





Hoofdstuk 5

Een nieuw gezin

De intentie van dit hoofdstuk is om jou inzicht te geven in waar jij zelf staat in je familiesysteem, want dit is bepalend voor jouw kindje. Na dit hoofdstuk weet je waarom ja zeggen tegen jouw plek en het leven dat er voor jou is, zo belangrijk is.



*Vandaag wens ik
Een warm gevoel
Als ik aan mijn familie denk
We hebben elkaar gekozen*

Een nieuw gezin

JE FAMILIESYSTEEM ZELF KIEZEN

**‘Systemisch gezien is de enige onvoorwaardelijke relatie
die er bestaat die tussen ouder & kind.’**

Simone Rayer

Een ziel komt naar aarde om iets te ervaren in dit leven en zoekt daarvoor de perfecte omstandigheden uit. Perfect wordt door het ego vaak verward met goed of fout, wat op zich logisch lijkt, maar niet klopt. Als jij naar je ouders kijkt, wat denk/voel je dan? Had jij ‘goede’ ouders? Of maakten ze ‘fouten’? Belangrijk is de gedachte dat ze in de kern precies de juiste dingen hebben gedaan (perfect dus) om jou te laten worden wie jij bent in dit leven. Zo zul jij in dat opzicht ook de perfecte ouder zijn voor jouw kind. Onthoud: ouders geven altijd wat ze kunnen geven. En natuurlijk kun je het gevoel hebben dat dat niet genoeg was, dat je tekort bent gekomen. Bedenk dan dat wat je ouders je geven beïnvloed wordt door hun eigen angsten en trauma’s. In de kern gunt een ouder je alles. Net zoals jij jouw kindje echt alles gunt.

De baby weet waar hij of zij voor komt hier op aarde in jullie gezin. Dat is een heel krachtig gegeven. We zien baby’s vaak als hulpeloos, en op fysiek niveau zijn ze natuurlijk afhankelijk van ons. Spiritueel zijn ze heel wijze zielen die jou veel komen leren. Zij weten nog waar ze vandaan komen, zij hebben nog geen ‘goed’ of ‘fout’.

JE EIGEN PLEK INNEMEN

**‘Waar jij staat in het systeem is allesbepalend
voor waar je kindje staat.’**

Simone Rayer

Jij hebt als ziel een familiesysteem gekozen. Dat familiesysteem bestaat in ieder geval uit iedereen die voor en na jou in jouw familie geboren is. Binnen dat systeem vind je alles wat je nodig hebt om jouw hoogste potentieel in dit leven te leiden. Je komt daar gebeurtenissen, overtuigingen en ervaringen tegen die bepalend zijn voor jouw leven en dat van je kindje.

Allereerst, jouw startpunt in dit leven: je biologische ouders. Zonder jouw ouders was jij niet geboren. Zonder hun (voor)ouders waren zij weer niet geboren. Jij ontvangt van hen het leven met alles wat daarbij hoort. Misschien herken je ook wel dat er bepaalde patronen binnen jouw familie worden doorgegeven van generatie op generatie. Dat kunnen belastende patronen zijn zoals pleasen, oordelen, redden, verharden, niet voelen maar denken, maar ook juist heel waardevolle dingen zoals talenten, waarden en wijsheden.

Iedereen heeft van nature zijn of haar eigen plek in dat systeem. Els van Steijn legt het mooi visueel uit door een fontein als voorbeeld te gebruiken. Je kunt jouw grootouders bovenaan visualiseren, daaronder jouw ouders, daaronder jij, en daaronder jouw kinderen. De energie van het leven wordt doorgegeven van boven naar beneden, zoals het water in een fontein. Zodra jij op jouw plek staat dan stroomt de energie van het leven die je (voor)ouders aan jou doorgeven. Je zegt *Ja* tegen alles wat er is, de mooie

en minder mooie dingen. Waarom het zo belangrijk is om op jouw eigen plek te staan vroeg ik aan Simone Rayer, expert in vrouwenwerk en familiesystemen. ‘Jouw eigen plek is de plek waar je volledig aanwezig bent in het leven. Dan ben je verbonden met jouw kern. Als je niet verbonden bent met je kern, dan ben je er misschien fysiek wel voor je kind, maar ben je (gedeeltelijk) emotioneel afwezig,’ was haar heldere en krachtige antwoord.

Een andere goede reden om ja tegen te zeggen tegen dat wat er is in het familiesysteem is de liefde voor jouw kind. Als jij bijvoorbeeld jouw moeder afwijst, wijs je 50 procent van jezelf af, en daarmee 25 procent van jouw kind. Als je de ouders van de vader van jouw kindje afwijst, dan wijs je feitelijk je partner af, en dus ook 50 procent van jouw kindje. Zij hebben het leven gegeven aan de vader, waardoor hij het leven weer kan doorgeven. Als jouw ouders gedrag hebben dat je niet wilt insluiten, kun je wel ja zeggen tegen hen als persoon. Je ouders in je hart sluiten, en daarmee het leven, en hun gedrag bij hen laten. Het kan helpend zijn om in te zien dat zij ook weer lasten dragen vanuit hun ouders en voorouders.

Ook als je kind een donorkind is, of geadopteerd, is het belangrijk om ja te zeggen tegen de biologische familie van je kind. Help je kind om zijn of haar biologische familie in te sluiten, door hun ook echt een plek te geven en als er vragen zijn daar ruimte voor te maken.

**‘Hoe meer je ouders mogen zijn wie ze zijn,
hoe groter de kans dat jij niet zo wordt als zij.’**

Els van Steijn



*Jij draagt het leven
Dat je hebt gekregen
Jij ontvangt alles wat er is
Je geeft alles wat mag zijn
Jij zegt ja tegen het leven
En geeft dat leven door*



OP JE EIGEN PLEK GAAN STAAN

Voor jezelf en jouw kinderen is het dus van belang dat jij op je eigen plek staat. Het klinkt heel logisch dat je altijd op je eigen plek staat, toch kan ik uit eigen ervaring delen dat dit best een reis kan zijn.

Hoe herken je of je op je eigen plek staat of niet vroeg ik aan Simone Rayer. Bekijk de tabel hiernaast, en kijk waar jij staat. Op sommige gebieden kun je voelen dat je leven stroomt en dat je op je plek staat, en op andere punten niet. Dat is dan een mooi besef en ook fijn om te weten. Het bewustzijn helpt je om ermee aan de slag te gaan, en juist wel weer op je eigen plek te gaan staan, zodat jij dat ook weer door kunt geven aan jouw kinderen.

DRIE MANIEREN WAAROP JIJ VAN JE PLEK AF GAAT

Er zijn een aantal manieren waardoor jij van je eigen plek af gaat, die misschien ook voor jou wel herkenbaar zijn.

Je staat op je eigen plek	Je staat niet op je eigen plek
Je ervaart richting in je leven.	Je ervaart een innerlijke leegte.
Je blijft in contact met je eigen gevoel.	Je zit veel in je hoofd en merkt dat je het contact met je gevoel makkelijk verliest.
Je staat in je eigen kracht.	Je voelt je snel schuldig.
Je doorziet je patronen en kunt ze helen.	Je komt continu dezelfde patronen tegen.
Het leven verloopt moeiteloos.	Er is altijd wel 'gedoe' in je leven.
Je ervaart dat het leven stroomt in vriendschappen, werk en relaties.	Je loopt telkens vast op dezelfde gebieden.
Zowel geven als ontvangen vind je fijn.	Je vindt het moeilijk om te ontvangen.

1. Verantwoordelijkheden overnemen die niet van jou zijn

- Wanneer je voor je ouders bent gaan zorgen (parentificatie).
- Je bent het 'brave kind' omdat ze overbezorgd zijn.
- Je bent gaan bemiddelen in de relatie tussen je ouders.
- Je bent een *daddy's girl*, of *momma's boy*. De energetische partner van een van je ouders omdat die hun eigen plek als partner niet konden innemen.

Als jouw ouders bepaalde uitdagingen op hun pad krijgen die zij niet trekken of waarvan jij denkt dat ze die niet aankunnen, kan het zijn dat jij onbewust voor hen gaat zorgen. Door ze bijvoorbeeld te ontlasten of hen werk uit handen te nemen. Het kan ook zijn dat jij je als het brave kind gaat gedragen om te voorkomen dat zij worden geraakt in een van hun eigen stukken. Tijdens een scheiding gebeurt het al snel dat kinderen tussen ouders in komen te staan en dan gaan bemiddelen. Daarbij schuiven de kinderen een plek op naar boven en nemen ze verantwoordelijkheid van hun ouders over. Het kan ook zijn dat je ouders altijd hebben benadrukt hoeveel zij voor jou doen. Dat schept onbewust het onterechte idee dat je als kind (systemisch) iets terug moet doen voor je ouders. Dan stroomt het water van de fontein als het ware niet meer goed door.

Heb jij verantwoordelijkheden overgenomen die niet van jou waren?

Een kind van gescheiden ouders komt het beste tot bloei bij de ouder die het kind de ruimte kan geven om net zoveel van papa als van mama te houden. Daar waar de kinderen voelen dat alle lagen van de toestemming er is voor de grote liefde voor beide ouders, zal het kind zich het meest gezien en welkom voelen. Uiteraard met gezonde grenzen in het achterhoofd. Ja zeggen tegen het leven, betekent niet dat je continu je grenzen over laat gaan.

2. (Ver)oordelen en uit verbinding gaan

Als jij je ouders veroordeelt ga je boven hen staan. Je denkt het beter te weten en gaat daarmee van je plek af.

Stel, je hebt een alcoholistische vader en je veroordeelt hem daarvoor. Je gaat dan systemisch boven je vader staan, want je zegt eigenlijk: 'Ik weet het beter dan jij.' Op dat moment zit je gevangen in de oordelen over je ouders, jij bepaalt of het goed of fout is. En daarmee ga je boven je ouders staan in de fontein. Het veroordelen van onze ouders komt uit onze eigen kindspijn. Door dat te doen hoef je jouw eigen primaire pijn, verdriet en gemis dat hij er niet voor je kon zijn, niet te voelen. Door afstand te nemen vanuit pijn bind je je in de diepte echter aan dat wat je afwijst. De afwijzing maakt dat je dus onbewust nog loyaler bent aan het patroon en het trauma. Goed om te weten is dat jouw ziel in de kern altijd nog loyaal is aan je vader. Door hierin de pijn van je eigen plek te nemen, namelijk dat je vader jou niet kon zien, er niet voor je kon zijn en te zien dat je vader ook belast is en bijvoorbeeld tekorten heeft opgelopen van zijn ouders, lukt het vaak om ruimte te maken vanuit dankbaarheid. Je neemt aan wat je wel hebt ontvangen van je vader, namelijk het leven, doorvoelt je eigen pijn en gemis in deze relatie en erkent dat je vader ook lasten draagt vanuit zijn ouders.

Veroordeel jij je ouders nog? En zo ja, waarvoor? Hoe kun je dit insluiten, omarmen en het zelf anders doen?

Zijn er nog verantwoordelijkheden voor je ouders die jij draagt die je graag wilt loslaten?

3. Onbewuste identificatie

**'Alles wat buitengesloten is dient zich aan
bij de volgende generatie.'**

Simone Rayer

Alles wat niet verwerkt is in een eerdere generatie dient zich aan in de volgende generatie. Dit maakt dat onbewuste patronen vaak van generatie op generatie worden doorgegeven. Het systeem zelf heeft ook een geweten. Het familiesysteem of systeemgeweten zorgt ervoor dat alles en iedereen die buitengesloten is toch ingesloten wordt. Dat kunnen personen zijn, maar ook niet doorvoelde trauma's, emoties en geheimen. Door patronen net zo vaak, generatie na generatie, terug te laten komen tot ze worden gezien en geaccepteerd. Pas dan kun je ze echt veranderen. Een kind is loyaal aan het familiesysteem, en offert zichzelf op voor de harmonie van het systeem. Een heel concreet voorbeeld is dat als jij wordt geboren in een systeem waar criminaliteit en liegen normaal is, je waarschijnlijk geen slecht geweten zult hebben als jij ook crimineel wordt en bijdraagt aan het systeem. Als jij daarentegen vanuit je hart zou voelen dat je politieagent wilt worden, dan zou je daarin (on)bewust afgewezen worden door het systeem. Een kind wil erbij horen en gezien worden. Dat maakt dat je loyaal blijft aan het systeem. Want als we iets doen wat niet in het systeem hoort, voelen we ons schuldig. Zelfs als dat in de rest van de wereld wordt gezien als het goede.

Het is mogelijk dat jouw ouders weg hebben gekeken van bepaalde problemen, of mensen die in het systeem horen (een verslaafde oom bijvoorbeeld) hebben buitengesloten. Volgens het familiesysteem betekent dit dat degene die uitgesloten is zich weer (onbewust energetisch) verbindt met iemand van de nieuwe generatie, zodat die alsnog ja te zeggen heeft tegen het lot van die persoon. Het lot van iemand staat voor alles wat diegene gemaakt heeft tot wie zij of hij is. Je kunt hierbij denken aan het land waarin je geboren bent, de ouders die je hebt, de tijd waarin je leeft, de school en vrienden, de systemische belasting van je familiesysteem. De primaire pijn die jij hierover niet doorvoelt, dient zich

weer aan bij jouw kinderen om doorvoeld te worden. Zo kan het zomaar zijn dat als jij zelf iemand buitensluit in het systeem, dat je daarmee je kinderen belast: jouw kinderen moeten het lot van die persoon weer insluiten. Nogmaals, het is geen kwestie van het goed of fout doen als ouder. Door bewustzijn kun je natuurlijk wel bepaalde patronen die jou (en ook je kinderen dus) niet dienen proberen stop te zetten. Meer daarover op blz. 154.

Heb jij zelf nog patronen om aan te kijken? Tegen welke patronen wil jij wel ja zeggen, zodat je ze kunt loslaten?

INSLUITEN VAN ALLE (ONGEBOREN) ZIELEN IN HET SYSTEEM

Familiengeweten zorgt dat alles en iedereen die buitengesloten is ingesloten gaat worden.

Ik vroeg Simone wat zij omtrent zwangerschap het meeste tegenkomt in de familieopstellingen. Zij leerde mij dat 1 op de 8 zwangerschappen als een tweeling start. Een tweeling zijn twee zielen die samen een reis aangaan. Dit is de allerdiepste verbinding die je in het familiesysteem kunt aangaan en gaat zelfs boven de verbinding met je moeder. Van lang niet alle zwangerschappen die als tweelingen starten zijn we op de hoogte, aangezien een van de twee zielen al in een vroeg stadium (vaak al begin eerste trimester) terug kan gaan. Als dat gebeurt dan ontstaat er (on)bewust een gemis. De andere ziel zal overal die andere helft van de tweeling zoeken. Het kan zijn dat die zich eenzaam voelt of onbegrepen op momenten in het leven.

Misschien herken jij dat gevoel wel bij jezelf. Een familieopstelling kan hier heel helend in zijn. Hoe weet je of jij een zwangerschap

draagt of hebt gedragen die gestart is als tweeling, maar door is gegaan met één embryo? Het kan zijn dat je dit bewust hebt ervaren, doordat er bijvoorbeeld een bloeding was. Als moeder heb je hier vaak een gevoel over, volg je gevoel daar dan in. Jouw gevoel is waar.

Wat je kunt doen om jezelf (als moeder of als kind zijnde) en je kind te helpen bij het gestart zijn als tweeling, is om ook de ziel die niet geboren is volledig in te sluiten in het familiesysteem. Dat kun je doen door een altaar te maken voor het zieltje dat niet gekomen is bijvoorbeeld. Dat kan tijdens de zwangerschap, of daarna. Die ziel wel een plek geven in het systeem en het ook te erkennen naar jouw kindje als je merkt dat dit opkomt. Je kunt het verdriet niet wegnemen. Jij en het kindje hebben beiden jullie eigen verdriet. Je kunt het kindje hierin wel begeleiden, en leren hoe je het verdriet in liefde kunt dragen, het te omarmen en het te zien. ‘Lieve jij, ik weet dat je verdrietig bent, je mag verdrietig zijn. Ik ben je moeder. Bij mij mag je verdrietig zijn.’

Het insluiten van de ziel en het nemen van de rouw geldt ook als je een verlies van je baby hebt ervaren in welke fase dan ook van je zwangerschap, of dat nu met 6 weken, na 41 weken of na de geboorte was. Het kan hierbij ook om abortus gaan. Het insluiten van het kindje in jouw familiesysteem is van onschatbare waarde voor alle kinderen die daarna geboren worden in jullie familie. Wanneer je de rouw van het verlies van deze ziel niet neemt, sluit je deze buiten het systeem en kan het zich als een onverklaarbare rouw aandienen bij de volgende generatie. Simone legde mij uit dat als wij onze rouw niet nemen, we diegene in de dood vasthouden en dat deze niet helemaal vrij is. Als jij je hart opent voor de pijn en de rouw, dan zeg je ja tegen de werkelijkheid. Het is een erende en los-

latende beweging waardoor de ander vrij wordt in de dood en jij in het leven. Met dat loslaten kun je voelen: nu mag mijn kindje helemaal dood zijn. Die krijgt een heel grote plek in je hart, en jij eert op dat moment je kindje door juist helemaal te leven. Je kunt een ritueel doen om bij een altaar een kaarsje aan te steken en de pijn, het verdriet en het gemis te voelen. Net zo vaak en net zo lang totdat je voelt dat je hem los kan laten. Vanuit het loslaten kunt er een nieuwe, spirituele verbinding ontstaan.

Nadat Joah overleed begreep ik nog beter wat ze bedoelde. Ik wilde hem en zijn toekomstige broertjes en/of zusjes de vrijheid geven door de pijn die ik voelde volledig te nemen, zodat zij zouden voelen dat ze het recht hebben om juist volledig te leven. Hij heeft in ons gezin de plek van het oudste kind, met alle liefde die daarbij hoort. We doen regelmatig fijne rituelen met hem. Zoals een kaars aansteken tijdens het eten, samen een kaartje trekken, en ik schrijf hem ook nog steeds af en toe. Niet om hem 'levend' te houden, maar om zijn dood te eren en zijn wijze lessen te blijven omarmen. Want wat is het bijzonder om zo'n beschermengel aan de andere kant te hebben. Ik heb ook toen zijn zusje nog in mijn buik zat namens haar een ritueeltje voor hem gedaan, dat hij daar is en zij hier helemaal gaat leven. Ik ben gaan zitten met krijtjes en ben iets (random) gaan kleuren en tekenen. Op de achterkant heb ik een briefje geschreven namens Livi aan Joah. Ik heb de intentie om haar uit te leggen dat Joah aan de overkant is, en dat ze hem altijd om hulp kan vragen als haar beschermengel. Natuurlijk gaan we de rest van ons leven zijn verjaardag vieren, met alle kinderen. Genieten van het leven ter ere van zijn dood. Er zullen altijd nog rituelen bijkomen of veranderen, dat hoort er helemaal bij. Zo zal hij altijd zijn eigen plek hebben in ons gezin. Voor mij persoonlijk heb ik

de rouw rondom het verlies van Joah ervaren als een van de diepste en puurste vormen van liefde die ik ooit had gevoeld.

Als ik met hem verbind vanuit liefde daar waar hij niet is, hier op aarde, voel ik pijn, rouw en diepe liefde. Als ik met hem verbind daar waar hij is, voel ik geluk en het gevoel dat alles is zoals het moet zijn.

JA ZEGGEN TEGEN HET SYSTEEM, ÉN EEN NIEUW SYSTEEM NEERZETTEN VOOR JOUW GEZIN

Het is heel belangrijk om ja te zeggen tegen alles wat jou gemaakt heeft tot wie je nu bent. Want daarmee geef je jouw kind toestemming om datzelfde te doen. Ja zeggen tegen de pijn, talenten, inspiratie, verdriet, stress, veiligheid, zorg, teleurstelling, familieproblemen, geldproblemen, motivatie, liefde, blijdschap. Ja zeggen tegen alles. Dit is allemaal zo mooi en interessant. Daarom wil ik ook wel concreet delen hoe je ja kunt zeggen tegen het systeem, op je plek kunt gaan staan, de patronen aan kunt kijken, kunt omarmen en tegelijk ook niet dienende patronen, situaties of (overleden) personen los kunt laten en je grenzen kunt aangeven bij ongezond gedrag. Zodat jij een (nieuw) gezond familiepatroon kunt doorgeven aan jouw kinderen.

1. Bewustwording van het patroon

We hebben allemaal zo onze patronen. Het gekke is vaak dat wat je heel erg hebt afgewezen in je eigen opvoeding, je zelf als ouder ook doet. Dit is een mooi voorbeeld van hoe je loyaal bent aan de patronen. Je hebt ze gezien, je wilde ze niet en toch vertoon je hetzelfde gedrag. Door de afwijzing van de patronen heb je ze juist nog meer ingesloten. Het kan zijn dat jij beslist: dat patroon stopt bij mij.



Ik ontvang het leven dat er voor mij is

De pijn en de liefde

Het verdriet en de blijdschap

Het aardse en het spirituele

De patronen en cadeautjes

Ik zeg ja tegen het leven

Welke patronen zou jij graag willen stopzetten bij jou, zodat je kinderen dit niet hoeven te dragen?

Je hebt natuurlijk niet alleen belastende patronen of trauma's meegekregen, maar ook kwaliteiten worden doorgegeven via het familiesysteem. Zo ontdekte ik tijdens mijn zwangerschappen veel kwaliteiten en waarden uit ons gezin die ik altijd als heel normaal had gezien, maar waar ik van ontdekte dat het zeker niet overal zo is. Je zwangerschap is een mooie periode om stil te staan bij alle mooie en dienende kwaliteiten die je uit je systeem hebt ontvangen.

Welke kwaliteiten heb jij meegekregen uit het systeem die je wilt doorgeven aan je kinderen?

2. Bewustwording secundaire emotie

Als je uit een patroon wilt stappen, dan komt er (onbewust) een schuldgevoel omhoog omdat jij niet loyaal bent aan de normen en waarden van het familiesysteem. Het kan zijn dat er als eerste een secundaire emotie omhoogkomt. Bijvoorbeeld boosheid omdat je als kind niet hebt ontvangen wat je nodig had. Als jij boos bent op je ouders, zeg je dat jij het beter weet, ga je boven ze staan in het systeem, en daarmee hoef je de pijn en het verdriet dat onder die boosheid zit niet aan te nemen. De secundaire emotie is een heel logisch copingmechanisme om de vaak pijnlijke primaire emotie niet te hoeven voelen. Maar we weten dat het afwijzen van de primaire pijn maakt dat je niet op je plek staat en niet vanuit jouw eigen krachtige plek een nieuw systeem kunt neerzetten. Toch kan het helpend zijn om je bewust te zijn van deze emotie, zodat deze oplost en er ruimte is om de primaire emotie te doorvoelen.

Welke secundaire emotie houdt jou tegen om de primaire emotie te kunnen doorvoelen?

3. Doorvoelen primaire emotie

**‘Ja zeggen tegen het systeem heeft alles te maken met de vraag:
“Wat heeft het met mij gedaan?” en dat doorvoelen.’**

Simone Rayer

De primaire emotie is de daadwerkelijke emotie die jij voelt bij het ja zeggen tegen alles wat het systeem jou geeft. Dat kunnen heel mooie dingen zijn, maar ook pijn en rouw. Het verdriet dat jouw ouders er niet konden zijn voor jou op de manier die je nodig had, hoe ze hun best ook deden. Het kan ook de diepe angst zijn om het anders te doen, en daarmee afgewezen te worden door jouw familie. Als je de knop omlaagdraait om de pijn te voelen, draai je ook de knop omlaag om de positieve dingen te voelen in het leven. Open je hart voor de primaire pijn. En vraag hulp daar waar nodig. Je hoeft dit niet alleen te doen, en dit hoeft je ook zeker niet tijdens je zwangerschap te doen. Je mag dit op jouw tempo doen.

Een mooie manier om dit te doorvoelen is om ook dankbaar te zijn voor wat je ontvangt uit het systeem. Niet als coping, of ‘wegwui-ven’ van de pijn en meteen naar dankbaarheid te schakelen, maar wel om te zien dat jij het leven van hen hebt ontvangen. Het helpt je ook om de pijn te nemen dat jij het anders gaat doen, jouw eigen pad bewandelt en daarmee misschien niet loyaal bent aan het systeem zoals het was.

Zelf heb ik ook weleens in een familieopstelling gestaan, helemaal aan het begin van mijn relatie met Ramon. Ik wilde mijn hart graag volledig voor hem openen, en ik merkte dat ik dat spannend vond. Bij de opstelling bleek dat een miskraam die mijn moeder voor mij had gehad nog ingesloten mocht worden. Door dat te doen, voelde ik een diepere band met mijn moeder. En kon ik daarna veel beter de liefde die Ramon voor mij had ontvangen. Ik ervaaarde in de praktijk dat je van de relatie met je moeder leert hoe je verbinding aan kunt gaan. Van de relatie met je vader leer je om grenzen te stellen en jezelf op een plek in de wereld te zetten.

Wat heb jij ontvangen uit het systeem waar je dankbaar voor wilt zijn?

4. Nieuw systeem neerzetten

Zodra jij ja kunt zeggen tegen je ouders, en al het mooie en minder mooie wat je hebt gemist, ontstaat de ruimte en vrijheid om het anders te doen. Door ja te zeggen en je primaire pijn te doorvoelen, sta je op je plek. Daarmee stroomt het dus ook beter voor jouw baby, je creëert een voorbeeld en een nieuw helend patroon.

In de reis naar ouderschap heeft dit voor Ramon en mij een grote rol gekregen. Volledig ja zeggen tegen familiepatronen, en deze te helen. Om zo het leven in alle liefde weer door te geven aan onze kinderen. Met als instelling: alles wat wij oplossen, hoeven onze kinderen niet te doen. Een kleine kanttekening: je kunt nooit al je patronen oplossen voordat je kinderen er zijn. Dat hoeft ook niet, ook in de jaren daarna kun je hier bewust mee aan de slag als je wilt. Bovendien ga je merken (ik spreek uit ervaring), dat als je bepaalde patronen hebt opgelost je altijd nieuwe patronen ontdekt.

Misschien heb je weleens gehoord van familieopstellingen. Dat zijn sessies waarin je een opstelling maakt van jouw familie, om zo patronen te ontdekken die jou nu tegenhouden om op jouw plek en dus in je kracht te gaan staan.

LAAT JE KINDEREN OP HUN EIGEN PLEK STAAN

Om ervoor te zorgen dat je kinderen niet voor jou gaan zorgen kun je als ouder twee dingen doen: verantwoordelijkheid nemen voor je eigen trauma's en kindpijnen en goed voor jezelf zorgen. Als eerste, wanneer jij verantwoordelijkheid neemt en je eigen pijn aankijkt, sta je op je eigen plek en geef je jouw kind de vrijheid om kind te zijn. Ze voelen dan onbewust dat ze niks voor je hoeven te doen en letterlijk gewoon kunnen gaan spelen. Als tweede, wanneer jij goed voor jezelf zorgt en jouw innerlijke kind op de eerste plek zet, geef je het voorbeeld van zelfliefde aan jouw kinderen.

VERBINDEN MET JOUW INNERLIJKE KIND

We hebben allemaal een innerlijk kind. Het innerlijke kind is het deel in ons dat staat voor gevoelens, emoties en patronen van waaruit we reageren. Dit is in veel gevallen een jongere versie van onszelf.

Systemisch gezien is het belangrijk dat je daarmee verbonden bent. Wanneer je dat niet bent, kun je onbewust jouw kind op de plek van jouw innerlijke kind zetten. Je zoekt dan iets bij je kind, waar je zelf niet mee verbonden bent.

Je kunt met jouw innerlijke kind verbinden door jouw jongere zelf mee te nemen in je kinderwens, of zwangerschap. Je kunt jouw innerlijke kind vertellen dat er een nieuw kindje komt, zodat ook zij

zich daarin gezien voelt en kan aangeven wat haar fijn lijkt of wat ze misschien wel spannend vindt. Je kunt haar ook vragen hoe de babykamer in te richten of wat hij of zij een mooie naam vindt. Het kan zijn dat jouw kleine jongere zelf het heerlijk vindt om in de ochtend te dansen, doe dit lekker. Je kunt jouw innerlijke kind ook mee laten spelen met je kinderen. Lekker meegaan naar de speeltuin en ook op de schommel! Wanneer je jouw innerlijke kind geen ruimte geeft kun je jouw wensen projecteren op dat van jouw kind. Bijvoorbeeld: jij wilde altijd op hoog niveau hockeyen, maar die droom is nooit uitgekomen en je legt nu die verwachting bij je kind neer.



Meditatie

Verbinden met jouw innerlijke kind

Deze meditatie kan je begeleiden om te verbinden met jouw innerlijke kind. Je kunt ook je handen op je hart leggen en daar verbinding met haar maken. Zet voordat je begint een intentie. Wil je verbinden met je innerlijke kind, wil je er voor haar zijn, wil je bepaalde angsten loslaten? Je bent volledig vrij om dit in te vullen.

Kom rustig zitten in een gemakkelijke houding.

Voel je zitbotjes op de stoel.

Voel je lijf ontspannen, je buik, je schouders, je gezicht.

Sluit je ogen.

Breng je aandacht naar je ademhaling en adem rustig in en uit.

Breng je aandacht naar de gouden bol in je hart, je loopt door het gouden licht totdat je bij een deur komt. Wanneer je die opent kom je een tuin binnen. De mooiste tuin vol met bloemen en planten. Je loopt hier rustig doorheen en je voelt hoe je hele systeem kalmeert. Je zenuwstelsel voelt zich hier letterlijk op haar gemak. Je merkt op dat je op blote voeten loopt.

En dan zie je haar. Een jongere versie van jou. Je loopt naar haar toe. Ze herkent jou meteen en is heel blij om je te zien.

Hoe oud ben je ongeveer? Wat heb je aan?

Hoe voelt ze zich?

Je vraagt haar wat ze nodig heeft. Je bent even stil zodat je kunt luisteren.

Je geeft haar wat ze nodig heeft. Je knuffelt met haar.

Spreek af met haar dat je vaker terugkomt, en dat als er iets is dat ze je een signaal kan sturen. Dat je dan weer even bij haar intunet. Samen lopen jullie nog door de prachtige tuin. Terug naar de deur, geef haar nog even een knuffel.

Je stapt het gouden licht weer in. Adem heel diep, en bij de uitademing laat je alles los wat je niet meer nodig hebt.

Je komt terug met aandacht voor je ademhaling.

Open je ogen en schrijf op wat je hebt ervaren en welk signaal je met jezelf hebt afgesproken.

JE HEBT BIJ JE OMA IN DE BAARMOEDER GEZETEN

Een babymeisje dat in de buik van haar moeder zit heeft na ongeveer zes maanden alle eicellen die in haar leven zullen rijpen (of niet) in haar lijf. De eicellen van jouw moeder waren dus al ontwikkeld toen zij nog in de buik zat bij jouw oma. Dat maakt dat jij ook deels bij je oma in de baarmoeder hebt gezeten, wat een bijzonder idee, hè. Dat betekent dus ook dat als je als (aanstaande) moeder

van een dochter dus ook jouw kleinkinderen op die subtiële manier al (hebt) ontmoet. Hoe bijzonder is dat!

Je kunt je ook voorstellen wat de energetische impact hiervan is. Je legt met jouw energie nu dus letterlijk de basis voor de energie van jouw kleinkinderen. Ik vond het een mooi idee toen ik zwanger was van onze dochter dat ik ook mijn eventuele toekomstige kleinkinderen al bij me droeg. Ook daar heb ik tijdens een meditatie wel eens bewust verbinding mee gemaakt. Door in stilte te gaan zitten, te praten met ons meisje en tegelijkertijd al te benoemen hoe bijzonder ik dit idee vond en ook alle liefde aan alle eicellen wilde meegeven!

‘At a cellular level we existed inside the womb of our Grandmother for 5 months. And she, her grandmother, and she her grandmother. On and on it goes all the way back to the Original Mother.’

Rebecca Campbell

Ritueel: De steun van je voorouders toelaten

Jij zou niet bestaan zonder je ouders, en hun (voor)ouders). Jij ontvangt letterlijk het leven van hen allemaal. In sommige culturen zeggen ze zelfs dat hun levens zijn verbonden aan jou, omdat ze via ons ook verder leven. Ze zijn ook verbonden met onze mentale gezondheid, emoties en ons geluk. Heling van onze voorouders vindt ook nu nog plaats in onze levens en wij kunnen daar een rol in spelen door onze voorouders uit te nodigen in ons hart. Tijdens een zweethutceremonie in Peru deed ik dit voor het eerst. In mijn visualisatie zag ik letterlijk een hele lijn met vrouwen van wie ik lichtheid en heling ontving. Een mooie manier om een diepe

verbinding te maken met wie we nu zijn. Hieronder een fijne meditatie om de gezonde steun en levensenergie van je voorouders toe te laten en zo ook weer door te kunnen geven aan jouw kinderen.

Meditatie

De steun van je voorouders toelaten*

Kom rustig zitten in een comfortabele houding.

Breng je aandacht naar je ademhaling en adem 1-3 keer diep in en uit.

Sluit je ogen en ontspan je schouders en lijf een beetje meer.

Voel je voeten stevig op de grond en zie hoe wortels uit je voeten in de richting van het midden van de aarde gaan.

Visualiseer boven je hoofd een gouden bol. Jouw hogere zelf.

Open je kruin en ontvang het gouden licht in je lijf.

Optioneel: Je kunt je handen omhoogbrengen en hardop of in je hoofd zeggen: ik ben leven.

Laat het gouden licht je hele lijf door gaan. Ook naar je hart.

Breng je handen naar je hart.

Visualiseer je beide ouders achter je schouders.

En dan achter hen zie je hun ouders staan, daarachter weer hun ouders, en ga zo maar door. Een waaier van voorouders.

Jij bestaat dankzij hen allemaal.

Stel je open voor de steun van je voorouders. Tijdens leven, zwangerschap en bevalling bijvoorbeeld. Je kunt in je gedachten ook letterlijk op hen steunen.

Als je dit voelt, verschuif je handen dan in de richting van je baarmoeder en dan geef je het licht, en de steun van voorouders ook door aan jouw kindje.

* Deze meditatie is geïnspireerd door mijn gesprek met Simone Rayer

Bedank dan je voorouders, jezelf, jouw kindje, en alle toekomstige kinderen voor dit licht.



Bronnen & inspiratie

De fontein, vind je plek, Els van Steijn

(Uitgeverij Het Noorderlicht, 2016)

Het helen van je innerlijke kind, Susanne Hühn

(Uitgeverij Akasha, 2017)

Interview met Milou van Luijk, geboortecoach, post-partum-behandelaar & placentaspecialist (@_lalouz_)

Interview met Simone Rayer, expert in vrouwenwerk & gespecialiseerd in systeemopstellingen (@simonerayer)