



De Overwinning

Rob Derksen

De Overwinning

Rob Derksen

© 2017 Rob Derksen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Opmaak:

Frank van Klinken

Artwork omslag:

Wim Adriaenssens www.wimadriaenssens.be

ISBN: 978 90 816498 0 3

Auteur:

Rob Derksen www.robderksen.nl

Inhoudsopgave

Inleiding	11
------------------	----

Aangenaam	13
------------------	----

Deel 1: Achtergronden

1. Waarom dit boek?	17
1.1. De aanleiding	17
1.2. Anders kijken naar een klacht	19
1.3. Het effect van onze taal op ons Zijn	22
2. Niemand ís zijn klacht, ziekte, of stoornis	25
2.1. De ziel is dat wat iemand in haar of zijn wezen is	26
2.2. Je bent niet je emotie of je lijf	27
2.3. Je bent ook niet je gedrag	29
2.4. Zie de mens onder het gedrag, de ziekte, de verslaving of de klacht	31
2.5. Drie oefeningen m.b.t. labels en gedrag	32
2.5.1. Jezelf ontdoen van je labels	32
2.5.2. De ander los zien van haar of zijn labels	34
2.5.3. Onderscheid maken tussen persoon en gedrag	35
3. Waardoor raken wij uit balans?	37
3.1. Wat is het in balans zijn?	37
3.1.1. Egoïsme versus hartoïsme	38
3.2. De basisbehoeftes	40
3.3. De invloed van emoties en de omgeving	44
3.4. Het huidige onderwijs	47

4.	Mijn visie op een aantal psychische klachten	49
4.1.	De psychiatrie en het handboek DSM	49
4.2.	De link tussen de medische wetenschap en de farmaceutische industrie	52
4.3.	Een aantal oorzaken van het ontstaan van een psychische klacht	54
4.3.1.	Erfelijkheid	55
4.4.	Diverse psychische klachten	56
4.4.1.	Depressiviteit	56
4.4.2.	PTSS (post traumatische stress stoornis)	58
4.4.3.	Manie	59
4.4.4.	Suïcidale gevoelens	62
4.4.5.	Bipolair	64
4.4.6.	Autisme en aanverwante disbalansen als Asperger, ADD, ASS	65
4.4.7.	Psychose	70
4.4.8.	ADHD en overactiviteit	71
4.4.9.	Borderline	76
4.4.10.	Onhandelbaar gedrag (ODD)	80
4.4.11.	Schizofrenie en multi persoonlijkheden	81
4.4.12.	Narcisme	84
4.4.13.	Eetstoornis	85
4.4.14.	Burnout	87
4.4.15.	Verslaving	88
4.4.16.	Hooggevoeligheid	90
4.5.	Conclusie	93

Deel 2: Terug in balans komen

5.	Aan de slag met jezelf	99
5.1.	Mijn eigen situatie	100
5.1.1.	De periode in het ouderlijk huis en de schooltijd	101

5.1.2.	Na het ouderlijk huis	108
6.	Verwerken of een plekje geven?	111
6.1.	Het verschil	111
6.2.	Wat is verwerken?	114
6.3.	Het innerlijk kind en de autonome Ik	117
6.4.	Het verwerken van verdriet	119
6.4.1.	Het verschil tussen huilen en janken	120
6.4.2.	Verdriet loslaten, uiten en laten gaan	123
6.4.3.	Een aantal suggesties	128
6.4.4.	Verdriet houdt echt een keer op	131
7.	Het uiten, loslaten en transformeren van boosheid	135
8.	Acceptatie, begrip en vergeving	141
8.1.	In acceptatie komen	142
8.2.	Begrip krijgen	146
8.3.	Het vergeven	149
9.	Het overwinnen van angsten	153
10.	Het familiesysteem	159
10.1.	De moeder-, vader- en voorouderlijn	160
10.2.	De lijn met zussen en broers	165
10.3.	Het buigen voor ouders	168
11.	Ballast van anderen loslaten	173
12.	Jezelf ontdoen van entiteiten	179
13.	Het geaard zijn	183

14.	Werken met je schaduwkanten	189
14.1.	De ‘negatieve’ schaduwkanten	191
14.2.	De ‘positieve’ schaduwkanten	195
14.3.	Hoe om te gaan met je schaduwkanten?	201
14.4.	De term H.E.E.L.T.	203
14.5.	Als je fel, defensief, ontkenkend reageert	205
14.6.	Als je afwijzend, negatief of liefdeloos oordeelt	207
14.7.	Als je kwaliteiten van jezelf ontkent en positieve opmerkingen of complimenten wegwuift	211
14.7.1	Oefening om het mooie van jezelf te zien en aan te nemen	213
14.8.	Als je jaloers of afgunstig reageert	215
14.9.	Als je verongelijkt reageert, je als slachtoffer opstelt	217
14.10.	Veranderen van gedrag	217
15.	Stoppen met “Ja maar”	223
16.	Basisbehoeftes geven aan jezelf	225
17.	Werken aan je verslavingen	231
17.1.	Het doorbreken van een gewoonte	236
18.	Meditatie, in stilte komen	239
19.	Haal kracht uit je verleden en word dankbaar	245
20.	In contact komen met je ziel	251
	Nawoord	257

Inleiding

De Overwinning is een boek geworden waarmee ik veel mensen hoop te bereiken die in hun oorspronkelijke kracht willen komen, maar die door angsten of opgehoopte emoties dat op dit moment nog niet zijn. Dit boek heb ik ook geschreven voor mensen die te kampen hebben met psychische klachten, gedragsproblemen of verslavingen. Het boek is bestemd voor mensen die om wat voor reden dan ook niet (meer) volledig leven vanuit hun oorspronkelijke kracht, passie en vermogens, maar daar wel naartoe willen werken.

Wij leven in een tijd waarin de reguliere, medische zorg in mijn ogen een veel te grote impact heeft op het welzijn van de mens. Met alle respect voor deze reguliere zorg, maar ik vind hem te kortzichtig en het laat veel te weinig ruimte voor een andere visie en aanpak. In dit boek verwoord ik mijn eigen pad van ontwikkeling en overwinning. In het eerste deel geef ik je mijn visie op het ontstaan, het voorkomen en het helen van klachten en disbalansen. Het tweede deel is het ‘werkdeel’. Ik geef je daarin de handvatten die ik op mijzelf heb toegepast en die mij uiteindelijk een stuk dichterbij mijn oorspronkelijke kracht hebben gebracht. Ik ga er vanuit dat iedereen die ballast uit het verleden gaat verwerken, krachtiger zal worden en ook meer zichzelf. Ook denk ik dat 80% van de psychische klachten voor minstens 80% geheeld kunnen worden. In mijn ogen kunnen veel meer mensen in hun oorspronkelijke kracht komen, hun klachten overwinnen en zonder medicatie door het leven gaan dan nu het geval is. Dat vraagt om een verandering van bewustwording en visie, maar ik geloof dat de tijd daar rijp voor is.

Natuurlijk realiseer ik mij dat het werken aan jezelf niet altijd even makkelijk is en ook niet altijd mogelijk om dat zonder hulp van externen te kunnen doen. Durf naast dit boek je open te stellen voor therapeuten, coaches en trainers die je kunnen ondersteunen op jouw pad van heling.

Ik wens je veel leesplezier en inzichten toe en hoop dat ik je met dit boek kan aanreiken wat jij nodig hebt.

In liefde verbonden.

Rob

Aangenaam

Fijn dat jij De Overwinning in jouw handen hebt. Gedurende het lezen van dit boek laat ik je een kijkje nemen in mijn leven en hoe ik het één en ander heb aangepakt wat nodig was om mijn disbalansen te overwinnen en weer te kunnen leven vanuit mijn innerlijke kracht. Daardoor voel ik mij weer gelukkig met en in mijzelf. Eindelijk ben ik echt blij om op deze aarde te zijn en leef ik zoveel mogelijk vanuit mijn hart, in verbinding met mijn ziel.

Mijn naam is Rob Derksen, een man van 56 jaar inmiddels met een bewogen leven vol ups en downs. Vooral mijn jeugd is een nogal zware periode geweest, waar ik lang de gevolgen van heb ondervonden in mijn latere leven. Niet dat ik mij daar altijd bewust van was, maar nu ik terugkijk op de beginjaren van mijn carrière durf ik wel te stellen dat ik op veel vlakken niet mijzelf was. Dankzij een burnout rond mijn 40ste kwam ik erachter dat ik op nogal veel gebieden uit balans was met mijzelf en de ballast van onverwerkte emoties en angsten dagelijks met mij meesleepte. Ik had een goede job, maar het lukte mij niet om echt gelukkig te zijn. Diep van binnen voelde ik mij leeg, eenzaam en niet mijzelf. Het lukte mij niet om gelukkig door het leven te gaan. Ik deed wat van mij verwacht werd en leefde eigenlijk een beetje op de automatische piloot. Mijn vrije tijd bracht ik meestal door in kroegen of ik was bezig met het zoeken naar ‘de liefde van mijn leven’. Ik had inmiddels een aantal verslavingen opgebouwd en op psychisch vlak zat ik niet goed in mijn vel. Ik had te maken met depressies, suïcidale gedachten, ADHD gedrag en had trekken van borderline en autisme. Gelukkig kwam ik in contact met een aantal goede therapeuten die mij hebben aangezet aan mijzelf te werken. Door dit

werken aan mijzelf en het helen van mijn verleden is mijn passie weer aan de oppervlakte gekomen en ben ik uiteindelijk kunnen gaan leven in plaats van overleven. Mijn eenzaamheid heb ik overwonnen, mijn psychische disbalansen en verslavingen zijn er (zo goed als) niet meer, het doel in mijn leven heb ik weer gevonden en ik heb het werk kunnen creëren dat mij voldoening geeft en waar ik gelukkig van word.

Dankzij het pad van zelfontwikkeling ben ik mij gaan toewijden op het coachen van mensen die zichzelf willen ontdekken, ontwikkelen en terugvinden. Mijn eigen pad en de jarenlange ervaring als coach, therapeut en trainer hebben mij geholpen mijn visie te ontwikkelen op het helen, voorkomen en transformeren van disbalansen en hoe weer te kunnen leven vanuit onze oorspronkelijke kracht en autonomie.

Ik prijs mij zeer gelukkig dat ik deze disbalansen uiteindelijk heb weten te overwinnen en ik nu in het leven sta op de manier die mij echt vreugde, liefde en voldoening geeft.

Ik hoop dat ik jou met dit boek een zetje in de juiste richting kan geven en je kan inspireren om met jezelf aan de slag te gaan.

De overwinning die ik op mijzelf ervaar gun ik ook jou en jouw omgeving van harte.

Deel 1

Achtergronden

Waarom dit boek?

1.1. De aanleiding

Ik schrijf dit boek om mensen zich bewust te laten worden dat angsten en emoties, beperkende overtuigingen, een negatief zelfbeeld, maar ook een (psychische) klacht of gedragsprobleem een boodschap afgeven. Als wij naar die boodschap leren luisteren en er iets mee doen, kan de klacht verdwijnen en er zelfs kracht uit gehaald worden. Daarnaast hoop ik met dit boek mensen weer in verbinding te brengen met hun zelfhelend vermogen, waardoor hun medicijngebruik zal afnemen.

Klachten worden te vaak gezien als een ziekte. Wij weten dat volgens de reguliere medische benadering ziektes niet vanzelf overgaan, vaak blijvend zijn en veelal alleen met medicatie te behandelen zijn. Uit ervaring weet ik dat dit niet waar is en die kennis wil ik delen, zodat meer mensen met hun klacht gaan communiceren en juist krachten weten te halen uit hun symptomen. Een klacht vertelt ons wat om aandacht vraagt in onze manier van leven, hoe wij over onszelf denken, welke emoties er vastzitten, of welke overtuigingen wij over onszelf hebben.

Het wordt hoog tijd dat er een verandering gaat plaatsvinden in de benadering en behandeling van psychische klachten, gedragsproblemen en verslavingen, voordat binnen een paar jaar miljoenen kinderen, jongeren en volwassenen met een ziekte of stoornis worden gelabeld en (dus) aan de medicatie worden gezet. Labels maken dat vaak briljante eigenschappen en kwaliteiten worden bedekt en mensen versuft rondlopen door de medicatie die zij krijgen.

Met de komst van de DSM-V gids lijkt het of bijna 80% van de bevolking een stoornis of een ziekte heeft. Onzin, waanzin en schande! Logisch natuurlijk dat de farmaceutische industrie volledig achter deze DSM-gids staat, want het levert hen miljarden op aan medicatie. Hoog tijd dus dat wij anders leren kijken naar een klacht en wij ons gaan realiseren dat veel psychische klachten, traumatische gebeurtenissen, gedragsproblemen of verslavingen weldegelijk te overwinnen, te helen of te voorkomen zijn.

(DSM staat voor: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Het is het handboek dat gebruikt wordt voor het stellen van diagnoses door psychiaters, psychologen, (ortho)pedagogen, professionals in de GGZ, (huis)artsen, verpleegkundigen, psychosociaal werkenden en studenten in opleiding tot deze beroepen. Versie V is de meest recente versie op het moment van dit schrijven in 2016).

Ik hoop velen te inspireren de beweging te gaan maken van overleven naar leven. Van in elkaar gezakt en beperkt door angsten en emoties, of door de gediagnostiseerde labels, naar autonoom, vitaal en vol passie.

Ik schrijf in dit boek vooral over emotionele disbalansen, psychische klachten, gedragsproblemen en verslavingen en niet zozeer over fysieke klachten, alhoewel ik geloof dat daar vaak hetzelfde voor geldt.

Luister naar wat jouw uit balans zijnde psyche, gedrag en verslaving je vertelt, en je ontdekt de aandachtspunten in jouw levenswijze en overtuigingen en welke emoties er om transformatie vragen. Je zult de moed moeten vinden om naar jouw verleden te gaan kijken, anders lukt het niet om weer terug in balans te komen.

Toen ik zelf eenmaal doorhad waarom ik mij zo depressief voelde, kon ik de oorzaak ervan aanpakken. Mijn depressie vertelde mij dat ik dingen deed in mijn leven waar ik niet blij van werd, die niet écht bij mij pasten. Ook

dat ik mijn hart niet meer volgde, maar mijn hoofd. Mijn depressie maakte mij duidelijk welke emoties er vastzaten en om verwerking vroegen.

1.2. Anders kijken naar een klacht

Laat ik voorop stellen dat ik niets tegen labels of het diagnosticeren van een klacht heb. Soms kan het zeker zinvol zijn te weten wat er volgens een arts of een psychiater aan de hand is. Helaas is het voor het onderwijs soms zelfs noodzakelijk dat een diagnose wordt gesteld als een kind bijvoorbeeld ‘afwijkend’ gedrag vertoont. Het label maakt dan budget vrij voor begeleiding of plaatsing naar speciaal onderwijs. Daar waar ik moeite mee heb, is dat een klacht, een label dus, gezien wordt als iets blijvends en benoemd wordt als een ziekte.

Ook het in hokjes worden geplaatst door een label gaat mij te ver en vind ik een gevaarlijke ontwikkeling. Een kind dat een diagnose krijgt van bijvoorbeeld ADHD of autisme, wordt al vaak gezien als een probleemkind of wordt doorgestuurd naar speciaal onderwijs. Alsof er iets aan de hand is met het kind, terwijl in mijn ogen het kind ‘alleen maar’ een signaal afgeeft waar naar geluisterd moet gaan worden. Zodra een diagnose is gesteld, heeft het kind een stempel dat vergaande gevolgen kan hebben voor de toekomst van het kind.

Ik pleit ervoor dat er veel meer wordt gekeken naar de oorzaak van een klacht. Wat maakt dat iemand deze klacht heeft ontwikkeld? Wat is er gebeurd waardoor een disbalans is ontstaan? Zo blijft de focus op de mens onder de klacht liggen en niet zozeer op de behandeling van de klacht of zijn symptomen.

Het klopt dat deze benadering om een ommekeer vraagt in zowel de medische wereld, als in het onderwijs en de jeugdzorg. Het vraagt om

een bereidheid open te staan voor een holistische benadering: het zien van de mens in haar of zijn geheel. Dus niet alleen kijken naar het fysieke en psychische aspect, maar naar het geheel van lichaam, geest, emoties en de spirituele kanten ervan. Ook de persoon die haar of zijn klacht op een niet reguliere manier wil aanpakken, zal zich open moeten stellen voor een holistische benadering en gaan geloven dat een mens een zelfhelend vermogen in zich heeft dat pas zijn werk kan doen als naar het geheel van de omstandigheden gekeken wordt: wie ben ik in mijn wezen, wat is er met mij gebeurd, waar liggen mijn kwaliteiten en welke emoties belemmeren mij?

Ik heb niets tegen medicatie op zich. Als het echt niet anders kan, als iemand er oprecht baat bij heeft of erdoor uit een crisis komt, dan vind ik het gebruik van medicatie helemaal logisch en okay. Maar om blijvende medicatie voor te schrijven, dat gaat mij te ver, tenzij iemand zonder een medicijn niet goed kan functioneren. Een medicijn moet een ondersteunend middel zijn bij de aanpak van een klacht en niet de (enige) oplossing, want anders ontstaat er al snel een afhankelijkheid van dat medicijn. In mijn ogen worden medicijnen veel te snel voorgeschreven uit angst dat een klacht terugkomt. En daarmee wordt er geen beroep gedaan op het zelfhelend vermogen van een mens. Naast de reguliere medicatie zijn er een tal van natuurgeneeskundige middelen die een positieve werking hebben op een klacht. Hoog tijd dat er veel meer plaats gaat komen voor ‘alternatieve’, natuurgeneeskundige middelen en therapieën.

Zelf ben ik erg blij dat ik onder de zwaarte van mijn klachten uit ben gekomen en ze inmiddels vrijwel allen heb weten te transformeren. Als ik een psychiater had gezien voor mijn disbalansen, dan was er zeker een aantal ‘ziektes’ en stoornissen gediagnostiseerd. Dan was mij zeker verteld dat ik een aantal niet geneesbare ziektes zou hebben. Ik heb mij erg lang depressief, suïcidaal, afgesloten, extreem onzeker, eenzaam, emotioneel en angstig gevoeld. Ik weet van mijzelf dat ik trekken van borderline, autisme

en manische depressiviteit in mijn gevoel en gedrag had. Vanaf mijn jeugd was ik al aardig verslaafd geraakt aan seks en later kwamen daar roken, alcohol, joints, partydrugs, TV en chatten bij. Naar de buitenwereld toe liet ik niets merken en kon ik redelijk tot goed functioneren, maar van binnen voelde ik mij enorm ongelukkig. Ik kon ergens wel de vinger leggen op de oorzaak van mijn gevoel en uit balans zijnde gedrag, maar had geen idee hoe ik het moest aanpakken om weer terug in balans in te komen. Als ik een arts of psychiater had gezien met al mijn klachten, dan was ik een patiënt geworden, een label, een ziekte, een stoornis, een probleem. Grote kans dat ik een fors aantal medicijnen voorgeschreven had gekregen.

Voor mijzelf wist ik dat ik niet ziek was, maar dat de oorzaak van mijn uit balans zijnde psyche en gedrag in mijn verleden lag. Diep van binnen wist ik dat ik een krachtig, liefdevol, creatief en plezierig mens was. Alleen was er in mijn kindertijd van alles ‘mis’ gegaan, waardoor mijn ware identiteit onder druk was komen te staan en het mij niet lukte mijzelf te zijn, laat staan mij gelukkig te voelen. Door de emoties die ik als kind opliep, maar niet kon verwerken, leefde ik meer en meer vanuit mijn hoofd (het denken) en kon en durfde ik mijn hart (het gevoel) niet meer te volgen. Door allerlei omstandigheden raakte ik steeds verder af van mijn innerlijke kwaliteiten en lukte het mij niet om mijzelf in volle glorie te manifesteren. Ik maakte als kind zoveel dingen mee die ik niet kon verwerken, dat er allerlei disbalansen ontstonden in mijn gedrag, mijn gevoel, mijn emoties, alsook in mijn psyche. Ik leefde niet echt, maar ik overleefde.

Als ik er vanuit was gegaan dat ik al mijn ziektes, stoornissen, klachten, verslavingen of gedragsproblemen *was*, dan zou het mij nooit gelukt zijn mijzelf te worden. Dan had ik niet los kunnen komen van bijvoorbeeld mijn depressie of mijn overactieve gedrag. Door het vertrouwen en het zeker weten dat ik de labels niet *was*, ben ik er wel los van gekomen en heb ik ze kunnen overwinnen. En dat is de aanleiding geworden voor dit boek. Ik wens dat iedereen met een label, inclusief haar of zijn omgeving,

zich gaat realiseren dat zij of hij niet het label is, maar dat een label ‘alleen maar’ iets zegt over dat wat uit balans is geraakt in of na de jeugd. Ook wil ik meegeven dat psychische klachten, gedragsproblemen en verslavingen weldegelijk te overwinnen zijn. Het is gewoonweg niet waar dat als je eenmaal een psychische disbalans hebt ontwikkeld, je daar niet meer vanaf kan komen. Ik durf dit zo stellig te zeggen, omdat ik het talloze malen heb gezien en omdat ik zelf een levend voorbeeld ben van iemand die uiteindelijk weer in balans is gekomen met zichzelf en inmiddels ‘ziekte’-vrij is.

1.3. Het effect van onze taal op ons Zijn

Je voelt je depressief, maar je bent het niet. Je hebt misschien een alcohol of drugsprobleem, maar je bent geen alcoholist of junk.

Je hebt misschien een grensoverschrijdend gedrag dat door artsen en psychiaters borderline wordt genoemd, maar je bent geen borderliner.

Je zit mogelijk op jouw wolk in je eigen wereld, iets dat autisme wordt genoemd, maar je bent geen autist.

Door onze taal en woordkeuze kunnen er op identiteitsniveau veel dingen mis gaan. Als je maar blijft herhalen; “Ik ben verdrietig, suïcidaal, eenzaam, angstig, boos, ziek, verslaafd”, enzovoort, dan ga je dat ook worden. Je gaat je ernaar gedragen. Je gaat je ermee identificeren, waardoor je steeds verder van je ware ik af komt te staan en de kans groot is dat je klachten alleen maar zullen toenemen. Je bent dan namelijk je klacht geworden.

Je bent natuurlijk niet verdrietig, suïcidaal, eenzaam, angstig of boos, maar je voelt je zo. Je bent ook niet ziek of verslaafd, maar je hebt een ziekte

of een verslaving. Door dit ‘verkeerde’ taalgebruik verander je van een krachtig, authentiek, liefdevol persoon in een ziekte of een klacht.

Dit verkeerde taalgebruik lijkt een klein detail, maar is dat zeker niet. Wil je echt in balans komen met jezelf, dan zal je je moeten ontdoen van de labels die je jezelf opgeplakt hebt, of middels een diagnose hebt gekregen.

Het is nodig om je weer te realiseren dat je maar één ding *bent*: namelijk; Piet, de zoon van X en Y met al zijn kwaliteiten, kernmerken en vermogens. De vraag die gesteld moet worden: “Wat is er met Piet gebeurd in zijn jeugd of latere leven, waardoor de disbalansen waar hij mee kampt zijn ontstaan en hij zijn ware persoon niet heeft kunnen neerzetten of kwijt is geraakt?”

“Ik ben Piet en voel mij depressief”, geeft een heel ander gevoel dan “Ik ben depressief.”

Voel maar bij jezelf wat er gebeurt als jij onderscheid maakt in wie je *bent* en hoe jij je voelt of gedraagt.

“Ik ben Marieke, de dochter van, met al mijn specifieke kwaliteiten en ik heb een klacht die autisme wordt genoemd”, geeft een wezenlijk ander gevoel dan: “Ik ben Marieke, een autist.”

Door de klacht, het gevoel (verdrietig, angstig, boos...) los te zien van wie iemand is, kan er met de persoon gewerkt worden. De vraag wordt dan: “Wat is er met de persoon gebeurd, waardoor de klacht of de emotie is ontstaan?”

Wordt de persoon als de klacht gezien (hij *is* depressief), dan kan er eigenlijk alleen maar aan symptoombestrijding worden gedaan (= vaak medicatie) om te zorgen dat de klacht leefbaar wordt.

Zoals gezegd is mijn visie ontstaan dankzij mijn eigen verleden en de ervaringen die ik heb opgedaan. In mijn eerste boek (Bekijk ze eens als mensen, ISBN: 978 90 816498 1 0) praat ik daar openhartig over en schrijf ik over de invloed van de jeugd op ons volwassen leven. In dit boek zal ik veel minder mijn eigen ervaringen delen, om zo kernachtig mogelijk te kunnen zijn als het gaat om het voorkomen, aanpakken en helen van disbalansen. Wil je meer weten over mijn visie t.a.v. de basisbehoeftes, schaduwkanten, de invloed van het ouderlijk gezin, of hoe ik tegen de ziel en de zielenreis aankijk, dan nodig ik je uit om ook mijn eerste boek te lezen. Het zal je in contact brengen met jouw innerlijk kind en met jouw wezenlijke Ik en je het besef geven dat je veel meer bent dan dat je mogelijk tot nu toe aan de wereld laat zien.

Ik wens je veel leesplezier en inzichten toe. Ik hoop dat je bij jouw innerlijke kern zult komen en een weg gaat vinden om anders tegen jouw klachten, of de klachten van mensen uit jouw omgeving aan te gaan kijken.

Tenslotte wens ik je toe dat je jouw disbalansen kunt gaan helen en weer klachtenvrij jouw leven kunt leven.

Niemand *is* zijn klacht, ziekte, of stoornis

En, je *bent* ook niet je emotie of je gedrag.

Dit is echt het allereerste dat jij jezelf moet gaan realiseren als je jouw klacht wilt overwinnen en transformeren. Ook als jouw kind klachten begint te ontwikkelen of al heeft, zorg dan dat je als ouders, opvoeders of docent niet de ‘fout’ maakt het kind te identificeren met de klacht.

Iemand *heeft* een klacht, een gevoel, een gedrag of een stoornis, maar *is* niet die klacht. Iemand is en blijft een persoon, ook al heeft die een klacht ontwikkeld.

Ik ga ervan uit dat elk mens geboren wordt met een diversiteit aan kwaliteiten en vermogens. Ook weet ik zeker dat elk mens ergens een passie voor heeft, iets waar zij of hij warm voor loopt.

Wij kennen de uitdrukking: ‘Met de ziel onder onze arm lopen’. Dit impliceert dat iemand zijn bezieling kwijt is, zijn passie niet meer weet te vinden of niet meer weet wie hij van oorsprong is. Het is die bezieling (de ziel) die in mijn ogen weergeeft wat iemand in wezen is en die de sleutel is tot het weer in balans komen met zichzelf.

In onze ziel zitten onze kracht, wijsheid, missie en vermogens.

Je kunt je voorstellen dat als een kind opgroeit in een veilige omgeving en wordt gestimuleerd en goedgekeurd, dat dan de kans groter is dat het kind haar of zijn bezieling kan volgen en kan worden wie het in wezen is.

Aan de andere kant, als het wordt afgeremd, geblokkeerd of in een onveilige omgeving opgroeit, dan is de kans aanwezig dat het zich ontwikkelt op een manier die niet overeenkomt met haar of zijn oorspronkelijke vermogens.

2.1. De ziel is dat wat iemand in haar of zijn wezen is

Een mens ontstaat uit de versmelting van één specifieke eicel (van je biologische moeder) en één specifieke zaadcel (van je biologische vader). Het mensje dat uit deze versmelting voortkomt, heeft naast een hart ook een ziel. Het is deze ziel die in mijn benadering aangeeft wie iemand in wezen is. Het is ook de ziel die de kracht heeft een mens te laten leven vanuit kracht, passie en liefde. Deze ziel geeft aan de mens het zelfhelend vermogen, waardoor wij in staat zijn om onze klachten te overwinnen.

Deze benadering staat nogal ver af van die van de reguliere zorg en hulpverlening. Zij kijken vrijwel alleen naar het fysieke en psychische aspect van een mens en geloven niet in een ‘groter’ iets. Laat staan dat zij geloven en er vanuit gaan dat een mens een ziel heeft met een zelfhelend vermogen.

(Natuurlijk zijn er klachten die niet aangepakt kunnen worden en blijvend zullen zijn. Ik heb het in dit boek over disbalansen die zijn ontstaan door emotionele en psychosomatische oorzaken.)

Elk mens heeft eigen, unieke kwaliteiten, vermogens, interesses en passies. In mijn benadering zijn het die kwaliteiten en vermogens die aangeven wat iemand in wezen is.

Iedereen is zoon of dochter, broer of zus, buurman, vriend, medemens, maar dat wat je werkelijk bent is niet te omschrijven vanuit een rol of een functie.

Dat wat je bent is liefde, kracht, creativiteit, wijsheid, handig, behulpzaam, eerlijk, respectvol en alle eigenschappen die jou als persoon zo uniek maken.

Natuurlijk ben je ook dokter, docent, timmerman of welk beroep dan ook, of vader, oom, vriend of welke rol dan ook, maar deze rollen zeggen niets over jouw wezenlijke zijn.

Stel de ziel die in jou zit eens voor als een vonk, een vlam van levensenergie die ergens in jouw lichaam zit. In die vlam zitten jouw passie en je kwaliteiten. Je kunt je voorstellen dat zolang jij verbinding kunt maken met die vlam en erop vertrouwt dat die vlam jou ware ik vertegenwoordigt, jij zult leven vanuit die passie en kracht. De kans is dan groot dat jij als mens in balans zult blijven en mogelijk niet veel last hebt van psychische disbalansen en gedragsproblemen. Je zult je waarschijnlijk goed bewust zijn wie jij in je wezen bent. Daardoor leef je vanuit je hart en ziel in plaats van vanuit je hoofd, het denken.

Maar wat als je als kind allerlei emoties en angsten opdoet? Die emoties slaan zich op in ons lichaam. In onze taal gaan wij dan bijvoorbeeld spreken van: ik ben bang, ik ben ongelukkig, ik ben eenzaam, ik ben jaloers, ik ben verdrietig, ik ben boos enzovoorts. Voel je wat er gebeurt met dat vlammetje? Het is alsof het gedooft wordt, bedekt raakt of overgenomen door die emotie of dat gevoel.

2.2. Je bent niet je emotie of je lijf

Het klopt ook niet wat wij zeggen. Ik *ben* niet boos, maar ik *voel* mij boos. Essentieel dit verschil te maken, want als je zegt: “Ik voel mij boos”, dan kan je gaan ontdekken wat er met je is gebeurd waardoor die boosheid is ontstaan. “Ik *ben* boos”, doet je in die boosheid gaan zitten en ga je hem

langzaam maar zeker ook echt worden. Daardoor raak je uit verbinding met je kern. Zo ook met alle andere emoties. Of jij je nu angstig, verdrietig, jaloeers, opgefokt, eenzaam, agressief of wat dan ook voelt, je bent het niet.

Het jezelf los zien van je emotie zorgt ervoor dat je aan jezelf kunt werken en zo je emotie kunt aanpakken. Het jezelf identificeren met je emotie maakt dat je er aan vast blijft zitten of zelfs nog meer in die emotie gaat komen.

Je bent niet dik, lelijk of wat dan ook!

Hetzelfde geldt voor fysieke klachten. Bijvoorbeeld als je een (te) dik lijf hebt. Wij zeggen dan: “Ik ben (te) dik.” Maar ook dat klopt niet. Jouw lijf is misschien wel te dik, maar jij bent nog steeds dat wat je van oorsprong was. Kun je het verschil voelen?

Het te dikke lijf loskoppelen van wie je in je wezen bent, geeft enorm veel ruimte en lucht. Het maakt dat je kunt gaan onderzoeken wat er met je is gebeurd waardoor je lijf te dik is geworden.

Je bent dus niet (te) dik, maar je hebt een (te) dik lijf.

Als wij dit aan kinderen zouden kunnen leren die last hebben van overgewicht, dan zou dat voor enorm veel kinderen een steun zijn. Er zijn inmiddels veel kinderen die een te dik lijf hebben, maar laten wij hen eraan herinneren dat zij niet hun lijf zijn.

Oproep aan alle ouders, opvoeders en docenten:

Vanaf nu is geen enkel kind meer te dik en wij blijven het kind met al haar of zijn mogelijkheden zien onder het (te) dikke lijf. Daardoor zullen heel wat kinderen zich weer gezien voelen en als een persoon behandeld in plaats van als een ‘probleem’.

2.3. Je bent ook niet je gedrag

In onze taal zeggen wij: iemand is druk, is lui, is vervelend, is crimineel, is verslaafd en ga maar door. Ook hier geldt hetzelfde; iemand is dat niet, maar iemand gedraagt zich zo.

Een voorbeeld.

Iemand kan een onhandelbaar gedrag hebben, maar zij of hij is niet onhandelbaar.

Moet je voorstellen wat er gebeurt met een kind (of een volwassene) dat een onhandelbaar gedrag heeft ontwikkeld. Dat gedrag komt ergens uit voort. Misschien groeit het op in een omgeving van boosheid waar zij of hij zich tegen verzet. Of misschien maakt het kind dingen mee waar het zich niet in kan vinden, waardoor het zich onhandelbaar gaat gedragen. Gaan wij het kind als onhandelbaar bestempelen, dan weerleggen wij het probleem naar het kind in plaats van te gaan onderzoeken waar het onhandelbaar gedrag vandaan komt, naar de situatie dus.

Het loskoppelen van het gedrag van het kind zorgt ervoor dat wij ons kunnen afvragen: “Wat is er met het kind gebeurd, wat maakt het kind mee, wat laat het kind ons zien of wat wil het kind ons met het onhandelbare gedrag vertellen?”

Het kind zelf blijven zien maakt dat het zich gerespecteerd en gehoord voelt, waardoor wij het probleem kunnen aanpakken. Het kind is niet het probleem, maar de oorzaak van het uit balans geraakte gedrag is het probleem.

Als wij gedragsproblemen op deze manier zouden aanpakken, blijft het kind intact en zal het niet gaan ervaren dat het ‘ziek’ is of een stoornis

heeft, waardoor de klacht alleen maar zal toenemen en sowieso niet zal verdwijnen.

Zelfs als het gaat om psychische labels is het belangrijk dat wij de persoon los zien van het label.

Weer geldt hier: iemand is niet depressief, maar iemand heeft een gevoel dat depressiviteit wordt genoemd. Dat gevoel komt ergens vandaan en is door iets veroorzaakt. Als iemand depressief is, dan zou dat betekenen dat de ziel, de kern, de lichtbron van iemand al een depressie in zich had. Dat zij of hij in haar wezen al depressief was. Ik geloof daar niet in. Ik ga ervan uit dat elk mens met een klachtenvrije ziel op deze aarde wordt geboren en dat een klacht ergens op ons levenspad ontstaat. Later vertel ik hoe ik tegen erfelijkheid aankijk.

Ook nu geldt weer: als wij de persoon los zien van de klacht, dan kunnen wij ons afvragen: “Wat is er met de persoon gebeurd, waardoor de klacht is ontstaan?” of “Wat maakt dat deze persoon deze klacht heeft ontwikkeld?”, “Wat vertelt de klacht ons?”

Paul is depressief zou aangeven dat hij er niet meer vanaf kan komen. De focus komt te liggen op de depressie en niet meer op Paul, waardoor de kans groot is dat de depressie toeneemt en zal blijven bestaan.

Isabelle is dus niet autistisch, maar heeft een klacht die wij autisme noemen. Zij heeft ergens iets meegemaakt of beleeft haar leven op een bepaalde manier, waardoor zij op haar wolk blijft zitten of naar haar wolk vlucht. Ze heeft inderdaad een klacht, maar is niet haar klacht.

2.4. Zie de mens onder het gedrag, de ziekte, de verslaving, of de klacht

Ik pleit er voor om verschil te maken tussen de mens en haar of zijn gedrag, ziekte, stoornis, label, gedrag, verslaving of fysiek uiterlijk.

Dat zou een zeer positief effect hebben op hoe wij met elkaar en onszelf omgaan.

Wij spreken in deze tijd nogal eens van criminelen. De mens die het crimineel gedrag vertoont, verandert van een mens in een ‘monster’. Natuurlijk wijs ik het crimineel gedrag af van iemand, maar ik probeer de mens eronder te blijven zien. Wat maakt dat dit mens dit gedrag is gaan vertonen? Behandel de mens met dit gedrag als een monster en het gedrag zal alleen maar toenemen. Wijs het gedrag af, maar blijf de persoon onder het gedrag respecteren als persoon. Door het begrip, de erkenning van haar of hem als persoon en de verbinding neemt de kans toe dat het criminele gedrag zal afnemen. Dit is soms erg moeilijk toe te passen, omdat bepaald gedrag zo afschuwelijk kan zijn (denk aan moorden, aanslagen, pedofilie, mishandeling en ga maar door) dat het moeilijk wordt de persoon met dit gedrag als mens te blijven zien. Toch kunnen wij niet ontkennen dat ook een persoon met zo’n monsterlijk gedrag een Goddelijk wezen is met een hart en een ziel. Eens is die persoon een baby geweest en heeft haar of zijn wieg ergens gestaan. Het in verbinding blijven met de persoon, hoe vreselijk het ook is wat die persoon doet of heeft gedaan, zal die persoon het gevoel geven gezien, gehoord of gerespecteerd te worden, waardoor heling kan plaatsvinden en deze persoon weer in verbinding komt met haar of zijn hart. Als dit in deze tijd meer gedaan zou worden, zal de humaniteit en uiteindelijk de vrede onderling alleen maar toenemen. Voor de duidelijkheid: ik wijs crimineel gedrag, mishandeling, moord en noem maar op zeker af, maar wil de persoon blijven behandelen als een persoon.

2.5. Drie oefeningen m.b.t. labels en gedrag

2.5.1. Jezelf ontdoen van je labels

In deze oefening gaat het erom dat jij jezelf los ziet van een label en jij je weer realiseert dat jij iemand bent met al jouw kwaliteiten en vermogens en te kampen hebt met een label. De oefening herstelt jouw identiteit, maakt je los van het label en zorgt ervoor dat jouw label buiten je komt te staan. Of dit label nu een psychische klacht is, een verslaving, een gedrag of een fysiek kenmerk, je bent niet je label.

Ik neem in deze oefening het voorbeeld van iemand met een depressie. De kans is groot dat die persoon haar of zijn depressie op identiteitsniveau heeft aangenomen en dus over zichzelf zegt: “Ik ben depressief.” Dit gaan wij door de oefening herstellen, zodat het wordt: “Ik ben Piet en ik heb een depressie.” Voor alle labels geldt hetzelfde: “Je bent geen alcoholist, maar een persoon met een alcoholprobleem”, “Je bent niet dik of lelijk, maar een persoon met een te dik lijf of een ‘lelijke’ neus”, “Je bent niet ziek, maar je hebt een ziekte”, “Je bent geen homo, maar een man met een homoseksuele geaardheid”, “Je bent geen Katholiek of een Moslim(a), maar een vrouw of man met een Katholiek of Islamitisch geloof”, enzovoorts.

Hier de oefening:

- Ga zitten op een stoel met je voeten stevig op de grond en een rechte rug. Trek de aandacht naar jezelf toe door jezelf in een denkbeeldige bol van energie te zetten en je los te maken van je omgeving. Het zou kunnen helpen om de bol waarin je zit een kleur te geven waar jij je fijn bij voelt en de omgeving in een andere kleur te zetten.

- Adem dan rustig in en uit, waarbij je bij elke inademing steeds lager in je buik begint te ademen en bij elke uitademing spanning loslaat. Zo word je rustig en kom je meer in je lijf (en dus uit je hoofd).
- Maak dan verbinding met jouw hart, je hartstreek. Als je dat fijn vindt, leg dan je hand op je hart. Realiseer je dan dat jij naast een hart ook een ziel hebt. Stel die ziel eens voor als een energievonk of een vlammetje die in verbinding staat met jouw hart. In die energievonk zitten al jouw vermogens en kwaliteiten, je missie, je passie, je wijsheid en alle ervaringen uit vorige levens. Het is die energievonk die aangeeft wie jij in jouw wezen bent. Verbind je met die energievonk en laat dan eens woorden opkomen die aangeven wie jij bent en wat jouw vermogens zijn. Voorbeelden van woorden die kunnen opkomen zijn: krachtig, lief, creatief, interessant, moedig, organisatietalent, betrouwbaar, leraar ...
- Bevestig jezelf dan met de woorden die naar boven kwamen door ze hardop uit te spreken: “Ik ben krachtig. Ik ben lief. Ik ben speels. Ik ben creatief ...” Je mag er ook een zin van maken: “Ik ben een krachtige, lieve, speelse, creatieve vrouw/man.”
- Word je dan eens bewust van de labels die je opgeplakt hebt gekregen of jezelf hebt opgeplakt. Telkens als er een label opkomt, vraag jezelf eens af waar op of in jouw lijf dat label zich bevindt. Dus stel, je wordt je bewust van het label depressief. Zit dat label op je geplakt als een sticker, of heb je een jas aan vol met depressiviteit, of laat de depressie zich zien als een steen, of welke andere mogelijkheid dan ook?
- Leg een hand op je hart en de andere denkbeeldig op dat label ergens op of in je lijf. Zeg dan tegen jezelf: “Ik ben X, een krachtige, lieve... vrouw/man en ik haal nu het label van mij af.” Met de hand die op dat label zit, trek je denkbeeldig de sticker van je lijf, doe je de jas

uit, haal je de steen eruit enzovoorts en die leg je denkbeeldig op een afstand van je af.

- Zeg dan: “Ik heb dat label”, (waarbij je met een hand naar dat label wijst om de energie van het label duidelijk te scheiden van jou zelf), maar ik BEN ...” (waarbij je weer contact maakt met jouw hart en ziel en de woorden opnoemt die eerder bij je bovenkwamen).
- Dit doe je met alle labels, zodat deze allemaal naast je komen te liggen en geen onderdeel meer uitmaken van jouw identiteit.
- Als alle labels naast je liggen, dan zeg je het volgende: “Dat zijn mijn labels (kijk of wijs naar die labels), maar dat is niet wat ik ben. Ik ben een krachtige, liefdevolle (+ de andere woorden die eerder opkwamen) vrouw/man.”
- Voel hoe jij je nu voelt met de labels naast jou en met het besef dat je iets heel anders bent dan je label.

2.5.2. De ander los zien van haar of zijn labels

Als je een ander persoon los kunt zien van haar of zijn labels, dan blijf je meer in contact met de persoon onder het label. De persoon *heeft* dan een label, maar *is* dat label niet. Het wordt dan makkelijker om met die persoon te gaan kijken waar haar of zijn klachten vandaan komen. Ook zal je makkelijker in verbinding kunnen blijven met iemand met een gedrag dat niet prettig is. Je blijft door deze oefening de kwaliteiten van een persoon erkennen, ook al heeft zij of hij een klacht of iets dat je in haar of hem afwijst of moeilijk vindt.

De oefening:

- Zie de persoon in kwestie voor je en word je volledig bewust dat je naar een persoon kijkt met een hart en een ziel. Zeg tegen jezelf: “Dat is X met al haar of zijn vermogens en kwaliteiten.”
- Zie dan het label dat ‘vasthangt’ aan die persoon en haal dat label er denkbeeldig vanaf door het naast de persoon te leggen.
- Zeg dan kijkend naar het label: “Dat is het/de (naam van het label, bijvoorbeeld het alcoholprobleem, de depressie, de seksualiteit, het geloof) waar X mee te maken heeft, maar dat staat los van X.”
Daarna: “X heeft dat label, maar is het niet.”

Het zou mooi zijn als wij dit verschil ook in het dagelijks leven kunnen maken, ook naar mensen die wij niet kennen. Omdat wij dan mensen weer gaan zien als mensen, in plaats van een klacht of een probleem, zal dat het onderlinge gevoel verbeteren en zullen die mensen veel meer begrip ervaren dan bijvoorbeeld afwijzing of veroordeling.

2.5.3. Onderscheid maken tussen persoon en gedrag

Deze oefening leert je vooral onderscheid te maken tussen een persoon en haar of zijn gedrag. Net als bij de labels, iemand is niet haar of zijn gedrag, maar iemand heeft een gedrag. Vaak wijzen wij mensen af doordat wij dit onderscheid niet maken. Als je boosheid voelt naar wat iemand doet en het verschil maakt tussen persoon en gedrag, dan kun je de persoon op het gedrag aanspreken en toch in verbinding blijven met de persoon zelf. Als je persoon en gedrag niet loskoppelt, dan zal de boosheid naar de persoon zelf gaan en dat zal voelen als afwijzing, veroordeling of terechtwijzing. Dit zal de verbinding en communicatie tussen jou en de ander niet

bevorderen. Het aanspreken op gedrag in plaats van op de persoon zelf, zal het uitspreken van conflicten of irritaties veel makkelijker maken.

De oefening die ik je hier wil meegeven is dat je gedurende veertig dagen je bewust wordt hoe je tegen mensen praat, hoe je over mensen praat, wat je tegen ze zegt en hoe jij ze ziet. Koppel jij de persoon los van haar of zijn gedrag of is voor jou de persoon en het gedrag hetzelfde? Dus merk je dat je zegt: “Die persoon is irritant, dominant, jaloers ...”, of zeg je: “Die persoon gedraagt zich irritant, dominant of jaloers.” Zeg je: “Die persoon is een crimineel, of die persoon heeft een crimineel gedrag.”

Je zult je eerst bewust moeten worden voordat je het anders kunt doen. Veroordeel jezelf niet, maar accepteer dat jij het tot nu toe ‘fout’ hebt gedaan. Als je merkt dat je zegt: “X is irritant”, verbeter jezelf dan direct door te zeggen: “X doet irritant en is een persoon met dat gedrag.” Als je dit gedurende ongeveer 40 dagen consequent doet, dan zal je merken dat het een automatisme wordt en dat je dan op een natuurlijke manier onderscheid maakt tussen een persoon en het gedrag.

Waardoor raken wij uit balans?

3.1. Wat is het in balans zijn?

In balans zijn met onszelf betekent voor mij dat wij kunnen leven vanuit ons hart en de dingen doen in ons leven die overeenkomen met onze passie, missie en vermogens. In balans zijn betekent ook dat het hart (het voelen) en het hoofd (het denken) op één lijn zitten en dat ons hart daarbij de leiding heeft. Het hoofd is dan dus niet meer de drijfveer achter alles wat wij doen. Als wij in balans zijn met onszelf, dan zullen ons lichaam en onze psyche zich beter voelen. Leven vanuit balans laat ons het levenspad lopen dat ons tot onze ultieme volwassenheid leidt en ons in onze volledige potentie zet. Als wij vanuit disbalans leven, dan zullen de lessen die wij aantrekken bedoeld zijn om weer op het pad te komen. Alsof wij dan telkens weer via omwegen bij onszelf uitkomen. Vaak zijn wij niet onszelf (niet de autonome ik die wij op zielsniveau zijn) als er disbalansen zijn die nog niet in beeld zijn en/of nog om transformatie vragen.

De ervaringen die wij opdoen in onze jeugd zijn allesbepalend voor hoe wij ons in eerste instantie manifesteren in ons volwassen leven. Alles wat wij voorgedaan krijgen door onze ouders en de personen met wie wij opgroeien, vormt de basis hoe wij ons volwassen leven vorm gaan geven. Het is die imprint die de basis is voor de stappen die wij gaan zetten en hoe wij die stappen zetten. De voorbeelden die we kregen hebben ons onze waarden en normen meegegeven, alsmede hoe wij omgaan met geld, vrije tijd, vriendschappen, hygiëne, seksualiteit, voeding, huishouden en ga maar door. Pas als wij ons bewust worden van die imprint, kunnen wij dingen anders gaan doen.

Ook hoe wij ons voelen wordt in grote mate bepaald door onze jeugdperiode.

Gelukkig is in de meeste gevallen een foetus of een baby van oorsprong nog volledig in balans met zichzelf, omdat zij de verbinding nog hebben met hun ziel en Hogere zelf. Daardoor zitten zij over het algemeen nog volledig in het gevoel, volgen, voor zover dat mogelijk is, hun intuïtie en leven dus vanuit het hart. Geen enkele baby zal eerst nadenken of het kan huilen als het honger heeft. Het denkt niet: “mama is nu te druk, dus laat ik maar even wachten met huilen.” Het huilt gewoon op het moment dat het honger heeft en voelt dat zij of hij eten nodig heeft. Natuurlijk loopt ook de foetus of de baby trauma’s op als er in haar of zijn omgeving dingen gebeuren die traumatisch zijn. Als dat niet het geval is en de zwangerschap en de jeugd erna verlopen vredig, dan kan het kind, hoe klein ook, volledig zijn. Die innerlijke balans zit nog steeds ergens diep van binnen in ons, ongeacht de leeftijd die wij hebben. Als wij de opgelopen ballast aanpakken en loslaten, dan komt die balans weer aan de oppervlakte, alsof de kracht van het kind dan weer naar boven komt.

3.1.1. Egoïsme versus hartoïsme

Hoe meer emoties opgebouwd worden, hoe meer wij als mens gaan leven vanuit het hoofd (het denken) en hoe minder wij ons hart kunnen volgen. Emoties zorgen ervoor dat een ego ontstaat. Met dat ego proberen wij onbewust onze pijnen te compenseren of te voorkomen dat wij nogmaals geraakt worden. Met het ego proberen wij alsnog de basisbehoeftes te krijgen die wij missen in ons leven. Als ik bijvoorbeeld een tekort heb ervaren aan erkenning door bijvoorbeeld afwijzing of veroordeling, dan zal mijn ego ervoor zorgen dat ik alsnog erkend ga worden en zal het misschien fel reageren op afwijzing of veroordeling. Het ego doet ons

leven vanuit egoïsme. Ik vertaal dat: denken aan jezelf vanuit je hoofd, dus vanuit pijn en emotie.

Iemand die leeft vanuit de instelling 'ikke, ikke, ikke' leeft vanuit egoïsme en doet dit door boosheid, verdriet, angst, jaloezie, teleurstelling, een gemis of een andere emotie. Iemand die egoïstisch leeft is niet in balans met zichzelf en heeft vaak niet door dat haar of zijn gedrag voortkomt uit onverwerkte emoties. Door het ego denken wij dat wij krachtig zijn (omdat wij misschien fel durven uit te halen als iemand ons raakt), maar realiseren ons misschien niet dat het gedrag van het ego gebaseerd is op pijn en gemis en dus voortkomt uit een disbalans. Hoe meer heling optreedt van oude gebeurtenissen, hoe kleiner het ego zal worden. Dit omdat wij dan onze pijnen en angsten loslaten en transformeren en onszelf dan weten te geven wat wij nodig hebben. Het gedrag zal dan steeds meer aangestuurd worden door ons hart in plaats van door ons hoofd.

Tegenover egoïsme staat voor mij hartoïsme. Een woord dat (nog) niet bestaat, maar wat ik bij deze ga introduceren: hartoïsme is het denken aan jezelf vanuit je hart, dus de dingen doen die goed voelen voor jou. Als ik vanuit mijn hart aan mijzelf denk, dan doe ik mijzelf een plezier en uiteindelijk ook de omgeving. Natuurlijk kan het kiezen voor jezelf vanuit je hart voor de ander niet prettig zijn en als egoïstisch overkomen, maar als jij jezelf krachtiger, liefdevoller, meer in balans en eerlijker laat zijn door jouw hart te volgen, dan is de wereld om jou heen daar uiteindelijk meer bij gebaat. Hoe meer je met jezelf in balans zult zijn, hoe meer jij jouw behoeftes zal voelen en kunt respecteren en dus hoe meer jij zult leven vanuit een hartoïsme. Om het ego te laten verminderen, is het noodzakelijk om onverwerkte emoties aan te pakken en te transformeren. Door de verwerking zal je minder leven vanuit je hoofd en meer vanuit je hart. Als het aan mij ligt, leeft iedereen vanuit haar of zijn hart, dus vanuit hartoïsme. Dat zal de wereld een stuk prettiger maken.

3.2. De basisbehoeftes

Vanaf het moment dat wij in de baarmoeder zitten van onze moeder, zijn wij overgeleverd aan hoe er met ons wordt omgegaan en in wat voor omgeving dat gebeurt. Hoe moeder zich voelt met zichzelf zal invloed hebben op hoe wij ons voelen als foetus en baby. In de baarmoeder zitten wij letterlijk verbonden aan onze moeder en vormt de navelstreng een open kanaal tussen ons en haar. Alle emoties en gevoelens van de moeder zijn voelbaar voor het kind en beïnvloeden ook de gevoelens die het heeft en het gedrag dat het vertoont. Zelfs in de baarmoeder passen wij ons al aan, doordat wij als mens de basisbehoeftes nodig hebben om te kunnen ontwikkelen. Als het kind bijvoorbeeld voelt dat moeder rust nodig heeft, dan kan het zijn dat het zich in de baarmoeder al rustig houdt om moeder zoveel mogelijk tevreden te stellen. Het kan ook zijn dat het kind juist het tegenovergestelde doet om een boodschap af te geven aan moeder. Door het open kanaal dat de navelstreng is, is er een symbiotische verhouding tussen moeder en het kind: ze gaan als het ware in elkaar op, beïnvloeden elkaar volledig en reageren op elkaars gedrag en gevoelens.

Je kunt je voorstellen dat als een moeder in balans is met zichzelf en zich krachtig en gelukkig voelt, dat dat een ander effect zal hebben op de baby, dan als moeder zich ongelukkig voelt in haar leven.

Natuurlijk voel je als baby ook je vader en de overige personen waar jij mee in aanraking komt. Zij hebben allemaal een invloed op jouw ontwikkeling en dragen allemaal bij aan de basisbehoeftes die jij nodig hebt. De mate waarin zij zelf de basisbehoeftes hebben gekregen, bepalen ook de mate waarin zij ze aan jou kunnen geven.

Je zou een foetus/een baby kunnen zien als een bloem die nog volledig in de knop zit. Het heeft alles van nature in zich om een prachtige bloem te worden. Afhankelijk van de toestand van de moederplant, van de

hoeveelheid en kwaliteit van voeding die het krijgt en in welke omgeving het zaadje geplant is, zal de bloem uiteindelijk volledig, maar ten dele of helemaal niet tot bloei komen.

Voor mij geldt voor ons als mensen hetzelfde. Wij komen naar de aarde toe als een zaadje dat volledig tot bloei kan en wil komen. In onze kern zitten alle kwaliteiten en vermogens om in principe tot bloei te komen. Net als bij die bloem, zullen ook wij tot bloei komen afhankelijk van de ‘voeding’ en ondersteuning die wij ontvangen van de omgeving waarin wij opgroeien.

Een kind dat wordt gestimuleerd, ondersteund en aangemoedigd zichzelf te worden of te mogen zijn, zal haar of zijn kwaliteiten makkelijker ontdekken en ontwikkelen, dan het kind dat wordt beperkt en afgeremd.

Vanaf de tijd in de baarmoeder tot ongeveer een jaar of 18 heeft elk kind een aantal basisbehoeftes nodig van zowel de moeder, de vader, als vanuit de omgeving. Die behoeftes zijn:

- Zorg
- Aandacht
- Geruststelling
- Aanmoediging
- Begrip
- Respect
- Acceptatie
- Bewondering
- Goedkeuring
- Waardering
- Bevestiging
- Veiligheid
- Vertrouwen
- Erkenning

Het voldaan worden aan deze basisbehoeftes is noodzakelijk om ons in bloei te zetten. Dat betekent niet dat wij niet in bloei kunnen komen als er basisbehoeftes ontbreken of als wij trauma's oplopen, maar wel dat wij pas in bloei kunnen komen, als wij de trauma's hebben verwerkt en hebben geleerd om de basisbehoeftes aan onszelf te geven.

De basisbehoeftes worden dus vooral in eerste instantie door onze ouders aan ons gegeven. Maar wat als de ouders/opvoeders deze basisbehoeftes zelf niet hebben ontvangen of niet op de juiste manier hebben gekregen? Ook met de allerbeste intenties zijn ze dan niet echt in staat om hun kind op de juiste wijze te geven wat het nodig heeft.

Als ik als kind bijvoorbeeld nooit ben bewonderd en dus mijzelf ook moeilijk kan bewonderen, dan is de kans groot dat ik als ouder niet echt weet hoe ik mijn kind kan bewonderen. Het kan zijn dat ik, net als mijn ouders, mijn kind ook niet bewonder. Of ik ga juist over-bewonderen wat ook weer een beperkend effect heeft op de ontwikkeling van het kind. Als ik als ouder ga over-bewonderen, dan doe ik dat om te voorkomen dat mijn kind hetzelfde gemis zal voelen als ik of in de hoop dat mijn kind mij 'lief' gaat vinden omdat ik haar/hem zo bewonder. Dit uit balans bewonderen, doe ik dan dus vanuit ego, dus pijn. Ik kan pas op de juiste manier bewonderen, als ik de pijnen van het gemis van bewondering heb geheeld en ik mijzelf (het kind in mij) bewondering heb gegeven. Dan zal de bewondering die ik aan mijn kind kan geven vanuit heelheid zijn en dus vanuit mijn hart.

Maar wat als een van de ouders niet meer aanwezig is of uit beeld is door bijvoorbeeld een scheiding of overlijden? Dan zal het kind vanaf dat moment alle basisbehoeftes missen van de ontbrekende ouder. Hoe goed ook bedoeld, een moeder kan niet vader en moeder tegelijk zijn. Dus als vader is weggefallen zal het kind hoe dan ook alle behoeftes van hem missen. Een nieuwe partner kan natuurlijk veel basisbehoeftes geven, maar

bij het ontbreken of wegvallen van de biologische vader, ervaart het kind op een diep niveau een gemis. Hoe goed de ‘vervangende’ ouder het ook doet.

Aangezien wij op wat voor manier dan ook alle basisbehoeftes proberen te krijgen, zal er een verandering optreden in het gedrag van het kind als het een tekort ervaart van een behoefte. Een kind dat zoekt naar erkenning zou bijvoorbeeld een streberig gedrag kunnen gaan ontwikkelen. Wordt het niet voldoende bevestigd, kan het gaan vragen naar goedkeuring. Als het veiligheid mist zal het er alles aan doen het gevoel van veiligheid ergens uit te halen. Een scala aan aanpassingen kunnen ontstaan om een gemis te compenseren. Als het wordt afgewezen kan het bijvoorbeeld een angst gaan ontwikkelen iets te ondernemen. Zo kun je ontdekken dat achter elk gedrag een behoefte schuil gaat. Vaak een behoefte om geliefd, gezien, gehoord en gerespecteerd te worden.

Niet alleen gedrag verandert door een gemis van een basisbehoefte. Ook het gevoel en de psyche komen onder druk te staan. Als alle basisbehoeftes op de juiste manier worden ingevuld, zullen gevoel en psyche in balans blijven. Het kind groeit op met gebruik van alle kwaliteiten dat het in zich heeft.

Iedereen zal begrijpen dat als een kind haar of zijn innerlijke vermogens niet kan of mag gebruiken, er een psychische disbalans kan ontstaan. Stel het kind heeft een passie voor dans en muziek, maar wordt daarin tegengehouden, afgeremd of zelfs afgekeurd. Het kind zal dan een gemis ervaren, of een leegte, of een boosheid. Een kind dat haar of zijn passie niet kan of mag gebruiken, kan bijvoorbeeld eenvoudig een depressie of een andere psychische klacht ontwikkelen.

Het gemis van basisbehoeftes of het verkrijgen ervan op de verkeerde manier, veroorzaakt dus een disbalans in het kind. Zolang wij in ons

volwassen leven nog met een verwond innerlijk kind lopen, zullen wij blijven handelen vanuit diezelfde disbalans. Ons gedrag en gevoel zal dan nog steeds voortkomen uit een gemis, een pijn of een compensatie.

Deze benadering is voor mij de sleutel tot het voorkomen, helen en transformeren van psychische klachten en disbalansen in gedrag. Ik link alle disbalansen aan de basisbehoeftes. Hoe meer wij op latere leeftijd ons gemis van de basisbehoeftes helen, hoe meer wij weer terug in balans komen met onszelf.

Van oorsprong heeft een mens een eigen wil en een eigen doel. De kern, de ziel van een mens, is in balans en heeft alle vermogens in zich die een mens nodig heeft in het leven. Krijgt het kind vanuit het ouderlijk huis en de omgeving alles wat het nodig heeft en mag het zijn zoals het wil zijn (en van oorsprong *is*), dan zal de kans op disbalansen kleiner zijn. Om disbalansen te helen zullen wij moeten leren om weer in contact te komen met die oorspronkelijke zielskwaliteit, het kind in onszelf weten te helen en onszelf alsnog de basisbehoeftes leren geven die wij hebben gemist.

3.3. De invloed van emoties en de omgeving

Niet alleen een tekort aan basisbehoeftes veroorzaakt disbalansen, ook het oplopen en niet verwerken van emoties en trauma's brengen de psyche uit balans en geven een verandering van gedrag. Alle onverwerkte gebeurtenissen die wij als kind hebben meegemaakt, laten ons als volwassene uit balans handelen. Onverwachte situaties in ons latere leven zoals een ontslag, een ramp, een ongeluk, een scheiding, een krappe financiële situatie veroorzaken natuurlijk ook weer een scala aan emoties, spanning en angsten, waardoor wij ook weer deels uit balans raken met onszelf.

Van nature heeft iemand een vlucht-, vecht- of verstijvende reactie op een trauma of emotionele gebeurtenis. Een mens dat emoties opgelopen heeft, zal er onbewust alles aan doen om te voorkomen dat het nog meer pijn oploopt. Het gedrag dat zij of hij gaat vertonen, zal voortkomen uit de behoefte zich weer veilig te voelen of niet nog meer emoties op te lopen.

Naast de invloed die het ouderlijk gezin heeft op de ontwikkeling van een kind, zijn ook de omgeving, de religie waarin men opgroeit en de schoolperiode grote beïnvloeders. Ook hier weer geldt: alle disbalansen veroorzaakt door emoties vragen om heling, willen wij als volwassene vanuit onze autonome kracht kunnen handelen.

Een kind dat vriendjes heeft en zich veilig voelt in haar of zijn omgeving, zal minder belast opgroeien dan een kind dat dat niet heeft. Als ik mij veilig voel in mijn omgeving, dan zal ik mij ook veiliger voelen in mijzelf, maar ook met wie ik ben. Als de omgeving stimulerend werkt, zal een kind meer aangemoedigd en gestimuleerd worden zichzelf te zijn. Dan kan het zich laten zien en ontdekken wie het is. Een onveilige omgeving geeft een signaal af aan het kind dat het niet veilig is om zichzelf te zijn. Het zal zich dan gaan aanpassen aan die omgeving en mogelijk niet meer helemaal zichzelf kunnen zijn.

De invloed die religies hebben op een mens is gigantisch. Zal iemand echt gelukkig kunnen worden als het door een religie niet zichzelf mag zijn? Kan iemand echt in balans komen als het constant leeft met een angst om door God gestraft te worden? Kan iemand echt zichzelf worden als die persoon de overtuiging meekrijgt dat die God jouw ware zelf niet accepteert of zelfs afwijst?

Als ik naar mijzelf kijk, dan heeft het Katholieke geloof een enorme invloed gehad op mij. Ik ontdekte als kind dat ik mij seksueel meer aangetrokken voelde tot mannen dan tot vrouwen. Volgens het geloof was ik ziek, een

foutje van God. Je kunt je voorstellen dat dit stigma een enorme invloed heeft gehad op het neerzetten van mijn ware zelf. Jarenlang voelde ik een angst mijzelf te durven laten zien en huiverde ik om voor mijn seksualiteit uit te komen. Ik heb lang het gevoel gehad dat ik niet klopte. Een depressief gevoel, een gevoel van afschuw naar mijzelf en een angst deel te nemen aan de samenleving waren het gevolg. Ook had dit door de Katholieke kerk opgelegd stigma een enorme invloed op de verhouding tussen mij en mijn ouders. Natuurlijk heeft elke vorm van religie een beperkend effect, als die religie van ‘hogerhand’ en ‘namens God’ een persoon afwijst die niet aan een norm voldoet. De psyche en het gevoel krijgen een deuk. Voelen vrouwen zich gelukkig als ze door een geloof aan banden worden gelegd? Kunnen zij zichzelf worden als ze niet aan de samenleving mogen deelnemen op dezelfde manier als mannen dat mogen?

Elke veroordeling of afwijzing die vanuit maatschappelijk oogpunt voortkomt, zorgen natuurlijk voor disbalansen. Ik denk bijvoorbeeld aan de manier waarop er in onze huidige tijd wordt gesproken en gedacht over Turken, Marokkanen, Arabieren, mensen met een Islamitisch geloof, mensen uit Oostbloklanden en meer recentelijk de mensen die naar ons land gevlucht zijn. Over het algemeen niet gunstig en positief. Wat denk je van het impact dat deze houding heeft op de mens in kwestie? Die voelen zich in hun wezen afgewezen en niet welkom. Psychische klachten, gedragsproblemen en verslavingen kunnen hier het gevolg van zijn.

Hoe wordt er met mensen omgegaan in deze samenleving die geen financiële middelen hebben? Vaak hoor je er als persoon dan niet echt meer bij, want dan heb je gefaald bijvoorbeeld.

Hoe denken wij over dak- en thuislozen? Mensen die een uitkering hebben? Mensen die als ‘crimeel’ bestempeld worden? Mensen met een alcohol of drugsprobleem? Ex-gevangenen? Mensen die zich ‘anders’ gedragen of

kleden? Vaak is dat niet liefdevol, soms zelfs harteloos. Logisch toch dat deze mensen disbalansen ontwikkelen van de psyche en hun gedrag?

En zo zijn er natuurlijk nog tal van andere oorzaken vanuit maatschappelijk oogpunt waardoor een mens uit balans kan raken.

3.4. Het huidige onderwijs

Ik wil ook graag stilstaan bij de invloed die het huidige schoolsysteem heeft op onze jeugd. Het gaat mij aan het hart om te zien hoeveel kinderen zich niet meer thuis voelen op school en thuis blijven. Het aantal kinderen dat juist door de schooltijd psychische klachten ontwikkelt en een uit balans zijnde gedrag vertoont is groot en wordt steeds groter. Nog te vaak wordt onderwijs gegeven aan kinderen vanuit de visie: “Wij volwassenen weten hoe jij als kind iets moet leren, in welk tempo dat moet gaan, wanneer je dat moet doen en op welke leeftijd een kind iets moet kunnen of mag doen.” Een compleet verouderde visie, die al lang niet meer voldoet aan en aansluit bij de behoefte(s) van kinderen van deze tijd.

Veel kinderen zijn nog steeds gebaat bij deze vorm van onderwijs, maar ook steeds meer kinderen haken af en ontwikkelen zelfs psychische klachten door deze huidige vorm.

Door de hoge werkdruk die kinderen wordt opgelegd en de vele testen die zij al veel te vroeg moeten afleggen, komt de creatieve kant van de jeugd in de verdrukking. Zij moeten als het ware veel te snel vanuit hun hoofd gaan handelen, terwijl hun gevoel de overhand nog zou willen houden. Als het spelenderwijs kan leren zal het zich veel sneller en doelgerichter kunnen ontwikkelen.

Ik wijd veel klachten als ADHD, ODD, ADD, autisme, depressie en leerachterstanden aan het feit dat het schoolsysteem star blijft vasthouden aan de bestaande visie, terwijl de kids van deze tijd al lang aangeven met hun gedrag en klachten, dat zij veel meer baat zouden hebben aan scholing waarin de individuele kwaliteiten van het kind centraal staan. Zolang het systeem centraal staat, zullen steeds meer kinderen de aansluiting verliezen en zelfs met tegenzin naar school gaan, terwijl elk kind van nature wil leren en ontdekken.

Je zult begrijpen dat psychische klachten en gedragsproblemen ontstaan als een kind het gevoel heeft dat het zich moet richten naar iets waar zij of hij zich niet prettig bij voelt. Het kind wil in bloei komen op de manier waarop het zelf voelt dat dit het beste kan.

Ik pleit er dan ook voor dat ons onderwijs op de schop gaat en zich veel meer richt op hoe en wat het kind van deze tijd wil leren. Dat zal een gigantische vermindering geven van het aantal kinderen dat psychisch uit balans raakt. Een ‘kindgericht onderwijs’ zal veel meer kinderen in hun kracht zetten, die daardoor in hun latere leven waarschijnlijk minder met psychische klachten, verslavingen en gedragsproblemen te maken zullen hebben.

Mijn visie op een aantal psychische klachten

4.1. De psychiatrie en het handboek DSM

Voordat ik mijn visie ga geven op diverse psychische klachten, kan ik er niet aan ontkomen iets te schrijven over de psychiatrie en hun zienswijze. Niet omdat ik iets tegen hun manier heb om naar een klacht te kijken en de aanpak ervan, wel omdat ik de gevaren en beperkingen van deze aanpak zie.

De eerste beperking die ik zie is het veranderen van een mens in een patiënt. Zodra iemand wordt gediagnosticeerd met een stoornis of een ziekte, dan wordt die persoon een patiënt genoemd. De lading die aan dit woord hangt is voor mij enorm beperkend voor de persoon zelf. Het accent ligt te veel op de klacht en te weinig op de mens onder die klacht. Door het label patiënt, verandert een mens met al haar kwaliteiten en mogelijkheden in een klacht, een stoornis of een ziekte, wat in mijn ogen de bekrachtiging van de persoon zelf niet ten goede komt.

Daarnaast werkt de reguliere psychiatrie in mijn ogen te eenzijdig op alleen het cognitieve aspect van een klacht. De ‘rationele’ kant ervan zal ik maar zeggen. Hun aanpak is vooral gericht op het krijgen van inzichten waardoor een klacht is ontstaan, maar blijft daar te veel in hangen. Klachten worden zo te veel vanuit het hoofd benaderd, waardoor de emotionele kanten te weinig worden belicht, (her)beleefd en losgelaten. Voor wat mij betreft wordt er te veel vanuit angst gewerkt dat een klacht terugkomt en ook te veel vanuit het afblokken van emoties om te voorkomen dat iemand zich bijvoorbeeld depressief blijft voelen. De spirituele kant van een klacht,

dus het waarom iemand iets meemaakt en wat er uit te leren valt, komt bijna niet aan de orde. Voor mij een essentieel aspect wil iemand volledig in balans komen.

Door het uitsluiten van de mogelijkheid dat in elk mens een zielskwaliteit zit waarmee gewerkt kan worden, vind ik dat te veel mensen blijven hangen in hun klachten. Ik zou ervoor pleiten dat er een veel nauwere samenwerking komt tussen de reguliere zorg en de ‘alternatieve’ zorg (de holistische zorg).

De psychiatrie werkt met het handboek DSM. In dit boek, waarvan inmiddels de 5e versie is verschenen, staan honderden psychische disbalansen en ziektes vermeld die het uitgangspunt vormen voor de diagnose die wordt gesteld. Op zich niets mis mee. Daar waar ik moeite mee heb, is dat zij totaal normale gedragingen en gevoelens, die nu eenmaal bij mensen horen, in hokjes en groepen zetten en die benoemen als een stoornis of zelfs een ziekte. Elk mens voelt zich wel eens eenzaam, leeg, moedeloos, verlegen, angstig of welke emotie dan ook. Elk mens heeft bij tijd en wijle een gedrag dat storend is of buiten de maatschappelijke norm valt. Elk mens doet dingen die ze misschien liever niet zouden willen doen. Elk mens voelt zich wel eens rot of boos. Elk mens is wel eens uit balans met zichzelf. Dat hoort nu eenmaal bij de eigenschappen van een mens en dat maakt de mens juist uniek als aards wezen.

Hoe de DSM tot stand komt is, heel kort door de bocht gezegd, als volgt: een groep psychiaters observeren mensen en pluizen elk gedrag en alle gevoelens van mensen zo gedetailleerd mogelijk uit. Zo komen zij tot duizenden facetten van gedrag en gevoel. Elk mens is uniek en dus geen enkel mens reageert hetzelfde. Al die duizenden gevoelens en gedragingen worden geanalyseerd en in groepjes bij elkaar gezet. Heel simpel gezegd: “Bij een persoon die zich eenzaam voelt, merken wij dat en dat en dat.” Zo creëren zij een scala aan groepen van gevoelens en gedragingen

waar een mens mee te ‘kampen’ kan hebben. Als de groep psychiaters die de DSM vormgeeft het met elkaar eens zijn, dan geven zij een naam aan het betreffende hokje van gedrag of gevoel en is er een stoornis of ziekte gecreëerd. De farmaceutische industrie krijgt dan een budget om een medicijn te ontwikkelen als antwoord op deze ‘ziekte’ of stoornis. Het gedrag en de gevoelens van de mens is inmiddels zo gedetailleerd omschreven en uitgepluisd, dat miljoenen mensen wereldwijd wel ergens in een hokje passen. Volgens de DSM gids zijn er inmiddels honderden disbalansen en ziektes, en dus is er volgens hen een zeer groot deel van de bevolking wereldwijd psychisch ziek. En daar schuilt voor mij het gevaar van deze benadering. Niemand met een uit balans zijnde psyche of gedrag is in mijn ogen ziek. Het had nooit zover mogen komen dat het gedrag en het gevoel, dat nu eenmaal bij de mens hoort, zo in hokjes geplaatst wordt met als doel er een stoornis of een ziekte en dus een medicijn aan te koppelen. Ik pleit er dan ook voor dat de farmaceutische industrie geen invloed meer mag en kan uitoefenen op het beroep van psychiaters en psychologen. De DSM gids is meer en meer een marketingtool geworden van de farmaceutische industrie en dat komt het welzijn van de mens niet ten goede.

De documentaire ‘Over lijken gaan, het onvertelde verhaal van psychotrope middelen’ (ISBN: 978.1.4031.6747.7) is een geweldige eyeopener voor mij geweest. Het heeft mij duidelijk gemaakt hoe gevaarlijk het is een commerciële bedrijfstak (de farmacie) te koppelen aan de gezondheidszorg.

In mijn uitleg zal ik dan ook zeker niet alle honderden disbalansen gaan benaderen die in de DSM genoemd worden, omdat ik gewoonweg vind dat er in veel gevallen geen sprake is van een stoornis of ziekte, maar van een gedrag of een gevoel dat nu eenmaal hoort bij een mens. Voor alle duidelijkheid: ik ben het volledig eens dat de psyche en het gedrag van een mens uit balans kan zijn en aangepakt moet worden wil iemand weer gelukkig en vitaal kunnen leven. Ik denk alleen niet in stoornissen of

ziektes, en geloof dat veel disbalansen aan te pakken en/of te voorkomen zijn.

4.2. De link tussen de medische wetenschap en de farmaceutische industrie

Ik wijd het ontstaan van psychische klachten en disbalansen aan een scala van oorzaken, waar ik er hieronder een aantal van zal noemen. Voor mij is een psychische klacht of een gedragsprobleem een signaal dat er werk voor onszelf aan de winkel is. Als wij op deze manier naar een klacht leren kijken, kunnen wij zelfs kracht halen uit klachten en hoeven zij ons niet blijvend te beperken. Mijn benadering kan op veel verzet stuiten als je zelf of in je omgeving te maken hebt met een psychische klacht. Natuurlijk neem ik een psychische klacht serieus (ik heb er zelf enorm veel last gehad, alsook binnen mijn familie), maar ik ga er vanuit dat veel klachten te overwinnen zijn als er op een ruimere manier naar gekeken wordt.

Nu is het zo dat de wetenschap een dusdanig grote invloed heeft op het welzijn van de mens en een dusdanige grote plaats inneemt in de gezondheidszorg, dat veel mensen er vanuit gaan dat als iets wordt beweerd door de medische wetenschap, dit de enige waarheid is. Als zij tot een conclusie komen, dan is dat ook zo. Een gevaarlijk uitgangspunt, omdat er geen enkele waarheid zeker is als het gaat om het menselijk lichaam en de geest van een persoon. Het ontbreken van bijvoorbeeld een stofje in de hersenen is volgens de wetenschap een van de redenen van een depressie, maar wie zegt dat ons lichaam niet in staat is dat stofje weer aan te maken als de leefomstandigheden veranderen en gunstiger worden? Ik vind de conclusies die de wetenschap trekt uit onderzoeken veel te stellig en zou ervoor pleiten dat er ruimte komt voor andere benaderingen. Er zou minder stellig vastgehouden moeten worden aan hun waarheden en conclusies. De verbondenheid met en de nauwe samenwerking tussen de

wetenschap en de farmaceutische industrie, vind ik een zeer gevaarlijke situatie.

De farmaceutische industrie is er uiteraard bij gebaat dat zoveel mogelijk mensen, zoveel en zo lang mogelijk medicatie gebruiken. Zij zijn er niet bij gebaat dat mensen gezonder worden en minder medicijnen nodig zouden hebben. Door de belangenverstrengeling van de farmaceutische industrie met de wetenschap en de gezondheidszorg, wordt een gezondheidsbeleid gevoerd dat haaks staat op de belangen van de mensen en hun gezondheid.

In mijn benadering laat ik dan ook de visie van de medische wetenschap en de farmaceutische industrie op het ontstaan van klachten los. Het is *mijn* waarheid en visie, gebaseerd op eigen ervaringen en de ervaringen opgedaan in mijn werk als therapeut en coach. Ook mijn waarheid is niet de volledige waarheid en misschien zelfs wel helemaal niet de waarheid. De psyche en het lichaam zijn zulke fijngevoelige en Goddelijke elementen, dat waarschijnlijk niemand de volledige waarheid kan bepalen hoe bijvoorbeeld psychische klachten nu eigenlijk ontstaan en geneest kunnen worden. Lees dus met een open vizier en bepaal zelf waar jij een goed gevoel bij krijgt.

Ik ga ook hier niet in op de fysieke oorzaak van het ontstaan van psychische klachten en gedragsproblemen (het missen van stoffen in de hersenen of het niet goed functioneren van organen bijvoorbeeld), omdat ik er simpelweg vanuit ga dat, als wij weer in balans komen met onszelf en onze emoties verwerken, uiteindelijk de kans groot is dat de fysieke oorzaken en disbalansen ook kunnen verdwijnen en dat de stoffen weer op een natuurlijke manier aangemaakt zullen worden.

4.3. Een aantal oorzaken van het ontstaan van een psychische klacht

- ophoping van emoties die niet verwerkt zijn, maar een plekje hebben gekregen of uit de herinnering zijn gedrukt. (het verschil tussen een plekje geven en verwerken, licht ik toe in hoofdstuk 5.)
- meemaken van traumatische gebeurtenissen, waardoor angsten en emoties opgelopen worden.
- opgebouwde angsten die maken dat wij het vertrouwen in onszelf en/of de wereld verliezen en daardoor niet de stappen durven te zetten die goed voelen voor ons.
- niet prettige gevoelens zoals eenzaamheid, in de steek gelaten, niet verbonden, ongehoord, niet gezien.
- negatieve overtuigingen over onszelf en de wereld om ons heen.
- een gebrek aan veiligheid waardoor het moeilijk wordt zich te laten zien, van zich te laten horen of met onze beide voeten in de aarde te staan.
- niet kunnen volgen van ons hart en leven vanuit ons hoofd.
- geen vorm kunnen geven aan wie wij werkelijk zijn en daardoor ook niet het leven leiden waar wij blij en gelukkig van worden.
- niet om kunnen gaan met een eigen fijngevoeligheid, hooggevoeligheid en sterk ontwikkelde intuïtie, waardoor een onveiligheid in het aardse leven wordt ervaren
- niet kunnen of durven doen in ons leven waar wij behoefte aan hebben en waar wij een positieve energie van krijgen.
- teleurstellingen en tegenslagen, waardoor ons leven niet loopt zoals wij zouden willen.
- stress en oververmoeidheid.
- allerlei omstandigheden die te maken hebben met ongezonde voeding en een tekort aan beweging.

4.3.1. Erfelijkheid

De wetenschap gaat er vanuit dat psychische klachten ook doorgegeven kunnen worden door de genen van onze biologische ouders. Een ziekte zou dus van generatie op generatie overgegeven worden. Dat is waarschijnlijk ook zo, maar ik laat de mogelijkheid open dat dit niet voor altijd hoeft te zijn en ook niet een standaard regel. Dus voor mij geldt niet: als moeder een depressie in zich heeft, dan zal het kind dat ook krijgen. Ik ga er zelf vanuit dat ook een gen kan veranderen in de loop van generaties, als ergens in de lijn een persoon met zichzelf in balans gaat komen. Als trauma's dus verwerkt, losgelaten en getransformeerd worden, is het voor mij niet uitgesloten dat op den duur een gen zich kan aanpassen. Stel dat er in de vrouwenlijn bij de voorouders een depressie is ontstaan, maar niet verwerkt en getransformeerd. Bijvoorbeeld vijf generaties voor jou. De vrouw in die lijn heeft dus door de omstandigheden in haar leven toen een depressie ontwikkeld. Door het niet verwerken heeft die ene persoon haar disbalansen doorgegeven aan haar kind. Door de imprint (het voorbeeld dat zij van die moeder heeft gekregen) kan het zijn dat dit kind op dezelfde manier, dus met een depressie, reageert op emotionele ballast in haar of zijn leven. Zo lang er geen verwerking optreedt, zal deze depressie in de genen blijven zitten en doorgegeven kunnen worden. Het moment dat een nazaat van die vrouw wel haar depressie gaat verwerken, dan geeft zij dus een kleinere disbalans door aan haar kind. Als in de volgende generatie weer een stuk verwerking optreedt, zal het thema depressie steeds kleiner worden. Dat wat die ene vrouw in de ouderlijn niet heeft kunnen aanpakken en transformeren, kan later in de voortgaande lijn wel gebeuren. In mijn beleving kan het dus zo zijn, dat het doorgeven van die depressie op een moment zal stoppen, omdat dat thema is aangepakt en opgelost. Ik houd het voor mogelijk dat een gen dan zal veranderen en de erfelijke depressie er niet meer in zal zitten.

4.4. Diverse psychische klachten

Onderstaand geef ik mijn visie op een aantal psychische klachten en disbalansen, gedragsproblemen en verslavingen. Je zult merken dat ik een aantal ‘groepen’ van psychische klachten maak. Zoals eerder gezegd spreekt de DSM gids over honderden disbalansen die in mijn ogen veelal hetzelfde ‘probleem’ kennen en overeenkomsten hebben.

Hoe ik tegen heling en het weer in balans komen aankijk, omschrijf ik in deel 2.

4.4.1. Depressiviteit

Als iemand zich depressief voelt, dan heeft zij of hij te maken met emoties als; neerslachtig, teleurgesteld, somber, ongelukkig, niet tevreden, leeg, zwaarmoedig, mistroostig, verdrietig, angstig, onzeker, onveilig. Emoties die iedereen wel eens heeft meegemaakt en die met regelmaat terugkeren of ontstaan als wij in ons leven dingen meemaken die deze emoties veroorzaken, of als wij ons leven leiden op een manier waar wij niet gelukkig van worden of die niet volledig bij ons past. Als wij voor een langere tijd deze emoties ervaren, dan spreekt men van een depressie.

Voor mij is een depressief gevoel een signaal dat de psyche afgeeft dat opgelopen emoties en angsten om verwerking vragen, dat er te veel emoties vastzitten in ons lichaam en geest, of dat er veranderingen wenselijk zijn in onze leefwijze en omstandigheden (uiteraard niet altijd makkelijk te verwezenlijken, en soms zelfs onmogelijk.)

Stel dat je al jaren in een relatie zit met een partner, maar dat diep van binnen die relatie niet meer goed voelt: “Dit klopt niet, hier moet ik weg, of deze relatie zou ik moeten stoppen.” Misschien lukt het door angsten

niet om de keuze te maken de relatie af te breken en voor jezelf te kiezen. Je hoofd (gestuurd door je angst) bepaalt dan uiteindelijk je keus om de relatie in stand te houden, terwijl je hart je iets anders zegt. Snap je dat de keus van je hoofd je uit balans houdt en dat het kiezen voor je hart je uiteindelijk weer in balans zal laten komen? Ik zeg niet dat het een makkelijke keus is om een relatie op te geven, maar tegen ons hart in dingen blijven doen, kan een gevoel van depressie creëren.

Zo kunnen tal van situaties waarin je blijft hangen in een oude situatie gevoelens van depressie opleveren: het blijven vasthouden aan een baan waar je geen plezier meer uit haalt, het vasthouden aan vriendschappen die niet meer genoeg opleveren, het niet durven uitspreken van boosheid of andere emoties, het niet durven zetten van stappen naar andere gewoontes enzovoort. Eigenlijk elk gedrag dat voortkomt uit het hoofd en tegen de wens van het hart ingaat, levert gevoelens op die niet prettig voelen of zelfs een leegte veroorzaken.

Uiteraard kunnen ook gebeurtenissen die verdriet, pijn, boosheid, paniek, angst en ga maar door opleveren, ervoor zorgen dat wij depressieve gevoelens gaan ontwikkelen. Een verandering in de leefsituatie kunnen emoties opleveren die tot een depressie kunnen leiden, net als situaties die ons uit ons geluk of plezier halen.

Zoals ik al eerder aangaf, heeft in mijn ogen onze ziel geen depressief gevoel. De ziel is een energievonk die vreugde afgeeft, waar onze passie in zit, die een allesomvattende bron van liefde is en die in balans is. Logisch, dat als die ziel bedolven raakt onder emoties van verdriet of angst of als wij onze zielskwaliteit niet kunnen benutten, onze psyche uit balans raakt en een ongelukkig gevoel geeft.

De aanpak:

De oplossing van depressieve gevoelens ligt in het verwerken van emoties en het loslaten ervan. Daarnaast in het loslaten van een slachtoffergevoel en het aangaan en transformeren van angsten. Tevens is het belangrijk om weer in contact te komen met onze passie, onze vermogens en kwaliteiten en onze missie (de reden waarom wij hier op aarde zijn) en weer te gaan leven volgens deze kwaliteiten, missie en passie. Elk mens dat leeft vanuit haar of zijn passie en missie, haalt energie en een fijn gevoel uit de dingen die zij of hij doet in hun leven. Als emoties en angsten worden aangepakt, komt de hartsenergie weer vrij en die zal zorgen voor een gelukkig gevoel. Leefgewoontes zullen onder de loep genomen moeten worden en aangepast daar waar wenselijk. Misschien zal er meer aandacht moeten komen voor gezondere voeding en meer beweging. Gewoontes die voortkomen uit disbalansen vragen om het doorbreken daarvan, zodat nieuwe, gezondere gewoontes geïnstalleerd kunnen worden.

4.4.2. PTSS (post traumatische stress stoornis)

Zoals de naam al zegt, heeft PTSS te maken met (overweldigende, heftige) emoties opgelopen door traumatische gebeurtenissen in het heden, of door gebeurtenissen uit het verleden waar nog zware onverwerkte emoties aan kleven. Een gebeurtenis in het heden kan die oude emoties naar boven laten komen. Veel mensen met een verleden van seksueel en/of fysiek geweld blijven lang de gevolgen van dit trauma met zich meeslepen, omdat er zoveel emoties bij zijn opgelopen. Ook mannen en vrouwen die naar een oorlogsgebied worden uitgezonden, maken natuurlijk vreselijke dingen mee die nog lang hun sporen kunnen nalaten. Sommige vrouwen ervaren een bevalling als iets heftigs of ervaren een enorme angst op het moment dat zij moeder worden. Eigenlijk alle gebeurtenissen die door iemand als (zeer) traumatisch worden ervaren, kunnen symptomen ontwikkelen die

de psychiatrie plaatst bij PTSS. Zolang deze emoties onverwerkt zijn en dus een effect hebben op het leven van de betreffende persoon, blijft deze persoon uit balans met zichzelf. Voor mij totaal logisch dat als emoties niet verwerkt worden, maar blijven meetrillen, dat iemand niet (volledig) zichzelf kan worden, of niet meer dezelfde persoon is als voor het trauma. Dat er sprake is van een stoornis of een ziekte van de psyche, is volgens mij totaal niet aan de orde.

De aanpak:

De oplossing van PTSS ligt hem voor wat mij betreft dan ook in het verwerken van emoties en het weer terug in contact komen met wie de persoon van oorsprong is. Ook zal er gewerkt moeten worden aan gedragsverandering. Een trauma zorgt meestal voor een aangepast gedrag, dat niet het gedrag zou zijn zonder het trauma.

4.4.3. Manie

Iemand met depressieve gevoelens kan af en toe ook periodes meemaken van manische gevoelens. Deze mensen zitten dan in wat ik noem, een ‘hyperdepiep-gevoel’, een gevoel van overdreven blijdschap of vertrouwen. Als iemand een manische periode beleeft, dan zullen zij waarschijnlijk denken: “ik kan het leven weer aan, ik zie het weer helemaal zitten, ik zie legio mogelijkheden in mijn leven, ik ben super blij iets mee te maken, ik ben weer helemaal gelukkig.”

Vaak zijn deze mensen in zo’n periode in staat om groots te denken en in hun gedachten de dingen te creëren die zij zo graag zouden willen bereiken in hun leven.

Deze gevoelens kunnen ineens naar boven komen als zij in een situatie komen waarin het weer even beter gaat. Of als zij na een lange tijd in een isolement en eenzaamheid te hebben gezeten, weer onder de mensen komen en zich dan weer volledig opgeladen voelen.

Voor mij zijn ook deze periodes van manische gevoelens een boodschap van de psyche en de ziel.

Als iemand lang in eenzaamheid zit en weer onder de mensen komt, dan is het logisch dat iemand daar over-blij van wordt. Een mens is niet op aarde om alleen te leven. Het blijde gevoel weer onder de mensen te zijn, geeft aan dat dit iets is wat nodig is in het leven van de persoon die manische periodes meemaakt.

‘Gelukkig’ dat er naast depressieve periodes ook periodes zijn van manische gevoelens. Ten overvloed: natuurlijk is het voor de persoon zelf eveneens een moeilijke periode, omdat ook in deze periode hun leven niet loopt zoals zij het zouden willen. Onbewust voelen zij ook wel dat deze gevoelens niet helemaal kloppen en ‘onecht’ zijn. Zij weten als geen ander dat deze over-enthousiaste gevoelens meestal van korte duur zijn, omdat hun leven nog steeds niet loopt zoals zij dat zouden willen. Waarom zeg ik gelukkig dat zij ook deze periodes meemaken? In deze manische periode kan zij of hij namelijk ontdekken wat zij graag in hun leven willen bereiken en waar hun kwaliteiten liggen. In hun manie komen zij volgens mij dicht bij hun kwaliteiten en vermogens, hun passie en hun missie. Vaak wordt er een verband gelegd met grootheidswaan, omdat in een periode van manisch voelen, deze mensen vaak groots denken en creëren, bijna zonder beperkingen of angsten. Omdat in deze periode van manie deze mensen ‘uit hun lijf’ en dus niet geaard zijn, voelen zij hun angsten en belemmeringen niet of veel minder. Door het niet geaard zijn lukt het hen niet de dingen te verwezenlijken waar zij over ‘fantaseren’ als zij in hun manie zitten. Zij denken dat zij alles kunnen creëren alsof het er al is. In wezen hebben zij

in mijn ogen ook de kwaliteiten om zich weer te verbinden met anderen, hun (grootse) missie te verwezenlijken, of om gebruik te maken van hun bijzondere vermogens, maar om diverse redenen lukt het hen niet om in hun dagelijks leven werkelijk de dingen te doen waar zij naar verlangen, of hun kwaliteiten te gebruiken die zij in zich hebben. In feite lukt het hen niet om hun grootse ideeën te laten landen en vorm te geven. Daardoor schieten deze mensen heen en weer van depressie naar manie. Doordat zij in zo'n periode uit hun lijf zijn met hun energieveld, staan zij niet met hun benen op de grond en zijn zij dus niet geaard. Iets dat absoluut noodzakelijk is willen wij in ons leven voeten in de aarde krijgen en de dingen kunnen verwezenlijken die wij graag willen. Als wij op onze wolk zitten en dus niet in ons lijf, dan kunnen wij geen stappen zetten en krijgen onze gedachten en wensen geen bodem.

Zodra zij weer in hun lijf komen, worden zij geconfronteerd met de werkelijkheid, namelijk het niet lukken hun leven te leven zoals zij zouden willen. Zij lopen dan ook weer tegen hun emoties en angsten aan, waardoor de gevoelens van depressie weer naar boven komen.

De aanpak:

Om te zorgen dat deze periodes van manische gevoelens niet meer ontstaan en opgelost worden, is het ook hier weer noodzakelijk dat zij hun emoties en angsten verwerken en transformeren. De reden waarom zij niet durven of kunnen staan voor wie zij zijn vraagt om verwerking. Ook zullen zij zich werkelijk bewust moeten worden van hun vermogens en kwaliteiten en die gaan leren te gebruiken. Hun zelfbeeld en vertrouwen in zichzelf zal hersteld moeten worden. Zij zullen vrede moeten gaan krijgen met hun missie en passie en daarvoor gaan durven staan, ongeacht wat de buitenwereld er van vindt. Zij mogen leren vertrouwen te krijgen in hun 'grootsheid' en zich gaan realiseren dat zij die niet voor niets hebben meegekregen in dit leven.

4.4.4. Suïcidale gevoelens

Aangezien veel mensen tegenwoordig te kampen hebben met suïcidale gevoelens, wil ik hier iets over schrijven. Mensen met deze gevoelens worden als ziek gezien en meestal behandeld met medicatie. Laat ik voorop stellen dat ik het totaal begrijpelijk vind dat er in eerste instantie medicatie wordt gegeven, om te voorkomen dat zij zich van het leven gaan beroven. Medicatie alleen is echter niet de oplossing en als de oorzaak ervan niet wordt aangepakt, dan zullen deze gevoelens terug blijven komen, of constant aanwezig zijn.

Ik zie het hebben van een doodswens als een signaal, niet als een ziekte. Hun gevoelens geven aan dat zij af willen van het leven dat zij leiden. “Als ik op deze manier moet leven, dan hoeft het voor mij niet, dan ben ik net zo lief dood.” Zij willen wel een ander leven leiden dat hen plezier geeft, maar om diverse redenen lukt hen dit niet.

Suïcidale gevoelens kunnen ook ontstaan als iemand weg wil van het aardse leven, doordat zij hun plek niet kunnen vinden, of zich willen distantiëren van wat er gaande is in de wereld. Ook zij willen in hun diepste verlangen niet dood, maar zij willen een ander leven; een leven van plezier en de dingen kunnen doen waar zij vreugde uit halen. Suïcidale gevoelens kunnen naar boven komen als het leven tegenvalt, zwaar is, vol tegenslagen zit, eenzaam aanvoelt of de persoon vol zit met onverwerkte emoties.

Het valt mij op dat steeds meer mensen met een hooggevoeligheid suïcidale gevoelens hebben. Volgens mij komt dit omdat er in deze samenleving nog veel te weinig plaats is voor hooggevoeligheid en er te veel dingen gebeuren in de wereld, waar deze mensen van slag door raken, maar het gevoel hebben er niets aan te kunnen doen. Omdat zij hun hooggevoeligheid niet of te weinig kunnen gebruiken in hun leven, vinden zij hun plek niet en willen daarom weg van dit aardse leven.

Hoe zwaar het soms ook kan zijn in ons leven, volgens mij wil eigenlijk geen enkel mens op zielsniveau dit leven verbreken. De ziel is uiteindelijk geïncarneerd (anders was de vrouw of man niet geboren) en heeft dus gekozen voor dit leven.

Veel mensen met een doodswens voelen zich niet begrepen of gehoord. Zij kunnen niet overbrengen waarom zij zich zo voelen. Als zij praten over hun doodswens, dan probeert de omgeving hen van die gedachtes af te halen. Daardoor leven zij vaak in een isolement met hun emoties.

De aanpak:

Allereerst zal er begrip gegeven moeten worden aan de persoon. Zij of hij wil eerst gehoord en gerespecteerd worden. Zij willen serieus genomen worden met hun emoties en suïcidale gevoelens. Het wil horen dat de buitenwereld hun ‘doodswens’ begrijpt, dat wij inzien waar zij tegenaan lopen in hun leven. Het proberen te overtuigen om de stap tot zelfdoding niet te zetten, werkt meestal averechts of zorgt ervoor dat de persoon zich terugtrekt. Als de persoon gehoord is en het haar of zijn emoties heeft kunnen tonen, kan er gewerkt worden aan de suïcidale gevoelens.

Ook hier is verwerking van opgelopen emoties essentieel. De ballast moet eraf, waardoor het ‘dood willen’ zal verminderen. Daarnaast zal ontdekt moeten worden waar de persoon plezier uit haalt, wat haar of hem levensenergie geeft. Begeleiding om het leven te kunnen leven wat zij wel willen, zal uiteindelijk zorgen voor tevredenheid en blijdschap. Iemand die weg wil van deze aarde, omdat zij of hij zich niet kan verenigen met de manier waarop het hier op aarde gaat, zal bij de bewustwording gebracht moeten worden, dat zij of hij hier met een doel is. Het werkelijk in verbinding komen met hun ziel en missie, kan helpen bij het overwinnen van gevoelens van een doodswens. Angsten om hun leven opnieuw op de rit te zetten, zullen omgezet moeten worden in kracht en moed.

4.4.5. Bipolair

Deze ‘stoornis’ wordt de laatste jaren veelvuldig gegeven aan mensen. Je bent volgens de reguliere psychiatrie al snel bipolair en dus ‘ziek’. Voor mij is dit label een voorbeeld dat er, door de samenwerking tussen de farmaceutische industrie en de medische wetenschap/gezondheidszorg, een gedreven marketingbeleid schuilt achter de psychiatrie. Iemand met deze ‘stoornis’ zou bijvoorbeeld wisselende stemmingen hebben; van depressie naar manie, of een lichte vorm daarvan. Of verschillende stoornissen wisselend ervaren; de ene dag meer autisme en de andere dag meer depressie. Zodra iemand op meerdere fronten psychisch uit balans is en als de gevolgen daarvan wisselend zijn, wordt er gesproken van bipolair. De ene dag gaat het goed, de andere niet. Voelt niet iedereen zich wel eens down? Hebben niet velen van ons af en toe een overactief gedrag? Hebben wij niet allemaal wel eens een dag ertussen, waar het niet zo fijn gaat met ons gevoel? Is het iets vreemds dat wij ons soms beter voelen de ene dag dan de andere? Het komt vaker voor dat iemand met depressieve gevoelens zich ook af en toe goed voelt en misschien wat overenthousiast reageert. Gelukkig maar dat een mens zich niet constant rot voelt. Voor mij hoort het nu eenmaal bij een mens; wij hebben gevoelens en emoties die niet elke dag constant en hetzelfde zijn. Door een label te hangen aan dit menselijk fenomeen, is er weer een stoornis bij gecreëerd en dus weer een deel van de bevolking dat ‘ziek’ is en een medicijn nodig heeft. Ik vind het een vreselijk beleid, dat er zoveel stoornissen en ziektes gecreëerd worden, waardoor volgens de psychiatrie steeds meer mensen een stoornis of een psychische ziekte hebben. En dit met als doel zoveel mogelijk mensen aan de medicatie te krijgen.

Ik zeg hier niet mee dat wisselende emoties en gevoelens niet lastig zijn en een signaal afgeven dat de persoon mogelijk een aantal gebeurtenissen moet verwerken of stappen moet gaan zetten in haar of zijn leven. Ik ben

het niet eens met het benoemen van een stoornis als er vooral sprake is van een menselijke eigenschap. Bipolair is voor mij dus ook geen stoornis.

Natuurlijk zullen ook deze mensen moeten werken aan verwerking en bekrachtiging.

4.4.6. Autisme en aanverwante disbalansen als Asperger, ADD, ASS

Autisme is voor wat mij betreft: niet in ons lichaam zijn, niet geaard zijn, niet in het hier en nu zijn, vanaf de zijlijn meedoen aan het leven, teruggetrokken in een ‘eigen bol of wereld’, of/en leven vanaf een wolk.

Bij de uitleg van autisme kan ik niet ontkomen aan een wat ‘zweverig’ aspect, omdat dit noodzakelijk is voor de aanpak van autisme. In mijn ogen heeft autisme deels te maken met het wel of niet volledig geïncarneerd zijn van de ziel. Een ziel is een energievonk die verbonden is met wat genoemd wordt, het Hogere Zelf. Het Hogere Zelf is een bewustzijn, een geheugen, dat vele malen groter is dan wij ons kunnen voorstellen. Het is verbonden aan het collectief weten, aan de allesomvattende Goddelijke, kosmische liefde en draagt de ervaringen in zich uit vorige levens. De ziel die incarneert neemt als het ware dit weten en deze wijsheid mee naar het lichaam waar het in gaat huizen. Een mens heeft de ziel nodig om volledig te kunnen leven vanuit kracht en passie. Er kunnen allerlei oorzaken zijn waarom de ziel niet volledig incarneert en dus voor een deel ‘aan de andere kant’ blijft. Mogelijk voelt de omgeving niet veilig waar het geboren wordt, het kan zijn dat op zielsniveau er verzet is tegen een nieuw leven, of dat de ziel een angst voelt voor de missie die het aangaat. Zou er een verband kunnen zijn tussen de zwaarte die er in deze huidige tijd heerst in de samenleving en het onveilig voelen in deze samenleving te incarneren? Ik geloof van wel. Wij kunnen niet ontkennen dat het een harde en zware tijd is, met veel ellende, armoede, oorlogen, corruptie en ga maar door.

Ik kan mij voorstellen dat een hooggevoelige ziel (en dus persoon) zich niet makkelijk veilig voelt en dus niet helemaal aanwezig is, zich niet volledig vestigt op deze aarde.

Enerzijds kan autisme dus ontstaan als de ziel niet volledig geïncarneerd is in het lichaam, waardoor een deel van het bewustzijn er niet is. Anderzijds kan het zijn dat autisme ontstaat door een ophoping van emoties, een (zwaar) traumatische ervaring, het niet veilig voelen, of het niet prettig voelen in een omgeving (school, of thuis bijvoorbeeld). De persoon vlucht dan als het ware naar haar of zijn wolk, om zich te onttrekken aan de gevoelens waar zij of hij last van heeft.

Een persoon met autisme zit vaak op, wat ik noem, haar of zijn wolk. Alsof zij of hij in een eigen wereld leeft, weg is van deze wereld, vanaf de zijlijn meedoet en dus niet met de voeten op de grond staat. Het lichaam van een persoon met autisme is er wel, maar de persoon zelf niet. Alsof het energieveld van de persoon zich terugtrekt naar een omgeving waar het zich wel prettig voelt. Ik ben geneigd om te zeggen dat autisme vooral voorkomt bij hooggevoelige mensen die een helder intuïtief vermogen hebben, maar dit niet kunnen of durven gebruiken. Mensen met autisme hebben vaak een vermogen helder te denken, te zien, te horen, te weten, te ruiken en/of te voelen. Soms kunnen die heldere vermogens een belastend effect hebben in het dagelijks leven. Het is niet altijd even makkelijk om veel meer waar te nemen en te voelen dan een doorsnee iemand. Het valt mij op dat mensen met (een vorm van) autisme zeer gevoelig zijn voor de omstandigheden in hun omgeving en haarfijn aanvoelen wat er in hun omgeving plaatsvindt. Het zijn mensen die emoties van anderen voelen, soms zelfs overnemen en sensitief zijn voor wat er in de wereld om hen heen gebeurt. Het zijn mensen die vaak een angst voelen dat er van alles mis kan gaan in hun omgeving.

Het thema veiligheid is volgens mij een belangrijk thema in hun leven. Hoe veiliger zij zich voelen met hun vermogens, hun identiteit, hun Zijn, hoe meer zij aanwezig zullen zijn en bezit zullen nemen van hun lichaam. Daarnaast, hoe veiliger de leefomgeving voelt, hoe meer de persoon in die omgeving wil en kan zijn en hoe meer zij of hij haar/zijn plek kan innemen. Iemand met autisme neemt die plek niet genoeg in, creëert niet genoeg ruimte voor zichzelf, of creëert die ruimte vanaf haar/zijn wolk en haar/zijn eigen wereld.

Ook het in verbinding zijn is een belangrijk aspect voor mensen met autisme. Als het aangaan van verbindingen met anderen niet veilig voelt, dan trekken zij zich terug. En dat onveilig voelen komt in mijn ogen door de hooggevoeligheid die zij hebben. Wat voor velen veilig voelt, voelt voor hen juist onveilig, omdat ze zoveel extra zien, voelen, horen, ruiken en/of weten.

Het lijkt of steeds meer kinderen een vorm van autisme ontwikkelen. Voor mij onlosmakelijk verbonden met het feit dat er steeds meer kinderen geboren worden met een hooggevoeligheid. Ook dat er veel kinderen in het algemeen te maken hebben met moeilijke thuissituaties en emoties, maar ook met het huidige schoolsysteem dat niet meer voldoet aan de kinderen van deze tijd. Kinderen vervelen zich vaak enorm in de lessen, moeten veel te veel met hun hoofd werken, kunnen hun creativiteit niet kwijt, moeten dingen leren waar zij helemaal niet mee bezig zijn en leren geen dingen waar ze wel graag mee bezig willen zijn. Daarnaast moeten zij veel te lang stil zitten, ervaren een te hoge stress door hoge verwachtingen, de hoeveelheid aan testen en ga maar door. Het feit dat zij daarnaast ook nog eens zoveel emoties voelen in een klas, is het goed verklaarbaar dat deze hooggevoelige kinderen wegvlugten. Een scala aan oorzaken waardoor een kind niet aardt, niet landt en op haar of zijn wolk gaat zitten. Het begrip ‘hooggevoelig’ wordt nog steeds door te veel ouders, docenten, artsen en psychiaters ontkend, niet begrepen of zelfs

afgedaan als onzin. Daardoor zitten zij niet op dezelfde golflengte als de kinderen met een hooggevoeligheid. Onbegrip en onveiligheid kunnen hier het gevolg van zijn. Weer redenen om te verdwijnen en niet volledig aanwezig te zijn. Frappant om te constateren, dat als een kind met een vorm van autisme les krijgt van een docent die op een interessante manier lesgeeft, het kind aanvoelt en er echt verbinding mee weet te maken, het kind veel meer aanwezig lijkt te zijn. Alsof het op dat moment van haar of zijn wolk afkomt, indaalt in het lichaam en daardoor meer aanwezig kan zijn.

Ik hoor vaak dat mensen met een vorm van autisme last hebben van een overdaad aan prikkels. Met medicatie wordt er dan voor gezorgd dat zij die prikkels minder ervaren. Ik vind dit de omgekeerde wereld. Zij voelen niet voor niets veel prikkels, dat is nu eenmaal het vermogen dat zij hebben meegekregen. Ik vind dat er geleerd moet worden om met deze prikkels om te gaan, of dat zij er zich op een natuurlijke manier van kunnen afsluiten. Maar dit vermogen afblokken veroorzaakt juist het beperken van de persoon zelf.

Steeds vaker wordt de link gelegd tussen de enorme hoeveelheid vaccinaties die aan kinderen wordt gegeven en het mogelijke ontstaan van autisme. Voor mij wel begrijpelijk. De chemische stoffen in vaccinaties die ingespoten worden, kunnen voor hooggevoelige zielen zo afschuwwekkend aanvoelen, dat zij daardoor uit hun lijf gaan.

Een overdenking die ik hier wil meegeven aan ouders/opvoeders van baby's en jonge kids ten aanzien van het gebruik van een speen.

Zou het kunnen dat een speen een heel negatief en niet gewenst effect geeft? Kan het (overmatig) gebruik van een speen een vorm van autisme veroorzaken, of het teruggetrokken raken op een wolk? Ik denk het zelf wel om de volgende reden: als een kind geen speen in de mond heeft, dan

maakt het veel meer geluid. Dan komt het naar buiten met gevoelens en laat het horen hoe indrukken beleefd worden. Dan doet het mee door reacties te geven. Als een baby of een jong kind overal en nergens een speen in haar of zijn mond heeft, dan worden indrukken naar binnen gezogen en laat het kind veel minder van zich horen. Het raakt gewend in zichzelf te keren en in een eigen wereld te zitten. Door die speen worden eigenlijk gevoelens en emoties naar binnen gezogen in plaats van geuit. Het contact dat ze maken met de buitenwereld, is wel met hun ogen, maar niet met hun stem. Ik vind dat ze vaak afgestompt en afgesloten aanwezig zijn. Mijn kind zou hooguit een speen krijgen om even rustig te worden, maar verder niet. Ik zou willen horen wat er in mijn kind omgaat. Ik zou haar of zijn enthousiasme willen ervaren. De speen nodigt hier niet echt toe uit vind ik.

De aanpak:

Om autisme aan te pakken zal er gewerkt moeten worden aan het innerlijke gevoel van veiligheid en het veilig voelen om op deze aarde te zijn. Daarnaast zullen zij moeten leren accepteren en erkennen dat zij hooggevoelige vermogens hebben. De persoon zal moeten leren accepteren dat het ‘anders’ is, op een niet doorsnee manier naar de wereld kijkt en dat het een fijngevoeligheid heeft met specifieke kwaliteiten die zij nodig hebben voor de missie waarmee zij hier op aarde zijn. Het zal moeten leren om te gaan met gevoelens en emoties van de buitenwereld. Daarnaast zal er gewerkt moeten worden aan de verwerking van opgelopen emoties en aan het transformeren van angsten, waardoor de persoon minder snel uit haar of zijn lijf zal gaan of op een wolk zal gaan zitten. Zij of hij zal in het dagelijks leven ruimte moeten maken voor spiritualiteit en de dingen gaan doen waarmee hun intuïtieve vermogens gevoed worden. Hun leven zal het meest op de rit komen als zij leren leven vanuit hun hart en met hun bezieling. Het denken houdt hen te veel in hun eigen wereld, het voelen en het volgen van hun hart, zal hen juist in bloei zetten.

4.4.7. Psychose

Als iemand in een psychose raakt, dan schiet het energieveld van die persoon uit haar of zijn lijf.

Psychoses ontstaan door het in contact komen met een overweldigende angst of een paniek, of door het in aanraking komen met een enorme hoeveelheid aan verdriet en pijn. Naast een fysiek lichaam hebben wij ook een energielichaam. Een heel simpel voorbeeld; als wij aan het dagdromen zijn, dan zijn wij met onze gedachten in een andere wereld. Dan zitten wij, wat ik noem, even op onze wolk, we zijn buiten ons lijf. Ons lijf is hier, wij zijn elders erbuiten. En dat gebeurt ook als iemand een psychose heeft. Dan verlaat die persoon als het ware haar of zijn lijf, omdat het daar buiten veiliger voelt.

Iemand die in een psychose raakt, komt waarschijnlijk door een situatie op een confronterende manier in aanraking met een enorme angst of een overweldigend verdriet of boosheid. Van nature probeert een mens te vluchten van deze emoties (of wij gaan ertegen vechten of we verstijven). Ik zie een psychose als het ineens uit het lijf schieten van het energieveld, vluchtend of vechtend voor deze overweldigende emoties. Een hevige paniek voor iets, waardoor wij hoog en snel gaan ademen, kan ook zorgen dat wij uit ons lijf raken. Het is de hoeveelheid aan emoties en angsten die vastzitten en nog niet verwerkt zijn, die maken dat iemand in een psychose raakt.

De aanpak:

Voor wat mij betreft is er maar één oplossing tegen psychoses en dat is het verwerken van de bakken met verdriet die vastzitten, het uiten en verwerken van boosheid en het overwinnen van de angsten waar ze tegenaan lopen.

Als die opgelopen emoties uit ons lijf zijn en onze angsten zijn verwerkt, dan is er geen reden meer om uit ons lijf te schieten.

4.4.8. ADHD en overactiviteit

Het labelen van druk gedrag als een stoornis of een ziekte (in dit geval ADHD) is in mijn ogen waanzin. Heeft niet iedereen wel eens een actief gedrag of een overenthousiaste reactie op iets? Natuurlijk, als iemand vaak in dit gedrag zit, of zelden in stilte of rust kan komen, dan wijst dat op een onderliggende oorzaak of een disbalans.

Het label ADHD wordt vaak aan kinderen en jongeren gegeven met een actief of overactief gedrag. Ook volwassenen kunnen trouwens met dit gedrag te maken hebben en het label opgeplakt krijgen. ADHD is voor mij een symptoom dat met gedrag te maken heeft. Iemand die het label krijgt zal waarschijnlijk een van de volgende dingen doen: niet stil kunnen zitten, veel bewegen, van de hak op de tak springen in conversaties, impulsief handelen, moeilijk kunnen focussen op 1 ding, druk gedrag vertonen, constant reageren op iets, grapjes maken, weglachen, dingen niet afmaken, meerdere dingen tegelijk doen, overenthousiast reageren. Voor iemand met een druk gedrag is het vaak moeilijk om stil te worden, rustig van binnen te voelen, rust te creëren en echt in het hier en nu te zijn.

Als het overactieve gedrag een ‘probleem’ is, dan zullen de oorzaken in mijn ogen gezocht moeten worden in het niet willen voelen van emoties, het niet kwijt kunnen van een innerlijke energie, het overenthousiast reageren op gebeurtenissen of een enorme behoefte aan het ontdekken van nieuwe dingen uit bijvoorbeeld nieuwsgierigheid.

Het proberen te vermijden van het voelen van opgelopen emoties en angsten, of het niet willen voelen van emoties van anderen uit de

omgeving is heel begrijpelijk. Voelen is voor velen eng of onwennig. Als je de overtuiging hebt dat jij je emoties niet aankunt, of je wilt vermijden om je rot te voelen, dan is het in beweging blijven en niet stil zitten een goed hulpmiddel. Als je namelijk stil wordt, of stopt met bewegen, dan kom je in aanraking met je emoties, omdat ze dan naar boven komen. Letterlijk, als je beweegt is het moeilijk om stil te worden en te voelen. Dus om te voorkomen dat je emoties gaat voelen, kan het constant in beweging blijven en het vermijden om stil te worden een onbewuste strategie worden.

De meeste kinderen en veel jongeren van deze tijd hebben een sterk ontwikkeld gevoelsvermogen. Zij voelen veel emoties van anderen in hun omgeving. In een klas met 30 leerlingen gieren de emoties natuurlijk door het klaslokaal, aangezien veel kinderen en jongeren leven in een emotionele thuissituatie. Die emoties nemen zij mee naar school. Niet altijd makkelijk je daarvoor af te sluiten, zeker niet voor kinderen met een hoge gevoeligheid. Aangezien er weinig tijd is binnen school om iets te doen met emoties, heeft dat effect op alle leerlingen in een klas.

Naast het niet willen voelen, kan druk gedrag ook worden veroorzaakt door opgekropte energie. De opgroeiende jeugd van deze tijd bestaat uit kinderen en jongeren die van alles willen ontdekken en spelenderwijs willen leren. Ook hier weer is in mijn ogen de huidige onderwijsvorm mede de veroorzaker van het drukke gedrag. Kids moeten veel te lang en te vaak stilzitten en in hun beleving moeten ze te veel dingen leren waar ze het nut niet van inzien. Het stil moeten blijven zitten en het te veel leren met het hoofd, maakt dat ze hun energie niet kwijt kunnen. Zij zouden heel wat anders willen leren en in ieder geval op een andere manier onderwijs willen krijgen; veel meer vanuit het gevoel en intuïtie en minder vanuit het hoofd. Daardoor blijft hun energie van binnen zitten, waardoor er een steeds grotere druk ontstaat. Die niet geuite energie creëert in mijn ogen het drukke gedrag. Laat de opgroeiende jeugd veel meer spelenderwijs en ‘ontdekkenderwijs’ leren en het gedrag zal veel rustiger worden.

Het zó graag willen bereiken van iets, ontdekken van iets, meemaken van iets, maar dat niet kunnen, omdat er een ander pad voor je wordt uitgestippeld, kan een ongeduldig gevoel veroorzaken dat zich uit in druk gedrag. Stel je een kind eens voor in de Efteling of een ander pretpark. Dat maakt zoveel beweging los en zoveel nieuwsgierigheid, dat het kan zijn dat het kind van alles ineens wil beleven en ontdekken. Niets mis mee, maar soms wel lastig. Het kind is niet in het hier en nu en wil steeds opnieuw met iets anders bezig zijn. Het geniet te weinig van waar het op dat moment mee bezig is en wil in hetzelfde moment al iets anders ontdekken en meemaken.

Wij leven inmiddels in een tijd met veel stress, angst en emoties. Scheidingen, armoede, werkloosheid, ziekte en ga maar door veroorzaken binnen veel huishoudens een gespannen sfeer. Hooggevoelige mensen zijn daar natuurlijk gevoelig voor en kunnen er door uit balans raken. Ook hier weer geldt: het in beweging blijven en niet stil worden, maakt dat die stress minder gevoeld wordt. Hoe meer stress en emoties er binnen een huishouden zijn die niet worden aangepakt of opgelost, hoe groter de kans dat een kind of jongere zich overactief gaat gedragen.

Ook binnen de maatschappij heerst er veel onrust, onvrede en uitzichtloosheid. Jongeren voelen zich vaak niet meer gehoord en gezien en ervaren een weerstand tegen de huidige manier van leven. Veel jongeren vinden het moeilijk hun plek te vinden in deze samenleving, of vinden het moeilijk hun eigen identiteit neer te zetten in hun leven. Zij voelen weerstand, omdat zij het gevoel hebben dat zij moeten voldoen aan waarden en normen van de volwassen wereld, waar zij zich niet in kunnen vinden. Dit leidt tot verzet, niet kunnen concentreren, desinteresse en druk gedrag.

Volgens de medische wereld wordt ADHD mede veroorzaakt door het ontbreken van een bepaald stofje in de hersenen. Als oplossing wordt vaak medicatie gegeven zoals Ritalin, Concerta of soortgelijke medicijnen.

Medicijnen die te vergelijken zijn met partydrugs. Ook al bieden deze medicijnen een tijdelijke uitkomst, (kinderen en jongeren kunnen zich makkelijker concentreren en dus hun school afmaken), ben ik geen voorstander van het gebruik van dit soort medicatie. Het is chemische rotzooi die in het lijf komt. Wij zouden toch ook niet willen dat kinderen of jongeren om rustig te worden XTC, Speed of cocaïne gebruiken? Veel liever zou ik zien dat het onderwijssysteem rigoureuus aangepast wordt, zodat deze kinderen en jongeren hun kwaliteiten kunnen ontwikkelen en inzetten, waardoor de klacht veel minder zou ontstaan. Ik vind het te gek voor woorden dat door een verouderd onderwijs zoveel jeugdigen aan (schadelijke) medicatie worden gezet.

Ik kan niet ontkomen iets te zeggen over de energydrinks die veel jongeren drinken en de overmatige hoeveelheid suiker dat in veel voedingsmiddelen zit. Van suiker krijg je een boost van energie. In energydrinks zit zoveel suiker en zoveel cafeïne, dat het niet meer dan normaal is dat je er ‘hyperdepiep’ van wordt. Als ik 8 bakken koffie drink en daar ook nog eens een schep suiker in doe, dan sta ik ook te stuteren. Die energydrinks hebben een enorm effect op het gedrag van degene die het consumeren. Veel jongeren zijn al verslaafd aan deze energydrinks. Ouders, opvoeders en docenten zouden zich hier veel bewuster van moeten worden en hun kind hierover inlichten, zodat het gebruik drastisch zal verminderen.

De aanpak:

Als het onderwijs zich gaat aanpassen en zich meer zal gaan richten op hoe een kind wil leren, zullen klachten als ADHD in mijn ogen veel minder voor komen. Daarvoor zal het onder andere nodig zijn dat er rekening gehouden wordt met de gevoeligheid van de jeugd van tegenwoordig. Er zal meer begrip, tijd en ruimte beschikbaar gemaakt moeten worden voor de gevoelskant van onze jeugd. Yoga, energiewerk, dans, muziek, kunst en andere creatieve vakken zouden veel meer kinderen in hun rust brengen.

Laat het kind leren vanuit wat zij of hij wil leren. Stimuleer de vermogens van een kind en gebruik meer de interesses die het kind heeft, dan zal het vanuit zichzelf veel meer gefocust zijn. Het meer laten leren en ontdekken vanuit gevoel en minder lesstof waar alleen het hoofd, het denken, gebruikt wordt, zal het kind dichterbij zichzelf brengen. Ook zullen dan veel meer kinderen zich thuis voelen in het onderwijs. Dat zal om een ommekeer vragen van zowel de vorm van onderwijzen, alsook de competentie van leerkrachten, maar zal het welzijn van het kind sterk ten goede komen.

Een van de oplossingen van een overactief gedrag, is het aan de slag gaan met opgelopen emoties en angsten. Zij zullen verwerkt moeten worden, waardoor een transformatie zal plaatsvinden. De negatieve gevolgen van angsten en emoties zullen veranderen en verdwijnen. Door de transformatie zal de behoefte om weg te vluchten met druk gedrag een stuk minder worden.

Daarnaast zal hooggevoeligheid een bekend thema moeten worden voor ouders/opvoeders, artsen, psychiaters, psychologen en onderwijskrachten. De fijngevoeligheid van de jeugd zal als iets normaal gezien moeten gaan worden. Daardoor zullen zij zich veel meer kunnen afstemmen op de gewoontes en behoeftes van een kind, de jongere, alsook de volwassene met dit vermogen.

Als je als volwassene te maken hebt met ADHD, dan is het waarschijnlijk nodig dat jij jouw angsten en emoties gaat verwerken. Je zal mogelijk in verbinding moeten leren komen met je kwaliteiten en je missie en gaan ontdekken wat van jezelf jij nog niet gebruikt in jouw leven. Jij zal vertrouwen moeten leren vinden in wie jij van oorsprong bent en wat jouw missie is, zodat jij jouw opgehoopte levensenergie naar buiten kan laten komen en neerzetten. Dan hoeft er niet meer voor weg te vluchten met druk gedrag.

4.4.9. Borderline

Ook de ‘ziekte’ die door de psychiatrie borderline wordt genoemd heeft voor mij te maken met gedrag. Ik noem borderline liever grensoverschrijdend gedrag, zoals de naam ook al aangeeft. Ze gaan over grenzen heen van zichzelf, maar ook van anderen, om zo begrip, aandacht, respect en erkenning te krijgen. Een persoon die borderline ontwikkelt voelt zich niet gezien, gehoord of begrepen en heeft de overtuiging dat zij of hij onredelijk en oneerlijk wordt behandeld. Zij vinden dat zij gelijk hebben in hun stellingen en als deze niet worden gerespecteerd, dan kunnen zij heftig reageren. In hun basis voelen zij zich afgestoten en niet meer verbonden met hun omgeving. Zij hebben het gevoel dat zij de schuld krijgen bij conflicten. Daardoor ontwikkelen zij een heftig gedrag vol boosheid, agressie, uitdagen, aantrekken en afstoten, uitlokken van reacties en confrontatie. Absoluut geen makkelijk gedrag om mee om te gaan, zowel voor de persoon zelf niet, als ook voor de omgeving niet, omdat het vaak een onvoorspelbaar gedrag betreft met veel ruzie, verwijten, destructie, verbaal en soms zelfs fysiek geweld. Iemand met borderline kwetst zowel zichzelf, als de ander.

Het lijkt dat meer meisjes en vrouwen te maken hebben met borderline. Volgens mij is dat niet zo, ook jongens en mannen kunnen een grensoverschrijdend gedrag hebben. Alleen de felheid die bij het sticker borderline hoort lijkt inderdaad meer bij meisjes voor te komen dan bij jongens, maar volgens mij komt dit omdat meisjes nu eenmaal anders reageren dan jongens. Meisjes hebben wat sneller een hardheid, felheid en een vorm van ‘gemeenheid’ in hun reacties. Niet dat jongens dat niet hebben, maar die uit zich anders.

Ik denk dat daarom borderline meer gekoppeld is aan meisjes en vrouwen en niet aan jongens en mannen. Als je borderline wat ruimer ziet, dan kom je uit bij grensoverschrijdend gedrag. En dat komt zowel voor bij meisjes en vrouwen, als bij jongens en mannen.

Het is absoluut niet fijn het sticker borderline opgeplakt te krijgen, omdat het stigma dat aan borderline hangt zo heftig is: zij worden gezien als (ernstig) ziek van geest, gestoord, onhandelbaar of totaal de weg kwijt. Velen vinden het onmogelijk om met hen om te gaan. Over het algemeen heerst de overtuiging dat zij nooit een normaal leven kunnen leiden, omdat deze 'ziekte' niet meer te genezen zou zijn en veel te veel ellende veroorzaakt. Het is voor de omgeving vaak een enorme opgave om met de persoon in verbinding te blijven, laat staan er nog liefdevol op te reageren.

Voor mij is borderline absoluut geen ziekte en wel degelijk aan te pakken of te voorkomen, mits er naar de persoon geluisterd gaat worden. Borderline is een gedragsprobleem dat ontstaat door een gemis aan verbinding, onbegrip en/of afwijzing en een gebrek aan meerdere basisbehoeftes.

Ik durf te stellen dat als er sprake is van grensoverschrijdend gedrag bij een meisje of vrouw, dat dit vooral te maken heeft met de relatie met moeder en in het geval van grensoverschrijdend gedrag bij een jongen of man met de vader. Dit omdat meisjes meestal heftigere spiegels voorhouden aan hun moeder en jongens aan hun vader. Dit zal absoluut niet overal waar zijn, maar dat is wat ik waarneem.

Het grensoverschrijdend gedrag/borderline gedrag begint meestal in de jeugd met het ontbreken van een hartsverbinding en een moeizame relatie met de moeder in het geval van een meisje en met de vader in het geval van een jongen. Hierdoor ontstaat een enorm gemis van de basisbehoeftes en bouwen zij een grote dosis emotionele ballast op. Emoties die te maken hebben met gemis van liefde, afgestoten voelen, eenzaamheid, onbegrip, leegte en onveiligheid. Door deze emotionele ballast zie je vaak in hun gedrag het aantrekken en afstoten. Mensen met borderline hebben uiteraard een enorme behoefte aan verbinding met anderen, maar door de angst om weer teleurgesteld te worden of hetzelfde te voelen als in hun verleden met hun moeder/vader, stoten zij ook regelmatig relaties weer af.

In vriendschappen en liefdesrelaties lokken zij te pas en te onpas ruzies uit. Zij zijn er van overtuigd dat de vriendschap of liefde toch niet zal duren. In hun geheugen staat namelijk gegrift dat zij de liefde van hun moeder/vader zijn verloren, wat een hartverscheurende pijn heeft veroorzaakt. Om die pijn niet nogmaals te voelen, verbreken zij zelf de relatie, of zorgen zij ervoor dat de ander de relatie verbreekt door hun onmogelijk gedrag. Het aantrekken en afstoten dat zij vaak doen, gaat onbewust en heeft als doel om te vermijden dat zij nogmaals afgestoten worden en weer de pijn gaan voelen die zij als kind hebben gevoeld. Hoe groter de liefde en het plezier lijkt te gaan worden tussen hen en hun omgeving, hoe groter hun angst wordt en hun behoefte om bij voorbaat al te zorgen dat de ander een streep zet onder de relatie of de vriendschap. Zij lokken met hun gedrag reacties uit bij de ander die een breuk zal opleveren. Stomvervelend en pijnlijk gedrag, dat klopt, maar wel heel begrijpelijk als je kijkt naar de reden die daar onder zit: het vermijden van het opnieuw voelen van die vreselijke pijn uit het verleden.

In mijn werk als therapeut heb ik vele cliënten gezien met deze problematiek. Wat mij steeds opviel, is dat er een vergelijk te trekken is tussen de relatie die de betreffende ouder met haar of zijn kind heeft en de relatie die zij zelf hebben gehad met hun ouders. Alsof de relatie tussen moeder en dochter een afspiegeling is van een thema dat moeder niet heeft uitgewerkt met haar moeder. Hetzelfde: alsof de zoon aan vader een spiegel voorhoudt van niet uitgewerkte thema's tussen hem en zijn vader. Het valt mij bijvoorbeeld op dat de dochter de woede naar buiten laat komen die de moeder ook had/ heeft richting haar moeder, maar daar nooit iets mee heeft kunnen doen. Voor mij is het opvallend te zien hoeveel overeenkomsten er zitten tussen de emotionele ballast die dochter en moeder in zich hebben (en vader en zoon). Alsof de dochter (zoon) de thema's aanpakt die haar moeder (vader) nog niet aangepakt heeft.

Wat mij ook opvalt, is dat mensen die borderline ontwikkelen meestal slimme, krachtige mensen zijn, met een eigen visie, een eigen wijsheid en een eigen mening. Vaak hebben zij een vermogen om het groter geheel te zien. Zij zijn hun tijd vooruit, waardoor de kans groot is dat ze niet worden begrepen. Als hun mening of visie niet wordt gedeeld of ondersteund en mogelijk zelfs wordt afgewezen, dan begint het confronteren en het uitdagen. Zij proberen dan hun omgeving te overtuigen van hun gelijk. Zij gaan daarbij over grenzen. Hoe groter hun pijn op afwijzing en onbegrip, hoe extremer hun grensoverschrijdend gedrag kan worden. Met dit gedrag proberen zij natuurlijk hun basisbehoeftes bevredigd te krijgen. Behoeftes als respect, begrip, acceptatie, goedkeuring of erkenning.

Onbewust kwetsen zij anderen, omdat zij vast zitten in hun boosheid en blijven hangen in een slachtofferrol. Het lukt hen niet goed om boosheid te verwerken en los te laten, omdat ze eerst de behoefte bevredigd willen zien dat zij gelijk krijgen. Zij willen horen dat de ander verkeerd zit en dat de ander inziet dat zij of hij onredelijk of oneerlijk heeft gehandeld. Pas als ze dat hebben gehoord, zijn zij mogelijk in staat om naar zichzelf te kijken.

Naast het grensoverschrijdend gedrag ontwikkelen deze mensen vaak een aantal verslavingen, voelen zij zich over het algemeen depressief en hebben met regelmaat suïcidale gevoelens. De oorsprong ligt, in mijn visie, aan de grote hoeveelheid opgelopen emoties die nog niet verwerkt zijn. Deze enorme hoeveelheid aan emoties kan zelfs het beschadigen van zichzelf tot gevolg hebben; automutilatie. Het komt voor dat iemand zichzelf snijdt of verwondt, om de emotionele pijn niet meer te voelen. Als iemand zoveel emotionele pijn ervaart, dan voelt dat alsof hun hart is verscheurd. Het creëren van een fysieke pijn (door bijvoorbeeld het snijden met een mes in zichzelf), voelt voor hen dan nog prettiger. “Liever die pijn in mijn arm, dan de emotionele pijn in mijn hart.”

De aanpak:

De enorme hoeveelheid aan onverwerkte emoties zal aangepakt moeten worden, zodat de persoon minder belasting en stress voelt. Het durven gaan staan voor wie zij zijn en het aannemen van hun ‘grootsheid’ en eigen wijsheid, ongeacht of de ander hen bevestigt of goedkeurt is belangrijk. Daarnaast is het weer in verbinding komen met moeder/vader een belangrijk onderdeel van de therapie. Als dat door wat voor omstandigheid dan ook niet mogelijk is met moeder/vader zelf, dan zal de persoon wel weer in vrede moeten komen met het beeld in zichzelf van haar of zijn moeder/vader. Schaduwwerk is essentieel om te doen, zodat zij hun gedrag onder ogen komen en zich er van bewust worden. Daarna kan er gewerkt worden aan verandering van gedrag. Het zal nodig zijn dat zij alle gemiste basisbehoeftes aan zichzelf leren geven, zodat zij uit hun slachtofferrol kunnen komen.

4.4.10. Onhandelbaar gedrag (ODD)

Iemand met een onhandelbaar gedrag is niet ziek en heeft geen stoornis. Het gedrag geeft aan dat die persoon vol zit met onvrede, boosheid of opgekropte emoties. Het gedrag geeft aan dat zij of hij het anders wil in het leven. Het kan zijn dat zij of hij het dusdanig oneens is met de situatie waarin hij zich bevindt, dat een onhandelbaar gedrag het gevolg is. Of de persoon bevindt zich in een situatie waarin hij of zij voelt dat het vast zit en geen beslissingen kan of durft te nemen, waardoor hij tegen stress aanloopt. Zijn innerlijk geeft aan dat hij het anders wil, maar hij zit vast in zijn patronen of wordt ‘vastgehouden’ door zijn omgeving. Als een persoon gedwongen wordt dingen te doen tegen zijn zin in en diep van binnen voelt dat hij het daar pertinent mee oneens is, maar het niet kan veranderen (bijvoorbeeld vastzitten in een thuissituatie, of schoolsysteem), dan kan daar een enorm opstandig gedrag uit voortkomen. Het kan zijn

dat de hoeveelheid emoties zo groot is, dat zij of hij daar geen raad mee weet, waardoor het gedrag steeds onvoorspelbaarder wordt en niet meer handelbaar. Niet alleen voor de omgeving, maar ook voor zichzelf.

De aanpak:

De persoon in kwestie zal serieus genomen moeten worden in wat zij of hij voelt bij of vindt van een situatie. Er is begrip, respect en erkenning nodig, een luisterend oor. Er zal gekeken moeten worden waarom die persoon dit gedrag ontwikkelt of waar zij of hij tegenaan loopt. In welke situatie bevindt hij zich? In wat voor omgeving en welke omstandigheden? Waar loopt het op vast of waar zit zij of hij in ‘gevangen’.

Verder zullen opgekropte emoties aangepakt moeten worden; uiten en verwerken is de oplossing. Er zal naar een oplossing gekeken moeten worden hoe die persoon het beste kan handelen in de situatie waarin het zich bevindt. Welke veranderingen heeft zij of hij nodig?

4.4.11. Schizofrenie en multi persoonlijkheden

Een persoon die schizofrenie ontwikkelt of een vorm van meervoudige persoonlijkheden, heeft vaak te kampen met overmatige angsten, heeft meningen of visies die voor de buitenwereld waanideeën zijn, heeft last van psychoses, kan persoonlijkheden creëren die zij of hij zelf niet is, zegt stemmen te horen die haar of hem aanzetten dingen te doen en hebben voor de buitenwereld soms gedrag dat niet te begrijpen is. Het is alsof zij zichzelf verlaten met hun energieveld, in een andere wereld leven, soms een andere identiteit aannemen door die te creëren en te switchen tussen de persoonlijkheden.

Ook deze ‘ziekte’ heeft voor wat mij betreft deels te maken met gedrag. Voor mij is het belangrijk om te ontdekken wat er is gebeurd met de

persoon in haar of zijn jeugd, waardoor hij zo van zichzelf afgaat en uit zijn lichaam gaat. Mogelijk hebben deze personen een scala aan emoties opgebouwd in de jeugd, waardoor er zoveel angsten zijn ontstaan. Door die angst om bij zichzelf te blijven en de emoties aan te gaan, houden zij zich onbewust bezig met allerlei andere zaken buiten zichzelf. Het kan zijn dat zij een angst voelen voor de missie waarmee zij op zielsniveau naar aarde gekomen zijn. Volgens mij hebben deze personen een hoge gevoeligheid, waardoor zij zoveel voelen om zich heen, inclusief de ellende die er gaande is in de wereld. Deze hooggevoeligheid en fijn ontwikkelde intuïtie, kan zelfs de aanleiding zijn waardoor zij soms denken in complotten. Maar wie kan met overtuiging zeggen dat deze complotten niet kloppen? Kan het zijn dat zij dingen voelen die weldegelijk op een waarheid berusten? Ik denk het zelf van wel, er is nu eenmaal veel gaande in deze wereld waar wij niet alles van weten.

Als wij uit ons lijf gaan, begeven wij ons in andere dimensies. Ons lijf is dan wel hier op aarde, maar onze geest is in een andere wereld. En dat kan leiden tot gedachtes en gevoelens die wij op een aards niveau niet kunnen plaatsen. Een beetje te vergelijken met drugsgebruik. Dan gaan wij ook uit ons lijf en kunnen dan hallucinaties krijgen. Die hallucinaties zijn niet te verklaren en ook niet te bewijzen dat ze waanzin zijn of dat het een product is van een ‘zieke geest.’

Het creëren van een of meer andere persoonlijkheden zegt in mijn ogen iets over wat de betreffende persoon in zichzelf aan zou kunnen pakken. De andere persoonlijkheid laat hen bijvoorbeeld dingen doen die zij zelf niet willen of durven doen. In mijn benadering geven die gecreëerde persoonlijkheden de thema's aan die er spelen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de externe persoonlijkheid hen agressief gedrag laat vertonen en dat dat iets zegt over de agressie die in hen zelf zit. Of ‘dankzij’ een persoonlijkheid durven zij dingen te doen of te zeggen die zij zelf, hun hoofdpersoonlijkheid, niet durven. Voor mij zijn het delen van de persoon

in kwestie waar boodschappen uit gehaald kunnen worden. Eigenlijk net als een kind dat via een pop dingen durft te doen of te zeggen, die het zelf nog niet durft te zeggen of te doen. Die externe persoonlijkheid symboliseert bijvoorbeeld een kracht die zij in zichzelf nog niet kunnen vinden. Voor mij dus belangrijk om de vraag te stellen: “Wat zegt de externe persoonlijkheid over de persoon zelf?” Koppel de kwaliteiten en eigenschappen van die persoonlijkheid aan de persoon zelf en zie ze niet als iets wat niet van hen is.

De aura die om ons heen zit.

Elk mens heeft een aura om zich heen. Een energieveld dat zich als een bol om ons heen vormt. Nu kan het zijn dat in die aura ‘gaten’ ontstaan, plekken waar de energie niet goed doorstroomt, of zelfs weglekt. Dit kan door medicijn- of drugsgebruik, stress, alcohol, ziektes, ongezonde leefstijl, of door te weinig aarding. Aan de plekken waar deze ‘gaten’ zitten, kunnen zich entiteiten hechten. Een entiteit is een ziel van een overleden persoon die nog ronddooft tussen aarde en de kosmos en die nog niet terug is gegaan naar het licht. Die entiteiten blijven deels hangen in het aardse leven dat zij hebben gehad en communiceren via mensen/zielen die hier nog op aarde zijn. Je zou kunnen zeggen, dat deze overleden mensen de gaten in een aura van een ander gebruiken om bijvoorbeeld hun boosheid die ze nog bij zich dragen te uiten. Die zielen resoneren met mensen die zelf bijvoorbeeld ook een boosheid in zich hebben. Door de ‘gaten’ in de aura, kunnen deze zielen kleven en blijven zo dus verbonden met aarde. Iemand met dezelfde boosheid in zich kan dan ervaren dat zij of hij soms buitenproportioneel in boosheid schiet. Logisch, want maar een deel van die boosheid die zij uiten is van henzelf, het andere deel is van die plakkende entiteit. Zo kijk ik ook naar een deel van de stemmen die mensen met schizofrenie horen. In sommige gevallen zijn dat de stemmen van deze entiteiten die communiceren via hen en hen aanzetten dingen te doen die zij mogelijk niet uit zichzelf zouden doen.

De aanpak:

Schizofrenie is een lastige disbalans om aan te pakken, omdat er meerdere psychische klachten bij kunnen meespelen, zoals depressie, psychose, een vorm van autisme en angsten. In ieder geval is het belangrijk dat onverwerkte emoties aangepakt en verwerkt gaan worden. Dat zal de behoefte om uit het lijf te treden verminderen. Daarnaast moet er gewerkt worden aan het vinden van vertrouwen in eigen kwaliteiten, zodat zij in hun kracht komen en zich kunnen gaan focussen op hun missie. Deze personen moeten leren aarden om zo met hun beide benen op de grond te komen staan. Dit zal makkelijker worden, naarmate de emotionele ballast afneemt. Als er meerdere persoonlijkheden zijn gecreëerd, dan zal er gekeken moeten worden wat deze persoonlijkheden vertegenwoordigen en hoe die kwaliteiten te ontwikkelen zijn in zichzelf. Is er sprake van externe stemmen, dan zal er gewerkt moeten worden aan het reinigen en herstellen van de aura.

4.4.12. Narcisme

Narcisme is een gedrag met een grote dosis arrogantie, zelfingenomenheid, neerbuigendheid en weinig respect naar anderen toe, egoïsme, betweterigheid, defensieve en ontkennende reacties op kritiek en soms agressie. Deze mensen hebben een groot ego met een hoge mate van dominantie en ze handelen vaak manipulatief. Ze lijken zich niet schuldig te voelen in hun kwetsen van anderen. Vaak hebben zij te maken met een grote jaloezie. Hoe tegenstrijdig dit misschien lijkt, maar mensen met dit gedrag hebben een laag zelfbeeld, een klein zelfvertrouwen, ervaren een gebrek aan liefde en voelen zich vaak minder dan de mensen in hun omgeving. Om die gevoelens te compenseren creëren zij onbewust dit gedrag, waardoor zij zichzelf belangrijker en groter maken. Zolang zij zichzelf van binnen klein en onzeker voelen, kan het hen helpen zich beter

te voelen door zich boven anderen te stellen. Net als borderline gedrag kan dit een enorm storend en kwetsend gedrag zijn voor anderen. Soms is het bijna onmogelijk om mee om te gaan. Door hun houding kleineren zij vaak anderen, zijn moeilijk te bereiken of aan te spreken op hun gedrag en zijn ze slecht of niet ontvankelijk voor kritiek. Door het bijna alleen maar aan zichzelf denken, houden zij geen rekening met wat hun gedrag met anderen doet. Vaak zullen er ruzies en conflicten zijn tussen hen en hun omgeving.

De aanpak:

Er zal gewerkt moeten worden aan eigenwaarde en zelfvertrouwen, waardoor zij steeds minder de behoefte zullen hebben zich boven anderen te stellen. Ook zullen deze mensen hun schaduwkanten onder ogen moeten leren zien, zodat zij zich bewust worden van hun gedrag en het effect daarvan op anderen. Zij zullen moeten leren hun zelfbeeld op te vijzelen, zodat zij zich minder klein voelen van binnen en zich dus niet meer ‘kunstmatig’ groot hoeven te maken. Emoties uit hun verleden moeten verwerkt worden.

4.4.13. Eetstoornis

Ik ga hier niet in op het fysieke aspect dat tot een eetprobleem kan leiden. Ik belicht hier puur de emotionele kant.

Het overmatig eten, snoepen of snacken komt vaak voort uit de behoefte aan troost, het weg-eten van verdriet of andere emoties, of het opvullen van een leegte of verveling. Het eten geeft tijdelijk een beter gevoel, waardoor het een verslaving wordt. Hoe meer verdriet, hoe meer snoep bijvoorbeeld. Hoe groter het lege gevoel in hun leven en de verveling, hoe meer zij dit opvullen met eten.

Soms kan het ook zijn dat iemand juist extreem weinig wil eten of het eten er weer zo snel mogelijk uit wil laten komen, door bijvoorbeeld het opwekken van braken of extreem veel te sporten. Wij zien dit bij mensen met anorexia. Deze mensen vinden zichzelf constant te dik en lelijk en hebben een zeer negatief beeld over zichzelf. Zij zijn voortdurend bezig met hun lichaamsgewicht en afvallen. Vaak hebben zij totaal geen levenslust, of willen hier (op aarde) zelfs eigenlijk helemaal niet zijn. Eten heeft te maken met leven, dus als zij dit leven niet willen, dan kan het onbewust vermijden of afstoten van eten hierdoor ontstaan. Letterlijk geldt hier: hoe dunner zij zijn, hoe minder plek zij innemen op de aarde, en hoe minder zij het leven tot zich nemen.

Het zichzelf altijd te dik vinden komt in mijn ogen mede voort uit het modebeeld dat ons wordt voorgehouden: hoe dunner, hoe mooier. Ergens in hun leven is de overtuiging ontstaan dat zij te dik en lelijk zijn, waardoor zij constant de behoefte voelen af te vallen.

Voedsel heeft alles te maken met leven. Voedsel is leven. Eetstoornissen komen ook voor bij mensen die het leven niet aankunnen of die het leven willen stoppen. Het voedsel geeft dan eigenlijk een onbewuste boodschap af: pak het leven weer op, ga het leven aan, haal dat uit het leven wat je nu uit voedsel haalt.

De aanpak:

Ook hier weer zal er gewerkt moeten aan verwerking en transformatie van opgelopen emoties uit het verleden, het verbeteren c.q. corrigeren van hun zelfbeeld en aan het ontdekken van hun kwaliteiten en passie. Zij zullen weer zin moeten leren krijgen om te leven. De kijk op het leven zal positiever moeten worden. Ontdekt moet worden hoe de leegtes en de verveling opgevuld kunnen worden.

4.4.14. Burnout

Het burn-out raken betekent eigenlijk letterlijk opgebrand raken. Alsof iemand nergens meer energie uit haalt en zich steeds leger en futlozer voelt, zowel lichamelijk als geestelijk. Stress kan een enorme factor zijn die maakt dat iemand opgebrand raakt. Als een groot deel van iemands dag of leven doordrenkt is met stress, kan iemand weinig of geen plezier meer ervaren. Daardoor loopt als het ware de levensenergie weg en laadt iemand zich niet meer op. Het genieten wordt steeds lastiger. De stress vreet als het ware de energie op.

Ook als iemand dingen doet in haar of zijn leven die geen of niet de juiste energie opleveren, of die tegen het gevoel ingaan, kan het zijn dat die persoon opgebrand raakt. Alsof je dan je levensenergie steekt in iets dat je geen energie oplevert. Bijvoorbeeld als iemand in een baan blijft hangen terwijl het gevoel al een tijd aangeeft er weg te willen en iets anders te willen doen. Of blijven vastzitten in een relatie die niet meer goed voelt. Of stappen en beslissingen uitstellen, terwijl het gevoel iets anders aangeeft.

Een burnout is voor mij absoluut geen ziekte, maar een signaal dat iemand drastisch iets moet doen aan haar of zijn levensstijl, of een verandering van woon- of werksituatie zal moeten bewerkstelligen. De persoon die een burnout ontwikkelt, zal stappen moeten durven zetten en veranderingen durven doorvoeren.

Gedurende een lange tijd in stress leven, of met een burnout te kampen hebben, kan fysieke klachten tot gevolg hebben. Het wordt een beetje een vicieuze cirkel, een negatieve spiraal.

De aanpak:

Uitgezocht zal moeten worden in welke patronen iemand blijft hangen en waarom zij of hij geen stappen durft te zetten om dingen anders te doen. Ook zal helder gemaakt moeten worden waar iemand wel energie van krijgt. Wat iemand zijn passie is bijvoorbeeld. Oplossingen tegen de stress zullen gevonden moeten worden, zodat deze losgelaten kan worden. Vaak zal de persoon open moeten gaan staan voor het vinden van een nieuwe baan of andere werkomgeving, waar zij of hij zijn hart in kwijt kan, met andere woorden: zijn passie in kan gebruiken. Mogelijk zal er gekeken moeten worden naar verslavingen en eetpatronen, omdat deze factoren ook een enorme impact kunnen hebben op het energieniveau van iemand. Belangrijk dat iemand die opgebrand is geraakt gaat ontdekken wat haar of zijn missie is. Vertrouwen is belangrijk om de stap te kunnen zetten om die missie te gaan volgen.

4.4.15. Verslaving

Een verslaving is absoluut geen ziekte zoals de medische wereld ons inmiddels voorhoudt. Een verslaving is niets meer of minder dan (al dan niet dwangmatig) uit een middel of een bezigheid proberen te halen, wat de persoon niet uit zichzelf weet te halen. Iemand kan bijvoorbeeld troost halen uit een verslaving, een leegte opvullen, een emotie vermijden. Het kan een vlucht zijn van een rotgevoel, of voortkomen uit het uitstellen van beslissingen die genomen moeten worden. Het kan een gewoonte zijn die er maar niet uitgaat. Zodra iemand iets nodig heeft om zichzelf beter te voelen, iets niet zonder een middel kan ondernemen, of niet meer kan leven zonder het middel of de bezigheid, dan kan er sprake zijn van een verslaving. Alles kan een verslaving worden: alcohol, drugs, medicijnen, roken, sporten, seksen, gokken, werken, TV, computer. Een verslaving is niet alleen iets dat iemand dagelijks nodig heeft. Als iemand iets niet kan

doen zonder bijvoorbeeld een joint (ook al is dit maar eens per maand), dan is dit een verslaving. Ook als iemand bijvoorbeeld dagelijks maar twee glazen wijn wil drinken, dan kan dit wijzen op een verslaving.

Vaak wordt beweerd: “Eenmaal verslaafd, dan blijf je dat altijd.” Met deze stelling ben ik het niet eens. Elk mens is in staat om volledig los te komen van een verslaving, maar dat zal pas helemaal gebeuren als het merendeel van de emoties verwerkt zijn. Zolang er nog emoties onverwerkt zijn, kan het zijn dat iemand steeds weer terugpakt naar een middel. In mijn ogen komt dit niet omdat het middel zelf verslavend is, maar omdat er kennelijk nog emoties opspelen, waardoor de gedachte aan het middel terugkomt. Als ik weer terugval in een gevoel van eenzaamheid, dus als er nog werk te doen is op dat thema, dan komt de gedachte en de behoefte aan seks weer naar boven. Dan is het net of ik het rotgevoel dat bij eenzaamheid hoort, wil verbannen en daardoor weer op zoek ga naar een seksdate.

Medicijnen kunnen ook erg verslavend werken. Als bijvoorbeeld uit een medicijn een rustig gevoel gehaald wordt, dan is het logisch dat iemand steeds dat medicijn zal willen nemen als zij of hij die rust nog niet uit zichzelf kan halen. Door de visie van de reguliere medische zorg dat een ‘patiënt’ niet zonder een medicijn kan, kan iemand die overtuiging ook hebben en dus uit angst het medicijn willen blijven nemen. Iemand die bijvoorbeeld al jaren een antidepressiva slikt, kan de angst hebben om weer in een depressie te komen als zij of hij het medicijn niet meer neemt, ook al zijn de oorzaken van een depressie al aangepakt. Angst is een slechte raadgever. Door de angst stellen wij beslissingen uit en blijven we in oude patronen hangen. Het patroon bijvoorbeeld om een medicijn te blijven gebruiken.

In hoofdstuk 17 ga ik wat specifiek in op verslavingen.

De aanpak:

Als een verslaving te maken heeft met emoties, zal er gewerkt moeten worden aan verwerking en transformatie van die emoties. Hoe minder emoties, hoe minder de behoefte aan het middel of de bezigheid. Iem als er sprake is van een leegte die iemand probeert op te vullen; de leegte zal aangepakt moeten worden. Dat wat iemand uit de verslaving haalt, zal die persoon moeten leren vinden in zichzelf. Pas als iemand echt in haar of zijn kracht komt en het leven leeft waar zij of hij gelukkig van wordt, kan een verslaving volledig verdwijnen. Hulp op het doorbreken van gewoontes en bij het installeren van nieuw gedrag zal helpen bij het laten verdwijnen van een verslaving. Als er sprake is van een verslaving aan een middel of medicijn, kan het enorm ondersteunend werken om het lichaam te schonen van deze stoffen met behulp van bijvoorbeeld een ontgiftingskuur of met natuurgeneeskundige middelen.

4.4.16. Hooggevoeligheid, H.S.P (*Highly Sensitive Person*)

Gelukkig wordt er tegenwoordig steeds meer gesproken over het thema hooggevoeligheid. Meer en meer mensen ontdekken en ontwikkelen hun gevoeligheid en komen in contact met hun ‘heldere’ vermogens. Mensen met een hoge gevoeligheid hebben een sterk ontwikkelde intuïtie en zesde zintuig. Ze voelen, zien, ruiken, horen en weten dingen die voor een ander misschien (nog) niet te voelen, zien, ruiken, horen of te weten zijn. Ze voelen wat er in de wereld om hen heen gebeurt, voelen de emoties van anderen, zijn vaak verbonden met de ‘andere wereld’ en hebben contact met ‘niet bewijsbare, aanwezige energieën.’ Ze zijn gevoelig voor kleuren, geluiden, geur en alles wat hen kan prikkelen of stimuleren. Mensen met een sterk ontwikkelde hooggevoeligheid volgen, als ze ermee in balans zijn, vaker hun hart en nemen beslissingen die goed zijn voor hen.

Voor mij is een hooggevoeligheid, of fijngevoeligheid niets bijzonders, omdat het een basisvermogen is van elk mens. Elk mens heeft een zesde zintuig en is in staat haar of zijn fijne gevoeligheid te ontwikkelen. Doordat de generaties voor ons een groot deel van hun gevoeligheid waren kwijtgeraakt, groeiden ook steeds meer kinderen op die afgesloten waren van hun ‘heldere’ vermogens. Van nature heeft elk kind een fijngevoeligheid en een sterk ontwikkelde intuïtie.

Het is duidelijk te zien dat de kinderen die de afgelopen decennia zijn geboren een sterker ontwikkeld ‘gevoelsvermogen’ hebben. Steeds meer kinderen zien, horen, voelen, ruiken en weten vanuit een ruimer bewustzijn. Hun heldere vermogens lijken sterker ontwikkeld. Ze zijn bezig met wat er gaande is in de wereld, hebben grootse ideeën en handelen vaak al uit een krachtig, ‘volwassen’ vermogen. Deze kinderen worden ook wel Indigokinderen, Kristalkinderen, of Nieuwetijdskinderen genoemd.

In mijn ogen gelukkig dat er steeds meer kinderen en jongeren op deze aarde komen die vanuit hun gevoel in de wereld staan en al vroeg in hun leven een eigen identiteit ontwikkelen. Toch, als je de benadering vanuit het onderwijs en de medische wetenschap volgt, lijken kinderen en jongeren steeds vaker ‘last’ te hebben van hun hooggevoeligheid. Meer en meer wordt hooggevoeligheid als een label of een klacht gezien, waardoor veel kinderen en jongeren aan de medicatie worden gezet door de ‘gevolgen’ van deze hooggevoeligheid. Een vreselijke ontwikkeling vind ik zelf, aangezien veel briljante kinderen daardoor afgesloten raken van hun gevoeligheid en dus hun innerlijke kwaliteit waarmee ze hier op aarde gekomen zijn.

Het klopt wel dat een hooggevoeligheid niet altijd even makkelijk is om mee om te gaan. Als je telkens de emoties voelt van anderen om je heen, dan kan het moeilijk zijn om je daarvoor af te sluiten of die gevoelens niet over te nemen. Natuurlijk, als je de ‘ellende’ van de wereld voelt,

maar je er niets mee kunt doen, kan dit soms erg vertroebelend werken of stress opleveren. Zeker, als je uren stil moet zitten in de schoolbanken en liever op een andere manier wilt leren, dan kan dat een enorme onrust en overactiviteit veroorzaken. Hooggevoeligheid kan veroorzaken dat gedrag uit balans raakt of dat er psychische klachten ontstaan. Dit als er verkeerd mee wordt omgegaan of als iets abnormaals wordt gezien. Hooggevoeligheid wordt een probleem als er vreemd op wordt gereageerd, of de persoon belachelijk wordt gemaakt als zij of hij iets ‘abnormaals’ ziet, hoort, voelt, ruikt of weet, of als er geen ruimte is voor de hooggevoeligheid en het kind alles moet wegstoppen. Wat er dan gebeurt is dat dit vermogen in de ‘berging’ wordt gestopt en niet meer wordt gebruikt. Dat afstoten van de kwaliteit zorgt voor een leegte en het verwijderd raken van wie de persoon in haar of zijn oorsprong is. Alle emoties die opgelopen worden door het thema hooggevoeligheid, maar niet worden verwerkt, brengen de persoon uit balans en kunnen psychische klachten en/of gedragsproblemen veroorzaken.

Nu is voor mij de hooggevoeligheid van bijvoorbeeld een kind op zichzelf niet het probleem, maar wel de onbekendheid erover en de manier waarop er mee wordt omgegaan. Te vaak wordt hooggevoeligheid niet geaccepteerd of zelfs afgewezen en als onzin gezien. Het wordt hoog tijd dat de medische wereld, het onderwijs en de samenleving gaat accepteren dat fijngevoeligheid nu eenmaal een van de kwaliteiten is die bij een mens horen. Dat er meer is tussen hemel en aarde, ook al is dat misschien niet wetenschappelijk te bewijzen dat het mogelijk is helder te voelen, te zien, te horen, te ruiken en te weten en dat contact met overledenen mogelijk is. Het wegwuiven en het afdoen als ‘zweverig’ van heldere vermogens en alles wat met hooggevoeligheid te maken heeft, moet stoppen. Te veel kinderen en jongeren raken daardoor de weg kwijt en komen op slot te zitten. Binnen het onderwijs, de zorg, jeugdzorg, psychiatrie en overal waar er met kinderen en jongeren wordt gewerkt, zou er kennis moeten zijn

over dit thema. Ze moeten leren hoe ermee om te gaan, wat het inhoudt en hoe het geïntegreerd kan worden binnen de geleverde diensten.

Hooggevoeligheid is dus absoluut geen ziekte en hoort ook geen (psychisch) label te krijgen, maar is een kwaliteit die bij elk mens hoort.

4.5. Conclusie

In principe wordt niemand geboren met een psychische klacht, een gedragsprobleem of een verslaving. Elk mens is van nature autonoom, krachtig en liefdevol en heeft ergens een passie voor. Iedereen komt hier op aarde met een doel en heeft alles in zich om dat doel te verwezenlijken. Situaties uit de jeugd en de omgeving waarin het kind opgroeit, bepalen voor een groot deel of iemand echt zichzelf kan zijn, haar of zijn ware kracht en identiteit kan neerzetten, of dat het leeft vanuit emoties, angsten en beperkende overtuigingen. Alle emoties die onverwerkt zijn laten een ballast achter in ons systeem en zal onze psyche en gedrag uit balans brengen of houden. Het zijn vooral het niet onszelf kunnen zijn en de onverwerkte emoties die in mijn ogen psychische klachten, gedragsproblemen en verslavingen veroorzaken (naast uiteraard de gevolgen van slechte voeding, te weinig beweging, of een fysiek probleem).

Als emoties echt zijn verwerkt, de ware ik is ontdekt en beperkende overtuigingen en angsten zijn getransformeerd, kan pas de persoon gaan leven zoals ‘bedoeld’ en kan het pas volledig haar of zijn eigen identiteit neerzetten. Dan zullen in mijn ogen de psyche en het gedrag weer in balans komen, klachten zullen verdwijnen en overwonnen worden.

In het deel hierna omschrijf ik de facetten van heling die in mijn ogen noodzakelijk zijn om aan te gaan, wil iemand in balans met zichzelf komen.

Deel 2

Terug in balans komen

De aanmoediging van Anita

Doordat ik een aantal relaties achter elkaar gehad heb waarin er geen sprake was van een voedende relatie, heb ik besloten om nu voor eens en voor altijd van dit patroon af te gaan komen.

De mannen waarmee ik, de laatste jaren na mijn scheiding, een relatie heb gehad leken allemaal op mijn vader. Ik wist dat als ik dit nu niet aan zou pakken, ik weer in een destructieve relatie terecht zou komen.

Ik heb het laatste jaar heel veel aan introspectie gedaan en ook meerdere paden dan wel therapieën gevolgd. Ook de begeleiding van Rob Derksen behoorde daartoe.

Wat ik ervaren heb bij Rob is een herinnering van inzichten en zaken die ik diep van binnen al wist. Ook mocht ik er compleet zijn met heel mijn positieve en schaduwkanten. Dit laatste te mogen ervaren is telkens weer een kado. Je bent namelijk zo goed in het jezelf bekritisieren.

Er helemaal mogen zijn met je hele wezen is prachtig.

Doordat ik de wil had om te veranderen en ook niet bang was om aan introspectie te doen, ben ik in mooie en uitdagende transformatieprocessen terecht gekomen. Het zijn enorm eenzame tijden geweest, omdat ik van mening ben dat het naar binnen gaan het beste gaat zonder al teveel afleiding. Doordat ik in het bos woonde en verder weg van de bewoonde wereld was heb ik dit ook kunnen doen. Het heeft mij gevormd en gemaakt tot een krachtiger persoon dan ik was en ik "kijk" nu beslist anders. Ook anders naar mannen en relaties.

De focus ligt nu op mijn leven en het goed hebben met mijzelf, happy ook in mijn eentje.

Ik voel mij enorm veel krachtiger, ook al zijn er nog uitdagingen. Het lukt mij goed om in het oog van de orkaan te blijven en mijn rust en vertrouwen te bewaren.

Zo ben ik nu in staat om stappen te gaan zetten naar een toekomst waarvan ik droom. Bij deze toekomst hoort een bedrijf waarbij ik anderen mag begeleiden die in vergelijkbare situaties hebben gezeten. Hiermee wil ik de crisis situaties in mijn leven om gaan zetten naar positieve dingen waarmee ik er voor anderen wil en kan Zijn.

Er zijn een aantal mensen in mijn leven die onvoorwaardelijk in mij en mijn krachten geloven, ook op tijden dat ik dat zelf nog niet deed, en daar is Rob er 1 van. Ik ben dankbaar dat ik Rob heb mogen ontmoeten en dat hij mij een stukje mee heeft genomen in het prachtige proces naar de meest mooie versie van mijzelf.

Aan de slag met jezelf

Ik maak onderscheid tussen gevoel en emotie. Gevoel is dat wat je hart je ingeeft, wat je met je hart voelt, wat vanuit je ziel komt, wat puur is en van waaruit je kunt leven als je met jezelf in balans bent. Emoties zijn de gevoelens die ons uit balans halen, die met pijn of angst te maken hebben en ons laten handelen vanuit ons ego en het hoofd. Hoe meer emoties wij verwerken, hoe meer wij weer in ons pure gevoel zullen komen en ernaar kunnen leven.

In dit deel geef ik je een aantal handvatten waarmee je aan de slag kunt om jezelf weer meer in balans te brengen. Het zijn handvatten die ik op mijzelf heb toegepast tijdens mijn proces van heling en transformatie. Er bestaan zeker nog een groot aantal andere manieren om jezelf weer te bekrachtigen, maar ik beperk mij tot de facetten van heling waar ik zelf ervaring mee heb. Ik realiseer mij terdege dat het in sommige situaties bijna noodzakelijk is om een externe ondersteuning in te schakelen van bijvoorbeeld een therapeut, coach, psychiater of psycholoog. Soms kunnen opgelopen trauma's gewoon te heftig zijn om die zonder hulp aan te gaan. Het vragen van ondersteuning aan een professional zal dan veiliger voelen.

De handvatten staan in een willekeurige volgorde. Het gaat er niet om dat je ze één voor één uitvoert. Ze zijn in mijn ogen wel allemaal noodzakelijk voor het weer in balans komen met jezelf.

Om weer met jezelf in balans te komen, is het essentieel dat je bereid bent om in contact te komen met je emoties en dus terug durft te kijken naar je verleden. Pas dan kun je uiteindelijk de oorzaken aanpakken die voor

de disbalansen hebben gezorgd. Dit kan een pijnlijk, moeizaam en soms een lang traject zijn, maar levert al gelijk meer vreugde, lucht en kracht op. Door het verwerken van je verleden, kom je uiteindelijk weer in je oorspronkelijke kracht en zal je veel meer gaan leven vanuit je hart in plaats van vanuit je hoofd. Verwerking haalt de vertroebeling weg, waardoor je minder zult handelen vanuit angst en beperkende overtuigingen. Je zelfbeeld zal verbeteren en ook zal je veel meer vanuit liefde naar jezelf en je omgeving kijken en leven. Je ziel komt weer aan de oppervlakte als de ballast is verwerkt. Het maakt je dus krachtiger, autonomer en volwassener. Je oorspronkelijke Ik wordt meer en meer zichtbaar.

5.1. Mijn eigen situatie

Ik zal eerst iets over mijn eigen situatie vertellen zoals ik mijn verleden als kind heb ervaren en hoe ik mij heb gevoeld na het verlaten van mijn ouderlijk huis. Dit om je een beeld te geven met welke psychische klachten en emotionele ballast ik te maken heb gehad. Misschien geeft het een stuk herkenning voor je of zal het je mogelijk aanmoedigen om jouw processen aan te gaan in plaats van ze voor je uit te schuiven. Mijn eigen ervaring zal je mogelijk helpen om jouw eigen weg te vinden op jouw pad van heling en transformatie.

Tot mijn 40ste had ik eigenlijk alles wat ik had meegemaakt een plekje gegeven en daarmee dus niet verwerkt. Alle emotioneel beladen gebeurtenissen stonden in mijn ‘kelders’, omdat ik me eigenlijk nooit had geuit en niet had gezegd wat dingen met mij deden of hoe ik mij van binnen voelde als kind. Een groot deel van mijn capaciteiten stonden in de ‘berging’, omdat ik mij te onzeker voelde om ze te gebruiken of er zelfs helemaal niet meer bewust van was dat ik ze had. Ik hilde wel eens, maar stopte dat eigenlijk ook snel weer weg. Ik besef nu dat, als ik hilde, dat eigenlijk meer janken was. Lang was ik mij niet bewust van het verschil

tussen huilen (verwerken) en janken. Ik huilde om het feit dát het zo zwaar was en dát ik mij niet gelukkig voelde. Ik zat eigenlijk meer in een slachtofferrol, waardoor de emoties zelf bleven zitten. Dankzij de burnout die ik rond mijn 40ste kreeg ben ik het pad op gegaan van persoonlijke ontwikkeling en bewustwording. Ik kwam in contact met een holistische therapeut die gelijk de vinger op de zere plek legde; “Jouw verleden zit je dwars en bepaalt in grote mate hoe jij je leven leidt en waardoor jij je voelt zoals jij je voelt.” Dankzij hem is het proces van verwerking op gang gekomen.

Ik zal je eerst beschrijven hoe ik leefde tot mijn 40ste, wat er in mijn kelders aan emoties lag opgeslagen en welke psychische disbalansen en gedragsproblemen ik opgebouwd had. Daarna beschrijf ik hoe ik te werk ben gegaan in het proces van heling.

5.1.1. De periode in het ouderlijk huis en de schooltijd

Ik ben geboren in een gezin met zes kinderen, ik was de vijfde in de rij. Alle zes de kinderen zijn in een tijdsbestek van zeven jaar geboren, waardoor er eigenlijk voor niemand echt voldoende aandacht en tijd was. Zodra er één was geboren, was mijn moeder al weer snel zwanger van de ander. In de onderlinge verhouding tussen de kinderen was dat ook goed merkbaar door de jaloezie die er onderling was en soms nog steeds is. Iedereen had een tekort aan aandacht, doordat mijn ouders hun aandacht teveel moesten verdelen.

Mijn moeder was in haar gedrag een gedreven en ook een harde vrouw. Zij leefde voor het huishouden en zorgde ervoor dat dit organisatorisch vlekkeloos verliep. Ze was ‘de vrouw van’ en had eigenlijk niet echt een eigen identiteit. In haar jeugd heeft zij gedurende de oorlog in een kamp in Indonesië gezeten. Tot op de dag van vandaag weet niemand wat er daar

met haar is gebeurd en hoe zij die tijd heeft ervaren. Volgens mij is daar haar hart dicht gegaan en verhard. Zij was in haar kern absoluut een liefdevolle vrouw, maar die liefde was afgesloten, zij kon die liefde eigenlijk niet laten stromen of overbrengen op haar kinderen, haar man en de omgeving. Zij heeft zich altijd onzeker gevoeld en de mindere. Zonder dat zij daar erg in had, ontstond daardoor een gedrag van jaloezie, afwijzing en afkeer van anderen. Zij voelde zich eigenlijk altijd klein, onzeker, er niet toe doend. Door de kamptijd had zij een enorme vorm van discriminatie ontwikkeld naar iedereen die niet blank was. Het was een vrouw die eigenlijk nergens aan meedeed en vanuit de zijlijn leefde. Pas recentelijk ben ik mij bewust geworden dat zij enorme trekken van autisme, depressie en borderline had ontwikkeld. Door de emotionele ballast uit haar kindtijd, is zij eigenlijk op gevoelsniveau nooit verbonden geweest met iemand en heeft zij ons dus ook niet kunnen geven wat een kind nodig heeft. Ook heeft zij zichzelf niet kunnen en durven ontwikkelen, waardoor zij nooit de vrouw is geworden die er diep in haar verborgen zat.

Mijn vader daarentegen was een krachtige, gevoelige en sociale man. Hij zorgde voor het inkomen dat nodig was om acht mensen te laten leven. Ook hij voelde zich enorm onzeker over zichzelf, maar liet dat niet zien. Hij had een dominantie, koppigheid, eigenwijsheid en starheid ontwikkeld, waardoor je moeilijk met hem in gesprek kon gaan. Zijn wil was wet. Hij was er stellig van overtuigd dat hij altijd gelijk had en dulde geen tegenspraak. Hij eiste van zijn vrouw en kinderen, dat zij deden wat hij wilde. Hij dacht van zichzelf dat hij altijd aan de ander dacht, maar in wezen had hij een enorm egoïsme ontwikkeld, waardoor ook hij niet echt contact had met ons. Ook hij heeft zijn kinderen op gevoelsniveau niet veel kunnen geven.

Mijn ouders dachten er goed aan te doen om hun kinderen op te voeden en op te laten groeien met –zoals ik dat heb ervaren- dreigementen. “Als je nog een keer een onvoldoende haalt bijvoorbeeld, dan mag je niet meer

dit of dat.” “Als je nog een keer dit doet, dan mag je niet meer....” Bijna alles ging met dreigementen. Ik raakte daardoor volledig gefocust op wat zij wilden en vergat totaal waar mijn behoeftes lagen. En ook al wist ik waar mijn behoeftes lagen, ik wist niet hoe ik tegen hun autoriteit op kon boxen.

Ik voelde mij vreselijk in dat gezin; onbegrepen, niet gezien, niet gehoord, niet gerespecteerd, eenzaam en zelfs niet geliefd. Ik wist dat mijn ouders van mij hielden, maar voelde dat niet door hun gedrag. Ik was als de dood voor hun boosheid en felheid, bang dat ik niet zou voldoen aan wat zij ‘eisten.’ Dagelijks was er ruzie en ontstonden er conflicten die niet uitgesproken werden. De spanning die er hing in huis, maakte dat ik mij altijd bang en onzeker voelde.

Ik voelde mij erg eenzaam gedurende de twintig jaar dat ik in het ouderlijk huis heb gewoond. Vrienden heb ik nooit kunnen maken, waardoor ik eigenlijk totaal op mijzelf leefde. Niets van te merken aan de buitenkant, want ik had een overactief, speels gedrag ontwikkeld. Ik probeerde zoveel mogelijk mijn ouders te pleasen. Enerzijds om te voorkomen dat ze boos werden, anderzijds in de hoop dat zij zich gingen verbinden met mij en mij de basisbehoefte zouden geven waar ik zo’n behoefte aan had. Richting mijn vader voelde ik voornamelijk haatgevoelens en gevoelens van afkeer, terwijl ik richting mijn moeder er alles aan deed dat zij zich beter ging voelen. Voor mijn vader was ik non-stop bang, omdat hij zo fel kon reageren en enorm afwijzend kon handelen.

Vanaf mijn vierde jaar begon ik eczeem en astma te ontwikkelen. Ik voelde mij letterlijk benauwd in dat gezin. De energie die er niet uit kon, maar die ik wel voelde van binnen, deed mijn huid aan alle kanten jeuken en kriebelen. Door die benauwdheid kreeg ik hoe dan ook meer aandacht van vooral mijn moeder. Zij zei dan vaak: “Laat Robbie maar, hij is benauwd.” Door het gebrek aan aandacht dat de rest van het gezin ervoer, ontstond er

een jaloezie richting mij als ik de aandacht kreeg van mijn moeder. Totaal begrijpelijk nu achteraf, maar toen was dat vreselijk om te ervaren.

Ik stotterde in die tijd nogal heftig, waardoor ik letterlijk niet meer van mij kon laten horen. Mijn mening kon ik niet meer naar buiten brengen, ik kon mij nooit echt uiten en dus ook niets tegen bijvoorbeeld mijn vader zeggen als ik het ergens niet mee eens was. Deelnemen aan gesprekken was onmogelijk geworden. Nu ik terugkijk op die periode, heb ik eigenlijk ook altijd in mijn eigen wereld geleefd, net als mijn moeder.

Op mijn negende kwam ik erachter dat ik mij meer tot jongens aangetrokken voelde dan tot meisjes. Door het Katholieke geloof en de afkeer die mijn vader had tegen homoseksualiteit, voelde ik mij nog meer opgesloten. Ik ontwikkelde een nog grotere angst om bijvoorbeeld vriendschappen te maken. Door het gebrek aan aandacht en verbinding, niet alleen emotioneel, maar ook fysiek, probeerde ik vanaf ongeveer mijn veertiende in contact te komen met mannen. Ik struinde rond in parken en openbare gelegenheden om maar aangeraakt te worden. Uiteraard wist niemand hiervan en was ik als de dood dat dit uit zou komen. De vertroebeling tussen liefde en seks was groot: ik zocht naar liefde door mij over te geven aan ‘platte’ seks, mij niet realiserende dat ik met deze seks absoluut geen liefde kreeg. Het gemis van liefde werd daardoor steeds groter en daarmee ook de verslaving aan seks.

Met mijn broer had ik amper contact. Hij was een aantal jaar ouder dan ik en had zijn eigen leven. De relatie die hij had met onze vader vond ik verschrikkelijk. Zij hadden altijd ruzie, mijn vader had altijd commentaar op hem en met veel dingen die mijn broer deed was mijn vader het niet eens. Mijn broer spiegelde enorme blinde vlekken aan mijn vader. Ik denk dat deze moeizame relatie tussen hem en mijn vader ook de oorzaak was dat mijn broer zo weinig met mij optrok. Ik keek wel uit om tegen mijn

vader in te gaan, omdat ik natuurlijk zag wat er met mijn broer gebeurde als hij dat wel deed.

Tussen de drie oudere zussen en mij was er ook niet echt contact. Ook zij hadden waarschijnlijk veel last van de veeleisendheid van mijn vader en waren daardoor niet echt met de twee jongste kinderen bezig. Aangezien mijn moeder weinig of geen contact had met hen, voelden zij zich in de steek gelaten en niet gesteund. Ook zij hadden hun eigen leven, zoveel mogelijk buiten het ouderlijk huis.

Mijn zus boven mij werd op haar zestiende gediagnosticeerd met borderline. Haar grensoverschrijdend gedrag zorgde voor nog meer spanning en ruzie. Het werd op een moment zo ondoenlijk, dat zij op haar zestiende het ouderlijk huis heeft verlaten. Mijn ouders waren daar zienderogen door gebroken, maar deden of er niets aan de hand was. Mijn moeder maakte ons wel duidelijk dat zij ‘blij’ was dat mijn zus “opgedonderd” was en dat, als wij ons hetzelfde gingen gedragen als mijn zus, wij ook het huis konden verlaten. Natuurlijk was zij niet blij met de relatie die zij had met mijn zus en dat zij al zo vroeg het huis verliet, maar dat was haar manier ermee om te gaan. Ik weet nog goed wat voor impact die opmerking op mij heeft gehad; een enorm onveilig gevoel dat je dus gewoon het huis uit gezet kon worden als je niet zou doen wat mijn ouders wilden. Ik raakte nog meer gefocust op hun wensen en de angst in mijzelf nam toe.

Tussen mij en mijn jongste zus was er altijd spanning, strijd, jaloezie, gepest en geruzie. Nu begrijp ik dat ook mijn jongste zus een enorm tekort had aan aandacht en verbinding. Daardoor ontstond die strijd tussen haar en mij.

Iets wat een enorm thema is geworden in mijn leven, is het feit dat mijn ouders het vaak hadden over hún huis. Als je iets had opgehangen op je eigen kamer bijvoorbeeld, maar zij waren het daar niet mee eens, dan werd

er op een felle manier gezegd: “Het is ONS huis en je hebt ons eerst maar te vragen of je dat en dat wel mag.” Ook als wij iets deden waar zij het niet mee eens waren, dan werd er met regelmaat gezegd: “Je bent in óns huis, je hebt hier te doen wat wij willen.” Nu realiseer ik mij dat ik mij daardoor nooit ergens thuis heb gevoeld; niet in het huis waar ik opgroeide, maar ook niet in mijzelf. Het huis waar ik opgegroeid ben, was niet mijn huis, maar het huis van mijn ouders. Het heeft altijd gevoeld alsof ik bij hen op bezoek was, ik voelde mij er ook nergens thuis.

Als kind voelde ik nogal veel bij anderen en uitte dat ook op mijn manier. Mijn hooggevoeligheid, die ik nu als een kwaliteit zie, had ik als kind ook al. Mijn vader had daar niets mee en maakte eigenlijk alles belachelijk wat ik zei of wat ik van dingen vond. Daardoor ben ik al snel mijn heldere en voelende vermogens gaan wegstoppen, bang voor afwijzing en belachelijk gemaakt te worden. Daardoor kwam een groot deel van mijn vermogens in de ‘berging’ te staan. Ik raakte steeds verder weg van wie ik in mijn wezen was. Pas toen ik met mijzelf aan de slag ben gegaan, ben ik erachter gekomen dat de angst om belachelijk gevonden te worden eigenlijk altijd heeft meegespeeld in mijn leven.

De gehele schooltijd was een verschrikking. Ik ging dagelijks met angst naar school, zowel de lagere school als de middelbare school. Angst om onvoldoendes te halen, angst om gepest te worden en buiten de boot te vallen, angst voor wat er iedere dag op mijn pad zou komen. Niemand was zich bewust van mijn angst. Voor de buitenwereld was Robbie een speels, lief en druk manneke.

Door het stotteren lukte het mij niet of nauwelijks deel te nemen aan gesprekken of mij te verbinden met anderen. Ook in de klas was het praten een drama natuurlijk, omdat ik bang was dat ik weer uitgelachen zou worden. Daardoor gaf ik vaak de indruk dat ik de antwoorden niet wist op de vragen die werden gesteld. Ik raakte meer en meer in een isolement.

Daar kwam nog bij dat één van de weinige ‘vriendjes’ die ik had op de lagere school plotseling verongelukte in een auto-ongeluk. Die hele gebeurtenis is jarenlang verborgen geweest, omdat er nooit over gesproken werd. Het thema dood en verlies zijn dan ook altijd beladen thema’s in mijn leven geweest.

Door het niet openlijk uit durven komen voor mijn homoseksualiteit, durfde ik geen verbinding te maken met jongens van mijn leeftijd. Bang dat ze iets zouden merken aan mij. Tegenover meisjes daarentegen voelde ik weer een angst, omdat ik de overtuiging had dat alle meisjes dezelfde hardheid in zich hadden als mijn zussen en mijn moeder. Allemaal erg verwarrend kan ik mij herinneren. Ik leefde ook op school in mijn eigen wereld.

Mijn schoolresultaten waren altijd middelmatig. Leren en huiswerk maken lukte mij maar moeizaam door de stress in huis en de angst die ik bij voorbaat al had dat het mij niet ging lukken. Mijn vader had altijd een tirade klaar als je een onvoldoende had gehaald, vond het maar heel gewoon als je een voldoende haalde (dan was het waarschijnlijk wel een makkelijk proefwerk geweest, volgens hem) en vroeg eigenlijk nooit ergens naar, of hielp totaal niet bij het maken van huiswerk.

Ik heb mijn hele schooltijd het gevoel gehad dat ik ergens achteraan holde. Ik voelde nooit rust, maar altijd spanning en angst.

Samenvattend:

Door de situatie thuis, het katholieke geloof en de schooltijd voelde ik mij eenzaam, angstig, nerveus, verloren, depressief, ik wilde bijna dagelijks dood, ik zat in een isolement, leefde in een eigen wereld en vaak op een wolk, ik had 0,0 vertrouwen in mijzelf, was eigenlijk overall onzeker over en wist niet wat liefde en aandacht was. Het leven was voor mij op dat

moment een grote onzekerheid en ik was panisch bang om de wereld in te gaan. Ik zat in de knoop met mijn seksualiteit, vriendschappen had ik nooit opgebouwd en mijn astma beperkte mij in mijn bewegingsvrijheid.

5.1.2. Na het ouderlijk huis

Ik was opgelucht het ouderlijk huis te verlaten en te gaan studeren. Niet dat ik zoveel zin had in het studeren op zich, maar wel om weg te zijn van die vreselijke sfeer in huis. Ik zag enorm op tegen het studeren zelf, omdat ik erg veel moeite had met lezen en het concentreren. Het ineens op mijzelf zijn bracht mij in een rollercoaster van emoties en onzekerheden.

Toch was mijn studietijd een tijd van genieten, vriendschappen en had ik eindelijk het gevoel dat ik erbij hoorde en ertoe deed. Voor het eerst in mijn leven genoot ik. Ook al had ik het veel meer naar mijn zin dan in de eerste twintig jaar, als ik op mijzelf was dan voelde ik mij van binnen nog vrijwel hetzelfde; onzeker, eenzaam en volledig in de war. Logisch natuurlijk nu achteraf gezien, want ik had nog niets verwerkt en liep nog over van emoties en angsten. Ik had geen flauw idee hoe je met anderen om moest gaan en hoe ik mijn plek moest vinden tussen al die leeftijdgenoten.

Het contact met mijn familie was verre van goed, eigenlijk was er amper contact. Ik miste hen op de een of andere manier constant, ook al was ik blij niet meer in hun omgeving te zijn. Van geen enkel familielid kreeg ik ondersteuning of aandacht, wat mijn eenzaamheid alleen maar meer bevestigde.

Na mijn studie vertrok ik naar Parijs om te gaan werken. Ik vond binnen een dag een baan. Dat gaf een enorme boost aan mijn zelfvertrouwen. Het stotteren verminderde bijna direct. Als ik aan het werken was, dan voelde ik mij redelijk okay en zelfverzekerd, maar in mijn privéleven bleef

ik mij eenzaam en angstig voelen. Ik had niet in de gaten dat ik geen vriendschappen maakte en mijn vrije tijd bijna alleen maar besteedde aan de zoektocht naar seks en naar die ‘ene persoon met wie ik liefde kon delen.’ Ik had niet in de gaten dat mijn seksverslaving zo’n gigantische vorm had aangenomen en dat mijn privéleven totaal uit balans was. Ik leefde eigenlijk een dubbelleven; niemand wist hoe ik mij van binnen voelde en hoeveel tijd ik besteedde aan seks en de zoektocht naar liefde.

Mijn carrière verliep zeer voorspoedig. Ik had goede banen, verdiende redelijk wat geld en had het over het algemeen goed en naar mijn zin. Ik was mij er totaal niet van bewust dat al naar gelang de jaren verstreken, ik steeds meer stress aan het opbouwen was en diep van binnen totaal niet gelukkig was. Naast de seksverslaving had ik inmiddels ook een rookverslaving en begon eigenlijk steeds vaker en meer te drinken. Bijna elke avond in het weekend was ik in de kroeg te vinden. Diep van binnen voelde ik bijna dagelijks dat ik dood wilde, niet op deze aarde wilde zijn, maar ik was mij daar niet echt bewust van. Ik vermeed stiltes en het op mijzelf zijn door constant bezig te zijn en naar de kroeg te gaan.

Ik leefde inmiddels volledig vanuit mijn hoofd, volgde mijn hart en intuïtie niet meer en deed niets meer met mijn hooggevoeligheid. Ik was nog steeds totaal gefocust op anderen en niet in contact met mijzelf.

Dit ging door tot aan mijn veertigste. Een burnout op mijn veertigste legde mij volledig stil en maakte mij duidelijk dat ik echt een aantal dingen moest gaan aanpakken in mijn leven.

Vanaf dat moment ben ik aan mijzelf gaan werken en het pad op gegaan van persoonlijke ontwikkeling, bewustwording en heling. Ik ben mij gaan omscholen, heb het bedrijfsleven vaarwel gezegd en ben voor mijzelf begonnen als therapeut, coach en trainer. Naarmate het helingsproces vorderde, lukte het mij meer en meer om mijn hart te volgen en te leven

vanuit mijn passie. Naarmate ik meer ballast uit mijn verleden verwerkte, voelde ik mij ook beter in mijn vel zitten. Ik begon steeds meer de persoon te worden die diep van binnen in mij zat.

De verschillende paragrafen die hierna volgen, geven weer hoe ik aan mijzelf heb gewerkt en wat ik heb gedaan om mijzelf stap voor stap weer in balans te krijgen. Uiteraard met behulp van diverse therapeuten, door het volgen van verschillende workshops en het lezen van een aantal boeken. Dat wat mij heeft geholpen om mijzelf te worden en de ballast te verwerken, zijn de handvatten die ik je wil meegeven.

Samenvattend:

De periode na mijn thuissituatie kenmerkte zich enerzijds door een vergroting van mijn zelfvertrouwen en zelfbeeld, maar anderzijds door het nog enorm uit balans zijn op psychisch vlak en in mijn gedrag. Terugkijkend op die periode kan ik nu zeggen dat ik te kampen had met zware depressies, eenzaamheid, angsten, verslavingen en vormen van autisme, borderline en suïcidale gevoelens. Ik leefde nog steeds naar de verwachtingen van anderen en was mij eigenlijk niet bewust wie ik in mijn wezen was en wat ik wilde in mijn leven. Ik was een geveer en wist eigenlijk totaal niet wat ontvangen betekende. Ik cijferde mijzelf volledig weg en hield amper rekening met wat ik wilde. Ik leefde op de automatische piloot, gefocust op de ander en niet op mijzelf. Ik zat vol boosheid die er maar niet uitkwam en die ik wegdruckte, mijn verdriet overmande mij met regelmaat, het lukte mij totaal niet om vriendschappen te maken. Vaak werd ik overmand door jaloezie en afgunst.

Verwerken of een plekje geven?

6.1. Het verschil

Voor mij is er een wezenlijk verschil tussen het verwerken van emoties en ze een plekje geven. Een plekje geven van een gebeurtenis is alsof wij de gebeurtenis zelf en de emotionele lading die eraan hangt in dozen stoppen en die opslaan in onze ‘kelders.’ Net als in ons huis: in onze kelders slaan wij van alles op wat wij met ons blijven meeslepen en waar wij telkens mee worden geconfronteerd als wij de kelder ingaan of gaan verhuizen. Als wij emoties oplopen en een plekje geven, dan slaan wij ze ergens in ons lichaam en ons systeem op. Het opslaan betekent dat wij ze niet loslaten en er dus last van blijven houden. De emoties die een plaats hebben gekregen komen steeds terug aan de oppervlakte en beïnvloeden voortdurend ons gevoel en ons gedrag. Ze blijven als het ware meetrillen in ons dagelijks leven, alsof wij constant een ballast met ons meeslepen die ons verzwaart en uit balans houdt. Telkens als wij in ons leven iets meemaken dat dezelfde emoties veroorzaakt als toen, dan trilt de ballast van die eerdere, vergelijkbare gebeurtenis mee. Die oude emoties worden dan getriggerd.

Een voorbeeld: stel dat je in jouw jeugd een overlijden van iemand hebt meegemaakt en die gebeurtenis niet hebt verwerkt, maar een plekje hebt gegeven. Dan zal de emotionele lading van die eerdere gebeurtenis steeds meetrillen en naar boven komen als je op latere leeftijd weer een overlijden meemaakt, bij een begrafenis bent of iets meemaakt dat lijkt op overlijden. Zo ook met alle andere onverwerkte gebeurtenissen. Oude ballast maakt huidige gebeurtenissen zwaarder en meer beladen. Dat is ook de reden waarom wij soms in ons leven overmatig heftig reageren

op een gebeurtenis of op een situatie. Bijvoorbeeld als je een boosheid hebt opgebouwd in je verleden naar iemand, maar die boosheid nooit hebt kunnen uiten, dan kan het zijn dat je overmatig boos reageert in het nu tegenover een persoon met hetzelfde gedrag als die persoon van vroeger. Alsof die persoon in het nu een deel van de lading krijgt die eigenlijk voor die persoon uit je verleden bedoeld is.

Toch kan het lijken dat als je een gebeurtenis een plekje hebt gegeven, jij er geen last meer van hebt. Hoe dieper een emotie is weggestopt, hoe minder wij eraan denken. Het wegstoppen kan zelfs zo rigoureuus gebeuren, dat wij bepaalde gebeurtenissen zelfs helemaal vergeten zijn. Op bewust niveau is dat misschien ook zo, maar op onbewust niveau niet. Alles wat wij meemaken in ons leven blijft in onze herinnering. Het denken dat je geen last meer hebt van de oude emoties is helaas ook niet zo, al lijkt dat soms van wel. Zolang emoties nog in je lijf zitten, zal je niet volledig vanuit balans kunnen leven. Het kan zijn dat je onbewust bepaalde situaties of personen vermijdt, om te voorkomen dat je nogmaals de emoties van toen gaat voelen of weer dezelfde emoties gaat oplopen. Ook kan de verstopte energie zich uiten in spierspanning, fysieke- en psychische disbalansen of zelfs chronische ziektes. Ik zelf heb bijvoorbeeld jarenlang personen vermeden die een dominant gedrag vertoonden. In mijn jeugd had ik zoveel emoties opgebouwd door de dominantie van mijn vader, dat ik eigenlijk in alles ervoor zorgde dat ik na mijn jeugd niet meer hoefde om te gaan met mensen met een soortgelijk gedrag. Dominantie van anderen bracht mij volledig uit balans.

Het is zelfs zo dat aangeleerd gedrag dat voortkomt uit emoties actueel zal blijven, zolang de emoties onverwerkt zijn. Stel dat jij als kind of puber hebt aangeleerd dat jij alleen van je kunt laten horen als je van je afbijt of je stem verheft. Mogelijk dat deze strategie er bij jou in blijft zitten zolang je geen zicht hebt op het waarom en waardoor je dit gedrag bent gaan vertonen.

Een herkenbaar voorbeeld voor velen zal het roken of een andere verslaving zijn. Verslavingen komen meestal voort uit onzekerheid, angst, een leegte, of een andere emotie. Zolang die emoties nog aanwezig zijn, zal het heel lastig zijn om bijvoorbeeld (blijvend) te stoppen met roken. Ook als je al gestopt bent met roken, kan een emotionele gebeurtenis ineens veroorzaken dat je het roken weer oppakt.

Ik heb jarenlang gestotterd, wat pas volledig verdween nadat ik de emoties had aangepakt die ermee te maken hadden en ik mijn zelfvertrouwen had gevonden. Mijn gevoelens van onzekerheid verdwenen pas helemaal toen ik de emoties die ermee te maken hadden verwerkt had. Als je door je verleden een angst hebt opgebouwd jezelf te laten zien, dan zal dat pas echt gaan veranderen als je de angst hebt verwerkt. Hoeveel moeite wij ook doen om ons anders te gedragen of te voelen, emoties die een plek hebben gekregen blijven te pas en te onpas aan de oppervlakte komen en meespelen in ons leven.

Onverwerkte emoties kunnen ook een scala aan fysieke en psychische klachten veroorzaken of in stand houden. Volgens mij ligt aan de basis van vrijwel alle fysieke en psychische klachten het oplopen en niet verwerken van emoties. De energiestroom in ons lichaam stroomt minder vloeiend door onverwerkte emoties. Daardoor ontstaan blokkades die uiteindelijk een negatief effect hebben op onze organen, onze meridianen, onze energie huishouding, onze bloedstroom en zo dus het hele fysieke lichaam en de psyche. Ik vergelijk het met een beekje. Hoe meer kiezels en steentjes er in een beekje liggen en bijkomen, hoe minder het water door kan stromen of mogelijk zelfs uiteindelijk tot een volledige stagnatie kan leiden.

Ook al zijn de emoties niet altijd volledig de oorzaak van de klachten, ze verergeren de klachten wel. Neem als voorbeeld een te hoge bloeddruk. Opgekropte emoties werken als een snelkookpan: ze stuwen de druk in de bloedvaten omhoog. Hoe meer emoties er in je lijf zitten, hoe hoger

de bloeddruk kan worden. Datzelfde met bijvoorbeeld hoofdpijnen, benauwdheid, gewrichtspijnen en zelfs hartklachten, tumoren of kanker. Hoe meer emoties er vastzitten, hoe groter de kans op kopzorgen, op een bepaald gevoel van benauwdheid, op een ‘pijn’ in ons hart. Emoties die niet ‘verteerd’ zijn, kunnen maag, darm en stoelgangproblemen veroorzaken. Opgekropte boosheid laat een ‘kankerend’ gevoel achter. (Ik realiseer mij dat dit heftig kan overkomen voor mensen die te maken hebben met bijvoorbeeld kanker in hun leven of een andere ernstige klacht. Het kan lijken dat ik zeg dat ze die zelf veroorzaakt hebben. Ik zeg niet dat kanker en andere ziektes alleen maar veroorzaakt worden door onverwerkte emoties, maar in mijn ogen hebben emoties zeker een invloed op het ontstaan en het in stand houden van bijvoorbeeld kanker. Andersom, als emoties wel verwerkt worden, dan is er een grote kans dat het zelfhelend vermogen van onze ziel klachten kunnen laten verdwijnen.)

Hoe meer emoties verwerkt worden, hoe beter de energie zal stromen in ons lijf en hoe fitter en vitaler wij ons zullen gaan voelen. Het lijf en de psyche zullen zich meer en meer gaan herstellen.

Onze psyche raakt uit balans als wij emoties oplopen. Ontstane psychische disbalansen zullen aanhouden als de oorzaak van die disbalansen (de emotionele ballast die ermee te maken heeft) niet is verwerkt, maar een plek heeft gekregen. Mijn depressieve gevoelens en mijn ‘doodswens’ namen pas af nadat ik mijn verleden ging helen.

6.2. Wat is verwerken?

Het verwerken van gebeurtenissen/situaties en de ermee samenhangende emoties is ermee aan de slag gaan; ze niet meer wegstoppen, maar ze aan de oppervlakte laten komen en er iets mee doen. Dat betekent dat wij

zullen moeten leren onze emoties te uiten. Het woord zegt het al; uiten = naar buiten brengen, wat iets anders is dan binnenhouden en wegstoppen.

Verwerken betekent ook dat wij de effecten van gebeurtenissen onder ogen moeten durven komen, hoe pijnlijk dat soms ook is. Bijvoorbeeld: “Ik reageer veel vanuit boosheid of jaloezie”, “Door dat ongeluk, kan ik niet meer lopen”, “Door het overlijden van mijn vader, heb ik mijn hele leven een gemis gevoeld.”

Wij zullen ons bewust moeten worden wat de gevolgen zijn voor ons gedrag van de emoties die nog vastzitten. “Ik reageer zo en zo op mijn partner, omdat zij/hij hetzelfde doet als mijn moeder/vader.” “Ik durf geen vriendschappen of relaties meer aan te gaan, omdat ik daarin zo gekwetst ben.” “Ik durf niet meer te zingen, want ik werd vroeger uitgelachen als ik zong.”

Verwerking van een gebeurtenis is alsof wij de doos die in de kelder staat eruit halen, gaan kijken naar de inhoud ervan en ermee aan de slag gaan, zodat wij de inhoud kunnen opruimen, schoonmaken en loslaten.

Het verwerken bestaat uit een aantal facetten. Op elk facet zal ik dieper ingaan later in de tekst. Die facetten zijn:

- Het bewust worden welke gebeurtenissen en omstandigheden ons uit balans hebben gehaald. Daarvoor zullen wij de moed moeten opbrengen om de gebeurtenissen onder ogen te komen.
- Het ontdekken welke emoties er opgebouwd zijn door een gebeurtenis, een situatie die je hebt meegemaakt of de omstandigheden waarin je bent opgegroeid.
- Het alsnog uiten van die opgebouwde emoties, zodat wij eruit kunnen laten komen wat wij binnen hebben gehouden.

Dat betekent met terugwerkende kracht over iets huilen, boosheid uiten, angsten verwoorden en woorden geven aan de lading die vastzit.

- Het bewust worden wat een situatie of een gebeurtenis ons heeft opgeleverd en wat wij eruit hebben geleerd.
- Het ontdekken of er een eigen aandeel is in wat ons is overkomen of wat wij hebben meegemaakt en wat dat aandeel dan is.
- Het leren vergeven van de betrokken personen, dus ook van jezelf.
- Het dankbaar worden voor de dingen die wij hebben meegemaakt. Hier wil ik gelijk even op ingaan, omdat soms gebeurtenissen zo heftig en traumatisch kunnen zijn (geweest), dat het bijna niet voor te stellen is dat je er dankbaar voor kunt worden. Hoe je het ook wendt of keert, alles wat wij meemaken in ons leven, levert ons ervaringen op en persoonlijke groei. Ook al raken wij volledig onszelf kwijt door sommige gebeurtenissen, uiteindelijk leveren ze ons kracht op als wij ze gaan verwerken. Ik zeg absoluut niet dat het altijd leuk is wat wij meemaken en erken ook zeker de pijn die sommige gebeurtenissen kunnen opleveren, maar hoe dan ook, elke gebeurtenis doet ons groeien.
- Het loslaten van een gebeurtenis en er niet meer in blijven hangen of er op terug blijven komen.

Verwerking levert opluchting op, de emotionele ballast gaat van een gebeurtenis af, het geeft ruimte, het laat je weer leven vanuit je hart, het maakt je krachtiger en autonomer, het laat de psyche en het gedrag weer in balans komen, verslavingen verminderen, fysiek word je vitaler, het haalt je uit je slachtofferrol, je komt (weer) in vrede met jezelf, je omgeving en je verleden, het zet je meer met beide voeten op de aarde, je komt bij je ware Ik, je ontdekt je passie en je leven gaat er plezieriger van worden.

6.3. Het innerlijk kind en de autonome Ik

Alle gebeurtenissen die wij in onze jeugd meemaakten en niet (volledig) hebben verwerkt, laten een ‘verwond innerlijk kind’ in ons achter. Steeds als wij als kind onze emoties moesten wegstoppen en niet konden uiten hoe wij ons voelden, blijft het kind in ons aanwezig in de leeftijd die het toen had. Als je bijvoorbeeld op je zesde jaar een verhuizing hebt meegemaakt die emoties heeft opgeleverd (bijvoorbeeld de emotie van afscheid nemen), maar die niet hebt kunnen verwerken, dan blijft er als het ware in jouw systeem een verwond kind achter van zes jaar. Zolang de emoties van die verhuizing niet zijn verwerkt, zal dat kind in jou blijven meespelen in je latere leven als je weer een verhuizing meemaakt, of van iemand afscheid moet nemen. Zo creëren alle emoties die niet zijn verwerkt een verwond innerlijk kind. Aangezien wij in onze jeugd veel emoties en gebeurtenissen hebben moeten wegstoppen, lopen wij als volwassene met een groot aantal verwonde innerlijke kinderen rond van uiteenlopende leeftijden.

Elke keer als wij als kind emotioneel belast worden, zal onze psyche iets uit balans raken en ons gedrag zal minder krachtig worden, dus ook meer uit balans zijn. Het opdoen van emoties en het niet verwerken ervan, maakt dat wij telkens een stukje van onze innerlijke kracht verliezen. Onze ziel en dus onze wezenlijke ik raakt steeds verder bedekt, omdat wij bijvoorbeeld vertrouwen verliezen in onszelf en ons minder bewust worden wie wij in onze oorsprong zijn.

Je herkent waarschijnlijk wel dat je af en toe reacties kunt hebben in je huidige leven die bijna kinderlijk zijn. Of dat je soms buitenproportioneel reageert op een situatie. Dit komt omdat het kind in ons mee reageert. De volwassene uit dan zowel de emoties die bij dat moment horen, als de emoties van het kind dat je toen was.

De innerlijke kinderen in ons zorgen ervoor dat wij als volwassene soms niet als een volwassene reageren, of ons niet als een volwassene gedragen of voelen.

Als wij het innerlijk kind gaan helen, dan verwerken wij de emoties van toen en laten wij de lading los die wij als kind hebben gevoeld. Het kind in ons groeit dan op en laat ons meer en meer in onze volwassenheid komen. Dat betekent niet dat wij als volwassene onze speelsheid verliezen. Dat staat hier los van. Het innerlijk kind in de context van dit boek, brengt ons terug naar de momenten in ons leven waar wij emoties hebben opgedaan, opgeslagen en niet verwerkt.

Heling van het innerlijk kind zorgt ervoor dat psychische klachten en gedragsproblemen afnemen of zelfs volledig verdwijnen.

De autonome Ik is dat wat je in wezen bent: de persoon met alle potentie, kwaliteiten, passie, gevoelens en liefde. Het is die autonome Ik die wij nodig hebben als wij het kind gaan helen. Je kunt de autonome Ik zien als de persoon die je zou zijn als je geen emoties zou hebben opgebouwd. Eerder schreef ik over de ziel en haar kwaliteit. De autonome Ik is de krachtige bron in jezelf die je kunt aanspreken als je in je volledige kracht wilt komen. Ook al voelen wij misschien onze autonome Ik niet meer door de hoeveelheid aan emoties en angsten, weet dat je hem wel in je hebt. Je *bent* uiteindelijk diep van binnen jouw autonome Ik!

Het is nodig om onderscheid te maken tussen de autonome Ik en het innerlijk kind. Soms reageren wij in ons volwassen leven als een kind en het kind kan zichzelf niet helen. Daar hebben wij de kracht en compassie voor nodig die bij de autonome Ik hoort. Het is die kracht die naar het kind kan luisteren, het begrip kan geven, het kan troosten, het weer vertrouwen kan geven en het uiteindelijk kan laten opgroeien. Dankzij onze autonome Ik kunnen wij onszelf uit een slachtofferrol halen. De autonome Ik voelt

zichzelf namelijk geen slachtoffer en ‘weet’ dat alles wat wij meemaken, hoe zwaar dat soms ook is, ons uiteindelijk krachtiger maakt of heeft gemaakt.

De autonome Ik kan aan ons innerlijk kind de moeder- en vaderliefde geven die wij misschien van onze ouders niet of te weinig hebben gehad. Als je merkt aan jezelf dat je als een kind reageert, is het belangrijk dat jij onderscheid maakt tussen jezelf als volwassene en het gedrag dat je hebt dat bij het kind hoort. De autonome Ik kan het kind denkbeeldig in haar of zijn armen nemen, het troost en begrip geven en dat doen wat een kind nodig heeft om te helen. Door dit te doen haal jij jezelf als volwassene uit de slachtofferrol die ontstaan is door de emoties van het verwonde kind. Maak je dit onderscheid niet, dan zal jij je als volwassene slachtoffer blijven voelen van je verleden.

In hoofdstuk 19 praat ik over het dankbaar worden voor je verleden. Om dit te kunnen doen, hebben wij onze autonome Ik nodig. Die krachtige Ik in ons voelt zich geen slachtoffer en ‘weet’ dat alles wat wij als kind meemaken ergens toe dient.

6.4. Het verwerken van verdriet

Het eerste advies dat ik je geef is dat jij jezelf de ruimte geeft óm te huilen als je verdriet voelt. Stop het niet meer weg, negeer het niet, maar ben ‘lief’ voor jezelf en laat je tranen lopen. Zo voorkom je dat je kelders nog voller raken. Door je tranen te laten lopen, laat je ook spanning los en voorkom je dat je stress opbouwt. Natuurlijk is het niet overal mogelijk om zomaar in huilen uit te barsten of je verdriet te laten zien, maar daar waar het wel kan, adviseer ik je het ‘gewoon’ te doen. Als je verdriet op het moment zelf niet kan uiten, neem dan later op de dag of in de week de ruimte met jezelf om je alsnog te uiten. Daar bedoel ik het volgende mee: stel dat jij bijvoorbeeld op je werk in een situatie komt waar je verdriet voelt

opkomen, maar je dat op dat moment niet kunt of durft te tonen. Neem dan als je later thuis bent die ruimte wel. Ga terug naar de gebeurtenis in je gedachten, praat erover, vertel wat het met je heeft gedaan en wat het verdriet is dat je voelt. Ook al ben je alleen, gun jezelf de ruimte om ‘met jezelf te praten.’ Door jezelf weer terug te brengen in de situatie, geef je als het ware jezelf de ruimte en de uitnodiging om je verdriet te respecteren, begrip ervoor te tonen en doe je jezelf een plezier door alsnog te ontladen.

Stop met opmerkingen als: “Laat maar, er is niets”, of “Ja hoor, alles gaat goed met mij” en alle andere vormen van negeren van wat er werkelijk aan de hand is, of hoe jij je van binnen voelt. Dit is jezelf teniet doen en jezelf niet serieus nemen. Uit wat je voelt, laat zien waar je tegenaan loopt en neem jezelf serieus als het gaat om je emoties. Neem tijd voor jezelf, durf in rust en stilte te komen en zet jezelf wat vaker op de eerste plaats.

6.4.1. Het verschil tussen huilen en janken

Huilen is wezenlijk anders dan janken, ook al komen er bij beide tranen. Huilen is het uiten van het verdriet zelf, janken is het ‘mekkeren’, het zeuren om het feit dát iets verdrietig of pijnlijk is of is geweest.

Ik maak hier echt een onderscheid in, omdat het belangrijk is dat je zelf gaat ontdekken of je huilt of jankt.

Nogmaals, janken is zeuren, zielig doen en zich verdrietig voelen om het feit dát wij iets hebben meegemaakt dat bijvoorbeeld zwaar was en verdriet heeft opgeleverd. Janken is mekkeren, klagen, jezelf slachtoffer voelen. Als wij janken dan uiten wij de emotie zelf niet, maar klagen we over de emotie, een situatie of een gebeurtenis. Janken is ook vragen om aandacht voor het verdriet dat erin zit. Door het janken verwerken wij niet, maar

blijven wij hangen in een slachtofferrol. Daardoor zal het verdriet blijven bestaan en halen wij uiteindelijk geen kracht uit de gebeurtenis.

Huilen daarentegen is de emotie voelen die bij een gebeurtenis hoort en die emotie naar buiten brengen. Door het voelen en huilen halen wij emoties van een gebeurtenis naar boven en komen wij als het ware weer in de gebeurtenis zelf. Het huilen is het uiten van verdriet en pijn. Huilen zorgt voor verwerking, opluchting, schoonmaak en transformatie. Als je echt huilt, dan maak jij je kelders leeg. Huilen voelt ook heel anders dan janken. Huilen kun je niet zomaar stoppen, janken wel. Kijk naar een kind dat in een supermarkt begint te drammen als het iets wilt maar niet krijgt. Zodra zij/hij het snoep wel krijgt, dan houdt het janken op.

Door niet te huilen leven wij meer en meer vanuit het hoofd en raken wij verwijderd van onze hartsenergie. Wij gaan meer denken en minder voelen. Als wij niet meer kunnen of durven huilen, dan vermijden wij onbewust ook steeds meer situaties die ons bij het gevoel brengen. Het niet huilen levert stress op en steeds meer blokkades zullen ontstaan.

In het verwerkingsproces is huilen en uiten van je verdriet dus essentieel. Ik zeg altijd: “Als jij je huis schoonmaakt, dan pak je een emmer water. Als jij je ziel, je hart en je lijf wilt schonen van je emoties, dan gebruik je daarvoor de tranen die in je zitten en niet geuit zijn.”

Het is erg begrijpelijk dat het huilen niet voor iedereen eenvoudig is. Onze ouders en voorouders komen uit generaties waar er niet gehuild of gevoeld kon worden. Door de oorlogen die zij hebben meegemaakt, moest het gevoel uitgeschakeld worden om te kunnen overleven. Het land moest weer opgebouwd worden, er was geen tijd om te rouwen of te huilen. De impact van de generaties die de oorlogen hebben meegemaakt is enorm op de generaties erna.

Het komt helaas maar al te vaak voor dat een kind gepest wordt als het huilt. Het wordt gezien als flauw, kinderachtig of aanstellerig. Kinderen die huilen zijn vaak het doelwit van pesterijen. Daardoor kan het mogelijk onbewust beslissen om nooit meer te huilen of alleen maar te huilen als niemand het ziet. Soms komt het zelfs voor dat ouders niet accepteren dat hun kinderen huilen, omdat zij dan zelf (weliswaar onbewust) in hun verdriet dreigen te komen of bij hun onvermogen om met verdriet om te gaan. Huilen wordt ook veel te vaak afgeremd door reacties als: “Nou klaar, het is al over”, of “Doe niet zo flauw.” En wat te denken van het stigma dat mannen niet zouden mogen huilen? Mannen die emoties laten zien, worden soms zelfs gezien als mietjes, geen echte mannen. In het bedrijfsleven of de politiek zien wij maar weinig mannen (maar ook vrouwen) die hun emoties en gevoelens uiten. Alles wordt weggestopt en binnen gehouden. Ingehouden emoties zorgen weer voor een handelen vanuit ego en het hoofd en stagneren het handelen en communiceren vanuit het hart.

Belangrijk dus dat je zelf gaat herkennen of je huilt, of dat je jankt. Niet erg als je jankt, want dat geeft aan dat het kind in jou aandacht nodig heeft en dat er nog emoties in je vast zitten. Wel goed om het als volwassene te stoppen, want het brengt geen heling. Het is meer van hetzelfde. Ik geef een voorbeeld. Op een bepaald moment merkte ik aan mijzelf dat ik steeds aan het ‘mekkeren en zeuren’ was om het feit dat ik geen partner had en ik mij zo alleen voelde. Ik bleef maar herhalen: “Ik baal er zo van dat ik alleen ben.” Ik huilde de emotie van eenzaamheid er niet uit, maar ik bleef mijzelf ‘zielig’ vinden om het feit dat ik geen partner had bijvoorbeeld. Op het moment dat ik mij daarvan bewust werd, heb ik de autonome Ik (de volwassene) in mijzelf aangesproken om de leiding te nemen. Ik pakte als het ware de kleine Robbie in mij op en zei hem: “Ik weet dat het vervelend is dat je geen partner hebt, maar dat is nu eenmaal zo. Daar gaan wij niet meer over blijven zeuren. Wij gaan ervoor zorgen dat je vrede gaat krijgen

met het op jezelf zijn en dat je weer plezier gaat krijgen, ook al heb je geen partner.”

Ik vroeg de kleine: “Wat doet dat met je dat je geen partner hebt, hoe voel jij je met jezelf en je eenzame gevoelens?” Daardoor kwamen de emoties van eenzaamheid eruit. Niet alleen die van het heden, maar ook de gevoelens die ik als kind had over eenzaamheid.

De autonome Ik speelt een belangrijke rol bij het stoppen van het janken. Janken hoort bij een kind, niet bij een volwassene. Als jij ouder bent dan achttien, dan ligt je kindtijd achter je. Vanaf dat moment is het aan jou om je te ontfermen over het kind dat je was en het op te pakken als het verdriet heeft. De autonome Ik kan ervoor zorgen dat het kind niet blijft zeuren of mekkeren. Zet jezelf dus in de energie van de volwassene, zodat jij je kunt ontfermen over het kind dat naar buiten wil komen. Dit is soms niet altijd even makkelijk, omdat wij ons niet altijd volwassen voelen, ook al zijn wij dat in leeftijd al wel. Weet dat iedereen een autonome Ik in zich heeft. Kies er voor om jezelf uit een slachtofferrol te halen en je niet het slachtoffer te blijven voelen van gebeurtenissen of situaties.

6.4.2. Verdriet loslaten, uiten en laten gaan

Vanaf het moment dat ik mij bewust werd hoeveel verdriet ik had opgeslagen en dat ik mijn verdriet eigenlijk systematisch wegstopte, heb ik besloten om het aan de oppervlakte te laten komen. Ik gaf aan mezelf toestemming om te huilen en om te uiten wat mij dwars zat. Vanaf dat moment kwam ik in een persoonlijke ont-wikkeling en ont-dekking. Mooie woorden zijn dat: ont-wikkelen is het afwikkelen van dat wat omwikkeld of ingewikkeld is geraakt, ont-dekking is het eraf halen van de bedekking. Onze emoties omwikkelen en bedekken onze kern, onze passie en onze vermogens. Het verwerken van emoties halen die er weer af.

Telkens als ik mij verdrietig voelde liet ik het toe. Elke situatie die mij in mijn verdriet bracht pakte ik met beide handen aan om te huilen.

In het proces van verwerking, zijn het de situaties in het heden die je in contact brengen met oude pijnen en gebeurtenissen. Of het nu gebeurtenissen zijn die je meemaakt, personen met wie je omgaat, nieuws of muziek dat je hoort, een film die je ziet of welke situatie dan ook waarin je terecht komt, telkens wordt er iets in je geraakt of worden oude pijnen wakker geschud. Als je je daar bewust van wordt en er iets mee doet, dan zal je merken dat jouw persoonlijke ontwikkeling op gang komt. Als verdriet opkomt, laat je tranen zoveel mogelijk lopen.

Belangrijk is dat jij kiest voor jezelf, dat jij jezelf op de voorgrond gaat zetten en belangrijk gaat vinden. Loop niet meer weg van je emoties, want dan laat je uiteindelijk jezelf in de steek.

Neem jezelf voor dat je gaat praten over wat er in je omgaat. Verberg jezelf niet meer en durf te uiten wat je dwars zit of heeft gezeten. Belangrijk daarbij is dat je praat vanuit je hart en niet vanuit je hoofd. Als je vanuit je hoofd praat, dan praat je óver emoties en sta je als het ware naast je emoties. Praten vanuit je hart doet je jouw emoties uiten. Dan laat je zien wat de pijn is die je voelt. Dan komen vaak ook de tranen. Je hoofd kan niet voelen, maar laat jou denken. Je hart daarentegen spreekt de taal van jouw gevoel en ís je gevoel.

Wij kunnen door veel dingen geraakt worden: muziek, films, theater, de natuur, boeken, verhalen, foto's en ga maar door. Dankzij bijvoorbeeld films of muziek kunnen wij in een emotie komen. Als je door een film aan het huilen wordt gebracht, dan word je vaak onbewust weer in contact gebracht met oude, vastzittende emoties en gebeurtenissen. Ik weet nog dat ik als volwassene enorm moest huilen als ik bijvoorbeeld een aflevering zag van 'Little house on the prairie.' In die film/serie vond ik dat er zo'n mooie band was tussen de ouders en hun kinderen, dat het mij aan het

huilen bracht. Natuurlijk doordat ik mij steeds bewust werd van het gemis van zo'n band met mijn ouders en familie. Ik moest dus niet zozeer huilen om wat er in de serie gebeurde, maar wel om wat ik zelf gemist had. Ik werd als het ware steeds in contact gebracht met de verwonde en eenzame, kleine Robbie in mij. Dat is ook het advies dat ik je meegeef. Steeds als een film je doet huilen, vraag je dan af welke emotie of situatie uit je eigen verleden wordt geraakt. Wat is de overeenkomst tussen wat je in die betreffende film ziet en wat jij zelf hebt meegemaakt?

In dit voorbeeld kwam ik als volwassen Rob in de pijn van de kleine Robbie (het innerlijk kind). Wat heling brengt is dat je als de volwassene denkbeeldig de kleine in je armen neemt, jezelf in herinnering terug brengt naar toen en dan de kleine haar of zijn emoties laat uiten. Als je als volwassene het kind gaat worden, dus echt in het gedrag van de kleine komt, dan brengt dat geen heling, omdat je dan als volwassene in een slachtofferrol komt. Het kind in jou is het 'slachtoffer' van de situatie van toen en mag haar/zijn gevoel laten zien en zich uiten, de volwassene is niet het slachtoffer en 'moet' er dus zijn voor de kleine. Ik heb mijn kleine Robbie denkbeeldig in mijn armen genomen en hem als volwassene uitgenodigd te huilen. Bijvoorbeeld door tegen mijzelf te zeggen: "Ach Robbie, voel jij je zo eenzaam, mis jij je ouders zo, heb je het zo zwaar gehad in je jeugd?" Daardoor komen de emoties van toen aan de oppervlakte, maar word je als volwassene niet opnieuw het kind. Het kan je helpen om bijvoorbeeld een knuffel of een kussen in je armen te nemen, dat symbool staat voor het kind dat je toen was. Je geeft jezelf dan troost, begrip, erkenning en dergelijke en geeft als het ware het kind dat wat het vroeger niet heeft ervaren of gekregen.

Zo kunnen er zich natuurlijk legio situaties in je dagelijks leven voordoen, waardoor jij in contact wordt gebracht met de emoties van vroeger. Koppel dat wat je in je huidige situatie voelt steeds aan vroeger.

Vergelijk de situaties in het nu, met de omstandigheden uit het verleden. Nodig het kind in je uit zich te uiten en de emoties te laten gaan.

Ik zal je nog een paar voorbeelden geven, omdat het niet altijd even makkelijk is om onderscheid te maken tussen de volwassene die je bent en het kind in jou dat je toen was. Soms hebben wij niet in de gaten dat wij ons als volwassene gedragen als een kind.

- Een paar jaar geleden was ik bij mijn ouders op bezoek en had ik weer een niet prettig gevoel door de houding van mijn vader en de afwezigheid van mijn moeder. Ik kreeg weer het gevoel dat mijn vader mij kleineerde en belachelijk maakte. Ik ervoer het gemis van ondersteuning van mijn moeder. Op de terugweg naar huis, voelde ik verdriet opkomen. Deels was dat verdriet van mij als volwassene, doordat ik het ook echt niet fijn vond die middag bij hen, maar het diepe verdriet wat naar boven kwam, was de herinnering aan hoe ik mij als kind altijd heb gevoeld als hij zo tegen mij deed en als mijn moeder weer haar plek niet innam. Ik heb de tranen van de volwassene gewoon laten lopen en heb het eruit gehuild. Later bij thuiskomst ben ik bewust gaan zitten en mij verbonden met de kleine Robbie in mij die zich vaak zo voelde. Door het nemen van de tijd met mijzelf, kon ik de opgeslagen emoties van toen eruit laten komen.
- Op een keer hoorde ik dat iemand in mijn omgeving een poging had gedaan zichzelf het leven te ontnemen. Dit raakte mij diep en bracht mij in contact met de zelfdoding van mijn zus, maar ook met de gevoelens van dood willen gaan die ik als kind en (jong)volwassene zo vaak had gevoeld. Het verdriet dat ik voelde toen ik hoorde van die persoon was niet zozeer van dat moment zelf, maar vooral van de momenten die achter mij lagen. Ook toen heb ik als volwassene de kleine in mijzelf opgepakt en het laten huilen.

- Vaak als ik bij een hulding het volkslied hoorde spelen als een sporter goud had behaald, begon ik te huilen. Lang dacht ik dat dat was omdat ik zo'n ceremonie zo mooi vond. Nu weet ik dat ik door zo'n hulding bij het gebrek aan erkenning, bewondering, respect en nog een aantal basisbehoeftes kwam die ik als kind zo ervaren had. De kleine ik liet mij voelen dat hij ook 'gehuldigd' wilde worden, dat hij ook gezien en bevestigd wilde worden.
- Met regelmaat kwam het voor dat als ik een avond was gaan stappen, ik verdrietig naar huis fietste. Niet omdat de avond niet leuk was, maar wel omdat ik bijvoorbeeld in een gevoel van eenzaamheid kwam. Deels was dat gevoel ook kloppend voor dat moment, maar met dat gevoel in het nu kwamen ook de gevoelens van voorheen naar boven. Kleine Robbie liet zijn emoties voelen na zo'n stapavond die ik vroeger ook al voelde, maar er toen niets mee had gedaan.
- Jarenlang voelde ik verdriet opkomen als ik bij een begrafenis zat, of ergens een begrafenis zag. Eerder vertelde ik dat op mijn negende een schoolvriendje was overleden door een auto-ongeluk. Die hele gebeurtenis van toen stond onverwerkt in mijn kelder, doordat er toen niets mee was gedaan. Door het ervaren van een begrafenis in het heden, werd ik in contact gebracht met de emoties die ik toen als kind had gevoeld bij de begrafenis van dat schoolvriendje. Door het alsnog eruit huilen van de emoties van toen, ging de lading van die gebeurtenis af. Als ik nu een begrafenis meemaak, dan is die veel minder beladen als voorheen.

Word je dus bewust dat veel gebeurtenissen in je huidige leven die je emotioneel maken, je terugbrengen naar gebeurtenissen uit je verleden waarvan je de emoties hebt opgeslagen en niet verwerkt. Maak zoveel mogelijk contact met het opgeslagen, verwondde kind en laat het alsnog

haar of zijn emoties uiten. Dan kun je gebeurtenissen verwerken, loslaten en transformeren.

6.4.3. Een aantal suggesties

Wat je kan helpen om bij het innerlijk kind te komen, is het maken van een altaartje bij jouw thuis. Een plekje dat gereserveerd is voor de kleine die je vroeger was. Zet bijvoorbeeld spulletjes op dat altaar waar je een herinnering aan hebt of een foto van toen je jonger was. Creëer dus een plek die je doet herinneren aan vroeger. Telkens als jij als volwassene bij dat altaar gaat zitten, nodig je het kind in jezelf uit zich te tonen. Jouw onbewuste zal je naar herinneringen brengen die geheeld en losgelaten mogen worden. Je hoeft je niet per se alle details van een gebeurtenis te herinneren om in verwerking te komen, het gaat om de emotie die vastzit en naar buiten wil. Als je bijvoorbeeld gaat zitten bij je altaar en er komt een gedachte op over iets wat je hebt meegemaakt of een algemene situatie, vraag aan jezelf dan hoe jij je voelde op dat moment. Laat het kind antwoorden en ga niet nadenken over wat er nu precies in die situatie die naar boven komt gebeurde. Als je in verdriet komt dat je niet echt goed kunt plaatsnemen, laat dan dat verdriet gewoon toe. Vraag je niet af; “Waarom huil ik nu?” Als je dat doet, ga je namelijk in je hoofd zitten en raak je uit je gevoel.

Soms kan schrijven enorm helpen. Laat het kind dat je vroeger was haar of zijn levensverhaal op papier zetten. Alsof zij of hij jou vertelt wat haar of hem allemaal is overkomen, wat dwarszit, wat heeft geraakt, wat boosheid heeft veroorzaakt. Laat haar of hem vertellen wat zij onredelijk vond, wanneer zij het gevoel had oneerlijk behandeld te zijn, wanneer zij zich niet begrepen of gezien voelde. Blijf gewoon schrijven zolang het kind in jou iets wil vertellen. Niemand hoeft het te lezen. Het gaat erom dat je de gebeurtenissen van je af schrijft, uit je systeem laat komen en er zicht

op krijgt. Valt je pen stil, vraag dan aan je kind: “Is er nog meer wat je verdrietig heeft gemaakt, wat je dwarszit, wat je heeft geraakt, wat je bang heeft gemaakt?” Je zult zien dat het schrijven een bepaalde verlichting geeft en vaak ook emoties doet loskomen. Als je klaar bent met schrijven, kun je het beste dat wat je hebt geschreven weggooien, verbranden of in een watertje gooien. Zo neem je er afstand van en laat je het los. Als je het schrift in je kast legt of ergens opbergt, houd je alles vast en bewaar je het weer.

Geef jezelf de ruimte om vroegere situaties uit te spreken. Door erover te praten, zullen emoties aan de oppervlakte komen. Door het praten geef jij jezelf begrip, erkenning, aandacht, bevestiging en respect. Toen ik mij bewust was hoeveel verdriet ik had richting mijn ouders en familie bijvoorbeeld, ben ik dingen gaan uitspreken. Dat hoeft niet altijd live naar de personen zelf te gebeuren. Het uitspreken alsof zij er denkbeeldig zijn kan al enorm helpen. Om dat te doen had ik bijvoorbeeld een kring van stoelen neergezet, die mijn familie vertegenwoordigde. Tegen elke stoel begon ik te praten, alsof zij daar werkelijk zaten. Niet vanuit mijn hoofd, maar met mijn hart, waardoor mijn emoties er beetje bij beetje uitkwamen. Ik vertelde hen via de stoelen wat mij geraakt had, wat ik had ervaren, hoe ik alles had beleefd enzovoorts. Belangrijk hierbij is dat je ook werkelijk tegen de stoel praat, hardop en niet in jezelf. Door het hardop uitspreken, breng je letterlijk dingen naar buiten. Je praat echt tegen de stoel alsof de persoon in kwestie daar ook echt zit.

Soms is het niet mogelijk om dingen met de persoon in kwestie zelf uit te spreken. Het kan zijn dat iemand al is overleden, dat je contact bent verloren of dat het om een andere reden niet mogelijk is met de persoon zelf te praten. Vraag dan bijvoorbeeld een vriendin of vriend of zij/hij die persoon wil vertegenwoordigen. En vraag haar of hem of jij alles mag uiten wat je nodig hebt, alsof zij/hij die persoon is waar het voor bedoeld is.

Dit te doen met een vertrouwd persoon geeft mogelijk een veilig gevoel en die persoon kan je ook troost geven als er emoties komen.

Muziek kan ons ook enorm raken en emotioneel maken. Ik ging met regelmaat in rust zitten met mijzelf en zette dan dat soort muziek op. Door die muziek kwam ik bij mijzelf, ik voelde een rust komen en kon ik mij verbinden met de emoties in mijn lijf. Door mijzelf te wiegen met mijn handen op mijn hart of rond mijn lichaam, was het net of ik vastgepakt werd. Door het wiegen kwam ik vaak in emoties en kreeg ik inzichten welke pijnen er naar boven wilden komen.

Eigenlijk alles wat een kind fijn vindt om te doen, kan je als volwassene helpen om bij het kind in jezelf te komen. Door te gaan spelen, hinkelen, schommelen, zingen, toneel spelen, tekenen of wat dan ook, maak je het kind in jezelf wakker. Hoe meer je dat doet, hoe makkelijker het zal worden om ook bij de emoties te komen van het kind.

Er zijn legio therapieën en hulpmiddelen die je kunnen ondersteunen bij de verwerking van verdriet en emoties. Een aantal voorbeelden is: accupunctuur, homeopathie, familieopstellingen, emotioneel lichaamswerk, diverse vormen van massages, haptonomie, bloesem- en kruidentherapie, kinesiologie, kleurentherapie, Neuro Emotionele Integratie (NEI), Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), reflexologie, reiki, magnetiseren. Voel goed bij jezelf wat bij jou past. Je onderbewuste stuurt je daarin, daar kun je volledig op vertrouwen. Als jij voor jezelf eenmaal hebt besloten dat jij jezelf wilt helen, dan zal je merken dat er dingen op je pad komen die je daarbij zullen helpen.

6.4.4. Verdriet houdt echt een keer op

Ik hoor cliënten vaak zeggen: “Maar ik ben zo bang dat ik in mijn verdriet blijf hangen en dat het niet ophoudt.” Gelukkig kan ik je zeggen dat dat niet zo is. Stel jezelf eens voor dat je al je tranen die je niet hebt geuit hebt verzameld in een groot bad. Dat bad staat dus vol met water. Als je de stop uit dat bad haalt, dan zal het water beginnen weg te lopen, maar in eerste instantie zie je niet veel verschil. Pas na een tijd is te zien dat het bad leger en leger raakt. Afhankelijk van de hoeveelheid water in het bad, zal het misschien een hele tijd duren eer het leeg is. Zo is het ook met onze opgeslagen emoties. In eerste instantie zal je het gevoel hebben dat er niets verandert of ben je bang dat het een stortvloed is die eruit zal komen. Toch zal je merken dat het steeds lichter gaat voelen en dat je in je huidige leven steeds minder zal huilen, emotioneel zal worden en in ieder geval zal je minder heftig geraakt worden door situaties. Dit omdat omdat je kelders steeds leger raken en er dus minder emoties uit het verleden meespelen in het nu.

Een huilbui die je toelaat duurt ook geen uren. Als jij jezelf echt de ruimte geeft om te huilen, dan kom je erachter dat een huilbui ook vanzelf ophoudt. Dus heb geen angst je verdriet te laten gaan.

Soms zeggen mensen ook: “Het lijkt wel of het steeds meer wordt als ik ga huilen.” Ook dat is gelukkig niet waar. Als je net begint met het opruimen van jouw kelders, dan kan de hoeveelheid die eruit wil overweldigend lijken, afhankelijk natuurlijk hoeveel gebeurtenissen er nog onverwerkt zijn en hoeveel emoties daarmee samenhangen. Maar als je begint met ruimen, dan neemt de hoeveelheid steeds meer af, je kelder wordt leger en leger. Je huilt uiteindelijk het verdriet van toen eruit, dus de hoeveelheid tranen zal steeds afnemen.

De aanmoediging van An

Na meer dan 10 jaar reguliere psychotherapie en 2,5 jaar psychiatrische opname met weinig succes, besloot ik een jaar geleden om de stap te zetten richting alternatieve ondersteuning. Gelabeld met etiketten als depressie, borderline, eetstoornis en nog enkele aanverwante diagnoses, emotionele “aangeleerde hulpeloosheid” en het ontbreken van nog enige vorm van zelfvertrouwen begon ik aan het traject van zelfontwikkeling.

In no time werd er door mijn gedrag en alle labels heen gekeken en voelde ik verbinding met wat er werkelijk in mij leefde... Emoties en gevoelens... Bakken vol opgekropte, verdrongen en onverwerkte emoties !

Ik werd geraakt ! En hoe !!! Was het werkelijk zo eenvoudig dat al mijn psychische en later ook fysieke klachten waren ontstaan uit deze onverwerkte emoties?

De eerste sessies gingen moeizaam. Ik liep tegen confrontaties aan met mijn eigen gedrag. Ik voelde pijn, verdriet, angst, ... nog meer pijn... nóg meer verdriet... NÓG meer angst... Waar was ik aan begonnen ?! Was dit écht wat ik wilde ?!

Ik hield vol, ondanks verwoede pogingen van mijn eigen sabotage-mechanisme dat vocht voor zijn oude, veilige en vertrouwde bestaan... Stap voor stap nam ik mijn gevoelens en emoties onder de loep. Wat was die pijn ? Wat wilde het verdriet me vertellen ? Ik luisterde naar mezelf... Voor de eerste keer in mijn leven luisterde ik écht naar mezelf, naar mijn emoties, naar mijn gevoelens en naar wat ik werkelijk nodig had. Licht en Liefde !

De duisternis die als een zwarte wolk boven mijn leven hing, klaarde beetje bij beetje op. De pijn werd zachter, het verdriet verliet mijn lichaam langsheen tranen en oefeningen om mezelf te helen en ik leerde luisteren naar wat mijn angst mij werkelijk wilde vertellen.

Ik werd weer mens... “Ik overleef” werd weer: “Ik Leef... !!!”

Nu, een jaar later, voel ik me dankbaar voor het traject dat ik heb afgelegd. Ik ben opnieuw aan de startlijn van “Mijn Leven” verschenen en voel me dankbaar en klaar om dit pad, Mijn Pad verder te ontdekken en er me verder op te ontwikkelen...

Het uiten, loslaten en transformeren van boosheid

Boosheid is een destructieve emotie als die in je lijf blijft zitten en niet wordt geuit en verwerkt. Boosheid die niet geuit wordt blijft knagen aan je, doet je van binnen ‘kankeren’ en klagen, geeft een ontevreden gevoel, haalt je uit balans en laat je liefdeloos reageren. Extreme boosheid maakt je zelfs blind naar de ander en jezelf toe, het kan diverse fysieke en psychische klachten veroorzaken en maakt je op een manier kapot van binnen. Boosheid laat je over het algemeen reageren vanuit je hoofd en niet vanuit je hart.

Natuurlijk heeft boosheid ook een functie en is zij compleet menselijk; soms is het noodzakelijk van je af te bijten, te laten merken dat je het ergens niet mee eens bent of dat iets je raakt. Het kan een bescherming zijn om te zorgen dat mensen je niet kwetsen of te dicht in de buurt komen van je. Boosheid kan je soms helpen om jouw grenzen aan te geven. Een bepaalde vorm van boosheid doet je ook opkomen voor jezelf. Dus er is niets mis mee om af en toe boosheid te voelen en die te uiten.

Daar waar het niet goed is voor jezelf, is als boosheid blijft zitten, als je in boosheid blijft hangen, of als jij je op een manier boos blijft voelen op een situatie of een persoon en niet in acceptatie, vergeving of begrip kunt komen. Als je blijft hangen in boosheid, blijf je in een slachtofferrol hangen, waardoor je geen verlichting zult ervaren als je aan de gebeurtenis denkt, ook niet in je latere leven. Door een slachtofferrol kun je ook niet in je volwassenheid komen, in de kracht van de autonome Ik. Je blijft dan eigenlijk steeds het slachtoffer van een vroegere gebeurtenis, ook al ligt wat je hebt meegemaakt misschien al (ver) achter je.

Afhankelijk van de situatie die je boos, nijdig, agressief, woedend, giftig of wat dan ook heeft doen voelen, is het vergeven of in begrip komen richting de ‘dader’, soms bijna niet te doen. Als je iets vreselijks hebt meegemaakt waar je het slachtoffer van bent geworden (geweld, misbruik, pesten, moord, enzovoorts) dan kan ik mij voorstellen dat je het ongelooflijk moeilijk vindt of misschien zelfs helemaal niet wilt, om in acceptatie, vergeving of begrip te komen naar de dader of de situatie. Totaal begrijpelijk, maar voor jezelf niet echt fijn. Jarenlang wilde ik totaal geen begrip tonen voor mijn vader bijvoorbeeld, ik wilde eigenlijk gewoon boos op hem blijven en hem een vreselijke man blijven vinden. Ik had alleen niet in de gaten dat ik mij zelf daardoor ook echt klein hield en dat ik door die houding bijna dagelijks nog last had van zijn energie, ook al was ik al lang het huis uit en zag ik hem niet zo vaak. Door te blijven hangen in mijn boosheid naar hem, zag ik ook mijn eigen blinde vlekken niet. Ik zag bijvoorbeeld niet dat ik op bepaalde vlakken hetzelfde deed als hij, dat ik wel degelijk op sommige vlakken op hem leek. Ook leerde ik niets uit de situatie tussen hem en mij, omdat ik er gewoon niet naar wilde kijken. Toegeven aan hem dat ik ook mijn aandeel had in ons moeizame contact kwam niet eens in mij op, omdat ik hem van alles de schuld wilde blijven geven. Het kind dat ik vroeger was wilde (nog steeds) erkenning, begrip, bevestiging en respect. Ik dacht dat ik dat kon ‘afdwingen’ door in mijn boosheid naar hem te blijven hangen.

Het is inderdaad verschrikkelijk dat iemand slachtoffer wordt van iets pijnlijks en afschuwelijks, maar ik vind het net zo erg als iemand daar haar of zijn hele leven de lading van blijft voelen, of blijft ervaren dat zij/hij tot in lengte der dagen het slachtoffer blijft van toen. Het klopt dat een bepaalde gebeurtenis nooit zal verdwijnen of ongedaan gemaakt kan worden, maar de lading van een gebeurtenis en de effecten ervan kunnen wel degelijk afvloeien. En dat is de bevrijding die ik iedereen gun die iets zwaarbeladen heeft meegemaakt.

Wil je de emotie van boosheid kunnen transformeren, dan zal je hoe dan ook vroeg of laat in acceptatie moeten komen van de gebeurtenis. Ook is begrip en vergeving noodzakelijk wil je echt afscheid kunnen nemen van je boosheid.

Verderop wijd ik een apart stuk aan acceptatie, begrip en vergeving.

Het is dus belangrijk dat je jouw boosheid naar buiten laat komen en niet binnen houdt. Hieronder geef ik je een aantal suggesties.

Ik adviseer je om alle boosheid in het nu ‘gewoon’ te uiten. Maak kenbaar waar je het niet mee eens bent of wat je boos maakt. Krop het niet op, maar uit jezelf. Dat kan soms niet altijd op het moment zelf, maar ik adviseer je om jezelf tijdens de dag de ruimte te geven je dan alsnog te uiten. Bijvoorbeeld in de auto, schreeuw het gewoon uit. Tijdens een wandeling, uit jezelf alsof de persoon waar je boos op bent erbij is. Zeg tegen je partner, je kinderen, je vrienden of je omgeving wat je boos maakt. Verlos jezelf van de emotie om te zorgen dat je geen stress opbouwt.

Oude boosheid is een ander verhaal. Eigenlijk hetzelfde als met verdriet. Alle situaties uit je verleden die je boos hebben gemaakt willen eruit. Je wilt alsnog gehoord worden, gezien worden, begrepen worden, erkend worden. Ook trilt oude boosheid telkens mee in je dagelijks leven. Zodra je in een vergelijkbare situatie komt als toen, trillen die oude emoties mee en maken je in het nu nog kwader. Iemand hoeft maar te lijken op de persoon uit het verleden waar je nog boosheid naar voelt en je zult naar die persoon in het heden mogelijk een ander gevoel krijgen, misschien een afkeer zelfs.

Het meest ideaal is het als je jouw boosheid kunt uiten naar de personen zelf, zodat je erover kunt praten, dingen kunt oplossen en herstellen. Als dat kan, doe dat dan ook, want het levert een geweldige heling op als jij

met de persoon in kwestie in ‘vrede’ kunt komen. Als jij jezelf kunt uiten, dan zal je begrip krijgen en het gevoel gerespecteerd te worden (als de ander echt luistert natuurlijk, jou echt hoort).

Als je dat niet kunt met de persoon zelf, dan is het toch belangrijk dat jij jezelf de ruimte geeft om je boosheid te uiten. Net als bij het uiten van het verdriet kun je jouw boosheid van je afschrijven. Je zou bijvoorbeeld een brief kunnen schrijven aan de personen waar je boosheid naar voelt. Een brief DIE JE NIET STUURT. Dit is belangrijk, omdat als je de brief wel zou sturen, jij jezelf mogelijk gaat inhouden tijdens het schrijven en dat is niet de bedoeling. Het geeft de meeste heling als je ongecensureerd, dus zonder jezelf in te houden, zonder nadenken gaat schrijven. Verwoord je boosheid, je woede, je agressie en je haatgevoelens zoals jij ze voelt, zonder rekening te houden met wat jouw woede met de ander doet. Als je dit op deze manier doet, dan respecteer je jouw gevoelens en geef je jezelf begrip voor wat je voelt. Het is een goede manier om boosheid te uiten en los te laten. Als je brief, of brieven af zijn, neem er dan afscheid van door ze te verbranden of weg te gooien. Het is niet de bedoeling dat je de boosheid vasthoudt en dus is het beter om de brieven niet te bewaren.

Een andere manier is door het opstellen van stoelen, net als bij verdriet. Je zet de personen waar jij boosheid naar voelt dan denkbeeldig op die stoelen. Tegen die stoelen begin je jouw boosheid te uiten, ook weer ongecensureerd. Hardop en zonder nadenken, schaamteloos en zonder gêne, ook al zeg je in die boosheid de meest verschrikkelijke dingen. Het gaat om het erkennen van jouw gevoelens en jezelf begrip en de ruimte te geven om er afscheid van te nemen. In plaats van stoelen kun je natuurlijk andere middelen vinden. Een boom in de natuur kan een geweldig symbool zijn voor een autoriteit (een persoon) waar je boos op bent. Kies een boom die symbool staat voor die persoon in kwestie en begin tegen die boom alles te uiten wat je dwars zit.

Waar ik zelf een enorme opluchting uit heb gehaald, is het uiten van mijn boosheid in de natuur met behulp van takken. Ik verzamelde een groot aantal dikke takken die mijn boosheid voorstelden. Elke tak vertegenwoordigde een bepaalde boosheid naar iemand toe. Ik nam die takken één voor één in mijn beide handen, bracht die boven mijn hoofd naar achteren en in één beweging sloeg ik die tak op de grond in stukken, door van achter mijn hoofd naar voren te bewegen. Tijdens het slaan van die takken op de grond, schreeuwde ik uit waar ik zo boos op was. Door het uitschreeuwen van mijn boosheid en het breken van die takken, kon ik er afscheid van nemen, ik brak bijna letterlijk door mijn vastzittende boosheid heen. Als je dit gaat doen, is het belangrijk dat je zorgt dat je vanuit je heupen mee beweegt, anders zet jij je rug op slot. Het moet een soepele beweging worden met kracht, van voor naar achter en van achter naar voren. Als je naar achter beweegt, adem dan diep in. Vul je longen met zoveel mogelijk lucht. Als je de stok gaat breken, dus naar voren gaat, houd dan je adem niet in, maar uit de woorden die bij je boosheid horen. Zo zet je niets vast.

Je kunt ook stukken hout nemen die jouw boosheid vertegenwoordigen. Ga dan bij een rivier, vijver of plas staan en gooi die stukken hout daarin, zover mogelijk van je af. Telkens als je een stuk gooit, dan schreeuw je uit welke boosheid je uit of waar jij je boos door voelde. Door het weggooiden van die stukken hout, uit jij je boosheid en neem je er afscheid van. Een heerlijke opluchting geeft dat.

Je kunt ook een vriendin of vriend vragen of jij eens je boosheid mag uiten die vastzit. Zij of hij vertegenwoordigt dan weer de persoon waar de boosheid eigenlijk naar gericht is. Belangrijk dat die persoon niet reageert en jou de ruimte geeft om alles op jouw manier te uiten. Het is niet de bedoeling dat jullie erover gaan praten, want dan gaan jullie beiden in je hoofd zitten. Die vriend(in) is je klankbord die naar jouw vastzittende boosheid luistert. Zij of hij hoeft alleen maar te vragen: “Is er nog meer

wat je zo boos heeft gemaakt?”, “Wat heeft je nog meer gefrustreerd?” Die persoon is de ontvanger van jouw boosheid en kan je begrip geven, erkenning, goedkeuring en respect. Als je dit met iemand doet, dan is het wel belangrijk dat je dit in vrede afsluit met de persoon. De boosheid die je hebt geuit was niet voor haar of hem bedoeld, maar zij of hij heeft natuurlijk wel de lading gekregen. Check achteraf goed wat het met haar/hem heeft gedaan. Zorg dat je weer gewoon als vrienden met elkaar kunt afsluiten.

Je zult merken dat als je boosheid gaat uiten, er vaak verdriet uit gaat komen. Logisch, want onder boosheid zit vaak verdriet. Mocht je bij het uiten van je boosheid verdriet voelen opkomen, laat het dan toe en geef jezelf de ruimte te huilen. Dat geeft dan nog een extra stuk opluchting, verlichting, bevrijding en ruimte.

Acceptatie, begrip en vergeving

Een van de fases van verwerking is het accepteren, begrip tonen en vergeven van personen, situaties en gebeurtenissen. Dit is noodzakelijk om uit een slachtofferrol te kunnen komen en boosheid los te laten. Zonder dat kunnen wij niet in onze kracht komen en blijven wij hangen in de gevolgen van een verleden.

Laat ik gelijk dit zeggen: accepteren, begrip tonen en vergeven betekent niet dat je het eens moet zijn met dat wat de ander deed, dat je het moet goedkeuren, dat je er blij mee moet zijn, dat het je niet heeft geraakt, enzovoorts. Het gaat erom dat je uiteindelijk in vrede komt met dat wat je is overkomen en met de personen met wie je de gebeurtenis hebt meegemaakt. Ook dat je in vrede komt met jezelf. Bij zware trauma's is dit soms bijna niet te doen of een hele opgave om er uiteindelijk te komen. Toch raad ik het je aan, om in ieder geval bij jezelf de intentie te zetten dat je tot acceptatie, begrip en vergeving wilt komen. Je doet dit voor jezelf, niet zozeer voor de ander.

Om in acceptatie, begrip en vergeving te komen, zal eerst het innerlijk kind in jezelf de ruimte moeten hebben gekregen om te huilen of haar of zijn emoties te uiten. Het kind heeft eerst begrip en erkenning nodig. Het wil gehoord en gezien worden met haar of zijn pijn, pas dan zal je bij jezelf wat meer de bereidheid voelen om in acceptatie, begrip en vergeving te komen. Als je eenmaal je oude emoties hebt geuit en de lading die op een gebeurtenis zit begint te verminderen, dan zal het je makkelijker lukken.

8.1. In acceptatie komen

Om in acceptatie te kunnen komen, helpt het je om je het volgende te realiseren.

Eerder vertelde ik dat elk mens een ziel in zich heeft. Voor mij is een ziel een energievonk die al talloze keren naar de aarde is geweest om te leren, te evolueren en om ergens aan bij te dragen. Je zou kunnen zeggen dat een ziel steeds met een grotere ervaring een nieuw avontuur aangaat. In die ziel zitten naast onze vermogens en kwaliteiten, onze missie en passie en ook onze ervaringen en de opgedane kennis uit vorige levens. Telkens als een ziel naar aarde gaat, gaat het een nieuwe reis aan vol leermomenten en groeimogelijkheden. Het zijn alle gebeurtenissen die wij hier meemaken, die onze ziel weer een stuk laat groeien. Alle gebeurtenissen die wij hier meemaken, leveren ervaring en kennis op waar de ziel sterker, krachtiger, rijker en groter door wordt. Ik geloof erin dat wij op zielsniveau zelf onze blauwdruk van ons leven maken (dat wat wij in grove lijnen gaan meemaken), om ervoor te zorgen dat onze zielskwaliteiten, onze missie en onze passie zo optimaal mogelijk gebruikt kunnen worden. Om te groeien, moeten wij leren. Door een ervaring van verlies zal een topsporter lessen leren en harder groeien. Als een kind op school alle antwoorden al vooraf krijgt, dan zal het niet veel ervaren en leren. Zo ook met de ziel: het groeit krachtiger en wordt rijker als het dingen meemaakt waarvan het kan leren. Dit kan voor sommigen erg ‘zweverig’ klinken, maar in mijn ogen kunnen wij onszelf niet helen, als wij niet open staan voor een groter plaatje. In mijn ogen hebben wij onze zielskwaliteit nodig om onszelf weer in balans te krijgen en dus moeten wij leren accepteren dat wij op een manier onze lessen nodig hebben om in volle bloei te komen.

Laat ik een voorbeeld geven:

Ik ‘weet’ inmiddels dat ik met de missie hier op aarde ben gekomen om mensen in beweging te zetten, mensen handvatten aan te reiken om met zichzelf in balans te komen, om een opening te creëren tot een vernieuwde kijk op de aanpak van psychische klachten, gedragsproblemen en verslavingen. Ook dat ik binnen het onderwijs een aantal thema’s in beweging ga zetten om kinderen en jongeren te bekrachtigen. Om die missie uit te kunnen voeren, heb ik als kind eerst de ervaringen op ‘moeten’ doen die ik heb opgedaan. Door mijn jeugd zijn er een aantal psychische klachten ontstaan, is mijn gedrag totaal uit balans geraakt en heb ik een aantal verslavingen ontwikkeld. Ook heb ik ervaren wat het is om iemand te verliezen door een zelfdoding, op te groeien bij ouders die zelf uit balans waren en wat het is om als hooggevoelig kind in een onderwijssysteem te komen die daar totaal geen kijk op had. Als kleine Robbie vond ik die ervaringen echt niet fijn, dat snap je. Nu, als volwassen Rob, zie ik wat al die ervaringen mij hebben opgeleverd en geleerd. Ik ben er uiteindelijk door geworden wie ik nu ben. Ik geloof niet dat ik zonder mijn jeugd het werk had kunnen doen dat ik nu doe. Ik denk niet dat ik had begrepen hoe ik iets met psychische klachten kon doen, of hoe ik begrip had kunnen tonen voor verslavingen, of om had kunnen gaan met mensen die suïcidale gevoelens hebben. Eigenlijk is mijn jeugd de leerschool geweest om uiteindelijk te kunnen worden wie ik nu ben en te kunnen doen wat ik nu doe.

En zo is het eigenlijk met alles wat wij meemaken. Hoe zwaar, afschuwelijk, pijnlijk, oneerlijk, traumatisch een gebeurtenis, een situatie of een heel leven ook is, wij groeien er altijd door en leren er altijd van. Uiteindelijk levert het ons kracht op als wij er doorheen gaan en het verwerken. Wil je tot deze fase van verwerking komen, dan is het noodzakelijk om dit te erkennen. Je zult moeten leren zeggen: “Hoe zwaar het ook was, ik heb er wel dit en dat uit geleerd, het heeft mij dit en dit gebracht.”

Ik weet hoe pijnlijk dit voor sommigen kan klinken wat ik net schreef en hoe nijdig je er misschien door kan worden. Ik zeg niet dat het fijn is wat je hebt meegemaakt of meemaakt, of dat je er ‘blij’ mee moet zijn, ik zeg je wel dat je er uiteindelijk sterker door bent geworden of zal gaan worden als je de lessen leert uit je verleden.

Ik geef hieronder een paar voorbeelden van wat je mogelijk uit diverse situaties kunt leren. Uiteraard niet compleet, want de leermomenten zijn voor iedereen verschillend en totaal afhankelijk van de omstandigheden en de missie waarmee je naar aarde bent gekomen.

Uit een verhuizing die bijvoorbeeld moeilijk was voor je, heb je uiteindelijk kunnen leren dat je niet vast hoeft te blijven zitten op een plek om je weer gelukkig te voelen. Dat je ook elders nieuwe vrienden kunt maken en een nieuw leven kunt beginnen. Dat de nieuwe woonplek weer andere voordelen heeft dan de bestaande, veilige plek waar je was.

Uit een overlijden heb je misschien geleerd wat afscheid nemen is, dat je uiteindelijk ook zonder die persoon toch weer in jouw geluk kunt komen. Je hebt mogelijk van alles geleerd uit het ziekbed van de persoon waar je afscheid van moest nemen. Door het overlijden heb je mogelijk een veel sterkere band opgebouwd met anderen.

Uit het pesten heb je misschien kunnen leren hoe jij je weerbaarder kon maken. Je hebt het misschien ervaren, omdat je later in je werk te maken zou gaan hebben met pesten en dus uit ervaring weet waar je het over hebt.

Uit het feit dat ik nooit mijn mond heb opengetrokken naar mijn vader, ook al was dit als kind onmogelijk, heb ik kunnen leren om van mij af te bijten en mij te realiseren dat als ik geen weerwoord geef, ik mijzelf niet

kan respecteren. Ik heb ook geleerd om sterk in mijn schoenen te blijven staan als een autoriteit tegenover mij staat.

Daar waar acceptatie, begrip en vergeving echt moeilijk wordt, is als er bijvoorbeeld sprake is van geweld, moord of misbruik. Zeker als je dat hebt ervaren als kind. Ik kan mij voorstellen dat je denkt: “hoe kan een kind daar nu iets van geleerd hebben, of hoe kan het kind in mij daar begrip voor tonen, of hoe kan ik accepteren dat mij geweld is aangedaan?” Toch, hoe moeilijk ook te aanvaarden, leren wij ook uit deze afschuwelijke ervaringen.

Je zou kunnen zeggen: “Ja, zo kan alles wel goedgepraat worden.” Het gaat niet om goedpraten van bijvoorbeeld geweld, het gaat erom dat je gaat inzien dat je hebt geleerd van geweld. Pas dan kun je zo'n gebeurtenis verwerken en dus loslaten en transformeren.

Oefening:

Pak eens een gebeurtenis uit je verleden die je emotioneel heeft geraakt en zet die gebeurtenis eens denkbeeldig op een afstandje van jezelf. Bijvoorbeeld ergens in de ruimte voor je. Dit op een afstand plaatsen van jezelf, maakt dat je er van een afstand naar kunt kijken en niet weer gelijk in de gebeurtenis van toen terecht komt. Ga dan zelf zitten of staan op de afstand van die plek waar je de gebeurtenis hebt neergezet die voor jou goed voelt. Omschrijf wat er toen gebeurde, alsof je naar een film kijkt. Dat omschrijven doe je in de derde persoon: alsof je over iemand praat, maar niet de persoon zelf bent. Je vertelt bijvoorbeeld wat de kleine die je toen was heeft meegemaakt. Dus niet in de ik-vorm, maar in de jij-vorm: “Jij beleefde toen dit en dit, of die persoon in die film maakte toen dat en dat mee.” Door het in de derde persoon te vertellen, zal het je makkelijker lukken om uit de emoties te blijven. Het gaat in deze oefening om het verkrijgen van inzichten wat de gebeurtenis je heeft opgeleverd en geleerd.

Kijk dan eens naar die persoon in de film en vraag jezelf af: “Wat heeft die persoon geleerd? Wat heeft het opgeleverd? Welke inzichten heeft zij of hij eruit kunnen halen?” Als je door het kijken naar die gebeurtenis wel in je emoties komt, neem jezelf dan in je armen en laat de emoties toe en kijk dan pas naar de film als de emotionele lading er een stuk af is.

Zorg ervoor dat je ‘positieve’ antwoorden formuleert. Als er antwoorden komen zoals bijvoorbeeld: “Het heeft opgeleverd dat je niemand kunt vertrouwen”, “Die persoon heeft geleerd dat het niets kan”, “De wereld is een rotwereld waar je niet gelukkig kunt worden”, enzovoorts, realiseer jezelf dan dat je in een slachtofferrol zit. Zorg ervoor dat je dan contact maakt met je autonome Ik, de volwassene in je en laat haar of hem opnieuw antwoorden. Ben eerlijk naar jezelf en ‘dwing’ jezelf om het positieve uit een gebeurtenis te halen. Pas dan zal je merken dat je in acceptatie kunt komen.

Wat je bij een heftige emotie ook kunt doen is de film nog wat ‘afstandelijker’ maken door hem in zwart/wit en heel klein af te spelen of door denkbeeldig in de projectieruimte te gaan zitten. Je ziet dan jezelf in de zaal kijken naar de film en hebt als het ware een dubbele afstand van de persoon in de film genomen.

8.2. Begrip krijgen

Ook hier weer geldt: begrip tonen of krijgen wil niet zeggen dat je het ergens mee eens bent of moet worden of dat je goedkeurt wat iemand heeft gedaan.

Begrip krijgen voor iemand, betekent dat je de persoon zelf gaat begrijpen en accepteren als mens, ook al heeft zij of hij iets gedaan waar je het totaal niet mee eens bent. Om begrip te krijgen voor een persoon die iets

(vreselijks) heeft gedaan, zal je moeten leren om compassie te krijgen voor de persoon. Niet per se voor het gedrag van die persoon, maar wel voor de persoon zelf.

Ik maak dus duidelijk onderscheid tussen wie iemand is en wat iemand doet. Iemand is niet haar of zijn gedrag, maar iemand heeft een gedrag. Het gedrag kunnen wij zeker afkeuren, maar om met jezelf in balans te komen is het noodzakelijk om naar de persoon zelf uiteindelijk weer in een neutraal, of nog liever, een liefdevol gevoel te komen. Ook hier weer: niet voor de ander, maar om bij jezelf de lading eraf te halen die er zit als je aan de betreffende persoon denkt.

Eerder had ik het over de basisbehoeftes. Elk mens heeft die nodig en zal er onbewust voor zorgen dat zij of hij die ook krijgt. Dat zijn nu eenmaal de behoeftes die een mens nodig heeft om in eerste instantie te kunnen overleven en daarna te kunnen gaan leven.

Stel: iemand steelt een broodje omdat zij/hij honger heeft, maar geen geld heeft om iets te kopen. Het feit dat zij/hij de honger wil stillen, daar is niets mis mee en kan iedereen begrijpen. De manier waarop zij/hij die honger wil oplossen (door te stelen), daar is iets mis mee. De persoon is okay, het gedrag niet.

Of, iemand voelt zich jaloers op een partner omdat zij/hij vreemd gaat en doet daardoor dingen die niet prettig of zelfs pijnlijk zijn. Dat wat zij of hij doet, is niet goed te praten. Maar de reden waarom is mogelijk wel te begrijpen: misschien wil zij/hij duidelijk maken hoeveel pijn het vreemd gaan doet, misschien om te voorkomen dat de partner ervoor kiest uit de relatie te stappen of ... Legio redenen zijn mogelijk die het gedrag veroorzaken en als je die durft in te zien en toe te geven, zal je merken dat je weer in een neutraal of liefdevol gevoel kunt komen richting de persoon, waardoor bij jou de lading van jaloezie eraf zal gaan.

Zo kun je zeggen dat achter elk gedrag een positieve intentie zit. Dit zeg ik niet om elk gedrag goed te praten, zeker niet, maar wel om je erop te wijzen dat achter elk gedrag een mens zit. En voor mij is geen enkel mens slecht in haar of zijn kern. Elk mens op deze aardbol is baby en kind geweest. Voor mij zijn er geen slechte baby's of kinderen. De vraag die ik mij altijd stel bij mensen die een niet te bevatten gedrag vertonen: "Wat is er met die persoon gebeurd waardoor dit gedrag is ontstaan?" Zo kan ik in verbinding blijven met de persoon zelf, ook al keur ik het gedrag volledig af. Zo heb ik mijzelf ook uit de woede gehaald naar de personen uit mijn jeugd, door wie ik zoveel pijn had ervaren.

Een paar confronterende en wat moeilijker voorbeelden:

Een vader slaat zijn kind om iets duidelijk te maken, omdat hij woedend is of om welke andere reden dan ook. Uiteraard ben ik volledig tegen het slaan van wie dan ook, maar toch is het mogelijk om in compassie te komen voor die vader, ook al wijs ik zijn gedrag volledig af. Wat wil die vader bereiken met dat slaan? Gehoord worden? Zijn punt maken? Voorkomen dat zijn kind iets doet waar hij het niet mee eens is? Enzovoorts. Het feit dat hij dit wil bereiken, daar is niets mis mee en begrijpelijk. De manier waarop hij dit doet, daar is van alles mis mee.

Iemand gooit een bom waardoor er mensen overlijden of gewond raken. Vreselijk natuurlijk. Maar stel de vraag: "Wat wil die persoon bereiken door een bom te gooien?" Misschien erkenning, gehoord worden, zijn plek innemen? Allemaal mogelijk en op zich niets mis mee. Iedereen wil erkend of gehoord worden. Onder het gooien van die bom (=gedrag) zit nog steeds een mens met een hart en een ziel, ook al is het gedrag vreselijk en voor de volle 100% af te keuren.

Nog een laatste, vreselijk moeilijk voorbeeld, dat ik hier toch wil noemen, omdat er zoveel mensen te maken hebben met deze situatie.

Stel je bent slachtoffer van seksueel geweld of incest. Vreselijk dat je dat gedrag van iemand hebt moeten meemaken. Ook ik keur dit gedrag volledig af. Toch hoort ook hier dit gedrag bij een persoon. Wat maakt dat die persoon dit seksueel geweld of incest gebruikt? Wil hij er bevrediging uit halen? Wil hij zich machtig of krachtig voelen? Wil hij zichzelf een beter gevoel geven? Welke reden er ook onder dit gedrag zit, op zich waarschijnlijk te begrijpen en uiteindelijk zelfs niets mis mee dat iemand dat wil bereiken. De manier waarop is vreselijk en niet goed te keuren.

Doe jezelf echt een plezier, zodat jij je kunt ontladen van die zware emoties en niet nog langer een slachtoffer blijft van gebeurtenissen. Probeer jezelf te leren om elke persoon los te zien van haar of zijn gedrag, zodat je in vrede kunt komen met jezelf en de woede of andere emoties kunt loslaten zodat ze niet blijven knagen aan je.

8.3. Het vergeven

Zoals ik al eerder schreef: vergeven betekent niet iets goedpraten, goedkeuren of het er mee eens zijn wat iemand doet of heeft gedaan. Ook niet dat je een gebeurtenis moet vergeten, iets dat sowieso niet kan. Vergeven is het iemand niet meer kwalijk nemen dat zij/hij iets heeft gedaan, het niet meer boos blijven, geen behoefte meer voelen iemand af te straffen. Vergeven betekent ook niet dat je (weer) vrienden moet worden met de persoon die je gaat vergeven of dat jij je met die persoon moet verzoenen. Vergeven is weer in vrede komen met jezelf en met de persoon die je heeft gekwetst. Vergeven heeft deels te maken met acceptatie dat iets is gebeurd.

Zonder vergeving blijft er een lading van bijvoorbeeld boosheid, wraak of wrok in je hangen en blijft de gebeurtenis aan je knagen. Zonder vergeving blijf je uit balans met jezelf, omdat je niet in liefde bent.

Vergeven is niet altijd makkelijk, integendeel. Als hetgeen een ander je heeft aangedaan erg heftig is, dan kan het zijn dat je in eerste instantie helemaal niet de behoefte voelt om te vergeven. Nogmaals, vergeven doe je voor jezelf en niet voor de ander. Het is om jezelf te ontladen en weer op te laden met liefde. Ik heb bij mijzelf gemerkt dat het echt vergeven van iemand pas mogelijk was toen ik mijzelf voldoende ruimte had gegeven om mijn emoties te uiten. Kleine Robbie kon pas vergeven toen hij voldoende was gehoord, gezien, begrepen en gerespecteerd door mij. Geef jezelf dus alle ruimte om eerst je emoties naar buiten te laten komen. Dat geeft een gevoel van respect, erkenning en begrip.

Vergeving hoef je niet per se uit te spreken naar de ander toe. Het is wel fijn om dat te doen, maar niet noodzakelijk om jezelf te bevrijden van de lading. Het gaat om de energie en het gevoel dat je naar een ander stuurt; is dat er een van haat en wrok, of van begrip, neutraliteit of zelfs liefde voor de persoon (zonder dat je het gedrag hoeft goed te keuren). Het effect van vergeving is pas echt voelbaar, als die vanuit je hart komt, dus oprecht, eerlijk en volledig. Vanuit je hoofd kan dat niet. Dus: “Ik vergeef je wel, maar....”, is niet echt vergeven. Dat is onder voorwaarde en wil je werkelijk heling voelen, dan is het noodzakelijk dat je kunt vergeven zonder voorwaarde.

Het kan je helpen om in vergeving te komen, door de gebeurtenis vanuit het perspectief van de ander te zien. Zo krijg je misschien begrip voor de ander. Begrip betekent niet het er mee eens zijn of goedkeuren. Begrip brengt wel een positieve energiestroom op gang en dat is waar je het voor doet.

Niet alleen de ander moet vergeven worden, ook is vergeving van jezelf een belangrijk onderdeel van het verwerkingsproces. Jezelf vergeven dat je bijvoorbeeld zo lang hebt toegestaan dat iemand je kwetste of dat je zelf geen initiatief hebt genomen om het te stoppen. Vergeef jezelf dat

je lang zo hard bent geweest naar jezelf of de ander, dat je niet zag dat je ‘verkeerd’ bezig was met jezelf. Eigenlijk geef je toe aan jezelf en het innerlijk kind, dat je niet in balans was en dingen deed op een manier die je niet echt diende of die je misschien zelfs geschaad hebben. Kom in het reine met jezelf, ook al heb je mogelijk lang niet gehandeld zoals je eigenlijk had willen handelen.

Het zou natuurlijk fijn zijn als de ander jou vergeeft voor iets dat je hebt gedaan en waar jij je excuses voor hebt aangeboden. Maak jezelf echter niet afhankelijk van de ander. Als de ander jou (nog) niet kan vergeven hoeft dat niet te betekenen dat jouw excuses niet gemeend of oprecht waren. Als jij echter je excuses aanbiedt, maar er dan vanuit gaat dat de ander jou ‘in ruil ervoor’ vergeeft, dan zijn je excuses mogelijk niet ‘zuiver’. Dan wil je met je excuus iets krijgen van de ander; bijvoorbeeld geruststelling, begrip of goedkeuring. Bied je excuses aan zonder dat je er iets voor terug wilt hebben, dan heel jij jezelf het meest.

Als de ander wilt dat jij ergens sorry voor zegt, word je dan bewust in welke energie je dat doet. Zeg je een sorry, met gelijk een “Ja maar” erachter, of kun je volmondig iets toegeven? Bijvoorbeeld: “Ik reageerde inderdaad veel te fel, maar ik had ook te veel aan mijn hoofd”, dan is het niet een echte sorry, maar het goedpraten van iets. Je probeert met de ‘maar’ waarschijnlijk een basisbehoefte te krijgen van de ander. Je wilt dat de ander jou okay vindt, jou lief vindt of jou goedkeurt.

De aanmoediging van Carry

Een herkenning, een verbinding op zielsniveau dat was mijn eerste kennismaking met Rob. Een verbinding die ik zo miste.

Eindelijk iemand die gelijk naar de kern kon gaan en deze op een respectvolle en liefdevolle spiegelde, zo helder en duidelijk. Het was nodig dat ik naar die kern toe werd gebracht, om te kunnen helen wat er geheeld moest worden.

Het vertrouwen vinden en krijgen dat wat zich ook in je verleden of beden heeft afgespeeld getransformeerd kan worden, zodat je vanuit de modder een stevige fundering kan opbouwen.

De individuele- en groepsessies met Rob hebben mij inzicht, zelfliefde en vertrouwen gegeven en het gevoel van er niet mogen en kunnen zijn compleet omgezet. Het gevoel dat alles er mag zijn en dat ik altijd de keus heb om voor mezelf te kiezen, hebben mij eindelijk na vele donkere jaren weer in mijn kracht laten staan.

Al zoveel wegen had ik bewandeld, maar nergens kon ik vinden wat ik tijdens mijn sessies bij Rob heb ervaren. Het innerlijk kind werk heeft mij enorm veel inzichten gegeven, ik heb geleerd om steeds beter naar mezelf te leren luisteren, eerlijk te zijn, vanuit mijn hart te gaan leven.

Soms mis ik nog steeds de groepsessies, het voelde alsof ik een nieuwe, gelijkgestemde familie erbij had gekregen.

Dankbaar ben ik dat Rob op mijn pad is gekomen, hij is een echte pure en zeer intelligente ziel, die het leven hier op aarde een stuk aangenamer maakt door het helende werk wat hij doet. Hij heeft mij mijn eigen puurheid en kracht laten zien en mij aangemoedigd hiervoor te gaan.

Het overwinnen van angsten

Angst is een emotie die onder andere voortkomt uit gebeurtenissen uit het verleden die een emotionele lading hebben veroorzaakt of die pijn hebben opgeleverd. Angst kan ook veroorzaakt worden als je in het heden iets meemaakt waar je van schrikt of bang wordt dat er iets gebeurt. Angst kan de kop opsteken als er een verandering plaatsvindt in het leven. Bijvoorbeeld als iemand moeder wordt, kan er een angst ontstaan dat zij haar moederrol niet kan vervullen of dat zij een slechte moeder gaat worden.

Angst is een menselijke emotie die ons waarschuwt voor gevaar of dreiging. Angst ontwikkelt zich als het onbewuste ons wil beschermen voor pijnen die wij al eens eerder gevoeld hebben. Angst heeft te maken met thema's als veiligheid, geruststelling en vertrouwen.

Er zijn verschillende gradaties van angst. Een paniek over iets voelt veel heftiger aan dan een 'normale' angst, zoals je zorgen maken om iets. Iemand kan angst voelen over van alles en nog wat of juist voor een specifiek iets (voor spinnen, het vliegen, voor water, een relatie ...). Soms zijn angsten reëel, soms helemaal niet. Het kan zijn dat iemand zich steeds angstig voelt zonder dat daar een aanleiding voor is.

Angsten die ontstaan uit situaties in het heden, zijn meestal te overwinnen door geruststelling en opnieuw leren vertrouwen. Stel, je rijdt op de grote weg en je schrikt hevig van een reactie van een andere weggebruiker, waardoor er bijna een ongeluk ontstaat. Meestal zal die angst verdwijnen als de situatie voorbij is. Mocht je al eens eerder een ongeluk hebben meegemaakt, dan is de kans groot dat de angst van toen weer helemaal

terugkomt, omdat die zich nog in jouw geheugen bevindt. Als dat laatste niet het geval is, geef jezelf dan ruimte om de gevoelens van angst van (in dit voorbeeld) ‘dat bijna een ongeluk krijgen’ te uiten en stel jezelf weer gerust, geef jezelf bevestiging en vertrouwen. Hetzelfde in een vliegtuig; je komt in een hevige turbulentie en je voelt ineens de angst opkomen dat het vliegtuig gaat neerstorten en jij daardoor zal verongelukken. Laat de angst los door hem eerst te respecteren. Doe de angst niet teniet, maar geef jezelf de ruimte te uiten wat die turbulentie met je doet. Daardoor geef je jezelf begrip en erkenning. Ook hier weer is geruststelling en vertrouwen nodig om de angst volledig los te laten.

Als angsten in het heden te maken hebben met oude gebeurtenissen, dan is het noodzakelijk om die gebeurtenissen te helen, om de lading eraf te halen zodat een angst voor herhaling niet meer actueel is en er vertrouwen wordt gevonden, ook al herhaalt die pijnlijke gebeurtenis zich. Iemand die in het verleden bijvoorbeeld gekwetst is geraakt in een relatie, kan een angst ontwikkelen om opnieuw een relatie aan te gaan. Dit om te voorkomen dat een relatie opnieuw stuk loopt en er dus weer onprettige emoties opgelopen worden. Een kind dat de ervaring in zich heeft dat zij of hij een keer niet op tijd is opgehaald van school, kan een angst ontwikkelen om in de steek gelaten te worden. Iemand die tijdens het sporten een blessure heeft opgelopen, kan een angst ontwikkelen en zich minder vrij voelen in die sport. Als je een keer kopje onder bent gegaan in het water, kan het zijn dat er een angst voor water wordt ontwikkeld. Als je vroeger bent uitgelachen of gepest als je aan het zingen was, kan het zijn dat je niet meer durft te zingen, omdat de herinnering aan dat uitgelachen en gepest worden te pijnlijk is. Als je als jong kind gestoken wordt door een wesp kan dat een levenslange angst voor alles wat geel/zwart gestreept is opleveren.

Bij dit soort angsten is het belangrijk dat er eerst gewerkt wordt aan het loslaten en verwerken van de oude gebeurtenis en dan aan geruststelling, vertrouwen, erkenning, bevestiging en aanmoediging. In het eerste

voorbeeld van het kind dat ik gaf, zal het kind eerst haar of zijn emoties moeten kunnen uiten wat het te laat ophalen van school voor haar of hem heeft betekend, wat zij of hij heeft gevoeld. Het kind moet zichzelf mogen uiten om het gevoel te krijgen gehoord en begrepen te worden. De ouders kunnen dan het kind geruststelling geven dat het niet meer zal gebeuren. Deze geruststelling komt pas echt binnen bij het kind, als het eerst is gehoord en als de emoties die bij die gebeurtenis horen zijn gerespecteerd. Dan pas kan het de angst loslaten dat het nog een keer gaat gebeuren.

In het voorbeeld van het opnieuw aangaan van een relatie, is het noodzakelijk dat alle emoties verwerkt worden die met de oude situatie te maken hebben. Als die emoties eruit zijn, dan zal de persoon in kwestie kunnen werken aan het krijgen van vertrouwen in zichzelf en de ander. Zij of hij kan zichzelf bewust maken dat, ook al zou een volgende relatie weer stuklopen, zij of hij krachtiger is dan toen, volwassener is en een mogelijke nieuwe breuk aan zal kunnen.

Een angst waar vrouwen mee te maken kunnen hebben, is de angst voor het moederschap als zij zelf moeder worden. Meestal wijst dat op een issue dat die persoon heeft zitten op haar relatie met haar moeder. Misschien had zij een slechte verhouding met haar moeder, of was haar moeder afwezig, of heeft zij trauma's opgelopen met haar moeder. Zodra zij dan zelf moeder wordt, kan het zijn dat zij ineens onbewust een angst voelt om 'net zo slecht' te worden als haar eigen moeder of dat zij haar kind hetzelfde gaat aandoen als dat haar moeder bij haar heeft gedaan. De bevalling kan de aanleiding zijn en dus een traumatische ervaring. Verwerking van de emoties die met haar moeder te maken hebben is essentieel om te leren vertrouwen dat zij het anders gaat doen dan haar moeder en een goede moeder zal worden.

Zo met alle angsten die gelinkt zijn aan oude gebeurtenissen en herinneringen: eerst verwerken en loslaten van het oude, dan het jezelf

‘opvullen’ met de basisbehoefte die je nodig hebt om de angst te overwinnen. Misschien heb je de basisbehoefte nodig van vertrouwen, veilig voelen, geruststelling of aanmoediging. Ontdek bij jezelf wat jou zou kunnen helpen en bekrachtigen.

Een ander aspect dat belangrijk is in het verwerken, loslaten en overwinnen van angst, is daar waar jij je focus op legt. Stel jij hebt een periode van financiële krapte meegemaakt en je blijft herhalen: “Als ik maar niet weer in die krapte kom.” Je focus blijft dus liggen op de krapte en niet op de stroom van voldoende middelen die je wilt. Door het focussen op dat wat je niet wilt, trek je het juist aan. Zo werkt ons onbewuste nu eenmaal. Als ik je zeg: “Denk niet aan een gele olifant”, dan zal je merken dat het plaatje van een gele olifant juist in je hoofd blijft opkomen. Dit omdat ons onderbewuste het woordje niet, niet kent. Dus als je steeds blijft denken: “als mijn relatie nou maar niet weer stuk loopt”, dan vraag je eigenlijk aan de kosmos om ervoor te zorgen dat je relatie stukloopt, omdat je een beeld uitzendt van een gebroken relatie. Dat wat je beter kunt uitzenden is: “Mijn relatie gaat dit keer goed lopen, ik ga er plezier uithalen.” Dit laatste plaatje ziet er heel anders uit dan het plaatje van de angst dat het opnieuw misloopt.

Als je met angsten te maken hebt, word je dan goed bewust wat je uitzendt. Mocht dat een negatief plaatje zijn, zorg er dan voor dat je dit plaatje verandert in iets positiefs. Dit werkt echter alleen als je er ook echt in gelooft en erop vertrouwt dat het zo is. Het visualiseren van iets positiefs kan alleen maar werken als er niet toch iets negatiefs onder zit. Ik kan mij heel bewust wijs maken dat iets nu wel zal gaan zoals ik het wil, maar als ik er diep van binnen niet op vertrouw, dan zend ik uiteindelijk toch een negatief plaatje uit.

Hoe meer je met jezelf in balans bent, hoe krachtiger en autonomer je zult zijn in jouw leven en hoe minder de kans op angsten. Hoe minder

onverwerkte emoties er in jou zitten, hoe meer jij echt volledig jezelf kunt zijn en op jezelf kunt vertrouwen, waardoor angsten minder kans hebben naar boven te komen. Zo eigenlijk met alle basisbehoeftes: hoe meer wonden die te maken hebben met basisbehoeftes zijn geheeld, hoe meer jij aan jezelf deze behoeftes weet te geven, waardoor angsten minder heftig zullen zijn.

Soms kan een angst om bij oude emoties te komen zo heftig zijn, dat iemand in een psychose schiet, dus met haar of zijn energieveld uit zijn lijf raakt. Iemand die jarenlang haar of zijn emoties binnen heeft gehouden of ze (onbewust) heeft onderdrukt, kan ineens een paniek of heftig verzet voelen, als die oude emoties door een gebeurtenis ineens wel worden geraakt. Uit bescherming voor die emoties kan het dan gebeuren dat die persoon ‘uit haar of zijn lijf’ schiet. Om dit te voorkomen zal verwerking en opruiming van de oude trauma’s noodzakelijk zijn.

Ook hyperventileren kan ontstaan door een angst. De angst veroorzaakt dan een snelle en hoge ademhaling. Door die hoge ademhaling komt iemand in haar of zijn hoofd en heeft dan een slechte aarding; de voeten staan bijna letterlijk niet meer op de grond, het hoofd voelt draaiërig en door de onrust kan het benauwd en paniekerig aanvoelen. In het hyperventileren zal de persoon ook steeds paniekeriger herhalen waar zij of hij bang voor is en dus steeds sneller en sneller gaan ademen, hoger in het lijf komen en de angst zal steeds groter worden. Geruststelling, tot rust komen, vertrouwen en weer laag gaan ademen (dus vanuit de buik) is noodzakelijk om het hyperventileren te stoppen. De persoon moet weer volledig in haar of zijn lijf komen, met beide voeten stevig op de grond.

Angsten kunnen soms irreëel zijn voor de buitenwereld, maar heel werkelijk voelen voor de persoon zelf. Angst dat er iets ergs gaat gebeuren in de toekomst, angst dat er van alles mis zal gaan, angst voor ziektes die er nog niet zijn, etcetera. De persoon leeft niet in het heden, maar in de

toekomst. In mijn ogen heeft deze persoon geen vertrouwen in het leven of in zichzelf. Zij of hij heeft mogelijk te weinig veiligheid, geruststelling en vertrouwen ervaren in de jeugd. Dit zijn dan ook de thema's die uitgewerkt moeten worden om deze angsten te doen verminderen.

Het familiesysteem

Elk mens op deze aarde wordt geboren in een specifiek familiesysteem. Alle personen uit jouw familielijn hebben op één of andere manier hun invloed op jou: jouw directe familie, je grootouders en ook tantes, ooms, nichten en neven. In de context van dit boek beperk ik mij tot moeder, vader, eventueel zussen, broers en voorouders. Het hele familiesysteem heeft een gigantische invloed op ons zijn en hoe wij ons leven leven en ervaren. De energie van het gehele systeem bepaalt voor een deel wat onze waarden en normen zijn, hoe wij in het leven staan en welke ballast wij met ons meedragen (ook al zijn wij ons daar meestal niet bewust van). Onverwerkte trauma's van onze ouders en voorouders hebben een invloed op ons, doordat ze van generatie op generatie doorgegeven worden zolang ze niet verwerkt zijn. Ik ga er zelfs vanuit dat bijvoorbeeld psychische klachten, verslavingen en ziektes van onze ouders en voorouders die niet verwerkt of opgelost zijn, mogelijk mede de oorzaak zijn dat wij in ons leven dezelfde klachten ontwikkelen. Ook geheimen uit het verleden leggen een druk op ons, door de invloed die het betreffende geheim heeft gehad op het leven van de ouder/voorouder die met het geheim heeft rondgelopen. Dit soort disbalansen en ladingen gaan ook over van generatie op generatie.

De thema's van onze ouders en voorouders zijn ook onze thema's. De kwaliteiten die onze ouders en voorouders in zich hadden, zijn deels ook vaak onze kwaliteiten. De energie van ons hele systeem hebben wij dus nodig, omdat alles wat onze ouders en voorouders hebben meegemaakt en aan kwaliteiten in zich hebben (gehad), ook onderdeel is van onze energie.

10.1. De moeder-, vader- en voorouderlijn

Een mens is een op zichzelf staand wezen, maar komt op deze aarde via één specifieke vrouw en één specifieke man, onze biologische ouders. Op hun beurt zijn zij ook weer voortgekomen uit hun biologische ouders enzovoorts. Als je het visueel maakt, dan staan achter ons onze ouders en achter hen hun ouders. Achter de twee personen waar jij uit voortkomt (je ouders), staan hun ouders, dus vier personen. Achter die vier personen staan er acht, dan zestien, tweëëndertig, enzovoorts. Er loopt dus als het ware een lijn van ons naar onze ouders en voorouders. Het is belangrijk deze lijn ‘kloppend’ en ‘vloeiend’ te hebben. Daar bedoel ik mee dat er geen persoon mag ontbreken in de lijn die achter je loopt en er ook niet de ‘verkeerde’ personen mogen staan. Het komt nogal eens voor dat iemand door een slechte relatie met bijvoorbeeld de vader, de plek van de vader leeg heeft staan. “Ik heb geen vader”, “Die vader die ik had was zo waardeloos, dat ik hem niet in mijn systeem wil”, of “Die man haat ik zo, dat ik er niets mee te maken wil hebben.” Als dit het geval is, dan loopt de energie van onze voorouders en ouders naar ons toe niet meer vloeiend of stagneert zelfs.

Hetzelfde als iemand is geadopteerd en de ‘opvoedouders’ beschouwd worden als biologische ouders. Hoe goed ook bedoeld, de ‘ouders’ die het kind opvoeden zijn niet de biologische ouders. Natuurlijk kunnen zij net zo lief of goed zijn, maar zij maken geen onderdeel uit van de biologische lijn, van het familiesysteem. Die stiefouders/‘opvoedouders’ staan dan vaak op de plek in het systeem waar de biologische ouders horen te staan en dat klopt niet. Dat geeft een blokkade en een verstarring van de energie. Achter ons staan onze ouders, en of dat wij dat nu leuk vinden of niet, of dat zij nu aanwezig zijn geweest of niet, of wij ze gekend hebben of niet, wij komen voort uit die ene lijn.

Ook als je als kind opgroeit bij twee vrouwen, of bij twee mannen; die twee kunnen niet allebei de moeder of de vader zijn, biologisch althans niet. Ik heb er totaal geen oordeel over dat iemand opgroeit met twee ‘mama’s’ of ‘papa’s’, maar vanuit het familiesysteem klopt het niet. Elk mens heeft maar één biologische moeder en vader en voor het herstellen van de familielijn is het noodzakelijk dat deze eerlijkheid in acht wordt genomen. Alles en iedereen heeft zijn plek in het systeem.

Elk mens heeft een vrouwelijke kant en een mannelijke kant. De vrouwelijke kant vertegenwoordigt het gevoelsmatige en de intuïtie, de mannelijke kant het handelen en de ratio, het denken. Wil je met jezelf in balans komen, dan is het belangrijk dat zowel de vrouw in jezelf in balans is, maar ook de man in jezelf. Daarvoor zal je met zowel je moeder als met je vader, als ook de andere vrouwen en mannen in je systeem in balans moeten leren komen, anders zal jij niet in ‘compleetheid’ kunnen komen. Ik zeg altijd: “Een mens is in haar of zijn wezen bi-lovable; in staat om te houden van zowel vrouwen als van mannen.” Dit staat los van onze seksuele voorkeur. Houden van is in liefde kunnen zijn en staat los van de seksuele voorkeur die wij hebben. Als wij leren houden van onze moeder én van onze vader (dus van het vrouwelijke en het mannelijke), dan leren wij ook houden van onze eigen vrouwelijke en mannelijke kanten en komen wij in een compleetheid met onszelf.

Toen ik voor het eerst de volgende spreuk uit de bijbel hoorde, flipte ik helemaal. Daar staat: “Gij zult uw ouders eren.” Door de vreselijke band die ik had met mijn vader, maar ook door het gemis van mijn moeder, schoot ik in een woede bij deze spreuk. “Wat? Hen eren? Zij zullen eerst mij moeten eren!” Door de emoties die ik met hen had opgelopen was ik toen niet in staat om van hen te houden, laat staan ze te eren. Nu snap ik dat het er niet om gaat om hen te eren voor wat ze hebben gedaan, maar om hen te eren voor het feit dat ik via hen op deze aarde ben gekomen. Als ik in dankbaarheid wil komen voor dit leven, dan zal ik dus ook in

dankbaarheid moeten komen voor het feit dat ik via hen ben geboren. Door hen te eren, eer ik mijzelf en daar gaat het om. Ik hoef niet hun gedrag te eren, maar wel zal ik hen de eer moeten geven voor wie zij zijn in het systeem waarin ik ben geboren. Ook het eren van hun lot en waar zij van afkomstig zijn is belangrijk.

Als niet de ‘juiste’ ouders op de plekken staan waar zij horen of de plek is leeg gelaten, dan zal je merken dat het vaak lastig is om met jouw innerlijke vrouw (het vrouwelijke, intuïtieve, gevoelsmatige) of jouw innerlijke man (het mannelijke, het denken, het handelen) in balans te komen. Ik merk het vaak bij cliënten als bijvoorbeeld de man ontbreekt in het systeem, dat de persoon moeilijk haar of zijn mannetje kan staan, niet echt de mannelijke kant van zichzelf kan neerzetten of uit balans handelt. Hetzelfde als de biologische moeder ontbreekt in het systeem; dan zijn vaak de gevoelskant en de intuïtie uit balans.

Om met onszelf in balans te komen, is het dus belangrijk dat wij de ouder- en voorouderlijn herstellen en kloppend maken door hen denkbeeldig achter ons te zetten. Mocht je een fijne band hebben gehad met jouw ouders, dan zal het niet zo moeilijk zijn hen achter jou te zetten. Het kan al lastiger worden als je een van je ouders niet hebt gekend of vroeg uit het oog bent verloren door een overlijden of een scheiding. Soms is het erg lastig hen te plaatsen als je een moeizame of geen band met hen hebt gehad. Zeker voor iemand met een traumatische band (geweld bijvoorbeeld) of iemand die is geboren uit een verkrachting kan dit bijna ondoenlijk zijn. Toch kunnen wij niet ontkennen dat, hoe afschuwelijk en moeilijk te accepteren ook, de dader van de mishandeling of de verkrachting de biologische vader is. Net als bij vergeving, geldt ook hier: het herstellen van je ouder- en voorouderlijn doe je voor jezelf en niet voor de ouders.

Denk bij het opstellen niet zozeer aan wat voor ouders zij voor je zijn geweest als dit moeilijk is, maar stel hen ‘gewoon’ op als vrouw en als man

waar jij uit bent voortgekomen. Je stelt hen op als mensen, los van het gedrag dat zij vertoond hebben of wat voor ouders zij ook zijn geweest.

Dit doe je als volgt:

- Ga zelf staan of zitten met je gezicht naar voren toe.
- Creëer achter jou twee plekken die bestemd zijn voor jouw biologische ouders. Word je eerst eens bewust óf jouw ouders er staan en zo ja wie er op die de plekken staan. Zijn dit jouw biologische ouders, of je stiefouders/‘opvoedouders’, of de nieuwe partner van misschien je moeder of je vader? Als dat zo is, haal hen daar dan denkbeeldig weg en zet hen even ‘uit je systeem’ op een aparte plaats.
- Zet dan jouw biologische moeder denkbeeldig links achter jou met haar gezicht naar jou toe,
- en jouw biologische vader rechts achter jou, ook met zijn gezicht naar jou gericht.
(een geheugensteuntje: de linker hersenhelft staat voor de ratio en wordt in balans gehouden door het vrouwelijke (je moeder), de rechter hersenhelft staat voor het gevoel en wordt in balans gehouden door het mannelijke (je vader)).

Mocht je jouw ouders niet kennen of uit het oog zijn verloren, zet dan een vrouw en/of een man achter jou, visualiserend dat jij je moeder of je vader neerzet.

- Voel dan eens wat dit met je doet. Geeft het steun? Of voelt het als een belasting? Word je er krachtiger door of juist zwakker? Word je naar achteren getrokken of naar voren geduwd? Alleen maar constateren

en niet oordelen. Ontdek wat het met je doet als jij je biologische ouders in jouw systeem op de juiste plek zet.

- Zet dan links achter jouw moeder haar moeder (jouw oma) en rechts achter haar haar vader (jouw opa). Datzelfde bij je vader: links achter hem zijn moeder, rechts achter hem zijn vader. Als je jouw oma's en opa's niet hebt gekend, zet dan 'gewoon' de vrouw/man neer die haar/hem vertegenwoordigt.
- Voel weer eens wat het plaatsen van jouw oma's en opa's met jou doet. Is er een verschil met toen alleen je ouders er stonden?
- Achter jouw oma's en opa's zet je weer hun ouders, die je waarschijnlijk niet hebt gekend, dus ook dan zet je het aantal vrouwen en mannen neer die jouw voorouders vertegenwoordigen. Door dit te doen stel je de generaties van voor jouw tijd op. Achter jou komen dus steeds meer personen te staan: van twee, naar vier, naar acht, zestien, tweeëndertig, vierenzestig ... Probeer minstens zes generaties op te stellen.
- Voel dan eens wat het plaatsen van jouw voorouders met je doet.
- Laat dan jouw ouders denkbeeldig hun handen op je schouders leggen: jouw moeder haar hand op jouw linker schouder en je vader zijn hand op jouw rechterschouder.
- Voel weer of een verandering optreedt in jouw gevoel.
- Laat dan alle oma's, opa's en voorouders hun handen ook neerleggen op hun kinderen die voor hen staan, op dezelfde manier als jouw ouders dat bij jou deden. Zo ontstaat er als het ware een lijn van alle voorouders die zich met de generatie voor hen verbinden en

uiteindelijk via jouw oma's, opa's en jouw moeder en vader bij jou uitkomen. Jij wordt zo weer verbonden met alle generaties die achter jou staan en waar jij uiteindelijk uit bent voortgekomen.

- Hoe voelt dit nu voor je, dat alle voorouders weer verbonden zijn met je?
- Mocht je zelf kinderen hebben, zet dan jouw kinderen voor je met hun rug naar jou toe. De oudste het meest rechts voor je, de jongste het meest links. Ben je een moeder, dan leg je jouw hand denkbeeldig op hun linker schouder, ben je een vader, dan leg je jouw hand op hun rechterschouder. Zo worden zij ook verbonden met hun voorouderlijn en geef je hen ook een stuk heling mee.
- Als het belangrijk voor je is dat jouw stiefouders/opvoedouders, of de nieuwe partner van je moeder of vader wel een plaats krijgen, zet hen dan als volgt neer: in het geval van een stiefmoeder of vader, naast de plaats waar je biologische moeder of vader staat (dus duidelijk dat dit niet je biologische ouders zijn) en in het geval van een nieuwe partner, zet je die partner naast je moeder of vader, met ook de duidelijkheid dat zij niet de plaats innemen van jouw biologische ouders, maar 'alleen maar' de nieuwe partner is van ...

10.2. De lijn met zussen en broers

Onderdeel van het familiesysteem zijn naast je ouders ook je zussen en je broers, als je die hebt natuurlijk. Om jezelf te helen, is het ook hier van belang dat jij jezelf energetisch op de juiste plek zet ten opzichte van hen. Tussen jou en hen is een energiestroom of je nu wel of geen (goede) band met ze hebt. In het systeem zijn zij aanwezig en dus belangrijk om hen de plek te geven op de positie waarop zij geboren zijn. Rechts van jou zet je

in volgorde je oudere zussen of broers. Links van jou zet je jouw jongere zussen of broers. Als je dit doet na de vorige oefening, zou je denkbeeldig jouw ouders hun handen kunnen laten leggen op de schouders van jouw zussen en broers. Je moeder op hun linkerschouder en je vader op hun rechterschouder. Op deze manier wordt het systeem compleet.

Soms komt het voor dat een zus of een broer de plek inneemt van een ander. Bijvoorbeeld als de oudste zich te veel afzijdig houdt, waardoor een van de anderen zich gedraagt als de oudste. Of als een oudere zus of broer een handicap heeft waardoor zij of hij zich niet kan opstellen als een ‘volwaardige’ zus of broer. Het kan ook zijn dat een broer of zus het ouderlijk huis heeft verlaten en in de praktijk geen onderdeel meer uitmaakt van het gezin. Bij het opstellen van jouw zussen en broers gaat het er niet om hoe zij zich gedragen, of dat ze fysiek nog aanwezig zijn, maar om de plaats waarop zij geboren zijn. De eerst geborene staat het meest rechts in het systeem, hoe zij of hij zich ook gedraagt of wel of niet aanwezig is. De laatst geborene staat het meest links.

Nu kan het zijn dat je moeder een miskraam heeft gehad of een abortus heeft laten plegen. Ook die ongeboren zieltjes horen in het systeem en hebben hun plek. Jouw moeder is namelijk wel zwanger van hen geweest, er is een ziel voor een tijdje ingedaald en heeft invloed gehad op jouw ouders en op de totale energie van jouw familiesysteem. Mocht je weten of dit het geval is, zet dan het ongeboren kind op de plek waar het geboren zou zijn. Wat ik vaak zie als ik dit doe met cliënten, is dat er een last afvalt van een persoon en er soms een enorme opluchting komt. Alsof er ineens iets duidelijk wordt. Stel je bent geboren na een miskraam of een abortus en dat ongeboren zieltje krijgt geen plek in het systeem, dan krijg jij, als degene die na deze miskraam of abortus geboren wordt, de energie mee van die ziel. Het kan voelen of je voor twee moet presteren in jouw leven. Als jij de eerst geborene bent, maar je komt na een miskraam/abortus, dan

ben je eigenlijk het tweede kind in het systeem. En het tweede kind heeft een andere plek en energie dan het eerste kind.

Ook een overleden zus of broer blijft aanwezig en van betekenis in jouw familiesysteem. Mocht je deze ervaring hebben, zet dan die zus of broer ook op de plek die zij of hij had (en dus energetisch nog steeds heeft).

Halfzussen en broers dienen ook opgesteld te worden, omdat zij een link hebben met jouw moeder of vader. De kinderen van jouw stiefouders, adoptieouders, pleegouders, opvoedouders of van de nieuwe partner van je moeder of vader, hoeven niet opgesteld te worden, aangezien zij niet verbonden zijn met jouw biologische ouders en jouw familiesysteem.

Het komt met grote regelmaat voor dat een ziel niet alleen naar de aarde gaat, maar samen met een andere ziel die uiteindelijk niet geboren gaat worden, maar ergens tijdens de zwangerschap afvloeit. Dit kan zelfs gebeuren zonder dat de moeder daar erg in heeft. Je hebt dan een tijdje samen met een ziel (een andere foetus) in de baarmoeder gezeten, een ziel die jouw zus of broer zou zijn geworden als het wel geboren zou zijn. Dit indalen van twee zielen tegelijk wordt een tweelingmanifestatie genoemd. Nu is dit lastig om te weten te komen of dit bij jou het geval is, zeker omdat jouw moeder er mogelijk niets van heeft gemerkt. Mocht jij sterk het gevoel hebben dat jij 'iemand mist in jouw leven die er wel was', dan zou er sprake kunnen zijn van zo'n tweelingmanifestatie. Wat je zou kunnen doen als jij je zussen en broers opstelt, zet dan vlak naast jou eens een ziel en voel wat dat met jou doet. Als je een verandering voelt van jouw energie, of je wordt emotioneel, of het voelt completer voor je aan, dan mag je wel aannemen dat jij met een andere ziel bent ingedaald. Een helderziende, wetende of voelende therapeut zou je misschien kunnen helpen het te ontdekken. Ook het meemaken van een 'familieopstelling' kan inzichten hierop geven.

10.3. Het buigen voor ouders

Eerder schreef ik hoe belangrijk het is dat jij je beide ouders leert eren voor het feit dat jij via hen op deze aarde bent gekomen. Door het buigen voor je ouders, kom jij in de juiste positie ten opzichte van hen. Of dat wij het nu leuk vinden of niet, zij zijn onze ouders, wij hun kind. Dat betekent in de energie: zij zijn groot, wij klein. Soms staan wij boven onze ouders als wij bijvoorbeeld een woede voelen of als zij zich in jouw ogen onvolwassen gedragen. Soms staan wij met de rug naar hen toe als wij ze niet kunnen accepteren door wat er in het verleden is gebeurd. Soms willen wij gewoon onze poot stijf blijven houden en in een afwijzende energie blijven zitten. Allemaal begrijpelijke redenen, maar voor jouw heling niet bevorderlijk.

Door in de juiste positie te komen ten opzichte van hen, zetten wij bij onszelf een proces van heling in werking. Als wij onszelf als hun kind durven opstellen en ons nederig en klein durven te tonen ten opzichte van hen als ouders, komen onze pijnen aan de oppervlakte. Klein en nederig betekent niet ondergeschikt of onbelangrijk, maar wel met respect naar hoe de werkelijke verhouding/positie is tussen hen en jou. Onze eigen ‘innerlijke moeder en vader’ herstellen zich, waardoor wij meer vanuit balans en volwassenheid naar onszelf kunnen handelen. Als je bijvoorbeeld niet in de kind-energie wilt komen naar hen, dan duw je uiteindelijk jouw innerlijk kind steeds weg, dan negeer je dat je kind bent. Onafhankelijk van de leeftijd die je hebt, je blijft altijd hun kind zolang jij op aarde bent.

Als je de rol van (één van) je ouders op je hebt genomen, dan zal je onbewust met jezelf in conflict komen of ervaar je een blokkade als je zelf moeder of vader wordt. Alsof je dan niet de moeder- of vaderrol op je kunt nemen voor jouw eigen kind. Dit komt omdat je dan ‘al moeder of vader bent’ in de plaats van je ouders. Door deze oefening te doen herstel je dit soort onevenwichtigheden.

De oefening die ik je hier wil meegeven zorgt ervoor dat jij jezelf gaat eren en dat jij door je blokkades komt die mogelijk nog tussen jou en je ouders zitten. Het kan een confronterende oefening zijn als je een beladen verleden met ze hebt, of als je geen, of een slecht contact hebt met ze. Onthoud: het buigen doe je niet voor hen, maar voor jezelf. Mocht je merken in de oefening dat het je niet lukt om voor een of beide ouders te buigen, respecteer dat dan. Forceer jezelf niet. Dan zijn er eerst nog thema's uit te werken met hen. Hoe verder je in je verwerkingsproces komt, hoe meer het buigen wel zal gaan lukken.

Hier de oefening:

- Ga zelf staan en zet denkbeeldig je beide ouders staand voor je, met hun gezicht naar jou toe. Jouw moeder rechts voor jou, je vader links voor jou.
- Voel wat het met je doet als jij voor hen staat en tegen hen zegt: “Mama, ik ben jouw dochter/zoon, papa ik ben jouw dochter/zoon.” Dit doe je eerst naar je moeder, dan naar je vader en dus niet tegen hen tegelijk. Zo word jij je bewust of er een verschil is tussen de relatie met jou en je moeder en die van jou met je vader. Mocht je in een emotie komen, dan kun je ervoor kiezen deze te laten stromen en eruit te laten komen, je kunt hem ook ‘parkeren’ en hem later oppakken. Het gaat in deze oefening om het accepteren van hen als ouders en voor hen te buigen.
- Ga dan op je knieën zitten voor hen, in eerste instantie nog half opgeheven, zodat jij jezelf in een ‘ondergeschikte’ positie stelt ten opzichte van hen.

- Voel weer wat dit met je doet en word je bewust of er blokkades of weerstand ontstaat ten opzichte van je moeder of je vader. Kijk dus weer bewust eerst naar je moeder en daarna naar je vader.
- De volgende stappen doe je eerst voor je moeder en daarna voor je vader. Als je de oefening met je moeder hebt afgerond, kom je dus weer terug op je knieën en doet hetzelfde voor je vader.
- Zak nu verder naar beneden door met je billen naar je hielen te gaan en voel weer wat dit doet met je.
- Dan buig je naar voren toe, terwijl je in gedachten, of hardop uitspreekt: “Mama, ik eer jou als mijn moeder.” Ga zo ver als je kunt met jouw voorhoofd naar de grond (je maakt je dus kleiner). Voel goed of je een verandering voelt bij jezelf. Als je een te grote weerstand voelt, dan sla je vooralsnog de volgende stap over en stop je daar waar je het verzet het meest voelt. Word je wel bewust van de weerstand, zodat je die later kunt aanpakken.
- Als het buigen met je hoofd en lijf richting de grond goed voelt, dan ga je plat liggen op je buik, met je handen boven je hoofd. Voel goed hoe het voelt voor jou, nu dat jij als haar kind voor haar ligt. Mogelijk voel je een stroom op gang komen van jou naar haar en van haar naar jou.
- Herhaal dan dezelfde stappen richting je vader.
- Als je het voorafgaande naar beide ouders hebt gedaan, ga dan in stilte even met jezelf zitten. Doe je ogen dicht en pak denkbeeldig jezelf eens vast. Word je bewust van je gevoelens die zijn opgekomen. Geef jezelf dat wat je fijn vindt. Misschien heb je behoefte wat naar

muziek te luisteren, of wat te drinken. Ben lief voor jezelf, want deze oefening kan nogal binnenkomen bij je.

De aanmoediging van Els

Het pad van bewustwording gaan, is iets dat heel spontaan begonnen is. Door de dingen die in mijn leven gebeurd zijn, werd ik met zoveel gevoelens van angsten, pijn, verdriet enzovoort geconfronteerd, dat ik als vanzelf ben gaan zoeken naar manieren en mensen die me konden helpen om hier mee om te gaan.

Ik heb zelf ervaren wat het met je doet als je dingen gaat begrijpen, als je van dingen bewust wordt. Ik heb een beter inzicht gekregen in mijn denken en doen, in hoe ik functioneer als mens, zowel naar mezelf toe als naar anderen toe.

Voor mij heeft het pad van bewustwording me tot vrijheid gebracht en heel veel liefde en mededogen, voor mezelf en anderen. Ik ervaar ook veel meer vreugde. Mijn leven verloopt nu meer in een flow...

Ik heb via overgave veel angsten kunnen loslaten, pijnen zijn genezen, fysiek voel ik me sterker.

Dingen en mensen komen vanzelf op mijn pad zonder dat ik daar moeite voor doe.

Ik geniet van mijn leven zoals het is!

Ballast van anderen loslaten

Wij dragen soms niet alleen onze eigen ballast met ons mee, maar ook die van anderen. Het kan zijn dat wij zonder het in de gaten te hebben ballast meeslepen van onze ouders of voorouders. Hun onverwerkte emoties hebben wij dan als het ware op onze schouders liggen.

Naast de ballast die wij door de familielijn bij ons hebben, kan het zijn dat wij emoties, angsten of zorgen van anderen overnemen. Heel menselijk, want wij zijn als mensen in staat om op een ander in te voelen en in het energieveld van iemand anders te komen. Onze energie staat in verbinding met anderen. Door die verbinding kunnen wij voelen wat anderen voelen. Iedereen kan zich voorstellen dat als je in een bus stapt die vol zou zitten met mensen die zich depressief voelen, dat dit een heel ander gevoel geeft dan als je zou instappen in een bus die vol zit met mensen die verliefd zijn.

Voorals mensen met een hooggevoeligheid nemen vaak emoties over van anderen, omdat zij daar open voor staan. Hun kanalen om te voelen zijn sterk ontwikkeld, waardoor zij soms de emoties van anderen ervaren alsof het hun eigen emoties zijn. Hooggevoelige kinderen en jongeren hebben daar vaak last van als zij een dag op school zijn geweest. Als in hun klassen medeleerlingen zitten die vol zitten met emoties door bijvoorbeeld hun thuissituatie, dan voelen deze kinderen dat. Het kan dan zijn dat zij zich niet meer kunnen focussen op de lessen, omdat zij zo begaan zijn met die andere kinderen. Het kan ook zijn dat zij een druk gedrag gaan vertonen, omdat zij onbewust die emoties niet willen voelen.

Naast de emoties van mensen kan het zijn dat wij ‘emoties’ van dieren of de natuur voelen. Veel hooggevoelige kinderen hebben hiermee te kampen. Ik weet nog van vroeger dat ik in tranen uitbarstte als ik zag dat een boom werd omgezaagd. Nu snap ik dat dat mijn hooggevoeligheid was; alsof ik voelde wat die boom voelde. Raar misschien, want volgens velen kunnen bomen en planten niet voelen, maar voor een hooggevoelig kind is dat wel het geval.

Het is natuurlijk niet de bedoeling dat wij de last meeslepen van iedereen en alles om ons heen. Ieder heeft zijn eigen lot en eigen last aan te gaan en te verwerken.

Ballast van anderen resoneert vaak wel met een eigen, soortgelijke ballast. Als jij bijvoorbeeld het thema eenzaamheid nog niet hebt verwerkt, kan het zijn dat de eenzaamheid van anderen resoneert met jouw eenzaamheid. Alsof de eenzaamheid van de ander, die van jou losmaakt. Onverwerkte emoties bij jezelf, kunnen getriggerd worden door vergelijkbare emoties van anderen. Hoe meer jij jouw emoties verwerkt, hoe kleiner de kans dat je emoties van anderen overneemt, of dat ze bij jou binnenkomen. Het is niet onze taak om emoties van anderen te helen, dus loskomen van de ballast van anderen is wel belangrijk. Zie de emoties van anderen die jij voelt of waarvan je bewust bent dat je ze hebt overgenomen als een boodschap aan jezelf, maar maak je er wel los van.

Daarom is het van belang dat wij onszelf met regelmaat energetisch schoonmaken. Dat wil zeggen dat wij ons energieveld schonen en ontdoen van ballast die niet van ons is.

Dit kan op vele manieren. Hieronder een paar suggesties:

- Je zou kunnen gaan zitten in jouw eigen energiebol. Zet iedereen buiten jouw bol in hun eigen energieveld. Zet dan voor jezelf de

intentie dat alle ballast die niet van jou is teruggestuurd wordt naar de anderen die buiten jouw bol staan. Haal een paar keer diep adem in en blaas als het ware de ballast van anderen uit jouw bol. Om dit proces te versterken zou je nog het volgende kunnen zeggen tegen jezelf: “Ik geef opdracht aan al mijn cellen om nu de ballast die niet van mij is los te laten en terug te laten vloeien.” Haal dan weer een paar keer diep adem in en laat spanning los tijdens het uitademen.

- Je kunt denkbeeldig ook een borstel in jouw hand nemen en daarmee je hele lijf, van top tot teen, zowel van buiten als van binnen schoonvegen.
- Je zou met salie of wierook kunnen werken. Brand de salie of de wierook en ga daarmee langs je lijf. Weer zet je de intentie neer dat jij wordt schoongemaakt van de ballast van anderen.
- Ik gebruik zelf graag etherische oliën om mijzelf schoon te maken van energie. Jeneverbes-olie is een goede olie om je energieveld te reinigen. Lavendel-olie helpt bij het loslaten. Zet weer de intentie neer dat je wilt gaan loslaten. Dan neem je eerst twee druppels Lavendel in je handpalm, wrijf dan je handen licht over elkaar, neem de geur in je op door je handen voor je neus te houden en strijk door jouw energieveld heen langs je lichaam, van top tot teen. Veeg extra bij jouw hartstreek, omdat daar vaak emoties vastzitten. Doe dan hetzelfde met de Jeneverbes. Als je klaar bent met veegen, dan was je jouw handen of je laat ze wapperen alsof je viezigheid van je handen afschudt.

Als je met iemand bent, kun je deze oefening ook samen doen. De één maakt de ander schoon. Degene die schoongemaakt wordt gaat staan. De ander neemt de druppels Jeneverbes in de handpalm, wrijft de handen zacht tegen elkaar en veegt met beide handen voor het lichaam langs, van hoofd tot de grond.

Alle kanten van het lichaam worden gedaan, alsof jouw bolletje door de ander wordt schoongeveegd. Belangrijk is dat degene die schoonmaakt, telkens bij een strijk van hoofd naar grond, haar of zijn handen afschud. Alsof zij viezigheid van haar handen afschudt. Dit om te voorkomen dat ballast van jou naar haar of hem gaat.

- Je zou een douche kunnen nemen en terwijl jij het water langs je heen laat lopen, visualiseer je dat emoties en ballast van anderen van jou afgespoeld worden. Ik doe dit zelf als ik tijdens een dag veel mensen om mij heen heb gehad die niet lekker in hun vel zaten of belast waren met emoties. Voor mij is het nemen van een douche dan het loskomen van die personen.
- Als je ergens bent geweest en je voelde dat er daar een zware energie hing of dat er mensen waren met emoties waar jij last van had, laat dan bewust die plek achter je als je naar huis gaat. Als je op de fiets zit dan zou je bijvoorbeeld de wind kunnen gebruiken om die plek achter je te laten. Je visualiseert dat ook tijdens het fietsen. Ga je met de auto van die plek, visualiseer dan dat jij weg gaat van die plek en die plek achter jou laat.
- Je zou kunnen gaan zwemmen en het water kunnen gebruiken om jouw energieveld te schonen. Alsof het water de emoties van anderen van jou losweekt.

Aan ouders geef ik het advies mee om je kind dagelijks los te laten komen van school. Ze maken daar zoveel mee, dat het geen kwaad kan hen steeds bij thuiskomst te schonen. Kinderen kunnen heel makkelijk visualiseren. Samen met je kind ga je bedenken hoe zij of hij zichzelf wil schoonpoetsen van de emoties van anderen. Hun fantasie zal daarbij helpen en doordat jullie eigenlijk onbewust al de intentie zetten om geschoond te worden, zal je kind de opluchting voelen. Zeker bij hooggevoelige kinderen of kinderen met een psychiatrisch label als ADHD, ODD, ADD, autisme

raad ik aan om deze oefening met regelmaat te doen. Zij zijn vaak een open kanaal waar van alles kan binnenstromen. Dus voelt het erg fijn als jullie dat samen herstellen. Je zou met jouw kind ook de oefening met olie kunnen doen. Vaak vinden zij dat erg prettig.

Jezelf ontdoen van entiteiten

Voor sommigen zal dit stukje misschien te ver van hun bed zijn. Niet iedereen zal hier iets mee hebben. Sommigen zullen hier niets bij kunnen (of willen) voorstellen. Toch vind ik het essentieel om hier ook iets te schrijven over entiteiten, omdat het nu eenmaal voorkomt dat mensen entiteiten met zich meedragen en daardoor belast raken, niet helemaal zichzelf kunnen zijn of een versterkte reactie kunnen hebben op situaties.

Een entiteit is de naam die ik/men geef(t) aan de ziel van een overleden persoon die is blijven ronddwalen tussen de aarde en de hemel. Het is een ziel die nog niet helemaal is teruggedaan naar het licht. Als een mens overlijdt, dan stopt het lichaam met leven, maar de ziel niet, die blijft leven. De ziel verlaat het lichaam dat overlijdt en gaat dan meestal door ‘een tunnel van wit licht’ en komt zo terug aan de andere kant, in het licht, in de hemel, of hoe je dat ook wilt noemen. Meestal gaat dat zo, maar soms kan het zijn dat de ziel de tunnel niet ingaat en gebonden blijft aan de aarde, aan het aardse leven, of aan de nabestaande(n). Het kan zijn dat een persoon die overlijdt geen vrede kan vinden met het overlijden zelf en daardoor de tunnel niet ingaat. Als bijvoorbeeld de persoon die overlijdt zich bewust wordt van het verdriet dat de nabestaanden hebben, kan die ziel uit ‘medelijden’ vast blijven zitten aan die nabestaanden. Of als een persoon door een ongeluk en dus plotseling om het leven komt, kan die persoon zo onthutst of boos zijn, dat de ziel zich niet omdraait naar de tunnel en dus blijft hangen. Ook de zielen van mensen die zichzelf het leven hebben ontnomen of zijn vermoord, kunnen soms blijven hangen.

Als een entiteit nog veel emoties bij zich heeft en die wil uiten, dan ‘gebruikt’ het daarvoor een persoon die nog in leven is. Die entiteit kleeft zich dan aan de aura van een persoon die nog in leven is, dus nog op de aarde is en uit dan via die persoon haar of zijn emoties. Dit kan veroorzaken dat wij onze eigen emoties op een nogal disproportionele manier naar buiten voelen of horen komen. Stel dat een entiteit nog vol zit met boosheid en dat die entiteit aan jou gekleefd zit. Op het moment dat jij jouw boosheid uit, wordt de boosheid van die entiteit daaraan toegevoegd. Entiteiten kleven aan personen die dezelfde emoties hebben als zij, omdat die persoon dan klank kan geven aan de emoties die zij zelf niet meer kunnen uiten, omdat zij zijn overleden.

Als wij onze aura schoon houden en wij zelf krachtig in ons leven staan, zal het niet zo snel gebeuren dat een entiteit zich aan ons vastklampt. Dat kan wel gebeuren als wij zelf niet goed in ons vel zitten, slecht voor onszelf zorgen en daardoor mogelijk ‘gaten’ in onze aura krijgen. Die gaten zijn zwakheden in ons energieveld, waaraan een entiteit zich kan hechten. Mensen die veel drugs gebruiken bijvoorbeeld, hebben nogal eens gaten in hun aura. Mensen die slecht geaard zijn en met hun wezen buiten zichzelf zijn (op hun wolk zitten noem ik dat) kunnen daardoor onbewust de mogelijkheid geven aan een entiteit om zich aan hun aura vast te kleven. Heel simpel gezegd: “Als ik mijn huis verlaat en het open houdt, dan kan het zijn dat iemand anders mijn huis ingaat.” De periodes waarin ik zelf nogal eens last had van zware depressieve gevoelens en minder goed voor mijzelf zorgde, maakte dat ik een grauwe aura om mij heen had met gaten. Met regelmaat had ik dan last van entiteiten. Ik werd mij daarvan bewust als ik het gevoel kreeg dat sommige gevoelens van zwaarmoedigheid niet bij mij hoorden, of dat sommige situaties mij veel te heftig lieten reageren.

Nu is het lastig om te ontdekken of je entiteiten bij je draagt en om die los te laten komen van je. Sommige therapeuten hebben de heldere vermogens om zich af te stemmen op entiteiten en ze ‘naar het licht te laten gaan’.

Wat je al een stap kan helpen is te zorgen dat jij je aura schoon houdt. Bijvoorbeeld met salie, wierook of etherische oliën. Je zet dan de intentie dat jij schoon gemaakt wordt van entiteiten en dat zij zich omdraaien en naar het licht gaan. Wat ik zelf doe als ik het gevoel heb dat een entiteit bij mij is, dan ga ik als het ware in gesprek met die entiteit en leg haar of hem uit dat hij inmiddels is overleden en beter af is als hij zich omdraait en naar het licht gaat. Ik leg die entiteit uit dat hij zich in dat licht kan ontdoen van de aardse emoties en dat dat niet kan als hij gekoppeld blijft aan de aarde. Ik leg ook uit, dat hij geheeld wordt als hij naar het licht gaat en vanaf daar veel meer kan betekenen voor de nabestaanden die hij heeft achtergelaten. Het verbaast mij zelf zeg ik je eerlijk, dat ik mij altijd vrijer voel als ik zo'n 'gesprek' heb gehad met een entiteit. Nadat ik salie heb gebruikt, voel ik mij werkelijk op een manier schoner, vrijer en het voelt dan ook dat ik dan weer alleen ben met mijzelf. Dus niet alsof er 'iemand' bij mij is. Zo'n gesprek in combinatie met salie kun je ook doen als je het gevoel hebt dat er zich in jouw huis entiteiten bevinden. Toon compassie voor die entiteit en stuur haar/hem niet weg vanuit een boosheid of een afkeer. Leg uit zoals ik hiervoor beschreef en je zult merken dat in de meeste gevallen een entiteit zich omdraait en alsnog die tunnel ingaat en zich dan bijna direct in het licht bevindt.

De aanmoediging van Erna

De aanleiding om aan een workshop mee te doen was om meer in mijn kracht te komen, zelfverzekerder te worden, meer inzicht in mezelf te krijgen en dichter bij mijn ware “zijn” te komen.

Al heel snel in het begin van de workshop ervaarde ik dat ik me veilig kon voelen in de groep, waardoor ik mij kwetsbaar durfde op te stellen. Daardoor kon ik mijn gevoelens en emoties over mijn onzekerheden uitspreken. Ik ben me bewust geworden wat ik gemist heb of tekort gekomen ben in mijn kindertijd en jeugd, waardoor ik bepaalde aannames en patronen heb ontwikkeld die in mijn volwassen leven belemmerend werkten.

De workshop heeft er toe bijgedragen dat ik mijn emotionele lading durf aan te gaan in moeilijke situaties, inzicht heb gekregen en me bewust geworden hoe en waarom ik reageerde op situaties of personen in mijn leven en tijdens de workshop, mijn irritaties durf uit te spreken, maar ook mijn liefde en compassie durven tonen naar mezelf en medecursisten

Door de samenwerking met de groep voelde ik iets moois in me veranderen, ik voelde me vanuit mijn hoofd naar mijn hart gaan, meer van denken naar voelen en meer zelfverzekerd en krachtiger.

Deze workshop was echt een geschenk aan mezelf waar ik nog steeds dankbaar voor ben. Ik kom nog steeds vele uitdagingen tegen op mijn pad, maar kijk er nu héél anders tegenaan en ga er anders mee om.

Ik heb goeie en gedegen handvatten meegekregen om vol goede moed mijn verdere bewustwording, groei en ont-wikkeling te ont-plooien.

Het geaard zijn

Geaard of gegrond zijn betekent dat wij volledig met ons energieveld in ons lichaam zitten. Geaard zijn betekent ook dat wij contact hebben met de aarde en onze wortels in de aarde hebben gezet. Hoe meer wij geaard zijn, hoe meer wij met onze voeten op de grond staan. Pas als wij met onze voeten op de grond staan, kunnen wij de stappen zetten in ons leven die nodig zijn. Wij kunnen ons pas echt manifesteren als wij in ons lijf zitten en met de beide voeten gegrond staan in de aarde.

Aarding is ook nodig om onszelf op te laden. De energie van Moeder aarde voedt ons namelijk. Als je in de natuur bent, dan merk je waarschijnlijk goed hoeveel energie je daar van krijgt. Iemand die niet geaard door het leven gaat, zal waarschijnlijk in de loop van elke middag een vermoeidheid voelen opkomen. Dit komt omdat die persoon dan niet is verbonden met de aarde en dus de aardse ‘oplading’ misloopt.

Iedereen dagdroomt wel eens. Op die momenten is ons lijf er wel, maar wij zijn dan met onze gedachten en met ons energieveld ergens anders. Op die momenten zijn wij niet geaard. Niet erg natuurlijk, maar het zou niet handig zijn als wij constant aan het dagdromen zijn. Dan zou er niets uit onze handen komen.

Mensen met een autistische klacht zijn niet geaard. Hun lichaam is er wel, maar zij zijn met hun energieveld ergens anders. Zij zitten op hun wolk in een andere wereld.

Iemand die in een psychose schiet, gaat uit haar of zijn lijf en is niet meer geaard.

Drugs zorgen ervoor dat wij in een andere wereld komen en dat onze geest wordt verruimd. Door de drugs gaan wij naar een andere dimensie, waardoor wij op die momenten niet geaard zijn. Zeker kunnen mensen die drugs gebruiken (tijdelijk) presteren, maar echt lang zullen zij dat niet kunnen volhouden, aangezien zij uit hun lijf zijn en hun lijf daardoor steeds meer vermoeid zal raken.

Ook iemand die veel leeft vanuit het hoofd kan mogelijk veel te weinig geaard zijn. Het denken zorgt ervoor dat wij hoog komen te zitten in ons energieveld en kan ervoor zorgen dat wij aarding verliezen.

Een ophoping van onverwerkte emoties kan ervoor zorgen dat wij het contact met de aarde kwijt raken. Emoties slaan zich op in ons lijf. Als een persoon bijvoorbeeld haar of zijn emoties niet meer wil voelen of er vanaf wil, dan kan het zijn dat zij of hij zich er niet bewust van is dat hij zijn lijf verlaat of hoog gaat zitten. Bijvoorbeeld door vanuit het hoofd te handelen, waar niet gevoeld kan worden. Of door helemaal uit het lijf te gaan en op een wolk te gaan zitten.

Als wij hoog zitten in onze ademhaling, dus niet vanuit onze buik ademen, maar vanuit de borst of keel, dan is het aarden moeilijker. Hoe lager onze ademhaling zit, dus hoe meer wij vanuit onze buik ademen, hoe meer wij geaard zullen raken.

Aan het gebruik van onze stem kunnen wij ook merken of wij geaard zijn of niet. Iemand die goed geaard is, zal een krachtig stemgebruik hebben, een stem die overwicht heeft en vooraan in de mond zit. Iemand die met een zachte stem en achterin de mond praat, verliest een stuk aarding. Ook al praat iemand hard, als dat vanaf achterin de mond gebeurt en met een

hoge stem, dan zal die persoon te weinig geaard zijn. Het is een techniek die wij onszelf kunnen aanleren, door het strottenhoofd te kantelen. Een strottenhoofd dat naar beneden is gekanteld, geeft een volle, krachtige stem. Als het naar boven is gekanteld, dan praat je, zoals ik dat noem, hoog in je keel.

Ik zal je hieronder een paar suggesties en oefeningen aanreiken om jezelf meer te aarden.

- Zorg ervoor dat je ademhaling zo laag mogelijk begint. Ga eens rustig zitten en maak contact met jouw ademhaling. Ontdek vanuit welke plaats in je lichaam je inademt (vanuit je keel, je borst, of je buik?) en hoe je uitademing verloopt (hou jij jezelf in, laat je de uitademing los, adem jij helemaal uit?). Heb er geen oordeel over, maar constateer alleen maar. Word je dan eens bewust van je schouders: zijn die ontspannen en hangen ze naar beneden, of zijn ze gespannen en hou jij ze wat naar boven? Ga dan heel bewust ademen, waarbij je bij elke uitademing spanning loslaat en je schouders laat hangen (zonder in elkaar te zakken) en je elke inademing steeds lager in je lijf laat beginnen. Je zou kunnen zeggen dat een inademing eigenlijk al in je buik kan beginnen, zelfs bijna onder je navel. Het kan je helpen om bij een uitademing te zuchten. Dan merk je dat je ontspant en naar beneden zakt. Ontspanning is niet in elkaar zakken, maar de spanning loslaten die je voelt.
- Als je ademhaling laag zit, dus vanuit je buik, richt dan je focus eens op je voeten. Voel hoe die contact maken met de grond. Op elke uitademing visualiseer je dat jouw voeten steeds steviger op de grond komen te staan. Je richt je aandacht bijvoorbeeld eerst op je tenen. Op elke uitademing leg je de focus op een teen en zorg je er voor dat die teen volledig contact maakt met de grond. Niet alleen het voorste gedeelte van de teen, maar zoveel als mogelijk. Als je teen voor teen

hebt gedaan, ga je met je aandacht naar de bal van elke voet en doe je hetzelfde: op elke uitademing maak je meer en meer contact met de aarde. Dan voor beide de hielen hetzelfde. Als je beide voeten volledig contact maken, dan ga je met je aandacht naar de bal van je voet. Het middelste deel van je voet, in het midden van het kuiltje. Daar zit een chakra, een energiecentrum. Zet denkbeeldig dat centrum eens open, alsof je een kraantje opendraait. Je visualiseert dan dat er wortels uit dat centrum komen die de aarde in gaan. Dat zijn jouw wortels, waarmee jij je stevig vastzet in de aarde. Die wortels laat je zoveel mogelijk de aarde ingaan, tot misschien wel in de kern van de aarde. Laat dan jouw wortels zich denkbeeldig vertakken en schrijf in gedachten jouw naam op die wortels. Dit zal je helpen bij het stevig geground zijn.

- Maak een wandeling in de natuur, waarbij je heel bewust je voeten neerzet op de aarde. Word je bij elke stap die je zet eens bewust van het contact dat die voet maakt met de aarde. Je voelt dus bijna letterlijk waar en hoe jouw voet contact maakt. Dit zorgt ervoor dat jouw aandacht laag in je lijf komt en je bewust verbinding maakt met de aarde.
- Stampen op de grond helpt ook om verbinding te maken met de aarde. Alsof je jouw voeten in de aarde stoot.
- Trampolinespringen kan ook helpen weer terug in je lijf te komen. Telkens als je na een sprong in de lucht weer op de trampoline terecht komt, zak je bewust in je lijf. Niet te lang doen dit, want het kan ook juist heel ‘meditatief’ werken, waardoor je gaat ‘zweven’ en je dan juist uit je lijf gaat.
- Om weer echt in contact te komen met jouw lijf kan het licht slaan met je handen op jouw lijf je helpen. Niet te hard natuurlijk, maar

sla eens een paar keer op je bovenbeen, je onderbeen, je borstkas, je buik, je billen, je armen en je schouders. Je zult gaan merken dat je lijf gaat tintelen, wat aangeeft dat de energie weer door je lijf stroomt.

- Met klanken kun je ook goed aarden. Voel maar eens het verschil als je zegt “Hi hi hi”, of “Ha ha ha.” Bij de hi zit je waarschijnlijk hoger in je lijf dan bij de ha. Terwijl je “Ha ha ha” zegt, adem je uit en visualiseer je dat je in je lijf zakt. Je laat je stem naar beneden gaan.
- Trommelen op een drum helpt je ook om te aarden. De lage trillingen van de trom maken jouw lijf wakker. Laat de klanken van de trom goed door je lijf gaan, waarbij je ervoor zorgt dat je ademhaling laag zit.
- Werken in de tuin, met je handen in de aarde wroeten, spelen in het zand, zwemmen, hardlopen zijn allemaal middelen die jou meer verbinding doen maken met de aarde.

Werken met je schaduwkanten

Wil je jezelf in bloei zetten, dan is het essentieel dat je zicht gaat krijgen op je schaduwkanten en ermee aan de slag gaat. Of het nu je irritaties zijn die je hebt over anderen, het veroordelen van jezelf of je omgeving, je kwaliteiten die je niet meer durft te gebruiken of het afwijzen van (delen van) je lijf, pas als jij je bewust bent van je gedrag kun je een verandering op gang brengen.

Schaduwkanten zijn kanten van onszelf waar wij ons niet (meer) bewust van zijn dat wij ze hebben, waar wij geen zicht op hebben, die wij niet willen zien of die wij ontkennen. Dit kunnen kanten zijn van ons gedrag (bijvoorbeeld onze dominantie of koppigheid), van ons lijf en uiterlijk (een te dikke buik, een bril), onze vermogens (een leiderschapskwaliteit, het zingen), onze ziektes en disbalansen (een verslaving), maar ook van onze missie en passie (onze grootsheid, het zingen of dansen bijvoorbeeld). Alles van onszelf wat in de schaduw staat, zorgt ervoor dat wij een incompleet beeld hebben van onszelf en dus vanuit die incompleetheid handelen. Ze houden ons uit balans en zorgen er vaak voor dat wij vanuit emotie reageren. Schaduwkanten houden ons klein en gevangen in onze overtuigingen. Ze veroorzaken vaak conflicten in de onderlinge communicatie of zorgen ervoor dat wij personen vermijden in de omgang. Of juist dat wij personen aantrekken met dezelfde schaduwkanten, waardoor wij elkaar (onbewust) klein houden.

Het zicht krijgen op onze schaduwkanten zet ons juist in ontwikkeling en maakt ons bewust van onszelf, waardoor wij dingen kunnen veranderen. Hoe meer zicht wij hebben op alle facetten van onszelf of hoe beter wij

onzelf leren kennen, hoe meer wij onszelf kunnen laten groeien en in bloei kunnen zetten. Door het zicht krijgen op je schaduwkanten zal je merken dat je beduidend minder conflicten hebt met mensen en ook minder irritaties zal voelen. Je blijft meer in verbinding en reageert liefdevoller, vanuit respect en begrip.

Naarmate jij meer zicht hebt op jouw schaduw en dus meer in het licht komt, word je veel liefdevoller naar jezelf en naar anderen. Je gaat ontdekken welke intentie je bijvoorbeeld hebt met je dominantie, je eigenwijsheid en je ontkenning van jezelf. Je krijgt meer compassie en je zal meer handelen vanuit je hart.

Verderop zal ik je uitleggen hoe je met schaduwkanten aan de slag kunt gaan.

Ik verdeel schaduwkanten in ‘negatieve’ kanten en ‘positieve’ kanten. Niet omdat ze negatief of positief zijn, maar wel omdat wij er verschillend op reageren. Op de negatieve kanten reageren wij vaak defensief, fel, vanuit boosheid, ontkenning en afwijzing, omdat wij die kanten niet willen hebben en het moeite kost ze toe te geven. Op de positieve kanten reageren wij vanuit ontkenning, bescheidenheid, verbazing, verwondering, terughoudendheid of verlegenheid, omdat dat juist kanten zijn die iets positiefs zeggen over ons, dus kanten die wij diep van binnen wel willen hebben, maar die wij niet (meer) durven aan te nemen, niet meer durven te laten zien of durven te gebruiken. Onder positieve kanten vallen voor mij ook de dingen die een ander doet en die wij zelf ook graag zouden willen doen. Ik zal hier verderop dieper op ingaan.

Voor mijzelf geldt de regel: als een ander iets zegt of doet en ik reageer daar op vanuit irritatie, boosheid, felheid, verdediging, afwijzing en ontkenning, dan heb ik te maken met een kant van mijzelf die ik niet

doorheb, ontken, of niet wil inzien. Een kant waar ik geen zicht op heb, maar die ik wel heb.

Ook als ik merk dat ik een negatieve houding heb naar iemand (bijvoorbeeld een afwijzend gevoel naar iemand die zich betweterig opstelt), dan weet ik dat ik tegen een eigen schaduwkant aanloop. Die betweterigheid van de ander spiegelt mij mijn eigen betweterigheid. Als ik de betweterigheid van die ander kan accepteren (wat niet betekent dat ik hem prettig moet vinden), dan is de kans groot dat ik, óf zelf geen betweterigheid in mij heb, óf mijn eigen betweterigheid al heb ingezien en geaccepteerd.

Hetzelfde met een positieve schaduwkant: als ik voel dat ik vanuit een vorm van jaloezie, afgunst, bescheidenheid of bewondering reageer, dan weet ik dat er een kwaliteit van mij in de schaduw staat, een kant die ik niet meer durf te gebruiken of niet meer aan het licht wil laten komen. Of een kant waar ik mij niet bewust van ben dat ik hem ook in mij heb.

14.1. De 'negatieve' schaduwkanten

Alle gedragingen, karaktereigenschappen en uiterlijke facetten van mensen uit jouw verleden waar jij last van hebt gehad, die jij verafschuwde, die jou klein hielden of waar jij pijn door hebt opgelopen kunnen 'negatieve' schaduwkanten bij jezelf opleveren. Als jij in jouw jeugd last had van iemand met bijvoorbeeld dominantie, agressie, jaloezie, koppigheid, egoïsme, flauwe humor, eigenwijsheid, luiheid, een te dik lijf, een verslaving enzovoort, dan neem jij jezelf voor om anders te worden. Deze 'negatieve' kanten van die persoon wil jij zelf niet in jou hebben, omdat je niet op die persoon uit je verleden wilt lijken.

Stel dat jij in jouw opvoeding te maken hebt gehad met een vorm van agressie van één van je ouders. Deze agressie heeft jou mogelijk nogal

wat emoties opgeleverd. Je nam je voor om niet met dezelfde agressie te leven als die persoon waar jij zoveel last van had. Als jij ervan overtuigd bent dat jij zonder agressie door het leven gaat, dan zal je misschien fel en ontkennend reageren als iemand jou agressief noemt.

Eerder schreef ik dat wij in onze imprint alles hebben staan wat ons is voorgedaan. Als één van je ouders jou dus vanuit een vorm van agressie heeft opgevoed, dan zit die agressie nu eenmaal ook in jouw systeem, dus in jouw manier van reageren. De kans is groot dat jij in de basis op een vergelijkbare manier reageert als die ouder die het jou heeft voorgedaan, ook al had jij je voorgenomen om het anders te doen. Zolang jij geen zicht hebt op jouw eigen agressie, zal jij in de verdediging gaan als iemand in jouw huidige leven jou zegt dat je agressief reageert op iets, een situatie of iemand. In jouw herinnering staat de agressie van die persoon uit je verleden en je bent er waarschijnlijk van overtuigd dat jij niet hetzelfde doet. Misschien is dat ook zo en reageer je mogelijk niet op dezelfde agressieve wijze, maar zit er wel een vorm van agressie in jou. Misschien geen agressie naar de ander, maar naar jezelf. Misschien niet met slaan, maar met woorden of in je manier van reageren. Die in de schaduw staande agressie wordt dan wakker gemaakt door de opmerking van iemand uit jouw omgeving. De confrontatie met het thema agressie, triggert in jou de herinnering aan vroeger. Het brengt je weer in contact met de gevoelens die bij de agressie van toen hoorden. Het feit dát je defensief reageert als de ander jou agressief noemt, wijst erop dat de ander iets zegt waar een kern van waarheid in zit. Als jij echt niets van agressie in je zou hebben, dan zou het je ook niet raken als iemand het je zegt. Dan zou je verbaasd zijn dat een ander agressie in jou herkent.

Niet alle negatieve schaduwkanten hoeven gelinkt te zijn aan personen uit je verleden. Als jij niet wilt lijken op personen uit je hedendaagse leven die een gedrag hebben dat jij afwijst of een gedrag dat door de samenleving wordt afgewezen, vind jij het natuurlijk niet prettig als je wordt vergeleken

met zo'n persoon. Het kan zijn dat iemand jou bijvoorbeeld wijst op een verslaving, maar jij jouw eigen verslaving niet doorhebt. Mensen met een verslaving worden niet altijd even vriendelijk of respectvol behandeld en het oordeel over verslaafde mensen is niet altijd even mals. Lang vond ik van mijzelf dat ik niet verslaafd was aan joints, omdat ik niet dagelijks blowde. Toen iemand mij eens vergeleek met een junk, reageerde ik fel en ontkennend. Wat ik niet zag, is dat ik wel degelijk op een manier verslaafd was aan die joint, ook al blowde ik niet dagelijks. Ergens leek ik in mijn gedrag dus wel op een junk. Toen ik dat eenmaal doorhad, kon ik dat ook toegeven. Een junk liet mij dus een spiegel zien van iets dat ik zelf niet doorhad en zelfs niet wilde zien, waardoor de verslaving maar bleef voortduren. Pas toen ik zicht had op mijn verslaving, kon ik ermee aan de slag gaan.

Zo is het met alles wat een ander jou zegt: als je defensief en vanuit een verdediging, felheid of ontkenning reageert op iets wat een ander jou zegt, dan zal die ander op een bepaalde manier gelijk hebben. Alleen jij ziet het (nog) niet, want je staat op dat vlak in de schaduw. Of je ziet het wel, maar wil/kan het niet toegeven.

Niet alleen het fel en defensief reageren wijst op een schaduwkant. Ook als iemand je iets zegt waar je direct en stellig op reageert met: "Nee, dat is niet waar", kun je er bijna zeker van zijn dat die ander iets zegt wat klopt.

Hier een voorbeeld van mijzelf:

Ik heb altijd het gevoel gehad dat mijn vader vanuit een vorm van egoïsme reageerde en nooit echt luisterde. Als kind kon en durfde ik daar nooit iets over te zeggen, want ik kon niet tegen hem op. Het irriteerde mij wel mateloos, want ik had het gevoel dat ik er eigenlijk niet toe deed. Een aantal jaar geleden ben ik met hem de confrontatie aangegaan en heb ik hem gezegd dat ik vond dat hij nooit luisterde en alleen maar aan

zichzelf dacht. Fel en ontkennend was zijn reactie. Hij vond juist dat ik alleen maar aan mijzelf dacht en niet naar hem luisterde, waarop ik weer fel en ontkennend naar hem reageerde. Het niet luisteren stond bij ons beide in de schaduw. Door het werk op mijzelf waar ik toen mee bezig was, realiseerde ik mij op een moment dat ik inderdaad niet naar hem luisterde en ook meer aan mijzelf dacht dan aan hem. Door dat in te zien bij mijzelf, kwamen mijn egoïsme en het niet luisteren aan het licht, dus uit de schaduw. Ik kreeg er zicht op, waardoor ik het kon erkennen. Toen het gesprek met mijn vader weer eens over het niet luisteren ging, verliep het heel anders. Doordat ik zicht had op het niet luisteren van mijzelf richting hem, was er geen felheid meer in mijn reactie naar hem toen hij mij er op wees. Ik kon toen toegeven dat hij gelijk had.

In veel relaties loopt het moeizaam als er sprake is van schaduwkanten. Als partners elkaar bijvoorbeeld verwijten iets te doen en zelf niet zien dat zij op een bepaalde manier hetzelfde doen, dan veroorzaakt dat vaak conflicten en vervelende welles nietes reacties.

Ook tussen ouders en hun kinderen spelen schaduwkanten een grote rol. Een kind is bijna altijd een spiegel voor de ouders. Het laat het gedrag zien dat mogelijk vanuit de ouders zelf komt. Logisch natuurlijk, want alles wat een kind doet, is op een manier voortgekomen uit hoe de ouders handelden of handelen. Kinderen doen dingen die ouders op een manier zelf ook doen, of kinderen doen dingen die ouders zelf ook zouden willen doen. Als ouders in die spiegel durven te kijken, zouden conflicten veel sneller opgelost zijn. Door het kijken in de spiegel die voorgehouden wordt, ontstaat er begrip, respect en verbinding.

14.2. De 'positieve' schaduwkanten

Positieve schaduwkanten zijn bijvoorbeeld onze kwaliteiten die wij niet durven te gebruiken. Stel dat jij als kind zingen leuk vond, maar daar door een bepaalde reden mee op bent gehouden. Je bent er bijvoorbeeld op uitgelachen of mee gepest. Misschien ben je er zelfs van overtuigd geraakt dat je niet kán zingen. Je hebt het vermogen om te zingen in jouw 'berging' gezet en is daardoor in de schaduw komen te staan. Als jij diep van binnen graag zou willen zingen, dus als die kwaliteit weer aan het licht wilt komen, dan zullen mensen om jou heen die wel durven te zingen iets in jou los maken. Zij spiegelen jou het vermogen dat jij in jou hebt, maar niet (meer) gebruikt. Misschien voel je een bepaalde jaloezie richting die persoon die wel zingt. Misschien een verlangen. Jouw reactie op het zingen van een ander maakt je bewust dat jij zelf ook weer wilt gaan zingen en in ieder geval kán zingen.

Veel gebeurtenissen uit ons verleden hebben ons klein laten voelen, onzeker gemaakt of ineem laten krimpen. Een kind, jongere of jong volwassene dat gepest, afgestraft, uitgelachen of belachelijk gemaakt wordt, zal beetje bij beetje steeds minder van zichzelf laten zien. Het zal zich steeds minder uiten, zich laten zien of op de voorgrond komen. Het zal mogelijk steeds minder van haar of zijn kwaliteiten benutten. Eigenlijk alles wat ons onzeker heeft doen voelen, heeft ervoor gezorgd dat wij ons minder laten zien, of niet helemaal durven te zijn wie wij zouden kunnen/willen zijn.

Eerder schreef ik over de basisbehoeftes die wij als kind nodig hebben. Hoe meer basisbehoeftes wij op de juiste manier hebben ontvangen, hoe meer wij onze potentie kunnen en durven gebruiken. Andersom, hoe minder wij ze hebben gehad, hoe minder wij van onszelf durven tonen.

Als kind voelde en zag ik bijvoorbeeld van alles bij anderen en om mij heen. Ik voelde het verdriet van anderen, 'wist' intuïtief dingen, omdat

mijn zesde zintuig sterk ontwikkeld was. Ik weet nog dat mijn vader daar eigenlijk altijd negatief op reageerde. “Hoe weet jij dat nou?” of “Doe niet zo belachelijk”, waren meestal zijn reacties. Daardoor heb ik die vermogens weggestopt en lang niet meer gebruikt. Wel had ik altijd bewondering voor mensen die hun heldere vermogens gebruikten. Ik voelde een soort van jaloezie. Nu snap ik dat die mensen mij een spiegel voorhielden. Doordat zij hun vermogens gebruikten, werden mijn vermogens die in de schaduw stonden wakker geschud en zo kon ik mij bewust worden dat ik die heldere vermogens ook had.

Dit zijn wat ik noem onze positieve schaduwkanten. Al onze vermogens en kwaliteiten, al de kanten van ons uiterlijk, maar ook de aspecten van onze missie hier op aarde die wij niet meer gebruiken of afwijzen, vragen om aandacht en om weer aan het licht te komen. Je hebt ze uiteindelijk niet voor niets mee gekregen.

Jaloezie is daarom eigenlijk een ‘prettige’ emotie. Wel vaak een vervelende energie, maar zeker een indicator van wat wij zelf ook zouden willen of nodig hebben. Vaak ontkennen mensen hun jaloezie, omdat het een emotie is die nogal veel conflicten kan veroorzaken. Als jij te maken hebt met jaloezie, kijk dan eens naar welk aspect jij jaloezie voelt. Geef eerlijk aan jezelf (en de ander) toe dat jij dat mist in jouw leven wat die ander heeft. Of geef eerlijk toe dat je een angst voelt of een behoefte. Stel jouw partner gaat vreemd of kijkt op een manier naar iemand, waardoor jij een jaloezers gevoel krijgt. Misschien ben je bang dat zij of hij die ander leuker of aantrekkelijker vindt dan jou. Als jij volledig in jouw vertrouwen zou zijn en als jij jezelf een prachtig mens vindt, dan zal het je minder raken als jouw partner naar een ander kijkt. Als jij minder vertrouwen hebt in jezelf of jezelf niet mooi vindt en jouw partner kijkt naar iemand, dan hoor jij jezelf waarschijnlijk zeggen: “Hij zal die ander wel leuker, mooier of interessanter vinden.” Als jij je hier bewust van wordt, dan ontdek je dat jouw vertrouwen in jezelf in de schaduw staat, dat jij jezelf minder liefhebt

dan je zou kunnen of dat jij jezelf niet mooi vindt. Allemaal facetten die om aandacht vragen. Mijn hele leven heb ik te maken gehad met enorme gevoelens van jaloezie. Ik vond eigenlijk standaard iedereen leuker, mooier, slimmer, interessanter en ga maar door dan mijzelf. Nu ik mijzelf veel beter ken en accepteer, zijn ook mijn gevoelens van jaloezie er bijna niet meer.

Als kind vind je in principe alles geweldig aan jezelf. Je bent nog volledig in vertrouwen en durft te vertrouwen op je intuïtie en wie je in jouw wezen bent. In de loop van de tijd verliezen veel kinderen hun zelfbeeld en vertrouwen. Steeds meer facetten van hen worden onbenut en komen op de achtergrond. Aangezien onze ziel volledig tot bloei wil komen en dus wil dat wij alle kwaliteiten en uiterlijkheden van onszelf accepteren en gebruiken, zouden wij blij moeten zijn met onze gevoelens van jaloezie, bewondering en afgunst.

Het bewonderen van iemand geeft ook aan welke eigenschap van jezelf aan het licht wil komen. Stel jij bewondert iemand die voor een groep durft te spreken. Jij ziet het vertrouwen, de moed, de helderheid en de kwaliteit dat zij of hij zich durft te laten zien. Het feit dat je dat bewondert en dat je kunt benoemen wát je bewondert, geeft aan dat jij die kwaliteiten ook in je hebt. Ik zeg altijd: “Je kunt pas vertellen hoe het in Mexico is, als je er bent geweest.” Zo ook met de kanten die je bewondert. Als je kunt benoemen wat je bewondert in de ander, dan ‘herken’ je dus iets in de ander wat ergens ook in jouw systeem zit.

Tijdens mijn opleiding had ik nogal veel kritiek op de trainer. Ik vond dat er van alles anders kon en dat hij een aantal dingen niet goed deed. Ik wist precies hoe hij dat zou moeten doen. Steeds uitte ik die kritiek op een nogal destructieve manier, mij niet realiserende dat ik eigenlijk jaloers was op het feit dat hij die training gaf, zich zo open opstelde en het aandurfde om het podium te nemen. Op een moment zei hij mij het volgende: “Rob, realiseer jij je dat jij dus ook deze vermogens in jou hebt? Dat jij ook dit

soort trainingen zou kunnen geven? Het feit dat jij kunt aangeven wat en hoe het allemaal anders kan, geeft dat aan.” Doordat ik als kind zoveel had gestotterd, enorm onzeker was over mijzelf en mij nooit echt had durven laten zien, was ik nogal verbaasd dat hij dit zei. Nu weet ik dat ik mede dankzij hem en dankzij de kritiek die ik had mij bewust werd van mijn vermogens die in de schaduw stonden.

Alle vermogens van jezelf die niet zijn gestimuleerd, zijn afgewezen of waar je pijn door hebt opgelopen kunnen in de schaduw komen te staan. Stel dat jij pijn hebt opgelopen door het aandacht vragen. Je werd ermee gepest of door afgewezen. Het aandacht vragen ben je niet meer gaan doen. Maar met aandacht vragen is niets mis. Als wij onszelf waarderen, dan vragen wij aandacht voor iets wat wij bijvoorbeeld nodig hebben of willen weten.

Tijdens diezelfde opleiding zat ik nogal vaak met mijn vinger omhoog om een vraag te stellen. Een aantal medecursisten ergerden zich daaraan, omdat ze vonden dat ik te veel aandacht naar mij toetrok. Toen zij mij zeiden: “Rob, je vraagt steeds aandacht”, reageerde ik gelijk en stellig met: “Nee dat is niet waar, ik vraag geen aandacht.” Ik associeerde aandacht vragen met iets negatiefs van vroeger en ik wilde niet hetzelfde doen als de personen uit mijn verleden die op een vervelende manier aandacht vroegen. De docent vroeg mij waarom ik mijn vinger opstak. “Om een vraag te stellen”, antwoordde ik. “Je wilt toch de ruimte krijgen om je vraag te stellen en dus trek je door het opsteken van jouw vinger toch mijn aandacht zodat ik je zie?”, zei hij. Ik kon direct zien dat ik dus wel degelijk aandacht vroeg. Het thema ‘aandacht vragen’ was in de schaduw komen te staan. Het feit dat ik zoveel aandacht trok met het opsteken van mijn vinger, was ook weer een spiegel voor die anderen die zich eraan stoorden. Mijn aandacht vragen maakte het op de achtergrond blijven in hen wakker. Mogelijk wilden zij zelf ook meer durven te vragen of zich op de voorgrond durven te stellen.

Als mensen om jou heen dingen doen die jij eigenlijk ook zou willen doen, dan kan het zijn dat je fel of vanuit jaloezie reageert op die ander. Ik geef hier een voorbeeld van een vrouw die haar baan heeft opgegeven om voor de kinderen en het huishouden te zorgen. Haar partner werkt en leeft zijn eigen leven naast het gezin. Stel dat die partner op een moment met zijn collega's gaat stappen en niet thuis komt op de afgesproken tijd. Hij doet dus iets voor zichzelf waar hij zin in heeft. Mocht het zo zijn dat zij eigenlijk ook veel meer voor zichzelf zou willen doen, maar dat niet kan door de rol die zij in het gezin heeft, dan kan het zijn dat zij hem een egoïst gaat noemen. Hij denkt alleen maar aan zichzelf. Dat is misschien ook zo, maar hij laat haar zien dat hij iets doet wat zij eigenlijk ook meer zou willen doen: het denken aan zichzelf, het opkomen voor zichzelf, het kiezen voor zichzelf.

Ook ons uiterlijk kan enorm in de schaduw komen te staan. Als jij jezelf lelijk vindt, dan wijs jij dus jezelf af. Dat lelijk vinden van jezelf komt waarschijnlijk niet eens door jezelf, maar door hoe jouw omgeving op jou heeft gereageerd. Logisch dat jouw innerlijk wil dat je van jezelf gaat houden. Mensen die in jouw ogen een mooi uiterlijk hebben of mensen die gelukkig zijn met zichzelf spiegelen jou dat. Misschien voel jij je jaloers of heb je een hekel aan mensen die zichzelf mooi vinden. Deze emoties laten jou zien dat het tijd wordt dat jij weer van jezelf leert houden, ongeacht of je nu een 'mooi of lelijk' uiterlijk hebt. Op zielsniveau is iedereen mooi, toch?

Ik herinner mij een jonge vrouw in één van de workshops die ik heb gegeven. Een prachtige, zachtaardige, krachtige vrouw met een bijzonder mooie energie. Iedereen vond dat, behalve zij zelf. Zij vond zichzelf lelijk, had totaal geen vertrouwen in zichzelf en durfde zich niet te laten zien. Tijdens de workshop werd het helder dat zij als jonge meid enorm veel last had gehad van haar 'zo bijzonder en mooi zijn.' Zoveel last en emoties toen opgebouwd, dat zij niet meer mooi en bijzonder gevonden wilde worden.

Dat had haar te veel pijn opgeleverd. Je zou kunnen zeggen dat haar hele uiterlijk en bijzondere energie in de schaduw waren komen te staan en niet meer op de voorgrond. Je kunt je voorstellen hoeveel gevoelens van bijvoorbeeld depressie dit kan veroorzaken.

Stel jezelf eens voor als een prachtige tuin met een veelvoud aan bloemen, bomen, vogels, waterpartijen en ga maar door. Een tuin vol kwaliteiten, bijzonderheden, vermogens en potentie. In onze kern zijn wij ook zo. Als er door die tuin op een respectloze manier wordt gelopen, zullen er veel bloemen en dergelijke knakken en doodgaan. De tuin zal er niet meer zo florissant bij staan. Al onze kwetsingen, angsten en emoties uit het verleden doen hetzelfde met ons. Steeds meer kwaliteiten raken geknakt en bedekt. Beetje bij beetje zijn wij niet meer die prachtige tuin die wij van oorsprong waren. Echter, alles van onszelf wat door wat voor omstandigheden of redenen dan ook uit het licht is gegaan, dus alles van onszelf waar wij geen zicht meer op hebben of niet meer durven te gebruiken, vraagt vroeg of laat om aandacht. Elke ziel, elk wezen, elk individu wil tot volledige bloei komen. Aangezien wij onszelf niet kunnen zien, hebben wij de ander nodig. Alles wat ons opvalt aan een ander zegt iets over onszelf. Een kind zegt dat met volle eenvoud: “Wat je zegt dat ben je zelf.” Gebruik dus jouw emoties om te ontdekken wat er aan het licht mag komen en wat om aandacht vraagt in jezelf. Dat zal je tot bloei brengen en je weer meer in jouw eigen potentie zetten.

Nog even iets om verwarring te voorkomen:

Stel iemand noemt jou chaotisch en jij kunt dat gelijk herkennen en toegeven. Dan staat jouw chaotisch handelen niet in de schaduw, want je hebt er zicht op. In zoverre is het geen schaduwkant. Het is misschien wel iets waar je aan wilt werken, omdat het chaotisch handelen mogelijk op een disbalans wijst. Het feit dat je een schaduwkant kunt inzien, betekent

niet dat hij gelijk weg is. Het inzien geeft wel de mogelijkheid er iets aan te doen.

14.3. Hoe om te gaan met je schaduwkanten?

Het eerste wat nodig is, is dat je compassie krijgt voor jezelf, dus voor alle gedragingen, reacties, gevoelens en emoties die je hebt. Ook voor jouw lijf en je uiterlijk. Alles van jezelf heeft liefde en aandacht nodig, anders kan het niet tot bloei komen.

Werken met je schaduwkanten vraagt om een bepaalde eerlijkheid en toegeeflijkheid. Eerlijk naar jezelf, maar ook eerlijk naar de ander.

Eerder schreef ik dat achter elk gedrag een behoefte zit, een basisbehoefte. Het zijn die basisbehoeftes die jou gaan helpen om je schaduwkanten te accepteren en uiteindelijk te kunnen transformeren.

Ik geef een paar voorbeelden:

Achter dominantie zit mogelijk de behoefte om gehoord, erkend of gezien te worden. Zo lang jij jezelf niet hoort, ziet of erkent, dient die dominantie jou daarin. Wel op een uit balans zijnde manier, maar het is een eerste opstap. Zodra jij jouw dominantie begrijpt, zal je gaan zien wat jij zelf nodig hebt en wat je aan jezelf moet leren geven. De dominantie vanuit je ego zal dan veranderen in een krachtig handelen vanuit jouw hart.

Achter eigenwijsheid (= ego) zit misschien de behoefte om jouw eigen wijsheid (= zielskwaliteit) te durven leven, om te gaan staan voor wie jij bent, om erkend te worden voor jouw visie en mening enzovoorts. Zodra de emoties en angsten zijn verwerkt die bij jouw eigen wijsheid horen en je gaat je eigen wijsheid aannemen en erkennen, dan zal jouw eigenwijze

manier van reageren afnemen. Jouw handelen vanuit het ego (eigenwijsheid dus), zal veranderen in een handelen vanuit jouw hart (eigen wijsheid).

Achter agressie zit misschien de behoefte om gelijk te krijgen, om erkenning te krijgen, om invloed uit te kunnen oefenen, om jezelf bescherming te geven. Als jij dit niet uit jezelf kunt halen, dan gebruik je jouw agressie om dit te verkrijgen. Dat is niet de beste manier, maar wel ook weer een signaal aan jezelf waar je aan kan werken. Ook hier weer: als de emoties die op het thema agressie zitten zijn verwerkt en jij jezelf hebt leren geven wat jou in je kracht zet, dan zal de agressieve manier van reageren afnemen. Agressie zal veranderen in assertiviteit en zelfverzekerdheid.

Achter verlegenheid zit misschien de behoefte om niet meer gekwetst te worden, om je veilig te voelen, om geen fouten te maken en afgewezen te worden. Pas als jij volledig in jouw vertrouwen komt en gaat inzien wie je in jouw wezen bent, zal die verlegenheid verdwijnen en transformeren naar bijvoorbeeld vertrouwen en een extravert reageren.

Achter egoïsme zit mogelijk de behoefte om belangrijk gevonden te worden, om voor jezelf te mogen kiezen, jezelf een plek te geven of aan jezelf te mogen denken. Zoals ik eerder schreef komt in mijn ogen egoïsme voort uit pijn en gemis. Als jij jezelf gaat helen, dan zal egoïsme veranderen in hartoïsme. In plaats van denken aan jezelf vanuit pijn en emotie, ga je dan denken aan jezelf vanuit je hart.

Ik praat hiermee niet elk gedrag goed, maar ik koppel gedrag los van de mens die eronder zit. Het gedrag dat iemand vertoont komt ergens uit voort en kan uit balans zijn als de mens eronder met zichzelf uit balans is. Dus als er nog onverwerkte emoties en angsten zitten, als er nog een (te) negatief zelfbeeld is, of als iemand niet bij haar of zijn innerlijke kracht, passie en missie is aangekomen.

Als jij je schaduwkanten wilt gaan accepteren en omvormen, dan zal je dus compassie voor jezelf als mens moeten leren hebben en begrip moeten leren krijgen voor je gedrag en je emoties.

14.4. De term H.E.E.L.T.

Een schaduwkant heelt als je de volgende stappen hebt doorlopen. (Dit geldt trouwens ook voor opgebouwde emoties, belemmerende overtuigingen en andere disbalansen).

H = herkennen

E = erkennen

E = expressie geven en uiten

L = loslaten

T = transformeren

De allereerste stap om jouw schaduw te kunnen transformeren naar licht, is het **herkennen** ervan. Herkennen van je gedrag, je uitingen, je emoties, je gevoelens, je vooroordelen, je afwijzingen, je negatieve benaderingen enzovoorts. Je kunt pas iets op een andere manier doen als jij je bewust bent hoe je nu iets doet. Je kunt pas iets inzien als je er zicht op hebt. Je kunt je overtuigingen en je zelfbeeld pas veranderen als je zicht hebt op hoe het in het nu is. Ik kan pas mijn dominantie aanpakken als ik mij bewust ben dat ik vanuit een dominantie handel. Dat herkennen doe je door je bewust te worden van jouw reacties naar anderen, hoe jij op opmerkingen of kritiek van anderen reageert, hoe je met complimenten omgaat, wat je oordelen of veroordelingen zijn. Je zal dus de focus op jezelf moeten hebben en naar jezelf en je eigen handelen durven te kijken. Als ik mijzelf op een uit balans zijnde manier hoor of zie reageren naar een ander, dan weet ik dat er een schaduwkant aan de oppervlakte is gekomen. Dus als ik bijvoorbeeld in de verdediging schiet of iets fel ontken wat een ander mij

zegt, dan is dat voor mij een teken dat er een schaduwkant wordt geraakt. Ik stel mij dan ‘nederig’ op naar de ander en vraag om uitleg als ik zelf niet doorheb of begrijp wat zij of hij bedoelt. Als ik fel reageer dan is dat een signaal voor mij dat ik de ander de ruimte moet geven. Dat is een keuze die je moet maken. De keuze om je bewust te worden en om zicht te krijgen hoe jij je opstelt naar anderen en hoe je reageert. Anders ga je geen zicht krijgen op je schaduwkanten en kun je er niets mee doen.

Na het herkennen, komt het **erkennen** dat het klopt wat de ander zegt. Het erkennen bijvoorbeeld van jouw jaloezie, dominantie, eigenwijsheid, verslaving of agressie. Maar ook het erkennen van dat deel of gedrag van jezelf wat je in eerste instantie niet fijn vindt om te erkennen, toe te geven. Een moeilijke fase soms, want toegeven en redelijk leren zijn geeft soms een kwetsbaar, naakt gevoel, een gevoel dat je je klein opstelt. Dat is niet altijd makkelijk, maar wel noodzakelijk wil je dingen kunnen inzien en veranderen. Erkennen heeft te maken met nederig zijn, accepteren dat de ander iets zegt wat je niet leuk vindt om te horen. Zonder een -uitgesproken of intern gehouden- “Ja maar.” Als je toegeeft aan jezelf of de ander en er vervolgens gelijk een ja-maar achter plaatst, dan ga je alsnog in gevecht en wil je alsnog je gelijk halen. Als iemand jou wijst op een ‘negatieve’ kant van je en je reageert met: “Het klopt wel wat je zegt, maar jij doet hetzelfde...”, dan geef je niet echt toe en blijf je hangen in verzet.

De volgende fase is het **expressie** geven aan je inzichten, praten over je angsten en emoties. Dit helpt je om dingen naar buiten te laten komen. Als je jezelf niet uit, dan blijft alles in je hoofd hangen en gaat het zijn eigen leven leiden. Over dingen praten geeft uitwisseling, geeft erkenning en begrip en zorgt ervoor dat het uit je systeem komt. Uiten maakt het makkelijker om dingen onder ogen te zien.

Als je zicht hebt gekregen op een schaduwkant, je hebt hem toegegeven, erover gepraat en de emoties en angsten die ermee samenhangen hebt

verwerkt, dan kun je het patroon gaan **loslaten**. Het loslaten lukt niet echt als er niet eerst begrip, aandacht en erkenning is geweest. Je herkent het waarschijnlijk wel als situaties niet goed zijn uitgesproken en er van je wordt verwacht dat je iets achter je laat. Als je het gevoel hebt dat je niet echt bent gehoord of erkend, dan blijft er een stemmetje in je achter die zegt: “Maar stel dat het weer gebeurt?” Het is wel belangrijk dat je leert loslaten, want anders blijf je hangen in oude patronen en gedragingen.

Door deze stappen te doorlopen en door te verwerken, zullen oude patronen gaan **transformeren**. In plaats van te handelen vanuit een schaduw, een disbalans, zal het handelen dan gaan vanuit kracht, liefde en balans. Een dominantie waar je zicht op hebt gekregen en hebt verwerkt, zal veranderen in een autonome kracht. Een arrogantie zal veranderen in een zelfverzekerdheid. Een haat of afwijzing in acceptatie, begrip en liefde. Transformatie komt als je patronen en gewoontes gaat doorbreken. Als je altijd vanuit afwijzing of negativiteit hebt gereageerd bijvoorbeeld, dan vraagt dat om een inspanning van jezelf om het anders te gaan doen.

14.5. Als je fel, defensief, ontkennend reageert

Dit zou de afspraak met jezelf moeten worden: “Als ik een felle, defensieve, ontkennende reactie geef op iets wat een ander mij zegt, dan zit er een kern van waarheid in. Dat wat die ander zegt klopt blijkbaar ergens. Daarom spreek ik met mijzelf af om niet steeds terug te reageren, maar om naar de ander te gaan luisteren, zodat ik zicht krijg op mijn schaduwkant en hem kan transformeren.”

Geef jezelf compassie door je er aan te herinneren dat het gedrag of de eigenschap die zij of hij in jou benoemt, wat het ook is wat die ander zegt, voortkomt uit een verwonding en een gemis van een (basis)behoefte.

Niet om jezelf goed te praten, maar wel om jezelf begrip te geven en niet af te straffen.

Stel die ander heeft jou gezegd dat je slecht luistert. Je hebt daar fel op gereageerd, dus het klopt wat die ander zegt. Ga dan niet meer ontkennen, maar toon de bereidheid om jouw ‘niet luisteren’ te gaan herkennen. Kijk naar jouw manier van luisteren en durf te herkennen op welke fronten die ander gelijk heeft. Vergeet niet: het feit dát je fel reageerde geeft aan dat het klopt. Als het echt niet klopte dan zou het je niets doen. Als je het niet luisteren echt niet herkent, vraag dan de ander om uitleg. “Wat doe ik dan, waardoor jij de indruk hebt dat ik niet luister?” Blijf er vanuit gaan dat de ander gelijk heeft, dan zal je merken dat je het snel gaat herkennen. Belangrijk dat je ook écht luistert bij de uitleg en niet gelijk de neiging hebt om terug te reageren. Durf je nederig op te stellen ten opzichte van de ander, ook al doet het zeer wat zij of hij jou zegt. Dit lukt als jij jezelf niet afwijst op het niet luisteren, maar begrip hebt en je blijft herinneren dat het niet luisteren ergens uit voortkomt. (Het gedrag is niet leuk, maar jij bent oké).

Als je jouw niet luisteren hebt herkend, durf het dan te erkennen (toe te geven) en praat erover met de ander. Dan is het belangrijk dat jij gaat zoeken naar de basisbehoefte(s) die onder het niet luisteren zitten. Kijk naar de lijst met basisbehoeftes en vraag jezelf af: “Wat wil ik zelf bereiken met het niet luisteren? Wat zit eronder? Welke behoefte heb ik zelf nodig?” Je gaat dan ontdekken dat jij bijvoorbeeld zelf begrip of erkenning wilt en dat je daardoor slecht luisterde naar een ander. Zodra je de basisbehoefte hebt ontdekt, kun je leren die aan jezelf te geven. Later ga ik specifiek in op het geven van de behoeftes aan jezelf.

Het thema niet luisteren uit dit voorbeeld is waarschijnlijk een thema dat je al eerder in je leven hebt meegemaakt. Misschien luisterden je ouders of je docenten niet naar je, waardoor je de behoefte hebt ontwikkeld om

gehoord te worden. Als dit zo is, dus als er een verwond innerlijk kind in jou zit, zorg dan dat de emoties van toen eruit gehuild en verwerkt worden. Zodra het kind is geheeld en jij jezelf hebt gehoord en begrip hebt gegeven, zal je merken dat het luisteren en praten in balans gaan komen.

Dus:

- Neem je voor om, als je fel, defensief of ontkennend reageert, te willen inzien dat de ander gelijk heeft
- Stop met terug te reageren, stel je nederig op
- Onderzoek bij jezelf of met behulp van de ander waarin die ander gelijk heeft, met betrekking tot wat jij doet of zegt
- Erken dat dit zo is en spreek het uit
- Onderzoek waar het gedrag vandaan is gekomen, waar het mee te maken heeft
- Verwerk de emoties van de gebeurtenis van toen
- Geef jezelf de basisbehoeftes die nodig zijn
- Durf je gedrag te veranderen

14.6. Als je afwijzend, negatief of liefdeloos oordeelt

Elk mens heeft het vermogen om onvoorwaardelijk lief te hebben en op een respectvolle en liefdevolle manier in het leven te staan naar zowel zichzelf als naar de ander. Van nature *zijn* wij onvoorwaardelijke liefde. Toch handelen wij niet altijd op die manier. Dit komt door de emoties die wij in ons hebben en waardoor wij een deel van die onvoorwaardelijke liefde ‘verliezen’, of bedekken. Voor mij geldt ook hier de stelregel: als ik bij mijzelf merk dat ik onvriendelijk, afwijzend of zelfs liefdeloos naar iemand reageer, dan ga ik er vanuit dat die ander mij iets spiegelt, iets in mij wakker maakt dat om aandacht vraagt. Het gaat er niet om dat ik een

gedrag bijvoorbeeld afwijs, maar als ik de persoon met dat gedrag afwijs, als ik zonder liefde reageer, dan ga ik er vanuit dat er een schaduwkant wordt geraakt.

Dat wat ik als negatief benoem in de ander (bijvoorbeeld een slordigheid), is iets wat ik bij mijzelf ook als negatief ervaar of wat ik bij een persoon uit mijn verleden als negatief heb ervaren. Of dat het iets is wat ik zelf meer zou willen doen of hebben. Dat betekent niet dat ik alles leuk en fijn moet vinden van een ander of van mijzelf, maar er zit een verschil tussen het afwijzen en liefdeloos reageren en het neutraal staan ten opzichte van die persoon zelf of ten opzichte van onszelf.

Ik geef een voorbeeld:

Mijn moeder is door haar oorlogsverleden nogal racistisch in haar uitingen. Ik vond dat vroeger vreselijk om te ervaren en had er echt last van. Lange tijd heb ik mij over mensen die zich racistisch uitten nogal negatief uitgelaten. Hun racistisch handelen bracht mij steeds weer in contact met de houding van mijn moeder en was een signaal dat er op dat vlak iets te helen viel. Naast de pijn die met mijn moeder te maken had, was het ook een signaal en een vraag aan mijzelf: in hoeverre handel ik zelf racistisch?

Alles wat jij afwijst en waar je liefdeloos op reageert zegt iets over jezelf en over een disbalans. Stel jij hebt moeite met je eigen lijf, misschien vind je het te dik. Omdat je jouw eigen dikke lijf niet liefdevol kunt omarmen, er niet vanuit respect naar kunt kijken, zal je waarschijnlijk met anderen met een dik lijf op dezelfde harde of liefdeloze manier omgaan. Jarenlang kon ik mijn eigen dikke buik niet accepteren, laat staan mooi vinden. Mijn dikke buik stond als het ware in de schaduw. Ik merkte in mijn reacties dat ik iedereen die in mijn ogen dik was op een bepaalde manier afwees. Net als mijn buik. Door te leren houden van mijn dikke buik, door hem te gaan accepteren, viel ook mijn negatieve oordeel over anderen met een dikke

buik/lijf weg. Ik vond mijn buik nog steeds niet mooi, maar accepteerde hem wel.

De manier waarop ik heb leren houden van mijn dikke buik is als volgt. Ik ben met grote regelmaat voor de spiegel gaan staan en naar mijzelf gaan kijken. Ik heb mijzelf duidelijk gemaakt dat ik wel een dikke buik had, maar dat *ik* niet dik was. Ik maakte onderscheid tussen wie ik in mijn wezen was en mijn dikke buik. Zo leerde ik houden van mijzelf, ook al had ik een dikke buik.

Door het leren accepteren kon ik ook iets aan die dikke buik gaan doen. Ook vielen de irritaties weg over anderen die (te) dik waren. Ik werd liefdevoller naar mijzelf en naar anderen.

Stel je hebt een hekel of je irriteert je aan mensen die lui zijn. Je kunt er niet liefdevol op reageren en je wijst ze af als persoon. Het feit dat jij ze afwijst als persoon zegt iets over jezelf en een mogelijke schaduwkant. Waarschijnlijk heb je zelf ook een luiheid in jou die je niet kunt accepteren en die dus in de schaduw staat. Of het kan zijn, dat die ander met haar of zijn luiheid jou bewust maakt dat jij wel wat ‘lui’ zou willen zijn. Als jij aan één stuk door gaat met werken en nooit aan jezelf denkt, dan kan ik mij voorstellen dat je diep van binnen ook wel eens niets zou willen doen. De luiheid van die ander maakt dus óf jouw afkeur van je eigen luiheid wakker, óf geeft aan dat jij zelf wat minder hooi op je vork mag nemen en wat lui zou willen zijn.

Bij alle reacties die liefdeloos, onvriendelijk, hard, respectloos en dergelijke zijn, geldt hetzelfde: óf iets van een ander waar je zo op reageert doe/heb je zelf ook, óf je zou dat iets zelf meer willen doen of hebben.

Een paar voorbeelden:

Stel je ergert je aan iemand op de grote weg die veel te hard voorbij rijdt, een te kleine afstand houdt of roekeloos rijdt. Het feit dat je bijvoorbeeld die persoon een aso noemt, geeft aan dat je haar of hem als persoon afwijst en niet alleen het gedrag. De vraag die jij jezelf moet stellen: “Rijd ik zelf (soms) ook veel te hard, houd ik zelf (soms) ook een te kleine afstand, rijd ik zelf (soms) ook roekeloos?” Maar ook: “Zou ik zelf ook wat harder en roekelozer willen durven rijden?” Dus: doet die ander iets wat ik zelf ook doe, of doet die ander iets wat ik zelf meer zou willen doen?”

Een ander voorbeeld: iemand zet zichzelf op de voorgrond met een harde stem en heeft een ‘ik ik ik – instelling’. Dit irriteert jou. Als je merkt dat je naast het afwijzen van het gedrag, ook haar of hem als persoon afwijst, dus als je er niet meer vanuit je hart op reageert, dan zegt dat iets over jezelf. Zou jij jezelf ook wat meer op de voorgrond willen stellen of wat harder willen durven praten? Of doe jij al hetzelfde en heb je het niet in de gaten?

Een laatste: stel jij ergert je aan de losbandigheid van iemand. Als jij je bewust wordt van de afwijzing van haar of hem als persoon of de liefdeloosheid in jouw reactie, weet dan dat het thema losbandigheid jou iets wil zeggen. Zou jij zelf iets losbandiger willen leven? Of heb jij zelf een losbandigheid die je nog niet ziet of afkeurt?

Om dit soort schaduwkanten te transformeren is het ook nodig dat jij ze koppelt aan de opgelopen emoties die met het thema te maken hebben en de basisbehoeftes die je nodig hebt. Ontdek welke emoties er gekoppeld zijn aan het thema waar jij je aan irriteert bij een ander. Bijvoorbeeld: het thema van mijn te dikke buik was gekoppeld aan de afkeer die ik naar mijn vader had en de afwijzing van zijn dikke buik. Om mijn te dikke buik te accepteren moest ik leren om mijzelf aandacht, erkenning, goedkeuring en dergelijke te geven.

Dus:

- Als je merkt dat je afwijzend, negatief of liefdeloos reageert naar een ander, neem jezelf voor om daar waar je negatief over bent te herkennen in jezelf
- Benoem hetgeen je als irritant ervaart bij de ander
- Vraag aan jezelf of je hetzelfde hebt of doet en probeer het te herkennen en te erkennen
- Ontdek of die ander iets doet/heeft wat jij zelf ook meer zou willen doen/hebben
- Maak onderscheid tussen wat je doet of hoe je eruit ziet en wie je bent. Dus maak onderscheid tussen persoon en gedrag/uiterlijk
- Heel de emoties die met het thema te maken hebben
- Zoek uit welke basisbehoefte(s) je nodig hebt en leer die aan jezelf te geven

14.7. Als je kwaliteiten van jezelf ontkent en positieve opmerkingen of complimenten wegwuift

Stel dat iemand jou een compliment geeft en zegt dat je iets goed hebt gedaan, dat het knap van je was wat je deed, jou een kwaliteit toekent of dat iemand je mooi vindt en je reageert daar ontkennend op, of je maakt het kleiner wat die ander zegt, of je gelooft die ander niet, of je reageert met: “Dat klopt wel, maar...”. Dan staat dat wat die ander over jou zegt in de schaduw. De ander heeft jou bijvoorbeeld gezegd: “Wow, wat heb jij een mooi schilderij gemaakt”, “Wat ben jij een geweldige moeder”, “Wat ben ik blij dat ik je ken”, of “Wat zie ik veel kracht in jou” en jouw reactie daarop was vanuit bescheidenheid, wegwuivend, kleinerend naar jezelf (“Dat valt toch wel mee?”) of ontkennend, dan zet je daarmee dat wat die ander benoemt in de schaduw. Je maakt het klein, waardoor jij jezelf kleiner maakt dan je in jouw wezen bent. Stop daarmee en doe jezelf

niet meer tekort. Durf te ontvangen, durf je kwaliteiten weer in te zien en ze volmondig te erkennen. Sommige zeggen daarop: “Dan word je toch arrogant?” Arrogantie ontstaat vanuit ego. Als jij wel doet alsof je geweldig bent, maar je voelt het niet van binnen, dan ontstaat arrogantie. Als jij ook echt vindt van jezelf dat je geweldige kwaliteiten hebt en die ook echt voelt en kunt toegeven, dan verandert arrogantie (hoofd, vanuit pijn) in zelfverzekerdheid (hart, vanuit vertrouwen). Het niet meer durven toegeven van onze kwaliteiten of het niet meer echt trots durven zijn op onszelf, komt altijd voort uit gebeurtenissen die ons klein hebben doen voelen. Door afwijzing, afkeuring, pesten en dergelijke kunnen wij onze kwaliteiten verdringen of wegduwen en verandert ons zelfbeeld. Het kleiner voelen wordt deels veroorzaakt door het onderwijs en het maatschappelijke stigma: “Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.” Op school krijgen wij steeds te horen wat wij fout doen en nauwelijks wat wij goed doen. Een kind voelt zich meer afgebroken dan opgebouwd daardoor en gaat dat ook naar zichzelf doen. Stel dat de topvoetballer Johan Crujff niet volmondig zou kunnen toegeven dat hij een topvoetballer was met een scala aan technieken, dat zou toch bizar zijn? Ik pleit ervoor dat iedereen zichzelf naar waarheid geweldig gaat vinden en haar of zijn kwaliteiten weer volledig gaat herkennen en die ook volmondig durft toe te geven. Dan zullen veel meer mensen zichzelf in hun volle bloei durven te laten zien.

Herken dus je manier van reageren op complimenten of aanmoedigingen. Durf aan te nemen dat de ander iets ziet in jou wat jij zelf niet meer ziet of durf het toe te geven. Stel jezelf (weer) open voor het ontvangen en aannemen van complimenten. Durf toe te geven dat je een mooi schilderij hebt gemaakt, een goede moeder bent, dat je een aanwinst bent in het leven van die ander of daadwerkelijk een kracht in jou hebt. Als je het niet herkent wat die ander jou zegt, vraag dan wat het is dat maakt dat de ander dat zegt over jou. Wat vind je mooi aan mijn schilderij? Wat is er dan goed aan mij als moeder? Welke kracht herken je dan? De valkuil waar je in

zou kunnen vallen, is als je deze vragen vanuit je ego stelt. Dus als je gaat vragen om complimenten in plaats van vragen om verduidelijking.

Ook hier weer: luister goed en durf toe te geven dat die ander gelijk heeft.

Durf het positieve dat de ander in jou herkent te erkennen als een deel van jezelf en stop met het afwijzen ervan.

De emoties die te maken hebben met het feit dat je niet meer durft te ontvangen of jouw kwaliteiten durft te erkennen, vragen om verwerking. Als de emoties verwerkt zijn, dan zal het ontvangen ook weer makkelijker worden.

14.7.1. Oefening om het mooie van jezelf te zien en aan te nemen

- Schrijf van jezelf eens alle mooie en krachtige kanten op die je kunt ontdekken. Zowel van jouw uiterlijk als van jouw innerlijk. Vraag aan je partner, je kinderen of een vriend datzelfde over jou te doen.
- Ga dan eens voor een spiegel zitten. Het liefst een spiegel waar jij je helemaal in kunt zien. Dit is soms enorm moeilijk om te doen, omdat niet iedereen zichzelf wil of kan aankijken, laat staan complimenteren. Neem de tijd om te wennen aan het feit dat jij jezelf bekijkt.
- Maak echt oogcontact met jezelf. Zie jezelf, kijk naar jezelf en maak verbinding met jezelf. Word je bewust dat jij naar jezelf kijkt.
- Als het okay voor je voelt jezelf te bekijken, neem dan het lijstje van kwaliteiten van jezelf en de anderen en geef die aan die persoon die jij in de spiegel ziet door ze een voor een te benoemen. Je zegt haar of hem (natuurlijk jezelf uiteindelijk) welke kwaliteiten zij of hij

heeft. “Wat heb jij een mooi lichaam”, “Wat heb je heldere ogen”, “Ik zie jouw doorzettingsvermogen”, “Ik vind jouw humor leuk”, “Ik bewonder jouw eerlijkheid, kracht en zachtheid” enzovoorts. Belangrijk dat je de kwaliteiten één voor één opnoemt vanuit je hart. Niet afgeraffeld, want dan meen je het niet. Vanuit je hart de dingen tegen jezelf zeggen, maakt dat het met gevoel gebeurt. Het kan je helpen te visualiseren dat jij de ouder bent van het kind dat je ziet in de spiegel. Misschien zal je verzet voelen bij een of meerdere kwaliteiten. Logisch natuurlijk, want die kwaliteiten staan nog in de schaduw. Je kunt ze misschien (nog) niet herkennen en erkennen. Daarom deze oefening. De personen aan wie je het hebt gevraagd, hebben jou een eerlijk antwoord gegeven, dus zij zien die kwaliteiten al wel in jou. Durf ze te gaan herkennen en toe te geven.

- Bij elke kwaliteit adem je diep in, alsof je hetgeen je hebt gezegd ook echt naar binnen haalt. Het diep inademen zorgt ervoor dat hetgeen je zegt ook echt kan landen en indalen.
- Doe deze oefening met regelmaat gedurende een paar weken. Je zult merken dat je beetje bij beetje jouw kwaliteiten gaat herkennen en aannemen.
- Je zou de lijst naast de spiegel kunnen hangen, zodat jij jezelf er dagelijks aan kunt herinneren.
- Een variant kan zijn dat je iemand vraagt die jou één voor één de genoemde kwaliteiten benoemt. Jullie gaan dan tegenover elkaar zitten en maken oogcontact. Zij of hij doet dan wat jij met jezelf in de spiegel doet. Ook hier weer, adem in wat er tegen je wordt gezegd. Laat het verzet los en durf te herkennen en toe te geven dat je die kwaliteiten ook werkelijk hebt. Als je bij jezelf voelt dat je hardop en schaamteloos kan toegeven dat het klopt wat de ander ziet, dan staat

die schaduwkant in het licht. Dus als de ander jou zegt: “Je hebt een enorme dosis liefde in jou” en jij kunt moeiteloos en zonder een ja- maar zeggen: “Ja dat klopt, ik heb een enorme dosis liefde in mij”, dan komt jouw liefde aan het licht en zal ze beklifven. Die kwaliteit zal dan meer en meer gaan leven in jezelf.

14.8. Als je jaloeers of afgunstig reageert

Jaloezie uit zich in vele vormen van emoties en gedrag. Door jaloezie kun je bijvoorbeeld claimend handelen, negatief, gemeen of vals reageren, behoefte hebben om de ander terug te pakken of te kwetsen, vanuit boosheid reageren, ruzies uitlokken, je als slachtoffer gedragen, afgunstig opstellen, je achtergesteld of benadeeld voelen, jezelf ‘zielig’ vinden, enzovoort. Allemaal gevoelens en gedragingen die voortkomen uit een onvervulde behoefte. Jaloezie geeft aan dat er delen van jou in de schaduw staan. Dit kunnen zowel de gedragingen zijn gekoppeld aan jaloezie, als jouw kwaliteiten die je niet of niet volledig benut. Gebruik om helderheid te krijgen dus de spiegels die anderen je voorhouden. Word je bewust van je irritaties naar anderen die zich bijvoorbeeld claimend, slachtofferig, gemeen, kwetsend, of aanstellerig gedragen. Herken ook dat wat je in de ander bewondert, want dat geeft aan welke kwaliteit van jezelf aan het licht mag komen.

Benoem voor jezelf waar jij jaloezie op voelt. Wat heeft of doet de ander wat jij ook zou willen? In het voorbeeld dat ik eerder gaf over die huisvrouw die vond dat haar partner zich egoïstisch opstelde, zou zij, als zij weet te benoemen waar zij zich jaloeers over voelt, ontdekken dat zij misschien ook meer aan zichzelf wil denken en de dingen wil doen waar zij behoefte aan heeft.

Al de jaren dat ik mij zo onzeker voelde over mijzelf, was jaloezie in veel situaties aanwezig. Ik voelde bijvoorbeeld afgunst naar mensen met een groot sociaal netwerk, omdat ik dat niet had. Ik voelde jaloezie als mensen zich op de voorgrond durfden te stellen, omdat ik dat niet durfde. Ik oordeelde negatief over iemand als zij of hij meer aandacht kreeg dan ik, omdat ik mij zelf te veel op de achtergrond stelde en ook aandacht nodig had. Ik voelde een woede als mijn partner interesse toonde in iemand anders, omdat ik dan bang was dat hij die ander leuker, interessanter, aantrekkelijker vond dan mij. Allemaal schaduwkanten van mijzelf die deze jaloezie veroorzaakte en naar boven bracht. Door het willen inzien van mijn jaloezie werd mij duidelijk waar ik met mijzelf mee aan de slag moest gaan. Ik wilde mij net zo zeker voelen als die persoon die zich op de voorgrond durfde te stellen, ik wilde net zo'n sociaal netwerk als die personen met veel vrienden, ik wilde mijzelf interessant, aantrekkelijk en leuk voelen, ik kwam erachter dat ik meer aandacht voor mijzelf moest hebben en mij open moest durven te stellen om aandacht te krijgen.

Natuurlijk waren alle disbalansen (het onzeker voelen, het geen aandacht meer durven geven en nemen, het mijzelf als mindere ervaren) ontstaan in mijn jeugd. Door het helen van de thema's uit mijn jeugd die hiermee te maken hadden, ontdekte ik dat mijn jaloezie steeds meer afnam. Hoe meer ik in balans kwam met mijzelf, hoe zekerder ik mij ging voelen en hoe meer ik mijzelf durfde te zijn. In plaats van mij klein te voelen (wat mede de oorzaak was van de jaloezie), begon ik mijzelf steeds meer te zien in al mijn facetten en kwaliteiten. Hoe meer ik voor mijzelf durfde te gaan staan, hoe minder ik geraakt werd als anderen dat ook deden. De jaloezie heeft mij uiteindelijk enorm veel inzichten en groei gegeven.

14.9. Als je verongelijkt reageert, je als slachtoffer opstelt

Stel dat iemand jou iets zegt en je reageert met: “Ik zal het wel weer niet goed gedaan hebben”, “Het zal wel weer aan mij liggen”, “Je vindt die ander zeker veel leuker”, enzovoorts, dan maak jij jezelf veel kleiner dan je bent. Je reageert vanuit onzekerheid of vanuit blindheid. Die ander heeft misschien wel gelijk, maar je wilt of kunt dat nog niet zien, laat staan toegeven. Omdat jij jezelf in jouw kern kleineert, kan het zijn dat dit gedrag ontstaat. Meestal in de hoop dat de ander zegt: “Nou dat valt wel mee, of “Nee jij bent net zo leuk als die ander.” In feite hoop je dat de ander jou iets geeft wat jij jezelf nog niet geeft. De ander moet ervoor zorgen dat jij je niet meer rot voelt. Herken dus bij jezelf waarin jij je kleineert. Herken ook welke overtuiging jij hebt als je iets niet goed doet. Als jij jezelf bijvoorbeeld slecht vindt als jij iets niet goed doet, dan is het volledig begrijpelijk dat jij de behoefte hebt dat een ander jou weer een goed gevoel over jezelf gaat geven. Echter, zolang jij dat gevoel niet aan jezelf geeft, blijf je afhankelijk van de ander. Als jij jezelf klein blijft voelen, dan wil je dat een ander jou een beter gevoel gaat geven. Dat wat jij van de ander wilt (bijvoorbeeld erkenning, aandacht, bevestiging of bewondering), is dat wat je aan jezelf moet leren geven. Heel het kind in jezelf dat zich klein voelt en geef dat aan jezelf wat je weer in bloei zal zetten.

14.10 Veranderen van gedrag

Het inzien van je schaduwkanten en de verwerking van de thema's die eraan gekoppeld zijn, wil nog niet zeggen dat je gedrag ook automatisch zal veranderen. Daar zal je soms wat moeite voor moeten doen. Als je bijvoorbeeld altijd hard hebt gepraat, dan zal dat automatisme er nog inzitten. Door je er van bewust te zijn geworden kun je er wel wat aan doen. Neem jezelf voor om te herkennen als je iets weer doet en verander

het dan op dat moment. Als je merkt dat je weer met een te harde stem praat, zou je bijvoorbeeld hardop kunnen zeggen: “Ik merk dat ik weer te hard praat” en verander het dan door zachter te gaan praten. Het uitspreken helpt je om het uit je systeem te krijgen. Het hoort bij het erkennen en expressie geven.

Stel dat jij de gewoonte had om boos en fel te reageren naar je kinderen als zij iets verkeerd deden en je hebt inmiddels de inzichten op dat boze reageren. Je hebt je voorgenomen om dat niet meer te doen. Jouw kinderen kunnen je daarbij helpen als jij hen vraagt jou erop te wijzen als je weer boos en fel reageert. Belangrijk dan wel dat jij je ‘nederig’ opstelt en niet in de verdediging schiet als zij jou erop wijzen. Het is niet erg dat je dat oude patroon nog hebt, maar je wil er wel vanaf. Dus ben dankbaar dat je kinderen je erop willen wijzen en neem de verantwoordelijkheid om het op dat moment gelijk anders te doen. Geef toe dat je kinderen gelijk hebben en hou compassie voor jezelf. Gedrag verandert niet van de ene op de andere dag.

De aanmoediging van Ingrid

Alles begint bij mezelf. De zoektocht naar mezelf onder begeleiding van, heel wat boeken, therapieën, opleidingen, workshops brachten mij heel wat inzichten, begrip en verklaringen, maar er bleef een gemis. Hoe kom ik concreet af van datgene dat me belemmert om te zijn wie ik echt ben, om zonder angst te handelen, om mijn verdriet te helen, om ... nog veel meer anders te doen.

Alles begint bij mezelf en bij mijn innerlijke kindje dat ik niet kende en niet hoorde. Het innerlijke kind dat angst, verdriet, schuld, schaamte en zoveel meer met zich meedraagt. Ik zag hoe ik in vele situaties als vanzelf handelde, net zoals dat kindje van vele jaren geleden. Ik voelde dit wel als vervelend, onhandig en vond het soms wel stom als je zo bent. Ik wou heel graag dat het anders was. Maar de grote vraag 'hoe keer ik dit om' bleef bestaan.

De sessies bij Rob hebben mij veel helderheid en inzichten gegeven over wie ik ben, over mijn (compensatie)gedrag in allerlei relaties en situaties. Ik leerde kijken naar mezelf en hoorde hoe mijn innerlijke gedachten en mijn overtuigingen, het handelen van de volwassen vrouw in het nu bepaalden. Hoe ik in omstandigheden op automatische piloot overschakelde.

Ik leerde wat het is om echt van mezelf te houden en dat koop je niet. Mezelf graag zien, zonder oordeel werd aangemoedigd door op een milde manier om te gaan met mezelf, ook al loopt het helemaal niet zoals gepland. Ik werd aangemaand om mijn kwaliteiten te benoemen en ernaar te kijken om ze alzo te integreren in mijn bewust-zijn.

Door in opstellingen het gesprek van het 'kind' en de 'vader en moeder' aan te gaan, kreeg ik zicht op mijn diep ingesleten overlevingspatronen en leerde ik wat dat 'kleine meisje' toen nodig had van haar ouders. Het werd me helder hoe de volwassen Ingrid nu nog steeds omging met zichzelf. Zichzelf bekritiseert, onderuit haalt, verwachtingen oplegt, oordeelt over zichzelf. Allerlei gedragingen waar ik niet gelukkiger van werd of die me gespannen in het leven plaatsten.

Door in dagelijkse situaties te kijken naar mijn ergernissen, handelen, wat me triggert. Hierbij stil te staan, door met mezelf te spreken als 'een goede vader of goede moeder' en de behoeftes van het 'innerlijke kind' aan mezelf te geven kwam er verandering en kon ik stapjes zetten en met mildere ogen naar mezelf kijken. Er ontstond rust.

Zoiets als een programma-fout ontdekken en deze herstellen. Bewust worden dat er iets is wat mij triggert en daadwerkelijk kijken naar wat er speelt. Kijken en horen wat er nodig is in de gegeven situatie om te (herstellen) helen.

Aan die nood tegemoet komen door het aan mezelf geven van de basisbehoefte of datgene wat ik als kind zo graag van mijn ouders had gehoord, ervaren of gezien. Zo ontstaat heling, ik hoef het niet meer van een ander te krijgen.

Ik merk dat deze manier van werken, me meer en meer bevrijdt van angst, paniek-handelen, verdriet, boosheid en voor mij persoonlijk wel de grootste bevrijding 'ik mag er zijn en wat er gebeurt of gezegd wordt is niet tegen 'mij' gericht'. Ik zet mezelf meer en meer op de kaart.

Een persoonlijk voorbeeld. Ik ben de afgelopen maanden niet meer boos geworden op mijn 3 zonen, zowel in de realiteit als in mijn gedachten. Het helpt mij om wakker te blijven in de verwarring.

Ik sta nu met veel meer aandacht in het leven en dat geeft mij (soms al) het comfort om van op een afstand naar de gebeurtenissen te kijken en alzo vrij te worden van oude patronen. Los te komen van overtuigingen die mij verhinderen om authentiek te leven. Om in de vele voorvallen de les of de uitdaging te zien die deze (moeilijke) situatie voor mij inhoudt.

Uiteraard ben ik er nog niet, maar ik ben op de goede weg gezet en val niet meer steeds in dezelfde valkuilen. En als ik val, dan val ik alleszins minder diep.

Stoppen met “Ja maar”

Het is enorm belangrijk dat je gaat ontdekken of je veel “Ja maar” gebruikt en hoe je een “Ja maar” gebruikt. De ‘juiste’ manier zet jou in beweging, de ‘verkeerde’ manier veroorzaakt stilstand.

“Ik heb honger en zou dus boodschappen moeten doen, maar het regent”, zorgt er waarschijnlijk voor dat je niet naar de winkel gaat en dus met je honger blijft zitten. “Het regent wel, maar ik heb honger”, zal je waarschijnlijk aanzetten tot het doen van je boodschappen.

“Ik weet dat het goed is om mijn verdriet te verwerken, maar het is zo veel en ik zie er tegenop”, geeft een heel andere beweging dan: “Het is wel veel en ik zie er tegenop, maar ik weet dat het goed is voor mij.” De eerste houdt je waarschijnlijk stil en de tweede nodigt je uit om aan de slag te gaan. Door de “Ja maar” komt de focus te liggen op dat wat je erna zegt. In dit voorbeeld leg je bij de ene manier de focus op “Het is zo veel en zie er tegenop” en bij de andere op “Ik weet dat het goed is voor mij.” Daar waar de focus op komt te liggen geeft een versterking. Dus bij de eerste wordt het gevoel van veel en geen zin versterkt, bij de tweede juist het goed zijn voor jezelf.

“Wij hebben een leuk weekend gehad, alleen jammer dat de zon niet scheen”, voedt het gevoel dat de zon niet scheen en zwakt het fijne gevoel van het weekend af. Als je merkt dat je dit soort afzwakkingen met regelmaat gebruikt, dan is het handig om bij jezelf de PUNT!! te introduceren. “Wij hebben een leuk weekend gehad, PUNT!!” Ik ben daar zelf mee begonnen toen ik doorkreeg dat ik veel dingen afzwakte of iets positiefs omhoog naar

negatief. Om mijzelf aan te leren om bijvoorbeeld tevreden te worden en positief te blijven, dwong ik mijzelf om na een positief iets ook echt hardop “PUNT” te zeggen. Om het te versterken, maakte ik met mijn vinger ook echt de beweging die je maakt als je “PUNT” zegt.

Het kost soms enorm veel moeite om geen “Ja maar” te gebruiken. Het is een zeer gebruikelijk iets in onze taal. Toch adviseer ik je om het zo min mogelijk te doen en als je dan toch een “Ja maar” wilt gebruiken, doe het dan op de ‘juiste’ manier. Toen ik mijzelf er vanaf wilde helpen, heb ik mijn hele huis voor een paar weken vol gehangen met Post-its met daarop: “Geen ge-ja-maar meer.” Dit hielp enorm om mij ervan bewust te maken dat ik het steeds gebruikte en door die bewustwording kon ik er iets aan veranderen.

Een ander nadeel van “Ja maar” is dat we daardoor niet echt luisteren naar de ander, de ander niet echt begrip geven en ook niet respecteren. Als ik zeg: “Je hebt wel gelijk, maar ...”, dan komt de focus te liggen op wat jij wilt zeggen en niet op wat de ander heeft gezegd. Conflicten of ruzies blijven soms langer aanhouden door het gebruik van “Ja maar.”

Basisbehoeftes geven aan jezelf

Zo goed als alle angsten, emoties, beperkende overtuigingen, disbalansen, negatieve zelfbeelden en schaduwkanten zijn te linken aan de basisbehoeftes die wij als kind nodig hadden, maar niet kregen. Het is je inmiddels wel helder dat, hoe meer wij onze basisbehoeftes op de juiste manier hebben gekregen in onze jeugd, hoe groter de kans is dat wij vanuit balans met onszelf omgaan en in het leven staan. Alle basisbehoeftes die wij niet of niet op de juiste manier hebben gekregen, geven een verandering van ons gedrag en gevoel, aangezien wij onbewust proberen deze behoeftes bevredigd te krijgen. Als wij dat niet uit onszelf weten te halen, omdat het ons in de basis niet is gegeven, dan proberen wij die te halen bij anderen. In het helingproces van jezelf is het jezelf leren geven van deze behoeftes van essentieel belang. Wil je autonoom worden, dan is het noodzakelijk dat je aan jezelf leert geven wat je nodig hebt, waardoor je onafhankelijk wordt van de ander. Natuurlijk blijft het fijn om in je latere leven bijvoorbeeld erkend te worden, maar als je erkenning aan jezelf weet te geven, dan heb je hem niet meer nodig van een ander om gelukkig te zijn. Dan is de erkenning van de ander een extraatje, de slagroom op een taart.

Alle behoeftes die je zelf niet hebt gehad, kan je ook moeilijk aan jezelf geven of op anderen overbrengen. Als ik als kind geen goedkeuring heb ervaren of gekregen, dan is de kans groot dat ik ook niet weet hoe ik anderen kan goedkeuren of goedkeuring aan mijzelf kan geven.

Ik adviseer je daarom om eens goed te kijken naar de lijst met basisbehoeftes en te ontdekken welke je als kind hebt gemist. Alle behoeftes heb je van zowel je moeder nodig gehad, als van je vader. Als dus een van je ouders

afwezig is geweest door bijvoorbeeld een scheiding, een overlijden of omdat zij/hij altijd weg was, dan mis je in jouw basis alle basisbehoeftes van die betreffende ouder. Dit geldt ongeacht hoe goed de overblijvende ouder of vervangende opvoeder het ook heeft gedaan.

Je zou kunnen zeggen dat de basisbehoeftes die je van je moeder hebt gemist, waarschijnlijk een disbalans in jezelf hebben veroorzaakt op het vrouwelijke deel van jezelf: het zorgen voor jezelf, je gevoel en je intuïtie. Alle behoeftes die je hebt gemist van je vader, zorgen voor een disbalans in jouw mannelijke kant: het voor jezelf opkomen, daadkrachtig zijn, dingen neerzetten of realiseren, je mannetje staan en vanuit een mannelijke kracht handelen.

Zolang je nog een gemis hebt van een basisbehoefte, zal je in je gedrag proberen die basisbehoefte te krijgen van een ander. Als je bijvoorbeeld te weinig geruststelling hebt gekend, dan zal je jezelf mogelijk niet goed weten gerust te stellen en leun je misschien daardoor op een ander. Als je geen of te weinig bevestiging hebt gekregen, dan zal je die waarschijnlijk op de een of andere manier vragen aan je omgeving. Soms letterlijk, soms door je uit te sloven. Mogelijk heb je een perfectionistisch gedrag ontwikkeld in de hoop dat je erkend of bevestigd wordt.

Als je weet welke behoeftes je hebt gemist, werk dan gedurende ongeveer een maand met elke behoefte. Stel je hebt geen bewondering ervaren, ga jezelf dan gedurende een maand de bewondering geven zoals je die van je 'ideale' moeder en je 'ideale' vader had willen ontvangen. Je wordt als het ware je eigen moeder en je eigen vader en geeft jouw innerlijk kind dat wat je toen hebt gemist. Dit kun je doen door gedurende de dag jezelf eens bewust te zeggen wat je bewondert in jezelf. Bijvoorbeeld op je werk als je iets hebt gedaan waar je trots op bent, neem ergens een moment van rust met jezelf en geef jezelf de bewondering over datgene wat je hebt gedaan die dag. Door dit een maand te doen, zal het gemis verdwijnen en

zal de bevrediging van die behoefte zich installeren in jouw basis. Je zal dan gaan merken dat je die betreffende behoefte uit jezelf weet te halen. Het proberen te krijgen van die behoefte uit een ander zal verdwijnen, waardoor je veel meer vanuit balans met jezelf gaat handelen. Je wordt er autonomer en volwassener door.

Als je met het thema boosheid aan het werken bent, dan zullen de basisbehoefes begrip en erkenning belangrijk zijn. Mogelijk ben je als kind te weinig begrepen of erkend. Ga gedurende de maand dat je met deze behoeftes aan de slag gaat regelmatig met jouw innerlijk kind zitten. Laat haar of hem de boosheid naar buiten brengen en geef hem (dus jezelf) de erkenning en het begrip voor die boosheid. Je zult merken dat dit troost geeft aan jezelf.

Zo met alle emoties: ontdek welke basisbehoefte er aan gekoppeld is en geef alsnog die behoefte aan jezelf alsof jij je eigen moeder en vader wordt.

Ook zo met gedrag; achter elk gedrag zit een behoefte. Stel jij werkt met jouw schaduwkant aanstellen of kinderachtig gedrag. Mensen die zich kinderachtig opstellen of zich aanstellen irriteren jou, waardoor je ontdekt dat jij een zelfde soort aanstellerig of kinderachtig gedrag hebt. Ontdek welke basisbehoefte er zit achter dat gedrag. Misschien wil je gehoord worden, erkend worden, bewonderd worden. Heel de wonden die te maken hebben met deze basisbehoefes door de gebeurtenissen die ermee te maken hebben te gaan verwerken. Een deel van de verwerking is ook het geven van de basisbehoefes. In dit voorbeeld: erken jezelf, hoor jezelf en bewonder jezelf.

De aanmoediging van Floor

Mijn persoonlijke groei was een lang en vaak moeilijk proces dat bestond uit het steeds opnieuw overwinnen van angst, twijfel en schaamte.

Toen ik bij Rob begon met workshops was ik een verlegen, introverte, uitzonderlijk eigenwijze, kille, betweterige academicus, die z'n onzekerheid verborg achter (te)veel praten en cynische humor.

Langzaam maar zeker drong de oprechte empathie en de goedbedoelde, maar keihard aankomende, 'kritiek' van medecursisten op deze en andere facetten tot mij door. Stapsgewijs veranderde daarmee ook mijn aangenomen, op oude trauma's gebaseerde gedrag. Geleidelijk aan gaven die ervaringen van succes mij houvast om steeds verder en dieper te durven gaan. Ik kreeg ook meer vertrouwen in de wijsheid van het 'toeval', variërende van de groepssamenstelling tot de kaarten die wij trokken en die zonder uitzondering extreem 'raak' bleken te zijn.

Het uiteindelijke resultaat:

- *Volledige overwinning van mijn verlegenheid .*
- *Veel meer rust in mijn hoofd.*
- *Veel minder eigenwijsheid.*
- *Meer wijsheid.*
- *Herkenning en later ook succesvol gebruik van mijn intuïtie.*
- *Diepe en volledige stressbestendigheid.*
- *Meer moed (eigenlijk het herkennen en loslaten van onnodige en contra-productieve angsten).*

- *Sterk afgenomen gevoel van de behoefte aan ‘antwoorden’ vanuit boeken of kennis. In plaats daarvan een (bewezen) vertrouwen dat ik alles weet wat ik moet weten, al is het soms maar net op tijd .*

Samengevat: veel meer evenwicht tussen de drie-eenheid van mijn hoofd, hart en buik.

Werken met Rob was achteraf gezien eigenlijk altijd een feest . Al binnen enkele uren was er échte communicatie en écht contact tussen mensen. Al halverwege de eerste dag waren de maskers waarachter wij ons verschuilden afgezet. Dit bereikte Rob niet door volgens een vast draaiboek te werken, maar door erop te vertrouwen dat het materiaal (gespreksstof en oefening) die nodig waren zichzelf sowieso wel aan zouden dienen.

Het beste van dit materiaal heeft Rob in dit boek bijeengebracht . Naar mijn mening zal dit boek dan ook vele nuttige en effectieve handvatten bieden voor wie zichzelf wil overwinnen en bereid is om daar - soms pijnlijk eerlijk - voor naar zichzelf te kijken.

Werken aan je verslavingen

Om van een verslaving af te komen, is het eerst noodzakelijk dat je een verslaving gaat herkennen en erkennen. Pas als je ziet dat je een verslaving hebt, kun je er iets aan gaan doen.

Een verslaving ontstaat als wij uit een middel of een activiteit dat halen wat wij niet uit onszelf weten te halen.

Zoals ik al eerder schreef kan van alles een verslaving worden: roken, blowen, drugs, alcohol, sporten, gokken, werken, seks, TV, gamen, computeren, telefoneren en ga maar door. Ik ga niet op alle verslavingen in, omdat in mijn ogen de aanpak overal hetzelfde is.

Niemand wil van nature roken, drugs nemen, de hele dag gamen, of andere ‘ongezonde’ dingen doen. Die gewoontes komen altijd ergens uit voort. Een mens die volledig in balans is met zichzelf, zal in principe niet snel verslaafd raken aan iets ongezonnds en de dingen doen die goed voelen. Als wij ons niet goed voelen in ons leven, kan het zijn dat wij naar middelen grijpen die ons een beter gevoel geven, ook al is dat betere gevoel maar tijdelijk. Emoties als eenzaamheid, ongelukkig voelen, jaloezie, depressie en dergelijke kunnen ervoor zorgen dat wij iets buiten onszelf zoeken waardoor wij ons beter voelen of iets niet meer hoeven te voelen.

Wil je van een verslaving afkomen, dan is het nodig dat jij naar je verslaving gaat luisteren. Jij zelf *bent* niet verslaafd (jij bent namelijk in jouw wezen een autonoom, krachtig persoon met alle mogelijkheden om een vitaal en gelukkig leven te leiden), maar je *hebt* een verslaving die ergens uit

voortkomt. De verslaving vertegenwoordigt als het ware een deel van jou dat uit balans is. Door dat deel los te zien van jouw totale wezen en ermee te communiceren, ontdek je waar je aan kunt werken. Het verslaafde deel van jou vertelt je wat de onderliggende oorzaak is, wat het middel of de activiteit jou oplevert, wat je wil bedekken met het middel of welke ‘kracht’ je erdoor krijgt.

Voor mij is een verslaving niet opgelost als je bijvoorbeeld van jezelf nooit meer een glas wijn mag pakken. Een verslaving is pas echt opgelost als je moeiteloos een glas wijn kan laten staan, of er af en toe een kan nemen vanuit vrijheid. Het dwangmatige door van jezelf te eisen dat je nooit meer een glas mag drinken, maakt dat de verslaving erin blijft zitten. Als je constant moeite moet doen om bijvoorbeeld niet te roken, dan zit de verslaving op zich er nog steeds in, ook al rook je niet meer feitelijk. Als je met je wil steeds bezig bent met het niet meer roken, ben je niet vrij van het thema roken. Je bent pas echt van een verslaving af, als je er moeiteloos vanaf kan blijven.

Ik geloof er niet in dat je een verslaving kunt stoppen op alleen maar wilskracht. Natuurlijk is er wel een stuk wilskracht nodig, maar als een verslaving met alleen het hoofd (het denken) wordt aangepakt en het hart (het voelen) is het er niet mee eens, zal de aanpak niet werken. Pas als je met zowel je hoofd als je hart wilt stoppen, dan zal een verslaving ook stoppen. Als de oorzaken van een verslaving niet zijn aangepakt en niet volledig zijn verwerkt, dan zal het gebruik van het middel of de activiteit altijd op de loer liggen. Pas als de aanleiding volledig is verwerkt (bijvoorbeeld de eenzaamheid), zal de behoefte uit je systeem gaan, omdat je dan met jezelf in balans komt. Een mens die in balans is met zichzelf zal van nature de sigaret, de alcohol of de drugs laten staan, of het in ‘verantwoorde’ mate gebruiken en de juiste dingen doen voor het lichaam en de geest.

Hier een eigen voorbeeld:

Jarenlang heb ik een blowverslaving gehad. Ik kon niet zonder een joint, althans niet in mijn vrije tijd. Als ik werk had of een andere bezigheid, dan had ik totaal geen behoefte aan een joint. Zodra ik echter thuis kwam, was de behoefte er direct. Er ‘gewoon’ mee stoppen lukte mij niet. Pas toen ik met mijn verslaafde deel ging communiceren, ontdekte ik welke behoeftes ik had en welke emoties er vastzaten waardoor ik bleef blowen. Ik kon pas met de ‘junk’ in mijzelf communiceren, toen ik hem had gerespecteerd en hem niet meer afwees. Op een manier wist ik dat dat deel mij ergens toe diende, dus waarom zou ik het afstraffen? De junk in mij heb ik op een stoel gezet, alsof het een persoon was. Ik ben hem vragen gaan stellen zoals: “Wat maakt dat jij zin hebt in een joint? Wat levert die joint mij op? Wat doe ik niet waardoor jij nog steeds in mijn leven bent? Wat heb ik nodig om jou (de junk dus, het blowen) los te kunnen laten?” Belangrijk hierbij is dat je de vragen stelt aan de junk, ook al heb je het over jezelf. Dus let goed op hoe jij de ‘ik’ en de ‘jij’ gebruikt: ‘ik’ dat ben jij zelf, ‘jij’ dat is de junk waar je mee praat. Om de antwoorden te horen ging ik steeds op de stoel zitten waar ik de junk had gezet. Zo switch je steeds van jezelf naar dat deel van je zelf dat de antwoorden geeft. Verbazingwekkend welke antwoorden er kwamen: “Zolang jij niet voldoende rust neemt, zorg ik (de junk) met die joint ervoor dat je dat wel doet”, “Door de joint zorg ik ervoor dat je de emoties die nog vastzitten niet voelt”, “Je hebt nog zo’n moeite met je eenzaamheid, dat je soms liever op je wolk zit”, “Je kunt nog steeds niet genieten van het leven en wil eigenlijk nog steeds niet volledig op de aarde zijn. Ik help jou daarmee met die joint.” Alle antwoorden die vanuit de junk in mijzelf kwamen, waren thema’s die nog uit balans en niet verwerkt waren. Ik ben gaan werken aan het nemen van rust, het verwerken van emoties, het gevoel van eenzaamheid en het genieten van hier op aarde zijn. Naarmate het helingsproces vorderde op de diverse thema’s nam ook de behoefte aan een joint af. Nog steeds is er af en toe een behoefte aan een joint, omdat niet alles volledig is verwerkt.

Maar de dwangmatigheid is er volledig vanaf en het dagelijks gebruik is verdwenen.

Ik kan mij voorstellen hoe moeilijk het is voor bijvoorbeeld ouders als zij bij hun kind een verslaving zien. Natuurlijk willen zij niets liever dan dat die verslaving verdwijnt. Het straffen, verbieden of afwijzen van het kind en de verslaving werkt in mijn ogen averechts. Hoe meer een kind het gevoel krijgt dat het niet okay is en zich gestraft voelt, hoe groter de kans dat de verslaving toeneemt of in het geheim voort zal gaan. Probeer met je kind te blijven communiceren, geef het de aandacht en de liefde die het nodig heeft, laat het voelen dat je begrip hebt en probeer te ontdekken wat er onder de verslaving zit. Dus hoor wat de oorzaken zijn, wat het kind hoopt te verkrijgen uit het middel of de activiteit en waar het kind mee rondloopt. Geef het kind zoveel mogelijk de basisbehoeftes die het nodig heeft. Wijs de verslaving af, maar niet het kind zelf.

Het klinkt eenvoudig zoals ik tegen de aanpak aankijk, maar natuurlijk is dat niet altijd zo. Ik realiseer mij als geen ander hoe moeilijk het soms is om uit een verslaving te komen. Soms komt een verslaving voort uit een onvrede die moeilijk te veranderen is. Stel dat je een baan hebt waar je echt geen plezier uit haalt, maar je ziet geen mogelijkheid om te veranderen van baan, dan kan het zijn dat je blijft hangen in een verslaving. Of als iemand zich totaal niet veilig voelt in deze wereld of haar of zijn plek niet weet te vinden, dan kan het verdomde moeilijk zijn om los van een verslaving door het leven te gaan. Soms vraagt het enorme moed om een verandering in het leven door te voeren. Stel dat je diep van binnen dolgraag je eigen bedrijf wilt opzetten, maar je ziet daar geen kans voor, dan kan het zijn dat de onvrede over je huidige werk blijft voortbestaan. Toch is het belangrijk dat je zoveel mogelijk ontdekt en aanpakt wat je nodig hebt in je leven, waar je gelukkig van wordt, waar je plezier uit haalt, wat je krachtig maakt.

Ik merk aan mijzelf dat ik nog steeds sommige dingen blijf doen, ook al weet ik dat ik ze beter kan laten. Door steeds te willen blijven ontdekken wat er onder die patronen zit, ben ik er bijvoorbeeld achter gekomen dat ik ergens nog een angst heb zitten op mijn volledige zuiverheid en kracht. Als ik alles laat staan wat mij nog voor een deel bedekt en uit mijn volledige kracht haalt, dan kom ik in mijn volledige potentie en kan ik mij volledig laten zien in alle kracht die ik in mij heb. Ik ben er inmiddels achter dat daar nog steeds een angst op zit. Ik weet ook dat als die angst volledig is aangepakt en verwerkt, dat dan ook die patronen en gewoontes moeiteloos zullen verdwijnen.

Om helderheid te krijgen in je verslaving is het werken met je schaduwkanten van groot belang. Onder een verslaving zitten vaak oorzaken en emoties die nog niet in het zicht zijn. Zolang ik mij niet bewust was van mijn angst voor mijn volledige potentie, wist ik niet eens waarom ik nog steeds dingen deed die ‘ongezond’ voor mij waren. Nu ik die inzichten wel heb, kan ik er verder mee aan de slag.

Soms is het handig jezelf een zetje te geven en het je even ‘moeilijk’ te maken door niet gelijk toe te geven aan de behoefte om bijvoorbeeld een joint te nemen. Toen ik met mijn jointverslaving aan de slag wilde gaan heb ik met mijzelf afgesproken dat ik wel mocht blowen, maar dat ik voordat ik de eerste joint opstak eerst met mijzelf aan de slag ging. Ik ben dus eerst met de junk in mijzelf gaan praten en toen pas mijzelf de ruimte gegeven om de joint te pakken. Als ik het mijzelf had verboden, dan zou het verzet te groot zijn geworden. Verbieden werkt meestal averechts.

Bij mijn laatste verhuizing heb ik besloten om een tijd geen TV aansluiting te nemen. Ik was er namelijk achter gekomen dat ik ook zeker verslaafd was aan het TV kijken. Door mijzelf de TV te ontzeggen, kwam ik in de onrust. Die onrust zat er natuurlijk altijd al in, maar voelde die niet doordat ik dagelijks de TV aan had staan. Nu ik geen TV had, kon ik niet

anders dan ontdekken wat maakte dat ik altijd naar die buis keek. Ook hier weer, ben lief voor jezelf. Ik heb mijzelf niet gezegd dat ik nooit meer TV zou mogen kijken, maar met mijzelf ‘onderhandeld’ om voorlopig even geen TV in huis te hebben. De druk gaat er dan vanaf. Zie het verslaafde deel als een puber: leg je een te hoge druk op dan zal zij of hij met de hakken in het zand gaan. Ga je op de juiste manier onderhandelen, dan is de kans groot dat er een bereidheid komt om mee te werken.

17.1 Het doorbreken van een gewoonte

Gewoontes zijn eigenlijk ook een soort van verslaving en soms moeilijk te doorbreken. Dit komt omdat een gewoonte in ons ‘oude brein’ zit. De gedragingen in ons oude brein voelen veilig. Alles wat nieuw gedrag is zit nog in het nieuwe brein en dat voelt nog niet veilig. Als jij je horloge ineens aan de andere pols gaat dragen, dan zal dat de eerste paar dagen, soms weken, onwennig voelen. Het dragen aan de andere kant zit nog in het nieuwe brein. Na een tijdje ben je eraan gewend en voelt het net zo okay als toen je jouw horloge aan de andere pols droeg. Het nieuwe gedrag uit het nieuwe brein, gaat dan naar het oude brein en wordt dan de nieuwe, veilige gewoonte.

Zo ook met het doorbreken van onze gewoontes. In eerste instantie zullen ze onwennig en misschien wel onveilig voelen, maar meestal na een dag of veertig verandert dat gevoel. De nieuwe gewoonte voelt dan veilig en vangt de oude gewoonte.

Achter het doorbreken van een gewoonte kan ook een emotie of een angst zitten die eerst aangepakt moet worden. Als een nieuwe gewoonte (bijvoorbeeld het gaan bewegen of sporten) jou krachtiger en vitaler maakt, maar jij hebt daar nog ergens een angst op zitten, dan is het logisch dat je onbewust dat bewegen uitstelt. Probeer dus te ontdekken of er

emoties zitten onder bepaalde gewoontes en ga daarmee aan de slag. Dan wordt het makkelijker om een gewoonte te doorbreken en een nieuwe te installeren.

Meditatie, in stilte komen

Het mediteren zorgt ervoor dat je uit je hoofd komt en naar je hart gaat. Het denken gaat over in voelen. Door jezelf aan te leren te mediteren maak je jezelf rustig en kom je in een stilte met jezelf. Mediteren hoeft niet altijd te betekenen dat je in lotushouding op een kussen moet gaan zitten met je ogen dicht. Mediteren kun je ook doen tijdens het wandelen, het fietsen, het strijken, of welke andere ‘relaxte’ bezigheid dan ook.

De essentie van het mediteren is om het denken te stoppen. Door ons denken kunnen wij niet voelen. Ons hoofd spreekt niet altijd de taal van ons hart. Om onszelf te helen is het noodzakelijk dat wij naar ons hart gaan, omdat daar alle antwoorden liggen die wij nodig hebben. Door het mediteren krijgen wij inzichten die wij niet krijgen als wij alleen maar aan het denken zijn.

Meditatie zet ook ons zelfhelend vermogen in werking. Door in stilte te komen en verbonden te raken met ons hart laten wij spanning los, waardoor onze energie weer gaat stromen. Dit bevordert het helend vermogen van het lichaam en de geest om disbalansen te herstellen.

Je kunt gebruik maken van meditatiemuziek. Deze muziek zorgt ervoor dat je hersengolven op een lagere frequentie komen, waardoor je in een ontspanning komt en uit je hoofd gaat. Er zijn ook tal van meditatiecursussen of groepen. Misschien handig als het je niet lukt om met jezelf in meditatie te gaan, dat je eens naar zo’n groep gaat om het te ervaren en te leren.

De stilte van de natuur, het geluid van vogels of het kabbelen van water hebben vaak een zelfde werking als meditatiemuziek. Je raakt er ontspannen door als je je eraan overgeeft.

Bij elke vorm van meditatie is het belangrijk dat je jouw ademhaling zo laag mogelijk laat beginnen. Dus niet vanuit je borstkas of je keel, maar vanuit je buik. Hoe lager je ademhaling, hoe meer jij in je lijf komt en bij je gevoel. Als je jouw ademhaling naar je buik laat gaan, laat dan bewust spanning los op elke uitademing. Scan je hele lijf bij het ademen en ontspan bij elke uitademing. Ontspannen betekent niet in elkaar zakken, maar wel de spanning loslaten die je waarneemt in bijvoorbeeld je schouders, je hoofd, je buik, je rug enzovoort.

Als je gaat mediteren, zorg er dan voor dat je goed in je eigen energieveld zit. Soms zijn je gedachten nog op je werk, bij de dingen die je moet doen of bij je kinderen. Als je begint met een meditatie trek dan denkbeeldig jouw energie naar je toe, alsof jij jezelf in een bolletje zet dat zich om jou heen vormt. Een bol waarin alleen jij zit en die de grootte heeft die prettig voor jou voelt. Als je in jouw bol zit, knip dan denkbeeldig alle lijnen los met je werk, je familie en alles wat jou buiten jezelf laat zijn. Niet dat je de banden losmaakt met hen, maar wel om even op jezelf te komen. Jouw aandacht is even volledig bij jezelf en niet bij de ander of je werk bijvoorbeeld. Het jezelf in je bol zetten, helpt je om dichterbij jezelf te komen en echt even alleen met jezelf te zijn.

Meditatie vraagt om geduld. Je kunt met je hoofd niet afdwingen dat je inzichten gaat krijgen, rust gaat vinden of dat je denken stopt. Je zal merken dat dit steeds een stuk makkelijker gaat naarmate je het meer doet. Als je in jouw bol zit, begin dan jouw ademhaling naar beneden te brengen en je te ontspannen. Ga met je aandacht door je lijf. Stel dat je spanning voelt in je rug, zak dan als het ware met je focus naar die plek. Niet vanuit je hoofd denken aan die plek (want dan blijf je in je hoofd), maar je gaat

met je aandacht naar die plek toe. Dan zak je uit je hoofd en in jouw lijf. Ineens zal je merken dat je in een rust komt, een stilte. Gedachten zullen nog steeds komen, maar als je in jouw lijf blijft en je ademhaling laag houdt, dan zullen die gedachten niet blijven hangen, maar ‘gewoon’ weer weg gaan.

Soms zal je merken dat je af en toe een zucht wilt slaken of wilt geeuwen. Gewoon doen. Door het zuchten en geeuwen laat je spanning los en kom je nog meer in rust en stilte.

Als je begint met mediteren kan het zijn dat je juist onrust gaat voelen. Logisch, want onbewust ‘weet’ jouw lichaam dat als je gaat ontspannen en mediteren, dat dan gevoelens en emoties naar boven komen. Als je daar lang tegen hebt gevochten, dan kan het zijn dat je eerst een verzet voelt. Probeer om jezelf liefdevol over te geven aan wat er naar boven komt. Laat verdriet los als je voelt dat dit aan de oppervlakte komt. Begin gewoon eens met 10 minuten per dag. Je zal al snel merken hoe fijn het is om in stilte te komen. Het zal je ook steeds beter afgaan naarmate je het vaker doet.

Je kunt een intentie zetten als je gaat mediteren. Bijvoorbeeld dat je een antwoord wilt op bepaalde vragen. Die antwoorden zullen pas komen als het denken op de achtergrond is gekomen. Geduld is dus een schone zaak. Het belangrijkste in de meditatie is dat je tot rust komt, in je lijf komt, jezelf ontspant en je jouw ademhaling naar je buik weet te brengen. Pas dan komen de inzichten die je nodig hebt.

De aanmoediging van Tula

Lange tijd zat ik absoluut niet lekker in mijn vel en had ik last van negatieve gedachten. Ik had een scala aan emoties en fysieke klachten die mij in de weg zaten om te leven zoals ik wilde en om me gelukkig te voelen.

Ik ontdekte dat het heel veel werk en inzicht kostte om mijn denkpatronen te veranderen en dus ook mijn gedrag. Door naar mijzelf leren te kijken, wat ik dacht en welk gedrag er uit die gedachtes voortkwamen, ben ik nu in staat om de regie over mijn eigen leven terug te nemen en te ontdekken wat ik echt leuk vind om te doen en waar ik energie van krijg.

Om meer autonoom te kunnen leven, (dus zoals ik dat wil en niet zoals de maatschappij of mijn ouders/familie van mij verwachten of denken dat goed is), moest ik eerst gaan ontdekken welke invloed mijn jeugd op mij had gehad. Welke gedragingen er ingesleten waren en hoe ik omging met de wereld om mij heen als ik mij onbegrepen, niet gezien of ondergewaardeerd voelde.

Ik sta nu vol in mijn leven en doe de dingen waarvan ik voel dat ik gelukkig word. Het lukt mij nu dat als zodanig te ervaren. Dat loopt van hoe ik woon, tot aan wat voor werk ik nu doe en met welke mensen ik om wil gaan. Ik voel me beter in mijn vel zitten, durf weer te leven. Ik durf weer relaties aan te gaan met mensen en durf te zeggen wanneer een relatie met iemand (vriendschap valt daar ook onder) mij niet meer vervuld. Ik reageer veel meer vanuit liefde i.p.v. vanuit pijn (ook al hoort dat wel bij het proces van verandering en loslaten).

Ik heb nu een leven waarin ik werk doe waar ik echt gelukkig van word, ben een partnerschap met iemand aangegaan terwijl ik dacht dat nooit meer te

zullen kunnen, ik woon op een manier waar ik me heel erg prettig bij voel en ga met mensen om waar ik me daadwerkelijk mee verbonden voel.

Ik durf over onderwerpen te praten waar vaak bij anderen een taboe op rust, of waar niet over gesproken word door ongeschreven regeltjes.

Het is nu makkelijker voor mij om negatieve gedachtes te herkennen en hierin ook een stop aan te brengen voordat het me omlaag trekt in mijn energie.

Elke dag sta ik op en heb ik vaak weer zin in het leven. Ik durf mijn eigen beslissingen te nemen en er ook achter te staan. Daarnaast ben ik niet meer bang voor veranderingen en heb ik het gevoel weer krachtig te zijn. Ik voel me veel minder zenuwachtig en daardoor heb ik ook veel minder last van angstzweet. Dit heeft mij erg dwars gezeten sinds mijn jeugd, maar als ik er nu nog eens last van heb, dan probeer ik het niet te onderdrukken, maar wil ik juist kijken naar de oorzaak die dat angstzweet triggert.

Haal kracht uit je verleden en word dankbaar

Als je net begint met verwerking van jouw verleden, je emoties en je opgelopen angsten, dan kan ik mij voorstellen dat je verzet voelt bij dit stukje. Soms kunnen gebeurtenissen die je hebt meegemaakt zo heftig en pijnlijk zijn, dat jij je in eerste instantie niet kan voorstellen dat ze hun nut hebben gehad en je krachtig hebben gemaakt, laat staan dat je er dankbaarheid voor kunt voelen. Ik zeg ook absoluut niet dat het allemaal fijn en leuk was wat je hebt meegemaakt. Ik weet uit eigen ervaring dat het tegendeel vaak waar is. Het kind dat je was of de volwassene die je nu bent die pijnlijke dingen meemaakten zullen er niet blij en vrolijk van zijn geworden. Die stonden niet te springen van vreugde bij de gebeurtenissen. Op zielsniveau echter is dat anders. Hoe je het ook wendt of keert, alles wat wij meemaken geeft ons ervaringen en groeimogelijkheden. Als een kind op de lagere school alle antwoorden vooraf al krijgt, zal het niet of nauwelijks leren. Door het vallen en opstaan doen wij ervaringen op en leren wij. Ten overvloede: ik zeg niet dat het leuk en fijn was, maar wel dat het je op de één of andere manier iets heeft opgeleverd. Deze manier van denken hebben wij nodig voor onze heling en transformatie. Als wij niet willen zien of toegeven dat alle gebeurtenissen lessen zijn waarvan wij leren, dan kunnen wij gebeurtenissen ook niet achter ons laten en loslaten. Dan blijven ze op een belastende manier meespelen in ons leven.

Als je wat verder bent in jouw verwerking, dan zal je merken dat het mogelijk wordt de kracht te zien die het verleden jou heeft opgeleverd. Je gaat op een zeker moment zelfs dankbaar worden voor wat je hebt meegemaakt. Als dit lukt, dan kom je uit de slachtofferrol, terwijl je die blijft houden als je in je pijn blijft hangen. Als wij ons niet realiseren wat

ervaringen ons hebben opgeleverd of geleerd, maar blijven hangen in bijvoorbeeld boosheid, dan blijven wij ons het slachtoffer voelen van een gebeurtenis. Dan blijven gebeurtenissen uit je verleden die je toen klein hebben gemaakt, je in het heden nog steeds klein houden. En dat is niet nodig en zelfs niet terecht als wij op een volwassen manier in het leven willen staan. Natuurlijk is het eerst nodig dat verdriet en andere emoties gehoord en gerespecteerd worden. Tegen een kind dat is gevallen met haar of zijn fiets doordat ze met haar/zijn handen los reed, gaan wij ook niet gelijk zeggen: “Je moet je handen ook op het stuur houden.” Als het goed is, dan laten wij het kind eerst uithuilen, geven wij het begrip en erkenning en troosten wij het. Als het is gehoord en het heeft uitgehuild, kunnen wij de inzichten geven en vertellen wat het uit die val kan leren. Zo ook met onze pijnen, angsten en emoties. Pas als wij onszelf de ruimte hebben gegeven te uiten wat ons dwars zit en pijn heeft gedaan, kunnen wij gaan zien wat een gebeurtenis ons heeft gebracht.

In het eerste deel schreef ik dat elk mens een ziel heeft en dat in die ziel onze missie, passie en kwaliteiten zitten. Ik ga er vanuit dat elk mens hier op aarde komt met een bepaald doel. Elk mens wil in haar of zijn kern ergens aan bijdragen. De bijdrage die je gaat leveren heb je al meegenomen bij de incarnatie van jouw ziel in jouw lichaam. Om die ziel tot volledige bloei te laten komen, maken wij allerlei gebeurtenissen mee waardoor wij ervaringen opdoen. Leuke gebeurtenissen, maar ook zware gebeurtenissen. Dingen die voorspoedig lopen, maar ook tegenslagen. Alles wat wij meemaken levert ons levenservaring en kennis op.

Een paar voorbeelden:

De dominantie en het autoritaire gedrag van mijn vader heeft mij uiteindelijk geleerd niet om te vallen tegenover een autoriteit die zich krachtig opstelt. Ik weet inmiddels dat het overbrengen van mijn visie op psychische klachten en de aanpak ervan onderdeel uitmaken van mijn

levensmissie. Deze andere aanpak en visie wordt niet in dank afgenomen door de reguliere medische wereld. Dit merk ik als ik lezingen geef en er een arts of een psychiater in het publiek zit. Zij reageren meestal zeer afwijzend, ontkennend en soms kleinerend. Vaak geven zij mij het gevoel dat zij mij een ‘sukkel’ vinden, omdat ik geen medische achtergrond heb. In hun commentaar kan ik merken dat zij denken: “Waar haal jij die kennis vandaan, je hebt er niet eens voor gestudeerd” en “Wie denk jij wel niet dat je bent om zoiets te zeggen? En dit is eigenlijk precies wat mijn vader deed. Als kind en lang ook als volwassene was ik niet tegen deze houding opgewassen. De autoriteit die mijn vader was, maakte mij klein. Net zoals de autoriteit die de reguliere gezondheidszorg is. Door het werken op de trauma’s die aan mijn vader gelinkt waren, ben ik in mijn eigen autoriteit gekomen. Ik heb geleerd om vertrouwen in mijzelf te hebben, ook al is de ander het totaal oneens met wat ik vind. Ik ben gaan leren om de mening van de ander niet belangrijker te vinden dan mijn eigen mening. Ook om mijzelf geen ‘sukkel’ te vinden, ook al vindt een autoriteit dat wel. De ervaring met mijn vader heeft mij geleerd en opgeleverd dat ik mijzelf net zo ‘belangrijk’ mag vinden als een autoriteit. Ik vond de relatie die ik had met mijn vader zeker niet fijn en ik heb enorm veel gemist door deze relatie, maar het heeft mij wel laten worden wie ik nu ben en het heeft mij de kracht gegeven die ik in dit werk nodig heb.

De borderline problematiek waar mijn zus mee te maken had, heeft mij gigantisch veel geleerd. Ik heb ervaren en gezien hoe de psychiatrie met haar omging. Ik heb van dichtbij gezien wat dit grensoverschrijdend gedrag veroorzaakt had en welke gevolgen dit gedrag had op haar omgeving. Het heeft mij de kennis gegeven wat medicatie met iemand kan doen, wat deze klacht betekent in het leven van iemand en hoe deze klacht iemand meestal buiten de maatschappij zet. Allemaal ervaringen die mij de kennis hebben gegeven mijn werk te doen en met mensen te kunnen werken met soortgelijke klachten. De sfeer in huis was soms vreselijk door dit gedrag en ik heb er enorm veel last van gehad, maar ik kan nu niet anders

dan toegeven dat ik er gigantisch veel door heb geleerd. Ik voel een dankbaarheid dat ik van zo dichtbij deze disbalans heb mogen meemaken. Ook haar zelfdoding heeft mij enorm veel kennis gegeven. Het van dichtbij meemaken van haar proces helpt mij nu om mensen met suïcidale gevoelens te begrijpen en hen zoveel mogelijk handvatten te kunnen geven.

De eenzaamheid die ik lang heb gevoeld was geen pretje toen ik er nog in zat. Door het overwinnen van deze gevoelens kan ik anderen het gereedschap in handen geven om hun eenzaamheid te overwinnen.

De afgelopen jaren heb ik in een enorme financiële crisis gezeten. Geen leuke periode, maar wel een zeer leerzame periode. Ik heb geleerd dat je nog steeds een waarde hebt ook al heb je geen rooie cent. Mijn ouders hadden ons geleerd dat je pas iemand bent als je een goede baan en (veel) geld hebt. Ik heb van hen de overtuiging meegekregen dat je pas succesvol bent in je leven als je geld hebt. Door de krappe periode heb ik al deze, niet kloppende overtuigingen kunnen omdraaien, waardoor mijn zelfbeeld een enorme boost heeft gekregen. In onze huidige tijd leven inmiddels erg veel mensen in financiële krapte. Ook hier weer: dankzij mijn eigen ervaringen en zelfwerk op dit thema, kan ik velen ondersteunen in hun zoektocht naar oplossingen.

Ik geloof er dus in dat alles wat wij meemaken ergens goed voor is. Alles levert ons uiteindelijk kracht op.

Nu zal je misschien zeggen: “Maar wat als een kind is mishandeld of seksueel misbruikt? Wat heeft zij of hij daarvan geleerd en hoe kan het hiervoor dankbaar worden?” Er is geen lijstje voor te geven wat iemand uit dit soort ervaringen haalt. Dat is voor elke persoon anders. Thema’s als veiligheid, vertrouwen, zelfredzaamheid, weer in het geluk komen, uit een slachtofferrol komen, weer leren genieten, loslaten en ga maar door, zullen thema’s zijn die waarschijnlijk aan de orde zijn. Iemand

die (zwaar) is mishandeld en leert om ondanks die ervaring toch weer gelukkig te worden, is bijvoorbeeld een voorbeeld van empathie en kracht voor anderen. Misschien gaat deze persoon de hulpverlening in, omdat zij of hij weet waar het over gaat. Misschien weet zij of hij mensen te coachen die te kampen hebben met agressie. Misschien gaat deze persoon het onderwijs in en wordt een leraar die kinderen aanvoelt die dezelfde ervaringen meemaken. In mijn werkervaring van de afgelopen jaren is het mij opgevallen dat inderdaad iedereen uiteindelijk in staat is om 'vrede' te sluiten met een traumatische gebeurtenis en zelfs met de dader. Iedereen kan uiteindelijk ontdekken wat er uit een gebeurtenis geleerd kan worden. Daar ben ik zelf erg blij mee, want dat betekent voor mij dat niemand slachtoffer hoeft te blijven van een traumatische gebeurtenis. Ik vind zelf dat de reguliere psychiatrie er teveel vanuit gaat dat je niet over een zwaar trauma heen kunt komen, dat je altijd 'ziek' zult blijven en de gevolgen van een trauma zal blijven ondervinden. Natuurlijk blijven er littekens achter, maar volgens mij is iedereen in staat om een trauma te verwerken, los te laten en er kracht uit te halen.

De aanmoediging van Monique

Na meerdere ingrijpende momenten in mijn leven werd ik me heel erg bewust van het feit dat ik niet zo goed voor mezelf gezorgd had. Wel aan de buitenkant maar niet aan de binnenkant. Zonder er zelf bewust van te zijn kwam ik anders over dan ik werkelijk ben.

Voorafgaand aan de workshop van Rob was ik al meer gaan voelen en meer bewust van de relatie tussen hoofd en lichaam. Maar de invloed wat het innerlijke kind in mij nog had, wist ik niet.

Door de oefeningen met elkaar in de groep, in combinatie met Rob als coach die perfect stuurt en begeleidt in dat proces, is een diep verstoepd gevoel uit die tijd geheeld. Mijn relatie met mijn moeder en zus is niet veranderd maar ik ben wel veranderd. Mijn maskers zijn weg, ik handel nog meer vanuit mijn gevoel en laat dat ook zien. Ik ben zachter geworden voor mijzelf én mijn omgeving, waardoor ik nu een diepere hartsverbinding heb.

Ik voel me rustig, sterk, lief en durf dat nu ook te laten zien.

In contact komen met je ziel

Naarmate je verder komt in het verwerken van dat wat uit balans is geraakt, zal je merken dat je meer in contact komt met wie je in jouw wezen bent, jouw ziel dus. Dat je het leven leeft dat bij jou past, dat je energie krijgt van wat je doet. Telkens als jij jouw emoties en angsten verwerkt, loslaat en transformeert, komt jouw ware zelf meer en meer aan de oppervlakte. Het is alsof de sluiers eraf gaan die jouw kern en jouw ziel door de jaren heen bedekt hebben. Logisch natuurlijk, want angsten en emoties hebben de zuivere kern in jou bedekt. Door het wegvallen van jouw emoties ga je meer leven vanuit je hart, je krijgt meer zelfvertrouwen en ga je ontdekken wie je werkelijk bent, wat jouw passie is en wat jouw vermogens zijn.

Je zou jezelf in meditatie kunnen brengen met de intentie om te ontdekken wat jouw ware ik is, wat jouw passie is en waarvoor je hier op de aarde bent. Als je in jouw rust bent, stel jezelf dan de volgende vragen: “Wat zou ik willen bijdragen aan de wereld om mij heen?”, “Waar word ik blij en gelukkig van?”, “Waar ben ik goed in?” of “Welke vermogens heb ik in mij die er nog niet uit zijn gekomen, welke verlangens heb ik waarmee ik nog iets wil doen?” De antwoorden die opkomen, zijn de antwoorden die vanuit jouw ziel komen. Mogelijk zal je hoofd allerlei redenen aandragen waarom jij niet zou kunnen doen wat je het liefste zou willen doen. Als jij ontdekt dat je bijvoorbeeld het liefst zou willen fotograferen, maar je hebt een overtuiging dat je daar je geld niet mee kunt verdienen, kan het zijn dat je het fotograferen al snel loslaat, ook al is dat jouw passie.

Word je bewust welke personen jij bewondert in jouw leven. De kwaliteiten van die personen en dat wat je bewondert, zeggen iets over jou. Het bewonderen maakt misschien dat in jou los wat aan de oppervlakte wil komen.

Wat ook belangrijk is als je jouw zielskwaliteit wilt ontdekken, is dat je het rationaliseren probeert te stoppen. Als jij bijvoorbeeld ontdekt dat je graag iets zou willen doen in het onderwijs, maar je doet dat direct teniet door te denken: “ja maar, ik heb geen opleiding”, dan beperk jij jezelf. Probeer anders te denken en visualiseer wat jij nodig hebt om wel in het onderwijs te komen. Vraag de kosmos om hulp. Alles wat je uitzendt met jouw hart, wordt gehoord.

Als wij ons hoofd blijven volgen door gehoor te geven aan de ‘ja maar’, dan zal onze ziel weer bedekt worden. Durf te geloven dat er uit onverwachte hoek hulp zal komen als je met hart en ziel iets wilt doen.

Stel jouw hart maakt je duidelijk dat je jouw relatie wilt verbreken en op jezelf wilt gaan wonen, maar door de angsten die je voelt, geef je daar geen gehoor aan. Door uit angst niet te handelen ontnemen jij jezelf misschien wat er wél op jouw pad zou komen indien jij je niet zou laten leiden door je angsten. Door je angsten wel aan te pakken, komen er openingen en zie je de mogelijkheden die op jouw pad komen en je kunnen helpen om de stap te zetten. Telkens als wij ons hart volgen, komen wij dichterbij onszelf en onze kracht. Natuurlijk is het soms lastig om je hart te volgen en je angsten te overwinnen, maar het zal je enorm bekrachtigen dit wel te leren doen. Je hart zegt het je niet voor niets.

Een sterk middel om je te helpen vanuit jouw hart te leven en op je pad te laten komen dat wat ‘nodig’ is, is het maken van een collage. Door het maken van een collage zend je als het ware een verlanglijst de kosmos in. Op die collage geef je vorm aan je dromen, aan je wensen en aan dat wat

jou gelukkig maakt. Visualiseer bijvoorbeeld eens hoe jouw leven eruit zou zien als je geen angsten zou hebben. Hoe jij wilt dat jij eruit ziet als je in balans bent met jezelf. Hoe jouw vriendenkring is opgebouwd als jij in je kracht staat. In wat voor huis je zou willen wonen. Wat voor werk het beste bij jou zou passen. Welke middelen je nodig hebt om te kunnen doen waar je blij van wordt. Alles waar je naartoe zou willen werken kun je visueel maken op een collage. Je knipt dan uit tijdschriften de plaatjes die jouw beeld het beste vormgeven. Plak die plaatjes op een groot vel papier en laat je fantasie de vrije loop. Laat het kind in jou je helpen met de creatie ervan. Belangrijk is dat je het vanuit je hart doet, dat het realistisch en haalbaar is wat je uitzendt en dat het overeenkomt met wie jij in jouw wezen bent. Als je collage af is, hang hem ergens op en laat het resultaat los. Je zult zien dat er dingen op je pad gaan komen die overeenkomen met jouw dromen.

Houd in gedachten dat ook jij met een doel naar aarde gekomen bent. Ook al ben jij je daar misschien niet meer bewust van, weet dat ook jij een ziel hebt en dat jij er vroeg of laat weer mee in contact gaat komen. Pas als wij kunnen doen in dit leven waarvoor wij naar aarde zijn gekomen, zullen wij werkelijk in ons geluk en onze kracht komen.

Een kind is over het algemeen nog dicht bij haar of zijn bezieling. Een kind doet wat het leuk vindt en waar het goed in is. Een kind dat interesse toont in de natuur en er van alles over wil weten, zou mogelijk daar iets mee willen doen in haar of zijn volwassen leven. Een kind dat een technisch vermogen heeft meegenomen bij het incarneren, zal waarschijnlijk heel andere dingen doen dan een kind dat een artistiek vermogen heeft meegekregen. Je kunt bij een kind meestal ontdekken waar haar of zijn passie ligt. Vraag jezelf eens af waar jij goed in was als kind, wat jij leuk vond, of waar jij warm voor liep. Als ik naar mijzelf kijk, dan was ik als kind al bezig met kennis overbrengen. Ik ben op mijn twaalfde al begonnen met lesgeven in het turnen. Als ik met een groep bezig was, dan bloeide ik op. Lesgeven deed ik met hart en ziel.

Leven vanuit hart en ziel is niet altijd even makkelijk. Wij leven in een wereld waarin het lijkt dat geld de meest belangrijke factor is. Ik hoor mensen om mij heen vaak zeggen dat zij het liefst zouden willen veranderen van baan, maar dat dat niet gaat omdat er geld op de plank moet komen. Dat is natuurlijk zo, maar het geluk dat wij uit onszelf halen als wij leven met hart en ziel is niet in geld uit te drukken. Als wij werkelijk ons hart gebruiken, dan is de kans groot dat wij de middelen creëren die nodig zijn om te leven. Ik hoop dat velen hun passie en zielsvermogen weer gaan ontdekken en ont-wikkelen, omdat dat de humaniteit in deze wereld enorm ten goede zal komen. Als mensen weer gaan leven vanuit hun hart, zullen veel psychische klachten, gedragsproblemen en verslavingen opgelost worden. Veel meer mensen zouden dan leven vanuit een intern geluk. Veel meer mensen zouden dan ook bijdragen aan dat wat deze wereld het meeste nodig heeft: liefde, plezier, passie, aandacht, verbinding en authenticiteit.

Ik wens jou en jouw omgeving alle kracht toe om jezelf te ontdekken, te helen en te transformeren. Laat de wereld maar zien wie jij in jouw wezen bent en welke kracht en schoonheid jij in jou hebt.

Nawoord

Ik hoop dat ik je een scala aan handvatten heb kunnen aanreiken om jezelf weer in bloei te zetten en om jou je disbalansen te laten overwinnen. Natuurlijk realiseer ik mij dat dit boek verre van compleet is. Er zijn natuurlijk tal van andere wegen om met jezelf aan de slag te gaan, jezelf te ontwikkelen en weer terug in jouw kracht te komen. Ontdek wat goed voelt voor jou en waar jij het gevoel bij hebt dat het past en werkt voor je. Er zijn tal van therapeuten, workshops en boeken die jou daarin kunnen ondersteunen. Durf jezelf open te stellen voor verandering, ook al is dat niet altijd even makkelijk als je door een zware periode gaat van je leven. Toen ik met mijzelf aan de slag ging, zag ik in eerste instantie ook niet waar ik uit ging komen. Ik wist ook niet precies wat er allemaal naar boven zou komen en hoe zwaar het soms zou gaan worden. Ik wil je hier gelijk meegeven, dat elke verwerking van een beladen gebeurtenis, jou een stuk lucht en ruimte geeft. Het eindresultaat van jouw pad van ontwikkeling is op zich niet het belangrijkste. De weg er naar toe is belangrijker. Je zult ontdekken dat het helen van jezelf met vallen en opstaan gaat. Steeds als je denkt er te zijn, lijkt het of je weer in het diepe gegooid wordt. Zie het als een ui met ringen. Telkens als je er een ring hebt afgehaald, komt er weer een nieuwe tevoorschijn. Dat is ook met ons zo: telkens als wij een laag van onszelf hebben aangepakt, komt er een diepere laag naar boven. Gelukkig maar dat niet alles ineens loskomt. Als ik nu terugkijk op mijn pad van heling, dan snap ik waarom de transformatie van mijzelf stapje voor stapje is gegaan. Ik had vijftien jaar geleden nooit ineens alles aangekund wat er in de loop der jaren naar boven is gekomen. Het is een mooi pad geworden met een bijzonder resultaat voor mijzelf en uiteindelijk ook voor de wereld waarin ik leef.

Ik hoop dat jij diezelfde overwinning gaat meemaken of dat je dankzij dit boek anderen hun eigen overwinning aan kunt reiken.

Eerder verschenen boek:

‘Bekijk ze eens als mensen’

(ISBN: 978 908 164 9810)



Een boek waarmee ik een bewustwording op gang wil brengen, dat een mens veel meer is dan wij vaak aan de buitenkant kunnen zien. Ik leg erin uit dat de basis van ons gedrag, ons denken, ons voelen en ons handelen wordt gelegd in de eerste 18 levensjaren. Het gezin waarin wij opgroeien, de omstandigheid waarin dat gebeurt, de schooltijd en de omgeving, hebben een allesbepalend effect op de start die wij als kind in dit leven maken en hoe wij ons als volwassene manifesteren.

Dankzij dit boek word jij je bewust van de invloed die jouw ouderlijk gezin heeft gehad op jou als mens. Ik laat je ontdekken wat schaduwkanten zijn en hoe ze ontstaan. Je leest hoe ik aankijk tegen de reis die onze ziel heeft afgelegd bij het incarneren.

Ik hoop met het boek de lezer een eind op weg te helpen in haar of zijn ont-wikkeling, ont-dekking en bewust-ording.

Een absolute aanrader voor wie kinderen heeft of met jongeren werkt.

