

VERANDER JE LEVEN(S)LOOP

**Doorgrond de onbewuste emotionele invloeden van je
familiesysteem en hun impact op je huidige keuzes**

NATASCHA VAN EIJK

Copyright © 2024 Natascha van Eijk

1e druk 27-09-2024

ISBN: 9789083461304

NUR 770

Uitgegeven door New-EQ, Den Haag, contact www.new-eq.com

Kaftontwerp: N van Eijk m.b.v. Canva/ai.

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Disclaimer: Dit boek bevat verhalen die geïnspireerd zijn door persoonlijke gebeurtenissen, verhalen en gesprekken met anderen, evenals de honderden bijgewoonde opstellingen. Namen, locaties en details zijn veranderd. Gebeurtenissen zijn bewerkt, samengevoegd en geïnterpreteerd voor narratieve duidelijkheid en samenhang. Overeenkomsten met werkelijke personen, levend of overleden, zijn louter toeval. Alleen mijn persoonlijk beschreven ervaringen zijn gebaseerd op de realiteit. De ideeën, processen en suggesties in dit boek zijn niet bedoeld ter vervanging van overleg met een arts of therapeut. De schrijfster kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor enige schade voortvloeiend uit de informatie of interpretaties van dit boek. Uiteindelijk blijft dit boek geschreven en ervaren door de persoonlijke achtergrond van de schrijfster.

Reality

The search for finding a new truth changed my perspective

The chasing dream of soulmate love no longer active

The feeling of not being human slowly shift's it's angle

The reality becomes clear; illusions no longer strangle

Not being connected to the body is not a sign of alienation

But a trauma repetition compulsion of family generation

Blackness, emptiness, no emotions, empathy?

Shame and guilt are making place for the remedy

The longing to be controlled and to control was in me too

The need to understand was an obsessive view

Reality did ignite through the veil of obscurity

A guiding light to emotional maturity

Inhoud

Wat is een loop	7
Het familiesysteem	10
De rol van de vader	32
De rol van de moeder	41
Opstelling: bedanken voor je leven.....	46
Manifesteren	48
Wat vertelt een loop?.....	65
Emotionele onvolwassenheid (EOV).....	72
Kritiek en oordelen.....	82
Onvoorwaardelijke liefde	90
Moeite met emoties	103
Opstelling: kwetsbaarheid en gevoel	115
Subassertieve en agressieve communicatie	118
Spiritueel ontwijken	134
Opstelling: landen op de landingsbaan	143
Zwart - wit denken	146
Empathie	167
Egocentrisme.....	182
Opstelling: de manipulatieve moeder	199
De slachtofferrol	200
Het verleden door het heden	207
Opstelling: kinderlijke overgave	212

Stressgevoeligheid.....	217
Grenzeloosheid	232
Opstelling: grenzen zonder boosheid	250
De valse zelf	253
Opstelling: de twee gezichten	265
Angst voor emotionele intimiteit.....	270
De toxische relatieloop.....	301
Opstelling: De dood en liefde.....	312
De meest gevreesde emoties.....	318
De fasen van psychosociale ontwikkeling.....	334
De afronding: rouw	354
Nawoord.....	376
Literatuur	380

Wat is een loop

Het woord levensloop slaat op alles wat er in je leven gebeurt, maar het bevat ook het Engelse woord loop, dat lus betekent. Een loop zorgt ervoor dat iets keer op keer herhaald wordt. Zo kan dat ook gaan met de gebeurtenissen binnen jouw leven.

Je denkt elke keer dat je een stap maakt, maar het eindigt weer met dezelfde onbevredigende resultaten. Het leven dat jij in gedachten had is schijnbaar niet voor jou weggelegd. Je besluit dat je beter af bent alleen, omdat er toch geen goede mannen of vrouwen bestaan. Je besluit toch niet je droom te gaan najagen want je ziet dat het geen zin heeft. Je gelooft dat je niet de moeite waard bent om van te houden of vraagt je wellicht af of je ooit gevoelens van liefde zult ontwikkelen. Het kan zijn dat je jezelf straft omdat je jezelf een waardeloos mens vindt of dat je juist anderen de schuld geeft voor je ongeluk. Misschien wil je van een negatief patroon af, of wil je de liefde van je leven ontmoeten of je passie ontdekken.

In ieder geval bevind je je in een loop. Dat wat je wilt hebben, krijg je niet, en dat wat je probeert te vermijden komt juist op je pad. Deze persoonlijke loop kan een aardige helleloop zijn hier op aarde. Wilskracht om te veranderen lijkt niet te volstaan, waardoor je wellicht bent weggezakt in een soort passiviteit, misschien zelfs een depressie omdat het toch niet mogelijk lijkt. Indien wilskracht niet genoeg is, hoe kom je dan toch uit bij verandering? Hoe kun je toch krijgen wat je wilt? Is het mogelijk? Het antwoord is ja, al zal dat wat je nu denkt te willen uiteindelijk veranderen als je emotioneel groeit. Het begint met kennis omtrent jouw eigen loops. Deze patronen waarin je al een

tijdje rond draait, geven je meer informatie dan je denkt. Waarschijnlijk beschik je al over veel kennis en heb je er al vaker over nagedacht. De overtuiging dat je gedachten de werkelijkheid laten zien, is een onjuist uitgangspunt. Je bent je bewust van je gedachten. Het gaat bij het ontrafelen van je loops en groei in je leven juist om datgene waar je je niet bewust van bent.

De wereld om jou heen is gekleurd door ervaringen die al in je jeugd zijn begonnen. Hoe jouw ouders dingen zagen of zien, deden of doen, heeft als voorbeeld gediend voor jou en ervoor gezorgd dat jij de dingen hetzelfde leert te doen en zien. Dit wordt conditionering genoemd. Conditionering is het leerproces dat jou doet aanpassen aan jouw omgeving. Je leert datgene wat gewenst is binnen jouw familiesysteem. Dit betekent niet automatisch dat wat je allemaal hebt geleerd, voor jou werkt!

Daar, in het familiesysteem ligt de verklaring voor je gedrag en denken; voor je acting out¹, je verslavingen en je gevormde illusies. Daar ligt de basis van je bestaan en de reden van worstelingen met bestaansrecht, schaamte, depressies, onzekerheden, passiviteit, agressiviteit, faalangst. Het is de reden dat je liever alleen bent, juist niet alleen wilt zijn, anderen niet vertrouwt, angstig bent en ga zo maar door.

In die basis van je familiesysteem vind je overtuigingen die van generatie op generatie zijn doorgegeven. Deze overtuigingen zijn weer beïnvloed door de overtuigingen van de geldende maatschappij tijdens elke generatie. Het is inmiddels aangetoond dat overtuigingen belangrijker zijn dan DNA².

¹Acting out verwijst naar het uiten van onbewuste of onderdrukte gevoelens door middel van impulsief vaak destructief gedrag.

² Bruce Lipton, *De biologie van de overtuiging, hoe je gedachten je leven bepalen*, 2017, 9e druk, Ank Hermes

Je hebt overtuigingen die bewust zijn, maar de meeste overtuigingen zijn volledig onbewust en passen bij die delen, die je als kind hebt weggedrukt. Het zijn delen van je karakter die niet werden geaccepteerd, delen die niet pasten bij hoe de familie en het familiesysteem al generaties functioneert.

Om erbij te horen en te overleven, paste je je aan. Nu ben je zo gewend aan die aanpassingen, dat hoe je je gedraagt en hoe je je voelt, is hoe je denkt dat je bent. De weggedrukte delen waarvan je wilt dat anderen die niet zien (die je waarschijnlijk ook oprecht 'vergeten' bent) zijn de delen waarop de sterkste overtuigingen rusten. Juist deze vergeten overtuigingen worden weerspiegeld in jouw loops, in jouw manifestaties.

Dat wat werkt, werkt! Zegt het overlevingsmechanisme van een familiesysteem, maar er zijn leden voor wie het systeem niet zo goed werkt. Het is dan een opoffering van de één voor het geheel. Eerst overleven, en dan in latere generaties trachten de scheefheden weer recht te trekken. Vaak zie je dan ook dat het verleden weer precies herhaald wordt.

Maar wat als jij nu die ene bent? Degene die niet 'functioneert' binnen het familiesysteem? Het zwarte schaap, degene die er niet bij hoort, degene die lacht maar onderhuids huult, degene die een leegte voelt, degene die anderen wantrouwt, degene die gevoeliger is voor wat er speelt binnen het systeem en denkt 'dit klopt niet.' Laat je het geheel voorgaan boven jezelf of durf je het anders te doen? Als jij denkt dit leven, deze loop bevalt mij niet, weet dan dat elke loop informatie bevat om er uit te komen. Dat wat elke keer terugkomt in jouw leven geeft informatie over jouw familiesysteem en over jouw onbewuste gedachten. Door inzicht te krijgen in wat nu onbewust is maak je de eerste stap tot verandering.