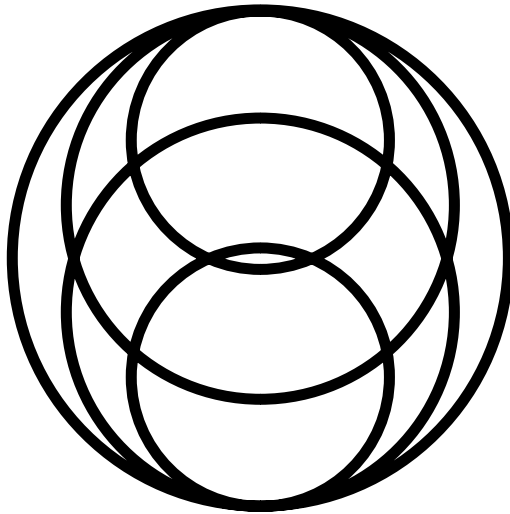


ELS VAN STEIJN

# 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

Auteur: Els van Steijn

Redactie: Juliët Jonkers en Mieke Alers

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

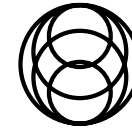
Drukwerk: Wilco Amersfoort

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.



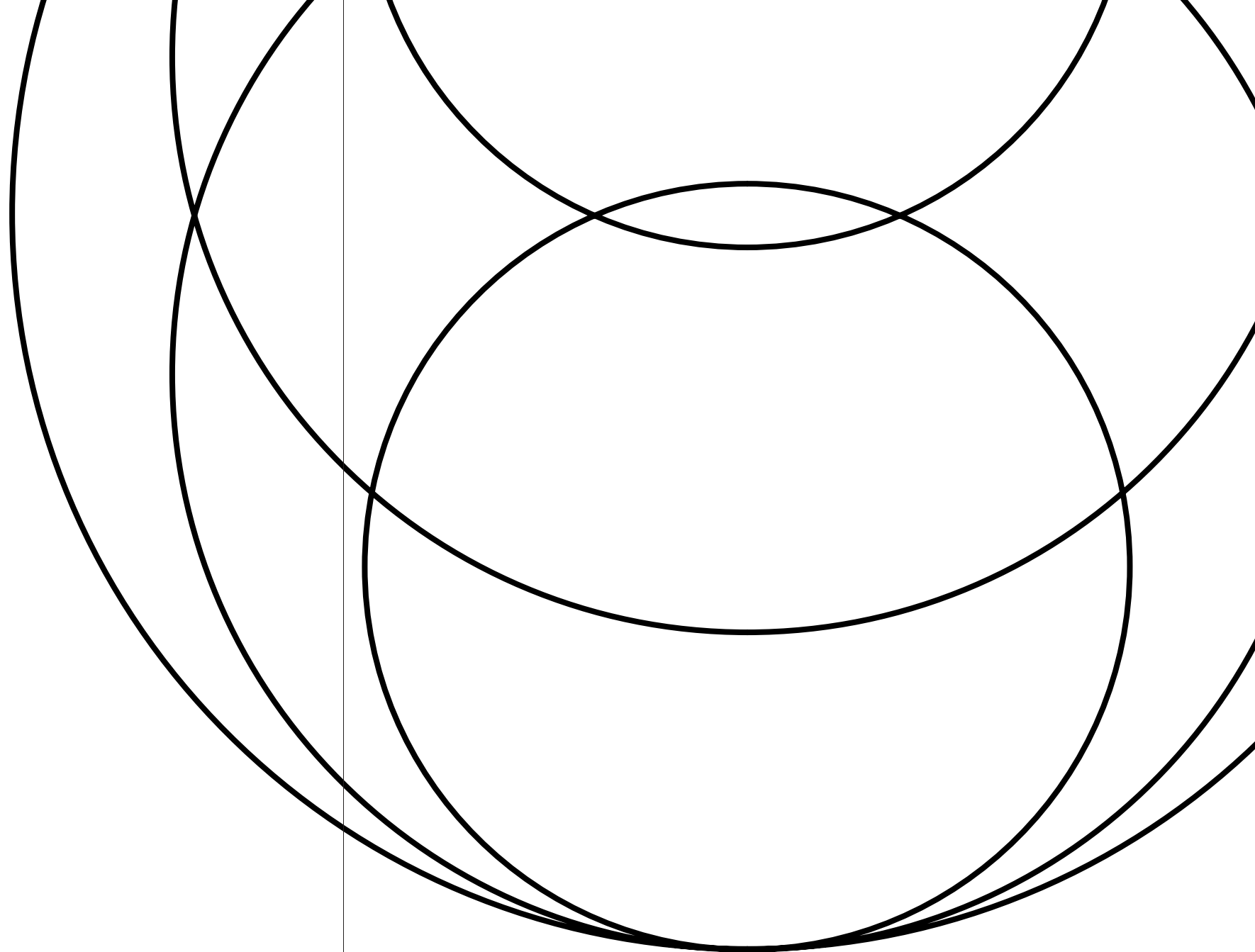
Voor alle tastbare en onzichtbare krachten om ons heen,  
die ons dragen, richten en levendig maken.

# INHOUDSOPGAVE

<b>1</b>	<b>INLEIDING</b>	<b>9</b>
1.1	Levenskunst	11
1.2	Een breder perspectief	16
1.3	Systemisch kijken	20
1.4	Wijze keuzes	25
<b>2</b>	<b>DE FONTEIN</b>	<b>31</b>
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
<b>3</b>	<b>PATRONEN DOORBREKEN DOOR DUAAL TE KIJKEN</b>	<b>87</b>
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
<b>4</b>	<b>VERGROTING VAN JE BEWUSTZIJN</b>	<b>109</b>
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
<b>5</b>	<b>SOEPELE RELATIES</b>	<b>159</b>
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
<b>6</b>	<b>JE LICHAAM EN JE GEZONDHEID VANUIT SYSTEMISCH PERSPECTIEF</b>	<b>183</b>
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
<b>7</b>	<b>DE EFFECTEN VAN DE FONTEIN IN ORGANISATIES</b>	<b>213</b>
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
<b>8</b>	<b>DE MAATSCHAPPIJ EN SYSTEMISCHE DYNAMIEK</b>	<b>249</b>
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
<b>9</b>	<b>WAT IS EEN WIJZE KEUZE?</b>	<b>277</b>
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
	<b>DANKBETUIGING</b>	<b>295</b>
	<b>BRONVERMELDING</b>	<b>299</b>



## 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 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 ongrijpbaarder 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 bevreedde 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 filosoof 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. Hoeveel successen je ook behaalt, welke affirmaties je ook uitspreekt of hoeveel bevestiging je ook van buitenaf krijgt,

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



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 me 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.”

Dit citaat maakt me nederig. Als ik dit beeld over mijn

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

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 familiare 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