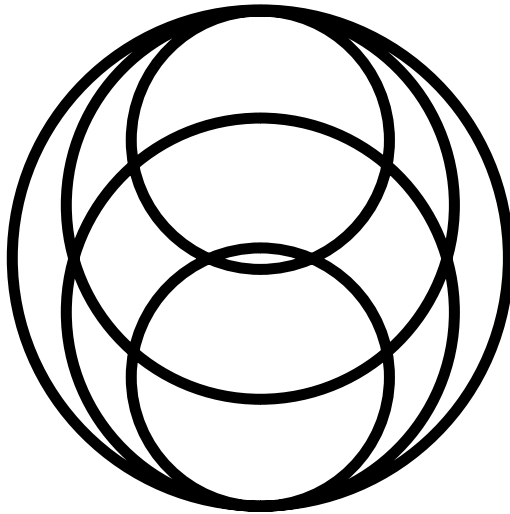


ELS VAN STEIJN

DE FONTEIN MAAK WIJZE KEUZES



VERGROOT JE SYSTEMISCHE BEWUSTZIJN
EN LAAT HET JEZELF GOED GAAN IN JE LEVEN

© Els van Steijn, Utrecht 2020

Eerste druk november 2020

Tweede druk mei 2021

Derde druk januari 2022

Auteur: Els van Steijn

Redactie: Juliët Jonkers en Mieke Alers

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

Drukwerk: Wilco Amersfoort

Uitgeverij: Uitgeverij Het Noorderlicht

ISBN 978-90-831041-4-0

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.



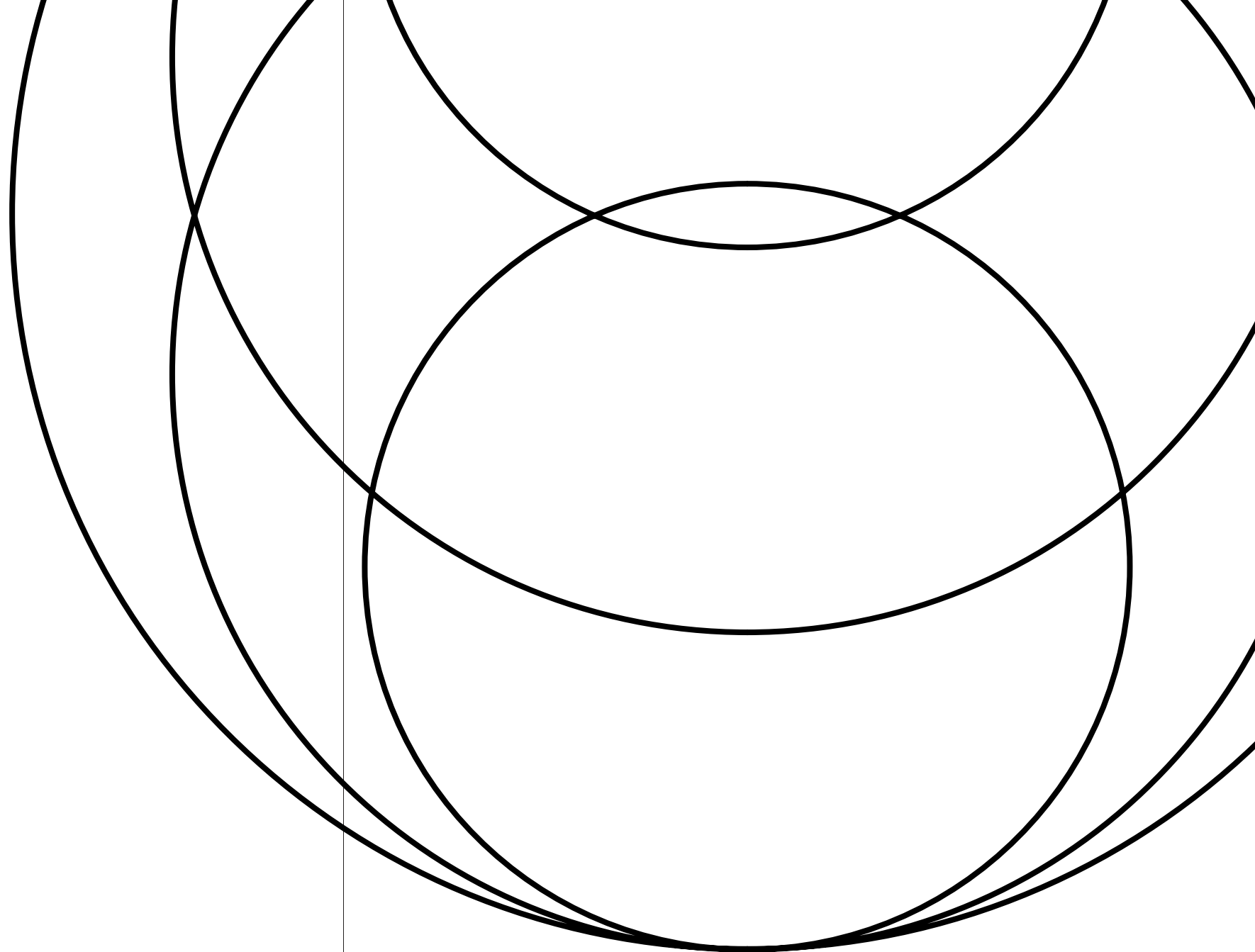
Voor alle tastbare en onzichtbare krachten om ons heen,
die ons dragen, richten en levendig maken.

INHOUDSOPGAVE

1	INLEIDING	9
1.1	Levenskunst	11
1.2	Een breder perspectief	16
1.3	Systemisch kijken	20
1.4	Wijze keuzes	25
2	DE FONTEIN	31
2.1	Jouw plek	33
2.2	Van je plek gaan	38
2.3	Generatie overstijgende patronen	46
2.4	Opstijgen in de fontein	50
2.5	Afdalen in de fontein	69
2.6	Primaire en secundaire emoties	76
2.7	Je ouders	82
3	PATRONEN DOORBREKEN DOOR DUAAL TE KIJKEN	87
3.1	Wat zijn dualiteiten?	89
3.2	Veelvoorkomende dualiteiten in je familiesysteem	94
3.3	De dualiteit controle-overgave	99
3.4	Bekende dualiteiten in organisatiesystemen	101
3.5	Wat is waar?	103
4	VERGROTING VAN JE BEWUSTZIJN	109
4.1	De 'pollenhoptheorie' voor groei in bewustzijn	111
4.2	Wat neem je daadwerkelijk waar?	114
4.3	Je bent niet je ego, je hebt een ego	122

4.4	Fasen van ontwikkeling van bewustzijn	135
4.5	Hoe laat je los?	143
4.6	Tot hoever wil je gaan?	154
5	SOEPELE RELATIES	159
5.1	Geven en ontvangen	161
5.2	Moeilijk kunnen ontvangen	162
5.3	In verbinding blijven en grenzen stellen in relaties	164
5.4	Het fundament van een liefdesrelatie	167
5.5	Moeilijke momenten in een liefdesrelatie	171
5.6	Abortus	178
6	JE LICHAAM EN JE GEZONDHEID VANUIT SYSTEMISCH PERSPECTIEF	183
6.1	Waar reageert je lichaam op?	185
6.2	Leringen uit opstellingen over je gezondheid	189
6.3	Orgaandonaties en transplantaties	192
6.4	Psychische aandoeningen en het systemische perspectief	196
6.5	Persoonlijke trauma's en je overlevingsmechanisme	201
6.6	Nature of nurture?	205
6.7	Is luisteren naar je lichaam wijs?	207
7	DE EFFECTEN VAN DE FONTEIN IN ORGANISATIES	213
7.1	Hoe stroomt de fontein in je professionele leven?	215
7.2	Hoe zie je opstijgen 1 terug in een organisatie?	221
7.3	Hoe zie je opstijgen 2 terug in een organisatie?	224
7.4	Hoe zie je opstijgen 3 terug in een organisatie?	229

7.5	Trauma in organisaties	237
7.6	Systemische interventies	243
8	DE MAATSCHAPPIJ EN SYSTEMISCHE DYNAMIEK	249
8.1	De invloed van de drie verschillende gewetens op jouw leven	251
8.2	Maatschappelijke identiteiten en het effect van de gewetens	256
8.3	De-escaleren om erger te voorkomen	260
8.4	Emigratie en vluchtelingenstromen	267
8.5	Erkenning van de geschiedenis geeft ruimte voor iets nieuws	270
9	WAT IS EEN WIJZE KEUZE?	277
9.1	Hoe maakbaar is de wereld?	279
9.2	Het speelveld van jouw levensstroom	281
9.3	Wat kun jij doen om de dynamieken op jouw levenspad gunstig te beïnvloeden?	284
9.4	Criteria voor wijze keuzes	287
9.5	Volgende generaties systemisch 'schoner' laten zijn	289
	DANKBETUIGING	295
	BRONVERMELDING	299



1. INLEIDING

**‘IK RESPECTEER JOU EN IK
RESPECTEER JOUW LOT,
IK RESPECTEER MIJZELF EN IK
RESPECTEER MIJN LOT’**

1.1 LEVENSKUNST

‘Het gebed dat verhoord werd’

*Ik vroeg om kracht en kreeg moeilijkheden
om me sterk te maken.*

*Ik vroeg om wijsheid en kreeg problemen
om te leren op te lossen.*

*Ik vroeg om voorspoed en kreeg verstand
en spierkracht om mee te werken.*

Ik vroeg om moed en kreeg gevaren om te overwinnen.

*Ik vroeg om geduld en kreeg situaties waarin ik werd
gedwongen om te wachten.*

Ik vroeg om liefde en kreeg mensen om te helpen.

Ik vroeg om gunsten en kreeg kansen.

Ik ontving niets van wat ik vroeg.

Ik ontving alles wat ik nodig had.

Oorspronkelijke herkomst/auteur onbekend,
mogelijk afkomstig uit Soefi-literatuur

Dit fragment boeit me tot op de dag van vandaag. Het wekt levenslust en energie op en anderzijds brengt het me in verwarring en raak ik erdoor gefrustreerd. Het zorgt er namelijk voor dat ik het gevoel heb dat ik grip heb op mijn leven en aan de andere kant ervaar ik juist een gebrek aan invloed. Het voelt dus dubbel, maar toch lijkt het naast elkaar te kunnen bestaan. Ondertussen realiseer ik me dat we leven in een wereld van dualiteiten. Denk aan dag-nacht, sterk-kwetsbaar, schuldig-onschuldig, voorspoed-tegenslag of oorlog-vrede. Alles heeft een andere kant, net als een medaille. Je weet niet precies waar de ene kant in de andere kant overgaat en vice versa. Zo zijn problemen en

oplossingen tezamen een antwoord op jouw vraagstukken in het leven. Mogelijk zijn het zelfs overwinningen. Mijn ‘overwinningen’ hebben me gevormd en daardoor ben ik als mens gegroeid.

Een jongere versie van mijzelf was gericht op controle en bezat kenmerken van een ‘wandeland hoofd’: ik handelde veelal vanuit de ratio en vanuit logica. Ik luisterde nauwelijks naar de signalen van mijn lichaam, mijn onderbuik of iets wat nog veel ongrijpbarder was, zoals onzichtbare wetmatigheden. Ik was erg doelgericht. Ik toonde discipline, gedroeg me als een volwassene en bleef gefocust, waardoor ik veel bereikte.

Constant doelgericht zijn heeft voor- en nadelen. Zeker in de eerste paar decennia van je leven is het handig om te leren hoe je doelen kunt behalen. Een diploma op zak hebben, maakt dat je met meer gemak in het maatschappelijke leven mee kunt komen. Weten hoe je gezond blijft – zowel lichamelijk als mentaal – en hoe je bepaalde zaken moet structureren, zijn vaardigheden die zorgen voor een aangename levenskwaliteit in het heden en in de toekomst. Ook bouw je zelfvertrouwen op. De keerzijde van constant gefocust zijn, is dat het energie kost. Niet afgeleid raken en weer de koers naar je doel zetten, kosten energie en je loopt ook het risico dat je een tunnelvisie ontwikkelt. Je ziet niet meer wat er buiten de cocon van het behalen van het doel gebeurt en wat er nog meer beschikbaar voor je is.

Tegenwoordig werk ik meer met een *doelrichting* in plaats van met een specifiek doel. Ik drijf mee met de stroming van mijn leven en daardoor sta ik open voor mijn omgeving en zie ik kansen en opties die ik niet zou hebben opgemerkt als ik te gefocust zou zijn. Als ik denk dat iets de moeite waard is om voor te gaan, kom ik in de actiestand om het doel te bereiken. Dan ben ik zeer geconcentreerd en ken

ik mijn prioriteiten. Daarna laat ik weer los. Na inspanning komt de andere kant van de medaille, ontspanning, waarbij moe zijn van ‘de juiste dingen’ in de basis niet erg is omdat het je een voldaan gevoel geeft. Vervolgens laat ik me weer verrassen door het vele moois dat voorhanden is en wat het leven voor mij in petto heeft.

Het succes van mijn eerste boek ‘De fontein, vind je plek’ heeft me in staat gesteld om ontmoetingen te hebben met mensen die ik anders niet was tegengekomen. Elke dag krijg ik mail van mensen, die variëren in de leeftijd van de puberteit tot de laatste fase van het leven, die schrijven dat het boek hen op de een of andere manier heeft geraakt waardoor iets in hun leven zich ten goede keerde. Hoe dankbaar voel ik me dat ik dit mag ontvangen. Mijn moeder heeft me destijds het concept ‘dankbaarheid’ aangereikt. In 2007 is ze overleden aan een hersentumor. Ze wist dat ze nog een paar maanden te leven had en weigerde om behandeld te worden. In haar professionele leven was ze arts en ze realiseerde zich dat het niet veel zou toevoegen om een behandeling te ondergaan. Ze zei ‘ja’ tegen hetgeen er was. Met die overgave en waardigheid ging ze de laatste maanden van haar leven in zonder te klagen en kon ze alle liefde die er voor haar was helemaal ontvangen. Ze zei: “Zolang ik nog plannen maak, gaat het goed met me.” Daardoor bezochten we in het begin van de ziekte veel mooie plekken in Nederland. Mijn moeder vroeg me om vragen voor te bereiden die alle aanwezigen dan zouden beantwoorden tijdens het avondeten. Eén avond bespraken we de vraag ‘waar ben je trots op?’ Mijn moeder zei dat het woord trots niet iets was waar ze veel mee kon. Wel met het woord dankbaarheid. Dankbaar dat ze opgegroeid was bij ouders die haar steunden en konden faciliteren om tegen de tijdgeest in als vrouw arts te worden. Dankbaar dat haar

familie de oorlog goed was doorgekomen ondanks de risico's van het in huis nemen van onderduikers. Dankbaar voor het plezier dat ze had met haar zussen en vriendinnen en ga zo maar door. Uit alles sprak dat mijn moeder beschikte over zelfrespect en tegelijkertijd niet te betrappen was op een te groot of te klein ego.

Haar antwoord bevreemde me destijds, omdat ik graag trots op mezelf wilde zijn en stiekem ook hoopte dat andere mensen zagen dat ik waardevol was. Ik realiseerde me toen nog niet dat je als mens een ego *hebt* in plaats van dat je je ego bent. In het laatste geval heb je jezelf vereenzelvigd met je ego. Het ego leeft volgens de wens, zo niet de eis: ik wil belangrijk zijn en ertoe doen. Ik wil graag dat mensen me zien, rekening met me houden en van me houden, bij voorkeur omdat ik bijzonder ben. Ik wil erbij horen en iets te bieden hebben, waardoor het leven zin krijgt en ik een reden heb om elke dag op te staan. Een ego hoort bij het mens-zijn. De vraag is alleen of jij met al je ego-wensen nog in contact bent met wie je in essentie bent en wat zich door jou wil laten vormgeven.

Wie of wat ben je nog als je geen ego meer hebt? Waar baseer je dan je zelfvertrouwen en eigenheid op? Wat maakt je dan uniek? Levenskunst is voor mij een adequaat en strikt persoonlijk antwoord vinden op deze vragen. De filosofe en schrijfster Simone de Beauvoir omschrijft levenskunst als volgt: "Het lef vinden om te breken met het ideaal en leren luisteren naar je eigen waarheid. Het vasthouden aan ideaalbeelden is slechts 'lifestyle' en zorgt dat je aan de oppervlakte van het leven blijft en alles wat je uniek maakt, verstopt blijft. Als ik niet durf te laten zien hoeveel liefde en creativiteit er diep in mij schuilgaat, als ik niet durf te mislukken, als ik niet kwetsbaar kan zijn, hoe kan ik dan ooit de top van mijn kunnen bereiken?" Hoe dapper. Voor zo'n

houding is lef nodig, bewustzijn en ook een ego. Met het hebben van een ego is ook niets mis. Integendeel, je hebt een ego en daarmee een identiteit nodig om een plek in de maatschappij te verwerven.

Je hoort erbij

Je hoort hoe dan ook bij de wereld, want je bent geboren en hebt daarmee een plek op deze aarde gekregen. Je bent er, dus mag je er zijn. Vroeger dacht ik dat ik mijn plek moest verdienen en twijfelde ik of ik er wel mocht zijn. Ik dacht dat ik mijn bestaansrecht keer op keer moest bekrachtigen, door altijd maar te geven en het anderen naar de zin te maken. Dat bleek uitputtend. In essentie was ik juist veel met mezelf bezig en minder met de ander, hoewel dat er van de buitenkant anders uit zag. Ik had op dat moment minder contact met mijn authenticiteit, mijn echte drijfveren en waarden in het leven. Ook had ik de neiging om beter te worden dan anderen. Mijn ego zat me flink in de weg tot ik me realiseerde: 'Probeer beter te worden dan jezelf.' Dat is vandaag de dag mijn streven.

Tegenwoordig sta ik stevig op mijn eigen en unieke plek in 'de fontein'. Sindsdien ben ik er in de basis van overtuigd dat ik goed genoeg ben. Mijn eerste boek 'De fontein, vind je plek' legt uit wat jouw rechtmatige plek is en hoe je de onzichtbare stroming van de fontein kunt opvangen, waardoor je het jezelf goed laat gaan. In het volgende hoofdstuk zal ik de basisbegrippen uit dit boek samenvatten. Kort gezegd komt het erop neer dat je 50% je biologische vader bent en 50% je biologische moeder. Als je hen niet aanneemt in de 'packagedeal' (al het mooie, minder mooie en alles waar je naar verlangt en nooit zult krijgen) sta je niet op jouw plek in de fontein en ga je ook nooit tevreden worden over jezelf.

**JE HOORT
HOE DAN OOK
BIJ DE WERELD,
WANT JE BENT
GEBOREN EN
HEBT DAARMEE
EEN PLEK OP
DEZE AARDE
GEKREGEN.**

Hoeveel successen je ook behaalt, welke affirmaties je ook uitspreekt of hoeveel bevestiging je ook van buitenaf krijgt, diep van binnen voel je je leeg, onvervuld en ontevreden over jezelf. Dit heeft gevolgen voor de ontwikkeling van je ego en de mate waarin je je ego nodig hebt.

Inmiddels weet ik dat je als mens veel meer verbonden bent met je familiesysteem en andere systemen dan je ooit kunt bedenken en dat onzichtbare wetmatigheden van invloed zijn op je kwaliteit van leven. Destijds had ik dat bewustzijn nog niet. De zin ‘je bent zoals je bent en niet hoe je wilt zijn’ vond ik confronterend, want ik worstelde met de vraag ‘wie ben ik?’ en ik vond mijzelf absoluut niet goed genoeg. Ik stond toen ook nog niet stevig op mijn plek in de fontein.

1.2 EEN BREDER PERSPECTIEF

In het kader van ‘jezelf niet goed genoeg vinden’, wil ik graag een stukje citeren dat afkomstig is uit het tijdschrift ‘Harper’s Bazaar’ van mei 2019 met daarin een interview met Candy Dulfer. Zij is een uitermate getalenteerde saxofoniste en heeft met vele beroemdheden geweldige muziek gemaakt. Haar vader is ook muzikant.

Candy Dulfer: “Mijn vader staat bekend als een brutale man, maar zijn eigen positie in de muziek schat hij te nederig in. Ik vind hem soms te bescheiden. Het is een dun lijntje tussen bescheidenheid en jezelf naar beneden halen. Ik neigde vroeger naar dat laatste, uit onzekerheid. Nu niet meer. De zanger Prince is eens tegen me uitgevallen toen ik mezelf zat af te kammen. Toen zei hij: ‘Wil je daar eens gauw mee stoppen, want je haalt je vader naar beneden, je ouders, de naam Dulfer, de mensen die jou in staat hebben gesteld om te worden wie je bent.’ Zo had ik het nog nooit bekeken.”

**STOP MET HET
NAAR BENEDEN
HALEN VAN DE
MENSEN DIE JOU
IN STAAT HEBBEN
GESTELD TE
WORDEN WIE
JE BENT.**

Dit citaat maakt me nederig. Als ik dit beeld over mijn familie van herkomst heen leg en de omgeving waarin ik ben grootgebracht, voel ik me zowel ietwat beschaamd als erg bevoorrecht. Ik realiseer me dat ik ben geworden wie ik nu ben door vele verdiensten, ondersteuning, afzien en offers van mensen die vóór mij zijn geboren. Je kunt zo ver teruggaan in de geschiedenis als je maar wilt. Jouw en mijn leven bouwen we voort op het goede dat zij en hun generatiegenoten hebben achtergelaten met alle bijbehorende inspanningen, inclusief de prijs die ze daarvoor hebben moeten betalen. Zo heb je de ‘packagedeal’ gekregen die zij je hebben doorgegeven, zowel van familiale zijde als vanuit de maatschappij waarin jij leeft. Vanuit je familie heb je enerzijds je genen, je lichamelijke kwaliteiten en je geestelijke vermogens ontvangen inclusief alle situaties en omstandigheden waardoor jij bent geworden wie je tot op de dag van vandaag bent. Anderzijds word je beïnvloed door de tijdgeest, de maatschappij en de omgeving waarin je leeft. Op bepaalde factoren heb je invloed en op andere niet tot nauwelijks. Uiteraard heb je zelf altijd invloed op hoe je omgaat met een situatie, ook al sta je letterlijk of figuurlijk ‘schaakmat’.

Je hebt een voorsprong in het leven als je wieg op een gunstige plek in de wereld heeft gestaan. Op bepaalde zaken heb je geen invloed, zoals op het basale gegeven dat je hoort bij jouw biologische familiesysteem (ook al ken je je systeem of leden daarvan niet). Dat is de onlosmakelijke verbinding met al je familieleden. Hoe harder je roept ‘hier wil ik niet bij horen’, hoe harder je eraan wordt herinnerd waar je bij hoort vanuit onzichtbare wetmatigheden. Dit uit zich in een gevoel van leegte, onrust en/of een gebrek aan levenskwaliteit. Dat kan variëren van het gevoel hebben dat je met je ene voet op het gaspedaal staat en met de andere

op de rem, tot lijden onder ziektes of het ervaren van gemis in verschillende gedaantes.

“Stevige wortels zijn waarschijnlijk de belangrijkste en minst erkende behoefte van de mens”, aldus de Franse filosofe Simone Weil. De patronen in je familiesysteem herhalen zich namelijk in je dagelijkse leven, zowel in positieve als in negatieve zin, ook al ben je je daar niet altijd van bewust.

De reden hierachter is dat in een systeem wetmatigheden zitten die onzichtbaar hun werk doen en die je vóór of tegen je kunt laten werken. Een familie is een systeem, maar ook een organisatie, een dorp of stad, een land, clubs en verenigingen of een religie en niet te vergeten je lichaam. Als je meer weet over die onzichtbare wetmatigheden en dynamieken die spelen binnen een systeem, kun je wijze keuzes maken, waarvan de effecten voelbaar zullen zijn in je dagelijkse leven. Zo kun je het jezelf goed laten gaan.

Er is een tijd geweest dat ik van mening was dat de wereld in grote mate maakbaar is en dat je als mens in principe beschikt over een 100% vrije wil. Uiteraard snapte ik dat elk individu grenzen kent in zijn doen en laten en in wat de mens überhaupt tot stand kan brengen. Ik ging ervan uit dat als je als mens maar hard genoeg ‘werkt’, ten diepste gemotiveerd bent, je overtuigd bent van een zaak en je over de juiste vaardigheden, kennis en kunde, hulpbronnen en connecties beschikt je alles zou kunnen realiseren wat je wilt. Mijn uitgangspunt ‘met een beetje goeie wil kom ik er wel’, bleek soms een illusie te zijn (gelukkig werd ik ook regelmatig aangenaam verrast).

In mijn coachingspraktijk zie ik uitermate capabele mensen, met het hart op de juiste plek, die de beschikking hebben over voldoende hulpbronnen en die hun doelen toch niet altijd behalen. Of het lukt ze wel, maar de prijs die ze ervoor

betalen is hoog. Ze benoemen allerlei hardnekkige patronen die hen structureel achtervolgen, waaraan te veel energie verloren gaat. Vaak zijn ze op een specifiek vlak minder succesvol dan ze zouden willen zijn. Op bepaalde momenten lijken ze zichzelf te saboteren waardoor ‘de oogst niet wordt binnengehaald’. Ik leg ze dan uit dat herhalende patronen waar ze last van hebben vaak terug te voeren zijn op het familiesysteem van herkomst.

Meestal ontvang ik in mijn coachingspraktijk cliënten die zich realiseren dat bepaalde zaken op een andere manier ingewikkeld zijn dan ze vanuit de ratio en de gangbare technieken kunnen benaderen. Ze vragen me dan het vraagstuk en ook henzelf ‘systemisch’ te bekijken. Bijvoorbeeld dat een cliënt zegt dat ontvangen zo moeilijk is en dat de overtuiging ‘ik doe het wel alleen’ niet losgelaten kan worden. Of dat in opeenvolgende generaties de broers en zussen gebrouilleerd zijn of dat ruzies in managementteams niet blijvend opgelost kunnen worden. Een zogenaamde familie- of organisatieopstelling is daarbij uitermate behulpzaam en kan blootleggen waar de crux zit.

Een opstelling is een effectieve methode om inzicht te krijgen in het krachtenveld waarin jij verkeert. Het is een visualisatie van het patroon en de bijbehorende dynamiek waarmee je te maken hebt, waar je je meestal niet bewust van bent. Dit kan gaan over zowel je privéleven als over je professionele leven. Vaak is er sprake van een vermenging van deze twee.

Tijdens een opstelling worden alle elementen van het krachtenveld van jouw vraag of vastgelopen proces in kaart gebracht. Andere deelnemers aan de opstelling dienen als zogeheten representant van de mensen en de elementen om jou heen die betrekking hebben op jouw

**EEN OPSTELLING
IS EEN EFFECTIEVE
METHODE OM
INZICHT TE
KRIJGEN IN HET
KRACHTENVELD
WAARIN JIJ
VERKEERT.**

vraagstuk (bijvoorbeeld de oorlog, een gebeurtenis, de ziekte, het geheim of de loodzware klus op het werk). De representanten stellen zich op een bepaalde wijze in de ruimte op, die precies lijkt op jouw situatie. In een opstelling wordt duidelijk hoe jij in verhouding staat tot anderen. Blinde vlekken worden zichtbaar. Na de diagnose wordt gekeken welke interventies mogelijk zijn, zodat jij en het systeem nog steviger komen te staan. Door een opstelling dienen zich oplossingsrichtingen aan. Je krijgt een andere kijk op de situatie die zal doorwerken in je leven. Vanzelf wordt dan duidelijk hoe je kunt handelen.

Door middel van opstellingen worden onzichtbare patronen dus zichtbaar en daarmee beter hanteerbaar gemaakt. Dit is een van de twee uitgangspunten van mijn werk. Het andere uitgangspunt is dat de realiteit het meest helend is. Hoe hard de realiteit ook is, mijn ervaring is dat de meeste mensen die beter aankunnen dan valse hoop of schijnveiligheid. Zachte heelmeesters maken stinkende wonden. Ik ga met mijn cliënten altijd op zoek naar waar ze wel en geen invloed op hebben en hoe ze met beide aspecten om kunnen gaan. Dat blijkt vaak anders te liggen dan ze op voorhand dachten.

1.3 SYSTEMISCH KIJKEN

Cliënten komen bij mij omdat ze worstelen met vaak terugkerende vraagstukken en ze hun thematieken niet zelf kunnen duiden. Een voorbeeld van zo'n puzzelstukje of thema is dat een cliënt onbewust trouw is aan zijn vader die failliet is gegaan, waardoor het niet lukt om zelf succesvol te worden. Of dat sinds een abortus een relatie niet meer soepel loopt. Vanuit mijn systemische kennis en intuïtie stel ik systemische vragen, waardoor we – al dan niet

gecombineerd met een opstelling – een beeld krijgen van wat zich in de diepte van een systeem afspeelt. Zodoende krijgt de cliënt een breder perspectief. Vaak kun je na systemische interventies niet meer door je 'oude' bril kijken naar de betreffende situatie. Er is sprake van nieuwe ruimte waarin iets anders kan ontstaan dan het herhalende patroon.

Wat ik met systemisch kijken bedoel, is oog hebben voor het enorme web waarmee en waardoor alle personen en gebeurtenissen binnen een systeem met elkaar verbonden zijn en hun effecten hebben in het verleden, heden en in de toekomst. Bij systemisch kijken gaat het erom wat er tussen de elementen speelt. Mijn zeer gewaardeerde collega Elmer Hendrix beschrijft het begrip 'systemisch' als volgt: "Systemisch wil zeggen dat het gedrag van personen gezien wordt binnen de context van hun familiesystemen of binnen andere systemen, zoals bijvoorbeeld een organisatie. Hoe is de relatie met elkaar en hoe beïnvloeden ze elkaar?" Als je op deze manier kijkt, neem je meer waar dan je uitsluitend met je ratio kan bedenken. Ook realiseer je je wellicht hoe complex de wereld is en hoe weinig grip je soms hebt op je leven. Dat kan enerzijds een verwarrend effect op je hebben en anderzijds ook ruimte geven.

Uit vele opstellingen die de afgelopen decennia in de gehele wereld zijn gedaan, blijkt dat er trekkrachten en dynamieken in systemen spelen waar je je niet altijd bewust van bent. Dit kunnen enerzijds positieve krachten zijn die zeer liefdevol en steunend zijn en anderzijds zien we ook onbewuste loyaliteiten en trekkrachten waardoor je het leven niet vol kan nemen. Door familie- of organisatieopstellingen kunnen onbewuste patronen die in relaties spelen zichtbaar worden gemaakt. Een opstelling schetst een beeld dat meer omvat dan je zelf ooit kunt vormen. Daarom is het zo'n krachtig

instrument. Omdat je inzicht krijgt in waar je wel invloed op hebt en waarin je kansloos bent, kun je wijze keuzes maken. Het kan confronterend zijn. Soms is het enige dat je kunt doen je nederig overgeven aan een beweging die zichtbaar is geworden in een opstelling, want de kracht is te groot voor jou als individu. Je voelt in je lichaam wat het met je doet als je tegen die beweging in wilt gaan. Je voelt daarentegen ook wat het met je lichaam en je spanning doet als je je overgeeft aan de helende beweging. Obstakels en blokkades worden dan weggenomen en bepaalde primaire gevoelens worden gevoeld, waardoor je van binnen emotioneel wordt schoongemaakt en 'iets' weer stroomt. In paragraaf 2.6 ga ik hier uitgebreid op in.

Veel inzichten vanuit de systemische benadering zijn afkomstig van Bert Hellinger, een Duitse missionaris en psychotherapeut, die ook voortborduurde op andere vakgenoten vanuit verschillende disciplines. Zijn manier van kijken inspireert me en zijn boek 'De kunst van het helpen' uit 2004 met daarin de vijf principes van helpen heeft mijn zienswijze op coaching in gunstige zin beïnvloed. Het werk van Bert Hellinger heeft aanvullende theorieën opgeleverd door vele navolgers over de hele wereld, zowel op familie-, organisatie- als op maatschappelijk niveau. Ik ben een van hen en uit zijn navolging is mijn metafoor 'de fontein' ontstaan.

Het voornaamste doel van het systemische perspectief is dus het zichtbaar maken van onzichtbare (belastende) patronen. De huidige maatschappij is enorm datagedreven en 'evidencebased' georiënteerd, wat (nog) niet altijd verenigbaar is met de systemische benadering. Tot op heden is er geen wetenschappelijke onderbouwing of verklaring waarom het systemische werkt zoals het werkt. Bij sociale

en intermenselijke relaties en patronen is het ook praktisch heel ingewikkeld om wetenschappelijk bewijs te verkrijgen. Het aanleveren van bewijs beschouw ik ook niet als mijn taak. Ik zie dat systemische interventies iets goeds tot stand brengen en dat het systemische perspectief werkt, ook al is het onmogelijk om in dit werkveld alles exact onder woorden te brengen, te verklaren en volledig te duiden. En zoals Bert Hellinger zei: "Wat werkt zet zich meestal door."

In dit boek wil ik delen wat ik op dit vakgebied heb gezien en ervaren, waardoor ik conclusies durf te trekken die neigen naar wetmatigheden. Het lijkt waar te zijn, maar het bewijs is er niet. Ik zeg dus 'dit is wat ik in grote lijnen tot op heden heb waargenomen', wat niet wil zeggen dat het klopt of dat het het enige perspectief is van waaruit gekeken moet worden. Als er tegenvoorbeelden zijn, is dat alleen maar een aanscherping van de principes die zich in het systemische veld laten zien. Een mens is nooit uitgeleerd. Blijf kritisch en laat hetgeen ik aanreik los op jouw leven en beslis wat je er al dan niet mee wilt doen. Wees je daarbij bewust van het bestaan van de zogenaamde 'confirmation bias'. Dat is de neiging om informatie en voorbeelden die jouw visie ondersteunen overtuigender en doorslaggevender te vinden dan gegevens die haaks staan op jouw mening en die jouw overtuiging tegenspreken.

Het doel van mijn boek is je bewust maken van welke invloed je nu eigenlijk wel of niet hebt, zodat je wijze(re) keuzes in je leven kunt maken, waardoor je het jezelf goed of nog beter kunt laten gaan. Daarvoor is het nodig dat je steeds beter leert waarnemen en leert zien wat er echt is. Aan 'de buitenkant' is meestal niet te zien wat er binnen in iemand gaande is en over veel dingen wordt niet gesproken. Door mijn werk als coach ben ik milder geworden naar mensen toe en oordeel

ik minder snel. Ik weet immers niet wat er in een systeem heeft plaatsgevonden. De generaties van onze ((over) groot)ouders gingen anders om met delicate, verdrietige en ingewikkelde omstandigheden dan de hedendaagse generaties. Over veel dingen werd vaak gezwegen. Denk aan misbruik in de kerk en ander grensoverschrijdend gedrag, vrouwen die hun professionele leven moesten opgeven vanwege het huwelijk, liefdes die niet werden toegestaan of seksuele geaardheid. Door social media komt tegenwoordig veel naar buiten, soms op het schaamteloze af en veelal meer dan ik zou willen weten. Over pijnlijke kwesties praten blijft lastig. Over miskramen, doodgeboren kinderen of over het verlies van andere dierbaren kon en kan vaak niet worden gerouwd. Voeg hier nare zaken aan toe die tijdens oorlogen hebben plaatsgevonden en mensen die huis en haard moesten ontvluchten omdat het niet langer veilig was. Kortom, vaak ga je uit van aannames en meestal kom je niet tot nooit te weten wat er is gebeurd. Het loslaten van je oordeel, zo niet veroordeling, zorgt vaak voor een andere dynamiek binnenin jezelf en in je relatie tot de ander.

Ieder mens moet antwoord vinden op zijn of haar levensvragen. Het doet er niet toe – hoe onaardig het ook klinkt – of het ene lot zwaarder is dan het andere, voor zover je dat überhaupt al kunt vergelijken; het gaat erom dat *jij* een antwoord moet formuleren op de vraagstukken in *jouw* leven. Jij hebt het heft in handen. Als je iets niet kunt oplossen, is dat geen probleem maar een gegeven. Hoe jij er vervolgens mee omgaat, is aan jou en bepaalt veel van je levenskwaliteit in het heden en de toekomst.

Door een systemische bril blijken vaak andere opties voorhanden te zijn dan je dacht of worden alternatieven kansloos die jij als potentieel kansrijk had aangemerkt. Waar heb je invloed op en waarop niet? De kunst is dat

te onderscheiden, zodat je beter de consequenties van een keuze of een stap kunt overzien. Met dit boek wil ik je daarover meer inzichten geven, beschreven vanuit belangrijke thema's als relaties, gezondheid, organisaties en maatschappelijke onderwerpen.

1.4 WIJZE KEUZES

In de wereld waarin we leven is het onmogelijk om je af te scheiden van andere mensen, hoewel dat er in het dagelijkse leven totaal anders uit kan zien. Je kunt je mentaal terugtrekken en innerlijk uit verbinding gaan, al dan niet in combinatie met fysiek afstand nemen. Je kunt contact vermijden, je tijdelijk terugtrekken of emigreren naar de andere kant van de wereld. Zoveel mensen, zoveel levens; bij voorkeur in de vorm van 'leven en laten leven'. Echter, "de mens die zich afkeert van de ander en de zin enkel in zichzelf zoekt, vindt vooral een zelfportret, een autobiografie", aldus de psychiater, psychotherapeut en schrijver Dirk de Wachter. Op dat moment lijkt je de verbinding met het grotere waar je ook altijd deel van uitmaakt te vergeten. Systemische dynamieken zitten in alles, of je dat nu leuk vindt of niet, en die hebben bepaalde consequenties.

In mijn boek 'De fontein, vind je plek' leg ik het concept van 'de fontein' uit. Veel mensen die het boek hebben gelezen, zeiden: "Dit gaat over mij." Het boek biedt je handvatten en inzichten waarmee je zelf aan de slag kunt gaan en waarmee je je voordeel kunt doen. In dit boek wordt verder ingegaan op hoe de fontein doorwerkt en toepasbaar is in diverse thema's in het leven. Een vergroting van je bewustzijn is noodzakelijk om buiten je bekende kaders te kunnen kijken. Dat levert jou hopelijk nieuwe inzichten op én

**SYSTEMISCHE
DYNAMIEKEN
ZITTEN IN ALLES,
OF JE DAT NU
LEUK VINDT OF
NIET, EN DIE
HEBBEN BEPAALDE
CONSEQUENTIES.**

hetgeen wordt beschreven in dit boek is niet altijd meer te projecteren op jezelf. Begrippen als waarneming, je ego en het ‘universele geweten’ worden toegelicht, onder andere hoe ze doorwerken in jouw leven.

Ik wens mensen regelmatig ‘een vloeiend stromende fontein’ toe. Als de fontein stroomt, ben je bereid om met de stroom mee te gaan. Je geeft je over aan wat is, wellicht ook aan krachten die groter zijn dan jij. Je kunt namelijk niet stilstaan in de levensstroom. Je wordt erdoor meegenomen, zoals een kano op een stromende rivier. Hoogstens kun je tijdelijk een pas op de plaats maken; stilstaan levert weerstand op en kost veel energie. Waar je op een (wandeling) pad kunt omkeren, is dat wat betreft je levensstroom valse hoop. Daarom is het zinvol om weloverwogen wijze keuzes te maken.

Wijze keuzes zorgen ervoor dat je je toekomst en die van je dierbaren ‘veiliger’ stelt. Wat wijs is, heb je zelf te formuleren. Niemand kan dat voor jou doen. Als je geen eten, drinken en een dak boven je hoofd hebt, is zelfverwezenlijking vermoedelijk minder relevant. Als aan alle basisbehoeften is voldaan, ga je andere keuzes maken. Meestal zijn die gebaseerd op je kernwaarden. In mijn optiek kun je een mens terugbrengen tot zeven individuele kernwaarden. Een kernwaarde is iets dat je belangrijk vindt. Je voelt een waarde in je buik. Ook dring je je kernwaarden vaak impliciet op aan anderen. Meestal heb je een oordeel over iemand die niet volgens jouw waarden leeft. Je waarden goed kennen is dus essentieel, want ze dienen als (on)bewuste criteria voor de uitkomst van je keuzes.

Daarnaast heb je te maken met het systemische spectrum dat ongrijpbaar is, maar wel degelijk van invloed is op je dagelijkse leven. Door het systemische perspectief dat in

**WIJZE KEUZES
ZORGEN
ERVOOR DAT JE
JE TOEKOMST
EN DIE VAN
JE DIERBAREN
‘VEILIGER’ STELT.**

dit boek wordt beschreven, ga je extra mogelijkheden zien of vallen er opties af. Uiteraard is het zinvol om ook andere perspectieven en criteria los te laten op je keuzeprocessus. Maar stap één is het bepalen van je echte opties in plaats van de ogenschijnlijke alternatieven alvorens je een keuze maakt. Het vergroten van je bewustzijn is hierbij cruciaal.

Hoe beter je jezelf kent en hoe meer je je hebt kunnen ontdoen van systemisch belastende patronen, condities en trauma's, hoe dichter je bij je authenticiteit komt en hoe vrijer je bent in je doen en laten. Goed op jouw plek in de fontein staan, helpt aanzienlijk om minder ego-gedreven te zijn en meer te kunnen handelen vanuit wie jij in essentie bent om zodoende in de wereld neer te zetten wat zich door jou wil laten openbaren.

In dit boek beschrijf ik dynamieken die voortkomen vanuit systemische principes. Je maakt kennis met mogelijk te verwachten consequenties van een keuze, zonder dat ik daarbij volledig wil en kan zijn, omdat elke gebeurtenis uniek in haar soort is. Ik wil je een uitbreiding van je referentiekader geven. Wat je er vervolgens mee doet, is aan jou. Alleen jij weet wat uiteindelijk het beste voor je is. Mijn doel met dit boek is je bewustzijn verruimen, zodat je weloverwogen wijze keuzes kunt maken. Het is jouw leven en jij blijft te allen tijde verantwoordelijk voor je gedrag en (gebrek aan) beslissingen met bijbehorende gevolgen. Leven en laten leven dus, waarbij je je lot aankijkt. Het geeft een mens waardigheid als hij zijn lot draagt. Dat wil niet zeggen dat je iemand aan zijn of haar lot moet overlaten. Draag alleen niet wat niet van jou is.

Wellicht is het lezen van dit boek confronterend en worden persoonlijke thema's geraakt, maar hopelijk leveren de systemische inzichten je scheppingskracht op. Realiseer

**GOED OP
JOUW PLEK IN
DE FONTEIN
STAAN, HELPT
AANZIENLIJK OM
MINDER EGO-
GEDREVEN
TE ZIJN.**

je dat dit boek nooit een vervanging van adequate hulp bij psychische nood kan zijn. Vraag indien nodig tijdig hulp bij de mensen die daar adequaat voor zijn opgeleid en toegerust.

Degenen die mijn boek 'De fontein, vind je plek' hebben gelezen, kunnen desgewenst hoofdstuk 2 overslaan omdat dit een samenvatting is van dat boek.

Ik wens je moed, bewustzijn en wijsheid toe om te zien wat er is. De realiteit kun je niet veranderen, je kunt wel kiezen hoe je er mee omgaat. De kunst is om wijze keuzes te maken in je leven. Tegelijkertijd hoop ik dat je stevig op jouw eigen en unieke plek in de fontein staat en dat je het jezelf goed laat gaan. Vanuit daar kun je met meer gemak en voldoening jouw levensstroom volgen.

Els van Steijn
Utrecht, Molkwerum, Ibiza 2020

**DE REALITEIT
KUN JE NIET
VERANDEREN, JE
KUNT WEL KIEZEN
HOE JE ER MEE
OMGAAT.**