

Opstellingsochtend 'Grootouders'

Inleiding

Begin 2022 organiseerde Annemarie Doze van 'Het Geboortekanaal' een opstellingsmiddag die begeleid werd door Annemieke van der Mooren van 'Kruispunten Opstellingen'. Het thema was: De systemische en energetische impact van mRNA op zwangerschap en de ongeboren kinderen. Een van de belangrijkste boodschappen die eruit kwam was dat de grootouders van deze tijd een enorm verschil kunnen maken door hun plek in het systeem in te nemen.

Daarom staat voor vandaag de vraag centraal hoe de grootouders van deze tijd op een gezonde manier hun plek in kunnen nemen in het familiesysteem.

Verslag

Annemarie vertelt over de bovenstaande aanleiding en maakt duidelijk dat het zo belangrijk is om generationele trauma's aan te kijken en te helen door onze plek als grootouders in balans te zijn en onze plek in te nemen. De vraag is hoe we dat doen. Zij komt veel grootouders tegen die het ook niet weten. Vandaar deze bijeenkomst.

Annemieke maakt duidelijk dat het over het collectief gaat en niet over de deelnemers als individu. Er zullen daarom geen namen in het verslag komen.

We stellen onszelf voor: er zijn meerdere grootmoeders en -vaders, twee aanstaande grootouders, een paar moeders en vader, een betrokken vrouw.

Grondankers

We werken met grondankers: een papier waarop woorden staan: voor de mannen zijn er de grondankers 'grootvader' en 'opa', 'vader'. Voor vrouwen 'grootmoeder', 'oma', 'moeder'. Ook is er nog de 'Elder' (de wijze, vaak oudere man/vrouw waar native volkeren veel eerbied voor hebben). We worden uitgenodigd plaats te nemen op de grondankers en te ervaren hoe (stevig) dat voelt als we die plek innemen. Daarna gaan we in groepjes uiteen en vertellen over onze ervaringen.

De één voelt zich prettig op de plek van grootvader/grootmoeder, de ander houdt het bij 'opa' of 'oma'. De nuance zit hem in het volgende: opa en oma zijn actief, 'zij doen'. Grootvader en grootmoeder dragen meer verantwoordelijkheid en 'zij zijn', zij zijn ook tot steun. Een vader voelde op de plek van opa dat hij bijna achterover viel. Bij grootvader stond hij stevig. Een andere grootmoeder is nog bezig met moederen en voelt nog niet de ruimte als grootmoeder. Haar man, grootvader, compenseert dat. Er is ook een grootvader die moeite heeft met de rol als vader.

Annemieke biedt ook nog de mogelijkheid om als man op de grondankers van de vrouwelijke lijn te gaan staan en vice versa.

Hierna is het voorstel om een rol te kiezen. Eén, twee of drie representanten per rol. Of als observator aan de kant blijven zitten. De grootvader die worstelt met zijn rol als vader en in eerste instantie kiest om observator te blijven, wordt gevraagd hoe het zou zijn om als grondanker 'vader' te kiezen. Dat is voor hem een uitdaging, geeft hij aan. Liever zou hij bij 'moeder' gaan staan - wat volgens Annemieke 'willen schuilen bij moeder' is - maar hij besluit de uitdaging aan te gaan.

Vervolgens wordt de representant of het groepje representanten gevraagd een plek in het veld te kiezen. Waar sta je? Daarna wordt gevraagd het hoofd 'uit te zetten' en het lichaam 'aan'. Wat gebeurt er in je lijf?

(1 representant = 1r)

Moeder (1r) en Vader (1r)

Moeder voelt zich een beetje verdrietig, 'alleen', maar wel bewust van de anderen in het veld. Vader voelt zich ook 'alleen', is ook bewust van allen. Vader en moeder staan wel naast elkaar, maar een beetje of afstand van elkaar.

Oma (1 r) en Opa (1r)

Oma is zich vooral bewust van de binnencirkel die zich vanzelf heeft gevormd: vader, moeder, opa en oma. Ze is zich niet zo bewust van de Elders. Opa voelt betrokkenheid, maar voelt dat het achter zich wat 'unheimisch' is.

Grootmoeder (3r)

Grootmoeder 1 voelt zich wel oké, het samenzijn is fijn, moest even wennen. Draaide bij toen moeder minder ging praten. Bij vader voelde ze verdriet. Wel bewust. Grootmoeder 2: fijn om met zijn drieën te zijn. Dit voelt als één geheel. Merkt wel dat grootvader ver weg is. De anderen zijn er wel, maar het komt nog niet binnen. Grootmoeder 3: voelde de behoefte nog meer verbinding te creëren (door middel van haar rode sjaal). Voelde de neiging om achter moeder te gaan staan, toen die over haar verdriet sprak. Voelt kilte bij grootvader.

Grootvader (2r)

Grootvader 1: voelt een zwaar hart, het voelt als een brok en zijn onderrug doet pijn. Grootvader 2: staat stevig, gaat goed, kan iedereen zien. Is geschrokken dat opa zich unheimisch voelde en dat grootmoeder kilte ervoer. Voelde dat zelf niet, voelde zich stevig, prettig, heel.

Elder (3r)

Elder 1: voelt zich goed. Veel compassie. Voelt dat de Elders niet zo in beeld zijn bij de rest. Heeft daarom steun aan de andere Elders. Voel als een heel belangrijke taak die wij hebben. Elder 2: staat ook stevig. Voelt zich zelfstandig, maar ook verbonden met de andere Elders. Elder 3: De elders zochten in een plekje in het licht. Staat goed. We zijn krachtige vrouwen. Schrok van de opmerking dat de elders er wel een beetje naast staan. Was zich daar nog niet van bewust.

De Elders doen een stap naar binnen

Annemieke stelt de vraag of er een andere plek ingenomen moet worden. De Elders doen een stap naar binnen. Dat voelt goed. Doordat zij hun plek innemen 'in de maatschappij', wisselen anderen ook van plek. Het wordt meer een kring. De ene grootmoeder slaakt zichtbaar een zucht van verlichting: "hè, hè!"

Ontroering en kippenvet

Twee grootmoeders gaan achter de moeder staan. Eén grootmoeder blijft in de buurt van de grootvaders staan. Dit gebeuren is voor de grootvaders ontroerend. "Het is zacht geworden", "Ik krijg kippenvet. Het stroomt helemaal." Doordat twee grootmoeders achter moeder gaan staan, zien ze ook oma. Die zal zich uiteindelijk ook bij hen voegen. "Ik word juist naar de grootmoeders toe getrokken." Moeder is ontroerd dat zij achter haar gaan staan.

Vader: voelde eerst dat de Elders stonden op een afstand stonden. Kreeg kippenvet toen ze er bij kwamen staan. Beamt dat hij zachter in zijn lijf is geworden. Opa: "De grootvaders zijn nu hier. Ik voel rust."

De ene grootmoeder voelt dat er nog werk te doen valt bij de grootvaders. Voelt zich daarnaar toe getrokken. Een observator vindt het fijn dat de grootvaders in haar veld zijn gekomen. Uiteindelijk voegt zij zich bij hen. Zij is "blij met dit contact".

Er is nog verwarring

Het is daarna nog zoeken voor de grootmoeders en oma waar en hoe ze precies staan. Moeder voelt die verwarring. Annemieke vraagt aan de grootmoeders en oma om elkaar aan te kijken en datzelfde verzoek doet ze aan de grootvaders en opa.

De grootmoeders en oma gaan dan naast elkaar staan. Moeder kijkt achterom, verliest bijna haar evenwicht en wordt verzocht een stapje naar achteren te doen. Dat voelt beter: "Ja, nu kan ik achterover leunen." Oma voelt zich een deel van de grootmoeders. Zij doet en de grootmoeders willen zijn. Ieder op haar eigen wijze. De laatste grootmoeder sluit zich ook aan. Dan voelt de moeder zich "compleet". De grootvader die eerst een brok voelde zegt: "Goed dat het rond is; er was niets meer te doen." Zijn brok is weg. De andere grootvader ziet "harmonie". Maar bij vader voelt het nog een "beetje kaal".

Vader moet het zelf doen

Vader wordt gevraagd hoe het gaat. Fijn dat het goed is bij de vrouwen. Hoe ervaart hij de grootvaders? "Wijsheid, liefde." En: "Ik ben niet bang of zo."

Een van de Elders voelt "zwaarte in mijn buik en last van mijn schouder." Krijgt het gevoel dat zij om de anderen heen wil staan "als bedding". De Elders verspreiden zich uiteindelijk en gaan rondom 'het veld' staan.

Moeder had eigenlijk richting de vader willen gaan. Annemieke zegt: "Hoeveel liefde er ook is voor vader; hij moet het zelf doen. We maken de plek vrij voor de vader zodat hij terug kan komen bij de mannen".

Vader wordt toegesproken

Vader gaat naast opa staan. Hij wordt gevraagd zijn plek in te nemen als zoon van 'de grootvader' (d.w.z. zijn vader). Hij gaat voor de grootvaders staan, kijkt ze aan. De grootvaders wordt gevraagd iets tegen vader (deze zoon) te zeggen: "Ik zie dat je moet wennen." "Ik zie dat je het lastig vindt." "Ik mis je", waarna een omhelzing volgt. "Je hoeft het niet voor mij op te lossen." "Ik zie en hoor je voor het eerst."

Hierna wordt de vader gevraagd om zich om te draaien zodat de grootvaders als een steun in de rug zijn. Hij gaat heel dichtbij staan. "Ik krijg het er warm van."

Moeder is opgelucht. "Wij gunnen het onze mannen zo," zegt Annemieke.

De Elders staan op drie 'strategische' plekken. Ze zijn trots op wat er gebeurt. Ze voelen zich goed op hun plek. "Ik zag dat het goed was," zegt één van de Elders symbolisch.

Het maakt oma niet meer uit of ze grootmoeder is of oma. "Ik ben verbonden." De grootmoeders willen op zichzelf staan om steun te kunnen geven. De oma's zijn de wereld "aan het wiegen."

De grootvaders staan heel stevig. Willen vader nogmaals toespreken: "Het maakt niet uit dat het niet 100 procent is, toe maar!" En "Je hoeft niet te zorgen voor de grootvaders, je hoeft je alleen maar te laten steunen." Vader vindt zijn plek, daar waar hij zich het meest krachtig voelt. De kracht, rust en evenwicht worden ervaren.

Balans

Er is balans in het veld ontstaan. Er speelt nog een lied. We gaan in een cirkel staan, houden elkaars hand vast, kijken nog even rond en daarna is de opstelling afgelopen.

