. Wij hebben nooit de diepere lagen daarvan durven oppakken. Als zij jouw ontstaansgeschiedenis inluiden, zijn zij jouw pionnen geweest. Hun verhaal is een deel van jouw geschiedschrijving.

'Wijsheid is de omgang die hij hiermee getoond heeft en iedere verstoring zelfgereid betreden heeft'.

De laatste zin, zeggen de begeleiders, waarin je je zelfgereid verhoudt tot jouw weg met het hele familiesysteem en de toegevoegde waardes van schoonfamilie en partners, is belangwekkend omdat je daarin je meesterschap aan het opbouwen bent.

Waar bestaat dat meesterschap uit? Dat heeft te maken met hoe compassievol je inleving is, niet alleen naar wat het jou doet, maar ook wat de reis van hen met jou voor hen al of niet betekent. Misschien ben jij een spiegel waar ze amper in durven te kijken. Misschien leg jij iets op hun pad waar ze wel naar hunkeren, maar nog onvermogen zijn om zich daarin te begeven. Misschien heb jij zoveel levenservaring opgedaan dat zij geen idee hebben waar je over spreekt. En alleen als jij je steeds weer met je hart over hen ontfermt, kunnen ze ontspannen in je nabijheid, ben jij niet afhankelijk van hun liefde, maar kunnen ze het leerproces verdragen wat middels jou verloopt.

Andersom kan het ook gaan: er zijn wellicht mensen in jouw omgeving die wijzer zijn dan jij, die zaken in hun leven al doorleefd hebben waar jij nog op de beginweg daarvan staat en die jou iets voorhouden wat jou te moeilijk lijkt. Dan is het risico groot dat je ze liever wilt uitbannen of op afstand wilt houden, dan dat je ze ziet van het begin van een route voor jou.

Verschillende soorten complexiteit binnen familieleden

Er zijn altijd ook familieleden die behoorlijk complex zijn. En wie heeft ze niet in zijn familie? Die zijn een uitdaging, omdat ze je misschien confronteren met zaken van gêne in jezelf om je zo te tonen. Het kunnen mensen zijn die ongecensureerd zaken veroorzaken waar jij grote terughouding op zou voelen om maar 10 procent daarvan aan te durven te gaan. Het kunnen ook mensen zijn die een volstrekt ingehouden bestaan hebben, die zich daar veilig in wanen, maar die als het ware in hun zogenaamde comfortabele staat van zijn een familieproces ook kunnen terugtrekken om uit te groeien. Hoe breng je compassie naar dat wat niet meebeweegt?

En hoe kan je mensen die symbolisch gezegd zichzelf uitademen, die zichzelf durven te zijn en daaraan vorm durven te geven, hoe kun je ook kracht putten uit hen die het familieproces oprekken, omdat ze uitzinnig kiezen zichzelf te zijn en te blijven?

En in dat hele palet van verschillen, en ook nichten, neven, ooms, tantes, maar ook alle trauma's die verborgen zijn, alle familiegeheimen die te weinig gedeeld worden, onverwerkte ervaringen die er zijn, hoe doe jij het ermee?

Als je het bezieet vanuit de enkeling naar de velen met wie je in contact staat binnen de familiezin, dan dien je in jezelf diep verankerd te zijn om een juiste verhouding van jezelf tot die ander te vinden. Als je je eigen wortels ontkent en te weinig sta vastheid creëert in je afkomst, dan is het ook heel moeilijk om je een goede verhouding aan te meten met de afzonderlijke individuen. Sterker nog, het is heel moeilijk om vanuit het neutrale veld

in jezelf, in zekere zin ook kleurloos, vanuit het hart en het compassieveld dat niet ingekleurd is door emoties, je te verhouden naar die enorme verschillen.

Naar de mensen waar je het verschil niet mee kan lopen in hun belevingsveld, is het altijd belangrijk om te zeggen 'lieverd, ik hou van jou, ook al begrijp ik heel veel niet'. Want andersom is het vaak ook zo. Het is vaak hoogmoed om te denken dat jij de ander beter weet dan de ander zichzelf kent.

Familieleden trekken het familieveld allemaal op. Dit zet zich voort in de familiegeschiedenis.

Of je nu als enkeling met een groot of een kleiner familieveld uitstaat, het is belangrijk om je te realiseren dat in het veld van verwantschap jij als nieuwgeborene ooit het voorafgaande veld naar vernieuwing optrok. Jouw nazaten kregen vervolgens opnieuw die opdracht om het veld weer verder op te trekken. En heb je al achterkleinkinderen of achter achterkleinkinderen, zij zetten het familieveld weer voort.

Energetisch het familieveld dragen, kan dat?

Soms zeggen mensen 'ik draag energetisch mijn familie. Ik zorg er wel voor dat mijn familie verder door ontwikkelt energetisch'. In zekere zin kan dat zo zijn, maar dat is geen goedkeuring of toestemming om dan maar uit contact te blijven. De gronding van contact vindt altijd plaats wanneer je elkaar ontmoet. Je kunt energetisch heel veel van mensen houden en niet overprikkeld raken door de verschillen, maar als je elkaar ontmoet, soms van dag tot dag, kan je aardig overprikkeld raken door de verschillen en is dat energetisch veld dik onvoldoende om die hartwarmte gegrond te houden.

Hoe je oefent in nabijheid met de ander liefde toe te kennen én jezelf in jezelf geliefd te weten door jezelf, dat is een ultieme oefening. Daar zie je het meeste faalgedrag op plaatsvinden, want we raken zo makkelijk weer verzeild in de oude patronen van eens.

Ik moet steeds denken aan Ramses Shaffy met het lied: 'Laat mij'. Daarin wordt getoond dat iedere individuele ontwikkeling persoonlijke ruimte nodig heeft. Persoonlijke ruimte komt niet aangewaaid, die dien je te creëren. Hoe je die creëert in verbondenheid met mensen van je familie, vanuit je liefdescontacten, of je vriendschapscontacten, is heel belangrijk. Je kunt zeggen 'laat me, laat me, laat me, laat me mijn eigen weg maar gaan'. Dat is zo'n zin die steeds weer in dit lied naar voren komt. Onaangepastheid kan een groot goed zijn om je natuurlijke plus 1 variant te ontdekken. Maar als je je plus 1

variant ontdekt, dient het nooit liefdeloos te zijn naar anderen. Welke verhouding je ook nodig hebt in persoonlijke ruimte ervaring voor jezelf, om jezelf te kunnen leven, jouw werk is om het in liefde te doen naar hen die je wellicht minder tot niet ziet, maar ook tot hen met wie je wellicht dagelijkse verbondenheid hebt, omdat het niet anders is.

5. De relatie als ouder met je volwassen kind(eren)

De eerste vragenbundeling gaat over de relatie als ouder met een of meerdere van je volwassen kinderen. De aanwezigen (omdat het een grote groep is) hebben hun vragen in stilte geformuleerd en aan het veld overgegeven. Ik ga starten met een schouwende beantwoording.

Eigen-wijsheid van het kind

Een kind kent een eigen-wijsheid en dat kan je tweeledig opvatten.

Stuurloze eigen-wijsheid.

Eigen-wijsheid in de zin van het diepere weten wat het kind mogelijk wel eigen is maar daar te weinig rust voor opneemt om het toe te laten. Dit kan hem stuurloos maken in van alles aangaan zonder een ingezakt gevoel daarover te kennen.

Diepere eigen Zelfsturing.

Er zijn ook kinderen die vanuit een diepere wijsheid en doorleving in zichzelf, die is opgebouwd door levenservaringen eerder opgedaan, hun eigen route ontwikkelen, waardoor er een zelfsturing van binnenuit plaatsvindt.

Als ouder is het belangrijk om je af te stemmen: Gaat het hier om zogenaamde stuurloze eigen-wijsheid, omdat het niet geënt is op een dieper aanvoelen in het kind zelf en wat het nodig heeft? Of gaat het mogelijkwijs over zelfsturing met een hoofdletter van de Z van Zelf omdat het kind richtingbepalend, opeenvolgend wat er opborrelt in zichzelf, daaraan gevolg aan het geven is. Ook kinderen die vanuit eigen-wijsheid Zelfsturend zijn, weten niet altijd te doorgronden waarom en waartoe ze gevolg geven aan impulsen in henzelf, omdat ze pas later in de rit terugkijkend begrijpen waarom ze deden zoals ze deden.

Ik vraag dus nu aan de ouders onder jullie: word stil en stem je af op het bewustzijnsniveau van je kind (niet op je eigen bewustzijnsniveau want daar kan je misschien meer overziend zijn of meer levenservaring opgebouwd hebben waardoor je

raadgever zou kunnen zijn). Stem je af op het bewustzijnsniveau van je kind dat innerlijk onafhankelijk zijn eigen route wenst te bepalen. Is dat stuurloos omdat het kind geen contact heeft met zijn eigen impulsen, of is het vanuit een zelfsturende eigen-wijsheid? (Stilte)

Pijnlijke processen, struikelgedrag, maken je wijzer

Velen leren pas echt nadat ze gestruikeld zijn. Als ouder wil je wellicht voorkomen dat je kinderen struikelen. Maar iets dat moeilijk aan te leren is, vraagt struikelgedrag en herijking op basis van eigen levenservaring. Kan je het toestaan dat je kind struikelt en dat pijnlijke processen niet altijd te onthouden zijn? Als je terug schouwt op je eigen levensweg ben je tot een diepere wijsheid geraakt doordat je pijn doorlating gekend hebt, omdat er pijn ontstaan is in de processen die je aanging. Proefondervindelijk word je wijzer. Met name de groep die stuurlozer is omdat het eigen zelf nog niet de regie heeft, heeft vaak meerdere pijnervaringen nodig om de koers om te gooien. En sturend of mogelijkterwijs opleggend gedrag van ouderen waaronder ouders, of beter-weten-verhalen, kunnen dan meer onverzettelijkheid creëren.

Ieder mens wordt (dat is een basisgegeven) uiteindelijk aangesproken op onafhankelijkheidsgedrag in de mate dat hij zijn eigen levensregie naar beste kunnen kan bewandelen. We hebben allemaal blinde vlekken. Het is de bedoeling dat die gebieden in ons die al van meer levenservaring getuigenis afleggen, uiteindelijk een gezonde coaching weten te geven aan onze blinde vlekken. Zolang de eigen coaching ontbreekt, is er doorsnee spiegeling vanuit de buitenwereld, inclusief ouders en het leven zelf. Steunend voor je kind is, als je als ouder zelf getuigenis aflegt van hoe je gespiegeld wordt door het leven, hoe dankbaar je kunt zijn naar anderen die op het juiste moment een zuivere opmerking maakten, niet opleggend maar vrijgevend. Hoe je soms pas op latere leeftijd ineens snapte hoe zaken in elkaar zaten en later pas begreep waarom je indertijd deed wat nu bewaarheid is, omdat het doen van toen belangrijk bleek te zijn. Dat is steunend, maar de koers voor de ander bepalen op basis van jouw inzicht is menigmaal niet raadgevend.

Open vragen als klimaat van uitwisseling

Ouders wensen doorsnee het beste toe aan hun kinderen, zelfs beter dan wat zij zelf ervaren hebben in hun leven binnen hun jeugdige overmoed, binnen hun ontstaansgeschiedenis, dat wat ze opvoedkundig meegemaakt hebben, en ze wensen ook minder strubbelingen voor kinderen op werkgebied dan dat ze zelf ooit ervaren hebben. Wetende dat je leven ook regelmatig op de tocht heeft gestaan, hoop je de windvlagen te

voorkomen voor je eigen kroost, zodat zij niet in herhaling hoeven te treden van alles dat jij doorgedaan bent. Maar zoals ik vanochtend al aangaf: zij dienen te vragen om te kunnen luisteren. Zonder vraag vertel je heel veel wat weer gecancelled wordt. Dus open vragen als klimaat van uitwisseling, maakt dat er kans is op open vragen van hen uit naar jou toe. Maar je investeert niet in vragen stellen om ze terug te krijgen. Misschien moet je wel 60 jaar investeren in open vragen voordat je er één terugkrijgt. Dat is de lankmoedigheid. Dat is uithoudingsvermogen. Want ook kinderen zijn kritisch en vaak over kritisch en denken alle antwoorden al in pacht te hebben ten aanzien van jouw leven.

Stel je horizontaal en aanspreekbaar op over de weg die jezelf gegaan bent

Wie niet investeert in zijn eigen leven op een manier die uiteindelijk ook zichtbaar is naar anderen, kan heel moeilijk bijval ontvangen van anderen omdat wat niet waarneembaar is ook niet gevolgd kan worden. Dus als je nu een goed zakenman bent, je bent een liefhebbende oma of je hebt dierbare vriendschappen ontwikkeld en je kinderen hebben niet gezien hoe zoiets gevormd is, dan hebben ze geen navolgwerk te doen. Dat is vaak een onvolkomenheid bij ouders. Ze zijn al iets geworden door het leven zelf, maar het spoor daarnaartoe is onvindbaar. Dus kinderen kijken op naar bepaalde deelgebieden van hun ouders waarin ze goed functioneren, hebben er allerlei vragen bij die ze nooit zullen stellen en ze voelen het dilemma in zichzelf, omdat die route in henzelf vaak niet belopen is en ze kennen alleen de uitkomst. Dan ga je toch niet alleen bij de uitkomst vragen, want dan zie je wat je allemaal nog doen moet. Als je zelf als ouder met een kwinkslag kan vertellen 'oh, moet je zien hoe ik het toen deed en welke faalbare zaken ik aan mijzelf ontdekt heb en hoe ik gestruikeld ben en weer opgestaan', dan word je horizontaal voor hen en aanspreekbaar. Een beetje zelfinzicht doet wonderen.

Kinderen denken te gemakkelijk dat ouders het beter hadden kunnen doen

Het volgende punt is dat kinderen te makkelijk over hun ouders denken. Ouders hadden dit moeten doen, hadden dat moeten laten, hadden beter kunnen weten. Dat is gewoon het kind gegeven dat nog redelijk naïef in het leven staat en zelf nog niet getoond heeft wat jullie als ouders al getoond hebben. Doorsnee als kinderen ouders worden, en niet als het een baby betreft, maar pas als de puberteit of zo aan gaat breken, dan beginnen ze zich een beetje af te vragen hoe ze zelf waren als puber. De naïviteit waarmee ze denken dat alles makkelijk te veroveren is (is ook prachtig om te zien), wordt aardig geprojecteerd met name op ouders. Die hadden alles anders moeten doen terwijl zij nog moeten bewijzen dat ze het per direct goed doen. Als je dan als ouder voorzichtige aanwijzingen hebt, dan begeef je je op glad ijs. Soms kun je als ouder al aanvoelen dat

één van je kinderen een zijspoor bewandelt die zijn of haar relatie van dat moment niet makkelijk intact zal houden, en toch heb je afstand te bewaren. Of het kind moet geraakt worden, omdat jij iets vanuit jouw levenservaring vertelt zonder naar hem of haar te wijzen. Dus hoe verder je het van de ander af bericht, hoe beter verstaanbaar het wordt als het er niet van af lekt dat het indirect over hem of haar gaat. Maar om moed te houden als ouder heb je, als dat een karaktereigenschap van je is, regelmatig speelsheid nodig en onbezonnenheid. Dan ben je even onbezonnen bij tijd en wijle, maar zo naïef als zij ook zijn. Dus als je in de gelijke sfeer van hun naïviteit meepraat dan kan één zin ineens onverwachts dieper binnenkomen die wel doel schiet. Maar of je dat strategisch vermogen hebt is haast bovenmenselijk. Het zou zomaar een toevalstreffer kunnen zijn.

Leer hen hoe je horizontaal communiceert en oefen er dus jezelf in

Kinderen vinden vaak hun ouders dommer dan henzelf. Als je niet oplet, willen zij graag jou de les lezen, niet horizontaal of bemoedigend, maar beter wetend. En ze hebben de kunst van horizontaal communiceren dus beslist nog niet eigen gemaakt. Ze hebben natuurlijk het recht om jou te spiegelen. Jij hebt immers ook je blinde vlekken, het kan dus dienstbaar zijn als ze zeggen wat ze zien aan jou. Als je open bent voor hun opmerkingen, dien je hen ook te leren hoe je horizontaal communiceert. Dus oefen zelf vooral naar je kind toe zodat het kind die oefening voorgeschoteld krijgt.

Kinderen vervallen in kinderlijk gedrag waar ouders zich als ouders tonen

En dan als laatste: kinderen vervallen in kinderlijk gedrag waar ouders zich als ouders tonen. Als je als ouder niet op een gegeven ogenblik in een volwassen verhouding met je volwassen kinderen komt, dan blijven ze kinderlijk met je omgaan met een verwachtingspatroon rondom verzorging, opvang van, financiering van en ga zo maar door. School jezelf dat je voortaan met volwassenen uitstaat als je kinderen volwassen zijn. Ze hebben hun eigen gedoe, dienen eigen verantwoordelijkheden dienen aan te gaan en jij bent ook gewoon ook een volwassene. Communiceer als volwassene tot een volwassene, ook al is het je kind. Je blijft ouder, maar het is een andere rol als ouder naar volwassen kinderen dan naar kinderen die van jou afhankelijk zijn.

Je (volwassen) kind schoolt je in delen van jouw bestemming om te ontwikkelen in bewustzijn.

In wie je bent en hoe je je tot zaken verhoudt. Hoe je je steeds neutraler en in compassie met dat wat je ontmoet gaat opstellen. Dus als je die hoofdlijn blijft volgen en daar je scholingsproces op ent, dan kom je het verst.

6. De relatie als volwassen kind met je ouders

Zo komen we gelijk aan bij de tweede groep vragen, namelijk het omgekeerde: je omgang als kind met je ouders. Die ontwikkelingsweg is precies hetzelfde: hoe is dat wat je ouders uitbeelden voor jou de leerschool om je er uiteindelijk compassievol en neutraal toe te verhouden? Wat dien je in jezelf te veroorzaken waardoor je bijvoorbeeld verwijtloos wordt en zelfs vergevingsgezind naar de rol die zij als pion van het grote hemelspel in jouw leven hebben uitgebeeld? Welke opleiding heb jij genoten middels hun gedrag? Misschien word je wel onwrikbaar naar hen die jou willen manipuleren. Dat kan een grote winst zijn omdat je dat nodig had gezien jouw eerdere levens waar je nog manipuleerbaar was. Wie weet ben je in staat faalgedrag te vergeven, terwijl je altijd een pietje precies was en perfect zelf wou worden en daardoor perfecte ouders wilde. Die perfectie vraag naar jezelf is altijd al teveel, maar je ouders moeten het nog wel blijven beantwoorden.

Kom bij je eigen leervragen uit, spiegeling van de ouders

Kom bij je eigen leervragen uit. Wie weet ben je onzeker en had je stevigheidsgedrag willen leren van je ouders die zelf ook onzeker zijn. Misschien vind je dat zij daarom falen, want zij zijn ouder en hadden onzekerheid al de baas moeten worden. Echter, door hun onzekerheid en je eigen onzekerheid weet je dat je er zelf bovenuit wil groeien. Wie weet heb je overberegelande ouders en was jij toe aan een leven waar je eigen overberegelandheid af moest leren en een beetje laisser faire dient te worden. Dus een spiegeling voorkomt dat jij het weer gaat evenaren.

Vermijd strijd en verdediging met je ouders, stel je neutraal op.

Onderzoek op welke eigenschappen je stukloopt bij je ouders en wordt volwassen in de keuze dat jij het anders zou doen. Je hebt daarvoor geen toestemming van hen nodig. Kinderen hebben moeite met ouders die denken alles beter te weten en die hun kinderen kleineren in wie ze waarachtig zijn. Dan kan je als kind een heel leven streven om te laten zien dat jij het beter weet dan zij, maar wat zal je? Overal waar jij de strijd mee aanbindt, gaan zij zich verdedigen en er komt nooit een neutraal gebied in zicht. Wanneer jij je neutraal opstelt, hebben zij geen behoefte meer om te verbeteren, dus doorbreek dat veld.

Vergeving van je ouders begint bij zelfvergeving

Heb je moeite om je ouders te vergeven, dan is het heel simpel: kan je gedragingen van jezelf wel vergeven? Want zolang je dat niet kan, is het wel heel moeilijk om je ouders te vergeven. De eerste zelfwerkzaamheid zit op zelfvergeving. Je kunt bijvoorbeeld ook zeggen: waarom was ik altijd gehoorzaam tegen beter weten in? Waarom heb ik mij altijd aangepast, want er waren genoeg kinderen die heel rebels waren maar jij niet. Kijk waar je moeite mee hebt en kijk ook hoe je als kind je daartoe verhouden hebt. Er zijn altijd kinderen die met hetzelfde gedrag van dezelfde ouders anders omgegaan zijn. Ik heb een sprekend voorbeeld dat ik vaker uit de kast haal. Mijn 5½ jaar jongere zusje was een feministe in spé en mijn vader kon heel rigide zijn. Hij vond dat ieder kind maar twee plakjes kaas op één snee boterham mocht. En vanaf haar vierde, vijfde jaar zodra ze de kaasschaaf kon hanteren, keek ze hem recht in de ogen aan en dan was het 1, 2, 3 plakjes. Je kunt nagaan hoe beschadigd ze is geraakt, want vader week niet en zij ook niet. Waar het om gaat: je brengt je eigen karakter mee en je ouders ook. Mijn zusje strijdvaardig en ik met mijn inschattingsvermogen dat dat een leven lang mee zou gaan zonder verandering, heb gewoon in wijsheid gekozen voor twee plakjes kaas op mijn brood. Je inschattingsvermogen is dus ook heel belangrijk. Dan kan je wel zeggen: dochter had het op moeten geven, vader had het moeten opgeven, maar twee strijdbare karakters die het allebei niet zullen opgeven, die niet wijs zijn naar elkaar toe om toegeeflijk te zijn, het zij zo. Dus kijk naar je eigen gedrag en zie de verschillen en ga er serieus mee overweg.

Aanvaard dat het was zoals het was

Kinderen hebben vaak de behoefte om hun ouders te vergelijken met de ouders van vrienden of vriendinnen. Ergens anders is het vaak een plek waar het gezelliger en gemoedelijker is, of verbaal, maatschappelijk of financieel beter toegerust. Er is altijd een ver-weg-land waar het beter is dan op de eigen plek als je geen makkelijke jeugd hebt. Het kan een schril contrast zijn hoe het bij de ouders van je vrienden en hoe het bij jou is. Dat verschil is de spiegeling voor de thuissituatie: als jong kind dien je al te oefenen om dat verschil te aanvaarden. Jij bent als kind niet verantwoordelijk voor het opvoedgedrag van je ouders. Als je het niet hebt aanvaard dat het anders was en een heel leven verlangd hebt naar dat het was zoals het bij jouw vriendschappen was, dan heb je altijd die pijn van het verschil dagelijks meegemaakt. Je hebt te weinig zelfverzorging naar jezelf toe gedaan om te zijn met wat het was, met de sfeer van intolerantie bijvoorbeeld, van koelte of van financiële tekorten. Dat wil niet zeggen dat je niet op volwassen leeftijd met jezelf daarmee nog in het reine kan komen van 'dit was

mijn jeugd, ik dien te aanvaarden dat het was zoals het was'. Het was zoals het was en ouders hebben moeten roeien met de spanen die voorradig waren.

Volwassenen hebben vaak geen echt zuiver inlevingsvermogen naar de sfeer van werkelijkheid van hun ouders en de omstandigheden van toen, maar ze willen nu wel de regie hebben over hoe het toen had moeten gaan. Hoe begrijpelijk ook, het is niet in de 'remake' zoals dat in een mooi Engels woord heet. Je kunt het niet opnieuw naspelen.

Wat je mist bij de ander dien je zelf te gaan veroorzaken

Jij bent onderdeel geweest van een constellatie die jou pijnlijk bewust heeft doen maken van tekortkomingen waar jij aan leed omdat er iets in jou voldoende wakker was om te weten wat je miste.

Dit is een hele belangrijke zin. Er was iets in jou voldoende wakker om te weten wat je miste. Je kunt alleen maar iets missen als je het ooit gekend hebt. Dat je het ooit gekend hebt, is van een ander ervaringsniveau. Dat heeft te maken met eerdere levens.

Een vriendin van mij had 'vroeger' een geweldige, fijne partner. Daar heeft haar huidige partner nooit mee kunnen evenaren en toch was dit de partner voor dít leven. Voelen jullie het verschil?

Zo kan het ook naar ouders gaan: je hebt ooit fantastische ouders gehad, maar nu zit je in een ander leerschooltraject. Het kan ook zijn dat je zo warm onthaald bent geweest in de onstoffelijke wereld en dat je je nog herinnert wat harmonie is en elkaar 'weten' non-verbaal dat je die sfeer geprojecteerd hebt op je ouders. Daar konden ze niet aan beantwoorden.

Dat jij het gemis weet, geeft aan dat je het kent. Omdat jij het kent, word jij verantwoordelijk voor de presentatie van dat wat jij kent. Niet die ouder die het niet kan geven. Het is een puzzel die opgelost wordt, stukje voor stukje. Wat je mist bij de ander dien je zelf te gaan veroorzaken en de mate van je gemis, is de mate van de wederopstanding in jou van dat deel. Het lek van je opvoeding dient in jou de bron te worden van het bronwater dat in jou opwelt om die energie te gaan vertegenwoordigen binnen die familieconstellatie. Dus niet het verwijt of het afwachten tot de ander het geeft, maar omdat jij het kent, dien je verantwoordelijk te worden voor de uitgifte van dat aspect dat in jouw constellatie niet voorradig was.

Bijvoorbeeld als jij nooit diep aangevoeld bent geweest door je ouders, maar jij kan diep aanvoelen, dan is het aanvoelende element jouw toegift voor de familieconstellatie. Als jouw ouders geen humor hadden, maar jij hebt een natuurlijke humorvolheid in jezelf, is jouw humor de aanvulling in de familieconstellatie. Als jij vergevingsgezind kan zijn en zij zitten vol met haat en nijd gezien hun geschiedenissen, ben jij het die

vergevingsgezindheid in de constellatie gaat inbrengen. Dus ga kijken waar het aan ontbroken heeft, ga voelen of jij die eigenschap eigen bent en breng dat als een gezonde energie in de constellatie, zodat er een nieuwe balans kan ontstaan. Ouders hebben te doen met hun geschiedenis. Wat je mist is jouw kapitaal om te kijken of je die energie op een bijzondere manier in de constellatie in kan brengen voor herstel van de constellatie.

7. Onenigheid tussen broers en zussen

We gaan nu starten met het kijken naar de verbindingen met broers en zussen daar waar er onenigheid is. Het woord 'onenigheid' geeft aan: we zijn allemaal delen van een groter geheel, we kunnen ons daar niet echt van scheiden, want we zijn al verbonden. Onenigheid geeft aan dat we eigenlijk niet bij het geheel willen horen, waardoor de enkelingen op zichzelf komen te staan.

De beleving dat de eigen individualiteit geen rechtmatige plaats krijgt in het geheel

Er zijn vele gezinnen waar de deelnemers zich niet als een gezinslid ervaren, terwijl ze wel verbonden zijn door de bloedband of de 'deels' bloedband bij stiefkinderen of adoptiekinderen. Als je samenleeft en je voelt je geen eenheid, dan is de individualiteit van de enkeling zo dat hij zich afgesneden voelt van het geheel. Met andere woorden: de beleving is dat de eigen individualiteit geen rechtmatige plaats krijgt in het geheel. Een geheel bestaat altijd uit enkelingen. Wanneer iemand als enkeling zijn eigen individualiteit serieus neemt en inbrengt in een geheel van deelnemers die anders zijn dan hij of zijzelf, dan is het aan hem zelf om zich verbonden te weten met de verschillen die daar uitgedrukt worden. Als je angstig bent jezelf te leven is het moeilijker om je te vinden in een geheel van enkelingen die anders zijn dan jij. Dus de grootste pijn zit in die gezinnen waar de individuen te weinig zichzelf durven of kunnen leven gezien de constellatie.

De grootste pijnen zijn daar waar het collectief van enkelingen (bijvoorbeeld in een gezin, werkverband of andersoortig) niet zichzelf leven en zich tegelijkertijd niet verbonden voelen met anderen omdat die zichzelf ook niet echt tonen. Dus als je in een constellatie leeft waar je individualiteit afgezwakt wordt en waar de ouders ook een afgezwakte individualiteit hebben en er is een gemeenschappelijkheid in 'we passen ons aan' aan normen en waarden, aan de kerk, aan wat de school wil, maakt niet uit wat, in die aanpassing kan je je collectief wel bevinden als je daarmee instemt. Als jij geen durfal

bent om jezelf te leven, kun je zeggen 'we hadden het heel goed met elkaar in de gemeenschappelijke aanpassingsgrond'. Maar als je in een veld van enkelingen leeft waar je jezelf wilt zijn, maar een deel daarvan zich aanpast aan de normen en de waarden die voorgeschoteld worden, kan je bijvoorbeeld als zwart schaap je niet echt thuis voelen. Je kunt je ook niet thuis voelen als je voorloper bent in je tijd of als je ouders hebt met een hele sterke individualiteit terwijl jij dit nog niet durft. Je hebt kinderen die zich rot schamen voor hun ouders. Die ouders zijn zo excentriek zichzelf, daar kan dat kind in de komende levens niet aan tippen. Dat kind heeft ook wel de oproep om zichzelf te worden, maar hij wil het liefst niet in verbinding getrokken worden met zijn ouders in de buitenwereld.

Samenvattend: Neem het beeld tot je dat de krachtigste verbinding individuen zijn die zichzelf zijn en ruim van hart naar alle anderen die ook zichzelf zijn. Het zwakste aftreksel daarvan is: niemand die zichzelf durft te zijn, iedereen die angstvallig naar elkaar kijkt, want je wilt de gemeenschappelijke delen volgen waarin je dan nog het meest op elkaar lijkt. Dat kan ook heel genoeglijk zijn maar je groeit niet hard.

Bekijk je eigen constellatie daar op dit moment even in.
(Stilte)

Iedereen heeft een voorgeschiedenis en kijkt door zijn eigen gekleurde gevoelsbril naar de ander

Je ouders zijn geen onbeschreven blad, maar ook ieder kind dat in een gezin geboren wordt, is geen onbeschreven blad. Er komen vele geschiedenissen samen in een gezinsconstellatie. Die geschiedenissen hebben al of niet aansluiting of staan haaks op elkaar. Marleen en ik hebben heel wat casuïstiek opgebouwd vanuit pedagogische vragen rondom kinderen waar de kinderpsychiaters, artsen of instellingen geen raad meer mee wisten. We hebben heel wat inkijkjes gehad hoe enorm verschillend de 'voorgeschiedenissen' van ouders en kinderen kunnen zijn en hoe dat al of niet op elkaar aangrijpt en met welk doel. Het is dus natte vingerwerk voor de levende mens hier hoe je het ermee doet. De romantische voorstelling dat alles koek en ei moet zijn, dat is wel onze hoop, maar niet altijd onze realiteit.

Het is daarom belangwekkend om je te realiseren dat iedereen hier met een voorgeschiedenis is. Je kijkt door de kleur van je bril naar buiten.

Kinderen, ouders, broers en zussen zijn vaak niet kleurloos en zien elkaar door hun eigen bril. Ieder geeft een kleuring aan de ander omdat hij/zij zelf gekleurd is. De kleur van de

bril verschilt naar gelang de stemmingswisselingen. Die kleuring kan dus per dag veranderen.

Broers en zussen zoeken eigenlijk vergelijking bij elkaar, zodat ze niet alleen zijn in relatie tot hun ouders. Maar die vergelijking loopt vaak mank. En dat is een pijnlijke aangelegenheid, omdat het makkelijker is als je eensgezind bent naar je ouders toe, want dan heb je meer gewicht in te brengen. Net zoals ouders baat hebben bij eensgezindheid, maar dat is vaak ook ver te zoeken. Het is complex dus. Omdat je zeker als jong kind gemeenschappelijkheid zoekt, kan het heel teleurstellend uitlopen als je oudere broer of zus geen kijk op je heeft. En zo kan het ook zijn als je zelf een oudere broer of zus bent dat je te weinig kijkt naar de belevingswereld van de jongere telgen in het gezin.

Partijdigheid komt het meeste voor bij onenigheid tussen broers en zussen

Allereerst zijn situaties verschillend beleefd en daardoor kan partijdigheid ontstaan. Die partijdigheid kan verstrekkende gevolgen hebben, het kan afsplitsingen geven in een gezin. Partijdigheid kan ook ontstaan omdat kinderen zich als het ware groot willen maken voor een van de ouders en de ander willen laten vallen om die reden. Echter, de partijdigheid heeft doorsnee een gemeenschappelijke deler en dat is de moeite waard om te gaan kijken. Namelijk waar voel jij je herkend?

Bijvoorbeeld bij een scheiding: als een van de ouders veel beklag heeft over de scheiding en de ander probeert het moedig en zo neutraal mogelijk te verwerken, zullen de kinderen die aan zelfbeklag lijden, kiezen voor de ouder met het meeste beklag.

Als jij je als kind verongelijkt voelt omdat je je niet herkend voelt door je ouders en je voelt je helemaal in je gelijk staan, kies je voor de andere gezinsleden die heel goed kunnen invoelen waar jij staat en niet met de degene die denkt 'ach, moeder of vader is zo druk en ze snappen er niets van' en dus partij kiest voor de ouders. Als dat een chronische aangelegenheid wordt, zie je een scheiding tussen broers en zussen ontstaan, niet moedwillig veroorzaakt, maar op basis van ieders hang naar bevestiging.

Een van velen in een groot gezin of enig kind

Of je één bent van velen of je bent het enige kind, maakt ook buitengewoon veel uit. Als je met velen bent, is er doorsnee altijd wel ergens een beetje beschutting, is het niet verbaal dan wel omdat je je emotioneel in een van hen tijdelijk herkend weet. Als je alleen bent, als enig kind, dien je het te hebben van speelgenootjes, misschien neefjes of nichtjes, en anders probeer je maar steeds je best te doen om wat je beleeft in een van je ouders deels te herkennen. Dat maakt wat eenzamer, wat solistischer en wat onafhankelijker uiteindelijk.

Wie met velen optrekt kan ook met velen ongelijkheid ervaren en als je niet oplet verongelijkheid. Dan kom je het verschil niet te boven en voel je je miskend. Als je alleen bent en je hebt geen of onvoldoende vergelijkingsmateriaal met broers of zussen, dan probeer je steeds meer te spiegelen naar binnen of wat je in jezelf vindt te verbinden is met andere deelgebieden in jezelf.

Dus groei je op als kind in een groot gezin dan kunnen veel deelgebieden in jou referentiekaders vinden buiten je. Als je als kind alleen opgroeit, moet je heel veel in jezelf verbinden wat je nog graag met de buitenwereld verbonden had. Soms lukt dat via anderen, soms niet.

Je hart is in staat de verschillen te overbruggen

Dan gaan we opnieuw naar het thema onenigheid. Je bent deel van een geheel, maar je voelt je niet verbonden met dat geheel.

Als je je niet verbonden voelt is je hartkwaliteit ingeboet. Je hart is namelijk in staat verschillen te overbruggen. Elke keer als je het verschil niet kan overbruggen is het potentieel van je hart even in een minstand. Het hart is in zekere zin kleurloos, is neutraal. En het hart omsluit eenieder, ook bij faalbaar gedrag. Je kunt ontzettend veel pijn hebben aan het verschil, je kan er echt niets van begrijpen omdat je het anders zijn van de ander niet kan traceren in jezelf qua herkenbaarheid, maar je hart blijft onvermoeid van die ander houden.

Elke keer als je een verschil ontmoet, is het allerbelangrijkste dat je je even niet verdiept in die ander, maar voelt of je je hart weer paraat kan krijgen. Omdat voorbij het verschil is er iets in jou wat zich verbonden weet met die ander waardoor je zo geraakt bent.

Iemand waar je minder hart voor hebt, daar ben je echt minder geraakt door.

Als iemand je helemaal niets meer doet, dat kan, dan heeft het hart een stuk gevoel bevroren en is ijzig geworden. Dan heb je jezelf laten verwonden door het verschil.

Omdat je het verschil niet meer verdraagt, is een stuk te emotioneel geworden gevoel bevroren en ijzig geworden. En als je niet oplet raak je verbitterd, wrokkig en haatdragend naar degene die niet op jou lijkt. Dit is wat zwart wit gezegd, maar jullie voelen dat het klopt. De kunst is je ijzigheid in de ontdooiingsstand te zetten. Dat kan alleen maar als je je gaat inleven in hen, in dit geval een broer of een zus, die zo verschillend zijn aan jou dat jij het verschil haast niet kan overbruggen. Of je moet je hart weer warm maken. Zij zijn wie ze zijn, hoe onhebbelijk ook, hoeveel kraters ze ook in je ziel geslagen hebben.

De kunst is je te herinneren dat je aan elkander gegeven bent voor de moeilijkste leringen

De ander is ook maar wie hij is. Dat vraagt ontzettend veel werk in jezelf om elke keer weer te zoeken naar warmte voor het meest onbegrijpelijke. Want jij bent niet in staat die ander te veranderen, dat kan alleen die ander. En jouw warmte kan die ander wel steunen, maar als je hart bevroren is, ondersteunt het zeker niet. Dus als ijsigheid ijsigheid gaat ontmoeten komt niemand in de ontdooistand.

We hebben het hier dus over onenigheid tussen broers en zussen. Natuurlijk zijn er ook prachtige broer/zus relaties met grote verschillen die ondersteunend, opbouwend, leerzaam en prikkelend zijn. Die zijn je gegeven als een wind in de rug om voorwaarts te gaan. Maar omdat we het even over de pijnlijke onenigheid hebben, zijn deze punten net gegeven.

Oefen elkaars inkleuring en waarnemingsveld serieus te nemen

Waar mensen het minst mee uitkomen binnen familierelaties, is als er verdraaiingen worden gegeven aan hun eigen werkelijkheidsbesef. Als iemand zegt: 'nee, het was zus of zo' en jij zegt: 'nee, ik heb het echt anders ervaren'. Daar zitten de zwaarste pijnvlakken en dat schuurt. Het enige wat je dan kan doen, is oefenen elkaars waarnemingsveld serieus te nemen voor hoe de ander het inkleurt. Maar ook je eigen inkleuring serieus te nemen.

Als broer-zus, of zus-zus, of broer-broer ben je op zijn slechtst af als je de inkleuring die een ander heeft over jou niet kan herkennen met hoe je jezelf waarlijk ervaart. Je kunt alleen benoemen hoe het voor jezelf is. En als die ander zijn kleuring handhaaft, het zij zo. Want die kan niet anders naar buiten kijken. Er zitten oude pijnen onder die kleuring waarom die kleuring zo stevig is dat hij of zij het alleen maar zus of zo kan zien.

Belangrijk is om dan in alle neutraliteit te zeggen: 'laten we het los. Ik ervaar het zo, jij ervaart het zo, ik heb naar beste kunnen dit, jij ziet uit beste kunnen dat. De de tijd zal het wel oplossen wellicht, maar laten we kiezen voor waar we wel van elkaar houden'.

Broers en zussen zijn elkaar gegeven voor de eigen scholing

Tot slot: ouders en kinderen, maar ook broers en zussen worden elkaar gegeven voor de scholing. Wie oprecht kijkt naar de inbreng van anderen ziet stukken in broers en zussen waar je ook baat bij kan hebben. Heel veel zaken in gezinnen zijn steunend en omdat we hier zitten een beetje vanwege familieled, hebben we ook extra aandacht naar de pijnvlakken gegeven. Het is echter als een diamant, met elkaar ben je bezig een diamant

schoon te slijpen zodat er licht in de kern kan vallen waardoor die uiteindelijk heel mooi kan schitteren. Het werk zit op de ruwe kanten die nog geslepen moeten worden in gezinsconstellaties. Van alles dat al prachtig schittert, ga jij ook meer flonkeren.

8. De relatie met de partners van de eigen kinderen, broers en zussen

We gaan nu kijken naar de aangetrouwde of samenwonende leden van de familieconstellaties die niet bloedeigen zijn. Ik kreeg van een van de deelnemers van vandaag een prachtig gedicht, wat ook een lied is. Ik zal het voorlezen als intro voor dit stukje. Volgens mij was het van Ilse de Lange en het lied heet:

When we don't talk

De stilte die tussen ons is gevallen
Is het eenzaamste geluid wat ik ooit heb gehoord
Hoe kunnen we elkaar vergeven
Als we niet weten wat we moeten zeggen?

Als we niet praten
Als we niets zeggen
Als we al die gevoelens niet delen die zo diep begraven liggen
Hoe kunnen we dan weten wat er achter die muren verstopt ligt?
Als de deur op slot zit
Als we elkaar niet meer aanraken
Als jij en ik niet meer aan ons denken
Dan is de eerlijkheid weg en zeggen tranen alles als we niet praten

Als zoveel niet gezegd wordt
En er geen excuses worden aangeboden
Blijft de stilte on doorbroken
En in plaats daarvan breken onze harten

Als we niet praten
Als we niets zeggen
Als we al die gevoelens niet delen die zo diep begraven liggen
Hoe kunnen we dan weten wat er achter die muren verstopt ligt?

Als de deur op slot zit

Als we elkaar niet meer aanraken

Als jij en ik niet meer aan ons denken

Dan is de eerlijkheid weg en zeggen tranen alles als we niet praten

Het slaat ook op de voorgaande thema's, een prachtig stuk tekst.

Veel mensen zijn echt spreken verleerd, vanuit het hart en verbonden met het geweten – het is een zoekopdracht nieuwaangekomenen in de familie te ontmoeten

Veel mensen hebben het praten verleerd, al op jonge leeftijd, en vinden het moeizaam om later nog echt te spreken. Ze kunnen wel spreken en sommige spreken talloos, maar ze geven niet hun hart vrij.

Het hart is zuiver en is verbonden met het geweten. Daar rust weten in. Wie niet spreekt en spreken verbloemt, doet zichzelf tekort en de ontmoetingen met wie hij uitstaat, waaronder de ontmoetingen met de nieuwaangekomene in de familierelaties. Want dat behelst een zoekopdracht, omdat je het leven ontmoet in hen, terwijl het deels al gevormd is en nu ineens in samenhang met hen die je liefhebt, bijvoorbeeld je eigen kinderen.

Je kunt het een complexe situatie vinden om je hart uit te breiden, met name als je hen van nature niet verstaat. Zeker als ze non-verbaal aanwezig zijn en weinig delen over hun afkomst of begaanheden. Dus het is een zoekplaatje, een puzzeltocht die je onderneemt en waarin je hoopt dat je bij eenzelfde uitkomst terechtkomt. Maar je kunt je in een labyrint voelen waar de uitgang verzwegen van is. Dit is de context.

Je kunt veel geluk hebben met schoonzonen of schoondochters of de vriendschappen van je kinderen, of geheel niet. Je kunt denken dat je kind op een zwaar dwaalspoor zit maar toch is dit zijn of haar gekozen route. De kunst is hoe je daarmee overweg gaat. Jullie hebben al de vorige tekst gelezen rondom ouderschap ten aanzien van volwassen kinderen. Ik ga kijken of er nog toevoegingen zijn.

Een brug vormen in de ontmoeting

Inhoudingen van ouders werken vaak niet goed door als de verkenningsfase niet adequaat aangegaan wordt. Ook niet als jij meer praat dan de ander, zodat de ander jou wel leert kennen maar weinig over zichzelf zegt. Het beurtelings spreken is een aanrader. Hoe was jouw jeugd? Hoe was mijn jeugd? Wat zijn voor jou belangrijke zaken in het leven, wat vind ik belangrijk? En dan vrijgeven en niet opleggend spreken.

Bijvoorbeeld als je als schoonouders zegt: 'ik hou van keurig opgeruimde huizen en ik kan niet tegen chaos en je schoondochter is van de chaos en het niet opruimen, dan moet je wel even opletten hoe je uitlegt dat jij zo puntje precies bent.

Als je schoondochter bijvoorbeeld weinig lering heeft ondergaan en jij bent super aangeleerd in van alles, vertel dat jou dat boeit, maar dat je ook merkt dat wanneer mensen zelf iets ondernemen zonder allerlei diploma's dat je dat uiterst aantrekkelijk vindt, want leren is ook maar een ding. Probeer een brug te vormen.

Standverschillen zijn ook iets wat veel voorkomt. Ik heb het in mijn vriendenkring meegemaakt. Haar zoon was verliefd op iemand van mindere afkomst. Je kunt een zoon niet inprenten dat de liefde aan stand gekoppeld moet worden. Dat is uit de tijd. Je gaat op zijn minst kijken waarom de zoon verliefd is op die vrouw en waarom. Het is een voortdurend onderzoeksproces: waar kom jij uit, waar komt die ander vandaan?

Er is een gemeenschappelijkheid: de liefde voor jouw kind. Waarom houdt diegene van jouw kind, heb je die vraag al eens gesteld? Wat vindt die ander nou zo boeiend aan jouw nakomeling? En wat vindt diegene daar heel leuk in en wat vindt diegene lastig? Want die nakomeling is ook niet perfect al lijkt dat in die verliefdheid tijdelijk zo. Dus simpel delen alle ins en outs is al een overbrugging. Dingen vertellen over de jeugd van jouw zoon of dochter die die ander niet kent en hoe je geprobeerd hebt daarmee overweg te gaan. Wat waren leuke dingen en waar heb je in gefaald? Wat had je met terugwerkende kracht nu anders gedaan en heb je spijt van? Maar toen was toen en daar kun je spijt over hebben, maar dat mag geen schuldgevoel worden. Spijt is een creatief proces en zij borduurt misschien wel door op wat jij niet hebt kunnen doen. Dus deel vanuit je hart, niet vanuit belering, maar vanuit vrijgeven.

Zoals je naar een televisiescherm kan kijken met iemand anders en andere dingen ziet, zo zal de schoonfamilie andere dingen zien dan jij. Sterker nog, als jouw kind faalbaar blijkt te zijn en onhebbelijkheden heeft, is het makkelijker die te verwijten aan de schoonfamilie dan aan het kind zelf. Wees er bewust van dat er naarstig gezocht wordt naar jouw faalbaarheid als ouder, zodat dat kind arm en zielig is maar niet verwijtbaar, want dat schoont de liefde aardig op. Het is een gevoelig iets.

Je kunt het misschien niet altijd getroffen hebben met broers, zussen, ouders etc., dit kind weerspiegelt ook een stukje lering in jou, hoe daarmee overweg te gaan. En dat zal zijn ups en downs hebben. Als je ontzettend boft met je (schoon)familie, ik zou zeggen wrijf in je handen van geluk, maak het er heel gezellig mee, omdat als er ooit nog moeilijkheden op het pad komen, dan kun je terugvallen op alles wat zo fijn is geweest.

Samenvattend: Het is heel belangrijk om te kijken vanaf het begin en hoe ga je met elkaar om. Je zit met gemeenschappelijke verjaardagen, ziekteprocessen, uiteindelijk met stervensprocessen als mensen ouder worden en je hebt ook te maken met karaktertrekken die je wel of niet liggen. Je familieleven breidt zich uit. Het is niet zonder reden dat als je eenmaal volwassen bent de kring van interactie dient toe te nemen voor je scholingsprocessen. Sommigen hebben gewoon een kleine familie en weinig bijkomstigheid, omdat ze bijvoorbeeld alleenstaand zijn. Dan kan je heel veel naar binnen toe werken. Je hebt minder interactieprocessen naar buiten waaraan je hoeft te scholen. Of je moet een hele drukke werkkring hebben. Als het je gegeven is dat je met velen uitstaat in je familie, zijn de vele interactieprocessen leerzaam aan jouw ontwikkelingsproces.

9. De verbinding met de kleinkinderen en de verbinding met een oom of tante

Kleinkinderen kunnen allerlei leeftijden hebben. Kleinkinderen zijn je gegeven. Die kan je niet uitsluiten en dat woord gegeven dat wordt ook nu geïnspireerd, daar zit het woord 'geven' in. Dus het is een toegift op het al bestaande familieleven. Je kunt je er niet van onttrekken, want ze zijn er. Die toegift heeft een eigen kleuring, een eigen vitaliteit, een eigen bewustzijnsveld en een eigen toegangsgebied naar de onstoffelijke wereld. Middels hen incarneert nieuwe beïnvloeding in het familieleven. Zij zijn indirect een sluis naar de onstoffelijke wereld, want middels hen worden nieuwe ingrediënten toegevoegd om het complexe familieleven van vernieuwing en toegift te voorzien. Of de familie daarop zit te wachten is de vraag, maar velen zullen in aanvang daar zeer gelukkig mee zijn.

Het kind volgen zoals het zichzelf wenst vorm te geven en hartwarmte bieden

Het belangrijkste is een kleinkind te volgen op een manier zoals het zichzelf wenst vorm te geven vanuit natuurlijke zelfgerichtheid. Het gaat hierbij niet om narcisme, maar om zelfdrang. Narcisme kan zijn: ik wil meer snoepjes dan jij. Maar de natuurlijke zelfdrang is dat een kind voelt dat hij eigengereid stappen dient te nemen om zichzelf te leven, om kwaliteiten doorgang te geven. In de puberteit is er een moment dat vanuit de onstoffelijke wereld bepaalde eigenschappen uit eerdere levens die dit kind al geleefd heeft op Aarde, toegeschoven worden 's nachts in de slaap om weer bewuster te worden. Niet in feitelijke herinneringen, maar in verlangens of onverwerkte ervaringen die nog verwerkt dienen te worden. Dan kan zo'n puber een tijdlang stuurloos zijn, want het veld dat hij draagt, breidt zich uit. Dat is onbenoembaar, kost veel energie en is een

zoekproces. 'Hoe dien ik mij nu te verhouden tot' wordt heel aanspreekbaar wakker gemaakt. Dan kan het zijn dat je naar je kleinkind toe een beschuttende rol dient te spelen omdat het kind tijdelijk zich op een dwaalspoor voelt omdat hij niet weet hoe hij zich moet richten. Wanneer een kind veel meemaakt in zichzelf waar vooralsnog geen taal voor is, heeft het hartwarmte nodig. Dat is wat anders dan sturing en opleggendheid.

Zo kan iedere leeftijdsfase van een kleinkind een oproep in jezelf wakker maken om betekenisvol aanwezig te zijn als je voelt dat je ertoe opgeroepen wordt. Er zullen ook kleinkinderen zijn waarbij die oproep minder tot niet speelt omdat andere familieleden, misschien andere opa's, oma's, die rol op zich nemen en jij nog opgeroepen bent voor iets anders. Dus het is geen zwart-witplaatje dat oma's en opa's een rol invullen naar kleinkinderen. Het moet passen bij de levensloop van opa en oma, van het kind en van het moment. En de beste oproep dient neutraal beantwoord te worden. Vanuit hartwarmte, niet vanuit invullingsgedrag, omdat het grootste onderzoeksproces is: welke reis maakt het kind in zichzelf en wat is een volgende stap? Kijk naar de eigenheid van het kind en vul die niet in door veronderstellingen die jou het beste uitkomen, dat schiet niet op. Als opa dol is op voetbal en zijn kleinkind moet een voetballer worden en pa vond dat ook al, dan zit het jongetje in een benard proces.

Als zijn moeder gevoelsrijk is en een oma ook, maar het kind is een bètakind en wil zich vanuit de denkrichting ontwikkelen, dan kan oma over-invoelend het kind wel heel erg van de rel brengen De kunst is: lees wat het kind is en kijk wat het kind nodig heeft.

Als er zaken zijn die moeilijk zijn voor opa of oma naar een kleinkind toe omdat je bijvoorbeeld zorg hebt of de ouders wel goed met je kleinkind overweg gaan, bevoel in neutraliteit waar je steunend of beschuttend aanwezig kan zijn voor de natuurlijke ontwikkeling van je kleinkind. Als het kind dol is op naar vlinders kijken, volg je mee naar vlinders kijken en maak je de uitdaging groter om vlinders te zoeken, want daar is de interesse. Als het kind dol is op water en waterspelen, ga als oma of opa mee naar het zwembad, want dan geniet het volop en vindt het ontspanning in zijn drukke kleine leven want al die kleintjes hebben het al zo druk. Kijk waar de natuurlijke interesse zit.

Als het kind leergierig is, ben jij de opa en oma die met een boekje komt om de leergierigheid te prikkelen, maar je sluit aan bij waar het kind van nature is op dat moment. En als het kind strubbelingen ervaart in zijn omgeving, heb je een luisterend oor en bevestigt het kind waar het is en in wat er gebeurt. Je sluit aan waar ze die erkenning nodig hebben voor waar ze in staan.

Verbinding tussen kinderen en een oom of tante

Soms kunnen incarnaties niet komen bij iemand bij wie ze graag hadden willen komen en die wel binnen de familie gaan incarneren, zodat zij ook heel bewust dat familieveld mee optrekken. En ook in verbinding staan met een tante of een oom waar ze zeer toegenegen toe zijn en zo toch dat familieleven vergroten. Soms zijn er tantes of ooms met een speciale aandacht voor hen en dat is heel betekenisvol. Ook in bepaalde leeftijden van deze zielen kan dat belangwekkend zijn, bijvoorbeeld in de puberteit, of in de volwassenheid, of juist als ze heel jong zijn. Dus het houdt niet in als je zelf geen kinderen gekregen hebt dat in die familiebanden er ook geen toegiften voor jou aanwezig zijn.

Tot slot nog een tip: Het boek van de Naamsoefening heeft ook oefeningen voor jonge kinderen, pubers en adolescenten. Er zijn ook geluidsopnames op de website waar ze naar kunnen luisteren. Daarnaast heeft het boek ook veel oefeningen voor volwassenen en ouderen.