

## Leesversie Podcast van Grijs Gebied door Wesley Kassels en Evelien Hogeweg

Wat goed dat je luistert naar de podcast Grijs Gebied. Mijn naam is Wesley Kassels en middels deze podcast steek ik een liefdevolle middelvinger op naar een wereld die ons wil laten geloven dat alles zwart-wit is.

Ik ga in gesprek met bekende en nog onbekende gasten over onderwerpen die actueel zijn en dus van belang voor ons nu en voor de generaties na ons.

Waarom doe ik dit?

Omdat ik het heerlijk vind om met interessante en leuke mensen in gesprek te gaan en het gebied op te zoeken tussen de mening en de feiten in. Veel luisterplezier!

♪♪♪

Wesley: welkom allemaal! Leuk dat jullie weer luisteren naar een podcast Grijs Gebied. Vandaag ben ik voor de tweede keer aangeschoven bij Evelien Hogeweg. Uh.. Wij gaan vandaag het hebben over slachtoffer- en ouderschap. Evelien is de oprichter van Wel opstellingen. Ik heb het genoeg gehad om 2, inmiddels 3 keer een familieopstelling te mogen ondergaan.

Ik denk dat je zo toch nog even gaat vertellen wat familieopstelling is voor degenen die niet weten wat dat inhoudt en ik denk dat dat heel veel mensen zijn nog steeds. En dan gaan we vandaag lekker to the point meteen aan het gang met dit thema. Toch?

Evelien: ja, ja.

Wesley: want volgens mij.. Ja, laten we dat lekker doen gewoon.

Evelien: ja, dat is.. Ik ben Evelien Hogeweg dus. Ik ben oprichter van Welopstellingen, vooral opleidingen, trainingen en familieopstellingen geven we daar. Ik doe het werk ruim 30 jaar inmiddels en ik heb gemerkt dat daderslachtofferschap een thema is wat heel veel voorkomt bij iedereen en ook in families.

Je wilde even dat ik iets meer toelicht wat familieopstellingen zijn hè?

Wesley: even kort denk ik ja.

Evelien: altijd moeilijk om het kort te vertellen maar in elk geval is het zo dat je bent een individu maar je maakt ook onderdeel uit van je familiesysteem maar heel veel systemen. Die hebben invloed op jou. Familiesysteem heeft grote invloed op jou. Daar heb je gewoon heel veel van meegekregen.

Je hebt meegekregen wat goed en kwaad is. Je hebt meegekregen hoe je je moet gedragen. Je hebt nog veel meer meegekregen. Je hebt ook de plek in jouw familiesysteem waar je, ben je de oudste of de jongste, dat speelt mee. Ook hoe ze met jou omgingen natuurlijk. Maar ook... Uh... Dat noemen we verstrikkingen, de dynamieken die er gespeeld hebben. Dus zeg maar als je ouders ruzie hebben, vorige keer volgens mij ook al verteld maar goed dat maakt niet uit en je komt daar tussen te staan, dan.. Dan heb je een plek meegekregen die vaak de rest van je leven dan ook gaat doen.

En.. Als we het nu over vader- slachtofferschap hebben bijvoorbeeld, wat je heel vaak ziet dat dat een thema is die generaties lang door gaat. Zeg maar. Iemand slaat.. Laat me even, dat is toch vaak het mannelijke deel in dit geval, slaat het kind. Kind kan het niet goed verwerken. Wordt machteloos en gaat later ook al wil die dat niet toch zijn eigen kind slaan.

Dat gaat soms generaties door. Zie je ook in de wereld. Dus... vader- slachtofferschap is een enorm thema ook in de wereld. En niet erkenning daarop en... Dat.. Werkt allemaal mee waardoor we maar door gaan er mee eigenlijk. Uit machteloosheid vaak. Daar kom ik straks op terug.

Wesley: ook mooi verteld wat familieopstellingen inhoudt. Omdat ik merk zelf, hè, ik werk op een school ook erbij en dan.. Ja, daar heb ik ook een rol. Dat is ook een systeem waarin ik eigenlijk dezelfde dynamieken leef maar een beetje anders omdat het dan een professionele organisatie is maar bij mijn vrienden ga ik op dezelfde plekken staan en.. Terwijl ik dat soms helemaal niet wil ofzo.

Evelien: precies. Je kent het waarschijnlijk ook, heb je hele ontwikkelingen doorgemaakt, dan komt je familie en binnen no time zit je in je oude patroon.

Hoef je niks voor te doen. Gebeurt als je binnen komt. Dan.. Maakt de hele dynamiek van de familie dat je je zo gedraagt en dat je je zo voelt. Nou, dat kennen we waarschijnlijk allemaal.

En met een familieopstelling gaan we kijken wat daar dan de oorzaak van is. Als je tenminste met een vraag komt want je doet altijd een opstelling, familieopstelling aan de hand van een vraag of in elk geval een gebied waar je niet goed uit komt.

Wesley: ja.

Evelien: en de familieopstelling laat dan eigenlijk een dynamiek zien die je vaak ook niet eens bewust hebt. Want je kan verbonden zijn met je opa bij wijze van spreken. Je kan voor je moeder gezorgd hebben terwijl je dat niet bewust was, heb je dat onbewust toch.. Wil je je moeder bijvoorbeeld gelukkig maken eigenlijk. En dat is helemaal niet echt jouw taak hè.

Zo kom je op plekken binnen je systeem en dat.. Daar heb je mee geïdentificeerd. Je denkt dat dat zo hoort en dat je zo bent en dat blijkt dan niet waar te zijn.

Wat we beogen is dat iemand zich weer vrij gaat voelen en zijn eigen juiste plek inneemt en zijn eigen plek inneemt eigenlijk wat.. Wat bij jouw essentie en jouw ziel hoort zou je kunnen zeggen.

Wesley: eigenlijk is het, zo heb ik het gisteren ook omschreven bij een vriend van mij een effectieve manier om het onbewuste bewust te maken.

Evelien: ja, zou je kunnen zeggen.

Wesley: vanuit de familie ja.

Evelien: zeker! Kan soms heel snel gaan. Ja.

Wesley:, ja. Oké. Interessant. En ook goed uitgelegd voor iets wat eigenlijk soort van op gevoelsniveau vaak speelt.

Evelien: ja.

Wesley: toch?

Evelien: ja. En je bent vaak gewoon niet bewust. In de opstelling laat het heel snel zien eigenlijk wat er aan de hand is. Dat is gewoon interessant.

Wesley: ja. En ik denk ook dat, uh, in ieder geval bij mezelf wat ik ervaar is dat.. Ja, in je familie.. Je gaat gewoon, dan neem ik de minst gemakkelijkste rol aan. Of in ieder geval..

Evelien: ja vaak wel.

Wesley: oké.

Evelien: heel vaak voel je je niet helemaal senang met hoe het is.

Wesley: Tony Robbins vertelt dat ook mooi ook een manier. Hij zegt: iedereen kan een week in een grot mediteren.

Evelien: ja.

Wesley: het kan moeilijk zijn maar dat komt wel goed. Maar ga maar eens een weekje met je familie in een huisje zitten. Dat wordt pas echt uitdagend.

Evelien: stuk moeilijker ja.

Wesley: oké, helder. Vandaag, wat jij.. In ieder geval één van de onderdelen wat je behandelt in de opleiding of waar je mensen mee helpt is het onderwerp dader slachtoffer. Waarom, waarom?

Evelien: nou het is in elk geval een thema wat natuurlijk in de wereld altijd aan de hand is eigenlijk ook. Je ziet voortdurend daders en slachtoffers. Het is zo'n groot thema. Maar ook een groot thema allemaal in ons. Want dat is ook de weerspiegeling natuurlijk, hoe meer mensen innerlijk daar antwoorden op weten te vinden hoe groter de kans dat we daar in de wereld ook de antwoorden op vinden en mogelijk heling gaan vinden waardoor dingen niet voortdurend zich hoeven te herhalen.

Wesley: ja.

Evelien: dus dat het zo'n belangrijk thema is in ons, dat is denk ik belangrijk dat mensen zich daar bewust van worden.

En wat heel belangrijk is bij dader- slachtofferschap is machteloosheid.

En dat kennen we allemaal. Als ik ruzie heb met iemand en ik kom er niet uit, ga ik me machteloos voelen. Vanuit dat gevoel om het maar even klein te houden in eerste instantie, kan ik vaak al dadergedrag gaan vertonen.

Dan kan ik lelijk gaan doen. Dan ben ik eigenlijk al dader zou je kunnen zeggen.

En tegelijkertijd was ik ook al slachtoffer want ik kreeg geen contact. Noem maar wat.

Een thema wat in een heleboel kleine, of 'kleine ', maar dagelijkse situaties voor komt. Het is een heel groot thema maar het is ook een dagelijks thema.

Wesley: ja. En ik heb je ook eerder horen zeggen en dat beaam ik ook zeker dat gevoelens zijn er om gevoeld te worden. Dat is in ieder geval hoe ver ik inmiddels ben. Als er iets opkomt, als ik er van weg loop of ga dingen doen, eten, voel ik het niet dan komt het ooit harder terug.

Als ik tijd en ruimte maak om het te voelen volledig dan wordt het minder. Daarna voel ik me vaak ook beter want is er meer ruimte.

Maar toen mijn vader overleed, voelde ik me... Hij had kanker en bij de behandeling in het ziekenhuis ik had wat anders gekozen. Ik ben natuurlijk geen arts. Het is zijn keuze geweest, hij koos dit en heeft het niet gered. Geen waardeoordeel maar ik voelde me wel heel machteloos en dat was inderdaad echt een gevoel wat, ja, ik durfde dat bijna niet te voelen zeg maar.

Evelien: ja. Machteloosheid, persoonlijk vind ik het een van de moeilijkste gevoelens maar machteloosheid is gewoon heel moeilijk om te containen. Om te dragen zou je kunnen zeggen.

We hebben de neiging om vanuit machteloosheid meteen dader te worden. Meteen lelijk te worden. Ik voel me machteloos, kan dat eigenlijk niet aan en dan ga ik meteen kijken: wie is de schuld.

Dat is de eerste reactie terwijl daar zit geen heling. Heling zit in het gevoel van machteloosheid en dat kan heel heftig zijn. Als je werkelijk iets heel ernstigs hebt meegemaakt dan is dat gevoel van machteloosheid heel naar om te voelen.

Want je bent bang. Er was geen veiligheid toen misschien om het te voelen. Dus... De slachtoffer zijn is natuurlijk een heel naar gevoel maar toch als je alleen maar de machteloosheid pakt en van daaruit weer in het leven gaat staan, uh, dan is dat niet helend. Dat is vaak secundaire slachtofferschap. Klagen zeuren, iedereen de schuld geven, naar mens worden, je bent volledig geïdentificeerd met ik ben slachtoffer in dit leven en andere mensen doen me iets aan.

Wesley: ja, ja. Dat is wel een grote in Nederland ook volgens mij. Wij kunnen goed klagen hier.

Evelien: ja en iedereen heeft daar een beetje van maar het is wel goed om het in jezelf te herkennen van waar is iets wat ik zelf nog niet durf te voelen misschien? Maar heb ik misschien angst of pijn gehad in het velen wat ik niet goed heb aangekund waardoor ik dit gedrag vertoon.

Wesley: ja.

Evelien: want ook ouderschap komt eigenlijk bijna altijd voort uit niet... Uh, niet verwerkt slachtofferschap. Eigenlijk een diepe pijn die niet verwerkt is en dan de eenzaamheid en de... Machteloosheid van daar uit worden weer ouders geboren.

Wesley: en is het dan ouderschap, je zegt ouderschap komt voort uit het niet durven voelen van slachtofferschap eigenlijk. Dat gebeurt wel eens. Maar is het dan slachtofferschap in dit leven, het vorige leven als we daarin geloven met z'n allen of is het ouders die.. Echt.. Ja hoe moet ik dat zien?

Evelien: ja met opstellingen werken we niet zo met vorige levens mits het voorbij komt dan ben ik overal bereid toe.

Maar we kijken eigenlijk vooral naar is er in het systeem iets gebeurd met jou, kan natuurlijk ook van buiten af zijn als je bijvoorbeeld seksueel misbruikt bent hoeft het niet van binnen het familiesysteem te komen, buiten kan ook. Vak zien we ook wel terug komen seksueel misbruik in gezinnen. Als dat niet verwerkt wordt, gaat dat ook doorgegeven worden.

Even terug naar je vraag...

Wesley: ik ben zelf benieuwd van ik ben zelf dader op bepaalde vlakken, bewust of onbewust. Ik affineer me vaak met slachtofferschap denk ik persoonlijk want als ik bijvoorbeeld te laat ben dan is de hele wereld tegen mij en dan ga ik geloven dat iedereen op de weg gegaan is vandaag specifiek om mij te pesten en de stoplichten. Dan denk ik dit doe je expres.

Evelien: dit is precies de dynamiek waar ik het over heb. Je bent dader want je komt te laat bij wijze van spreken. Kun je niet goed aan om daar verantwoordelijkheid van te nemen en ga je eigenlijk terug vallen op je slachtofferschap kun je zeggen.

Wat er gebeurt, als mensen niet de bron van het slachtofferschap nemen dan voelen ze zich geëigend om dader te zijn bijna. Want het komt door dit. Doordat mij dit is overkomen mag ik nu dat doen.

Dat is dan wat we vaak doen. Terwijl als je slachtoffer bent dan heb je aan te nemen... Dat heb ik, als ik van iemand slachtoffer ben dan is dat.. Dan moet ik dat verwerken. Maar als ik vanuit dat gedrag weer dader word dan moet ik mijn daderschap onder ogen zien. Want dat is ook waar.

Dus ik ben misschien slachtoffer van iets, dat moet ik aannemen. En, maar als ik iemand anders iets aan doe ben ik dader van iemand. Naar iemand. En dat moet ik ook aannemen.

Wesley: interessant. Dus ik heb ze beide aan te nemen volledig.

Evelien: precies.

Wesley: lastig.

Evelien: en vaak, uh... Stel... Jouw vader is een dader geweest naar jou, noem maar wat. Dan is in dat geval heb je slachtofferschap aan te nemen. Dus in dat geval moet je gaan zien: hij is de grote, ik ben de kleine. Als dat tenminste jong gebeurd is. Hij heeft me iets aan gedaan waar ik geen antwoord op had. Ik was niet in staat om adequaat te handelen. Ik kon niet.... De macht was te groot, ik mocht niet, het was onveilig. Noem maar op waardoor je slachtoffer bent.

Dat heb je daar aan te nemen en dat is ook wel eng. Moet je wel door angsten heen zeg maar.

Als je vervolgens dan weer dader bent, moet je dat helemaal aannemen en heb je iets anders te doen. Dan moet je verantwoordelijkheid nemen voor je daderschap. Kijken of je oprecht, van die daad... Afgezien waar het vandaan komt, voor die daad verantwoordelijkheid kunt nemen en als dat gepast is ook excuses kan aanbieden.

Werkelijk excuses aanbieden, werkelijk sorry zeggen daar ontlast je jezelf mee zeg maar. Maar ook het slachtoffer.

Het slachtoffer voelt zich daardoor gekend. Dus die voelt zich... En dat is voor een slachtoffer heel belangrijk. De erkenning dat het zo was. Als iemand werkelijk verantwoordelijkheid neemt en spijt kan betuigen helpt dat voor het slachtoffer.

Wesley: oké.

Evelien: en zal ik dan doorgaan of heb je nog een vraag?

Wesley: ik heb heel veel vragen maar je zit er lekker in. Ga maar door. Ik denk dat dit op zowel heel... Uh.. Microniveau dus ik kom te laat want.. Lala. Ik ben daar het slachtoffer van.

Dat dat heel toepasbaar nu is.

Maar ook op macroniveau. Ik bedoel.. Als je macht wilt hebben, uitoefenen over 17 miljoen mensen ofzo. Ik weet niet of dat nou persoonlijk, heb er geen waardeoordeel over maar ik weet niet of dat de manier is dat we dat met z'n allen moeten willen.

Daar zie ik ook wel wat dader- slachtofferschap.

Evelien: in het groot is het zeker aan de hand maar ik denk ook dat hoe meer mensen het hele thema in zichzelf durven aan te zien en in zichzelf antwoorden durven te vinden. Hoe lastig ook. Het is niet fout slachtoffer te zijn of dader. Nee, het gebeurt er gewoon maar neem je de verantwoordelijkheid en neem je het aan?

Als je daar antwoord op weet te vinden hoop ik dat hoe meer mensen dat kunnen dat we ook meer antwoorden in de wereld weten te vinden.

Dat zou fijn zijn natuurlijk.

Wesley: zeker. Ik zie het bij de kinderen die ik les geef... Want we leren dit natuurlijk ook onze kinderen aan een beetje in de zin van een kind wordt



geslagen in de gymles, noem maar even wat, en dan slaat hij terug. Want hallo, hij of zij slaat mij dus sla ik terug.

Evelien: ja dat is ook niet perse altijd helemaal fout. Het is ook zo maar dat is weer een ander verhaal, balans in geven en nemen.. Help onthouden dat we wel terug gaan naar wat heling is. Moeten we nog even op terug komen.

Soms, als iemand... Ik geef bij ons het simpele voorbeeld soms van stel jij kookt altijd en je man of je vrouw die komt altijd te laat. Jij hebt het allemaal klaar gemaakt en potverdorie, zegt ik kom om 18.00 thuis en het is weer 19.00. Dan mag je op een gegeven moment iets doen bijvoorbeeld niet meer koken. Ik ga e begrenzen. Want als je dat niet doet, kan ik me superieur gaan voelen van I ik ben beter dan jij en dan kan ik op die positie blijven.

Dus daarom mag je ook iets terug doen alleen minder erg.

Dat is wel een beetje het verhaal. Als je het erger doet, dan kom je in de... Dan wordt het alsmaar erger maar je mag wel een zekere.. Ik mag wel begrenzen en zeggen dan kook ik niet meer.

Wesley: of alleen voor mezelf.

Evelien: en ga ik het lekker op zitten eten. Snap je?

Wesley: ja.

Evelien: dus je mag, en dat is niet alleen voor de.. Uh.. Voor het slachtoffer zou je kunnen zeggen in dit huis, tuin en keuken slachtofferschap kun je zeggen maar is het ook belangrijk om te zeggen begrenzen. Dit doe ik niet meer. Kun je ook in blijven zitten van: ja ik ben beter, jij deugt niet.

Ja, ik ben beter, jij deugt niet.

Dat is ook geen goede dynamiek.

Wesley: ja, oké, ja, precies. En dan help je waarschijnlijk de dader in dit geval dat hij of zij..

Evelien: dan is die verantwoordelijkheid daar weer. Kan kiezen wat die wil maar ligt het daar waar het hoort.

Wesley: maar wel als doel om het in het grote geheel beter te maken. Of in ieder geval de relatie...

Evelien: ja maar je moet het doen omdat de grens bereikt is. Je weet de consequenties niet zeker natuurlijk.

Wesley: ja maar voor jou is dat de grens dus mag je die aangeven.

Evelien: die mag je aangeven zonder dat je de hele tijd over je grenzen gaat en die ander dat laat gebeuren.

Ik moest iets over heling zeggen hè?

Wesley: ja, ja, graag.. Graag.

Evelien: eigenlijk zowel bij de dader als bij het slachtoffer zit de heling dus niet weer in dader worden of weer slachtoffer, de heling zit in het terug, uh... Voelen. Van je waardigheid. En je eigen waarde.

Want dat gaat vaak verloren. Als je dus slachtoffer bent geweest werkelijk dan zit er soms schaamte. Had ik niet zelf ook schuld? Bij kinderen is dat heel duidelijk. Als je een kind slaat, dan gaat het kind vroeg of laat denken ik deug niet.

Dus... Die denkt dan toch dat die niet deugt en verliest natuurlijk een stukje eigen liefde en eigen waarde doordat die geslagen is zeg maar.

En heling zit dus in dat weer terug mogen voelen.

Dus dat is voor het slachtoffer zo. En daardoor moet je soms door die angsten heen. Dan kun je werkelijk voelen van ik ben meer waard dan wat ik, uh, mijn... Waarde is hoger dan wat iemand mij aangedaan heeft. Dat is eigenlijk wat je terug hoort te voelen en dat is best moeilijk.

Want als het je is aangedaan ga je toch denken: ik ben onwaardig.

Wesley: waar zit dan precies de angst in?

Evelien: ligt er aan wat je hebt meegemaakt maar als je werkelijk bedreigd bent, noem maar wat, ben je bang. Heel vaak ben je machteloos. Omdat je niet kan handelen wat natuurlijk is, je kunt het niet vanuit je natuurlijke beweging handelen namelijk als er gevaar op je af komt zou je moeten kunnen vluchten of terug vechten of weet ik het allemaal. Maar als iemand dan door gaat kun je dus niet adequaat handelen wat passend is bij de situatie en dat roept angsten op.

Het is ook angstig .

Wesley: ja, ja. Ja.

Evelien: ja.

Wesley: is wel eigenlijk een mooie. Want als ik het zo, ik hoor het allemaal en dan beseft ik me eigenlijk dat machteloze gevoel, eigenlijk hebben we nergens bijna macht over. Is eigenlijk controle toch? Macht? Controle?

Evelien: mhm.

Wesley: we hebben in principe over bijna ons hele leven geen controle geloof ik. Ik bedoel ik kan alles tot in de puntjes geregeld en veilig hebben gemaakt voor mezelf maar morgen kan er wat gebeuren en is het bij wijze van spreken voorbij.

Dat machteloze gevoel is denk ik iets wat we allemaal een keer zouden mogen voelen ofzo.

Evelien: dat sowieso. In zekere zin heb je überhaupt geen controle over het leven, dat klopt. Maar het is wel zo dat als je normaal gesproken in een bepaalde situatie, kun je wel handelen vanuit jezelf en doen wat goed is. Dat is natuurlijk.

Ondanks dat je misschien geen macht er over hebt in het moment handelen wat kloppend is, dat kun je... Vaak wel.

Wesley: ja, ja, ja.

Evelien: behalve als je slachtoffer bent van de situatie dan kun je het niet. Snap je? Dan kun je niet handelen wat goed voelt.

Wesley: ja, ja, ja.

Evelien: en dat geeft het grote gevoel van machteloosheid. Dat is echt gekoppeld aan het slachtofferschap.

Wesley: oké. Helder. En wat als mensen dan heel vaak in de rol van slachtoffer zitten? Wat kunnen dan.. Hoe kan zich dat uitspelen in hun leven bijvoorbeeld?

Evelien: ja als mensen de rol aangenomen hebben van slachtoffer, dan noemen we dat vaak secundair slachtofferschap. Wat ik net al zei, klagen, zeuren, anderen de schuld geven.

Dan hebben ze niet werkelijk hun slachtoffer zijn doorvoeld en is dit het gedrag wat ze tonen. Vervelende is dat het vaak weer daderschap oproept bij een ander. Is niet prettig in gezelschap te zijn van een ander die de hele tijd klaagt en zeurt. Wordt iemand boos over. Dan herhaalt het zich en blijft het maar door gaan. Terwijl iemand werkelijk gaat voelen wat er aan de hand is en probeert bij zijn eigen waarde en liefde, dan... Krijg je ook meer vrede met oké, soms... Kan ik niet, ik heb toen niet adequaat kunnen handelen. Dat is zo en dat is pijnlijk voor mij geweest.

Dat is zo.

En dat kan toch een gevoel weer geven van oké, ik ben oké.

Ja.

Wesley: ja, mooi. Toen, in mijn werk als coach, ik kreeg of krijg vaak mensen die dan de dingen waar ze dan tegen aan lopen bij de ander... Het komt door de ander zeg maar. Dus hij of zij heeft dit gedaan. Mijn relatie is zus en zo. Uh... En daardoor ben ik nu hier. Zeg maar.

Uh..

Evelien: en dat is deels waar. Dat is ook wel het lastige. Je moet ook...

Wesley: lastig thema denk ik, lastig onderwerp.

Evelien: het is ook een lastig onderwerp want deels mag je ook zien dat iemand je echt iets aan doet waardoor je je rot voelt. Maar als je daar de hele tijd alleen maar slachtoffer van bent en daardoor... Dan lost niks op. Het lost niet op. Toch?

Het lost niks op. Ja, nee, kan nog wel honderd keer zeggen dat iemand anders de schuld is maar lost in jou niks op. Dus het gaat om in jou dat er een heling mag plaats vinden waardoor je misschien makkelijker je grenzen kan aangeven daarna of waardoor deze relatie niet meer goed is. Dit is niet helemaal goed voor me, ik stop er mee.

Als je het niet oplost krijg je vaak honderdduizend keer dezelfde situaties in je leven.

Wesley: in theorie kun je uit elkaar gaan, een relatie en doe je hetzelfde. Zelfde dynamiek.

Evelien: doe je weer precies hetzelfde want innerlijk is er niks opgelost. En het gaat altijd over innerlijk iets oplossen.

Wesley: en dat is dus de heling waar je het net over had van volledig dat slachtofferschap ownen zeg maar.

Evelien: nou je moet de angsten durven voelen van: oké.. En daar achter zit weer wie je wezenlijk bent namelijk iemand die onschuldig is en iemand die oké is. En dat zit daar achter dus je moet er soms aan voorbij. Aan die angsten voorbij en doorheen om weer contact met je eigen liefde te krijgen.

Als je werkelijk kunt voelen: maar ik ben echt meer waard dan wat ik nu op mij afgekregen heb bren je bij je eigenwaarde en je eigen liefde maar dat is best wel een moeilijke stap.

Als je steeds iets anders te horen hebt gekregen, hoe ga je dan weer geloven dat je wel oké bent?

Wesley: ja. Want ik wilde bijna vragen van ja maar hoe komt dat dan? Dat dat zo'n moeilijke stap is? Maar dat is eigenlijk omdat we geconditioneerd zijn vanuit vroeger en misschien ook onderwijssysteem van je bent niet slim genoeg, niet waard, niet knap genoeg. Is dat het referentiekader. Is dat niveau wat we onszelf toedienen als zijnde dat waard zijn.

Evelien: ja. Eigen liefde wordt in spirituele kringen gezegd hoe belangrijk dat is. Is ook zo maar is helemaal niet makkelijk.

Wesley: dat ander is bekend. Is vertrouwd.

Evelien: is gewoon werk aan te doen voordat je daar komt. Anders blijft het een beetje in je hoofd zitten en vind je wel dat je dat zou moeten maar het voelt niet zo. Vaak is daar best wel echt serieus dingen te doorvoelen.

Wesley: mooi. En dat is dus ook eigenlijk wat je met de familieopstelling die dan over dader- slachtofferschap, dat zet je eigenlijk neer. Dat is wat je in kaart brengt. Wat je laat zien. En dat vind ik zo mooi aan de familieopstelling dat je dat op dat moment durft te voelen zeg maar in een veilige setting waardoor je dus...

Evelien: ja. En als je in een opstelling werken we op de zielenlaag kun je zeggen. De werkelijkheid die gebeurd is maar ook nog een andere laag waarin we in de zielenlaag noem ik dat en daar mag de heling in plaats vinden. Dat is de innerlijke heling zeg maar. Het is lastig uitleggen. Je begrijpt waar ik het over heb?

Wesley: ja, ja. Maar ik probeer ook te luisteren vanuit de luisteraar. Mensen die het nog nooit gehoord hebben maar misschien...

Evelien: ja nou weet je, wat de dader te doen heeft is anders dan wat de slachtoffer te doen heeft. De dader heeft dus te onderkennen, de daderschap te onderkennen en als het lukt... Wat je heel vaak ziet in een opstelling als de dader- slachtofferschap hebt en ze kunnen de pijn delen. Als de dader kan voelen: oh ik heb je echt pijn gedaan... En slachtoffer kan ook voelen van: ja, inderdaad. Je hebt me echt pijn gedaan. En ze delen die pijn. Dan lost het eigenlijk al bijna vanzelf op. Snap je?

Dan... Dan komt de liefde vrij eigenlijk.

De een krijgt de erkenning en de ander durft echt toe te geven ik heb dit gedaan en daar zit heling in. En die heling, die brengt je weer terug bij je eigenwaarde zou je kunnen zeggen.

Wesley: mooi. Is, is dat ook... Stel die persoon die leeft niet meer.. Noem even een...

Evelien: ja, ja.

Wesley: misschien dat dat de...

Evelien: hoe dan hè? Dat is het wonderlijke in opstellingen. Ik vermoed dat wat we te zien krijgen in opstellingen, misschien wel maar ik weet het niet... Ik doe het al 30 jaar maar ik weet niet eens zeker precies wat we doen. Ik weet alleen dat het werkt omdat we het altijd doen en het werkt en mensen zeggen: ja het klopt.

Uh... Maar we kunnen dus over, ja, wat we waarschijnlijk neerzetten is meer hoe het in jou is ontstaan zeg maar. Dus de vader in jou. De moeder in jou. En de opa in jou. En die overtuigingen in jou. En die gaan we als het ware neerzetten, gedifferentieerd. We gaan een vader neerzetten, moeder neerzetten maar het is wel zoals het in jou is gevallen zou je kunnen zeggen.

En daar gaan we, kunnen we dus wel een heling doen. En als dan de vader kan zeggen in de opstelling... En het is niet een trucje. We bieden wel iets aan aan zinnen maar het is ook waarheid gek genoeg. Als hij kan zeggen: het spijt me, ik heb je echt te kort gedaan. En: wat erg. Ik had er voor je moeten zijn.

Noem maar wat. Als dat werkelijk vanuit het hart gezegd wordt dan is dat natuurlijk heel fijn om te horen snap je. En ook gek genoeg kunnen we dus in opstellingen voorbij leven en dood.

Wesley: zo.

Evelien: ja, weet ook niet hoe het kan, maar het kan. Dus we kunnen opa opstellen, overgroot opa neerzetten en dan gaan we die energie... Omdat ze nog allemaal in jou voortleven zou je kunnen zeggen. Daarom kunnen we het zien. Misschien gaan we niet echt voorbij leven en dood. Dat weet ik niet. Maar we zien wel hoe het in jou ontstaan is en in jou, uh. Ja.. Gevallen is.

Wesley: ja. Nou ja, we deden het ook vandaag toevallig natuurlijk en dan kan ik ook daadwerkelijk mijn oma op dat moment... Het raakt mij.

Evelien: precies.

Wesley: jij noemt mijn oma, maakt niet zo heel erg veel uit denk ik... Ik geloof er wel maar ik hoop ook dat we zo veel mogelijk... Jij, we, zo veel mogelijk mensen kunnen helen die hier niet perse in deze hoedanigheid, hier in geloven maar wel willen helen op een manier die voor hun werkt zeg maar.

Dus ik denk dat, uh, bijvoorbeeld de eerste keer dat ik een familieopstelling deed wist ik het niet eens. Ik dacht ik zie het wel. Maar toen zijn er wel dingen op zijn plek gevallen en dacht ik: oké. Het is wel...

Evelien: ja, toen ik het voor het eerst deed dacht ik: poppenkast.

Wesley: dat heb ik nooit gevraagd aan jou maar wat was je eerste ervaring?

Evelien: mijn eerste ervaring. Ik vond het echt vreemd.

Wesley: ja.

Evelien: maar toen ging ik het nog een keer doen, ik werkte toen al met mensen en ging het nog een keer doen en dacht: oké ga ik ook leren. Dat is te interessant.

Gekke is we zitten vaak met mensen die we helemaal niet kennen, nooit gedaan hebben, ze komen binnen en ze kunnen het.

Heel wonderlijk. Mijn hoofd snapt het ook niet. Heel raar. Ik vraag jou representant te zijn voor mijn opa en jij gaat op dat moment gedrag en gevoegens van mijn opa vertolken. Mijn hoofd zegt ook dat kan niet. Vind het ook heel... Ik ben echt heel nuchter maar het gebeurt wel en het gebeurt altijd en mensen herkennen het altijd.

Wesley: ja, ja.

Evelien: heel bijzonder. Het is een wonder eigenlijk. Haha.

Wesley: ja het is een wonder. En ik persoonlijk geloof ik dat alles wat we hier kunnen ervaren met onze 5 zintuigen dat dat niet alles is. Dus ik denk dat er, ja, dat we veel meer kunnen ervaren dan we hier zien, voelen, ruiken, proeven, horen. Wat is het?



Evelien: ja tegelijkertijd is opstellingen ja wat je zegt want het is ook heel tastbaar eigenlijk. Gevoelens zijn heel erg van het hier en nu en echt. En wat we hier zien, voelt heel echt. Dus het niet zo dat we in een wonderlijke wereld leven, het voelt in het hier en nu heel echt.

Mag ik iets zeggen over jouw opstelling?

Wesley: ja ja, zeker.

Evelien: wat ik bijzonder vond dat jouw oma tevoorschijn kwam eigenlijk, heel verrassend eigenlijk. Niet zichzelf eigenlijk zien zo van: hallo...

En dat zit kennelijk in jouw systeem, leeft die oma, en heb je nog niet bewust wat ze voor jou kan betekenen.

Wesley: ja. Zeker waar. En... Ja, ik voelde het ook echt op dat moment. Dat is geen.. Ja, dat is niet gelogen.

En soms denk ik ook dat wat ik heb ervaren of gezien, soms halen mensen constant dingen er bij om dat verdriet te voelen en dan denk ik in hoeverre moeten we steeds in die slachtofferrol zitten? Snap je?

Evelien: ja, dat is de andere kant.

Wesley: op een gegeven moment word je bijna dader van je eigen slachtofferschap.

Evelien: ik snap wat je bedoelt. Wat er vaak gebeurt waarom mensen terug gaan is dat ze niet werkelijk naar de verwerking gaan. Niet werkelijk naar de heling gaan. Niet werkelijk dan weer bij hun eigen waarde en waardigheid komen. En dan ga je net zo lang door bij wijze van spreken totdat... Want dat is toch de innerlijke drang. Je zou kunnen zeggen de ziel is eigenlijk altijd jou aan het helpen om weer heel te worden of weer je goed te voelen. En je gaat eigenlijk net zo lang dingen weer meemaken en voelen tot de heling plaats vindt en dan verdwijnt het.

Wesley: en wat is dan het verschil tussen er een beetje heen gaan en echt helemaal?

Evelien: ja, een beetje heen gaan noemen we dan secundair. Dus dan ga je op dit... Je gaat wel voelen maar niet echt. Je gaat wel voelen dat je je rot voelt maar je gaat er niet echt in. Snap je.

Je gaat wel voelen dat je bang bent maar je gaat er niet echt in. Dus je blijft een beetje aan de rand hangen noemen we dat.

Dus je voelt je wel rot, je klaagt er ook wel over maar echt diep doorvoelen... Want als je echt diep doorvoelt komen er bijna altijd emoties bij en dat is bijna altijd opluchting.

Als mensen werkelijk dingen doorvoelen zijn ze daarna blij. Kunnen ze vaak heel erg lachen ook.

Bij ons in de groepen wordt gehuild maar ook heel veel gelachen.

Dus beide... De... Ja, er komt gewoon vrijheid bij mensen.

Wesley: ja, dat is wel een goede graadmeter op zich. En als je nog steeds ongelukkig bent daarna of je voelt wel, tenminste dat heb ik ook mogen ervaren van: oké nu, dit was lekker. Deze huilbui was lekker.

Evelien: ja toch? Huilen is eigenlijk, een kind hoef je niet te leren huilen toch. Een kind huilt gewoon en dat lucht op. Als het goed is kun je daarna weer lekker doorspelen en het is goed.

Maar wij houden het juist vast. Dus we hebben de angsten vast gehouden, de pijn vast gehouden, verloren geraakt bij wijze van spreken of gehard. Dan gaan we ons rot voelen. Maar als we dat door werken dan bevrijden... Eigenlijk is emotie uiten en deel van de oplossing als je het werkelijk doet hè.

Wesley: mhm.

Evelien: niet dat halve maar werkelijk. Dan is dat vaak een deel van de oplossing.

Wesley: is dat vaak uren? Minuten? Of is daar geen tijd voor?

Evelien: ze zeggen wel als het een primaire emotie is, als je werkelijk adequaat primair reageert dan krijg je even een.. Een... Je kan er ook bij zijn. Voor

anderen is dat ook prettiger. Je krijgt even een hele diepe ontlading en dan vlakt het weer af.

Maar ik ken zelf ook wel dat ik heel lang gehuild heb. Dat het niet te stoppen was en dan moest er kennelijk heel veel uit zeg maar hè.

Maar dat is iets anders dan dreinen snap je wat ik bedoel?

Wesley: ja, ja, ja.

Evelien: steeds een beetje huilen.. Sommige mensen huilen maar zijn eigenlijk boos bijvoorbeeld. Dat is allemaal secundair. Maar, ja, sommige huilbuien die passend zijn in het moment duren niet zo lang maar soms... Uurtje of 2 kan het wel duren. Dat gebeurt niet zo vaak hoor, een enkele keer.

Wesley: oké, oké. Ja... Heldere... Duidelijk dit. Ik bij mezelf merk ook dat als ik het slachtofferschap, uh, uiting geef en bij mezelf vind ik vaak niet zo heel moeilijk meer. En dat is ook ik ben half Surinaams half Nederlands. In de zin van ik heb een opstelling gedaan ging het over de slavernij. Ik was heel erg gerelateerd verbonden aan die slavernij. Dat is mij overkomen ooit.

Evelien: jouw familie.

Wesley: mij niet eens inderdaad.

Evelien: maar dat zit in jou nog, klopt.

Wesley: dat zit in mij. Maar die Nederlandse kant, de andere kant voel ik me niet mee verbonden maar misschien heeft mijn familieboom er iets mee te maken. Dat deel, dat ben ik niet.

Evelien: ja ja, je werd geïdentificeerd vooral met de slaven.

Wesley: met de slachtoffer. Met de slachtoffers.

Evelien: niet met de ouders en je hebt beide in je. Dat is interessant hè. Voor jou sowieso een interessant thema want je hebt zowel de ouders als de slachtoffers in je.

Wesley: grote kans van wel ja. Of mijn familie heeft daar toevallig niks mee te maken gehad, Nederlandse kant. Weet ik natuurlijk niet.

Evelien: als je tot verder terug gaat hebben ze altijd wel ergens mee te maken gehad vrees ik.

Wesley: en ook als ik ergens mijn excuses over moet aanbieden bijvoorbeeld vind ik dat moeilijk om te doen. Ik kan het wel van 'ja sorry' maar om het echt te doen.

Evelien: dat is interessant wat je zegt hè. Want je bent iets meer geïdentificeerd met slachtoffer zijn.

Wesley: beseft ik nu hè. Ja. Ja.

Evelien: en in je ouderschap heb je de neiging om het te vergoelijken.

Wesley: weg te moffen.

Evelien: weg te moffen of te vergoelijken.

Wesley: ja.

Evelien: kennen heleboel mensen, ik ook wel voor een deel. Dus om dat ook werkelijk te nemen zal je ook.. Ja, geeft je ook gek genoeg meer waardigheid. Als je ook durft te zeggen: nee ik ben ook vader en ik doe, ik doe soms dingen wat andere mensen schade berokken in het groot of klein. En dat is zo. Ik ben ook slachtoffer. Dat mag je ook nemen maar je bent ook vader. Dat is gewoon zo.

En als je dan werkelijk kan zeggen tegen iemand: het spijt me. Ik had het liever anders gedaan.

Je hoeft nog niet eens, je hoeft niet boete te doen. Maar... Tenminste meestal niet. Maar gewoon werkelijk kunnen zeggen: hè, dat was inderdaad niet erg waardig wat ik deed.

Of had ik inderdaad zorgvuldig mee om kunnen gaan. Dat helpt. Ook voor de ander maar ook voor jezelf. Als je dat kunt zeggen verschoon je ook jezelf.

Wesley: maar dan is het dus, de intentie moet wel zijn om het echt voor die ander echt sorry te zeggen tegen de ander. Want dat merk je bij kinderen ook soms dan zeg ik: luister hoe gaan we het op lossen?

Ja ja ik ga sorry zeggen.

Zou je dat fijn vinden?

Ja ja zou ik fijn vinden.

Dan hoor ik de sorry maar ik hoor het niet, voel het niet.

Dan zeg ik: wacht even. Op een gegeven moment komt die wel maar zit er ook frustratie bij diegene die sorry zegt. Wel sorry gezegd maar dan is het oké zeg maar.

Evelien: precies. Fantastisch voorbeeld wat je zegt. Zo werkt het! Grappig genoeg is het ook als je dader bent en je kunt werkelijk sorry zeggen, dan ben je ook weer vrij in dit soort kleine voorbeelden. Zijn natuurlijk ook voorbeelden waar je de gevangenis in moet een tijdje waar dat beter is.

Wesley: dat is inderdaad, het klinkt natuurlijk makkelijk van het klinkt makkelijk. Ik doe iets wat iemand anders heel veel schade berokkent, dan zeg ik sorry en is het oké.

Maar een straf is soms in jouw optiek wel gepast dan?

Evelien: nou als je even sorry zegt en het niet voelt dan heb je niet sorry gezegd.

Al die woorden gebruikt maar je hebt niet wezenlijk, je hart is niet open geweest dus heeft geen enkele zin. Dus dat is schijn sorry.

Als je werkelijk vanuit je hart kan, dan helpt dat eigenlijk altijd. Zowel voor jezelf als de ander. Wat niet wil zeggen dat je niet soms straf hoort te hebben. En dat is niet uit wraak ofzo maar het is om jezelf te kunnen verschoonen. Om weer vrij te kunnen zijn daarna kan het gepast zijn om straf te krijgen.

Want anders dan, weet je, je ziel wil... Mag ook weer verschoonen en dat moet op een of andere manier gebeuren.

En soms, een straf is misschien niet helemaal het goede woord maar.. Ja, toch.

Wesley: gewoon even tijd met jezelf.

Evelien: nou ja een gevangenisstraf is niet alleen maar bedoeld om de maatschappij veilig te houden maar ook in wezen als je dieper kijkt voor de ziel om te verschonen. Dat het vaak niet gebeurt en dat het niet helpt is een ander verhaal.

Wesley: eigenlijk zouden ze familieopstellingen moeten doen, aanbieden in..

Evelien: zeker. Zou helpen ja. Als mensen daar open voor zouden staan überhaupt.

Daar zit vaak... Dus daarom... Verkronkeld noem ik dat. Zijn ze al dader geweest. Dan zijn ze daar mee geïdentificeerd en zouden ze denken dat ze de rest van het leven dader moeten zijn. Omdat ze dat niet goed aan kunnen worden ze weer dader. Omdat ze dat niet goed aan kunnen worden ze weer dader. Snap je?

Dus ze kunnen niet met zichzelf in het reine komen.

Wesley: ja. Dit verklaart wel, ik denk meteen aan mijn familie en zie hier heel veel dingen nu, worden heel veel duidelijk voor mij ofzo. Ga ik niet dieper op in ofzo maar mijn vader of ik, ik merk wel dat daar overtuigingen zit waardoor ik of hij in dit geval dingen hebben gedaan die juist vanuit eigenlijk slachtofferschap er zijn. Ze komen vanuit slachtofferschap maar we worden eigenlijk dader e naar anderen toe.

En... Ja, dat is..

Evelien: beide kanten worden niet genomen. Dat echt slachtoffer zijn wordt niet genomen en dat echte dader zijn wordt niet genomen. Lost het niet op en blijft iemand de hele tijd in die dynamiek vast zitten. En die is dan weer slachtoffer, wordt dader, kan het niet aan om dader te zijn, wordt nog erger de dader som. Gaat maar door.

Wesley: ja, totdat het echt genomen wordt.

Evelien: ja.

Wesley: nou ja zoals we al zeiden heel belangrijk thema volgens mij voor nu. Maar voor altijd. Voor de komende tijd ook wel denk ik. Uh.. Als mensen, ja, stel mensen herkennen zich hierin, wat...

Evelien: kunnen ze dan doen?

Wesley: wat kunnen ze zelf doen?

Evelien: nou ik geef 1 december, over 2 maanden is dat een beetje een dag over waar we dat thema gaan verdiepen en opstellingen doen. Kun je onderzoeken doen. Ook voor andere mensen die opsteller zijn belangrijk om hier extra helderheid over te krijgen. Dus ook als vakgenoten zou ik zeggen maar ook voor mensen die het tegen zijn gekomen in hun leven en er helderheid over willen krijgen of daar heling in zoeken. Fijn thema.

En bovendien kunnen mensen ook opstellingen doen bij ons natuurlijk maar daar is ook een aparte dag over.

Wesley: oké, mooi. Ik heb die al een keer mogen ervaren natuurlijk. Heel... Ik kan het heel erg aanbevelen. Zeker. Leuk. Uh... Ik vind het, we hebben het kort en krachtig gedaan en vind ik wel fijn eigenlijk.

Evelien: ja, ik denk er is heel veel meer over te zeggen en er komen vaak heel veel vragen uit de groep maar volgens mij hebben we best wel veel aangetipt.

Wesley: zeker. Hoe kunnen mensen jou vinden?

Evelien: [www.Welopstellingen.nl](http://www.Welopstellingen.nl). Haha.

Wesley: klinkt lekker, rijmt ook nog. Wel opstellingen punt nl. Wel nl.

Heel erg bedankt weer voor het gesprek.

Evelien: overigens werk ik niet alleen. We hebben een heel team die hier mee werken.

Wesley: ik zag nog, net kwam er nog op van als dingen niet tastbaar zijn of op gevoelsniveau ook helpen zeg maar, als dat iets is wat niet zou werken zou je dat.. Ik denk dat iemand dat gewoon geen e 30 jaar volhoudt. Er zijn in 30 jaar denk ik veel mensen geweest die allemaal geld hebben betaald, de meeste mag ik aannemen en anders was je er wel mee gestopt.

Evelien: toen ik het opstellingen werk eenmaal leerde kennen, daarvoor werkte ik ook wel met mensen maar toen voelde ik dit ga ik de rest van mijn leven doen.

Ik doe het nog steeds. Wel ben ik wat dingen aan het loslaten omdat ik wat ouder word ook maar dan heb ik collega's die dat heel leuk vinden. Ik vind het les geven nu heel leuk. Maar ik doe het nog steeds met heel veel liefde ook. Het is gewoon liefdeswerk eigenlijk.

Wesley n: dat straal je ook wel uit. Tof. Nogmaals bedankt.

Www.Welopstellingen.Nl.

En Evelien, ja, we spreken elkaar gauw en zien we elkaar gauw gok ik zo.

Evelien: jij ook bedankt. Fijn.

Wesley: graag gedaan.

♪♪♪

Wesley: ik hoop dat je hebt genoten van weer een aflevering van de podcast Grijs Gebied. Uiteraard zijn we ook benieuwd naar jouw mening dus wil je wat over dit onderwerp met ons delen, laat dan een berichtje achter. Wil je daarnaast op de hoogte gehouden worden van nieuwe afleveringen of interessante weetjes van onze gasten of onderwerpen, volg ons dan op insta. Kijk op Wesleykassels.Nl voor informatie over wat ik nog meer doe.

Een hele fijne dag en tot the next one.

♪♪♪



