

## Met een opstelling wordt het voelbaar

Een aantal jaren geleden kwam er een jonge vrouw bij mij voor coaching. Zij zat in een relatie waar ze voelde dat het niet lekker ging maar ze kon er de vinger niet opleggen. Ze had alles wat ze wenste, man, kindje, mooi huis, goede baan, waarom was ze dan toch niet gelukkig?

In de opstelling die volgde vertelde ze over haar relaties, met haar ouders, broers en zussen, vrienden, en de relatie met haar man. Over welke rol zij vervulde in deze verschillende relaties. Het kwam erop neer dat zij in elk systeem degene was die de boel bij elkaar hield. Zij had een rol op zich genomen waarin zij voor de anderen kon zorgen en zelf niet zoveel nodig had. Daar had ze heel veel voor moeten doen - en moeten laten - een bijna onmogelijke taak. Maar zij deed het. Want anders...

Ze had zichzelf opgesteld midden in de ruimte. In haar houding was een soort van gelatenheid zichtbaar, als in 'zo is het nou eenmaal'. Ik pakte een meditatie kussen en gaf het haar. Ze nam het aan. Ik pakte er nog één en nog één en nog één. Daar stond ze met een stapel meditatie kussens, te zwaar om te dragen maar zij deed het. Ik wachtte tot ze zou voelen hoe zwaar het was en dat ze zou voelen dat het té zwaar was om alleen te dragen.

In ons hoofd begrijpen we vaak wel hoe het zit maar praten we erover, alsof het niet óns aangaat. Een opstelling maakt in één keer alles voelbaar duidelijk. Daar kan je niet om heen. In deze opstelling voelde deze jonge vrouw opeens dat het niet te doen was. En toen liet haar lichaam los.

Coaching gaat over balans vinden en de regie weer in eigen handen nemen. In dit geval was het kiezen wat je oppakt en wat je voor een ander laat liggen. Zij was niet verantwoordelijk voor het geluk van haar ouders of van wie dan ook. Nu kon zij oppakken waar ze wel voor wilde zorgen, voor haar gezin en haar eigen leven.