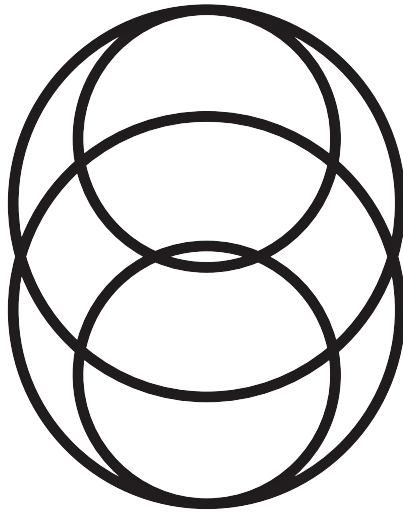


ELS VAN STEIJN

DE FONTEIN VIND JE PLEK



GRIP OP JE LEVEN DOOR INZICHT
IN JE FAMILIESYSTEEM

© Els van Steijn, Utrecht 2016, eerste druk

Auteur: Els van Steijn

Redactie: Juliët Jonkers en Annemieke Heinen

Ontwerp en fotografie: The Green House, Brechtje Baars en Leonoor Verplanken

Drukwerk: Wilco Amersfoort

Gevraagd en ongevraagd advies: Guido Keff

ISBN 978-94-92331-32-8

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Gebruik dit boek om van te leren, om je te laten inspireren, maar niet om over te nemen. Niets uit dit boek mag zonder schriftelijke toestemming van Els van Steijn worden gekopieerd, opgeslagen in een gegevensbestand of openbaar gemaakt of op enigerlei wijze worden verveelvuldigd.



Robbert, Job en Mette en alle andere dierbaren:
jullie hebben een grote plek in mijn hart!

Met dank voor de overvloedige bron van mijn familiesysteem.
Vol dankbaarheid voor mijn leermeesters.

Met diep respect voor iedereen die zijn of haar ziel
bij me durfde te openbaren, waardoor dit boek
kon worden geschreven.

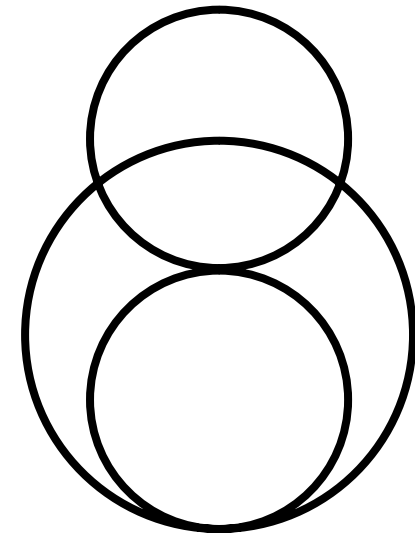
INHOUDSOPGAVE

1.	INLEIDING	11
1.1	Gelukkig zijn	13
1.2	De onderstroom	14
1.3	Innerlijke houding	19
2.	DE FONTEIN	23
2.1	Ontvangen	25
2.2	Verbinden	27
2.3	Drie bronnen van kracht en energie	30
2.4	De metafoor van de fontein	38
2.5	Je familiesysteem	41
2.6	Van je plek gaan	47
3.	JE SCHULDIG EN ONSCHULDIG VOELEN	53
3.1	Lieve brave meisjes/jongetjessyndroom	55
3.2	Je geweten	56
3.2.1	Het persoonlijke geweten	57
3.2.2	Het familiegeweten	62
3.2.3	Het universele geweten	68
3.3	Je schuld nemen	69
3.4	Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven	75
4.	JE LOT	79
4.1	Zorgen in je eigen stand	81
4.2	Het lot	84
4.3	Gevolgen van opstijgen in de fontein	85
4.4	Je lot en bijbehorende emoties	91

4.5	(Innerlijk) afwezige ouders	98
5.	OPSTIJGEN MANIER ÉÉN: ONEIGENLIJKE VERANTWOORDELIJKHEID OVERNEMEN	109
5.1	Iemand zijn lot laten of aan zijn lot overlaten	111
5.2	Een onbewust appel doen op je kind als ouder	113
5.3	Behoeftige ouders	116
5.4	Signalen dat je bent opgestegen door het overnemen van oneigenlijke verantwoordelijkheid	118
5.5	Aanmatiging en arrogantie door het overnemen van oneigenlijke verantwoordelijkheid	128
6.	OPSTIJGEN MANIER TWEE: (VER)OORDELEN EN UIT VERBINDING GAAN	133
6.1	Iemand ziet je niet, zie jij de ander?	135
6.2	De ander ziet jou niet	141
6.3	Voorbeelden van opstijgen vanuit (ver)oordelen en uit verbinding gaan	143
6.4	Wat is een oordeel hebben?	144
6.5	Signalen dat je bent opgestegen vanuit (ver)oordelen en uit verbinding gaan	148
6.6	Gecombineerd opstijgen	156
7.	OPSTIJGEN MANIER DRIE: ONBEWUSTE IDENTIFICATIE	159
7.1	Een onzichtbare wereld	161
7.2	Onbewuste identificatie of verstrikt zijn	162
7.3	Wetmatigheden van het familiegevoelen die zorgen voor onbewuste identificatie	165
7.4	Signalen dat je bent opgestegen in de fontein vanwege onbewuste identificatie	167

7.5	Nuances	171
8.	JE PLEK AANNEMEN	175
8.1	Degene die ik was ben ik niet meer	177
8.2	Effecten van afdalen	178
8.3	Het proces van afdalen	185
8.4	Algemene basisstappen om af te dalen in de fontein	188
8.4.1.	Je ouders boven je zetten in de fontein	192
8.4.2	Loslaten wat van de ander is en aankijken wat van jou is	195
8.4.3	Ja zeggen tegen wat er is	199
8.4.4	Je eigen primaire gevoelens aangaan	204
8.5	Een stukje van jezelf kwijt zijn	205
9.	AFDALEN	215
9.1	Ons licht laten schijnen	217
9.2	Afdalen na manier één van opstijgen, overnemen van oneigenlijke verantwoordelijkheid	218
9.3	Afdalen na manier twee van opstijgen, (ver)oordelen en uit verbinding gaan	222
9.4	Afdalen na manier drie van opstijgen, onbewuste identificatie	232
9.5	Aanwijzingen en valkuilen	234
10.	JE OUDERS	241
10.1	Ouders zijn een package deal	243
10.2	Je moeder	244
10.3	Je vader	249
10.4	Wanneer voelen kinderen zich veilig?	255
10.5	Ingewikkelde systemische situaties	260

11.	PARTNER, RELATIES, SCHEIDING EN CO-ouderschAP	267
11.1	Een geslaagde relatie	269
11.2	Een partner vinden en vasthouden is lastig	276
11.3	Moeilijke momenten in relaties	282
11.4	Wanneer slaagt een scheiding?	290
11.5	Co-ouderschap	292
12.	WAAR STA JE?	297
12.1	Op welke plek sta je?	299
12.2	Wil je het snappen of wil je gelukkig zijn?	301
12.3	Verschillende fonteinen	302
12.4	Mijn en jouw plek	303
	BRONVERMELDING	307
	DANKBETUIGING	309



1. INLEIDING

**‘DANK JE WEL VOOR HET VELE
GOEDE DAT IK ONTVANGEN HEB,
IK DOE ER IETS GOEDS MEE’**

1.1 GELUKKIG ZIJN

Een jongen van negen jaar vraagt aan zijn vader: ‘Wat moet ik doen om gelukkig te zijn?’ Zijn vader zegt: ‘Kom, pak je rugzak en de ezel. We gaan vier dagen op reis.’ Op dag één zit de zoon met zijn rugzak op de ezel. De vader loopt naast hen met zijn eigen rugzak op zijn rug. De mensen die hen voorbij zien komen, zeggen tegen elkaar: ‘Wat heeft die zoon een gebrek aan respect voor zijn vader. Zo klein is hij niet meer en hij gaat op de ezel zitten, terwijl zijn vader de jongste niet meer is; belachelijk.’ Op dag twee zit de vader met rugzak op de ezel en de zoon loopt er rustig naast. Wederom wordt over hen gesproken. ‘Wat een ontaarde vader, hij vindt zijn comfort en gerief belangrijker dan dat van zijn zoon. Bovendien is de vader nog niet zo oud en het zoontje is nog maar een klein ventje.’ Op dag drie gaan zowel de vader als zoon met bepakking op de ezel zitten. ‘Wat een egoïsten en dierenbeulen! Hoe kunnen ze dat doen? Dat zouden wij nooit doen.’ Op dag vier lopen zowel de vader als zoon met hun bagage naast de ezel. En weer praten de mensen over hen: ‘Die twee snappen de essentie van een ezel niet. Wat een stelletje idioten dat ze geen gebruik maken van de ezel.’ Bij thuiskomst vraagt de vader aan zijn zoon: ‘Heb je een antwoord op je vraag gekregen?’ De zoon knikt.

Om geluk en tevredenheid te ervaren is het zinvol dat je zelf betekenis geeft aan een situatie, ongeacht wat de ander daarvan zal vinden en natuurlijk binnen de grenzen van de wet en de redelijkheid. Iedereen heeft immers wel ergens een mening over, net zoals jij en ik dat hebben. Vaak is dat zonder dat we de achtergronden kennen of überhaupt de situatie begrijpen. In je oordeel wijs je anderen af en voel je je soms ook beter.

Je geeft betekenis aan je leven door zoveel mogelijk te

**JE GEEFT
BETEKENIS AAN
JE LEVEN DOOR
ZOVEEL MOGELIJK
TE HANDELEN
VOLGENS
WAARDEN EN
NORMEN DIE
VOOR JOU
BELANGRIJK
ZIJN.**

handelen volgens waarden en normen die voor jou belangrijk zijn. Je voelt je prettig en energiek als jij en jouw omgeving voldoen aan die waarden. Anderzijds verlies je energie op het moment dat je omgeving onvoldoende aansluit bij wat jij nodig hebt en belangrijk vindt in het leven. Door te leven volgens je eigen waarden voorkom je dat je een stuiterbal wordt, die overal en nergens door iedereen en alles heen wordt geslingerd. Je hebt immers een kompas waarop je kunt varen. Het geeft je richting, ongeacht hoe je omgeving je gevraagd of ongevraagd adviseert. Dat zorgt voor houvast en rust.

Toch blijkt dat leven volgens voor jou belangrijke normen en waarden niet altijd genoeg is om je tevreden te voelen. Mogelijk ervaar je een leegte in jezelf en blijf je onvervuld en onverzadigbaar, ook al ben je volgens de geldende standaard behoorlijk tot heel succesvol. Soms kun je bepaalde crisissen in je leven onvoldoende begrijpen door uitsluitend de feiten te analyseren. Je voelt dat er iets ongrijpbaars is, maar je hebt geen idee wat, waar en waarom. Er lijkt een onzichtbare onderstroom te bestaan, die van wezenlijke invloed is op je handelen, je functioneren en je welzijn in zowel je privéleven als in de maatschappij.

1.2 DE ONDERSTROOM

In mijn werk als coach ben ik veel situaties tegengekomen waarin mensen tegen die onderstroom aanlopen, zonder dat ze weten hoe ze ermee om kunnen gaan. Zo kunnen ze bijvoorbeeld moeilijk relaties in stand houden, zetten ze zichzelf constant op de laatste plaats of raken ze verzeild in gevechten met 'autoriteiten'.

De onderstroom is vaak ongrijpbaar. Meestal is het lastig

om woorden te geven aan je gevoel van onrust, redenen voor gebrek aan voorspoed en het weglopen van je energie. Regelmatig gaat het om herhalende patronen die erg hardnekkig zijn. Je weet waarschijnlijk uit ervaring dat grip krijgen op je leven niet altijd lukt met behulp van goede voornemens en discipline.

In mijn werk als teamtrainer, coach en familie- & organisatie-opsteller baseer ik me op twee uitgangspunten:

1. Als onzichtbare patronen zichtbaar worden gemaakt, zijn ze beter hanteerbaar.
2. De realiteit onder ogen komen werkt helend.

Het eerste uitgangspunt zorgt ervoor dat je invloed kunt krijgen op de onderstroom als je hem bloot legt. Dit brengt een bepaalde verantwoordelijkheid met zich mee. De vraag is of je die verantwoordelijkheid wilt dragen. Als een patroon zichtbaar is geworden, kun je je niet meer beroepen op onwetendheid. Wel kan je een beslissing nemen over hoe je ermee om wilt gaan. Je kijkt dan je eigen lot in de ogen en dat geeft kracht. Soms wil je liever onwetend blijven. Dat is ook prima. Wel heeft een dergelijke keuze andere consequenties in je dagelijks leven. De prijs die je mogelijk betaalt is het stuiterbaleffect of een gevoel van machteloosheid.

Met het tweede uitgangspunt heb ik de ervaring dat de realiteit, hoe hard ook, zorgt voor de grootste opluchting en ruimte. De realiteit kan bijvoorbeeld inhouden dat je ouders onvoldoende in staat waren om je liefde en aandacht te geven. Of dat je te maken hebt met verslavingen of dat je een godsdienst afwijst die erg belangrijk is in jullie familie. Als je ja zegt tegen de werkelijkheid, werkt deze meestal niet langer venijnig door in je leven. Hoe harder jij nee zegt, hoe harder

hetgeen je afwijst terugkaatst. De kunst is om ja te zeggen tegen wat er is en te erkennen dat het zo is gegaan (of gaat) om er vervolgens van los te komen.

De zoon uit het verhaal met de vader en de ezel kwam tot het besef dat ja zeggen tegen de realiteit hem het krachtigst maakt. Los van wat je doet of nalaat, heeft iemand altijd wel een oordeel over je. Dat is de realiteit en die gaat niet veranderen, hoe hard je je daar ook tegen verzet. Overgave aan wat onvermijdelijk is, geeft je kracht.

Systemische principes

Water kiest altijd de weg van de minste weerstand en gaat rechtstreeks naar beneden, nooit tegen de zwaartekracht in. Dit is een wetmatigheid. Je daartegen verzetten haalt weinig uit en kost je energie. Wel kun je dit principe voor je laten werken, door bijvoorbeeld lager gelegen landbouwvelden met irrigatietechnieken van water te voorzien of juist door dammen te bouwen zodat het water niet op plaatsen komt waar je het liever niet hebt.

Ook in de onderstroom zitten wetmatigheden die niet altijd zichtbaar zijn, maar waarvan de effecten wel merkbaar zijn. Hoewel de onderstroom complex is, is hij terug te brengen tot een aantal basispatronen en essenties waarop je altijd kunt rekenen en waarvan je de effecten kunt uittekenen.

De onderstroom ervaar je in allerlei facetten van je leven. Het maakt niet uit of je alleen woont, met je partner of met je gezin. Daarnaast maak je deel uit van diverse groepen: van clubs of een organisatie, maar ook van een stad en land. Elke groep waartoe je behoort kun je zien als een systeem. Systemisch wil zeggen: oog hebben voor het enorme web waarmee en waardoor alle personen en gebeurtenissen binnen een (familie)systeem met elkaar verbonden zijn en hun

**OVERGAVE
AAN WAT
ONVERMIJDELIJK
IS, GEEFT JE
KRACHT.**

effecten hebben in het verleden, heden en toekomst.

In elk systeem zitten wetmatigheden of systemische principes, die je voor je kunt laten werken. Ze helpen je om in een positieve spiraal te komen, waardoor je de relatie met jezelf en je omgeving kan verbeteren. Veel van de systemische principes zijn benoemd door de Duitse missionaris en psychotherapeut Bert Hellinger (1925), die voortborduurde op de ervaringen en inzichten van anderen. In mijn werk baseer ik me op Hellinger en heb ik zelf een metafoor ontwikkeld om de systemische principes begrijpelijker en inzichtelijker te maken. Deze metafoor heb ik 'de fontein' genoemd.

De metafoor van de fontein

De systemische wetmatigheden die ik aan de hand van 'de fontein' beschrijf, gaan over processen binnen jouw familiesysteem, waarvan je je niet tot nauwelijks bewust bent. Door de fontein wordt duidelijk wat jouw plek is binnen je familiesysteem. Als je daar jouw plek kunt innemen, vind je die ook met meer gemak in de rest van je leven. Als je stevig op je plek in de fontein staat, kun je jouw leven vrij leven en relaties aangaan zonder te worden meegesleurd door de instabiliteit van een ander.

Stel je een prachtige fontein voor met verschillende bakken met water, die elkaar bevoeien. Bovenin staan je voorouders, de bak daaronder is van je grootouders. Daaronder staan je biologische ouders. Jouw plek is in de bak onder hen (in volgorde van geboorte van de kinderen). Misschien heb jij het leven ook doorgegeven en staan jouw kinderen onder je met onder hen jouw kleinkinderen etc. Als je op jouw plek staat, ontvang je een onzichtbare kracht die essentieel is om je vervuld en stevig te voelen.

Vaak sta je niet op je eigen plek. Om verschillende redenen kun je zijn opgestegen naar een bak boven je. Op dat moment ontvang je niet meer, maar geef je. Je voelt je wellicht groot en belangrijk, maar je bouwt ondertussen een tekort op. Je wordt behoeftig.

De kunst is om op jouw plek te komen en daar te blijven staan. Het verlaten van je plek in de fontein kan zowel bewust gebeuren als onbewust. Je hebt niet altijd in de gaten dat je van je plek af bent. Het effect van niet op je plek staan, is dat je de stroming van de fontein onvoldoende opvangt. Hierdoor zul je in je leven alles op eigen kracht moeten doen, zonder de natuurlijke ondersteuning van de fontein. Ook voel je je vaak leeg vanbinnen. Het goede nieuws is dat de fontein altijd voorhanden is, mits je op je eigen plek staat en ja zegt tegen wat er is, zowel tegen het mooie als het minder mooie. Je leert te ontvangen.

Opstellingen

Een middel om systemische wetmatigheden en de daaruit voortvloeiende dynamiek zichtbaar te maken is de familie- of organisatieopstelling. Een opstelling is een visualisatie van hoe de fontein van jouw systeem stroomt.

Tijdens een opstelling worden alle elementen van het krachtenveld van jouw vraagstuk of vastgelopen proces in kaart gebracht. Dit doe je door een probleem centraal te stellen, bijvoorbeeld dat veel van wat je doet niet goed afloopt of dat je erg vaak verantwoordelijkheden neemt die eigenlijk niet de jouwe zijn.

Andere deelnemers dienen als representant van de mensen om jou heen en stellen zich op een bepaalde wijze in de ruimte

op, die precies lijkt op jouw situatie. In een opstelling wordt helder hoe jij in verhouding staat tot anderen. Patronen en bijbehorende dynamiek worden zichtbaar. Na de diagnose wordt gekeken welke interventies mogelijk zijn, zodat jij en je systeem nog meer in hun kracht komen te staan. Door een opstelling dienen zich oplossingsrichtingen aan. Je krijgt een andere kijk op de situatie, die zal doorwerken in je leven. Vaak wordt vanzelf duidelijk hoe je kunt handelen.

1.3 INNERLIJKE HOUDING

Het mooie aan inzicht hebben in de fontein is dat je op je plek kunt komen te staan door actief te werken aan je innerlijke houding. Het prettige is dat je daarbij van niemand afhankelijk bent. Uitsluitend jijzelf kan door een verandering van je innerlijke houding je leven in eigen hand nemen en je plek in de fontein aannemen. Jouw plek is de positie waar je het krachtigst bent en waar je toegang hebt tot je eigenheid en flair. Jouw plek staat in relatie tot je familiesysteem, maar - hoe vreemd het ook mag klinken - het maakt niet uit of familieleden wel of niet leven en wat ze juist hebben gedaan of nagelaten in hun leven. Het gaat uitsluitend om jouw innerlijke houding ten opzichte van jouw familiesysteem. Uiteraard hebben mensen een meer of minder zwaar lot. Jouw lot omvat alle omstandigheden die ervoor gezorgd hebben dat je geworden bent wie je nu bent. Mijn ervaring is dat iedereen die zijn eigen lot echt onder ogen ziet dat ook aankan en daar kracht aan ontleent.

Soms is je eigen lot aanvaarden erg pijnlijk en zwaar. Wegkijken voelt dan makkelijker. Vaak richt je je dan op iets of iemand anders. Het vervelende daarvan is dat je het lot van een ander niet kunt overnemen. Je maakt zowel jezelf als de ander

**JOUW PLEK IS
DE POSITIE
WAAR JE HET
KRACHTIGST
BENT EN WAAR JE
TOEGANG HEBT
TOT JE EIGENHEID
EN FLAIR.**

zwakker als je verantwoordelijkheid draagt voor iets wat niet van jou is. Door onder ogen te zien wat van jou is (jouw lot), ontstaat bij jou kracht en verbazingwekkend vaak ook bij de ander. Dat is een gouden wetmatigheid, waarop je altijd terug kunt vallen.

Bij systemisch werken gaat het om je innerlijke houding ten opzichte van je familiesysteem. Wie en wat dat omvat, wordt later in dit boek besproken. Mijn cliënten geven vaak aan dat het prettig is dat de mensen uit hun familiesysteem niet daadwerkelijk in dit proces betrokken hoeven te worden.

Effecten van patronen uit je familiesysteem in je huidige privé- en werklevens

Opvallend is dat de patronen uit je familiesysteem waarmee je (on)bewust leeft of worstelt, zich herhalen in je privé- of werklevens. Heel simplistisch gesteld kun je een patroon waarin je bijvoorbeeld regelmatig ruzie hebt met de hogere lagen in een organisatie vaak koppelen aan iets dat jij vermoedelijk nog met je vader hebt uit te zoeken. Een andere dynamiek vloeit voort uit het patroon van 'je oververantwoordelijk voelen'. Vrijwel zeker speelt in je familiesysteem een patroon dat maakt dat jij op een bepaalde manier voor minimaal één van je ouders hebt gezorgd.

Zo is veel van de dynamiek in je huidige leven terug te voeren op jouw familiesysteem en dat patroon herhaalt zich in je eigen gezin en je verdere privé -of werklevens.

Met dit boek wil ik niet uitdragen dat het systemische perspectief de (enige) waarheid is, de wijsheid in pacht heeft of dat er geen andere manier is om in je kracht te staan. Wel hoop ik dat dit boek je aan het denken zet en je nieuwe inzichten geeft die je kunt plaatsen in je eigen ervaring. Vaak

ontstaan opluchting, energie en ruimte als duidelijk wordt welke werking en effecten de systemische principes kunnen hebben. Het doel van dit boek is je een andere bril aan te reiken. Vanuit een andere interpretatie krijg je immers een nieuwe kijk op een situatie. Zo breid je jouw mogelijkheden en potentie uit.

In dit boek bespreek ik een aantal thema's dat te maken heeft met leven, in plaats van geleefd worden of overleven. Daarnaast wil ik je helpen jouw plek te vinden in de fontein, zodat je op je eigen plek kunt (blijven) staan. Persoonlijk ben ik ervan overtuigd dat de systemische insteek toegang geeft tot een knop die veel goede mechanismen in werking kan zetten. Realiseer je goed dat dit boek nooit een vervanging van professionele begeleiding bij psychische nood kan zijn. Mijns inziens getuigt het van meer lef om je grenzen te (h)erkennen dan eroverheen te gaan. Tijdig hulp vragen, kan zinvol zijn.

Ik wens je moed en kracht toe om waar gewenst nog meer op je eigen plek te gaan staan!

Els van Steijn

Utrecht, Bujumbura, Molkwerum, Montolieu 2014-2016

