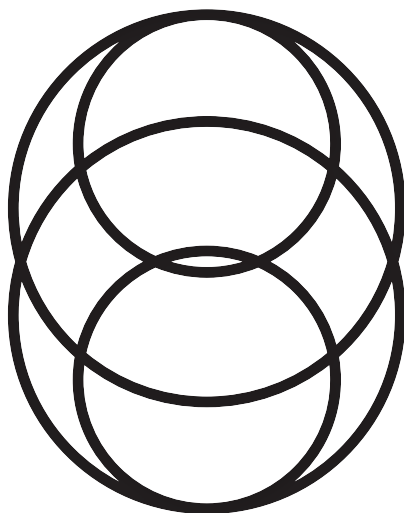


ELS VAN STEIJN

DE FONTEIN VIER JE LEVEN



VERSTA DE KUNST OM JOUW LEVEN
VOLLEDIG TE OMARMEN

Eerste druk november 2023

Auteur: Els van Steijn

Redactie: Juliët Jonkers

Taalcorrectie: Mieke Alers

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

Drukwerk: Wilco Amersfoort

Uitgeverij: Uitgeverij Het Noorderlicht

ISBN 978-90-833447-1-3

NUR 770

© 2023 Els van Steijn, ElsvanSteijndeFontein B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h t/m 16m Auteurswet jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 2002, 575, dient men de daarvoor verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur, redacteuren en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten onvolkomenheden, noch voor gevolgen hiervan. Ten aanzien van de producten en diensten van ElsvanSteijndeFontein B.V. zijn de algemene voorwaarden van toepassing www.elsvansteijn.nl/algemene-voorwaarden



Liefde is het enige wat zich vermenigvuldigt als je het deelt

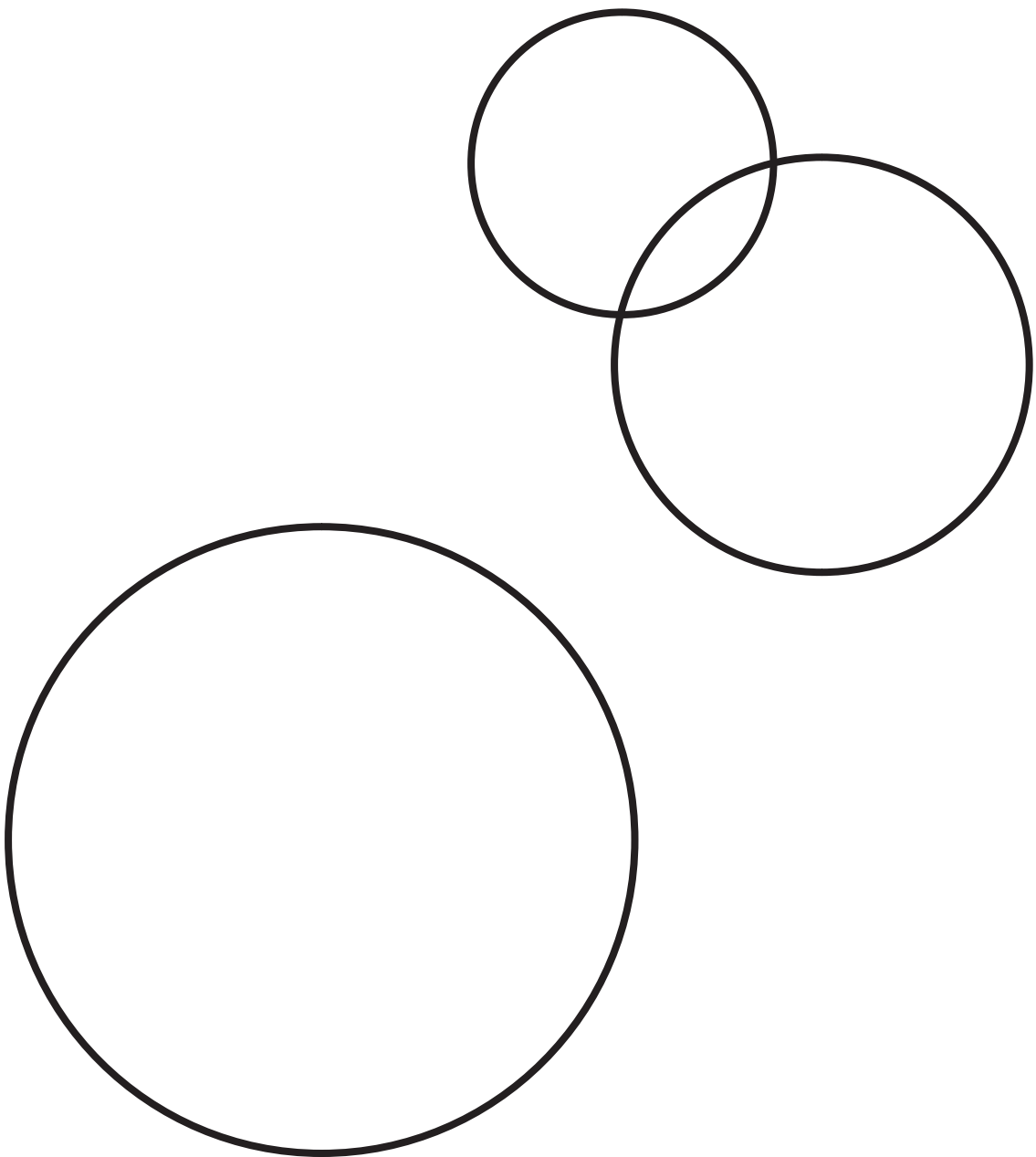
Tante Ineke (1933-2022)
(Tegeltje in de keuken van haar vakantiehuisje)

INHOUDSOPGAVE

1.	INLEIDING	9
1.1	Geleid worden door mijn benen	11
1.2	Mijn missie: volgende generaties systemisch schoner en minder belast laten zijn	16
1.3	De fontein, vind je plek	19
1.4	Wat is een opstelling?	28
1.5	De fontein, maak wijze keuzes	31
1.6	De fontein, vier je leven	36
1.7	Durf te leven	41
2.	GEWORTELD ZIJN	47
2.1	Het grote geschenk van het leven	49
2.2	Geworteld zijn	53
2.3	Onvolmaakt zijn	58
2.4	Spiegels	62
2.5	Erkenning en loyaliteit	71
2.6	Afwijzing	73
2.7	Geworteld blijven	77
3.	JE GEVOELSLEVEN	85
3.1	Je lichaam (niet) kunnen voelen	87
3.2	Voelen als richtingaanwijzer	92
3.3	Hoe kom je bij je emoties?	98
3.4	Identificaties met emoties en gedachten loslaten	106
3.5	Bij jezelf aanwezig blijven in contact met anderen	110
3.6	Kindspijnen	116
3.7	Afgesplitste kindsdelen	120

4.	BEWOGEN WORDEN DOOR HET LEVEN	135
4.1	Alles heeft een eigen tijd en ritme	137
4.2	Bewogen worden door het leven	140
4.3	Levendig en menselijk zijn	146
4.4	Kun jij jezelf toestaan om bewogen te worden door het leven?	149
4.5	Durf je jouw leven te leven en geef jij jezelf daar ten diepste toestemming voor?	151
4.6	Kun jij uithouden wat zich afspeelt in jouw lichaam?	153
4.7	Overgave	157
5.	ONVERMIJDELIJKHEDEN VAN HET LEVEN	165
5.1	Je ego	167
5.2	De dood	169
5.3	Daderschap en slachtofferschap	173
5.4	Krachtenvelden om je heen	178
6.	JE LEVEN LEVEN	183
6.1	Aanwezig zijn in het hier en nu	185
6.2	Jezelf respecteren	189
6.3	Zonder energie geen levendigheid	195
6.4	Beschikbaar zijn	199
6.5	Ervaringen toelaten en weer loslaten	204
6.6	Leven en laten leven	211
7.	JE ESSENTIE LEVEN	217
7.1	Je ziel en het grotere geheel	219
7.2	Je essentie leven	226

7.3	Criteria voor het leven van je essentie	232
7.4	De dualiteit van je essentie leven	238
7.5	Manifesteren	241
7.6	Wanneer kun je niet op je innerlijk kompas vertrouwen?	245
8.	VIER JE LEVEN	251
8.1	Mensen die je positief raken en indruk op je maken	253
8.2	Je realiseren dat je hart meer geheeld is dan gebroken	255
8.3	Het leven toelachen en zelf uitnodigend zijn	259
8.4	Harmonieuze afstemming	262
8.5	Adequate timing voor het hoogst haalbare effect	267
8.6	De moed hebben om bevoorrecht te zijn	272
9.	LEEF!	277
9.1	Geen terugval, wel geraakt	279
9.2	Waar te beginnen als je in kringetjes blijft ronddraaien?	281
9.3	De magie van het leven	285
9.4	Iedereen zou een tante Ineke moeten hebben	290
9.5	De aanmoediging 'Leef!'	292
BRONVERMELDING		296
DANKBETUIGING		300



1. INLEIDING

**‘KIJK ALSJEBLIEFT VRIENDELIJK ALS IK
HET MEZELF GOED LAAT GAAN,
TERWIJL HET NIET ALTIJD GOED MET
JOU ZAL GAAN.
ALS JIJ DAT NOG EEN BEETJE
MOEILIJK VINDT,
LAAT IK DAT BIJ JOU.
IK RESPECTEER JOU EN JOUW LOT.
IK RESPECTEER MIJZELF
EN MIJN LOT.’**

1.1 GELEID WORDEN DOOR MIJN BENEN

Daar stond ik. Helemaal in het midden van de grote ruimte, vol in het zonlicht. We waren met ongeveer dertig mensen in de ruimte aanwezig en hadden vlak ervoor de opdracht gekregen om onszelf in stilte te laten bewegen. Wilde je stilstaan, dan stond je stil, wilde je lopen, dan liep je. Ik had rustig rondgelopen en gevoeld dat mijn benen me in de richting van het letterlijke en figuurlijke middelpunt van de ruimte trokken. De ruimte had een grote glazen lichtkoepel, waar de zon doorheen scheen. De lichtbundel kwam precies in het middelpunt van de ruimte terecht, als een spotlight, terwijl de rest van de ruimte in de schaduw lag. Ik voelde dat ik naar die prachtige plek werd getrokken.

Uit het niets ontspon een mentaal proces in me: ‘Daar kan ik toch niet gaan staan, dan neem ik de ruimte in van de mooiste plek. Wie ben ik om daar te gaan staan? Wat zal iedereen wel niet van me denken als ik dat doe? Als ik daar ga staan, vol in het zicht, val ik ongetwijfeld tegen en dan stel ik mensen teleur en dat is pijnlijk.’

Ondertussen bleef ik in de schaduw dralen rondom de lichtcirkel van dat zonnige middelpunt. Als gevolg van het mentale proces had ik last van fikse hardkloppingen, het koude zweet brak me uit en mijn keel was dichtgeknepen. Het was bijna niet om uit te houden. Tegelijkertijd waren er een verlangen en een beweging in mijn lichaam die duidden dat ik naar die plek in de zon moest. Na iedere stap die me dichterbij die mooie plek bracht, hield ik mezelf in en deed ik weer een pas naar achteren of opzij.

Zo liep ik een tijdje te draaien en aarzelen. Een zeer sterke innerlijke kracht, die groter was dan ikzelf, zorgde ervoor dat ik uiteindelijk in de zon in het middelpunt kwam te staan. De eerste paar minuten gierde de spanning nog door mijn lijf. Maar door het mooie licht, de aangename warmte van

**ALS JE UITING
GEEFT AAN IETS
ZUIVERS DAT ZICH
DOOR JOU WIL
MANIFESTEREN
IS HET JUIST
WENSELIJK
OM RUIMTE TE
'PAKKEN'.**

de zon en het feit dat mijn doemscenario's niet bleken uit te komen, landde ik op die plek. Ik voelde een rust over me komen en er kwam een glimlach op mijn gezicht vanuit mijn hart. Langzamerhand ontspande ik me en kon ik om me heen kijken. Ik zag dat ik heel vriendelijk werd aangekeken door mensen die om me heen stonden of daar aan het lopen waren.

Na afloop praatten we na. Een paar mensen die om me heen hadden gestaan en gelopen toen ik daar in het zonnige middelpunt stond, zeiden dat, doordat ik op die plek was gaan staan, er iets bij hen was gebeurd. Ook zij konden plotseling hun goede plek vinden, of ze ervoeren meer rust in hun lichaam. Ik was stomverbaasd en onder de indruk van het gegeven dat door niets te doen, in dit geval door stil en aanwezig te zijn op mijn eigen plek, er een positief effect zichtbaar was bij anderen.

Wat ik toen leerde is, dat als ik uiting geef aan iets zuivers, dat zich door mij wil manifesteren, het juist wenselijk is om ruimte te 'pakken'. Hiermee geef ik een voorbeeld en een uitnodiging aan anderen om de eigen plek aan te nemen. En het werkt ook de andere kant op. Als ik iemand zie die zijn eigenheid en essentie durft te leven, word ik aangemoedigd om ook op mijn plek te staan en mijn unieke pad te volgen. Het bijzondere is dat als dit over en weer gebeurt, er plek en ruimte genoeg is voor iedereen.

Ieder mens heeft iets eigens en unieks te geven aan de wereld en vooral aan zichzelf

Op het moment dat jij op je juiste plek staat, voel je een energiestroom in je lichaam in de vorm van vervulling, enthousiasme en vreugde. Je ervaart dat je bent ingebed in iets dat groter is dan jijzelf. Je voelt je dan gedragen door

iets wat jou overstijgt. Dit gaat verder dan je familiesysteem van herkomst. Deze kracht stuurt en begeleidt je op een manier die je niet tot nauwelijks kunt verwoorden, maar die je wel kunt voelen als je je lichaam goed bewoont en luistert naar de signalen die aan je worden afgegeven. Hier spreekt een stukje van je ziel. Als mens heb je een verlangen om je ziel in je dagelijkse leven tot uitdrukking te brengen en te delen met je omgeving. De expressie daarvan en de vertaling naar gedrag van wat jouw ziel wil, is wat jou eigen en uniek maakt. Je voelt dat het leven stroomt.

Wat mij eigen maakt en welke missie zich door mij wil manifesteren, hebben pas een zuivere vorm gekregen sinds ik in staat ben om op mijn eigen plek te gaan staan. Je eigen en unieke plek is verbonden aan je biologische familiesysteem van herkomst. Als je met je innerlijke houding op die plek staat, krijg je jouw flair en eigenheid. Je bent dan op een natuurlijke wijze in staat om 'ruimte' in te nemen, zonder dat je daar veel moeite voor hoeft te doen.

Om je flair en eigenheid tot je beschikking te krijgen, ben je afhankelijk van je innerlijke houding ten aanzien van je biologische ouders. Je bent 50% je biologische vader en 50% je biologische moeder. Als zij van jou niet mogen zijn wie ze zijn, ga jij nooit langdurig tevreden zijn over jezelf. Daarom is het nodig om als een volwassene je menselijke vraagstukken, pijnpunten en conditioneringen aan te kijken en waar nodig los te laten. Alleen dan kan iets nieuws ontstaan. Anders blijven patronen zich herhalen. Door dit proces te ondergaan, ben ik beschikbaar geworden voor het leven van mijn eigenheid en voor mijn essentie, die zich door mij wil ontvouwen vanuit iets dat groter is dan ikzelf. Je essentie leven zorgt voor vervulling, moeiteloosheid en dankbaarheid. Ik vier wat er allemaal voor mij beschikbaar is, waaronder vervullende ontmoetingen en activiteiten.

Ik sluit daarbij het minder mooie niet uit en evenmin wat er (nog) niet voor mij beschikbaar is. Ook dat hoort bij mijn leven. Dit alles heeft te maken met overgave aan mijn lot.

Jij hebt jouw lot en de ander heeft zijn of haar lot

De kunst van je eigen leven leiden, zodat je jouw eigenheid uitdraagt, is om bij de ander te laten wat van de ander is en uitsluitend te dragen wat van jou is. Jij hebt jouw lot en een ander heeft zijn of haar lot. Het lot houdt alle omstandigheden in die ervoor hebben gezorgd dat je bent geworden wie je bent tot op de dag van vandaag. Het lot omvat zowel alle mooie als minder mooie aspecten van jouw leven waar jij mee om moet en mag gaan. Je hebt het recht en de plicht om jouw lot te dragen. Niemand anders kan dat voor je doen, want het is niet van een ander. De laatste twee zinnen van het inleidende citaat van dit hoofdstuk 'Ik respecteer jou en jouw lot' en 'Ik respecteer mijzelf en mijn lot' zijn hierop van toepassing. Dat geeft waardigheid aan zowel jezelf als de ander. Het betekent ook dat je al het mooie van je lot mag omarmen en vieren. Het is immers zonde om al het mooie en fijne dat jou ter beschikking staat niet aan te nemen. Tegelijkertijd hoort hier ook bij dat je het pijnlijke kunt aanvaarden.

Het citaat is afkomstig van Bert Hellinger, een Duitse missionaris en psychotherapeut. Hij is een van de belangrijkste geestelijk vaders van het systemische perspectief en familie- en organisatieopstellingen (zie 1.4). Een opstelling is een effectieve methode om inzicht te krijgen in het krachtenveld waarin jij verkeert. Het is een visualisatie van het patroon en de bijbehorende dynamiek waarmee je te maken hebt in de onderstroom, waar je je meestal niet

bewust van bent. Dit kan gaan over zowel je privéleven als over je professionele leven.

Met het systemische perspectief bedoel ik oog hebben voor het enorme web waarmee en waardoor alle personen en gebeurtenissen binnen een systeem met elkaar verbonden zijn en hun effecten hebben in het verleden, heden en in de toekomst.

Bert Hellinger is inmiddels overleden, maar ik heb hem zelf nog zien werken en heb veel van zijn manier van waarnemen geleerd en over de dynamieken die spelen in systemen. Naast Bert Hellinger heb ik van veel mensen in uiteenlopende ontmoetingen en cliënten mogen leren over wetmatigheden en menselijke patronen in systemen, die vaak onzichtbaar zijn en met onze ratio niet altijd te bedenken zijn. Mijn gewaardeerde collega, dierbare vriend en eigenaar van het Instituut voor Systemisch Werk, Elmer Hendrix, heeft mij gestimuleerd mijn pad op dit vlak te volgen. De uitkomst daarvan zijn onder andere mijn boeken: *De fontein, vind je plek* (2016), *De fontein, maak wijze keuzes* (2020) en dit boek, *De fontein, vier je leven* (2023).

De impact van deze boeken blijkt groot te zijn. Dagelijks ontvang ik berichten van mensen van alle leeftijden, die delen dat de metafoor van de fontein iets goeds tot stand heeft gebracht in de relatie met zichzelf en hun omgeving, waardoor hun wereld een mooiere en fijnere plek is geworden.

Dit resultaat heb ik alleen kunnen bereiken door me over te geven aan iets dat groter is dan ik zelf ben. Het gaat dan over overgave aan zowel mijn familiesysteem als aan het leven, dat mij een bepaalde richting op duwt. Of dat spannend is? Absoluut, in beide betekenissen van het woord. Mijn eigen plek aannemen is niet zonder slag of stoot gegaan of zonder confrontaties met diepe angsten. Waar ik echter nu sta in

het leven had ik nooit zelf kunnen bedenken of organiseren. De stroming van het leven heeft me ondersteund en mij geleid naar mijn huidige leven, dat mooier is dan ik me ooit kon voorstellen.

1.2 MIJN MISSIE: VOLGENDE GENERATIES SYSTEMISCH SCHONER EN MINDER BELAST LATEN ZIJN

Een missie is een vertaalslag van je essentie als mens naar het dagelijkse leven. Je essentie is altijd verbonden met iets dat zich door jou wil manifesteren vanuit iets dat groter is dan jijzelf. De essentie van wat ik doe in mijn privé- en professionele leven is ‘het laten doorstromen’, zodat meer liefdevolle momenten ontstaan, waardoor mensen zich vrij(er) kunnen voelen. ‘Het’ van ‘het laten doorstromen’ kan betrekking hebben op van alles, variërend van interactie tussen jezelf en jouw lichaam en geest, op relaties tussen mensen onderling, tot vastgelopen praktische zaken. En dat heeft een positieve invloed op onze wereld. In paragraaf 7.2 wordt het begrip essentie verder uitgewerkt.

Voor het verspreiden van mijn essentie is de fontein van grote waarde gebleken. Ik gebruik het begrip de fontein als metafoor om jouw plek te duiden in je biologische familiesysteem van herkomst. Dat is de onlosmakelijke verbinding met al je familieleden, inclusief de geschiedenis daarvan met de bijbehorende tijdsgeest.

Stel je een mooie fontein voor die bestaat uit meerdere bakken met water, die in elkaar overstromen. Elke bak vertegenwoordigt een generatie. Jij staat altijd in de kindsbak onder je ouders, in volgorde van geboorte met (half)broers/zussen, miskramen en geaborteerde kinderen.

Je hebt één eigen, unieke en onbetwistbare plek. Daar vang je de stroming op, die zorgt dat vele aspecten van je leven met meer gemak verlopen. Het opvangen van de stroming van de fontein is van essentieel belang om je als mens goed te voelen.

Een fontein die vloeiend stroomt, zorgt voor levendigheid en voorspoed. Als je met je innerlijke houding op je eigen, unieke en rechtmatige plek in de fontein staat en iedereen en alles uit je familiesysteem zijn of haar plek gunt, stroomt de fontein overvloedig. Het positieve patroon van die onzichtbare fontein zal zich dan in je dagelijkse leven herhalen.

De onzichtbare stroming opvangen van de fontein blijkt wezenlijk te zijn om je vervuld, levendig en tevreden te voelen als mens. Als het structureel niet goed gaat met iemand, kun je ervan uitgaan dat diegene met zijn innerlijke houding niet op de eigen plek staat in de fontein. Hoe meer mensen stabiel op de eigen plek in de fontein staan en de ander zijn of haar plek gunnen, hoe mooier de wereld in mijn optiek wordt en hoe soepeler processen zullen verlopen. Hierdoor zal energieverlies door ‘gedoe’ afnemen.

Doordat je weinig tot geen tekort meer zal ervaren, heb je de bewegingsvrijheid om anderen te laten stralen en de ruimte te geven die zij nodig hebben. Jij krijgt de gunfactor om jouw dingen te doen, want je omgeving ziet je natuurlijke talenten en jouw enthousiasme is aanstekelijk. Je bent beter in staat om je ten diepste met anderen te verbinden, wat ook een positief gevolg voor je liefdesleven heeft. Je ego is niet te groot of te klein, omdat je geen verborgen agenda hebt, waardoor je verbindingen zuiver zijn. Ook laat je je minder verleiden tot reactief gedrag. Je bent in staat om bij jezelf te blijven en je te voeden in alle opzichten, zowel in je

**HOE MEER
MENSEN STABIEL
OP DE EIGEN
PLEK IN DE
FONTEIN STAAN,
HOE MOOIER DE
WERELD WORDT.**

**BEHOEFTIG ZIJN
BETEKENT DAT
JE NIET GOED OP
JOUW PLEK IN DE
FONTEIN STAAT.**

privé- als professionele leven. Je leeft je leven in plaats van dat je wordt geleefd. Kortom: je bent niet behoeftig.

Behoeftig zijn betekent dat je niet goed op jouw plek in de fontein staat. Je vangt de onzichtbare stroming van de fontein niet op, want je bent op een plek terechtgekomen die niet van jou is. Alleen op jouw eigen plek vang je de volle stroming op. Doordat je met je innerlijke houding niet op je eigen plek in de fontein staat, bouw je een tekort op. Je bent dan ‘opgestegen’ in de fontein. Je bent in de bakken bovenin de fontein terechtgekomen of ertussenin, maar daar vang je de volle stroming niet op. Of je bent te ver afgedaald naar de bakken onder jou, die bestemd zijn voor jouw (klein)kinderen; dan weiger je volwassen te zijn. De hierdoor ontstane behoeftigheid wordt altijd ergens (on)bewust geclaimd; altijd bij je kinderen en vaak ook bij je partner, je werkgever of de overheid.

Een tekort bij de ouders wordt altijd gevoeld door de kinderen, zelfs al bij baby’s

Een kind wil niets liever dan dat het goed gaat met zijn ouders. Als het behoeftigheid bij hen voelt, gaat het voor de ouders zorgen en komt dan boven de ouders te staan in de fontein. Dit zorgen voor de ouders lukt niet, want het kind kan niet dragen of overnemen wat niet van hem is. Daarnaast is de kans groot dat het kind een oordeel krijgt over de ouders. Als dit kind op zijn beurt weer kinderen krijgt, voelen die kinderen dat hun ouder behoeftig is en zo gaan die kinderen weer voor hun ouder zorgen. Of ze veroordelen de ouder om het getoonde gedrag of het uitblijven daarvan. Het patroon van opstijgen wordt dan constant herhaald. Zo worden patronen van generatie op generatie doorgegeven.

Een kind voelt *altijd*, bewust of onbewust, of een ouder behoeftig is en stijgt daardoor op in de fontein. Dit gebeurt al bij baby’s. Een kind kan zich nog niet verweren tegen deze trekkraft. Een volwassene is daartoe beter in staat, mits hij of zij schuld kan dragen en dat kan uithouden. Als je goed voor je kinderen wilt zorgen, zorg dan dat jij goed op jouw plek staat. Hierdoor is het kind vrij en systemisch onbelast, waardoor het zijn eigen leven kan leiden. Stel je eens voor, hoe de vrijgekomen energie ingezet kan worden, die eerst nodig was voor het dragen van systemische belasting, maar nu beschikbaar is ten gunste van waardevolle doelen in het leven.

Hoe jonger kinderen een aantal essentiële uitgangspunten leren over de wetmatigheden in een familie, hoe beter dit voor hen is en ook voor de wereld. Mijn missie in het leven is daarom: volgende generaties systemisch schoner en minder belast laten zijn.

Ik ben onvoorstelbaar dankbaar dat de fontein vele ambassadeurs kent. Wellicht ben jij er daar ook één van. Dank je wel voor alles wat je doet om deze missie te verspreiden onder de mensen over de hele wereld, die het willen ontvangen.

1.3 DE FONTEIN, VIND JE PLEK

Ruimte innemen om jouw essentie te leven en dat vanuit een oprecht hart ook de ander gunnen, maakt dat de wereld een uitnodigende plek is. Daar wil je graag zijn en daar voel je je thuis. Dit gedrag vertonen gaat je goed en met gemak af als je stevig op je eigen plek in de fontein staat.

Mijn eerste boek *De fontein, vind je plek* helpt je om jouw plek

**ALS JE GOED
VOOR JE
KINDEREN WILT
ZORGEN, ZORG
DAN DAT JIJ
GOED OP JOUW
PLEK STAAT.**