



Familie *band*

September 2025

Thema Relaties

Digitaal Magazine over
Familie(opstellingen), systemisch coachen,
persoonlijke ontwikkeling.

Wordt je gratis aangeboden door Yvonne
Weeber Familieopstellingen in Culemborg

Het volgende nummer verschijnt 22
november 2025 en heeft als thema
dynamiek van daders en slachtoffers.

We wensen je veel leesplezier.

Help ons met de werving van abonnees en
stuur Familieband door naar familie en
vrienden. Abonneren kan op
<https://www.yvonneweever.nl/abonneren/>

INHOUDSOPGAVE

Een intieme relatie is een uitnodiging om volwassen te worden	3
De verborgen wetten van de liefde	10
Twintig tips voor een gezonde relatie	14
Een nieuwe liefde	18
Vreemdgaan – wat speelt er onder de oppervlakte?	22
Zelftest: Hoe sta jij in je partnerrelatie?	26
Belle en het Beest – De weg naar werkelijke verbinding	31
Boekbespreking: Wasdom – Sophie Zijlstra (2025)	35
Van Binding naar verbinding	37
Familliedrama 6: De waarheid aan het licht	40

Een intieme relatie is een uitnodiging om volwassen te worden

Over liefde, binding, seksualiteit en systemische heling

Verliefd, verloofd, getrouwd en ze leefden nog lang en gelukkig... maar helaas geldt dat niet voor iedereen. Was het maar zo'n feest. Bijna 35 tot 40 procent van alle stellen gaat weer uit elkaar. Dat is heel veel. Vooral nu, in september na de vakantie, is er altijd een piek in scheidingen.

Relaties onderhouden, en vooral behouden, is een enorme klus. Dat hebben we ook gezien bij onze ouders, opa's en oma's, broers en zussen... relateren is een werkwoord. Het gaat niet vanzelf goed. Je bent gek op iemand, maar die iemand heeft ook een andere achtergrond: komt uit een ander soort gezin, met een ander soort humor, andere gewoontes, patronen, normen en waarden, politieke voorkeur enzovoort. Daarnaast zijn er in de voorouderlijn allerlei gebeurtenissen waarvan jij of jullie je niet bewust

bent, maar die wel van invloed kunnen zijn. En dan ook nog eens een ander temperament... dat is niet niks.

Kwetsbaar

Wat we van onze ouders hebben gezien, willen we meestal juist níet. Dan denken we: ik ga het heel anders doen dan zij. Maar helaas, heel vaak gebeurt toch weer hetzelfde. Relaties gaan over verbinding maken met een ander. Je hebt een relatie met je familie, je vrienden, je burens, je collega's enzovoort. Maar een echt intieme relatie is iets heel anders. Het begint vaak met verliefd worden. Je verliest je hart aan iemand — en soms ook je verstand, zeggen mensen wel eens lachend. In een intieme relatie is er ook sprake van seksualiteit, en daarvoor is heel veel vertrouwen nodig. We voelen ons daarin ontzettend kwetsbaar: we geven ons letterlijk en figuurlijk bloot. Dat deden we als kind ook al in ons gezin van herkomst. Wat er ook gebeurde, je vertrouwde elkaar.

Oude pijn

Een intieme relatie is niet zomaar iets gezelligs of romantisch. Het is een krachtig veld waarin oude pijn uit je

familiesysteem wordt geactiveerd, zodat die zichtbaar wordt. Je komt weer in een diepe binding terecht, vergelijkbaar met de binding die je ooit had met je ouders. En precies daar liggen vaak de wortels van relatieproblemen. We projecteren allemaal onbewust onze vroegste ervaringen op onze partner. Hoe je moeder met je omging, hoe je vader met je sprak, hoe jouw plek was ten opzichte van je broers en zussen — dat alles leeft in je door. Je lichaam is als een bibliotheek vol opgeslagen ervaringen. Als je in een relatie stapt, raakt de ander vaak precies die plekken die je als het meest pijnlijk hebt ervaren. Het gevoel dat je niet gezien werd, niet gehoord of niet serieus genomen... vaak gaat het niet om wat er nú gebeurt, maar om wat je ooit hebt gemist.

Gekwetst kind

Als die pijnplekken — of zoals Eckhart Tolle zegt, het pijnlichaam — geactiveerd worden, reageren we niet meer vanuit de volwassene, maar vanuit het innerlijk gekwetste kind. We trekken ons terug, vallen aan, zoeken bevestiging, sluiten ons af, of we gaan pleasen en heel hard ons best doen om liefde te verdienen. En ondertussen denken we:

“Zie je wel, je ziet me niet.” Maar het zijn oude verhalen die zich opnieuw afspelen. Vrijwel iedereen draagt een moederwond, een vaderwond en vaak ook een wond uit de relatie met broers en zussen mee. Die hebben veel invloed op je liefdesleven. Daarvoor heb ik speciale themadagen familieopstellingen ontwikkeld, die je kunnen helpen inzicht te krijgen en de pijn te helen.

Zelf onderzoeken

De sleutel om de situatie te veranderen, is dat je naar de pijn toe gaat en verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gevoel. Niet je partner de schuld geven, maar bij jezelf onderzoeken: wat raakt me, waar ken ik dit gevoel van, wanneer heb ik dit eerder ervaren? Naar de pijn toegaan in plaats van ervan weg willen. Dan kun je ontdekken wat er werkelijk speelt en wat je behoefte is. Als je je innerlijke kind echt serieus neemt, verandert je hele relatie. In principe kan niemand je afwijzen, behalve jijzelf.

Seksualiteit

Seksualiteit is voor veel stellen een lastig onderwerp. Daarin zijn we zo kwetsbaar. Als er nog veel kindstukken spelen,

kan seksualiteit beladen raken. Dan gebruiken we seks soms als bevestiging of als stressrelease. Maar echte intimiteit ontstaat pas als je werkelijk in verbinding bent — met jezelf én met de ander. Je kunt pas vrij geven en ontvangen als je geen rol meer speelt en niets hoeft te bewijzen. Ook de seksuele relatie van je ouders speelt hierin mee: was seks thuis bespreekbaar, vrij, verboden of juist zwaar beladen? Ook dat werkt door in een intieme relatie.

Blijven respecteren

Als het echt niet meer werkt in een relatie, of als er geweld speelt en het niet meer veilig is, kun je natuurlijk beter uit elkaar gaan. Maar ook dat vraagt bewustzijn. Zeker als er kinderen zijn, is het belangrijk de andere ouder te blijven respecteren. Het kind is het resultaat van de liefde die er ooit was, en bestaat voor de helft uit de moeder en voor de helft uit de vader. Vader en moeder wonen in het hart van de kinderen. Als je je partner afwijst, wijs je ook een deel van je kind af. Veel pijn na een scheiding ontstaat doordat dit niet wordt gezien. Door mijn eigen ervaring en wat ik heb geleerd en gezien, zou ik niet snel kiezen voor scheiding.

Vooral omdat het zo pijnlijk is voor de kinderen. Zij blijven altijd loyaal aan hun vader én moeder, wat er ook gebeurt. Kinderen werken vaak hard om hun ouders bij elkaar te houden, en kunnen het zien als falen of zelfs als hun schuld wanneer dat niet lukt. Later kan dit hun vermogen om zich echt te verbinden met een partner bemoeilijken.

Binding en verbinding

Er is een groot verschil tussen binding en verbinding. Binding is vaak gebaseerd op iets dat je nog nodig hebt van de ander, zoals erkenning of je gelijk. Dan is er strijd. Verbinding ontstaat als je vrede hebt met wat is. Als je je ouders, broers, zussen en partners kunt nemen zoals ze zijn, komt er rust. Dan kun je je partner ook laten zijn wie hij of zij is. Pas dan kan de liefde echt stromen: onvoorwaardelijke liefde. Een intieme relatie is geen eindstation, maar een uitnodiging. Een uitnodiging om volwassen te worden, om thuis te komen bij jezelf en oude pijn en patronen los te laten. Dat is niet altijd makkelijk. Maar als je bereid bent jezelf te ontmoeten in de spiegel die de relatie je voorhoudt, kan het de meest helende reis zijn

die er bestaat. Relaties zijn de ultieme weg om jezelf te helen.

De verborgen wetten van de liefde

Wanneer we systemisch naar de wereld gaan kijken, verandert ons wereldbeeld volledig. Het draait als het ware 180 graden. Dat komt doordat er basisregels zijn die we overal op kunnen toepassen: wetmatigheden waar we ons aan mogen houden. Als we dat níet doen, ontstaat er gedoe. Dus: waar gedoe is, houden we ons niet aan de drie basisregels. Maar waarom loopt de ene relatie vanzelfsprekend en verdiepend, terwijl de ander telkens vastloopt in strijd, verwijt of afstand? Vaak denken we dat het de schuld is van de ander: niet aanwezig genoeg, te weinig doen, enzovoort. De verwijten vliegen over en weer en de ander kan zich alleen nog maar terugtrekken of vluchten. Vanuit systemisch perspectief spelen er in elke liefdesrelatie diepere krachten mee. Deze zogenoemde systemische wetmatigheden zijn universeel. Als ze gerespecteerd worden, kan de liefde stromen. Maar als ze overtreden worden, ontstaan er onzichtbare spanningen die de relatie ondermijnen.

Binding: de kracht van verbondenheid – iedereen hoort erbij

Elke relatie begint met binding. Die ontstaat zodra twee mensen zich met elkaar verbinden in liefde. Binding geeft stabiliteit en veiligheid, maar kan ook verstikkend worden als het vooral uit loyaliteit voortkomt en niet uit vrije keuze. Veel stellen herhalen onbewust de bindingen uit hun gezin van herkomst. Als je als kind de zorg op je nam voor een emotioneel afwezige ouder, loop je kans in je relatie ook vooral te gaan zorgen, in plaats van je echt te verbinden.

Voorbeeld: Een vrouw voelt zich voortdurend uitgeput in haar relatie. Ze geeft en zorgt, maar ontvangt weinig terug. In een opstelling blijkt dat ze als oudste dochter al vroeg de emotionele last van haar moeder droeg. In haar partnerrelatie speelt ze nu dezelfde rol – niet als geliefde, maar als ouder.

Balans in geven en nemen

Een gezonde relatie rust op een dynamisch evenwicht: wat je geeft en ontvangt staat ongeveer in verhouding. Als de een langdurig meer geeft dan de ander – of dat nu gaat om aandacht, zorg, geld, seksualiteit of emotionele ruimte – ontstaat er spanning. De gever voelt zich tekortgedaan en de ontvanger schuldig of afhankelijk.

Voorbeeld: Een man zegt: “Ik heb alles voor haar gedaan.” Dat klopt, maar zijn partner voelt zich gekleineerd door zijn voortdurende gulheid. Zij wil ook iets kunnen bijdragen. In relaties waar de balans langdurig verstoord is, zien we vaak conflict, terugtrekgedrag of emotionele vervreemding.

Ordering: wie hoort waar?

In elk familiesysteem is er een natuurlijke ordening. Je bent bijvoorbeeld de oudste of de jongste, de eerste of de laatste. In een partnerrelatie betekent dit dat beide partners op hun eigen plek staan, als gelijken. Problemen ontstaan wanneer iemand niet op zijn of haar plek staat – bijvoorbeeld als een van beiden onbewust nog kind is van zijn ouders, of ouder van de ander.

Voorbeeld: Een vrouw ervaart haar man als besluiteloos en emotioneel afwezig. Ze neemt de leiding in het gezin en regelt alles. In een opstelling wordt zichtbaar dat zij ‘boven’ hem is gaan staan, net zoals ze vroeger voor haar jongere broertjes zorgde. Ze zegt vaak: “Ik heb drie kinderen in plaats van twee,” doelend op haar partner. Hij voelt zich daardoor niet gezien als volwaardige partner. Zij behandelt hem als kind. Hij vervalt op zijn beurt in een oud kindstuk:

hij was de jongste, een moederskind, werd klein gehouden en kon geen eigen besluiten nemen. Zo passen beide partners als puzzelstukjes in elkaar.

Wat gebeurt er als we ons niet aan de wetmatigheden houden?

Dan ontstaan er spanningen, terugkerende conflicten of een geleidelijk verlies van intimiteit. Soms is er zoveel gedoe dat het uitmondt in een relatiebreuk. Maar wanneer partners samen leren zien waarom iets steeds gebeurt, opent dat de weg naar verandering. Systemisch werk helpt stellen om met andere ogen naar hun dynamiek te kijken. Niet: “Wat doe jij fout?”, maar: “Wat herhalen wij samen – en waar komt dat vandaan?” Als binding bewust wordt, de balans herstelt en de ordening gerespecteerd, kan de liefde weer stromen. Een relatie wordt dan niet alleen een plek van verlangen en verwachting, maar vooral van groei en wederkerigheid.

Twintig tips voor een gezonde relatie

1. Erken dat je partner een verleden heeft
Iedereen komt uit een familiesysteem. Respecteer zijn of haar achtergrond, ook als die anders is dan de jouwe.
2. Spreek met respect over de ouders van je partner
Ook als zij tekortgeschoten zijn: zij gaven je partner het leven. Afwijzing van hun plek raakt ook je geliefde.
3. Sta op je eigen plek in de relatie
Ga niet 'boven' of 'onder' de ander staan. Laat de ander volwassen zijn, net als jij.
4. Wees de partner, niet de ouder
Als je zorgt, redt of leidt zoals een ouder, ontstaat er een ongelijkwaardige relatie. Dat gaat ten koste van intimiteit.
5. Laat je ouders los uit je relatie
Jouw partner is niet je moeder of je vader. Merk je dat je toch in oude reacties schiet? Onderzoek dan wat je projecteert.

6. Breng balans in geven en nemen

Streef naar evenwicht. Als je veel geeft, laat dan ook iets ontvangen. Anders ontstaat afhankelijkheid of verwijt.

7. Erken het systeem van je ex (en dat van je partner)

Als er kinderen zijn uit een vorige relatie, hoort de ex ook bij het systeem. Ontkenning zorgt voor onrust.

8. Laat eerdere partners op hun plek

Als je een nieuwe relatie begint, eer dan de vorige relatie als voltooid. Geef die plek, dan kan je huidige relatie vrij bestaan.

9. Verwacht niet dat je partner je heelt

Je relatie is geen therapieplek. Je partner mag je spiegelen, maar jij bent verantwoordelijk voor je eigen heling.

10. Accepteer de ander zoals hij of zij is

Zolang je je partner wilt veranderen, ben je nog bezig met strijd of tekort. Liefde begint bij het nemen van de ander zoals die is.

11. Geef ruimte aan verschil

Systemen botsen soms. Verschillen in ritme,

gewoonten of waarden mogen er zijn. Benoem ze zonder oordeel.

12. Zie ruzies als richtingaanwijzers

Conflicten zijn vaak pogingen van het systeem om weer in balans te komen. Kijk voorbij de inhoud naar de onderstroom.

13. Sta in contact met je familie van herkomst

Niet per se fysiek, maar innerlijk. Hoe beter je in vrede bent met je ouders, hoe vrijer je bent in je partnerrelatie.

14. Eer het grotere geheel

Jullie relatie maakt deel uit van een groter systeem: families, geschiedenis, voorouders. Dat besef brengt rust en nederigheid.

15. Wees trouw aan je partner én aan jezelf

Blijf verbonden, maar lever jezelf niet in. Echte intimiteit ontstaat als beide partners zichzelf mogen blijven.

16. Koester rituelen van verbinding

Kleine gewoontes die je samen onderhoudt versterken de binding. Denk aan een vaste

begroeting, een wekelijks moment samen, of een klein gebaar van dankbaarheid.

17. Verlies je eigen plek niet bij ouderschap

Als er kinderen komen, blijf dan geliefden. Kinderen komen na de partner, niet ervoor. Die ordening is cruciaal.

18. Zorg voor emotionele hygiëne

Verwijten, oud zeer en stil verdriet: het hoopt zich op. Spreek je waarheid op een liefdevolle manier. Zo blijft het systeem schoon.

19. Onderzoek je plek in je gezin van herkomst

Was je oudste, jongste, zorgend, onzichtbaar? Deze rol neem je vaak onbewust mee in je relatie. Word je ervan bewust.

20. Laat liefde niet vanzelfsprekend zijn

Liefde vraagt onderhoud. Kijk elkaar aan, luister werkelijk, verwonder je opnieuw over wie je partner is. Elke dag opnieuw.

Een nieuwe liefde

Tweede relaties en de systemische dynamiek van samengestelde gezinnen

Wanneer mensen opnieuw verliefd worden na een eerdere relatie of huwelijk, voelt dat vaak als een nieuw begin. Een nieuwe kans op geluk, verbinding en misschien zelfs een harmonieus gezin. Maar wie een tweede relatie aangaat, doet dat niet alleen met de nieuwe partner – ook het systeem van de vorige relatie reist mee. Niet alleen van jou, maar ook van de ander, als daar al een relatie is geweest. En dat geldt des te meer wanneer er kinderen zijn. In een samengesteld gezin is niets vanzelfsprekend. De liefde is er wel, maar ze vraagt veel bewustzijn, helderheid, wijsheid en vooral: een eerlijke plek voor iedereen.

Loyaliteit laat zich niet dwingen

Wanneer ouders scheiden, worden kinderen bij wijze van spreken in tweeën gedeeld. Ze bestaan voor de helft uit papa en voor de helft uit mama. Ouders kunnen scheiden, maar kinderen niet. Zij blijven altijd loyaal aan hun ouders, ook als die niet meer samen zijn. Die loyaliteit kan een

innerlijk conflict oproepen zodra er een nieuwe partner verschijnt. Want als een kind jou aardig vindt als stiefmoeder of stiefvader, voelt dat vaak als verraad aan de andere ouder. Zelfs als die ouder onveilig, afwezig of afkeurend was. Onbewust denkt het kind: *“Als ik loyaal ben aan papa’s nieuwe vriendin, dan doe ik mama pijn.”* Dit innerlijke conflict kan leiden tot afwijzend gedrag, geslotenheid of probleemgedrag. Niet omdat het kind ‘moeilijk’ is, maar omdat het loyaal wil blijven aan de andere ouder.

De uitgesloten ex

Een van de meest voorkomende systemische verstoringen in tweede relaties is de uitsluiting van de ex-partner. “Die hoort er niet meer bij,” zeggen mensen dan. Maar systemisch gezien is dat een illusie. De ex-partner heeft ooit een plek gehad. En als er kinderen zijn, is die band zelfs levenslang. Kinderen bestaan immers bij de gratie van die vorige relatie. Wanneer de verbinding met de ex wordt ontkend of afgewezen, raakt ook het kind innerlijk verdeeld. Sluit je de ex buiten, dan sluit je ook een deel van het kind buiten. In familieopstellingen zie je vaak dat een kind zich

gaat identificeren met de uitgesloten ouder. Zo blijft die toch ‘in beeld’, via het gedrag van het kind. Dat kan zich uiten in weerstand, boosheid of zelfs afstand nemen van de nieuwe partner.

De juiste plek van de stiefouder

Een veelvoorkomende dynamiek is dat een stiefouder (uit liefde) probeert een ouderrol op zich te nemen. Maar een stiefouder is geen vervanger. Het is van belang dat de biologische ouders de opvoeding blijven dragen, hoe moeilijk dat soms ook is. De stiefouder neemt een andere plek in: die van bondgenoot, steun en veilige volwassene – maar niet die van nieuwe vader of moeder. Wanneer die ordening wordt gerespecteerd, ontstaat er ruimte voor vertrouwen. En dat vertrouwen groeit langzaam – vaak veel langzamer dan we zouden willen.

Buigen voor de voorgangster

In mijn praktijk kwam een vrouw van 42 die zich wanhopig voelde in haar tweede relatie. Haar partner had twee kinderen uit een eerder huwelijk. Ze voelde zich buitengesloten, kreeg voortdurend de wind van voren van

zijn dochter en had het gevoel dat haar partner haar niet steunde. Tijdens een opstelling werd zichtbaar dat zij zich onbewust 'beter' voelde dan de ex en deze uit het systeem wilde duwen. Daardoor ontstond onrust bij de dochter, die onbewust de plek van haar moeder verdedigde. Pas toen de vrouw in de opstelling kon buigen voor haar voorgangster, en haar kon erkennen als eerste vrouw en moeder van de kinderen, ontstond rust. Niet alleen bij haarzelf, maar ook bij de dochter.

Een uitnodiging tot groei

Tweede relaties zijn prachtig, maar vragen meer bewustzijn dan eerste relaties. Je hebt te maken met meerdere systemen die in elkaar grijpen, met oude pijn, loyaliteiten, vergeten plekken en gevoeligheden. Maar als iedereen zijn juiste plek mag innemen, ontstaat er ruimte voor verbinding. Niet als vervanging van wat er was, maar als een eerlijke voortzetting – met een open hart voor het geheel.

Vreemdgaan – wat speelt er onder de oppervlakte?

We denken vaak dat vreemdgaan simpelweg een kwestie is van begeerte, ontevredenheid of zwakte. Maar vanuit systemisch perspectief laat ontrouw iets veel diepers zien. Vreemdgaan is zelden puur individueel gedrag. Het komt vaak voort uit dynamieken die onzichtbaar aanwezig zijn in de onderstroom van de relatie – en soms zelfs in het familiesysteem daarachter. Het is verleidelijk om vreemdgaan te zien als “de fout van de ander”. Maar de vraag is niet: *Wie heeft schuld?* De echte vraag is: *Wat speelt hier mee, dat gezien wil worden?*

De derde als symptoom

Als er een derde in het spel komt, is dat meestal een signaal dat de primaire relatie onder druk staat. De verbinding is beschadigd, verstard of afwezig. Een van de partners voelt zich niet gezien, niet gevoed, opgesloten of buitengesloten. Het contact is onbewust geworden; de energie stroomt niet meer tussen beiden. Een nieuwe

verliefdheid – of het verlangen daarnaar – functioneert dan als uitlaatklep, ontsnapping of roep om vitaliteit. Niet zelden zegt iemand: *“Eindelijk voelde ik me weer levend.”* De derde persoon is dan niet het probleem, maar een symptoom van iets wat binnen de relatie ontbreekt of vastzit.

Onbewuste loyaliteiten

Soms speelt er een diepere laag mee. Ontrouw kan voortkomen uit systemische verstrikkingen, zoals onbewuste identificaties met een buitenechtelijke grootvader, een buitengesloten familielid of een ouder die zelf ooit vreemdging. Dan wordt vreemdgaan als het ware herhaald *uit loyaliteit* – niet als vrije keuze, maar als innerlijke drang. Ik hoor vaak in mijn praktijk: *“Ik ga vreemd terwijl ik dat helemaal niet wil! Waarom doe ik dit?”* In een familieopstelling zien we dan dat iemand wordt ‘overgenomen’ door een patroon dat groter is dan hij of zij zelf. Alsof het vreemdgaan móét gebeuren om iets ouds zichtbaar te maken. Pas als dat erkend wordt, kan het patroon doorbroken worden.

Ontrouw uit zelfbescherming

Soms ontstaat ontrouw als beschermingsmechanisme. Iemand durft zich niet werkelijk te binden – uit angst om verlaten te worden, gekwetst te raken of zichzelf te verliezen. Door onbewust afstand te creëren via een ander, hoeft hij of zij de echte intimiteit niet aan te gaan. Ook hier speelt vaak een oud verhaal mee. Een kind dat ooit de verbinding met een ouder verloor, durft later geen volledige verbinding meer aan. De ander dichtbij laten roept te veel herinneringen op aan het oude verlies.

Moment van ontwaken

Na vreemdgaan is niets meer vanzelfsprekend. Er is pijn, verwarring, boosheid, verdriet, schuld en schaamte. De verleiding is groot om te blijven hangen in beschuldigingen of in de vraag of de relatie nog te redden is. Maar systemisch werk nodigt uit tot een andere houding: *Wat werd hier zichtbaar? Wat moest gezien worden?* Misschien was het een pijnlijk, maar noodzakelijk moment van ontwaken. Misschien kwam er iets boven wat al jarenlang verzwegen werd.

Herstel is mogelijk

Vreemdgaan hoeft niet het einde van een relatie te zijn. Soms is het juist het begin van een nieuwe fase – op voorwaarde dat beide partners bereid zijn eerlijk te kijken. Niet alleen naar wat er fout ging, maar vooral naar wat nog niet geheeld was: in henzelf, in hun relatie, in hun familie van herkomst. Ook mag ieder voor zichzelf onderzoeken: waar ben ik tekortgeschoten, wat was mijn aandeel, was ik trouw aan mezelf én aan de ander? Pas als het hele verhaal verteld mag worden – ook het ongemakkelijke deel – ontstaat er ruimte voor een nieuwe verbinding. Misschien met elkaar. Misschien met jezelf. Maar altijd met een helderdere, eerlijkere blik.

Zelftest: Hoe sta jij in je partnerrelatie?

Beantwoord de volgende vijftien vragen zo eerlijk mogelijk.

1. Hoe vrij voel jij je om jezelf te zijn in je relatie?
 - A. Ik pas me voortdurend aan om de relatie goed te houden
 - B. Soms houd ik me in, maar meestal durf ik mezelf te zijn
 - C. Ik voel me helemaal vrij om mezelf te zijn
2. Hoe reageer je bij conflict?
 - A. Ik word fel of trek me terug, zonder te weten waarom
 - B. Ik probeer het op te lossen, maar verlies mezelf soms
 - C. Ik blijf bij mijn gevoel en communiceer helder
3. Hoe gelijkwaardig voel jij je in de relatie?
 - A. Ik voel me kleiner of juist verantwoordelijk voor de ander
 - B. We zijn soms uit balans, maar meestal

gelijkwaardig

C. We staan als volwassenen naast elkaar

4. Wat speelt er nog mee vanuit eerdere relaties?

A. Ik ben nog boos of verlang terug naar een ex

B. Er zijn nog emoties, maar ik weet dat het voorbij is

C. Mijn vorige relatie is helemaal afgerond

5. Kun je je partner nemen zoals die is?

A. Nee, ik wil dat hij/zij verandert

B. Ik heb moeite met sommige kanten

C. Ja, ik accepteer mijn partner volledig

6. Herken je gedrag uit je kindertijd in je relatie?

A. Ja, het lijkt alsof ik mijn ouderrelatie herhaal

B. Soms zie ik gelijkenissen

C. Nauwelijks, ik leef bewust in het nu

7. Hoe ga je om met nabijheid en afstand?

A. Ik voel me snel verstikt of juist in de steek gelaten

B. Ik worstel soms met balans

C. We kunnen elkaar vrijlaten én nabij zijn

8. Hoe stel je grenzen?

A. Ik durf geen grenzen te stellen uit angst voor afwijzing

- B. Soms geef ik mijn grens aan, soms niet
- C. Ik geef mijn grenzen rustig en duidelijk aan

9. Hoe ervaar je intimiteit?

- A. Intimiteit roept onveiligheid of afweer op
- B. Het is soms lastig, maar ook fijn
- C. Ik ervaar diepe verbondenheid en veiligheid

10. Is er ruimte voor elkaars verleden?

- A. Ik heb moeite met exen, kinderen of familie van mijn partner
- B. Soms schuurt het, maar ik doe mijn best
- C. Ik erken dat ze erbij horen en geef ze innerlijk een plek

11. Kun je je behoeften uiten?

- A. Ik weet niet goed wat ik nodig heb of durf het niet te zeggen
- B. Soms lukt het wel, soms niet
- C. Ik kan mijn behoeften helder en respectvol uiten

12. Hoe is de balans in geven en ontvangen?

- A. Ik geef veel meer dan ik krijg (of omgekeerd)
- B. Het is wisselend, soms uit balans
- C. We geven en ontvangen in natuurlijke wisselwerking

13. Hoe verbonden voel jij je met je eigen familie?
- A. Ik voel afstand, schaamte of afwijzing
 - B. Ik heb het deels aangekeken en verwerkt
 - C. Ik heb mijn familie innerlijk genomen zoals die is
14. Wat doet loyaliteit met jou?
- A. Ik cijfer mezelf weg uit loyaliteit
 - B. Ik herken soms oude loyaliteiten die me belemmeren
 - C. Ik ben trouw aan mezelf én aan wie bij me horen
15. Hoe voedt je relatie jouw ontwikkeling?
- A. Ik voel me vaak vastlopen of klein worden
 - B. Mijn relatie helpt me deels, maar soms remt het ook
 - C. Mijn relatie nodigt me uit tot groei en verdieping

Uitslag

Tel je punten op:

- A = 1 punten
- B = 2 punten
- C = 3 punt

Totaalscore:

☐ 15 – 25 punten

Je relatie activeert diepe, vaak onbewuste patronen die belemmerend kunnen werken. Misschien herhaal je dynamieken uit je jeugd of eerdere relaties. Dit is een kans om dieper naar jezelf te kijken. Familieopstellingen of innerlijk kind-werk kunnen je helpen om weer op jouw plek te komen.

☐ 26 – 35 punten

Er is bewustzijn, maar je zit nog in een overgangsfase. Soms ben je vrij en verbonden, soms val je terug in oude gewoonten of onzekerheid. Met verdere zelfreflectie en innerlijke verwerking kan je relatie een bron van groei en heling worden.

☐ 36 – 45 punten

Je staat stevig in jezelf en in de relatie. Er is ruimte voor verschil, voor intimiteit én voor ontwikkeling. Problemen worden niet genegeerd, maar gezien als ingang tot verdieping. Je hebt de juiste plek ingenomen – en dat maakt liefde vrijer

Belle en het Beest – De weg naar werkelijke verbinding

Sprookjes zijn vaak meer dan kinderverhalen. Ze spreken tot het collectieve onbewuste en verbeelden oeroude thema's over leven, liefde, lijden en bevrijding. Het bekende verhaal van Belle en het Beest is daar een prachtig voorbeeld van. Vanuit systemisch perspectief bevat het sprookje diepe lagen over relaties, het innerlijke kind, de kracht van liefde, en de heling van projectie.

Het familiesysteem van Belle

Belle groeit op in een eenvoudig gezin. Haar moeder komt in het oorspronkelijke verhaal niet voor, wat vaak duidt op een verlies of afwezigheid die niet benoemd mag worden. Haar vader is liefdevol maar arm geworden – ooit succesvol, maar nu teruggevallen in eenvoud. Hij symboliseert het geknakte mannelijke principe. Belle heeft twee zussen die vooral met uiterlijk vertoon bezig zijn, en die haar innerlijke kwaliteiten niet waarderen. Zij staat als 'de goede dochter' in een geïsoleerde positie.

Als haar vader gevangen wordt in het kasteel van het Beest, besluit Belle zichzelf aan te bieden in zijn plaats. Ze offert zich op, trouw aan haar familie, en neemt onbewust de rol van redder op zich – een dynamiek die vaak voorkomt bij kinderen die systemisch te veel verantwoordelijkheid dragen.

Het Beest als projectie

Het Beest is op het eerste gezicht afschrikwekkend, woest en onbenaderbaar. Hij is vervloekt – wat systemisch duidt op een verstoten of vergeten deel van het systeem. Het Beest belichaamt het deel van de mannelijke energie dat ooit gekwetst of beschaamd is geraakt, en zich sindsdien heeft teruggetrokken in woede of isolatie. In veel relaties zien we hoe partners elkaars onverwerkte pijn spiegelen: het Beest is niet alleen ‘de ander’, maar ook een deel van Belle zelf. In systemische termen is het Beest een representant van een trauma dat gezien en erkend wil worden. Pas als Belle hem in zijn menselijkheid begint te zien, kan hij transformeren. Dat vraagt dat zij haar angst en oordeel loslaat, en werkelijk contact maakt.

Van projectie naar verbinding

Het centrale thema in dit sprookje is transformatie door liefdevolle erkenning. In het begin ziet Belle het Beest als gevaarlijk en vreemd – zoals we in het dagelijks leven vaak onze partners of ouders zien als bron van pijn of beperking. Maar gaandeweg ontstaat er iets nieuws: een verbinding voorbij uiterlijke vorm en rollen. Ze gaan elkaar werkelijk zien. Dit is precies wat systemisch werk beoogt: zicht krijgen op wat verborgen is, en erkennen wat er werkelijk is. Pas dan kunnen bevroren delen weer stromen, en kunnen relaties helen. Belle ziet uiteindelijk niet alleen het Beest zoals hij is, maar ook wie hij geworden is door pijn en afwijzing. Door haar aanwezigheid en liefde helpt zij hem te herinneren wie hij in essentie is. En hij op zijn beurt biedt haar de veiligheid om volwassen te worden in haar liefde.

Magie en terugkeer

In veel sprookjes is er sprake van een magische transformatie aan het einde – een symbolische manier om te zeggen dat een nieuwe ordening is gevonden. In Belle en het Beest verandert het Beest weer in een prins, en wordt het kasteel tot leven gewekt. Systemisch gezien betekent dit dat de verstoorde ordening is hersteld: het vergeten of

verstoten deel is weer in het systeem opgenomen. Belle keert niet terug naar haar oude leven, maar kiest een nieuwe plek: naast de geliefde die haar spiegelt én aanvult. De liefde is niet meer gebaseerd op afhankelijkheid of opoffering, maar op wederkerigheid.

Kijken met een open hart

Belle en het Beest is een verhaal over heling via liefdevolle confrontatie. Het laat zien dat we vaak bang zijn voor wat we niet kennen in onszelf en de ander – maar dat daar juist de sleutel ligt tot transformatie. In relaties zijn we geneigd te blijven hangen in projecties: jij bent de boze, de afstandelijke, de lastige, of juist de redder. Maar als we bereid zijn om te kijken achter het masker – van de ander én van onszelf – ontstaat er ruimte voor werkelijke verbinding. Dan kan zelfs het grootste Beest veranderen in een geliefde, en wordt de liefde volwassen. Dit sprookje nodigt ons uit tot precies dat: de moed om te kijken met een open hart.

Boekbespreking: Wasdom – Sophie Zijlstra (2025)

In haar Nederlandstalige familieroman *Wasdom*, gepubliceerd op 30 juni 2025 bij Querido, neemt Sophie Zijlstra de lezer mee naar een zomers decor in Bergen (Noord-Holland), waar drie generaties van de familie Van Sanberg de Geer elk jaar samenkomen in hun vakantievilla Wampoe. Deze plek, genoemd naar een rivier verbonden met de tabaksplantages in Deli – waar het familiekapitaal ontleend werd – vormt een ironisch decor: warm, traditiegetrouw en idyllisch, maar doortrokken van een beladen geschiedenis.

De rust van die lome zomer wordt verstoord wanneer Max, de kleinzoon, besluit te gaan studeren in Utrecht – een keuze die in schril contrast staat met de verwachtingen binnen de familie. Hiermee begint een cascade van onthullingen, waarin een verborgen geheim uit het verleden boven tafel komt en de fragiele harmonie van het samenzijn aan diggelen slaat

Het verhaal ontvouwt zich met schrijverschap dat als “meeslepend, verslavend en spannend” wordt omschreven – het dringt diep door en laat je niet los. Het is tevens een roman over de dubbele aard van familiebanden: de aantrekkingskracht én de verstikkende kracht van bloedverwantschap, de schaduw van generaties verleden, en de hoge prijs van geheimhouding.

Zijlstra zelf is geen onbekende in het literaire veld: ze debuteerde met *Mevrouw Couperus* en schreef onder andere *Potifars* vrouw, *Margot* (over Anne Franks zusje) en *Ik, alleen* (over Koning Willem I). Haar pen getuigt van inhoudelijke diepgang, literaire finesse en empathie voor familiale thema's – kwaliteiten die ook in *Wasdom* hun weerklank vinden.

Van Binding naar verbinding

We verlangen allemaal naar verbinding in een intieme relatie, maar vaak blijven we steken in binding. Dat kan een gevoel van eenzaamheid en verlatenheid oproepen. Wat is nu eigenlijk het verschil? Een liefdesrelatie waarin binding overheerst verwijst vaak naar een onbewuste, beperkende band. Partners zien elkaars individualiteit niet werkelijk, maar passen zich aan aan een ideaalbeeld of volgen gedragspatronen uit angst of afhankelijkheid. Dit staat tegenover verbinding: een bewuste, gezonde relatie waarin wederzijds respect, kwetsbaarheid en acceptatie centraal staan, waardoor beide partners zichzelf kunnen zijn.

Kenmerken van een relatie vanuit binding

- *Verlies van eigenheid*: je kunt niet volledig jezelf zijn in de relatie.
- *Onvrede en onrust*: de focus ligt op wat er misgaat; je probeert jezelf of de ander te veranderen.
- *Vaste rollen*: de één is steeds de 'sterke' of 'redder', de ander de 'slachtoffer' of 'hulpbehoevende'.

- *Focus op een ideaalbeeld*: de relatie wordt gevormd door het streven naar een perfect plaatje, niet door acceptatie van de werkelijkheid.
- *Niet werkelijk zien van de ander*: de ander wordt niet erkend als individu met eigen behoeften en gevoelens.

Kenmerken van een relatie vanuit verbinding

- *Wederzijds contact*: je ziet en hoort de ander echt en durft je kwetsbaar op te stellen.
- *Acceptatie van de ander*: je neemt de ander zoals die is, met sterke én zwakke kanten.
- *Gezond evenwicht*: er is een ontspannen manier van samenleven, waarbij ieder zichzelf kan blijven.
- *Zelfbewustzijn*: je bent je bewust van je eigen behoeften en emoties.

Waarom binding gevaarlijk kan zijn

Binding kan voortkomen uit een onveilige jeugd of een behoefte aan controle. Ze leidt vaak tot benauwdheid of angst voor intimiteit (bindingsangst). Het is een ongezonde vorm van afhankelijkheid die de ontwikkeling van een

gezonde, betekenisvolle relatie belemmert. Daarom is het belangrijk je bewust te worden van het verschil tussen binding en verbinding – zowel in jezelf als in je relatie. Binding komt voort uit oude pijn, overlevingsmechanismen en onbewuste patronen of belastingen uit het familiesysteem. Verbinding daarentegen is nieuw, gelijkwaardig, vrij en volwassen: een vorm van liefde die ruimte geeft.

Familliedrama 6: De waarheid aan het licht

De oude studeerkamer rook naar stof en vergeelde boeken. Zonnevlekken dansten over de houten vloer, maar hun warme gloed kon de kilte van het moment niet verdrijven. Voor Margot lag een stapel brieven, foto's en documenten. Haar opa had ze zorgvuldig bewaard, alsof hij wist dat ze ooit gevonden moesten worden.

“Ben je er klaar voor?” fluisterde Ricardo, terwijl hij haar hand stevig vasthield.

Margot knikte. Haar maag trok samen, haar ademhaling ging onregelmatig. Ze wist: dit zou alles veranderen. Ze nam een diepe teug lucht en schoof de bovenste envelop open. Haar vaders naam stond op de voorkant, geschreven in opa's sierlijke handschrift.

De brief begon zonder omhaal:

“Margot, als je dit leest, ben ik er niet meer. Wat ik je nu vertel, is zwaar, maar je moet het weten.”

Haar hart sloeg over. Het was alsof haar vader weer even leefde, zijn stem fluisterend vanuit een verloren tijd.

“Ik leidde een ander leven. Je moeder wist er niets van. Ik heb een dochter, jouw halfzus. Ze heet Emma. Ik hield van haar moeder op een manier die ik nooit aan iemand heb kunnen uitleggen.”

De brief trilde in haar handen. Een halfzus. Een ander leven. Een onbekende vrouw die haar bloed deelde. Ze bladerde verder en haar blik viel op een foto: een jonge vrouw met dezelfde groene ogen, hetzelfde blonde haar. Het was alsof ze in een spiegel keek die tegelijk vertrouwd en vreemd was.

“Emma,” fluisterde ze. De naam klonk als een echo die haar al haar hele leven had achtervolgd.

Ricardo boog zich naar haar toe. “Misschien is dit je kans. Je hoeft dit niet alleen te dragen. Zoek haar.”

Een sprankje hoop gloorde op tussen de golven van ongeloof. Voorzichtig legde ze de foto neer en vond nog een notitie, ditmaal in opa Hendriks strakke handschrift:

“Ik heb gefaald door te zwijgen. Vergeef me. Jij kunt de familie herstellen waar ik niet toe in staat was.”

Margot sloot haar ogen. De woorden sneden, maar brachten ook helderheid. Zijn zwijgen had haar in het duister gehouden, maar nu, eindelijk, viel het licht.

“Wat ga je doen?” vroeg Ricardo, zijn blik vol verwachting.

Ze keek hem recht aan, haar ogen glanzend van vastberadenheid. “Ik ga Emma zoeken. Het verleden heeft ons lang genoeg gevangen gehouden. Het is tijd dat we de waarheid samen dragen.”

Ricardo glimlachte, warm en trots. “Dan begint hier jouw eigen verhaal.”

Samen verzamelden ze de brieven en foto's, zorgvuldig, alsof ze kostbare puzzelstukken waren. Voor het eerst voelde Margot dat ze loskwam van de ketenen van geheimen en schuld. Voor haar lag een nieuw pad, onbekend maar van haarzelf. En ergens, misschien dichterbij dan ze dacht, wachtte Emma.

Colofon

Familieband ®. Digitaal magazine over Familie(opstellingen), systemisch coachen en persoonlijke ontwikkeling.

Verschijning: elke twee maanden

Redactie: Frans Weeber
(fransweeber@gmail.com, 0345-523486.

Familieband ® wordt je gratis aangeboden door Yvonne Weeber Familieopstellingen te Culemborg.