



De collectieve pijn in de vrouwenlijn en de helende kracht van opstellingen

We worden allemaal geboren in een veld van relaties. Als vrouw zijn wij allemaal geboren als dochter, wat ook meteen de eerste relatie en rol in ons leven weergeeft. Dit is een heel belangrijke relatie, die sterk bepalend is voor hoe we de hierna volgende relaties in ons leven invullen. Ditzelfde geldt voor mijn moeder, haar moeder en haar moeder en ga zo maar door. De pijn die ik in sessies bij veel vrouwen tegenkom (en die mijzelf in mijn eigen reis ook niet vreemd is), komt nu in golven naar buiten. Het is in mijn beleving een collectieve pijn, die generatie op generatie is doorgegeven. Een pijn die vele generaties teruggaat en nu in deze tijd loskomt, gezien mag worden, mag helen. Het gaat om thema's van onderdrukking, misbruik, niet helemaal kunnen zijn, 'sterk' moeten zijn. Allemaal thema's waarbinnen de vrouwelijke kwaliteit en verbondenheid met de natuurwijsheid niet vrij geleefd kon worden. Bij iedere vrouw die de moed heeft om in haar familiesysteem te kijken naar de pijn die haar hier en nu terughoudt om vol te leven, zie ik hoe ze niet alleen zichzelf, haar voorouders en kinderen heelt. Zij heelt daarmee ook een stukje van de collectieve pijn in de geschiedenis en het veld van de vrouw. Het is daarom dat iedere keer dat vrouwen in een cirkel samenkomen, er iets heelt van de pijn uit het collectieve veld van vrouw zijn. Het is als een rimpeling in het water die steeds verder uitdijt.



Onze moeder en al je voormoeders bepalen hoe jij je leven ervaart. Hoe jij met angst omgaat en met verlies. Hoe vrij jij bent of niet. Hoeveel jij kunt vertrouwen op je innerlijke krachten en of je vertrouwen hebt in jezelf. Hun levens en vooral hun onverwerkte trauma's hebben een ongelooflijke impact op jouw leven, op hoezeer jij je leven volledig kunt nemen en hoe jij je leven ervaart. Met gemak of is het altijd een gevecht?

De patronen die jij ervaart vanuit jouw overlevingsmechanisme zijn niet alleen die van jou, vaak heb je ze overgenomen van je moeder en zij weer van haar moeder. Als je moeder zich niet goed kon hechten aan jou of je een gevoel gaf dat ze je afwees, heb je dat waarschijnlijk overgenomen van haar en jij reageert er weer op jouw manier op.

Als dochter is het belangrijk om onze moeder te nemen en te eren dat ze ons het leven heeft gegeven. Met alles wat ze ons wel heeft kunnen geven en alles wat ze ons niet heeft kunnen geven. Als jouw moeder tekort heeft ervaren als kind, kan zij niet meer doorgeven dan ze heeft gekregen.

Als we dit leren aanvaarden, alle pijn en soms zelfs armoede in alle vormen, dan kun je als dochter pas je plek gaan innemen en het leven vol door je heen laten stromen. Dit gaat over diepere lagen onderzoeken. Alles wat jouw voormoeders niet konden geven heeft een reden. Dit te gaan ervaren haalt jou uit je gekwetste kinddeel en hier komen gevoelens van compassie voor in de plaats, voor het lot van je moeder en voormoeders. Dat is groots. Dit kan heel diep zitten en het is rauwe pijn die graag geheeld en getransformeerd wil worden.

Veel kwaaltjes, zowel fysiek, psychisch als emotioneel kun je relateren aan datgene wat nog onverwerkt is in jouw vrouwenlijn. Eerder heeft er een trauma plaatsgevonden, dat zo pijnlijk was, dat een van jouw voormoeders dit niet kon verwerken (door de tijdsgeest/onvermogen?) en deze informatieoverdracht is generatie op generatie overgedragen. Dat heeft er mee te maken dat de liefde op dat moment bij de voormoeder niet meer kon stromen, door de pijn die onderdrukt en weggedrukt werd. Je kunt niet je pijn wegdrukken en je liefde er wel laten zijn. Het is beiden of helemaal niets.

Dus de kinderen van deze voormoeder met dit trauma hebben een tekort aan liefde moeten ervaren en op het moment dat zij moeder werden, konden zij hierdoor ook minder liefde doorgeven en zo gaat het door en door. Tot iemand in de vrouwenlijn dit stopt en dit trauma op gaat sporen, in een ritueel het trauma erkent, de voormoeder eert en zo hetgeen terug wordt gegeven naar daar waar het hoort.

Onverwerkte trauma's uit de vrouwenlijn kunnen in je leven onbewust sterk beïnvloeden. Er is altijd iemand in de familie waar de liefde niet langer doorstroomt, waar de oude patronen van vorige generaties zijn stilgevallen, die ervoor kiest deze onverwerkte trauma's te gaan verwerken en helen. Velen van ons voelen juist nu deze opdracht om in dit leven dit te helen



en transformeren, zodat de cirkel weer rond is en trauma hier en nu bij jou eindigt.

Jij bent degene die anders is in de familie. Waar je ook bent, ervaar je dit. Laat het gevoel toe dat je anders bent, de vrijheid om niet langer afhankelijk van de erkenning van anderen te zijn en jij je verantwoordelijkheid neemt om je vrouwenlijn op te schonen, zodat jij als een van de weinigen in jouw vrouwenlijn ervaart hoe het is om echt vrij te zijn, de steun te voelen als jij je eigen weg gaat. Jouw unieke eigen weg, waar jij niet meer in de herhaling van het trauma stapt, maar deze cirkel vrij hebt gemaakt en kunt laten daar waar het hoort met alle respect en eerbetoon.

We zitten met onze levensenergie vaak nog te veel op slot, mede door trauma in de vrouwenlijn om deze goed voor onszelf door te kunnen laten stromen. De kunst is om je masculiene energie om te zetten in zachte levensenergie, creatieve energie en intuïtieve kracht. Wij vrouwen zijn zo krachtig! Hier is aandacht en zorg voor nodig. Het is een reis waarin je je overtuigingen los gaat laten over je potentie. Het erkennen van je bronfrequentie is van levensbelang. Zeker in deze tijden!

Zo fijn om te ervaren dat de vrouwen er nu klaar voor zijn om next level te gaan, en ik ook!

Voel je dat de vrouwelijke energie in jou hersteld mag worden en meer ruimte mag krijgen? Zowel zakelijk als privé? lees dan verder!

Weet dat onze intuïtieve kracht je alles brengt en ze heeft het nodig dat jij haar beschermt en eert, voor een ander dat gaat doen. De ander in de vorm van je partner of klanten / je bedrijf. Het vrouwelijke gaat altijd voorop, met haar kostbare frequentie.

Familie- of organisatieopstellingen zijn een uiterst effectieve methode om inzicht te krijgen in het krachtenveld waarin jij verkeert. Een opstelling is een visualisatie van het patroon en de bijbehorende dynamiek waar je mee te maken hebt. Dit kan gaan over zowel je privé- als professionele leven. Tijdens een opstelling gaan we 'systemisch kijken'. Dat wil zeggen: oog hebben voor het enorme web waardoor alle personen en gebeurtenissen binnen een (familie of organisatie) systeem met elkaar verbonden zijn en hun effecten hebben in het verleden, heden en toekomst.

Met systemisch werk verbind je je met jouw familiesysteem, jouw voorouders en hun lot. Hierdoor kun je zelf, dat wat vast zit en wat zich steeds maar herhaalt in je leven, terug in beweging brengen.

PS. Raakt dit jou en voel jij als vrouw dat er patronen zijn in je leven die verder teruggaan, verbonden met eerdere generaties uit jouw familiesysteem en die jou weerhouden vol te leven? Misschien is de aankomende Feminine retraite in Ibiza iets voor je? 6 t/m 12 sept 2024





Over de grondlegger

Bert Hellinger (1925-2019) heeft familieopstellingen wereldwijd bekend gemaakt. Hij noemde zijn werkwijze systemisch werken. Therapeuten en coaches die systemisch werken, trachten door middel van het opstellen van iemands systeem van herkomst, niet direct zichtbare relaties tussen familieleden en de eventuele knelpunten daartussen te herkennen, erkennen en zo mogelijk weg te nemen.

Een familieopstelling was volgens Hellinger een therapeutische sessie, waarbij een deelnemer een vraagstuk inbrengt waar hij of zij helderheid over wil krijgen. Voor de hoofdrolspelers in dat vraagstuk, vaak familieleden van degene die het vraagstuk inbrengt, werden andere deelnemers uitgekozen als 'representant'. De vragende deelnemer gaf hun een plaats in het vertrek ten opzichte van de andere deelnemers, deels geholpen door de therapeut.

Hoe kun je je zo goed mogelijk voorbereiden op een familie opstellingen?

Je echt voorbereiden kun je niet, omdat je nooit van tevoren weet waar een opstelling heen gaat. Ik volg heel trouw de beweging van de opstelling. Ik ga ervan uit dat wat daar zichtbaar is, eerst moet worden aangekeken voordat je bij het door jou genoemde vraagstuk komt. Deelnemers vinden een opstelling van tevoren vaak spannend. De ervaring leert dat bijna iedereen zich altijd verrijkt en gesterkt voelt. Ook bij de representanten is ruimte ontstaan, die voorheen niet werd gevoeld werd.

Met systemisch werk jouw eigen energie ondersteund in het loslaten van oude stukken waardoor jouw frequentie verhoogt. Wanneer jij je eigen kracht weer herinnert, kan bijdragen aan het verhogen van de trilling van de aarde en kan je jouw leven leiden vanuit je grootste potentieel.

Voordat de opstelling start, wil ik nog enkele punten benoemen:

- Privacy: We zijn ons bewust van het feit dat opstellingen vaak kwetsbare stukken kunnen blootleggen. Wellicht is het vanzelfsprekend en vinden wij het toch belangrijk om te benadrukken dat alles wat binnen de opstelling wordt gedeeld, vertrouwelijk blijft en niet naar buiten gebracht mag worden.
- Eigen verantwoordelijkheid: Deelname als representant is geheel op vrijwillige basis en je bent verantwoordelijk voor je eigen proces. Het kan zijn dat je tijdens een opstelling geraakt, getriggerd of uitgenodigd wordt, maar we verzekeren je dat elke opstelling altijd op een helende wijze wordt afgerond.
- Deelname aan de familieopstellingen is op basis van een minimale bijdrage van vijftig euro en je bent vrij om meer bij te dragen wanneer je voelt dat het resoneert en waardevol is in je proces. Je mag je bijdrage contant meenemen in een gesloten enveloppe. In het kader van duurzaamheid mag het ook een gebruikte enveloppe zijn ;-)



De locatie:
Scheglaan 12
2718 KZ Zoetermeer

Ingang bij de olifant

Voor je eigen comfort en hygiëne verzoeken we je om sokken of sloffen mee te nemen. In de ruimte zijn blote voeten en schoenen niet toegestaan. Daarnaast adviseren we je om makkelijk zittende kleding te dragen, zodat je je volledig kunt richten op de opstellingen.

Ik kijk ernaar uit om je te verwelkomen en samen een betekenisvolle ervaring te delen.

Als je nog vragen of meer informatie nodig hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen.

Tot ziens bij de opstelling!

Anne Marie van Bilsen



Reviews

Dankjewel Anne Marie voor de uitnodiging en heb gisteravond een bijzondere avond ervaren. Het was fijn om zonder oordeel te mogen zijn en dit te delen met prachtige vrouwen. Zoveel herkenning in alle stukken en zo mooi dat alles voor iedereen zo waardevol is geweest. Jou prachtige zachte begeleiding die dit proces ruimte geeft om tot uiting te komen. Dankbaar en voldaan kijk ik terug op deze avond en neem dit mee in mijn eigen proces. ✨❤️👥

Liefs Nancy van der Meer

Ik had het genoeg om deel te nemen aan een bijzondere bijeenkomst over de vrouwenlijn, begeleid door Anne Marie. De sfeer was buitengewoon fijn en veilig, waardoor iedereen zich meteen op zijn gemak voelde. Anne Marie haar begeleiding was uiterst prettig; haar ervaring was duidelijk merkbaar en bracht een kalme en rustige energie in de groep. Haar deskundigheid en zorgzame aanpak maakten deze avond echt memorabel. Ik ben dankbaar voor de inzichten die ik heb opgedaan en voor de warme sfeer die deze avond zo speciaal maakte. Ik kijk uit naar toekomstige evenementen onder haar begeleiding.

Groetjes Wilma Star

Gisteren heb ik een hele mooie bijeenkomst bijgewoond die Anne Marie heeft georganiseerd. Vanaf binnenkomst voelde het meteen veilig en vertrouwd. De sfeer was ontspannen en alles was goed. De fijne muziek en de heldere uitleg van Anne Marie zorgden ervoor dat je volledig in overgave kon gaan voelen wat er op dat moment nodig was. Anne Marie is zeer ervaren en kundig en dat merk je meteen als ze je meeneemt in het systemisch werk. Anne Marie stuurt niet en volgt volledig wat er in de groep gebeurt. We hadden een hele fijne afsluiting waarin we een kaartje mochten trekken met een prachtige tekst en een edelsteen mee naar huis kregen. Bijzonder om een aandenken mee naar huis te kunnen nemen na zo'n mooie avond!

Dominique De Leon Sanchez

