



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

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,

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

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.

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 basisbehoefte 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

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

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.

4.4. 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.

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.

Eenzijds 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

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.

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.

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

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

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.

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

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 plaatsen, 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.

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.

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.

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

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.

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

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

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

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

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

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

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.

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.

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

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.