DEIRDRE BOUWMAN
Gratis downloadable versie 3.0
HOE IK MIJN ANGSTEN OVERWON
Over de lange termijn effecten van seksueel misbruik op je dagelijks leven in werk & liefde.
MIJN BEZIELING IS UIT STRIJD GEBOREN

DEIRDRE BOUWMAN

HOE IK MIJN ANGSTEN OVERWON

Over de lange termijn effecten van seksueel
misbruik op je dagelijks leven in werk & liefde

MIJN BEZIELING IS UIT STRIJD GEBOREN

DOWNLOADABLE VERSIE 3.0

Minds are like parachutes; they only function
when they are open

INHOUD

Voorwoord 7

Brief aan mijn vader 9

Mijn verhaal 12
Het leek er gewoon bij te horen 13
Terug naar Nederland 15
Mijn poging tot zelfdoding 15
Trouwen in een co-dependent relatie 17
Mijn grote kantelpunt 18
Mijn pad vinden en volgen 20
5 Inzichten die mij verder hebben geholpen 20

1. Seksueel misbruik en grensvervaging 22
Mijn grenzenloosheid 22
Het uitvinden van mijn grenzen 23
Grenzen helpen je verder 25
Mijn innerlijk kompas 26
Kijken door een schone bril 29
Oefening 29
Belangrijkste punten 31

2. Wat is 'loslaten' eigenlijk? 33
Stoppen met jaloezie 33
Onverwachte aanrakingen en seksuele verkramping 35
De oplossing voor loslaten: FOCUS 36
Coaching om automatische patronen bewust te maken en om te zetten 37
Ons brein en loslaten 39
Oefening 42
Belangrijkste punten 45

3. Vrienden worden met negatieve emoties 46
Mijn lijden door emoties 46
Emoties laten leiden 47
Mijn gelijk of mijn geluk 48
Vastgelopen energie vs. vloeibare energie 52
Oefening 54
Belangrijkste punten 56

4. Toen voeding verslaving werd 57
'Voeding' als energielek en bron van irritatie 58
Mijn verslavingen 58
De chemie van ons brein 62
Oefening 64
Belangrijkste punten 67

5. Mijn grote leermeesters Bindingsangst en verlatingsangst 68
Hoe mijn jeugd mij vormde 69
Onthecht liefhebben 72
Het GROTE hechtingsprobleem 74
Byron Katie: ik heb je liefde nodig! Is dat waar? 75
Oefening 76
Belangrijkste punten 79

Tot Slot 80

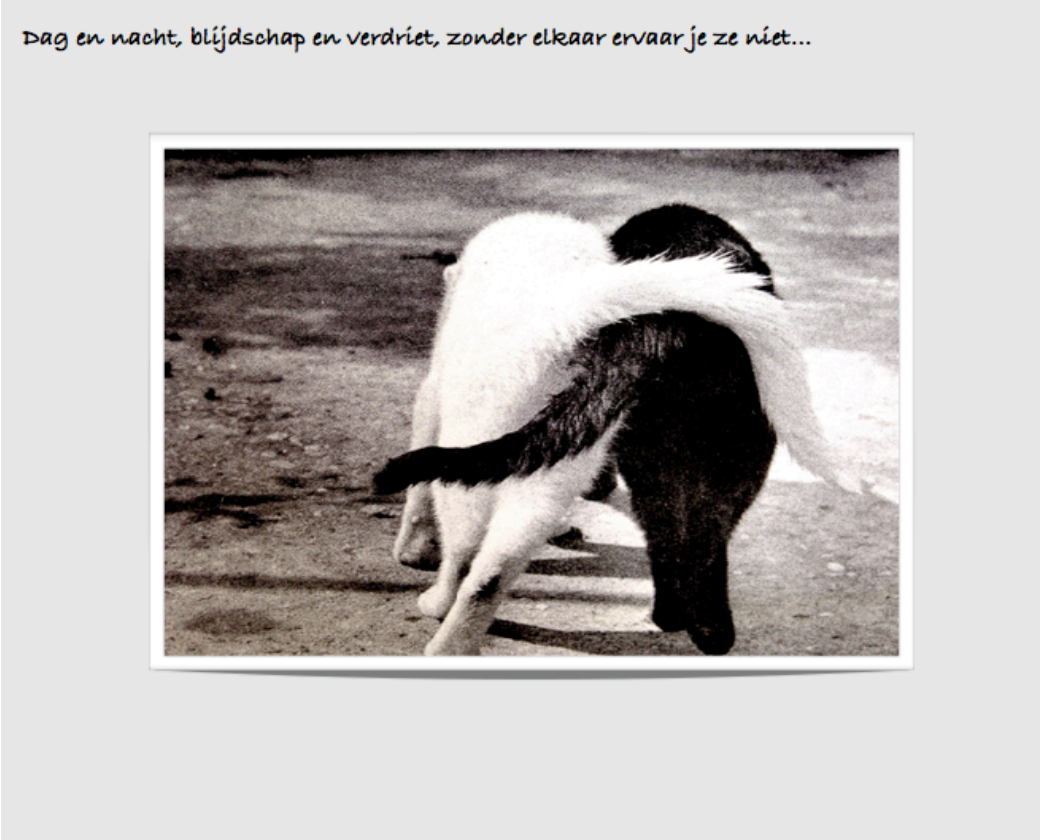
Literatuur 83
Dank 84
Over de auteur 85

VOORWOORD

Wat ik heb geleerd

Ik heb ondervonden dat mijn bezieling uit strijd is geboren. Mijn inspiratie komt voort uit wat eerder niet heeft gewerkt. Het waren de beproevingen en uitdagingen die in mij tot groei en oplossingen transformeerden, voor mijzelf en ook voor anderen. Ik deel de holistische visie dat we ons als mens verzetten tegen datgene waar we van nature goed in zijn. Omdat deze talenten vaak de bittere bijsmaak dragen van de uitdagingen waaruit ze lijken te zijn ontstaan. We hebben deze uitdagingen juist nodig om voorbij onszelf te groeien. Onze natuurlijke talenten en gaven brengen ons buiten onze eigen comfortzone met een missie. Want onze missie zit verstopt in het leed dat we overwinnen. En de voortdurende confrontatie met nieuwe uitdagingen helpt onze talenten verfijnen en polijsten. Het is dus juist de *weerstand* om onze talenten om te zetten in actie, wat we dienen te overwinnen! – en dit is precies het proces dat ons gelukkiger en creatiever maakt en is tevens de sleutel naar meer overvloed.

Ik heb deze visie leren omarmen door mijn verhaal, door mijn inzichten en door mijn methode van werken.



Waarom dit boek schrijven?

Naast mijn persoonlijke ervaringen herken ik, vanuit mijn professie als loopbaancoach, bovenstaand mechanisme ook bij mijn cliënten. Het is een leermechanisme wat elk mens activeert tot ontwikkeling, ieder met eigen ervaringen en andere levensthema's. Met het schrijven van dit boek geef ik antwoord op de vragen die mij vaak zijn gesteld: Deirdre, hoe heb jij leren vergeven? Hoe is het jou gelukt om voor geluk i.p.v. je gelijk te kiezen? Waar haal jij je oer vertrouwen vandaan? Hoe ben je erachter gekomen wat jouw talenten zijn? Hoe blijf je zo slank en gezond? Het is een handleiding geworden waarin anderen zich kunnen herkennen en waaraan zij zich kunnen optrekken.

BRIEF AAN MIJN VADER

In de nacht van 12 op 13 mei 2014, lag ik wakker in bed. Ik ben uit bed gestapt en volgde mijn impuls om te gaan schrijven. 13 mei is de verjaardag van mijn vader, als hij nog had geleefd dan was hij 74 jaar geworden. Graag deel ik met je, wat ik hem te zeggen had. Je kunt deze brief ook terugvinden op mijn website op www.deirdrebouwman.nl/blog/

Als hij nog had geleefd dan zou hij vandaag 74 jaar zijn geworden:

MIJN VADER

Ik betreur zijn dood niet, nu al 19 jaar geleden. Niet omdat ik een hekel aan hem heb, of hem nog iets kwalijk neem, maar gewoon omdat ik altijd vreselijk bang voor hem was

13 MEI 1940 – 15 DECEMBER 1995

DIT IS MIJN BRIEF AAN HEM:

Lieve pappa,

Jij bent de voedingsbodem waaruit ik ben gegroeid tot wie ik nu ben. Amper 2 weken geleden heb ik de 45 jaar bereikt. Ik run mijn eigen praktijk en leef mijn passie in werk: anderen, los van omstandigheden, de kracht in zichzelf helpen ontdekken, zich met die kracht verbinden en een leven ervaren van geluk en succes. Ik heb een super lieve vriend met wie ik een prachtige dochter heb gekregen. We hebben allemaal voor elkaar gekozen en bewandelen dagelijks de weg waarin we eerlijk naar anzelf en de ander toe keuzes maken in ons eigen belang. Want als ik goed voor mezelf zorg dan ben ik een betere moeder en een lievere partner.

Ik heb een harde maar ook zeer sterke leerschool gehad. Jij was ook een product van je opvoeding. Fysiek geweld kende je als slachtoffer en als dader. Je was aan de buitenkant stoer en leek geen angst te kennen. Het vreemdelingenlegioen leek een antwoord te zijn op jou innerlijke zoektocht. Helaas heeft dat avontuur er toe bijgedragen dat je enorm wreed kan zijn en jezelf verloor in allerlei aardse verslavingen. Bij jou waren alle polen vertegenwoordigd. Je kon koken als de beste en liet de lekkerste hapjes van je bord voor mij. Je kon super lief en romantisch zijn, maar je kon ook verbaal en fysiek de hardste klappen uitdelen.

Ik betekende alles voor je, maar je verwarde mijn rol als jouw kind met die van een volwassen vrouw. Je had geen besef dat door de onvoorwaardelijke liefde die een kind naar z'n ouders heeft, deze geen goed verweer kan bieden tegen jouw seksuele verlangens. Je dagelijkse woede uitspattingen wisselende zich af met goedmakende verwennerij. Mooie muziek draaien, mooie cadeautjes, lieve woorden. Beide uitersten waren even echt. Ik hield van je en vreesde je. Alles was op z'n minst gezegd flink verwarrend. Die verwarring heeft bij mij heel wat jaren doorgewerkt.

Ergens verloor ik mezelf, met een dieptepunt 3 maanden na jouw dood... Ik hoefde toen niet meer bang te zijn voor jouw woede... dus ik kon zelf kiezen, ik kon doen wat ik wilde... door mijn pijn, toentertijd ondragelijk, zag ik maar 1 uitweg. Gelukkig was het niet mijn tijd en werd er ingegrepen. Ik heb mijn poging overleefd.

Mijn jeugd is de oorzaak geweest dat ik mij verder ben gaan verdiepen in vele theorieën, gedachte goeden en studies ben gaan volgen. 'If it doesn't kill you, it makes you stronger' – was letterlijk van toepassing op mij. De verbanden tussen oorzaak en gevolg werden mij steeds duidelijker. Mijn overlevingsmechanismen, mijn patronen, waarden en normen vormden mijn hele leven. Ik had flink moed nodig om op een bepaald moment te kiezen tussen: leven vanuit mijn verleden of de balans opmaken en nieuwe keuzes maken. Waar wordt ik nou in hemelsnaam blij van? What the f... als dat niet past in mijn oorspronkelijke bepertie – al angst opgebouwde plaatje?

Als ik 1 ding zeker weet dan is dat onze ervaringen ons beïnvloeden, maar het is aan anzelf, als volwassenen, of wij deze beïnvloeding een positief of negatief effect laten hebben op het leven dat wij nu leiden en dat wat nog voor ons ligt.

Jij pappa, zei altijd ironisch genoeg: ben je een leider of een lijder?

Ik heb 7 jaar geleden definitief gekozen om een leider te zijn. Ik heb gezien dat ook jij slachtn een product van je verleden was en dat het je niet is gelukt om daar boven uit te rijzen. Jij hebt mij laten zien hoe destructief het is als je een gevangene van jezelf blijft. Naast de pijn die je aanrichtte heb je ook laten zien wat liefhebben is. Ik kies er voor om te behouden waar ik blij van word. Dat wat verdriet heeft gedaan is een duidelijke grens waar ik mijzelf niet (meer) mee inlaat. En dit is precies wat vergeving voor mij betekent.

Dankbaar dat ik deze balans voel en leef, kan ik terugkijken op een leerzame opvoeding ipv dat mijn opvoeding de gevangenis van mijn geest is geblieven.

Ik steek vandaag een kaars voor je op en weet diep van binnen dat jij HET in een volgend leven heel anders gaat doen!

Je dochter

Rectificatie: Een half jaar na het schrijven van deze brief ben ik nog een stap verder gekomen, ik betreur zijn dood wel. Ik zou graag met de wijsheid die ik nu heb en de liefde die ik voel, hem recht in de ogen kijken. Vrij van vrees, vrij van afhankelijkheid, als sterke en gelukkige vrouw die ik ben (geworden).

Als hij nog had geleefd dan zou hij vandaag 74 jaar zijn geworden: Mijn vader...

Ik betreur zijn dood niet, nu al 19 jaar geleden. Niet omdat ik een hekel aan hem heb, of hem nog iets kwalijk neem, maar gewoon omdat ik altijd vreselijk bang voor hem was.

Dit is mijn brief aan hem:
Lieve pappa,

Jij bent de voedingsbodem waaruit ik ben gegroeid tot wie ik nu ben. Amper 2 weken geleden heb ik de 45 jaar bereikt. Ik run mijn eigen praktijk en leef mijn passie in werk: anderen, los van omstandigheden, de kracht in zichzelf helpen ontdekken, zich met die kracht verbinden en een leven ervaren van geluk en succes. Ik heb een super lieve vriend met wie ik een prachtige dochter heb gekregen. We hebben allemaal voor elkaar gekozen en bewandelen dagelijks de weg waarin we eerlijk naar onszelf en de ander toe keuzes maken in ons eigen belang. Want als ik goed voor mezelf zorg dan ben ik een betere moeder en een lievere partner.

Ik heb een harde maar ook zeer sterke leerschool gehad. Jij was ook een product van je opvoeding. Fysiek geweld kende je als slachtoffer en als dader. Je was aan de buitenkant stoer en leek geen angst te kennen. Het vreemdelingenlegioen leek een antwoord te zijn op jou innerlijke zoektocht. Helaas heeft dat avontuur er toe bijgedragen dat je enorm wreed kon zijn en jezelf verloor in allerlei aardse verslavingen. Bij jou waren alle polen vertegenwoordigd. Je kon koken als de beste en liet de lekkerste hapjes van je bord voor mij. Je kon super lief en romantisch zijn, maar je kon ook verbaal en fysiek de hardste klappen uitdelen.

Ik betekende alles voor je, maar je verwarde mijn rol als jouw kind met die van een volwassen vrouw. Je had geen benul dat door de onvoorwaardelijke liefde die een kind naar z'n ouders heeft, deze geen goed verweer kon bieden tegen jouw seksuele verlangens. Je dagelijkse woede uitspattingen wisselende zich af met goedmakende verwennerij. Mooie muziek draaien, mooie cadeautjes, lieve woorden. Beide uitersten waren even echt. Ik hield van je en vreesde je. Alles was op z'n minst gezegd flink verwarrend. Die verwarring heeft bij mij heel wat jaren doorgewerkt.

Ergens verloor ik mezelf, met een dieptepunt 3 maanden na jouw dood... Ik hoefde toen niet meer bang te zijn voor jouw woede... dus ik kon zelf kiezen, ik kon doen wat ik wilde... door mijn pijn, toentertijd ondragelijk, zag ik maar 1 uitweg. Gelukkig was het niet mijn tijd en werd er ingegrepen. Ik heb mijn poging overleefd.

Mijn jeugd is de oorzaak geweest dat ik mij verder ben gaan verdiepen in vele theorieën, gedachte goeden en studies ben gaan volgen. "If it doesn't kill you, it makes you stronger "– was letterlijk van toepassing op mij. De verbanden

tussen oorzaak en gevolg werden mij steeds duidelijker. Mijn overlevingsmechanismen, mijn patronen, waarden en normen vormden mijn hele leven. Ik had flink moed nodig om op een bepaald moment te kiezen tussen: leven vanuit mijn verleden of de balans opmaken en nieuwe keuzes maken. Waar wordt ik nou in hemelsnaam blij van? What the f... als dat niet past in mijn oorspronkelijke beperkte – uit angst opgebouwde plaatje?

Als ik 1 ding zeker weet dan is dat onze ervaringen ons beïnvloeden, maar het is aan onszelf, als volwassenen, of wij deze beïnvloeding een positief of negatief effect laten hebben op het leven dat wij nu leiden en dat wat nog voor ons ligt.

Jij pappa, zei altijd ironisch genoeg: ben je een leider of een lijder?

Ik heb 7 jaar geleden definitief gekozen om een leider te zijn. Ik heb gezien dat ook jij slechts een product van je verleden was en dat het je niet is gelukt om daar boven uit te rijzen. Jij hebt mij laten zien hoe destructief het is als je een gevangene van jezelf blijft. Naast de pijn die je aanrichtte heb je ook laten zien wat liefhebben is. Ik kies er voor om te behouden waar ik blij van word. Dat wat verdriet heeft gedaan is een duidelijke grens waar ik mijzelf niet (meer) mee inlaat. En dit is precies wat vergeving voor mij betekent.

Dankbaar dat ik deze balans voel en leef, kan ik terugkijken op een leerzame opvoeding i.p.v. dat mijn opvoeding de gevangenis van mijn geest is gebleven.

Ik steek vandaag een kaars voor je op en weet diep van binnen dat jij HET in een volgend leven heel anders gaat doen!

Je dochter

MIJN VERHAAL

Ik ben seksueel misbruikt. De meest ingrijpende en diepste confrontatie met mezelf vond plaats op mijn 26ste – alles wat mij gebeurt vormt doorlopend mijn innerlijke universiteit. Ik heb geleerd om te koesteren wat van waarde is en los te laten wat mij beperkt. Net als een Lotusbloem die haar wortels en voeding haalt uit de bagger en modder – drijf ik nu mee op de natuurlijke stroom die bij mij past en welke mij gelukkig maakt. Ik ben trots en dankbaar dat dit nu de basis is waaruit mijn Lotus, dochtertje van 5, wortel mag schieten! En hier ligt mijn missie: vrouwen die seksueel misbruikt zijn begeleiden voorbij hun trauma, zodat zij een liefdevolle basis in zichzelf scheppen, waaruit een nieuwe gezondere generatie kan bloeien.

Mijn Lotus...

Ik was slachtoffer van incest. Wat er allemaal precies is gebeurd, dat weet ik niet meer. Zo rond mijn 6e tot 13e heb ik flarden van herinneringen. Als baby zijn er ook dingen gebeurd. Tot zijn dood heeft hij mij ongewenst betast. Naast seksueel misbruik was mijn vader ook zeer agressief, zowel verbaal als fysiek. Ruzies thuis liepen hoog op, bijna dagelijks.

Het leek er gewoon bij te horen

Het bizarre is dat toch ook een deel van mij onverstoord verder leefde. Ik stond wellicht meer op scherp. Ik was enorm schuldbewust en voelde mij verantwoordelijk voor veel dingen die thuis fout gingen. Als ik stiekem iets wilde uitspoken dan werd dat heimelijk gestraft.

Zo leerde ik op mijn 16e een oudere jongen kennen. Ik vond hem wel spannend. Na een avondje uit bracht hij mij thuis. Hij wilde mee naar binnen, maar dat mocht niet van mijn ouders. Ik liet hem toch stiekem binnen. Toen hij mij verkrachtte durfde ik niet te gillen, want ik had hem immers binnen gelaten terwijl mijn ouders dit hadden verboden. Ik ben dat jaar nog 1x verkracht tijdens een avondje stiekem stappen, want ik zou bij een vriendinnetje thuis blijven en logeren.

In mijn woede heb ik de meeste foto's, waar ik samen op sta met hem, vernietigd, gelukkig heeft mijn moeder deze nog...

Als kind toets je niet of je opvoeding klopt. Je accepteert het zoals het

is en bouwt je waarden, normen en overtuigingen op. Je leert je staande houden. Je beeldvorming van liefde, je grenzen, je eigenwaarde, je zelfvertrouwen, alles was gewoon wat het was. Met deze basis werd ik een magneet voor meer seksueel misbruik & geweld, kende ik weinig grenzen als het ging om experimenteren met alcohol en party drugs, en had ik veel breder last van grenzen stellen. Als ik achteraf terugkijk dan heb ik echt een engeltje op mijn schouder gehad, want er hadden nog veel ergere dingen met mij kunnen gebeuren.

Terug naar Nederland

Ik was 18 toen de plannen rond waren om het thuisfront te verlaten. Ik verhuisde van Spanje naar Nederland om verder te studeren. Ik was aangenomen op Nyenrode. Toen pas heb ik met mijn moeder gedeeld wat er tussen mij en mijn vader speelde. De angst voor mijn vader was groot. Ik weet nog dat ik hem op mijn 25^{e} belde, in Spanje, en de moed had verzameld om verhaal te halen over wat er tussen ons had gespeeld. Hij werd woest, ik zou alles uit context trekken – wat verbeelde ik me eigenlijk allemaal - en hij dreigde met het eerste beste vliegtuig naar Nederland te komen om mij een lesje te leren.

Mijn poging tot zelfdoding

Inmiddels had ik mijn nu ex-man leren kennen. Een enorme grote gespierde vent die mij kon beschermen tegen de buitenwereld. Helaas niet van mijn binnenwereld waardoor onze wisselwerking op elkaar heftig was. Ik hield veel van hem en had mezelf volledig afhankelijk

gemaakt. Ik werd gek van mijn onzekerheid en van mijn jaloezie. Ik leerde blowen en de weekenden stonden in het teken van party's en bijbehorende drugs. Onder invloed kon ik mezelf laten gaan. Maar de werkelijkheid werd emotioneel steeds grimmiger, omdat ik mijn verleden wegstopte i.p.v. deze te verwerken.

Mijn vader overleed plotseling aan een verkeerd uitgevoerde liesbreuk, hij raakte even in coma – ik was net te laat in het ziekenhuis. Ik voelde mij verscheurd. Heel even overspoelde een stroom van tranen mij. Toen ik mijn man belde om door te geven dat mijn vader dood was, kon hij weinig meer zeggen dan "dat is z'n verdiende loon". Daarna durfde ik geen verdriet meer te hebben, want dat begreep mijn partner niet. Ik raakte steeds meer van mezelf vervreemd en 3 maanden later, tijdens een moment van groot verdriet, na een ruzie besloot ik, dat het leven - mijn leven - het niet meer waard was. Als kind heb ik deze gedachten vaker gehad, en bedacht ik manieren hoe ik mijn leven kon beëindigen, maar verder dan bedenken kwam ik niet. Tot dat moment op mijn 26e, ik slikte, in 2 handjes achter elkaar, 40 extacy pillen. Ik werd gelukkig op tijd gevonden en naar het ziekenhuis gebracht. Deze poging overleven was het begin van een diepe, doch langzame wake-up call.

Op mijn trouwdag, 4 oktober 1996

Trouwen in een co-dependent relatie

We trouwden en dachten dat emigreren het antwoord zou zijn op onze 'problemen'. Maar onze problemen reisden vrolijk mee. Intussen zorgde de boosheid (en achteraf bezien het verlangen naar het stromen van liefde) t.a.v. mijn vader, voor een enorme innerlijke strijd. Ik werd erdoor verscheurd. Na het zien van de film "*what dreams may come*" met Robin Williams, viel er bij mij een kwartje. Ik moest mijn vader vergeven. Als het waar zou zijn dat iemand in zijn eigen hel terecht komt door schuldgevoel... dat wenste ik hem niet toe – daar wilde ik geen medeschuld aan hebben. Door dit inzicht liet boosheid mij los en kwam er nieuwe ruimte in mezelf. De nieuwe emoties die deze ruimte vulden onderdrukte ik nog steeds met blowen en partydrugs. Zo kon ik gedijen. Maar iets bleef knagen, was dit het nu? Wilde ik mijn

leven zo verder leven? Mijn moederwens was ver weggestopt want mijn man wilde geen kinderen. Ik was zo gewend dat alles twee kanten had, waarin blijdschap en verdriet zich in een record tempo afwisselden, dat ik mij geen voorstelling kon maken dat een leven ook ontspannen kon zijn. Dat niet elke keuze die je maakt zich tegen je keert. Dat liefde kan bestaan zonder strijd. Dat je een leven kunt creëren van liefde en overvloed.

Mijn grote kantelpunt

Na een "het roer om" avontuur in Spanje van 2,5 jaar, verhuisden we terug naar Nederland. Allebei doorliepen we ons eigen proces waarin we zochten naar aansluiting. Mijn man vond die in een motorclub en ik bij een spirituele groep. Ik maakte kennis met voelbare energieën, leerde mediteren en de boeken waar ik tijdens mijn jeugd al door werd gefascineerd verslond ik. Ik leerde wat voor effect drugs op het lichaam heeft en nam volledige afstand van het party wereldje.

In 2002 ontving ik een traditionele Maori Moko, een tatoeage die staat voor een belangrijke grens, en welke ook een specifiek persoonlijk levensthema symboliseert. De betekenis ervan luidt: *Wherever there is a way in, there's a way out.*

In diezelfde periode, tijdens een tijdelijke job in de thuiszorg ontmoette ik een sjamaan. Ik was 32. Hij gaf mij het laatste zetje. Ik verzamelde al mijn moed om te scheiden en te kiezen voor mezelf. Ik voelde dat ik moeder wilde worden. Mijn toekomstige kindje verdiende het om in een 'schoon' lichaam te groeien. Van de ene op

de andere dag stopte ik na 7 jaar met blowen. De waas waarbij ik kon gedijen verdween. De synchroniciteit (positieve samenloop van omstandigheden) waarover ik eerder had gelezen, kon mij bereiken. Ik zag en herkende signalen om stappen te zetten. De Kindertelefoon, de kans die ik kreeg om in de arbeidsbemiddeling te werken, mijn job als HRM Manager... Alle stappen waren opstapjes naar waar ik nu sta. Ik ben zesenveertig jaar, ben de gelukkige moeder van een prachtdochter, heb de liefste vriend die ik mij kan wensen, run een eigen praktijk... En het allerbelangrijkste... Ik ben mijn eigen beste vriendin, raadgever, glazenbol...ALLES! *Voor het prijskaartje wat aan mijn huidige leven hangt, zou ik bereid zijn het drievoudige te betalen.*

Puur, gelukkig en dankbaar...

Mijn pad vinden en volgen

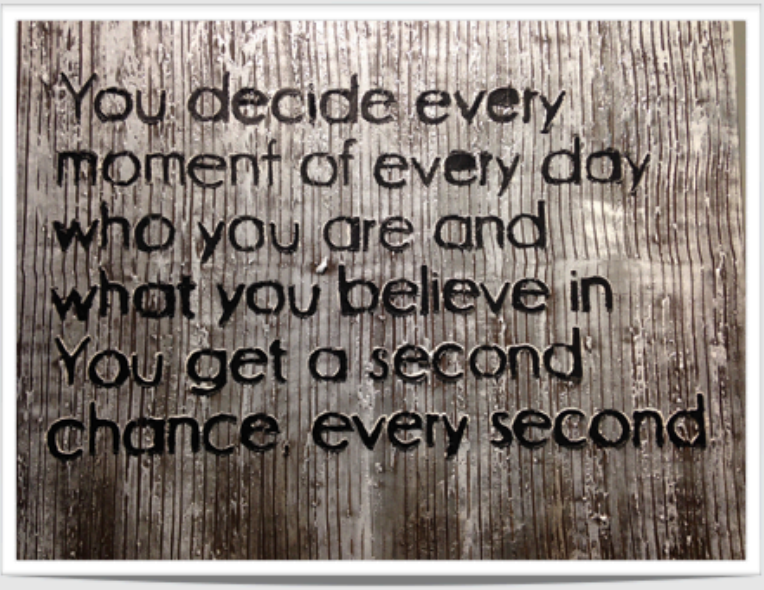
Zes jaar geleden nam ik de eerste stappen om een eigen praktijk op te zetten. In de loop der tijd werd mij duidelijk dat ik een specifieke missie binnen het coachingsvak heb, namelijk het begeleiden van volwassen vrouwen die in hun jeugd seksueel misbruikt zijn. In mijn praktijk zie ik dat zij belemmerd worden in het houden van zichzelf, het genieten van het leven, het goed functioneren in hun werk (m.n. naar zichzelf toe) en het vinden van gezond geluk in een liefdesrelatie. Ik ben tools gaan ontwikkelen om hen te helpen de weg naar levensgeluk te vinden, vanuit hun eigen kracht. De download van dit boek is daar één van. Hij is geschreven met de intentie om: door het lezen van mijn verhaal, het begrijpen van de theorie en het doen van de oefeningen, de lezer de automatische processen in het hoofd & lichaam beter leert kennen. Wat vroeger is gebeurd kan niemand veranderen, maar hoe het leven nu, én in de toekomst, verloopt ligt wel in eigen handen. Deze inzichten zullen helpen om keuzes te maken die meer vervulling en geluk in het leven brengen.

5 inzichten die mij verder hebben geholpen

In de komende hoofdstukken van dit boek deel ik de vijf belangrijkste inzichten die ik de afgelopen 30 jaar heb leren doorgronden om af te rekenen met de lange termijn gevolgen van seksueel misbruik. Elk hoofdstuk begint met wat je van het inzicht kan verwachten. Vervolgens deel ik met jou mijn persoonlijke ervaringen en bevindingen over dat inzicht. Waar ik deze kon vinden, heb ik deskundig onderzoek geïntegreerd met het inzicht. Elisa Jolink, Senior

Adviseur in het Maatschappelijk Domein, heeft met haar ervaring en invoelend vermogen bij elk inzicht een oefening ontworpen, zodat het begrip ervan dieper kan landen. Ik sluit af met een samenvatting hoe het inzicht van betekenis kan zijn in het dagelijkse leven.

Belangrijk om te weten...



Ik wens je toe dat je met deze inzichten en oefeningen geïnspireerd raakt om de eventuele 'Levenslast' die je nu nog ervaart, zult omzetten in 'Levenslust'.

1

SESKUEEL MISBRUIK EN GRENSVERVAGING

Grenzen hebben een belangrijke functie. Ze bieden veiligheid en duidelijkheid, mits partijen grenzen van elkaar respecteren. Los van de reactie van anderen op onze grenzen, vormen ze ook de basis waarop dualiteit zich scherp aftekent. Beide zijn het fundament waarop we balans in ons leven kunnen scheppen. Met dit inzicht en de oefening:

- ✓ Kun je herkennen hoe ervaringen, waarin goed en slecht lijnrecht tegenover elkaar staan, jou juist helpen bij het vormen van je eigen waarden en normen;
- ✓ Is het makkelijker om verbinding te leggen met jouw innerlijke kompas (onderbuik gevoel) en om vanuit vertrouwen te handelen.

Mijn grenzenloosheid

Ten behoeve van de lieve vrede heb ik als kind veel toegelaten. Er was al genoeg strijd in huis. Uiteraard speelde het erkend en gewaardeerd willen worden daar ook een belangrijke rol bij. Zo leerde ik later in mijn leven dat me dienstbaar opstellen en het toelaten van

(agressief) gedrag, dat mijn grenzen overschreed, wel iets opleverde, al was dat altijd maar van korte duur.

Mijn jeugd, thuis, was een onveilige en uitbundige plek van agressie, drank & drugs, maar ook van overvloed; heerlijk eten, mooie cadeaus en feestjes. Mijn ouders, de vrienden en maîtresses van mijn vader, ik heb ze allemaal, in talloze verwarrende situaties, meegemaakt. Als klein kind vel je geen oordeel. Ik wist niet beter, het was mijn wereld. Wel wist ik dat ik mij nooit zou laten verleiden tot het gebruiken van drugs. Ik had gezien wat het met mensen deed; ze werden er onberekenbaar van en dat maakte mij boos, bang en verdrietig. Uiteindelijk heeft ieder mens een eigen verhaal en een manier hoe hij of zij met dat verhaal omgaat. Ik had toen nog geen flauw benul dat ik zelf in de verleiding zou komen en mijn leven ongezond zou 'managen' door blowen en ecstasy.

Het uitvinden van mijn grenzen

Met het vaststellen en bewaken van mijn grenzen heb ik flink gestoeid. Ik moest ze leren uitvinden. De band met mijn innerlijk kompas (onderbuik gevoel) was dusdanig verstoord dat ik mezelf blootstelde aan allerlei risicovolle situaties. Ik was naïef en daar liet ik misbruik van maken. Er zat een engeltje op mijn schouders want mijn ervaringen met verkrachtingen hadden zoveel slechter kunnen aflopen. Uiteindelijk heeft mijn naïviteit en kwetsbaarheid mij ook mooie relaties opgeleverd, alleen zag ik destijds hiervan de waarde niet in. Dat kwam omdat deze relaties zo anders waren dan wat ik van huis uit gewend was. Na een periode van één tot maximaal drie jaar rees de

saboteur in mij tot dusdanige hoogte dat ik er voor zorgde dat ik de relatie ten gronde richtte.

Op het gebied van werk stond ik ook regelmatig voor uitdagingen die enkel mij leken te overkomen. Verliefdheden, seksuele intimidatie, problemen met gezag, er was altijd 'gedoe'. Verder dan een jaarcontract kwam ik meestal niet. Ik was lastig in de omgang, had een grote mond. Het 'lieve meisje' veranderde in een rebel. In plaats van mijzelf een correcte en professionele houding aan te meten, dreef ik situaties op de spits en joeg ik mensen tegen me in het harnas. Ik was 'gewoon' een opvliegend type. Hoe typeer jij jezelf?

...

Overal om mij heen zag ik het beeld dat ik van mannen had gevormd, bevestigd: "Ze willen altijd iets van mij". Ik was hier een magneet

voor geworden. Toen ik rond mijn vierentwintigste een gesprek met een huisarts had omdat ik kampte met depressieve gevoelens vanwege seksuele intimidatie op het werk, kwam mijn verleden met seksueel misbruik ter sprake. Daarna mompelde hij iets in de trant van dat 'het' (seksuele intimidatie) ook niet verwonderlijk was. Tot op dat moment stond ik nog niet stil bij het verband tussen alle vormen van seksueel misbruik die ik had meegemaakt. Het was 'gewoon' de ene ervaring na de andere.

Grenzen helpen je verder

Ergens in mijn brein sloeg ik de woorden van de huisarts op, om ze later, op een moment dat ik er klaar voor was, dieper tot mij door te laten dringen. Doordat op jonge leeftijd mijn grenzen structureel werden overschreden was mijn gevoeligheid t.a.v. mijn eigen grenzen sterk vertroebeld. Vaak pas in een (te) laat stadium realiseerde ik mij hoe een ander mijn grenzen overschreed, waardoor ik in situaties belandde die voorkomen hadden kunnen worden. Het ontbrak mij aan een juiste verbinding met mezelf. Door terugkerende uitdagingen begon ik mijn eigen aandeel en verantwoordelijkheid te ontdekken.

Daarnaast bestond er nog een andere vorm van, onbewust, voorbij mijn grenzen geven: geven voorbij mijn grenzen in ruil voor tijdelijk 'gewin'. Voorbij je grens geven in ruil voor 'tijdelijk' gewin komt veel voor in relaties. Deze vorm van geven is vaak ook mede oorzaak van een ongezond hoog verwachtingspatroon richting de ander. "Als ik dit doe voor jou, dan verwacht ik minimaal zus of zo van jou!" Dit

verwachtingspatroon bemoeilijkte mijn relaties zowel in werk als in de liefde.

Dat geluk in jezelf zit, wie weet dat niet? Maar hoe kon ik daar dan bij? Daar hielpen mijn grenzen bij. Ik merkte dat wanneer ik een keuze maakte die echt voor mezelf was, ik een ruimte begon in te nemen waardoor ik ging groeien, een ruimte waar ik blijer van werd. En als ik meer mocht doen wat ik zelf wilde, hé... dan mag de ander dat ook!

De hechtheid van vriendschappen was een lange periode verstikkend, wat ik mezelf allemaal ontzegde en wat ik terug verlangde, dat was ongezond. Ook was het niet vol te houden. Dag en nacht meeleven met het drama van lieve vriendinnen. Ook hier leerde ik onthecht liefhebben. Vriendschappen verdwenen, andere kwamen er voor in de plaats. Hele oude vriendschappen kwamen weer terug, we waren allen wijzer door onze ervaringen.

Mijn innerlijk kompas

Van jongs af aan is iedereen uitgerust met een innerlijke stem die adviseert met: een ja, een nee of twijfel. Groei je op in veiligheid en vrijheid dan is de verbinding met deze innerlijke kompas meestal luid en duidelijk. Onveiligheid tijdens de opvoeding zorgt voor ruis op deze verbindingslijn en dat vraagt om her eigenaarschap en herstel.

Wanneer je al op jonge leeftijd seksueel bent misbruikt, heb je een inbreuk ervaren op een natuurlijke grens in jezelf. Of deze

overschrijding nu met geweld of manipulatie plaatsvond, het effect blijft gelijk: we 'geven' iets van onszelf weg in ruil voor iets anders. We leren in zo'n geval op jonge leeftijd dat het leven je soms dwingt om ver voorbij een gevoelsmatig NEE te accepteren wat een ander van jou verlangt. Al naar gelang we ouder worden, zijn er dan vaak twee extreme varianten te onderkennen in hoe we omgaan met grensoverschrijdende situaties:

1) ons tolerantieniveau ten aanzien van grenzen is zeer laag en we verzetten ons met hand en tand tegen wat anderen van ons verlangen, óf
2) onze tolerantie is juist zeer hoog en we laten ons van alles vertellen of aandoen.
3) we wisselen regelmatig af tussen 1) en 2)

Het balanceren tussen deze twee uitersten zorgt voor allerlei lastige situaties en worstelingen in onszelf, in werk en in de liefde. We zijn geneigd om nieuwe situaties automatisch, op de ons oude vertrouwde manier, te benaderen. We gebruiken immers de wijze waarop we destijds onze *oude situatie* konden managen. Het resultaat is dat we nieuwe situaties door een bril van oude pijn bekijken. Wanneer deze oude manieren en patronen lang en breed hun functie hebben verloren, blijven ze als leefmechanisme[1] actief. Vanuit een breder perspectief bekeken hebben deze worstelingen met grenzen een belangrijke functie, we leren ze namelijk in allerlei gradaties aftasten.

Daarbij zorgt het overschrijden van grenzen bij (onweerbare) kinderen voor overgevoeligheid in latere stadia van hun leven. Deze

[1] bron van waaruit onze automatische beschermingsreacties worden geactiveerd
[2] Zie ook de uitleg over de Hawkins Scale in hoofdstuk 4

overgevoeligheid wordt vaak als negatief ervaren wanneer het als een onbeheersbare automatische reflex de kop op steekt. Maar wanneer je leert hoe je automatisme omzet naar bewust kiezen, dan ruimt overgevoeligheid baan voor expert-schap. Zo is elke negatieve ervaring, en het effect ervan, om te zetten naar een doorleeft talent welke je bewust kunt inzetten.

Kijken door een schone bril

Vanaf het moment dat we bewust kiezen om deze grenssituaties te onderzoeken met de heldere bril van het heden, dan gebeurt er iets magisch. Ons leefmechanisme (handelen vanuit een automatische reflex ter verdediging) ontspant zich en we ervaren de ruimte om vanuit een nieuwe bron keuzes te maken. We zien dat we een keuze hebben vanuit een hedendaagse realiteit in tegenstelling tot automatische reflexen, die gedreven worden door een impuls vanuit het verleden. We leren juist dan meesterschap ontwikkelen in het stellen van grenzen. Onze gevoeligheid op dat punt is in de loop der jaren vlijmscherp ontwikkeld, we voelen anderen en hun intenties vaak haarfijn aan. Deze ontwikkelde gevoeligheid maakt dat we in staat zijn om bijvoorbeeld onze kinderen en anderen optimale begeleiding te geven in het bewaken van (en kiezen voor) grenzen. Vanuit deze sensitiviteit kunnen we uiteindelijk ook leren om liefdevol grenzen naar onszelf en anderen te hanteren.

Een oefening

Uitleg: er zijn maar drie manieren waarop we tegenover een situatie staan, als we puur vanuit onze onderbuik reageren:

- ✓ een ja-gevoel
- ✓ een nee-gevoel
- ✓ twijfel

In feite is een twijfel vaak ook een ja of nee; ofwel je vindt iets positief spannend (je hebt er zin in maar je wilt jezelf even over de

drempel helpen) of je ervaart negatieve spanning (je hebt er geen zin in maar je bent bang om jezelf of anderen teleur te stellen).
Bij een oncomfortabel of onveilig gevoel is het onverstandig om jezelf uit je comfortzone te pushen. Eerlijk is eerlijk: twijfel staat vaker voor een nee dan voor een verkapte ja.

Ben jij in staat om goed naar je gevoel te luisteren en onderscheid te maken tussen ja, nee en twijfel?

Lees de volgende vijf zinnen en bepaal bij elk van deze uitspraken, of jij er een ja-gevoel, nee-gevoel of twijfel bij ervaart. Er is geen 'goed' of 'fout', het gaat om jouw innerlijke stem.

- ✓ De onbekende man liep naar me toe en zei: 'Wat heb jij een mooi haar' en hij streelde me zacht over mijn hoofd.

- ✓ Het was erg druk in de pauze van de theatervoorstelling, maar de aardige oudere dame die naast mij had gezeten, bracht voor mij een wijntje mee van de bar. (En hoe zit het als het een ander persoon was geweest die dit deed?)

- ✓ Een klein jongetje kwam naar me toegerend in de supermarkt, hij liet mij zijn speelgoedmobieltje zien, keek me lief aan en streek me door mijn haren.

- ✓ 'Jij sport vast en zeker regelmatig!', merkte de knappe man op, toen hij in de sauna tegenover mij plaatsnam. (En hoe zit het

als het de dame van het theater was geweest die dit had gezegd?)

Bij het doen van deze oefening heb je stilgestaan bij het feit dat jouw innerlijke stem altijd een advies voor jou klaar heeft: een ja, een nee of twijfel. Dit kan je helpen als kompas, wanneer je jezelf in ongebruikelijke of lastig te beoordelen situaties begeeft.

De belangrijkste punten op een rijtje

- ✓ Als je het lastig vindt om te bepalen waar je grens ligt, maak dan het plaatje van de situatie zwart/wit in je hoofd: er is geen grijs gebied, slechts dit is ok en dit is niet ok!
- ✓ Nieuw gedrag, een nieuwe manier van reageren op situaties die je herkent vanuit je verleden, lukt alleen als je naar je eigen aandeel kunt kijken.
- ✓ Voor het loslaten van de automatische piloot in je reacties is *eigenaarschap* nodig. Jij bent degene die de regie pakt. Voor eigenaarschap is *verantwoordelijkheid* nodig.
- ✓ Het is noodzakelijk dat je onder ogen ziet waar voor jou de 'winst' zit in het verder gaan dan goed voor je is (in je huidige situatie). Is het aandacht? Is het zoeken naar waardering? Misschien voor een deel manipulatie? Ook al is datgene wat je ongewenste houding oplevert zo mager of kortdurend, het gaat om de realisatie dat je jezelf hiermee 'verkoopt'. En is het jou die prijs waard?
- ✓ Een grens vaststellen is één, de manier waarop je erover communiceert (verbaal en non-verbaal) is een ander ding. Het

meest belangrijk hierin is dat je boodschap en je gedrag congruent, dat wil zeggen in overeenstemming met elkaar, zijn.

De gezonde middenweg tussen alles accepteren en overal tegen in opstand komen, laat zich kennen door respectvol met jezelf en anderen om te gaan. Gun jezelf ruimte, gedraag je verantwoordelijk en maak je eigen keuzes. Doe dat waar jij je goed bij voelt. En geef anderen ook de ruimte om dat te doen.

2

WAT IS 'LOSLATEN' EIGENLIJK?

Loslaten is een proces dat vaak verkeerd wordt begrepen. Dit inzicht gaat in op de werkelijke betekenis van loslaten en het proces wat daarbij hoort. Hierdoor kun je snel bij jezelf herkennen:

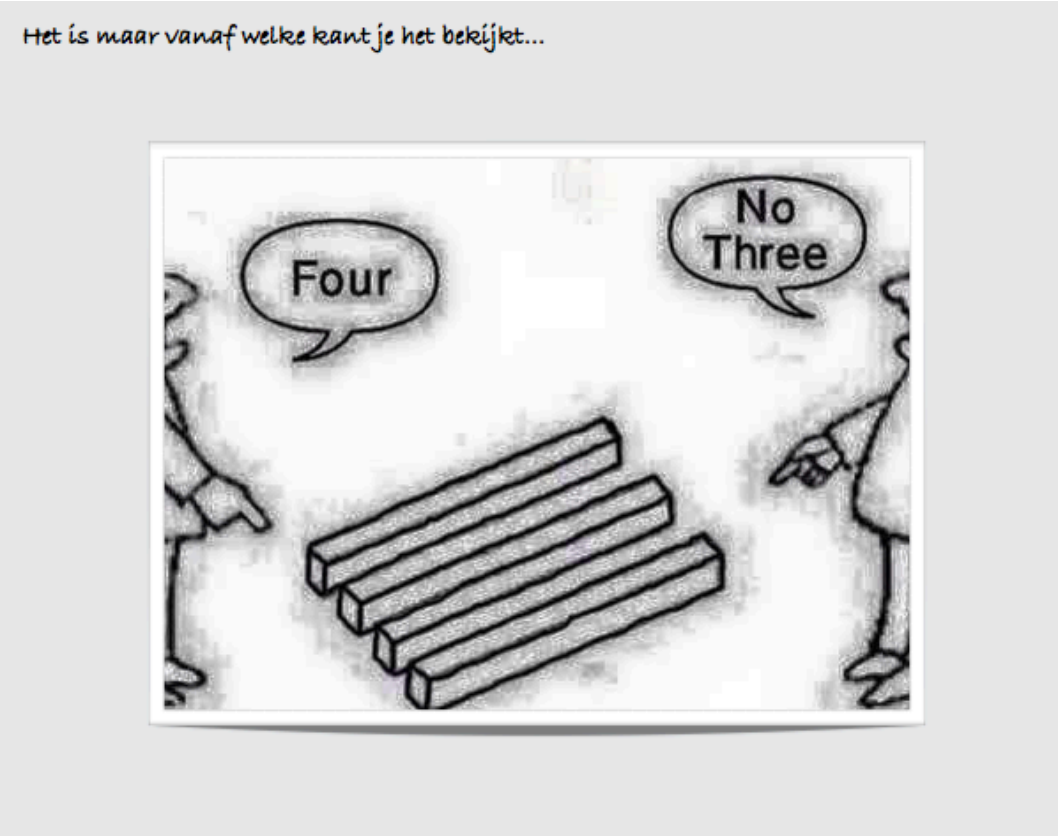
- ✓ Wanneer je 'loslaten' verwart met 'iets' *niet* meer willen. Als je iets niet meer wilt ga je in verzet en houd je juist datgene wat je kwijt wilt in stand of, erger, roep je het op. Een simpel voorbeeld is als ik zeg: "Je moet niet denken aan een roze olifant", wat gebeurt er dan? Juist, je ziet mentaal een roze olifant;
- ✓ Dat focus op wat je WEL wilt, het grootste instrument is wat je ter beschikking hebt om je leven ten positieve te veranderen. En hoe je dit instrument gebruikt.

Stoppen met Jaloezie

Vanuit mijn jeugd droeg ik onbewust het beeld op mijn netvlies van mijn flirtende vader en het verdriet dat mijn moeder door dat gedrag had. Ik vormde als kind mijn waarden en normen rond dit thema. Dat leidde ertoe dat ik mijzelf later elke vorm van aandacht, buiten die van

mijn partner, ontzegde. Onschuldige flirts of gebaren van vriendelijkheid van een (vreemde) man ontweek ik direct. En als mijn partner goedkeurend naar een andere vrouw blikte, dan voelde ik de grond onder mijn voeten zakken.

In mijn relaties wilde ik *niet* jaloers zijn. Jaloezie was ook een resultaat van mijn verlatingsangst. Door mezelf voor te nemen mijn partner *niet* te controleren stond ik juist op scherp en zag ik allerlei (vaak onschuldige) signalen die mijn angst bevestigden.



Inmiddels heb ik geleerd dat het ok is om de goedkeurende blik van een man in ontvangst te nemen en mag ik deze ook uitdelen. Het is immers slechts een compliment dat mensen schenken en ontvangen.

Het maakt blij en vrij om hiervan te genieten en dat brengt me meer dan de verkramping die ik vroeger onbewust in mezelf veroorzaakte.

Onverwachte aanraking & seksuele verkramping

Lange tijd voelde ik aversie als mijn vriend spontaan en onverwachts mijn kruis of borsten aanraakte. Mijn vader deed dat dagelijks en ik had er een antipathie tegen ontwikkeld. Nu was deze situatie met mijn vriend erg vervelend. Ik had er zelf nog het meest last van; mijn vriend, de schat, toonde alle begrip. Ik reageerde vanuit een reflex maar voelde mij daarna bezwaard omdat ik mijn vriend afwees. Het liefst zou ik zijn aanraking als prettig ervaren. Ik ontnam mezelf immers vele mogelijkheden om intimiteit met hem te delen. Door me schuldig te voelen loste ik niets op.[2]

Zoals ik eerder beschreef ontdekte ik een simpele manier om stapsgewijs zo'n automatische reactie op te heffen. Elke keer dat ik zijn aanraking afwees, sprak ik mezelf direct daarna toe, met de volgende zin: "*Ik neem mij voor om de volgende keer helder te hebben dat hij mijn vriend is, die veel van mij houdt, en liefdevolle verbinding met mij zoekt*". Na een aantal weken gebeurde er iets bijzonders, ik was in staat zijn aanraking te verdragen en er soms zelfs van te genieten. Wat ik begon te onderscheiden was de aanraking van mijn vriend en zijn liefdevolle poging tot toenadering, i.p.v. het imaginaire gevoel richting mijn vader. En in plaats van geagiteerd te doen alsof ik

[2] Zie ook de uitleg over de Hawkins Scale in hoofdstuk 4

een lastige vlieg van me af moest slaan, was ik in staat om met vriendelijkheid en kalmte op hem te reageren.

De oplossing voor loslaten: FOCUS

Het was een belangrijk begin van mijn bewustwording en groei t.a.v. deze kleine fysieke automatische reflexen. Ik kreeg oog voor méér automatische reacties die ik vertoonde. Ik maakte een lijstje van situaties waarin ik automatisch reageerde en bedacht daarbij een positieve versie van die situatie. In mijn hoofd benoemde ik het scenario dat ik liever had. Daarbij gebruikte ik eveneens de zin: "Ik neem mij voor om de volgende keer..."

Uiteraard is herhaling ook hier de sleutel tot succes. Want een nieuwe denkwijze aanleren en nieuw gedrag vertonen zijn geen trucs die van de ene op de andere dag lukken. Het is als een spier die dagelijks getraind moet worden voor je resultaat ziet.

Loslaten is dus een proces van kiezen wat je in een bepaalde situatie wilt ervaren en daar de focus op leggen, keer op keer, week na week. Ons verstandelijk vermogen is werkelijk net een computer – je kunt een oud verhaal letterlijk herschrijven. Hiervoor moet je wel consequent en langdurig 'oefenen'. Mij laten spiegelen door een ander, die tevens blinde vlekken bij mij blootlegde, was het belangrijkste hulpmiddel. Ik ben dankbaar dat dit hulpmiddel *Quaning* op mijn pad kwam omdat met deze methode ik mij bewust werd van veel automatismen. Ik leerde mijn patronen doorzien en door de interventies op kwantumniveau is ook mijn onderbewuste aangepakt.

Coaching om automatische patronen bewust te worden en om te zetten

Een aantal jaren geleden kwam ik in contact met Helma Lieberwerth, voormalig trainer en coach in de zakelijke omgeving en voor mij een belangrijke leraar.

In 2012 besloot ik om haar werkwijze te ervaren en de opleiding te volgen. Patronen in mezelf waardoor het mij ontbrak om vol zelfvertrouwen mijn eigen praktijk verder uit te bouwen, en die oorzaak waren van de scherpe randjes in mijn karakter, werden mij duidelijk en omgezet. Het resultaat is dat ik mij bewust werd van nog aanwezige geraffineerde zelfsabotage. Ik leerde keuzevrijheid integreren met de talenten die door mijn pijnlijke ervaringen zijn ontwikkeld. Ik kon ze vele malen effectiever inzetten. Deze missende puzzelstukjes had ik nodig om met daadkracht en succes mijn praktijk verder uit te bouwen. Innerlijke vrede was nog nooit zo sterk voelbaar en mijn dankbaarheid en besef voor alles wat ik al had maakte dat ik uit de grond van mijn hart mezelf een gelukkig mens voel.

Ik besloot deze manier van werken te integreren in mijn aanbod van reguliere loopbaancoaching (werk & liefde). Na een samenwerking met Helma van 3 jaar was ik klaar om volledig mijn eigen coaching formule aan te bieden. Hierin komt het beste van alle methodieken samen, waarin ik ben geschoold en waarmee ik heb gewerkt. De verschillende programma's en losse sessies die ik heb ontwikkeld zijn specifiek gericht op volwassen vrouwen die los willen komen van

hardnekkige patronen welke door trauma (seksueel misbruik/huiselijk geweld) zijn ontstaan. Voor vrouwen die hun kracht willen herpakken en deze met liefde willen inzetten voor hun persoonlijk welzijn en dat van hun kinderen en andere geliefden. En vooral ook voor de vrouwen die hun verleden ten goede willen gebruiken om anderen op weg te helpen.

Ergens op een schilderij in een winkel las ik...

Ons brein en loslaten

Zelf je verleden loslaten is, vanuit het brein gezien, technisch onmogelijk. Iets fysiek vasthouden of laten gaan, dat gaat wel, maar een *beeld,* een *idee* of *overtuiging* loslaten gaat niet. Want om te weten wat je moet loslaten, moet je het beeld vasthouden.

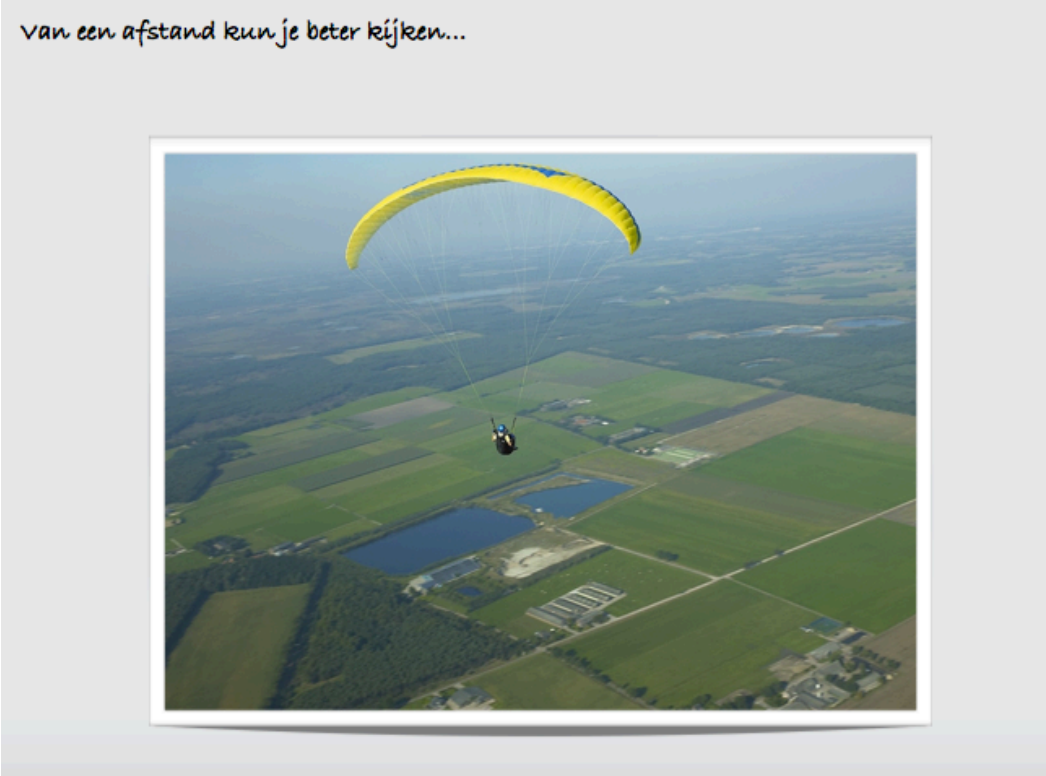
Hoe werkt het dan wel? Loslaten is te beschouwen als een gevolg van een proces, eentje die je zelf in gang kunt zetten. Door je focus te richten op wat je wél wilt, neemt dat in je leven toe, het zal vermeerderen. Wanneer je de focus richt op dat wat je niet wilt, dan krijg je, helaas, ook daar, meer van. Dat is immers waar je mee bezig bent en waar je je aandacht op richt.

In het volgende hoofdstuk illustreer ik aan de hand van de Hawkins Scale, hoe woede, verdriet, schuld en schaamte een trage energie op gang brengen, die ons brein en fysieke systeem vastzet. Jaloezie past ook thuis in dat rijtje. Als we vanuit deze emoties kijken, zitten we letterlijk vast en lopen we vreugde, creativiteit en rust mis. Het loont dus de moeite om onze gekleurde bril te vervangen door zachtere kleuren van mildheid.

Begrijp me goed, je verplaatsen in een dader met mildheid, betekent geenszins dat de traumatische gebeurtenis jouw goedkeuring wegdraagt. Door met mildheid te kijken, voorkom je innerlijke spanning die je creativiteit blokkeert, en activeer je verruimd bewustzijn in jezelf. Dit zorgt voor een breder perspectief op de

situatie en helpt bij het verkrijgen van inzichten. Dat heb je nodig om voorbij het verleden te stappen en je te kunnen richten op het bouwen van een positieve omgeving voor jezelf in het NU. Waar het hier in essentie om gaat is dat jij de voorwaarden kunt scheppen voor jouw brein, om een proces in gang te zetten waarbij de herinnering en de greep van de ervaring *jou kan loslaten*.

Seksueel misbruik is en blijft een strafbaar feit en het is dan ook nooit goed te praten. Deze nieuwe manier van benaderen, kijken en voelen die ik hier onder je aandacht breng, is jouw toegangskaartje om er los van te komen.



De wetenschap is steeds beter in staat om ons brein te doorgronden. We weten nu inmiddels dat iets niet willen, het juist versterkt en

vasthoudt. Dus wat moeten we juist wel doen? Door het literair-wetenschappelijke werk van Daniel Kahneman[3] (Economie Nobel prijs winnaar) leerde ik de werking van het brein kennen, waardoor ik beter in staat was om bewuste keuzes te maken. Maar liefst 95% van alles wat we doen, komt voort uit automatische reacties en patronen, leert Kahneman ons. Bij posttraumatische stress ervaringen, bijvoorbeeld, neemt het besturingssysteem van ons brein, ons handelen over.

[3] Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, YOUTUBE http://youtu.be/sVcrKmoMqpc

Een oefening

In dit hoofdstuk heb ik verteld over een oefening die mij mijlenver vooruit heeft geholpen. Omdat ik jou ook meer ruimte in je handelen gun, doorlopen we hieronder een aantal eenvoudige stappen zodat je inzicht krijgt in je geautomatiseerde negatieve reacties en er langzaamaan los van kunt komen.

Stap 1

Zorg dat je bij het uitvoeren van deze oefening in een rustige omgeving zit.

Het is handig als je pen en papier bij de hand hebt om aantekeningen te maken.

Begin met het identificeren van twee van jouw negatieve automatische reacties op bepaalde gebeurtenissen.

- ✓ Wat is de aanleiding? Wat doet of zegt iemand? Of is het iets dat je leest of op tv ziet waar je heftig op reageert?
- ✓ Het is belangrijk dat jij zelf hinder ervaart van je reactie. Je hebt het gevoel dat je te weinig controle over jezelf hebt. Je vindt het vervelend dat je zo impulsief en/of buitenproportioneel reageert.

Als er dingen zijn die in jouw ogen misschien een beetje vreemd zijn, maar onschuldig (bijvoorbeeld als je altijd een lampje aan wilt hebben in de ruimte waar je slaapt), laat het dan voor wat het is en maak je er niet druk over. Iets is pas een probleem als jij er last van hebt. Dat kan ook het geval zijn als je ziet dat je het erg moeilijk maakt voor je

omgeving om met jou om te gaan, waardoor verhoudingen verstoord raken.

Formuleer op de volgende manier: als (x)…., dan doe ik…. (y), waarbij x staat voor de aanleiding en y voor jouw specifieke automatische reactie.
Voorbeelden van hoe je kunt formuleren, zijn: "Als ik op tv zie dat een vrouw lastig gevallen wordt, dan word ik misselijk", of: "Als mijn man in het verkeer boos is op een andere weggebruiker dan ga ik door het lint omdat ik dan denk aan het verbale geweld uit mijn jeugd", of: "Als ik op vakantie ben en iemand kijkt naar mij als ik zwemkleding draag, dan walg ik ervan en ga ik gelijk douchen en kleed ik me weer aan".
Zoals je in de voorbeelden ziet, is het belangrijk dat je zoveel als voor jou mogelijk is, concreet gedrag beschrijft.

Stap 2
In deze stap formuleer je een positieve versie van je reactie.
Dit beschrijf je op de volgende manier:
Ik neem mij voor om de volgende keer….

Ook hier zal ik een aantal voorbeelden geven om je op weg te helpen.
Het is belangrijk om bevestigend te formuleren, je vertelt immers wat je wél wilt, i.p.v. datgene wat je niet wilt.
Dus i.p.v.: "Ik neem mij voor om de volgende keer niet te schreeuwen", zeg je in jezelf: "Ik neem mij voor om de volgende keer kalm te blijven". "Ik neem mij voor om de volgende keer lekker in mijn bikini te genieten van de zon op mijn huid'. "Ik neem mij voor

om de volgende keer rustig verder te zappen naar een ander kanaal en te genieten van een uitzending waar ik blij van word".

Je hebt nu twee waardevolle voornemens vastgesteld die jou verder zullen helpen. Ze zullen in je herinnering komen op het moment dat je je hebt laten verleiden tot een negatieve reflex.

Met deze oefening heb je ervaren hoe je vanuit:

1) bewustwording van gedrag,
2) het formuleren van positieve intenties en
3) het regelmatig (in ieder geval op triggermomenten) herhalen van die intenties,

in toenemende mate invloed hebt op de manier waarop je met spanningsvolle situaties kunt omgaan.

Quaning is een methodiek waarbij dit proces van doorbreken van belemmerende denkpatronen en overtuigingen, sterk versneld wordt en tot duurzaam resultaat leidt. De methodiek heeft zichzelf empirisch[4] succesvol bewezen. Je bent van harte welkom om samen met mij te verkennen wat deze vorm van coaching jou kan bieden.

[4] Dit houdt in dat er voldoende gevalideerde informatie beschikbaar is om te kunnen vaststellen dat de methode tot resultaat leidt.

De belangrijkste punten op een rijtje

- ✓ Het loslaten en afscheid nemen van je focus op angst, verdriet, boosheid en andere negatieve gevoelens, lukt alleen als je je aandacht weet te richten op vrolijke en fijne dingen.
- ✓ Naast dat het een voornemen is, vergt het ook oefening en doorzettingsvermogen. Het draagt bij aan *bewustzijnsverruiming*.
- ✓ Dit opschuiven van negatieve en beperkende gedragsreflexen in de richting van positief reageren, kan van start gaan vanaf het moment dat je je bewust bent van je triggers en je eigen primaire reacties daarop.
- ✓ Je mag best verbaasd of sceptisch over deze gedachtegang zijn. Ik nodig je uit om het gewoon eens te proberen. Wat heb je te verliezen? Begin vandaag, je kunt direct starten met de oefening hierboven.
- ✓ Je kunt jezelf via coaching laten begeleiden om, snel en duurzaam, nieuwe richting aan je leven te geven en daarin specifieke doelen bereiken.

3

VRIENDEN WORDEN MET JE NEGATIEVE EMOTIES

Negatieve emoties hebben een grote impact op hoe wij ons voelen en zijn bijzonder bepalend voor hoe we situaties ervaren en deze ook aantrekken. Inzicht in deze negatieve emoties en vrienden met ze worden helpt je:

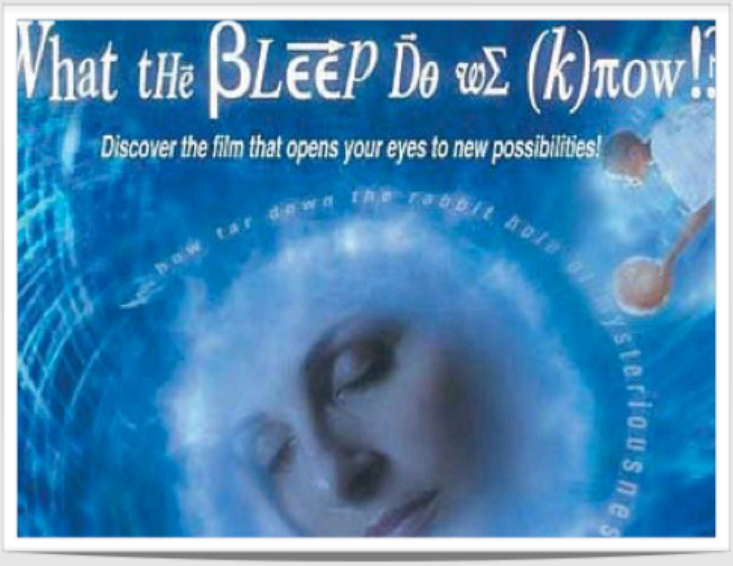
- ✓ Om grip op je leven terug te krijgen;
- ✓ Om makkelijker met mildheid en neutraliteit te observeren en te reageren, zodat je beter en effectiever resultaat boekt in jezelf en je relaties;
- ✓ Bij het leggen van een fundament waarop je meer innerlijke keuzevrijheid ervaart;
- ✓ Om automatische reacties om te zetten in bewuste keuzes.

Mijn lijden door emoties

De eerste vijfendertig jaar van mijn leven waren een emotionele achtbaan. De manier waarop ik mijn leven beleefde, werd gekleurd en

gevoed door gevoelens van schuld, schaamte, verdriet, angst en woede, die terug te voeren waren naar mijn vroege jeugd. Voor elk gevoel was er wel een gevalideerde reden te bedenken waarom dit een prominente plek had in mijn leven. De negatieve gevoelens hadden mij letterlijk in hun greep. Ze hadden effect op mijn lichaam en mijn geest en mijn hele welbevinden.

Leer hoe ervaringen de chemie van je brein beïnvloed en daarmee jouw dagelijks leven!



Emoties laten leiden

Een Engels spreekwoord luidt: “When the student is ready the teacher appears”. Dat ging ook op voor mij, ik was op een bepaald moment klaar voor een volgende stap in mijn ontwikkeling. Daarbij werd ik

geholpen toen de film *What the bleeb do we know*[5] op mijn pad kwam. Door deze docu-film was ik in staat om te begrijpen hoe mijn vroege jeugd de voedingsbodem is geweest voor de ervaringen in mijn tienertijd en jong volwassen leven. Datgene waarmee ik vertrouwd was geraakt als klein kind, bleef, hoe ongezond en pijnlijk ook, aantrekkingskracht op mij uitoefenen.

In mijn praktijk zie ik dit fenomeen ook regelmatig bij andere vrouwen terug. In hoofdstuk 5 *Toen voeding verslaving werd*, ga ik hier dieper op in.

Het werd mij duidelijk dat schuld, schaamte, verdriet, angst en woede mijn energie deden vastlopen. Mijn groei stagneerde en ik bleef vastzitten in patronen die pijnlijk waren. Ik omringde mij, onbewust, met mensen die ook 'gewond' waren en samen hielden we onze patronen in stand. De hulpverlening waartoe ik mijn toevlucht zocht, wekte de schijn dat ik constructief bezig was. Natuurlijk hielp het wel wat, maar er veranderde intussen niet echt iets wezenlijks in mijn leven. Herken je hierin iets van jezelf?

Mijn gelijk of mijn geluk

Tijdens een training op mijn werk vertelde een inspirerende salescoach een verhaal. De clou was: "Wat wil je liever, je *geluk* of je *gelijk*?"

[5] What the bleep do we know & What the bleeb do we know, down the rabbit hole (via YOUTUBE http://youtu.be/ioONhpIJ-NY en http://youtu.be/ytyqhyZoSOM)

Wat is je meer waard: je gelijk of je geluk?

Als je beide woorden met de hand schrijft dan is het enige verschil tussen die twee het haakje onder de 'u' – het haakje dat ons vastzet, ons in de greep houdt. Vechten voor je *gelijk* houdt immers strijd in. Terwijl streven naar *geluk* de focus legt op datgene wat verzoening mogelijk maakt. Deze zienswijze sprak me meteen aan.

De pijn van mijn verleden was inmiddels zorgvuldig toegedekt, maar werd gemakkelijk getriggerd door bijvoorbeeld autoritair gedrag van collega's en leidinggevenden. Een opmerking waar een ander om zou lachen, sloeg bij mij in als een bom. Mijn reacties waren buitenproportioneel. Woede en boosheid kwamen uit een goed opgeborgen hogedrukpan waar de deksel vanaf schoot. De reacties die ik hier op terug kreeg bevestigden jammerlijk het beeld waar ik op

jonge leeftijd een overtuiging op had gevormd: ‘Mannen willen iets van mij en dwingen dat af met (verbaal) geweld’.

Al zou daar een kern van waarheid in hebben gezeten, met mijn emotionele reacties bereikte ik weinig, behalve dat ik mezelf behoorlijk van slag maakte en anderen tegen me in het harnas joeg. Hoewel ik, met wat ik had meegemaakt, volgens mijn overtuiging, alle reden had om het leven als moeilijk te ervaren, bracht mijn gedrag me geen stap voorwaarts. Ik was een volwassen vrouw, het verleden was passé. Maar de stempel die het verleden had achtergelaten, met alle gevoelens van schuld, schaamte, verdriet, angst en woede, zette mij nog steeds emotioneel klem.

Door te beseffen dat ik een keuze had tussen geluk en gelijk verschoof er een mechanisme in mijn denken. Mijn gelijk halen leverde vaak strijd op, terwijl het oefenen in mild en neutraal blijven of op zoek gaan naar een gemeenschappelijke deler, meestal geluk en succes brachten. Net zoals me openstellen voor verzoening en ruimte geven voor de visie van een ander, dat deden.

Door mijn focus te richten op mijn geluk, in plaats van mijn gelijk na te streven, ontstond er meer ruimte voor bereidheidwilligheid en liefde. Mijn denken begon te veranderen. En daardoor werd de realiteit om mij heen ook anders. De ervaringen en situaties die ik aantrok stonden steeds meer in het teken van geluk. Ik groeide in mijn zelfstandigheid. Dat de bron van mijn geluk uit mezelf voortkwam werd steeds meer evident. Ik zag mogelijkheden en kansen om mijn expertise op professioneel gebied uit te breiden en begon nieuwe

horizonnen te ontdekken. Welke horizonnen liggen op jou te wachten om ontdekt te worden?

Wat betreft de liefde, tot dan toe hielden mijn partnerkeuzes een oud beeld in stand. Passie en geweld waren, in mijn omgang met mannen, sterk verstrengeld. Ik had mijzelf overduidelijk tot product van mijn opvoeding gemaakt. Dat paste niet meer bij de vrouw die ik in mezelf ontdekte. Het was best een uitdaging om daarin het roer radicaal om te gooien. Een relatie met een zachtaardige man betekende ook dat ik al mijn keuzes zelf mocht en moest maken. Er was weinig meer over om me achter te verschuilen en dat was spannend. Het heeft even geduurd om deze nieuwe vorm van verbinding met een man toe te kunnen laten. Ik heb daar zeker een half jaar mee geworsteld.

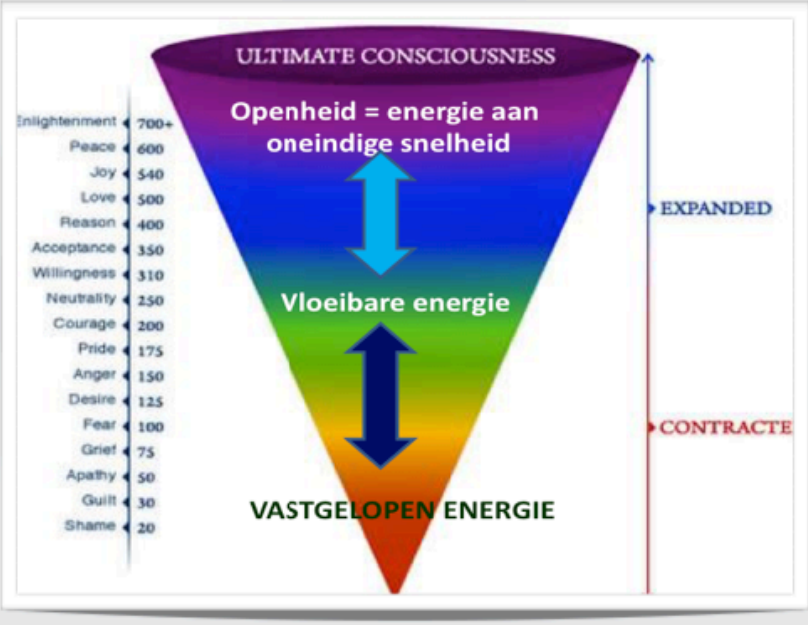
Uiteindelijk ben ik op dit moment, zes en een half jaar later, blij dat ik heb doorgezet in de keuze voor zachtaardigheid! Ik heb daarmee de estafette verbroken van generaties van onveiligheid. Mijn dochtertje is op de wereld gekomen in een gezin waarin zij zich volledig veilig kan voelen, waarin zij vrij van angst en grove agressie, haar basis kan leggen. Ik voel mij verantwoordelijk voor wat ik aan haar doorgeef. Als jij kinderen hebt, wat valt er nog te winnen aan veiligheid voor jezelf, zodat je deze basis, in voorbeeld, gezond kunt doorgeven aan hen?

Vastgelopen energie vs. vloeibare energie

Ik ontdekte een aansprekende publicatie van een wetenschappelijk gevalideerd onderzoek, *De 500 Hawkins Scale*[6]. Dr. David R. Hawkins gebruikt een methodiek om spiercontractie te meten (kinesiologie) en toont daarmee aan welke emoties specifieke energie in het lichaam activeren. De studieresultaten wijzen uit dat schaamte, nauw op de voet gevolgd door schuld, apathie, verdriet en angst, emoties zijn met een zeer lage energiesnelheid. Deze lage energiesnelheid is de oorzaak van wat wij ervaren als verkramping, dichtklappen en vastlopen. Begrip en liefde daarentegen, zijn emoties waardoor onze innerlijke energiesnelheid vloeibaar wordt. Hier reageert ons centrale zenuwstelsel op met ontspanning, wat we ervaren als 'open' staan. Dit is vergelijkbaar met onze gevoelens van bereidwilligheid, acceptatie en liefde. Die ervaren we meestal op momenten waarop we een hoge mate van creativiteit en perspectief waarnemen en waarop we ons gelukkig voelen.

[6] Hawkins, D. R. (2002). Power versus force. Hay House Inc.

De Hawkins Scale meet fysieke energie a.d.h.v. gepaarde emoties



“Op deze schaal van bewustzijn, zijn er twee kritieke punten die het mogelijk maken voor grote vooruitgang. Tot 200 worden oorzaak en verantwoordelijkheid buiten het zelf geprojecteerd, men blijft machteloos en wordt zelfdestructief. Het eerste kritieke punt waarbij vooruitgang mogelijk wordt gemaakt is op 200, het oorspronkelijke niveau van empowerment (verzelfstandiging): Hier ontstaat de bereidheid om de verantwoordelijkheid voor het eigen handelen en onze eigen overtuigingen te nemen en onze gevoelens te accepteren. Het tweede punt is op het 500-niveau, die wordt bereikt door liefde en onbevooroordeelde vergeving te aanvaarden als een levensstijl, het uitoefenen van onvoorwaardelijke vriendelijkheid voor alle personen, dingen en gebeurtenissen zonder uitzondering."(Hawkins 2002, 238).

Deze twee drempelwaarden zijn primaire uitdagingen voor veel mensen vandaag de dag. Om ze te overwinnen is een belangrijke verschuiving van vernauwd- naar verruimd bewustzijn noodzakelijk. Bij vernauwd bewustzijn handelen en kijken we vanuit het niveau van problemen, hindernissen, verzet en beperkte antwoorden. Bij verruimd bewustzijn handelen en kijken we vanuit een ruimer perspectief, met meer helderheid en merken we dat antwoorden naar ons toe komen vanuit onverwachte hoeken. Als we eenmaal vanuit verruimd bewustzijn leren kijken en handelen, dan wordt progressie naar verder verruimd bewustzijn steeds makkelijker en natuurlijker.

Na verloop van tijd drong het tot mij door dat ik de enige was die een keuze kon maken. Ik wilde me bevinden in de 500+ zone op de Hawkins Scale, ik wilde structureel liefde en blijdschap ervaren, in plaats van af en toe een paar pieken en regelmatig diepe dalen. Waar sta jij op dit moment op de Hawkins Scale?

Een oefening

Stel je een persoon voor op wie je heel boos bent. [Om deze oefening een eerlijke kans te geven en voorzichtig te ervaren, laat het een recente boosheid zijn die losstaat van het misbruik wat je hebt ervaren].

Zet deze persoon denkbeeldig tegenover je. Het helpt als je op een stoel gaat zitten en een lege stoel tegenover je plaatst, op een afstand die goed voor jou voelt. Stel je nu voor dat de persoon op wie jouw

boosheid zich richt, tegenover je zit. Hij of zij doet niets en heeft een neutrale expressie.

Zeg in je hoofd, of hardop, als je dat kunt, in 2 minuten waarom je boos bent op die persoon. Noem ongenuanceerd concrete dingen die hij of zij verkeerd doet of heeft gedaan in jouw ogen. Zet de kookwekker op 2 minuten en daarna stop je met boze gedachten en woorden.

Voel goed wat deze boosheid met je doet. Hoe zit je nu in je vel? Hoe verloopt je ademhaling? Wat roept je boosheid nog meer in je op? Ervaar je ruimte om tot een creatieve oplossing te komen? Wat zou je nu het liefste doen? En, in alle eerlijkheid, komt de oplossing van de oorzaak voor je boosheid dichterbij?

Vervolgens:

Zet nu een rustig muziekje aan, steek met aandacht een kaars of een wierookstokje aan en dim het licht in de kamer, trakteer jezelf op een hapje van iets dat je erg lekker vindt, drink wat (non-alcoholisch). De volgende fase duurt wederom 2 minuten.

Zet de kookwekker opnieuw. De volgende 2 minuten ga je op de andere stoel zitten en neem je dezelfde persoon in gedachten, je kijkt nu op een milde manier naar deze persoon. Je kiest ervoor om je neutraal te voelen (je realiseert je dat je er een kans bestaat (al zij het klein) dat deze persoon handelt vanuit een andere intentie dan jij denkt te weten. Misschien helpt het je als je je verplaatst in een situatie

waarbij je gevoel richting deze persoon (nog) positief/neutraal was. Het is ‘gewoon’ wie hij of zij is. Niet meer en niet minder. Adem 10x diep in vanuit je buik (4 tellen in, 4 tellen uit en hou je adem 4 tellen stil voordat je de volgende inademing van 4 tellen neemt).

Voel goed wat deze neutrale houding met je doet. Hoe zit je nu in je vel? Neem je ademhaling waar (is hij rustig? Versneld?). Welke oplossing kun je bedenken voor wat er is gebeurd? Wat heb je nodig van die ander? Hoe ervaar je jouw creativiteit in deze?

De belangrijkste punten op een rijtje

- ✓ Om te breken met ongezonde patronen, zal je ze moeten leren herkennen en erkennen.
- ✓ Een van die patronen kan zijn ‘het vasthouden aan negatieve gevoelens’. Dat is een belasting voor je gezondheid.
- ✓ Je hebt de mogelijkheid om te kiezen voor een andere beleving, een andere mindset, een andere focus.

De sleutel daarvoor is mildheid. Als je denkt dat je dat (nog) niet kunt opbrengen, dan is neutraal staan ten opzichte van een situatie of persoon, de ‘2e best keus’, die je ook al verder zal helpen in een voor jou betere richting.

4

TOEN VOEDING VERSLAVING WERD

Voeding is meer dan wat je in je mond stopt om je lichaam van brandstof te voorzien. Voeding komt in vele vormen:

- ✓ Wat je leest,
- ✓ Wat je bekijkt,
- ✓ Wat je beluistert, en
- ✓ Rondom wie en waar je je begeeft.

Met dit inzicht en de oefening doorzie je de impact hiervan op je leven. Je kunt dan een stuk makkelijker en duidelijker nieuwe, gezonde en bewuste keuzes maken.

Vooral wanneer innerlijke balans in jezelf tekort schiet of geheel ontbreekt val je makkelijk ten prooi aan ongezonde keuzes. Door de herkenning kun je aftasten waar jij jezelf onbewust aan bloot stelt en welk effect dit heeft op jouw gevoel en de situaties die je daarmee (onbedoeld) aantrekt.

‘Voeding’ als energielek en bron van irritatie

Het werd mij pas laat in mijn volwassenheid duidelijk dat mijn omgang met bepaalde personen me veel energie kostte. Of dat ik na langdurig passief meeluisteren van, voor mij, onprettige achtergrond muziek, ik een onderhuidse irritatie voedde. Dat het kijken van thrillers, een aantal uren later, of soms zelfs een dag later, nog effect had op mijn gemoed en op mijn interactie met anderen. Alles waarmee wij ons voeden heeft in mindere of meerdere mate effect op ons welbevinden.

Ook ontdekte ik dat de keuze voor het *soort brandstof* dat ik tot mij nam, werd bepaald door opgebouwde patronen, mijn automatische reacties, vanuit mijn (vroegere) ervaringen.

Mijn verslavingen

Vanaf mijn vijfentwintigste ging ik overstag en deed datgene waar ik altijd een grote afkeer van had gehad. Ik leerde om te blowen. Het was een prettige manier om mezelf te verdoven en me staande te houden. In de weekenden vulde ik het aan met partydrugs. In de periode daarvoor heb ik drie jaar boulimia gehad.

In het voorgaande hoofdstuk noemde ik de film *What the bleeb do we know*. Het zien van deze film heeft een diepe impact op mij gehad vanwege het inzicht dat ik verkreeg in de chemische processen van mijn brein.

De achtbanen die ik ervoer in mijn relaties, mijn fantasieën, de films waar ik voorkeur voor had, de enige vorm waarin ik seks kon toelaten, stonden in het teken van (seksueel) geweld. Dit bleek een logisch gevolg van mijn ervaringen te zijn, ik zat verstrikt. Onbewust zocht ik telkens situaties op waarin ik de spanning liet oplopen om deze vervolgens te laten uitbarsten. Ik had geen notie dat mijn 'verslaving' aan lichaamseigen chemische stofjes ten grondslag lag aan de geautomatiseerde patronen waarin ik mijzelf gevangen hield.

De chemie van ons brein...

Ook mijn up's en down's waren goed te verklaren. Na verloop van tijd sukkelt het beloningssysteem – zie stuk hieronder 'de chemie van ons brein' - (in ons centrale zenuwstelsel) in slaap en moeten we het wakker schudden. Er zijn grote hoeveelheden van de genoemde stofjes nodig om hetzelfde effect te bereiken. Daardoor denkt een

verslaafde alleen aan de volgende dosis, zelfs als dat zijn overlevingskansen in gevaar brengt. In mijn situatie betekende het dat ik weliswaar keihard werkte aan het instant houden van mijn relaties, om toch iedere keer weer in de haast onvermijdelijke ruzies te verzanden met de flinke dosis gepaarde stresshormonen. Eerlijkheid gebiedt mij te vermelden dat de partner die hierin meedanst natuurlijk net zo verstrikt zit in zijn/haar patronen uit het verleden en de chemische processen van het brein die daarvan het gevolg zijn.

Vanuit het besef dat kennis macht is, was ik met macht over mijn eigen gedrag, in staat om nieuwe keuzes te maken. Ik was in staat om boven mijn verslavingen uit te stijgen omdat ik ze leerde te begrijpen.

Sneller dan ik durfde te hopen verloren oude emoties hun grip op mij. Het gevoel is lastig te omschrijven, ik werd steeds vrolijker en energieker. Ik was in staat om radicaal te stoppen met blowen, ik stelde mij open voor nieuwe en andere vriendschappen. Ik voelde mij steeds minder aangetrokken tot drama in mijn leven, op tv, of in welk medium dan ook. Ik volgde retraites en deed een tiendaagse Boeddhistische meditatie[7] en ik kwam steeds meer thuis in mezelf.

Mijn behoefte om gezond te eten en leven werd steeds vanzelfsprekender. Mijn hoofd vulde zich in toenemende mate met beelden die opbouwend en positief waren en waarvan ik gelukkig

[7] Deze meditatie is een 10-daagse retraite en staat bekend als Vipassana

werd. De synchroniciteit van richtingaanwijzers op mijn pad[8] waren helder en duidelijk.

Ik had mezelf en de wereld meer te bieden dan job-coachen- en HR-managen in loondienst.

De balans in mijn leven, mijn positieve energie en levensvreugde hielden steeds langer stand. Negatieve gebeurtenissen kon ik steeds sneller en gemakkelijker bezien in het licht van wat ik kon leren van een situatie of voorval. Ik herkende sneller mijn geautomatiseerde reacties en was in staat om zelfstandig keuzes te maken.

[8] Synchroniciteit in de parapsychologische betekenis van het woord, duidt op het min of meer gelijktijdig voorvallen van gebeurtenissen waardoor men kan ervaren dat er een diepere betekenis achter zit. In feite wordt er vanuit gegaan dat toeval letterlijk genomen dient te worden: toe-val=het valt je toe.

De chemie van ons brein

Seksueel misbruik kent zoals je vast en zeker weet of ervaren hebt, meerdere lagen en verregaande gevolgen. Eén van de lange termijn effecten waar traumatische ervaringen vaak toe leiden is onjuist gebruik van *voeding* en daarmee samenhangend *verslaving (o.a. eetstoornissen)*.

De rol van verslaving is in deze context nog een ander verhaal. Toch is het een problematiek die zowel samenhangt met voeding, als met reflex gestuurde gedragingen en destructieve patronen die hun oorzaak vinden in trauma's zoals misbruik.

Evolutionair bezien is 'genot' een beloningsysteem, waarin ons lichaam van nature een belangrijke rol speelt. Genot prikkelt ons om zaken steeds weer te doen – dingen die bevorderlijk zijn voor overleving en voortplanting. Maar dit principe heeft wel een ongezond neveneffect: het maakt ons ook gevoelig voor verslaving.

De mens gebruikt allerlei drugs en genotmiddelen die kortsluiting veroorzaken in het beloningssysteem. Suiker, sigaretten, blowen, alcohol, cafeïne, ecstasy, cocaïne – het zijn allemaal stoffen die het genotscentrum in de hersenen, de dopamine receptoren, activeren. Die zenden vervolgens een krachtig beloningssignaal uit, ongeveer tien keer sterker dan het effect van eten. Genotmiddelen kunnen daardoor een obsessie worden.

Minder bekend maar net zo verslavend is de chemische reactie van ons brein wanneer ons lichaam in een situatie komt waardoor het hormoon adrenaline vrijkomt. Thrillseekers in heftige sporten zijn daarvan een mooi voorbeeld. Fervent kite-surfers zoeken steeds extremere weersomstandigheden met wind en golven op, om over het water te razen. Extreme mountainbikers zoeken steeds hogere bergen waarvan zij naar beneden kunnen suizen. De kick die dat oplevert houdt rechtstreeks verband met de verslaving aan de productie van chemische stofjes in hun lichaam. Het is zo ook makkelijker te begrijpen waarom films en series met drama, horror, spanning en geweld zo populair zijn. Want of je nu zelf iets beleefd of je kijkt ergens naar, dat wordt door ons brein met dezelfde waarde geclassificeerd en opgeslagen.

Het ongevraagd blootgesteld worden aan gevaar en geweld wekt ook adrenaline op (ter bescherming, om te kunnen vechten, vluchten of bevriezen). Veel vrouwen met een achtergrond van seksueel misbruik zijn zich er niet van bewust dat de stressoren uit het verleden, ook (onbewust) verslavend kunnen zijn. Wanneer een adrenalineshot vrijkomt, schiet ons lichaam in dezelfde chemische reactie als die waar topsporters hun kick vandaan halen. Je kunt daar zowel fysiek als mentaal aan 'verslaafd' raken. In een misbruiksituatie is deze reactie primair functioneel, het dient om de stress van het moment te kunnen opvangen en managen.

Een oefening

Het is fijn als er bij deze oefening stilte rondom jou is met gedempt licht (je kunt bijvoorbeeld de gordijnen sluiten). Trek je even terug in een ruimte die je voor jezelf hebt.

Stap 1

Ga rustig rechtop zitten en adem een paar keer diep in en langzaam uit.

In gedachten doorloop je het laatste etmaal, waarbij je heel bewust de momenten stuk voor stuk in gedachten langsloopt.

Het moment dat je opstond, hoe deed je dat, was er haast of ontspannenheid, welke geuren en geluiden nam je waar, was het koud of warm? Sta eens stil bij al je zintuigen, wat 'kwam er bij je binnen'?

Waaruit bestond je ontbijt? Zat je of stond je, had je voor je gevoel voldoende tijd? Hoe smaakte datgene wat je at en dronk? Stelde je je ontbijt die ochtend samen op basis van je behoefte van het moment, of neem je altijd hetzelfde? Kon je ervan genieten? Luisterde je naar iemand of naar de radio? Stond de tv misschien aan en wat werd er uitgezonden op dat moment? Waren dat positieve berichten of keek je naar het nieuws of de verkeersinformatie?

Nam je een douche? Hoe was dat? Voelde je de warmte en was het comfortabel en ontspannend of had je er nauwelijks de tijd voor? Heb je je haren geföhnd? Zo ja, hoe heb je de warmte, het geluid, het

gevoel ervaren? Wat voor kleding koos je? Hoe voelde dat? Met welke materialen en kleuren omhulde je je? Deed je sieraden aan?
Had je verzorgende taken voor kinderen, huisgenoten, dieren? Hoe ging dat?

Hoe vulde je de ochtend, ging je werken, hoe deed je dat, nam je de fiets of stond je in de file? Als je onderweg was, wat zag je? Flitste alles voorbij, zag je alleen een waas of nam je de omgeving in je op? Had je muziek in je oren of in de auto of hoorde je mensen om je heen in de trein praten of muziek luisteren? Hoe was dat voor je?

Hoe was het op school, thuis of op je werk of in de winkel? Waren er conflicten tussen anderen waar je iets van meekreeg, of zat je rustig te werken in een ruimte voor jezelf, of nam je misschien een wandeling in de natuur?

Door je op deze manier in alle rust stil te staan bij de afgelopen dagdelen, kijk je als het ware van een afstandje naar datgene wat jij tot je genomen hebt. Je ziet een heleboel informatie, je ziet omgevingsfactoren, weersinvloeden, de gedragingen van andere mensen en dieren, de geluiden op zo'n dag en alles wat er via je spijsverteringskanaal tot je komt.

Stap 2

Je hebt zojuist kort teruggeblikt op de afgelopen dag en alles wat daarmee in jouw persoonlijke sfeer is gekomen, of, zo je wilt, alles waarmee je jezelf al dan niet opzettelijk 'gevoed' hebt.

Stel jezelf de vraag of je het morgen weer op die manier wilt doen.
Ben je tevreden, voelde je je door de dag heen tevreden of zelfs gelukkig, of zijn er zaken die je anders wilt aanpakken?
Waar heb je 'last' ervaren, waar ben je positief over?

Als er zaken zijn die je anders zou willen, hoe zou je dat kunnen organiseren?
Wat is er voor nodig om het precies zo te doen, dat jij je gezond en gelukkig en in balans voelt?
Hoe breng je positieve energie in je lichaam en omgeving?
Als je het zo snel niet weet, waar zou je dan ideeën op kunnen doen of advies kunnen vragen?

Stap 3

Adem een paar keer diep in en langzaam uit.
En doe nu iets waarvan je weet dat het goed voor je is en waar jij vrolijk van wordt!

In deze oefening:

- ✓ heb je gezien hoe je met kleine veranderingen meer positieve energie in je dagelijks leven zou kunnen brengen;
- ✓ heb je gezien dat je bepaalde automatismen in je dagelijkse routine kunt veranderen door je ervan bewust te worden.

De belangrijkste punten op een rijtje

- ✓ Alles wat je tot je neemt in de vorm van voeding, waarnemingen of prikkels vanuit je omgeving, kun je beschouwen als zaken waarmee jij je lichaam en geest 'voedt'.
- ✓ Als de zaken die je tot je neemt stressvol zijn zoals horror, spanning (thrillers) drama en geweld, terwijl de balans in jezelf ontbreekt, dan is dat ongezond voor je.
- ✓ Stress en de met stress samenhangende lichaamseigen chemische stofjes kunnen verslavend werken, je kunt daardoor (onbewust of bewust) situaties opzoeken waardoor die stofjes in je lichaam geproduceerd worden.
- ✓ Als je dit soort fysieke verslavingen leert begrijpen, vergroot je de kans dat je ze mentaal kunt overstijgen. Daarom is het zinvol om eens kritisch naar je eigen gedrag en reacties te kijken.

Bij het besef dat je los kunt komen van oude patronen en reacties en dat je vrij bent en zelfstandig keuzes kunt maken, past de verantwoordelijkheid om gezonde keuzes te maken.

5

MIJN GROTE LEERMEESTERS: BINDING- EN VERLATINGSANGST

Bindingsangst en verlatingsangst zijn twee kanten van dezelfde medaille. Het inzicht en de oefening helpen je begrijpen waarom we onbewust voor de één of de ander kiezen. Na het lezen van dit hoofdstuk:

- ✓ Kun je het gedrag achter deze angsten in relaties beter begrijpen;
- ✓ Bieden beide angsten jou een uitgelezen ingang om te ontdekken wat het tegengestelde is, n.l. gezond onthecht liefhebben;
- ✓ Wordt het makkelijker om de regie in je leven terug te pakken en verantwoordelijkheid te voelen & te nemen voor de prettige en leuke dingen in je leven;
- ✓ Zal het aantrekkingsmechanisme tussen partners (daders & slachtoffers) je duidelijker worden.

Hoe mijn jeugd mij vormde

In mijn jeugd, los van het incest, waren heftige ruzies met geweld tussen mijn ouders wekelijkse kost, mijn vader was erg agressief. Dreigementen met de dood en van scheiden gingen gepaard met rake klappen. Hoe rot, pijnlijk of gevaarlijk de situatie ook was, door de natuurlijke onvoorwaardelijke liefde, als klein kind richting mijn ouders, wilde ik hoe dan ook dat zij bij elkaar bleven.

Ik leed aan verlatingsangst, tot ver in mijn 30ste werden mijn relaties hierdoor gekenmerkt. Ik klampte mij op een verstikkende manier vast aan een partner, terwijl gek genoeg, op momenten dat ik het niet meer zag zitten mijn partners zich aan mij oplegden. Doorgaans was dit zowel voor mij als voor mijn partner een onbewuste uitwisseling. De volgorde was onbelangrijk – ook de rol die ik innam. Zowel ik als de meeste van mijn partners waren, afzonderlijk in ons leven, 'gewond' geraakt. Ik door seksueel misbruik, mijn partners door andere, voor hen ingrijpende, ervaringen. Waar het om ging was het proces te leren begrijpen. Dat inzicht kwam pas later. Dat mijn angst en mijn vastklampen spanning veroorzaakte en dat ik daarmee een ongezonde verbinding voedde, soms zelfs destructief, dáár was ik mij wel van bewust. Ik had alleen geen idee hoe het anders kon. Door me volledig in de ander te verliezen en al mijn aandacht in de ander te leggen kon ik de confrontatie met mijn eigen innerlijke pijn verleggen en deze buiten mijzelf projecteren.

Ook had ik een behoorlijk aantal voorbeelden in mijn omgeving van stellen die de dans van kat en muis (achtervolgen en weglopen) lang

volhielden. Bij een ander was het vaak gemakkelijker om de rode draad te zien, dan bij mijzelf. En laten we eerlijk zijn, natuurlijk boden deze relaties hen ook mooie momenten. Bovendien maakten ze belangrijke persoonlijke leerprocessen mogelijk. Samen lachen en samen huilen was wat wij, als vriendinnen, ermee deden. We kwamen er alleen niet echt verder mee. Onze relaties waren doorgaans uitputtingsslagen met zo nu en dan genot, verbinding en gezelligheid. Die gezelligheid werd regelmatig een beetje op weg geholpen door alcohol, een pilletje of blowen. We hielden allemaal hardnekkig onze innerlijke beschermingsmuren intact. Onze complexe relationele situaties werden meer gevoed door onvermogen dan onwil.

Zoals ik al zei, deze dans tussen aantrekken en loslaten, tussen achtervolgen en weglopen, nam mij in beslag en leidde mij af van wat er werkelijk, diep in mij, om bewustwording vroeg: de patronen die ik, vanuit vroeger, instant hield. Paradoxaal genoeg leidde het mij uiteindelijk ook naar de wens om te ontdekken hoe ik een gezonde liefdesband met mezelf, voorbij mijn pijn, mijn verdriet, mijn boosheid en mijn schaamte kon opbouwen. Zo leerde ik stap voor stap inzien welke patronen vanuit mijn jeugd zich herhaalde in mijn relaties. Toen de pijn ondragelijk werd ben gestopt met vingerwijzen en legde ik de verantwoordelijkheid bij mezelf. Het was tijd geworden om op eigen benen te staan en mij los te koppelen van relaties waarachter ik mij kon verschuilen.

Daar was wel wat voor nodig. Ik dacht dat het gevoel van de diepe leegheid in mezelf een innerlijke boodschap was dat ik moeder wilde worden. Dus getrouwd blijven met een partner die geen kinderen meer

wilde, was een grote reden, waarmee ik de kracht kon verzamelen, om die relatie te verbreken. Het was de moeilijkste keuze in mijn leven tot noch toe.

Ik onderzocht welke ingrediënten van het leven me blij stemden, om vervolgens de juiste keuzes te maken om deze te laten groeien. Het was niet gemakkelijk, maar het onderzoeken en ontdekken van mijn positieve kernwaarden is wel de meest life-changing en vervullende stap geweest die ik in mijn leven heb gezet. Het werd de basis voor een gezonde liefdesband met MIJ. Pas een jaar na de geboorte van mijn dochter realiseerde ik mij dat de diepe leegheid die ik voelde, het ontbreken van volledige verbinding met mezelf was. Daarna was ik in staat om onthecht lief te hebben.

Toegezonden door een vriendin...

Onthecht liefhebben

Als jong meisje was ik altijd al gefascineerd door horoscopen, vooral door de uitgebreide versies. Toen ik een jaar of 25 was, kocht ik er eentje vanaf het internet. In die betreffende horoscoopanalyse stond dat mijn grote levensuitdaging was gelegen in het *onthecht liefhebben*. Ik begreep er toen helemaal niets van en vond het, althans dat wat ik dacht dat het betekende, ook helemaal niet leuk. Liefde was voor mij alles opslokkend, hoe kon je nou onthecht liefhebben? Houd je dan wel écht van iemand? Toch is dat zinnetje als een mantra in mijn hoofd blijven hangen. Uiteindelijk heb ik de ware betekenis ervan leren te doorgronden. In mijn huidige leven is onthecht liefhebben de basis van mijn geluk in liefde en ook de basis van ECHT liefhebben. Wat roept de term 'onthecht liefhebben' in jou op?

Ware liefde bloeit in vrijheid en onthecht liefhebben is de mooiste vorm van liefhebben. Vertrouwen, ruimte en vrijheid zijn de meest essentiële en belanghebbende zaken die we onszelf kunnen geven. Pas wanneer we onszelf dit schenken en het *doorleven* (bewust ervaren), zijn we in staat om het ook aan een partner te geven. Als we dit in onszelf en naar onszelf toe hebben bereikt, dan is dat tevens het moment waarop we kunnen herkennen of een (potentiële) partner deze maatstaf voor zichzelf hanteert. Ontvangen we van hem of haar deze manier van liefhebben evenredig retour?

Wijsheid in een notendop...

"*You can't force someone to feel any certain way about you. You can only be you, & the right ones will love you for it*"[9]

Nog een treffende omschrijving van onthecht liefhebben, vond ik op de site van Jelle Hermus "Liefde laat zich niet vangen. Liefde staat niet gelijk aan bezitten en vasthouden. Liefde staat gelijk aan vrijheid. Als je echt van iets of iemand houdt, dan laat je het vrij zijn. Dat is, op bepaalde momenten, bijzonder ingewikkeld. Maar vaak is het juist heel simpel en logisch. Een relatie werkt het best als beide partners

[9] 'Quote van een onbekende auteur'.

elkaar vrijheid geven. Jij voelt je fijn als anderen je de vrijheid geven om te zijn wie je bent. Hechten is gebaseerd op angst. Loslaten is gebaseerd op liefde en vertrouwen."

Het GROTE hechtingsprobleem

Veel relaties lijden onder de gevolgen van verlatingsangst en/of bindingsangst van één of beide partners. Beide angsten komen voort uit een hechtingsprobleem dat meestal op jonge leeftijd ontstaat. Wanneer veiligheid ontbreekt in de relatie tussen ouders en kind is dat vaak de oorzaak van een hechtingsprobleem. De achtergrond kan echter nog andere oorzaken hebben. Degene die hieraan lijdt zoekt of ontwijkt, paradoxaal genoeg, op latere leeftijd, de pijn op die in eerste instantie het hechtingsprobleem veroorzaakte.

Veel vrouwen die seksueel zijn misbruikt ontwikkelen in mindere of meerdere mate bindingsangst of verlatingsangst. Ze zijn als in een eeuwige dans met elkaar verstrengeld. Ze trekken elkaar als magneten aan. Net als de + en – op een batterij, wekken ze samen energie op. Welke kant van de medaille je past maakt niet uit. En soms wisselen we zelfs van rollen. Beide vormen leiden echter tot de vernietiging van een gezonde liefdesband en saboteren een duurzame relatie met onszelf en onze partner. Een relatie waarin het waarlijk blootgeven van onszelf aan elkaar ontbreekt.

De energie die beide angsten opwekken wordt uiteindelijk destructief tenzij, we ons *bewust worden* van het proces waarin we verstrikt

zitten. Dan biedt het ons bij uitstek de kans om de meest verrijkende vorm van liefde te leren kennen: onthecht liefhebben.

Terwijl het verleden vast staat en onveranderbaar is, biedt het heden ons de ruimte om inzicht te vergaren en verantwoordelijkheid te nemen voor de koers van de rest van ons leven. Daarin is het cruciaal om eerst ons hart naar onszelf te openen alvorens we deze voor een ander kunnen openen. Dit is essentieel wanneer je liefde een eerlijke kans wilt geven.

Mede door het Beste Spirituele Boek van 2015: *Liefdesbang* geschreven door Hannah Cuppen [10] zijn verlatingsangst en bindingsangst momenteel ook populaire thema's. Tijdens het "*I Can Do It*" Festival in september 2014 in De Doelen in Rotterdam, volgde ik een lezing van Hannah waarin zij mijn bevindingen ten aanzien van beiden bevestigde. Vervelende ervaringen en verlies (in het algemeen), in de jeugd, kunnen oorzaak van beide angsten zijn.

Byron Katie: Ik heb je liefde nodig! Is dat waar?

Op het moment waarop ik dit het meest nodig had (gedurende de periode van mijn besluit om te gaan scheiden) kwam een belangrijke leraar op mijn pad: Byron Katie. Haar boek[11] en workshops brachten mij het inzicht dat mijn verlatingsangst expliciet lesmateriaal was om

[10] Schrijfster van het boek, Liefdesbang, overwin verlatingsangst en bindingsangst, 2014 ISBN97 89020210705
[11] Byron Katie, *Ik heb je liefde nodig, is dat waar?* , 2015 ISBN10 9022542297

mezelf beter te leren kennen. Ik leerde begrijpen vanuit welk (misplaatst) verlangen mijn relaties met mannen tot stand kwamen. Het werd mij duidelijk waar ik hen voor verantwoordelijk maakte. Onbewust probeerde ik hen te sturen in de gevoelens die ik beantwoord wilde hebben. Ik schrok van de mate waarin ik toewijding eiste en gaf. Zij konden mij nooit genoeg bevestiging geven omdat het vertrouwen naar mezelf toe ontbrak. Het voorbeeld volgen dat ik in mijn opvoeding had meegekregen over wat partnerliefde was, maakte mij diep ongelukkig. Het werd mij kristalhelder: ik zag alles waarin ik naar mezelf toe tekort schoot en mooier nog, ik zag hoe ik daarin verantwoordelijkheid naar mezelf toe kon nemen.

Een oefening

Voor deze oefening heb je een pen en papier nodig.
Neem plaats in een rustige omgeving waar jij je comfortabel voelt.
Het resultaat van deze oefening is het meest effectief wanneer je de aangegeven volgorde van de stappen één voor één leest en uitvoert.

Stap 1

Schrijf op een vel papier de volgende zin:

- ✓ *Mijn ideale partner heeft de volgende eigenschappen*

  Daaronder schrijf je de vijf belangrijkste eigenschappen waarover de man of vrouw van jouw dromen beschikt.

Als je geen relatie of anderszins romantische betrekking wenst te hebben, vul de oefening dan in alsof het gaat om de voor jou best passende vriendschapsrelatie.

Stap 2

Schrijf daaronder de volgende zin:

- ✓ *Mijn ideale partner geeft mij*

Maak hier een opsomming van de vijf belangrijkste (immateriële) dingen, die je partner jou zou moeten bieden.

Het kan gaan om:

- ✓ *gevoelens* zoals geborgenheid, lustgevoelens, het gevoel dat je precies weet waar je aan toe bent, etc.
- ✓ *dingen die hij of zij voor je doe*t zoals het huis opruimen, jouw huisdieren verzorgen, jou iets aanleren, etc.
- ✓ *positieve prikkels* zoals waardering, of inspiratie om iets te doen zoals een studie of hobby waar je veel plezier aan beleeft.

Stap 3

Kijk nu naar wat je hebt opgeschreven.

Streep de eerste zin *Mijn ideale partner heeft de volgende eigenschappen* door en vervang deze door:

- ✓ Ik heb de volgende eigenschappen

Daarna lees je aandachtig, zo mogelijk hardop, de eigenschappen.

Blijkbaar voel je bewondering voor deze eigenschappen, je wilt immers graag een partner die erover beschikt.

Hoe voelt het voor je om te zeggen dat jij jezelf dit kunt bieden?

Geloof je het echt of staat dit nog ver van je af?

Geef jij jezelf waardering voor jouw unieke eigenschappen?

Ga nu elk van de vijf positieve eigenschappen langs en stel jezelf de volgende vragen:

- ✓ Waarom vind jij deze eigenschap belangrijk?
- ✓ Voegt het iets toe waarvan jij vindt dat het ontbreekt in je leven?
- ✓ Of vind je dat jij te weinig van een bepaalde eigenschap in jezelf vindt?
- ✓ Hoe zou het voelen voor jou als je weet dat jij helemaal voldoende van deze eigenschap in huis hebt. Wat kan je er zelf aan doen om hier meer van in je dagelijkse leven te brengen? Hoe is het als je je voorstelt dat je geen partner nodig hebt om dit aspect in je leven in te brengen?

Stap 4

Streep de zin bij stap 2 *Mijn ideale partner geeft mij* door en vervang dit door:

- ✓ Ik geef mezelf

Hier doe je in principe hetzelfde als bij stap 3.

Je leest eerst je antwoord nogmaals en kijkt vervolgens naar elk afzonderlijk punt en loopt rustig in gedachten het vragenlijstje door.

Met deze oefening heb je kunnen ervaren hoe het is om:

- ✓ onafhankelijk te denken;
- ✓ je verantwoordelijkheid te voelen en nemen voor de prettige en leuke dingen in je leven.

De belangrijkste punten op een rijtje

- ✓ Hechtingsproblemen staan een gezonde liefdesband in de weg. Je kunt ermee afrekenen door je bewust te worden van je leefpatroon en radicaal een andere weg in te slaan: die van liefde geven en ontvangen in vrijheid en onafhankelijkheid.
- ✓ Het loskomen van ongezond gedrag (bijvoorbeeld sterke controlebehoefte, fixatie op de mening van de ander of afhankelijkheid), slaagt alleen als je de verantwoordelijkheid neemt over je leven. Als je in een slachtofferrol blijft hangen zal je onvrede in stand blijven.
- ✓ Je bent zelf verantwoordelijk voor jouw levensgeluk. Bevestiging van je partner geeft slechts een kortdurend soelaas. Je duurzaam goed voelen over jezelf, dat komt ook uit jezelf.
- ✓ Onthecht liefhebben betekent weten wat je zelf wilt en keuzes maken die daarmee overeenstemmen. Jezelf en je geliefde vertrouwen, ruimte en vrijheid geven. De partner die echt bij je past, is degene die je dit in alle authenticiteit kan bieden.
- ✓ Deze inzichten staan misschien (nu nog)ver van je af en het is mogelijk dat je weerstand voelt als je dit leest. Dat is ok. Maar vraag je alsjeblieft af, wat doorgaan op gelijke voet jou oplevert. Het helpt om hierover te praten, ik sta hiervoor tot jouw beschikking.

TOT SLOT

Ik heb mijn best gedaan zoveel mogelijk te delen van de processen die ik heb doorlopen om te staan waar ik nu ben. VRIJ van mijn verleden, in een fantastisch NU met een nog mooiere toekomst. Die zoektocht heb ik zelf afgelegd en is uiteraard heel persoonlijk.

Ik kan mij voorstellen dat je na het lezen van dit boek en het doen van de oefeningen vragen hebt. Ik wil je graag meegeven dat ik de vele ontmoetingen met verschillende 'leraren', heb omgezet in praktische tools en mooie volledige programma's. Waaronder:

Vier vragen die je leven veranderen: frustratie en angst leidt vaak tot een ingebed reactiepatroon. Dit patroon projecteren we onbewust op nieuwe situaties. We kleuren daarbij de nieuwe situaties in en menen ons bij voorbaat te moeten beschermen. Vaak werken deze beschermingsreacties precies in de hand waarvoor we juist zo bang zijn, hierdoor zien we ons verhaal ten onrechte bevestigd. Met de Vier Vragen bevrijdt je jezelf hiervan in 1 sessie, en leer je dit veel voorkomende mechanisme doorzien.

Workshops op aanvraag: zoals "*Van jouw leven ook een sprookje met happy ending maken?*"

Bemiddelingsgesprekken: wanneer emoties verhit zijn leiden gesprekken vaak tot frustratie en desillusie, terwijl de bereidheid om

het gesprek aan te gaan juist een enorme positieve stap is. Door je hierin te laten begeleiden door een ervaren professional krijgen gesprekken een duidelijk focus, richting een gemeenschappelijk doel en bouw je een aan win-win resultaat voor beide partijen.

Losse 1:1 sessie: zit je met een specifieke vraag of situatie waarmee je snel en vakkundig geholpen wilt worden? Waarschijnlijk volstaat 1 gesprek. Vanuit mijn huis-werkplek gaan we direct aan de slag met het onderwerp (de situatie) welke nu om een oplossing vraagt.

Quaning-RGprogram: gedurende 7 weken werken wij intensief samen aan het behalen van een specifiek doel in jezelf, in relatie tot je leven in het algemeen, een partner, of werk. RG staat voor resultaat garantie.

Sommige tools bieden in 1 sessie het kleine ontbrekende zetje, andere bieden intensieve 1:1 begeleiding. Het is maar net waar jouw behoefte en voorkeur ligt.

Alle vrouwen die deze sessies en programma's hebben doorlopen, geven aan dat het effect onvergelijkbaar is met eerdere trajecten, en hen vele malen meer en beter heeft geholpen om vanuit eigen autonomie met kracht hun leven positief vorm te geven.

Zo schrijft Marlène: "*Na 7 volle weken op diep niveau contact te hebben gehad ben ik zo dankbaar dat ik jou heb gezocht & gevonden*

heb! Je hebt mij als geen ander naar de overkant gecoacht, vol vertrouwen dat het mij zou lukken. En er zijn bruggen gebouwd, op pijlers die blijvend het fundament vormen"

Een kennismakingsgesprek geef ik je cadeau. Uit ervaring weet ik dat deze gesprekken, alleen al, een prettige bijwerking hebben, n.l.: jou een boost in de goede richting geven.

Ook weet ik dat ACTIE echt noodzakelijk is, wil je betekenisvolle verandering in je leven tot stand brengen. Om je hiertoe te stimuleren zal ik jou binnenkort een mooi aanbod per mail sturen. Met mijn nieuwsbrief introduceer ik elke maand nieuwe inzichten en thema's. Thema's waarmee jij jezelf kunt versterken en je bewustzijn kunt verruimen.

En beter nog: neem NU zelf actie en plan de kennismaking met mij in. Elke surfer kent de beloning... wanneer je op een goede golf ligt moet je de kans grijpen en je erdoor laten meevoeren.

Liefs Deirdre

Mail: contact@deirdrebouwman.nl
Bel: + 31 (0)6 14682724
Spadinalaan 54
1031 KB Amsterdam

LITERATUUR

- Byron Katie, *Ik heb je liefde nodig! Is dat waar?*, 2015 - ISBN 10 9022542297
- Deepak Chopra, *Spirituele oplossingen*, 2012 – ISBN 97 89021552347
- Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow,* YOUTUBE http://youtu.be/sVcrKmoMqpc
- Hannah Cuppen, *Liefdesbang*, *overwin verlatingsangst en bindingsangst,* 2014 – ISBN 97 89020210705
- Ton Peters, *Tarot Liefdevolle zelfrealisatie*, 2005 – ISBN 90 77247254
- Hawkins, D. R., *Power versus force*, 2002 - Hay House Inc.
- *What the bleep do we know* & *What the bleeb do we know, down the rabbit hole* via YOUTUBE http://youtu.be/ioONhpIJ-NY en http://youtu.be/ytyqhyZoSOM
- Ruud Spaargaren, Marius Gosschalk, Henk Hofman, *Het verhaal van Springmuis – Storytelling als innerlijk kompas*, 2012

DANK

Ik dank mijn vader voor de levenslessen die hij mij heeft meegegeven. Als man van uitersten, heb ik door hem alle hoeken van het speelveld gezien.

Ik ben mijn moeder dankbaar voor de mooie foto die zij nam op 2 mei 2015, mijn verjaardag, welke deze kaft siert. Ik ben dankbaar dat zij nog leeft en dat we door ons 'avontuur' doorlopend in groei en ontwikkeling blijven.

Ik ben mijn vriend enorm dankbaar voor het geduld en de liefde die hij onvoorwaardelijk aan mij geeft. Voor de rust, de ruimte en het respect, waardoor ik volledig mag en kan zijn wie ik ben met al mijn plussen en minnen.

Ik ben Lotus, mijn dochter enorm dankbaar voor de lessen in onvoorwaardelijk en voorwaardelijke liefde. Zij maakt elke ervaring het waard, omdat mijn levenslessen de basis vormen voor de bijdrage die zij zichzelf en de wereld te bieden heeft.

Ik ben Elisa Jolink (Senior Adviseur in het Maatschappelijk Domein) zeer dankbaar voor het redigeren van de tekst en het bedenken van de oefeningen.

Het zijn er teveel om allemaal op te noemen, maar de meest recente 'leraar' op mijn pad is Helma Lieberwerth en haar ben ik zeer dankbaar voor haar begeleiding en inwijding in Quaning.

OVER DE AUTEUR

In 2010 diplomeerde Deirdre Bouwman (1969) als loopbaan coach en certificeerde zij zich aan de NOLOC. In 2012 richtte zij De Levensloopstylist op en certificeerde zij zich ook als Quaner (Level Five Quaning). Door de groeiende vraag van haar cliënten om zowel loopbaanontwikkeling als persoonlijke relatiekwesties in één traject uit te werken ontwikkelde zij verschillende programma's om zowel succes in werk als geluk in liefde te combineren.

In de loop der tijd werd haar duidelijk dat zij nog een specifieke missie binnen het coaching vak heeft. Deze drijfveer is gegroeid vanuit de schatten die zij heeft ontdekt op alle plekken waar zijzelf is gestruikeld. In haar praktijk ziet zij dat vrouwen, die seksueel misbruikt zijn in hun jeugd, belemmerd worden in het houden van zichzelf, het genieten van het leven, het goed functioneren in hun werk (m.n. naar zichzelf toe) en/of het vinden van gezond geluk in een liefdesrelatie.

Voor meer info kijk je op www.DeirdreBouwman.nl
Of: www.Levensloopstylist.nl (voor reguliere loopbaan begeleiding in werk & liefde)
Heb je na het lezen van dit boek vragen, dan helpt Deirdre jou graag verder. Je mailen naar contact@deirdrebouwman.nl of bellen op + 31 (0)6 14 68 27 24, laat dan je naam, nummer en het tijdstip achter waarop zij jou het beste terug kan bellen.