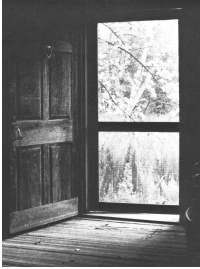


*Vele wegen kent het leven, maar van al die wegen  
is er een die jij te gaan hebt.  
Die ene is voor jou. Die ene slechts.  
En of je wilt of niet, die weg heb jij te gaan.  
De keuze is dus niet de weg, want die koos jou.  
De keuze is de wijze hoe die weg te gaan.  
Met onwil om de kuilen en de stenen,  
met verzet omdat de zon een weg die door ravijnen gaat,  
haast niet bereiken kan.  
Of met de wil om aan het einde van die weg  
milder te zijn, en wijzer, dan aan het begin.  
De weg koos jou, kies jij ook hem?*

Hans Stolp  
*Naar een gedicht van Dag Hammerskjold*



## IN STAPPEN TRAINING EN COACHING

*BEGELEIDING IN HET REALISEREN  
VAN VERANDERINGEN*

ALS JE WILT DAT ER IETS VERANDERT,  
ZUL JE IETS MOETEN VERANDEREN

Vierde druk 2015

© 2004 Lidwien van Wissen – van den Broek

[www.in-stappen.nl](http://www.in-stappen.nl) / [info@in-stappen.nl](mailto:info@in-stappen.nl)

[www.ontwikkelatelier.nl](http://www.ontwikkelatelier.nl)

## MET WELKE BEDOELING

In dit boek staan verhalen van mij en mijn familie. Ze vertellen over ons leven van vroeger en nu. Over het jong overlijden van onze vader en het onuitgesproken en verstopte verdriet daarover. Over hoe dat ervoor zorgde dat we het lange tijd, ons leven lieten beheersen. Omdat we nog niet wisten hoe het anders kon. Over hoe we, lang na het overlijden van onze ouders, nog steeds bezig zijn te bewijzen een goede zoon of dochter voor hen te zijn. Ieder op onze eigen manier. Over het schuldgevoel en de angst om plezier te hebben en te genieten, omdat onze ouders die mogelijkheid niet hebben gehad. Over wat we met onze ervaringen doen en gedaan hebben en hoe we verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen leven. Over hoe je met inzicht, kennis, tijd en levenservaring, je leven kunt veranderen.

Wat jij er uit zult lezen weet ik niet. Is het de boodschap van pijn, verdriet en gemis of is het de boodschap van diepe liefde, loyaliteit en verbondenheid? Ik hoop beide. Het één is er niet zonder het ander. Rouw is de achterkant van de liefde.

Enkele jaren geleden las ik de 'creatiespiraal' van Marinus Knoope. Hij beschrijft daarin dat als je echt succesvol wilt zijn, je zult moeten werken aan de realisatie van wat je echt verlangt, wat je wenst. Naar aanleiding hiervan vroeg ik mij af: Ben ik eigenlijk bezig met het realiseren van mijn dromen? En welke dromen heb ik eigenlijk? In hoeverre leef ik het leven zoals ik het graag wil en hoezeer laat ik me (af)leiden door wat ik denk dat anderen van mij verwachten of door wat ik vind dat ik moét doen? Hoeveel invloed hebben de waarden en overtuigingen die ik van huis uit heb meegekregen en kan ik deze allemaal nog onderschrijven? Wat zou ik graag doen als ik vrijuit kon dromen....en wie houdt me eigenlijk tegen dat te doen?

Interessante vragen die ik mezelf natuurlijk al vaker had gesteld en waar ik in mijn opleiding NLP en Systemisch werk al veel mee bezig was geweest. Maar nu, op dit moment in mijn leven, was het tijd mezelf deze vragen opnieuw te stellen.

En de antwoorden waren verrassend. De manier waarop ik mijn dagelijks leven zin gaf, was duidelijk aan verandering toe.

De kennis en inzichten die ik heb vergaard, vonden als het ware een weg van mijn hoofd naar mijn hele 'zijn'.

Ik was tot dan toe van de ene baan in de andere gerold, had allerlei opleidingen gedaan en diploma's gehaald en rende van de ene activiteit naar de andere. En overal moest ik me 'waarmaken', heb ik laten zien wat ik kon. Het lukte allemaal. Van veel dingen heb ik ook erg genoten, maar vraag me niet hoeveel angst en energie het me soms gekost heeft. Mijn lichaam gaf, achteraf gezien, al enige tijd signalen dat het overbelast was en in 2003 raakte het 'overspannen'. Dat was het moment waarop ik dacht en voelde: Stoppen met rennen en de dingen doen die je van jezelf 'moet' doen. Ik liet langzaam los wat ik moest en ging me richten op wat ik graag wilde.

### **Wat maakt dat ik doe wat ik doe?**

Neurolinguïstisch programmeren en Systemisch werk, zijn twee methodieken die me bewust hebben gemaakt van allerlei onbewuste processen die mij tot actie aanzetten of mij juist afremden en demotiveerden.

De methodiek NLP bracht mij onder andere inzicht in mijn mogelijkheden en vooral ook in de beperkingen die ik mijzelf oplegde. Een van de belangrijkste inzichten die het mij gaf, was: 'Het gaat er niet om wat je meemaakt in je leven, maar wat je er mee doet. Hoe je verkiest er mee om te gaan'.

Systemisch werk maakte me ervan bewust dat ik een onderdeel van meerdere systemen ben en dat iedereen binnen een systeem invloed op elkaar heeft. Het heeft me geleerd niet meer zo snel te oordelen, maar mezelf eerst eens de vraag te stellen: "Wat in iemands familie van herkomst is er toch gebeurd dat iemand is zoals hij is, doet zoals hij doet."

Beide hebben mijn mogelijkheden vergroot en hebben me doen realiseren dat ik op heel veel gebieden een keuze heb en dat de vraag in veel gevallen is of ik de prijs wil betalen van de eventuele consequenties van die keuze.

Ik wil mijn kennis graag delen en doe dat onder andere door het geven van training en begeleiding op het gebied van communicatie en persoonlijke ontwikkeling. Ik put daarvoor natuurlijk ook veel uit mijn eigen ervaringen, mijn herinneringen, mijn leven. Een belangrijk onderdeel daarvan is mijn familie, mijn broer en zussen.

‘Hoe zit dat met hen’, vroeg ik mij af. Ik stelde hen dezelfde vragen als die mij zo bezig hielden. Ik heb bijna letterlijk opgeschreven wat ze mij hebben geantwoord, om zoveel mogelijk gevoel achter de woorden te behouden. Wat hebben zij gedaan met hun ervaringen? Welke keuzes hebben zij gemaakt in hoe ze ermee om gaan? En ook al hebben we dezelfde achtergrond en delen we dezelfde ervaringen, onze reacties hierop zijn verschillend. Ook al delen we onze ouders, onze herinneringen aan hen zijn verschillend. En wat kan dat schelen.

In dit boek zet ik stukjes theorie van o.a. NLP en Systemisch werk, af tegen de verhalen van de leden van mijn gezin van herkomst. Het vertelt iets over de onbewuste processen die een rol spelen in onze keuzes. Ik hoop mensen hiermee bewust te maken van het feit dat zij keuzes hebben en ze op ideeën te brengen die ze verder zullen helpen op weg naar het realiseren van hún wensen.

Ik ben niet de therapeut van mijn broer en zussen en zeker niet degene die het allemaal weet. Dit boek is niet bedoeld als studieboek. Mogelijk ontstaat hieruit wel een wens om er meer van te weten en dan zijn er voldoende prachtige boeken op dit gebied.

Het was bijzonder mijn familie te kunnen interviewen en het werkte helend voor ons allemaal. Er gingen laatjes open, waar werd gevonden wat allang vergeten was. Mooie herinneringen, pijnlijke herinneringen. Het heeft ons dichterbij onze ouders gebracht.

Met dit boek heb ik één van mijn wensen gerealiseerd.

## TWEE DELEN

Dit boek is in principe in twee delen te lezen. Vanaf bladzijde 12 lees je op de linker pagina's, de verhalen van mijn zussen en broer. Onder andere over wie ze zijn, over hun herinneringen en ervaringen in het verleden en hun verwachtingen en wensen in de toekomst. Over wat hen sterk stuurt in het leven. Zes verhalen van mensen uit één gezin. Deze verhalen vormen een illustratie bij de onderwerpen uit de NLP en het Systemisch werk, die op de rechter pagina's te vinden zijn.

## INHOUD

### LINKS: VERHALEN VAN VIJF ZUSSEN EN EEN BROER

De waarheid	8
Systemisch werk	10
De spiegel	12
Wat betekent familie voor me	16
Plek	28
Grootouders	40
Mijn vader	48
Mijn moeder	62
Geven en nemen	72
Wat heb ik meegekregen in mijn opvoeding	78
Een goede sfeer van vroeger	92
Ankers	102
Wat heb ik van mijn vader en moeder	108
Werk	120
Waarden	136
Overtuigingen	148
Wat ik goed kan	162
Fouten maken	174
Vroeger, nu en later	184
Als ik mijn ouders nog eens kon zien	192
Leven	200
Een wens	212
Als ik de wereld kon verbeteren	218
De toekomst	222

### RECHTS: ACHTERGRONDEN VANUIT NLP EN SYST. WERK

Het gezin	9
Neurolinguïstisch programmeren	11
Logische niveaus van communicatie	13
Familiesysteem	17
Evenwicht herstellen	19
Een opstelling	21
Niet mooier maken dan het is	23
Wie horen bij het systeem	25
Gedicht 'als ik je buitensluit'	27
Volgorde: wat is je plek	29
Afbakening	33
Gedicht 'Plek'	35
Samen en apart	37

Persoonlijk geweten, schuld en onschuld	41
Gedicht 'Voor mijn vader'	49
50% je vader en 50% je moeder	51
Uitreiken	55
Zegen geven	57
Gevoelens	59
Gedicht 'Voor mijn moeder'	63
Verdriet van ouders	65
Zelf dragen, zelf doen	67
Teruggave	69
Overdracht	71
Balans in geven en nemen	73
Communicatiemodel	79
Vier-staps leerproces	87
Modelleren	89
Basis vooronderstellingen	93
Perceptie is projectie	99
Waarnemen of interpreteren	101
Ankeren	103
Representatiesystemen	109
Submodaliteiten	117
Rapport	121
Metaprogramma's	129
Gedicht 'grenzen'	135
Waarden	137
Overtuigingen	149
Vooronderstellingen van NLP	153
Strategieën	163
Bewust en onbewust	169
Gedicht 'als ik je nu eens vroeg.'	173
Sandwich feedback	175
Herkaderen	179
Tijdlijn	185
Waarneemposities	193
Taal	201
Metamodel	207
Miltonmodel	211
Up- en downchuncken	215
Metaforen	217
Doelen	223
Gebruikte literatuur	231

## DE WAARHEID

Welke waarheid?

Er is alleen jouw waarheid  
en die is anders dan die van mij.  
Waar ik nieuwsgierig naar ben is  
hoe jouw waarheid verandert  
als je leest over de mijne  
en die van mijn broer  
en van mijn zussen.  
Of niet.

Lidwien



## HET GEZIN

Zij was boerendochter en oudste uit een gezin met acht kinderen. Hij kwam uit een gezin met twaalf kinderen, was nummer zeven uit de rij en de vierde zoon. Ze trouwden in september 1946, ruim een jaar na het einde van de oorlog.

Samen kregen ze, tussen 1947 en 1961, zes kinderen. Of eigenlijk acht, omdat er naar men zegt tussen nummer vier en vijf, een miskraam van een meisjestweeling heeft gezeten. We kunnen het niet meer vragen, want onze vader overleed op veertigjarige leeftijd in 1961, vier maanden na de geboorte van zijn jongste dochter. Hij had lymfeklierkanker. Onze moeder voedde haar zes kinderen alleen op. Een zware klus, ook omdat ze nauwelijks hulp van anderen vroeg of accepteerde. Over onze vader werd zelden meer gesproken. Alleen wanneer de sfeer in huis heel goed was. We konden ze allemaal voelen, de momenten dat je kon vragen: 'Mam, vertel eens iets van papa.' In 1979, ze was toen achtenvijftig jaar, overleed onze moeder, na een lang ziekbed, aan de uitzaaiingen in haar botten bij borstkanker.

Zes kinderen uit één gezin. Vijf dochters en één zoon.  
Hoe ziet hun leven eruit? Welke weg heeft hen gekozen?  
Hoe sterk is de binding die deze groep met elkaar heeft?  
Hoe hebben zij zich ontwikkeld en welke waarden en overtuigingen hebben een belangrijke sturing daarin gegeven?  
Welke zekerheden, angsten en verlangens hebben zij?  
Welke keuzes maken ze? Hoe open of juist gesloten zijn zij?  
Hebben zij zich ontwikkeld tot 'autonome' personen?  
Waar genieten ze van en waarover voelen zij verdriet?  
Welke plek hebben zij? En nemen ze die plek werkelijk in?  
Wat is de invloed van het systeem van herkomst, de familie waarin zij geboren zijn?

Een verhaal over de levens van mensen die geboren zijn uit dezelfde vader en moeder, veel overeenkomsten hebben, maar ook net zoveel verschillen. Die weliswaar in hetzelfde gezin zijn groot geworden, maar een verschillende jeugd hebben ervaren. Die een aantal genen met elkaar gemeen hebben en toch allemaal anders zijn.

## SYSTEMISCH WERK

De leer van het systemisch werken gaat uit van het beginsel dat iedereen deel uitmaakt van één of meer systemen, zoals bijvoorbeeld familie, organisatie of sportvereniging. Er zijn ordeningsprincipes die invloed uitoefenen op het systeem. Het systeem functioneert het beste wanneer er een balans is tussen geven en nemen, als ieder lid een plek heeft en dit de juiste plek is voor deze persoon. Leden van het systeem staan in verband met elkaar en hebben invloed op elkaar. Wanneer deze ordeningsprincipes niet gerespecteerd worden, ontstaat er een verstoring. Die verstoring kan zichtbaar worden in een systeemopstelling. Hierdoor kan een cliënt inzicht krijgen in de mogelijke stappen die hij kan zetten naar de oplossing van zijn probleem.

Bert Hellinger is de grondlegger van familieopstellingen. Hij werd in Duitsland geboren in 1925. Hij studeerde filosofie, theologie en pedagogiek en werkte jaren als missionaris in Zuid-Afrika. Vanuit zijn ervaring met o.a. groepsdynamica, psychoanalyse, hypnotherapie, NLP en Trans-actionele analyse, ontwikkelde hij de 'familieopstellingen'. Het opstellingswerk is sindsdien door vele anderen verder ontwikkeld.



## NLP: NEUROLINGUISTISCH PROGRAMMEREN

NLP is een studie naar de onbewuste processen die vooraf gaan aan communicatie. Het is een empirische wetenschap, wat betekent dat 'het weten' gegrond is op ervaring, bevinding. Het gaat er niet om of het waar is, de ervaring heeft geleerd dat het werkt.

NLP houdt zich onder andere bezig met de studie naar mensen die succesvol zijn. Wanneer iemand op een bepaald vlak succesvol is en je vraagt hoe hij dat doet, zal het antwoord vaak zijn: "Gewoon, dat doe ik gewoon." Maar wat doet hij dan precies en hoe doet hij dat?

De grondslag werd gelegd in de jaren zeventig in Amerika, door Richard Bandler (Gestalt-therapeut) en John Grinder (Hoogleraar linguïstiek). Zij verrichtten een gedetailleerde studie naar het succes van grootmeesters op het gebied van communicatie en brachten de werkwijzen en innerlijke processen in kaart. Dat vertaalden zij naar structuren en processen die overdraagbaar zijn, zodat anderen konden leren net zo effectief te zijn.

NLP leert ons denken, voelen en handelen te analyseren, te doorgronden en (als je dat wilt) te veranderen. Je wordt je bewust van wat er in je hoofd gebeurt vanaf het moment dat je iets met je zintuigen waarneemt, tot op het moment dat je daar middels gedrag op reageert. Het leren kennen van je eigen en andermans denkprocessen, geeft je de mogelijkheid zo te veranderen dat je met de middelen die je hebt, beter in staat bent je doel te bereiken. Zo te veranderen dat het leuker wordt.

Bij NLP gaat het erom de taal van de geest zo consistent mogelijk te gebruiken om de door ons gewenste, specifieke resultaten te bereiken.

## DE SPIEGEL

*Inge (1947):*

*Als ik iemand in de spiegel zie die iets blijs uitstraalt, dan is het goed. Als het die andere persoon is, is het niet goed. Ik kijk en weet: het is goed of het is niet goed. Wat het precies is? Waarschijnlijk wil ik iets moois zien. Het heeft niets te maken met of je haar goed zit. Ook al zit dat niet goed, kun je evengoed tevreden zijn met wat je ziet. Misschien is het een soort uitstraling. Het is wel eens geweest dat ik in de spiegel keek en een diep gevoel had van: ja, ik lijk erg op mijn moeder of op mijn vader. Een enkele keer van allebei. Wat ik zie is niet te benoemen. Het ligt voor de hand blijer te zijn als ik iets van mijn vader ontdek, omdat ik dat misschien idealiseer. En omdat ik van mijn moeder herinneringen heb waar ik niet zo blij mee ben.*

*Roos (1948):*

*Ik kijk altijd of het allemaal nog goed zit. Of mijn lipstick niet is uitgelopen. Of er poeder op mijn neus moet, want een glimmende neus vind ik lelijk. Of mijn haar goed zit. Daar ben ik heel kritisch op. Even mijn wenkbrauwen bijtekenen met een potloodje. Ik ga nooit de deur uit zonder een kritische blik in de spiegel. Als ik me niet lekker voel dan zie ik dat aan mijn ogen. Met mijn ogen ben ik eigenlijk ook het meest blij, die vind ik het mooist. Daar kijk ik dan ook naar. Staan mijn ogen goed! Ik probeer ze vaak ook nog wat sprekender te maken. Ik kijk vaak naar uiterlijke dingen van mezelf, toch wel, als ik in de spiegel kijk.*

*Paul (1950):*

*Als ik voor de spiegel sta, dan zie ik een vent die zich het ene moment veel zelfverzekerder voelt dan het andere. Ik ben heel wisselend. De ene keer kan ik alles aan en de andere keer zie ik tegen dingen op. Ik ben wat dat betreft niet erg standvastig. Ik zie dat verschil ook in de spiegel. Ik kijk bijvoorbeeld anders. Ik kijk nooit naar op wie ik lijk. Dat interesseert me ook eigenlijk niet zoveel. Ik ben ik. Een ander ziet in mij bepaalde gelijkenis met mijn ouders of andere familieleden. Ik zie dat zelf niet. Een ander ziet dat vaak beter dan jijzelf. Ik heb mijn vader natuurlijk niet zo lang gekend. Ik weet niet of ik veel gelijkenis met hem heb. Ik vind het wel leuk als een ander zegt: 'Je bent precies je vader'. Dat vind ik leuk om te horen, maar ik doe er voor de rest niets mee.*

## LOGISCHE NIVEAUS VAN COMMUNICATIE

Iemand die voor de spiegel staat, kijkt naar zijn uiterlijk: Hoe zie ik eruit? Misschien ook een beetje naar gedrag: Hoe doe ik? In de ogen is misschien al een beetje zichtbaar hoe het er van binnen uitziet: Wat geloof ik en wie ben ik?

NLP hanteert de logische niveaus van communicatie, die een scheiding aangeven tussen bijvoorbeeld 'gedrag' en 'identiteit'. Communiceren, leren en veranderen kan zich voordoen op verschillende niveaus. En dat heeft niets te maken met opleidingsniveau of standverschil. Het gaat over de inhoud van je communicatie.

Met sommige mensen praat je meestal over koetjes en kalfjes en met anderen heb je het binnen de kortste keren over idealen en doelen in je leven. Het is natuurlijk ook mogelijk het met één en dezelfde persoon de ene keer over de serieuze dingen in het leven te hebben, een andere keer over het werk en net zo makkelijk over de tuin, een nieuw computerprogramma of de nieuwe kussentjes op de bank.

De vraag is, waar zit je op welk moment? Op welk niveau communiceer je en op welk niveau communiceert de ander. Door de scheiding van niveaus kun je ze praktisch gebruiken bij het analyseren van situaties en relaties. Robert Dilts heeft hiervoor een model geconstrueerd:

### DE LOGISCHE NIVEAUS VAN COMMUNICATIE

Spiritualiteit / Missie	<i>Waarom ben ik op aarde? Wat is mijn doel?</i>
Identiteit	<i>Wie ben ik?</i>
Waarden/overtuigingen	<i>Wat geloof/denk ik? Wat vind ik belangrijk?</i>
Vaardigheden/bekwaamheden	<i>Wat kan ik? Hoe doe ik het?</i>
Gedrag	<i>Wat doe ik?</i>
Omgeving	<i>Waar ben ik, waar reageer ik op?</i>

*Anne (1952):*

*Als ik in de spiegel kijk ben ik heel tevreden. Vroeger keek ik nooit in de spiegel. Als ik dat nu wel doe dan denk ik: nou mens, niet verkeerd voor vijftig jaar. Ik zie een vrouw die rimpels krijgt, maar ik zie ook iemand die heel vaak heldere ogen heeft en die veel lacht. Ik vind mezelf zeker niet knap maar ik vind mezelf ook niet lelijk. Ik kijk soms ook of ik op mijn moeder lijk. Dan zie ik ogen dicht bij elkaar en dan denk ik: dat hoort bij haar. Ik weet niet hoe mijn vader eruit ziet. Ik kan niet zeggen of ik op hem lijk, want dat weet ik niet. Maar ik kan wel kijken naar wat ik nog van mijn moeder weet en of ik op haar lijk. Mama was eigenlijk heel anders. Die was ouder. Over zeven jaar heb ik haar leeftijd. Dan hoop ik nog te fietsen en te rennen over het strand. Eigenlijk vind ik toch dat ik een ander koppie heb. Maar goed, over zeven jaar zullen we wel zien. Ik vind het niet erg om in de spiegel te kijken. Ik maak me sinds een aantal jaren op en dan moet je wel in de spiegel kijken. Ik kijk met tevredenheid en ik kijk echt. Ik zou mezelf een compliment kunnen geven voor mijn hele lijf. Ik doe Tai-Chi en heel vaak oefen ik een beweging voor de spiegel. Dan voel ik dat ik heel sierlijk ben in bewegingen.*

*Lidwien (1957):*

*Ik zie vaak mijn moeder in de spiegel. Haar rode wangen en mooie, maar ook vaak vermoeide ogen. Ik heb de ogen van mijn moeder. Ik kan er wel eens van schrikken, zo lijk ik soms op haar.*

*Ik kijk eigenlijk altijd naar een soort algemene uitstraling. Als die goed is, is het oké. Dan maakt het niet uit of mijn haar niet goed zit of dat ik een pukkel op mijn neus heb. Als ik me krachtig voel, zie ik dat ook in de spiegel. En dat zie ik dan vooral aan mijn groene ogen. Als ik een krachtige uitstraling heb, kan ik heel tevreden naar mezelf kijken. Zo niet, dan helpt geen make-up of mooie kleren. Ik maak me zelden of nooit op, dat vind ik zo'n gedoe. Zonde van mijn tijd en 's avonds moet het er weer af. Ik weet wel dat het me mooier maakt. Toch heb ik er geen zin in. Gedoe.*

*Alies (1961):*

*Als ik in de spiegel kijk, is dat om te zien of ik tevreden ben over hoe ik eruit zie. Of de wallen onder mijn ogen niet al te veel opvallen. Of mijn haar niet al te stom zit. Op wie ik lijk? Ik lijk op Inge en Paul.*

Elk niveau wordt gestuurd door een hoger niveau. In het gedrag laat iemand zien wat hij kan, wat zijn vaardigheden zijn. Die worden gestuurd door wat hij belangrijk vindt en waar hij wel of niet in gelooft. De oorzaak van een probleem ligt op een hoger niveau dan het niveau waarop het probleem zich manifesteert.

Spreken voor een groep mensen is een vaardigheid: Je gaat staan en zegt wat je te zeggen hebt. Als iemand het ongemakkelijk vindt om voor een groep te staan, heeft dat vaak meer te maken met overtuigingen: “Wie zit er nu op mijn praatje te wachten?” of met identiteit: “Ik ben te verlegen.” Je kunt dan gaan leren hoe je je zenuwen onder controle kunt houden. Je kunt heel goed oefenen wat je wilt gaan zeggen, zodat je geen fouten maakt. Je kunt dus op het niveau van vaardigheden jezelf trainen zodat het beter zal gaan. Het is veel effectiever om eens te kijken naar je overtuigingen. Een positieve overtuiging kan er voor zorgen dat je al je mogelijkheden gebruikt. Een negatieve overtuiging kan je juist beletten om bepaalde capaciteiten in te zetten. Wanneer je je bewust wordt van je beperkende overtuigingen en op dat niveau iets verandert, gaat het met die zenuwen vanzelf beter en komen de woorden een stuk gemakkelijker.

### **Verwarring van niveaus**

Een veel voorkomende vergissing, is dat mensen de niveaus van gedrag en identiteit verwarren. Ze halen hun identiteitswaarden uit wat ze doen. Verwarren wat ze doen met wie ze zijn. En als het goed gaat is er niets aan de hand, maar wat nu als iemand langdurig ziek wordt en hij kan niet meer doen wat hij doet?...wie is hij dan nog?

Vooraf voor kinderen kan het verwisselen van deze niveaus ernstige gevolgen hebben. Jonge kinderen, die bezig zijn over zichzelf te leren, geloven al snel wat volwassenen over hen zeggen. En als iemand zegt dat je dom bent, hoe kun je dan nog slim zijn? Een kind dat gelooft dat het dom is zal zich afsluiten voor alle capaciteiten en intelligentie die het heeft. Als je daarentegen dom **doet**, is dat een tijdelijke kwestie. Dan doe je de volgende keer gewoon weer slim. Dan ben je een ‘slimmerd’ die af en toe een beetje dom doet. Die overtuiging brengt je veel verder. Positieve overtuigingen over jezelf, over anderen en over de wereld zijn de sterkste krachten om goede dingen in je leven te realiseren.

## WAT BETEKENT MIJN FAMILIE VOOR ME

*Inge:*

*Mijn broer en zussen betekenen zeer veel voor me. Het is warm. Als een warm bad. Vroeger dacht ik daar niet zo bij na, maar als ik nu iemand spreek die geen broers of zussen heeft of bijna geen familie, realiseer je je dat je toch wel heel rijk bent. Door je te bemoeien met je familie, weet je ook waar je staat. Kun je er achter komen wie je bent. Wat je rol is, wat je sterke punten zijn. Dat je je soms onderscheidt, heel duidelijk, als dat nodig is, en dat je er soms naadloos tussen past. Dat het ook één geheel is. Dat je voelt dat je uit hetzelfde nest komt.*

*Wij zijn met elkaar tamelijk bijzonder. Wat je om je heen soms hoort is vaak minder. Wat ik bij mijn broer en zussen haal is de liefde en aandacht die ik van ze krijg. Soms ook het gevoel dat ik bij kan dragen aan hun leven. Je bent niet alleen op de wereld en dat is heerlijk. Omdat ik van hen houd, probeer ik goede dingen tegen ze te zeggen. Waar ze iets aan hebben, waar ze blij van worden, wat hen helpt. Geven en nemen voelt voor mij in balans. Ja. Ik denk dat ik in het diepste van mijn ziel toch altijd dingen wil zeggen waardoor ze blijer worden. Ik voel me verbonden met allemaal. Met ieder heb ik wel weer een ander soort verbondenheid, omdat ieder toch uniek is.*

*Ik kan geven en als ik me niet lekker in mijn vel voel, dan moeten zij degenen zijn die mij geven. Toen dat een poosje geleden zo was, was Alies als jongste toch maar degene die uit alle macht probeerde om mij weer de sterke Inge te laten zijn. Misschien komt dat ook omdat, als ik de sterke Inge niet ben, Alies ook niets aan mij heeft. Zo is het ook en dat is toch ook geweldig eigenlijk. Zo werkt het ook. Inge moet weer de sterke Inge zijn.*



## FAMILIESYSTEEM

We leven van jongs af aan in verschillende systemen.  
Het eerste systeem is dat waarin je geboren wordt: je familie.

Daarnaast maak je in je leven deel uit van andere systemen, zoals school, sportverenigingen, een kerkgemeenschap, vriendengroep of de organisatie waarin je werkt. Waar je in al deze systemen kunt kiezen of je er deel van uit wilt blijven maken of dat je eruit stapt, is dat in je familie niet het geval. Je blijft onderdeel van het familiesysteem, ook al zou je het contact met iedereen verbreken.

Een familie is als een mobile, die kan schommelen en soms heftig kan bewegen, om daarna weer langzaam in evenwicht te komen. Het gedrag van een individu wordt bepaald door de interactie van het systeem waar het in zit. Een familie is een lotsgemeenschap die voortdurend op zoek is naar evenwicht dat onbewust wordt gehandhaafd door een aantal behoeften of basisprincipes: 'systemische wetten'

### DE WET VAN DE (VOLG)ORDE...

...vraagt dat ieder familielid zijn eigen plek heeft in het systeem en deze vanuit zijn eigen positie invult. Elk lid heeft een plek, overeenkomstig de rang of volgorde waarmee hij tot het systeem behoort: grootouder, ouder, oudste kind, jongste kind enz.

### DE WET VAN BINDING...

...vraagt dat ieder lid van het familiesysteem evenveel recht heeft op een plek. Ook als het familielid gestorven is of niet kon of mocht leven. Ook als het contact met de familie verbroken is. Sommige personen die niet bij de familie horen, maar wel belangrijk zijn voor de familie, horen ook bij het systeem. Bijvoorbeeld eerdere geliefden. 'Slachtoffer' en 'dader' en 'redder' en diegene die gered is, zijn ook met elkaar verbonden.

### DE WET VAN GEVEN EN NEMEN...

...vraagt om evenwicht tussen deze beide. Als er gemiddeld een balans is tussen geven en nemen, blijft de energie in de relatie 'stromen'. Neem je zonder te geven, dan verliest de ander het verlangen nog langer te geven. Geef je zonder te nemen, zal de ander op den duur niet meer willen nemen.

*Roos:*

*Mijn broer en zussen betekenen heel veel voor mij. Ik weet niet of ik dat kan verwoorden. Ik heb gewoon het gevoel dat ik onvoorwaardelijk van ze houd. Als er iets met ze is of als iemand hen pijn doet, dan sta ik aan hun kant, ook al zou het niet terecht zijn. Ik zal altijd voor ze opkomen. Als er iets met Inge is of met iemand anders, dan zit ik maar na te denken over een oplossing en probeer ik te helpen. Vorig jaar met Alies. Het leven is niet meer zoals het moet zijn als er een zus ineens zo ernstig ziek is. Dat voel je dan gewoon van binnen.*

*Het is niet te vergelijken met een buurvrouw of een collega. Het is veel dieper. Ik vind broers en zussen toch een klein stukje van jezelf. In de één zie je dezelfde houding, in de ander iets herkenbaars in de ogen. Ik heb dat heel sterk hoor, als we met z'n zessen bij elkaar zijn. Zo van: dus dit is het nageslacht van onze vader en moeder. Ik vind het heel rijk dat we allemaal zo goed met elkaar kunnen opschieten en regelmatig met elkaar afspreken. En dat we allemaal weer gezond zijn. Vorig jaar klopte het niet. Dat moest gauw afgelopen zijn. Met de één heb je wat meer contact dan met de ander, maar het voelt gewoon goed.*

*Ik ben blij dat we de laatste tijd ook wat meer met Paul contact hebben. We zijn een beetje opgevoed met: 'Paul niet lastig vallen, want die heeft het druk'. En het is net of dat heel lang heeft doorgewerkt. Je wilde eigenlijk niet echt beslag op Paul's tijd leggen. Ik merk de laatste jaren dat het juist ook belangrijk is dat Paul zijn verhaal doet. Dat ik benieuwd ben: hoe heeft hij dat nu ervaren? Ik heb best wel veel met Paul opgetrokken als kind, ook omdat ik vaak op hem moest letten. Ik vroeg ooit aan mama: "Waarom ben ik niet naar de kleuterschool geweest?" En toen zei ze: "Jij paste altijd zo goed op Paul." Ik merkte wel dat ze daar blij om was en je wilt toch altijd je moeder een beetje een plezier doen. Tenminste, de moeder die wij hadden, wilde je wel een plezier doen. Ik denk dat ik haar ging helpen met zorgen, zodat zij het wat gemakkelijker had. We gingen een keer naar Artis. Het was beestenweer. Mama, papa, Inge, Roos, Paul. Anne weet ik niet zeker. Ik denk dat Paul drie was en ik vier.*

## EVENWICHT HERSTELLEN

Worden deze systemische wetten niet gerespecteerd, dan raakt het evenwicht in het systeem verstoord. Er ontstaan dynamieken, bewegingen die erop gericht zijn dat evenwicht weer te herstellen, bijvoorbeeld:

### IETS DRAGEN VOOR EEN ANDER:

Een kind ziet dat een van zijn ouders niet in staat is zijn of haar leed te dragen. Uit liefde voor de ouder kan het kind het leed van de ouder helpen dragen en onbewust besluiten: "Ik doe het wel voor jou".

### IEMAND VOLGEN:

Kinderen willen, ook weer volkomen onbewust, hun vroeg gestorven ouders, broers of zussen in de dood volgen om zodoende met de geliefde persoon verenigd te worden of net te zijn als zij. "Ik houd zoveel van je, ik doe net als jij".

Vanuit die dynamieken kunnen psychische of lichamelijke klachten ontstaan bij personen binnen het systeem.



*Paul was natuurlijk een beweeglijk jochie en ondernemend. We kwamen binnen in Artis en mama zei tegen mij: "Wil jij goed op Paul letten?" Ik heb geen dier gezien. Dat staat me echt bij. Ik was continu aan het kijken waar Paul was en wat hij deed. Misschien was ik vijf. Ik hoop dat ik vijf was.*

*Als Paul op mijn verjaardag komt, vind ik dat nou net even iets extra's dan wanneer jij komt, want ik weet dat jij altijd komt. Maar als Paul tijd heeft om op mijn verjaardag te komen! En als ik dan ook nog rozen krijg! Heel belangrijk. Waarom weet ik niet, maar dat vind ik heel fijn. Ik heb vier zussen én ik heb ook nog een broer.*

*Paul:*

*Ik heb geen broers gehad. Ik weet niet hoe het anders zou zijn. Ik denk wel dat als ik een broer had gehad, dat er misschien wat meer competitie was geweest. Dat ik wat meer....ik wil niet zeggen mannelijker geworden zou zijn....Kijk, ik moest jullie behandelen als meisjes. Niet slaan, niet schoppen. Daar had mijn moeder een hekel aan. Geen geweld. Ik denk als je met jongens in een gezin bent, dat er onder elkaar misschien wat meer geknokt zou zijn. Ik denk dat dat heel belangrijk is. Ik moest me teveel inhouden. Of ik hield mezelf teveel in. Emoties kon ik thuis niet kwijt.*

*Mijn zussen zijn mijn familie en ik vind het gezellig op een verjaardag. Maar ik heb er geen behoefte aan om ze wekelijks een paar keer te bellen en dat hebben jullie waarschijnlijk wel. Die band heb ik niet, maar ja dat komt ook omdat onze interesses qua onderwerp heel verschillend zijn. Jullie hebben zoveel praatstof. Ik ben niet zo'n prater. Sowieso al niet en zeker niet over dingen die jullie interesseren. Dat heb ik niet. Ik heb andere interesses. Ik denk vaak anders. Ik ben ook een jongen. Ik zie jullie als mijn zussen. Ik ben blij dat ik jullie heb, maar ik kan gerust een paar weken zonder jullie. Ik bedoel er niets negatiefs mee. Ik heb niet dat: "Nou moet ik ze eens bellen want ik heb ze drie weken niet meer gesproken." Dat heb ik niet.*

## EEN OPSTELLING

Uitgaande van de symptomen, wordt er in een familieopstelling gekeken naar de dynamieken die daaraan ten grondslag liggen. Een cliënt verwoordt zo kernachtig mogelijk zijn of haar probleem of thema. Soms is dat niet zo makkelijk en heeft de begeleider wat tijd nodig om duidelijk te krijgen wat precies het probleem is en wat de cliënt hoopt of verwacht dat een opstelling hem of haar zou kunnen brengen. Dan bepaalt de begeleider welke personen uit het systeem van herkomst van belang zijn met betrekking tot het probleem. De cliënt kiest representanten voor deze personen en geeft ze één voor één, intuïtief een plek in de ruimte. De familie staat nu opgesteld en de cliënt neemt plaats op een plek waar hij of zij het geheel goed kan overzien. Soms kan dit eerste ruimtelijke beeld van de familie de cliënt al opheldering geven over wat er aan de hand is.

Van de representanten wordt gevraagd eigen ideeën en bedoelingen los te laten en alleen te letten op de gevoelens en sensaties die op die plek ontstaan. Een onverklaarbaar (fenomenologisch) kenmerk van een opstelling is dat de representanten gevoelens, emoties en gedachten hebben, die vaak sterk overeenkomen met die van de persoon die zij representeren. Gedurende de opstelling worden zij hierover bevraagd door de begeleider. De symptomen zijn van tijdelijke aard. Zodra iemand uit zijn 'rol' stapt, verdwijnen deze weer. De plaats die de representanten ten opzichte van elkaar innemen, de lichamelijke sensaties die ze ervaren en de gedachten die in hen opkomen, geven inzicht in verstoorde verhoudingen.

Bij de start van de opstelling voelen de representanten zich vaak niet prettig op de plek waar ze zijn neergezet. Ze willen daar weg, zijn niet in staat de anderen aan te kijken of ervaren heftige emoties zoals angst of boosheid. Door ze een andere plek te geven, verandert de dynamiek. De beweging en het beeld zijn voor de cliënt vaak al genoeg om het proces van heling in gang te zetten en hem of haar los te laten komen van de emotionele 'verstrikkingen' in het systeem. Een begeleider kan de representanten ook zinnen laten uitspreken die verhelderend en helend kunnen werken. Het beeld en gevoel van de nieuwe opstelling kunnen de cliënt inzicht geven in mogelijke stappen die gezet kunnen worden om tot een oplossing te komen.

*Anne:*

*Als we met z'n allen zijn, voel ik me als een vis in het water. Daar zie ik nooit tegenop. Mijn broer en zussen betekenen heel veel voor me. Mijn kinderen staan bovenaan mijn lijstje en Cees natuurlijk. En daarna komen mijn broer en zussen. Er is niets dat dichterbij staat.*

*Ik kan ziek zijn van verdriet als het met Inge niet goed gaat. Ziek zijn als Alies ziek is. Heel blij de telefoon neerleggen na een goed gesprek. Enthousiast zijn als we samen ergens naartoe geweest zijn. Een zussendag...ongelooflijk lachen. Ja!*

*Wat ik voor hen beteken, daar maak ik me eigenlijk helemaal niet druk om. Ik voel me geaccepteerd en dat is al genoeg. Ik voel gewoon dat ik een plek heb in de familie en dat is al voldoende. En die plek is een prima plek.*

*Sinds kort is er bij mij steeds meer ruimte voor de nieuwe generatie. Het is niet alleen meer mijn broer en zussen. Die kring mag veel groter. Daar horen ook al onze kinderen bij. Ik wil die kinderen laten voelen dat de basis in hun leven, familie is. Zonder familie zou ik hopeloos verloren zijn. Ik zou niet zonder familie kunnen. Ik heb zoveel gepraat met zussen, zoveel gedaan met zussen. Zoveel gelachen en gehuild met zussen. En er is nu een ruimte voor de nieuwe generatie. Die is al zoveel tekort gekomen omdat er geen oma of opa was.*

*Ik wil dat ze voelen: Kom er maar bij! Wij zijn de pijlers van de familie en daarop ga je bouwen. Deze waarde is voor mij nu verschrikkelijk belangrijk en ik kan bijna huilen van geluk als ik naar die tweede generatie kijk. Ik vind het zo machtig mooi. Ik wil ze laten delen in iets dat ik ontdekt heb. Ik hoop dan dat daar ook iets groeit. Later, als zij veel groter zijn en de waarde van familie ook gaan inzien, dat ze dan kunnen zeggen: "Maar ik heb wel zes ooms en tantes en daar waren we altijd welkom." Of zien op wie ze lijken of iets herkennen van aardige neven. Daar moet iets groeien en dat kan wel twintig of dertig jaar duren, maar dat geeft niet. Dat is ook niet aan tijd gebonden. Als je jong bent, denk je daar heel anders over. Zoals wij nu heel vaak terugkijken naar de familie van den Heuvel. Naar hoe warm de tantes zijn en hoe welkom we daar toch zijn.*

## NIET MOOIER MAKEN DAN HET IS

Een opstelling laat zien wat er is en wat mogelijke stappen in de richting van een 'oplossing' kunnen zijn. Natuurlijk zou iedereen het liefst recht willen maken wat krom is, anderen willen veranderen of gebeurtenissen ongedaan willen maken. Maar het is zoals het is. Je kunt ook je geschiedenis niet veranderen.

En ook in een opstelling kun je de dingen niet mooier maken dan ze zijn. Een opstelling kan wel begrip opleveren, waardoor iemand makkelijker kan accepteren. Waardoor iemand kan stoppen met pogingen te willen veranderen wat onveranderbaar is. Het onder ogen zien van de pijn, het verdriet, het gemis of het verlangen, kan lijden tot berusten, accepteren of 'het een plek geven'.

*Lidwien:*

*Mijn broer en zussen zijn heel belangrijk voor me. Ze vervangen voor een deel ook mijn vader en moeder. Ik zoek vaak herkenning in ze en soms ook juist weer helemaal niet. Dan voel ik ook heel erg de behoefte me juist te onderscheiden van ze. Dat heb ik vooral vroeger flink gedaan, onderscheiden. Ik deed alle dingen die zij niet deden, niet durfden. Daar heb ik me niet altijd populair mee gemaakt in de familie. Ik was een echte opstandige puber.*

*Soms is het ook nodig om een beetje afstand van ze te nemen. Als er iets ernstigs met één van hen aan de hand is, kon ik daar vroeger wel eens helemaal in verdwijnen. Dan werd het mijn probleem, mijn verdriet. Daar schiet niemand wat mee op. Als ik ze kan helpen, op welke manier dan ook, zal ik dat altijd doen.*

*Met ieder heb ik weer een ander soort contact. We delen heel veel. Praten, genieten en lachen, kan ik met allemaal. Ik ben ook meestal trots op ze. Soms kan ik me ook vreselijk aan ze storen, maar ik leer steeds beter te accepteren dat ze zijn zoals ze zijn. Met hun fantastische kanten, maar ook hun wat mindere kanten. Die horen er ook bij. Die maken ook dat ze zijn die ze zijn. Eigenlijk gaat het een beetje gelijk op met het accepteren van mijn eigen schaduwkanten. Daar kan ik inmiddels ook iets vriendelijker naar kijken.*

*Alies:*

*Als je geen broers en zussen zou hebben, bestaat de mogelijkheid dat je helemaal alleen komt te staan. Want met vrienden kan het, in mijn beleving, ophouden. Dat kan verwateren, dat kan overgaan, maar met zussen en met mijn broer kan het nooit overgaan. Die zal ik nooit kwijtraken. Ik zal nooit helemaal alleen zijn. Ik heb ze gewoon en ik kan ze altijd bellen en het is ook wel een beetje een vervanging voor het geen ouders meer hebben.*

*Inge vervangt mijn moeder bijna helemaal. Bij iedere kleine gebeurtenis belt ze op om te vragen hoe het was en dan heb ik alle ruimte om te vertellen en ik stel me zo voor dat een moeder dat ook doet. Met je kind bijvoorbeeld, als hij zijn zwemdiploma haalt, of een rapport heeft. Als ik een ouderavond heb gehad, is Inge degene die de dag daarna opbelt en vraagt hoe het was. Ik denk dat ze het eigenlijk misschien nog beter doet dan een moeder. Dat is belangrijk voor mij.*