

ANNA RUNKLE

# CONNECTIVITEIT

Het vermogen tot verbinden



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Connectability*, uitgegeven door Hay House LLC, Carlsbad, Verenigde Staten

Vertaling Jörgen van Drunen  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Zeno  
NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet invoeren of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020223491  
ISBN e-book 9789020223507

© 2025 Anna Runkle  
© 2026 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

*Voor alle zachtmoedige mensen die aan de zijlijn blijven staan  
en wachten tot ze ergens bij mogen horen: kom er gerust bij.  
Hier ben je welkom.*

# Inhoud

*Inleiding* 9

## **Deel een - De verbindingswond**

- 1 Zo begint het 31
- 2 Ontregeling 55
- 3 De Dagelijkse Oefening 76

## **Deel twee - Obstakels voor verbinding (en hoe je ze kunt overwinnen)**

- 4 Verminder vermijgend gedrag 99
- 5 Leer je hart dat je erbij hoort 115
- 6 Je mag sociaal onhandig zijn (maar doe wel dit) 127
- 7 Je innerlijke kompas herstellen 138
- 8 Je grenzen verstevigen 148
- 9 Neem afscheid van mensen die gemeen zijn en je leven ontwrichten 155
- 10 Geloof dat mensen om je geven en laat je stem horen 170
- 11 Reguleer je emoties 183
- 12 Richt je aandacht weer op jezelf in plaats van op anderen 193

## Deel drie - Connectiviteit

- 13 Echt naar de ander luisteren 209
- 14 Schoon schip maken 222
- 15 De mensen vinden die bij je passen 232

*Dankwoord* 253

*Over Anna Runkle* 255

# Inleiding

Achttien jaar geleden zat ik huilend in de spreekkamer van een therapeut. In een paar jaar tijd had ik de ene klap na de andere gekregen: een pijnlijke scheiding waardoor ik er alleen voor kwam te staan met twee jonge kinderen, een operatie die verkeerd afliep en uitmondde in een reeks medische complicaties waarvoor ik opnieuw geopereerd moest worden, en het plotselinge overlijden van een man met wie ik aan het daten was – later bleek dat het om een overdosis ging.

Dat zou voor iedereen zwaar zijn geweest. Wat het voor mij extra moeilijk maakte, was dat ik er alleen voor stond.

Daarmee bedoel ik niet alleen dat ik geen partner had. Ik had letterlijk niemand die me hielp. Geen ouders bij wie ik kon aankloppen. Geen familie die even bleef zitten om me gezelschap te houden. Geen vriend of vriendin die ik kon bellen. Geen burens die een maaltijd brachten. Niemand die me hielp met de rekeningen of me 's nachts geruststelde dat het wel goed zou komen.

Ooit had ik zulke mensen wel, op verschillende momenten in mijn leven. Maar toen niet meer. Vrijwel elke nacht werd ik rond drie uur wakker, met een bonzend hart.

Ik was de mensen in mijn leven niet ineens kwijtgeraakt. Het ging langzaam. Met kleine barstjes in het contact. Afspraken die niet doorgingen. Gesprekken die korter werden. Contact

dat verwaterde. Tot ik op een dag schrok van de gedachte dat ik eigenlijk niemand meer had.

Van sommige verloren relaties begreep ik wel hoe het zo was gelopen. Mijn huwelijk was gestrand. In de chaotische jaren vóór de scheiding probeerde ik te verbergen hoe slecht het met me ging. Ik hield afstand van mensen die me goed kenden en van wie ik bang was dat ze me zouden veroordelen. Ik durfde hen niet onder ogen te komen en was er al helemaal niet voor hén.

Ik had broers en zussen, maar zij woonden ver weg en hadden hun eigen drukke leven. Mijn ouders waren al jaren overleden. Vrienden die ooit dichtbij stonden, waren langzaam naar de achtergrond verdwenen. Met sommigen had ik woorden gehad, maar niet zo vaak dat dat kon verklaren waarom ik er zoveel was kwijtgeraakt.

Soms was ik degene die afstand nam, omdat ik me veroordeeld voelde of omdat het leek alsof we uit elkaar waren gegroeid. Andere mensen verdwenen gewoon stilletjes uit mijn leven, zonder dat ik precies begreep hoe dat was gebeurd.

Ik wist dat er een verklaring moest zijn. Alleen wist ik niet welke. Misschien lag het eraan dat ik kinderen had en zij niet. Of dat ik single was en zij niet. Misschien had ik iets verkeerd gezegd. Misschien werd alles wat er in mijn leven speelde hen te veel. Misschien waren we nooit zo hecht geweest als ik dacht. Of misschien waren we dat wel, had niemand iets fout gedaan en waren we gewoon uit elkaar gegroeid.

Als ik eerlijk ben – en het kostte me moeite om dat hardop te zeggen – dacht ik soms dat er iets fundamenteel mis was met mij. Alsof er een soort vloek op me rustte waardoor mensen bij wie ik me veilig had kunnen voelen, uit mijn leven verdwenen, en ik achterbleef met mensen die zelf ook moeite hadden met hechten.

De therapeut was helder. ‘Het is geen vloek,’ zei ze. ‘Je hebt gewoon geen partner. Je ouders zijn er niet meer. En je hebt geen broer of zus bij wie je zomaar kunt binnenlopen.’ Ze herinnerde me eraan dat dat meestal de mensen zijn die je opvangen wanneer de grond onder je voeten wegzakt.

‘Je hebt vrienden nodig,’ zei ze daarna. ‘Maar deze keer mensen die er echt voor je kunnen zijn.’

Ik moest die mensen leren herkennen. En ik moest iemand worden die in staat is een echte band op te bouwen.

En zoals iedereen weet die het moeilijk vindt om zich werkelijk met anderen te verbinden, was dat veel gemakkelijker gezegd dan gedaan.

## Het ontbrekende element

Mijn hele leven heb ik mijn best gedaan om hechte relaties op te bouwen. Als kind ging dat vanzelf. Maar naarmate ik ouder werd, bleef het verlangen naar goede vrienden, terwijl het steeds minder goed lukte. Tegen de tijd dat ik huilend bij de therapeut zat, was ik ervan overtuigd geraakt dat ik, hoe hard ik ook mijn best deed, nooit echt ergens bij zou horen. Dat ik nooit zou weten hoe het voelt om me veilig en welkom te voelen bij een ander mens.

Ik voelde me buitengesloten, kwetsbaar en beschadigd. Ik begreep niet waarom dit mij overkwam. Het was alsof er iets wezenlijks ontbrak. Iets wat andere mensen wél leken te hebben.

Ik gaf het een naam: *connectiviteit*. Voor mij betekende dat de ongrijpbare uitstraling die sommige mensen hebben – een combinatie van openheid, vertrouwen en toegankelijkheid, waardoor anderen zich vanzelf tot hen aangetrokken voelen en

het prettig is om hun vriend te zijn. Dat wilde ik ook.

In dit boek vertel ik hoe ik heb geleerd die connectiviteit te ontwikkelen, en hoe jij dat ook kunt leren. Hopelijk sneller dan ik, want toen ik begon wist ik eigenlijk nauwelijks waar ik moest starten.

Ik wist bijvoorbeeld niet dat het knagende gevoel van afgescheiden zijn, dat ik al sinds de basisschool kende, een klassiek symptoom is van complex trauma, ook wel CPTSS genoemd. Een patroon van klachten dat kan ontstaan door langdurige, intense stress. Het kan op elke leeftijd voorkomen, maar heeft vaak te maken met mishandeling, misbruik of verwaarlozing in de kindertijd.

Het kan veel ontregelen: je concentratievermogen, je immuunsysteem, je emotieregulatie. Het kan veranderingen in de hersenen veroorzaken die je natuurlijke gevoel van verbondenheid verzwakken. Daardoor kun je het gevoel houden dat je losstaat van anderen, alsof je een buitenstaander bent die nergens echt bij hoort.

Maar ook mensen die geen ingrijpend trauma hebben meegemaakt, kennen dat gevoel. Ze merken dat ze vaak alleen zijn. Ze verlangen naar diepere relaties, maar voelen zich gespannen of ongemakkelijk in contact met anderen. Ook bij hen is die connectiviteit niet vanzelfsprekend.

Wat voor anderen normaal lijkt – een hechte vriendschap, ergens bij horen, een conflict kunnen uitpraten – kan voor mensen zoals wij gepaard gaan met schaamte en angst. We verlangen naar verbinding, maar hebben nooit geleerd hoe je die werkelijk tot stand brengt.

Het kan voelen alsof het gebrek aan verbinding volledig wordt veroorzaakt door wat anderen ons hebben aangedaan: afwijzing, mishandeling, pesterijen. Maar we nemen zelf ook afstand. En zo kan dat gevoel van afgescheiden zijn overgaan in wat ik vermijding noem.

Sommigen vermijden contact bewust. Maar vaker doen we alsof we verbonden zijn, terwijl we anderen subtiel op afstand houden. We zeggen ja tegen een uitnodiging en zeggen op het laatste moment af. We hebben al jaren een relatie, maar durven ons niet echt te geven. We kiezen partners die zich niet willen binden. We verbreken het contact nadat we ons gekwetst voelen en negeren pogingen tot herstel. We blijven hangen in een baan die we verschrikkelijk vinden, beloven onszelf dat we binnenkort iets anders zullen zoeken. En ineens zijn er jaren voorbij.

Tijdens het eten kijken we op onze telefoon. We zeggen dat we te moe of te druk zijn om echt aanwezig te zijn. En telkens is de uitkomst hetzelfde: een gevoel van vastzitten en alleen zijn.

Dat noem ik verborgen vermijding. Een patroon dat ik zie bij veel van mijn cursisten – en soms ook bij mezelf. We lijken betrokken, maar vinden altijd een reden om niet volledig aanwezig te zijn. Vermijding vermindert tijdelijk angst en overweldding. Maar verborgen vermijding blijft vaak onopgemerkt – voor anderen én voor onszelf.

Waarom doen we dat? Wat bescherm je eigenlijk?

Misschien voel je je snel ongemakkelijk in gezelschap. Misschien hebben eerdere pijnlijke ervaringen het moeilijk gemaakt om mensen te vertrouwen. Misschien draag je al zo lang schaamte met je mee dat ontspannen in het bijzijn van anderen bijna onmogelijk voelt.

Misschien ben je bang om iets doms te zeggen. Bang dat mensen je niet aardig vinden. Bang dat je er niet echt bij hoort. Misschien denk je zelfs dat iedereen ergens bij hoort – behalve jij.

Zonder dat je het beseft, bescherm je jezelf tegen oude wonden. Tegen ervaringen waar je je misschien niet eens volledig

bewust van bent. Je wilt afspreken voor een kop koffie, maar het idee alleen al voelt te veel. Dus zeg je af. In gedachten zeg je: alleen nu. Later pak ik het wel weer op. Dan word ik vanzelf socialer. En vervolgens... gebeurt het niet.

Misschien valt er iets op zijn plek terwijl je dit leest. Dat geldt voor veel mensen wanneer ze begrijpen dat de afstand tussen hen en anderen ergens vandaan komt. Dat er een geschiedenis onder ligt. Iets wat is ontstaan door omstandigheden waar je geen controle over had. Het is niet jouw schuld. Maar het kan er wel voor zorgen dat contact stressvol en overweldigend voelt.

Vermijding voelt op zo'n moment als zelfzorg. Het haalt de druk eraf. Maar als het een patroon wordt, kost het je je relaties. Je ontnemt anderen jouw nabijheid. En je blijft zelf aan de zijlijn van je eigen leven staan.

Dit boek gaat over het doorbreken van vermijding en het ontwikkelen van een open, zelfverzekerde manier van contact maken. Ik noem dat connectiviteit.

### **Van anderen afgesneden zijn is een traumasymptoom**

Al zo'n dertig jaar help ik mensen omgaan met de gevolgen van jeugdtrauma. Wat me al vroeg opviel, is dat bijna iedereen met zo'n achtergrond hetzelfde gevoel kent: afgescheiden zijn van anderen.

Trauma kan, zowel bij kinderen als later bij volwassenen, veranderingen teweegbrengen in het zenuwstelsel en in de hersenen. Daardoor wordt het moeilijker om je verbonden te voelen en om werkelijk contact te maken. Als jij dit hebt meegemaakt, is je iets fundamenteels onthouden: voldoende liefde ontvangen en stap voor stap leren hoe het is om deel uit te maken van

een netwerk van mensen die elkaar dragen. Dat is zo wezenlijk dat het mede bepaalt hoe rijk en vervuld je leven kan zijn. Je bestaan rust er voor een groot deel op.

Of je nu als kind beschadigd bent geraakt, als volwassene bent buitengesloten, nooit echt ergens bij hoorde, of het gevoel hebt dat afstand houden bij je persoonlijkheid past – bijvoorbeeld omdat je introvert bent, sociaal wat onhandig of autistisch – de eenzaamheid die daaruit kan voortkomen kan op zichzelf al traumatisch zijn.

Langdurig sociaal isolement is zwaar voor je systeem. Het kan emotionele en psychische schade veroorzaken en maakt het moeilijker om andere problemen het hoofd te bieden. Het kan zelfs invloed hebben op je hersenen op een manier die lijkt op trauma, waardoor CPTSS-klachten verergeren of zich alsnog ontwikkelen.

Een sociaal isolement beïnvloedt hersengebieden die betrokken zijn bij stress, emotieregulatie en sociaal gedrag. Daardoor wordt het lastiger om mensen aan te trekken die bij je passen en om een gezonde verbinding met hen op te bouwen. Het kan ook je innerlijke kompas ontregelen, waardoor je minder goed aanvoelt wanneer iemand niet veilig of niet passend voor je is.

Zo ontstaat er gemakkelijk een vicieuze cirkel: isolement versterkt traumasymptomen, en die symptomen duwen je verder het isolement in.

Connectiviteit is iets wat van nature bij ons hoort. Het is een kernkwaliteit van mens-zijn. Maar die kwaliteit kan beschadigd raken. Wanneer dat gebeurt, voelt dat als een diep verlies. Verlangen naar liefde en vriendschap, maar die relaties niet kunnen aangaan of vasthouden, is een hoge prijs voor verwondingen die buiten onze schuld zijn ontstaan.

Het goede nieuws is dat zulke verwondingen kunnen helen,

als je bereid bent daar bewust stappen in te zetten. Veel mensen laten dat echter aan het toeval over. Ze hopen dat de tijd het zal oplossen, of dat het ontmoeten van de juiste persoon verbinding vanzelf gemakkelijker zal maken. Dat kán gebeuren. Maar zonder bewuste inzet wordt een verbindingswond meestal groter in plaats van kleiner.

Daarin schuilt het dilemma: we hebben zorgzame mensen nodig om deze wonden te helen, maar juist die wonden maken het moeilijk om zulke mensen toe te laten. We zullen dus, hoe onwennig ook, aan twee kanten tegelijk moeten werken.

Toen ik dat begon te begrijpen, zag ik ook waarom het goedbedoelde advies om ‘gewoon nieuwe vrienden te maken’ voor mij nooit had gewerkt.

### **Het ligt niet alleen aan jou**

Net als veel andere mensen die zich niet echt met anderen verbonden voelen, heb ik lang gedacht dat het puur aan mij lag. Alsof ik de hele tijd een rol speelde en deed alsof het goed ging, maar op de een of andere manier nooit echt mijn plek vond en me bij de meeste mensen niet op mijn gemak voelde. Ik verslond zelfhulpboeken, stortte me op nieuwe hobby's, ging bij clubjes, zocht hulp en deed alles wat je volgens het boekje hoort te doen. Ik zag het als een persoonlijke tekortkoming. Als iets wat mis was met mijn karakter.

Maar zo begon mijn leven natuurlijk niet. Als meisje was ik heel graag onder de mensen en was ik dol op mijn vrienden, leraren, oma's en neefjes en nichtjes. Mijn ouders waren zorgzaam en belezen, maar doordat ze afgleden richting alcoholisme en verslaving, trokken ze ons allemaal mee in een moeras van armoede en geweld, en werd ons gezin uiteindelijk uit el-

kaar gerukt. Het gewelddadige gedrag hield op een gegeven moment op, maar de verwaarlozing ging gewoon door. Zo groeide ik op met een steeds sterker wordend gevoel van eenzaamheid, schaamte en afgescheiden zijn van anderen.

Thuis was er altijd ruzie en veel spanning. Er was niet altijd genoeg te eten. Het grootste deel van mijn jeugd hadden we geen wasmachine of droger, en soms zelfs geen warm stromend water. Tegen de tijd dat ik op de middelbare school zat, moest ik zelf maar zien hoe ik aan geld kwam voor de lunch of om de was te doen in een wasserette. Ik stak een hoop energie in het verborgen houden van onze thuissituatie en in het op afstand houden van enge types die hun vizier vaak richten op kinderen op wie toch niemand let. Ik weet nog dat ik dacht dat het probleem was dat we arm waren, of dat ons huis rommelig en smerig was. Dat stigma kleefde aan ons en zorgde ervoor dat ik na schooltijd liever geen vrienden of vriendinnen mee naar huis nam.

Als tiener begon ik me echt te schamen voor de problemen die we thuis hadden. Ergens dacht ik dat ik populairder zou zijn als ik meer op andere mensen zou lijken. Mooier. Leuker. Stoerder. Extraverter. Maar wat er eigenlijk speelde, was de schaamte en spanning die ik voelde zodra ik in de buurt van andere mensen was. Ik had een hekel aan mijn lichaam, aan mijn afgedragen kleding, aan wie ik was, en zelfs aan hoe mijn stem klonk. Het voelde alsof ik voortdurend door een filter moest leven: mijn buik inhouden, mijn enthousiasme temperen en in de klas vooral niet mijn hand opsteken.

Toen ik in de twintig was, kroop ik langzaam uit mijn schulp. Ik verhuisde naar een grote stad, zette alles op alles om een studie af te ronden, kreeg een vriend en deed mee aan open podiumavonden met een groepje waarmee we komische sketches maakten. Het voelde alsof de wereld zich voorzichtig voor me

opende, maar de verwondingen uit mijn jeugd en het ontbreken van een veilige basis zorgden ervoor dat ik me voortdurend kwetsbaar voelde. Alles voelde tijdelijk. Niet echt van mij. Alsof ik alleen maar tijd aan het overbruggen was tot het echte leven zou beginnen.

Later hoorde ik van mijn YouTube-publiek dat dit heel herkenbaar is voor mensen die trauma hebben meegemaakt. Als niets blijvend voelt, ontstaat er een wanhopig verlangen naar echte, stevige verbinding met andere mensen. En tegelijkertijd ondermijnt dat gevoel juist de mogelijkheid om duurzame relaties aan te gaan.

Rond mijn dertigste zegde ik mijn baan op en maakte ik het uit met mijn vriend. Niet omdat ik ergens naartoe ging waar ik liever wilde zijn, maar omdat ik het niet meer trok. Die diepe eenzaamheid werd steeds duidelijker merkbaar. Ik werd egoïstisch. Het werd chaotisch in mijn hoofd. En soms was ik ronduit gemeen tegen mensen. Ik was ervan overtuigd dat de leegte in mij werd veroorzaakt door de tekortkomingen van de mensen om me heen, en dat zei ik ook tegen hen. Die mensen hadden natuurlijk geen zin in mijn boosheid en verwijten. Dus gingen ze weg.

Ik probeerde te veranderen. Ik heb jarenlang therapie gevolgd. Maar zelfs toen ik drie keer per week ging, voelde ik me na afloop van een sessie beroerder dan toen ik binnenkwam. Hoe meer ik praatte over mijn verdriet en eenzaamheid, hoe slechter ik me voelde. In die tijd wist bijna niemand nog dat de neurologische gevolgen van jeugdtrauma ervoor kunnen zorgen dat praten over pijn juist minder goed werkt.

Van praten werd ik een wrak, en ik dacht dat er iets fundamenteel mis moest zijn met mij. Ik was ervan overtuigd dat er diep in mij iets stuk was dat niet gerepareerd kon worden.

En toen ontdekte ik iets wat wél hielp.

Als je mijn eerste boek *Onder hoogspanning* hebt gelezen, of mijn YouTube-video's kijkt, dan ken je dit verhaal waarschijnlijk al: dat ik rond mijn dertigste bij toeval stuitte op een bijzondere combinatie van technieken die ik de Dagelijkse Oefening ben gaan noemen, en hoe die me hielp bij het beter reguleren van mijn zenuwstelsel, bij het tot rust brengen van mijn overbelaste hoofd en bij het weer op de rails krijgen van mijn leven.

Deze techniek bestaat uit een zeer specifiek schrijfritueel, gevolgd door een ontspannende meditatie, die samen kunnen helpen om angstige en rancuneuze gedachten en gevoelens los te laten die zich bij iemand die trauma heeft meegemaakt vaak opstapelen. In hoofdstuk 3 leg ik precies uit hoe de techniek werkt.

Toen ik eenmaal een eenvoudige, betrouwbare en overal toepasbare manier had gevonden om die wirwar van lelijke gedachten en emoties uit mijn hoofd weg te laten stromen – gedachten die alles blokkeerden – veranderde er iets. Het subtiële waarnemingsvermogen dat ik nodig had om andere mensen echt te 'voelen' – om ze werkelijk op te merken en te zien en horen zoals ze zijn – begon weer aan te wakkeren.

Trauma kan je emotionele intelligentie afvlakken, maar tijdens je helingsproces komt die weer terug. Als je een methode hebt die echt werkt, schieten er ineens kwaliteiten als paddenstoelen uit de grond waarvan je niet eens wist dat je ze had.

Het leren van de Dagelijkse Oefening heeft mijn leven letterlijk gered, en al snel stak ik een groot deel van mijn vrije tijd in het doorgeven van de methode aan iedereen die haar wilde leren. Vooral binnen een 12-stappenprogramma voor familieleden van alcoholisten, waar ik in de loop van de tijd zo'n driehonderd vrouwen heb begeleid en hun deze niet-alledaagse

manier heb geleerd om met de stappen te werken.

Waarom het zo goed werkte, begreep ik pas twintig jaar later, toen ik twee boeken las die toen net uit waren: *Traumasporen* van Bessel van der Kolk en *Complexe PTSS* van Pete Walker. Ik herkende mezelf meteen in de beschrijving van CPTSS-symptomen. Ik sprak een paar keer met een therapeut, die bevestigde dat ik inderdaad CPTSS had. Toen ik eenmaal wist dat het een ‘ding’ was, gaf het me houvast om uit te pluizen, te testen en te begrijpen waarom zoveel dingen die andere mensen zo gemakkelijk afgaan – zelfs praten met een therapeut – mij vaak onderuit haalden.

In 2017, toen ik mijn blog begon en later mijn YouTube-kanaal Crappy Childhood Fairy, wilde ik de Dagelijkse Oefening aan andere mensen leren, evenals de nieuwste inzichten uit onderzoek over complexe PTSS. Mijn eerste video’s gingen over dingen waarvan ik wist dat ze voor veel getraumatiseerde mensen moeilijk zijn, ook voor mij: armoededenken loslaten, depressie helen en echt sorry kunnen zeggen.

Waar mijn kijkers het sterkst op reageerden, was het trauma-symptoom dat onder alle andere symptomen en verhalen lag, ook al had ik dat in eerste instantie niet in de gaten. Dat was het diepgewortelde gevoel dat je je niet verbonden voelt.

Net als ik liepen zij rond met het gevoel dat ze er nooit echt helemaal bij hoorden, al hadden ze dat nooit precies zo kunnen benoemen. We verlangden allemaal naar verbinding, maar het lukte gewoon niet. En alleen al het proberen was ontzettend stressvol. Waarom?

Omdat andere mensen ons triggeren.

Een trigger is een prikkel – bijvoorbeeld kritiek of een plotselinge schrikreactie – die in je zenuwstelsel een hevige stressreactie op gang brengt. Die stressreactie zie je vooral veel bij mensen die trauma hebben meegemaakt en zorgt ervoor dat

bijna alles in je leven zwaarder en ingewikkelder aanvoelt, dus ook het contact met andere mensen.

Veel mensen die hier last van hebben trekken zich terug. Dat is hun instinctieve manier om triggers te vermijden en die ontregelde stressreactie hanteerbaar te houden. Tot op zekere hoogte helpt dat ook. Maar op een gegeven moment wordt die afzondering zelf juist traumatisch, waardoor alles nog uitzichtlozer wordt.

Ik heb het hier in mijn video's over gehad, en de reacties stroomden binnen. Mensen schreven: 'Ja, dat heb ik ook.' 'Ik heb nog nooit iemand horen beschrijven hoe het is om mij te zijn.' 'Ik moet huilen als ik dit hoor.' En: 'Ik dacht altijd dat ik de enige was die dit had.' Duizenden mensen vertelden me dat mijn uitleg over het je afgesneden voelen van anderen hen het gevoel gaf dat er eindelijk iemand was die hen begreep. Ze voelden zich niet langer zo alleen en voor het eerst in lange tijd voelden ze weer hoop.

En eerlijk gezegd voelde ik het zelf ook zo. Ik voelde me niet meer als een eiland. Ik had 'mijn mensen' gevonden. Het is een enorme opluchting om eindelijk ergens bij te horen. Sindsdien steek ik veel tijd en energie in het maken van video's, artikelen, cursussen, workshops en boeken. Niet omdat het moet, maar omdat het voelt als een gedeelde missie. En wat ik ervoor terugkrijgt is minstens zo waardevol. Mensen reageren met begrip en vriendelijkheid, moedigen elkaar aan en delen hun eigen ervaringen. In onze online community helpen mensen elkaar actief. In het membership-programma zijn echte vriendschappen ontstaan. Er zijn groepen gevormd die elkaar in verschillende steden ook offline ontmoeten. Het is een enorme opluchting om eindelijk een plek te hebben waar je je thuis voelt. En als jij dit nu leest, hoor jij daar nu ook bij.

Als je ontdekt dat je grootste worsteling in het leven eigenlijk

een bekend neveneffect is van hoe je bent opgegroeid, valt er een enorme last van je schouders. De mysterieuze oorzaak van de schaamte die je al zo lang met je meedraagt wordt dan eindelijk zichtbaar. En het blijkt dat het *niet aan jou ligt* en ook niet aan iets wat jij hebt gedaan. Wat je ervaart is normaal. Je mag moed putten uit het besef *dat heling mogelijk is en dat je je connectiviteit kunt ontwikkelen.*

## De belofte van dit boek

Dit boek is geschreven voor mensen die vastlopen in het contact met anderen. Het helpt je bij het ontwikkelen van je vermogen om je met andere mensen te verbinden, als je oprecht betere relaties wilt en bereid bent om te kijken naar wat jou daarin tegenhoudt.

Soms liggen die blokkades buiten jezelf: de verkeerde mensen in je leven, de beperkingen van je omstandigheden of zelfs de maatschappij zelf. Maar de belangrijkste blokkades, en de blokkades die je daadwerkelijk kunt helen, zitten in jou.

Waar heb ik het over? Over denk- en gedragspatronen die je op afstand houden van andere mensen en die vaak ontstaan zonder dat je het in de gaten hebt, als een manier om het hoofd te bieden aan de spanning die je voelt als je bij andere mensen in de buurt bent. Misschien verlang je er boven alles naar om je rustig en zelfverzekerd te voelen in het gezelschap van andere mensen. Maar de manier waarop je dat nu probeert, keert zich tegen je. Die snijdt je juist af van liefde en vriendschap, en van de kans om je potentieel te verwezenlijken.

Als je het gevoel hebt dat jouw afstand tot andere mensen niet ontstaat doordat jij je terugtrekt, maar doordat je door anderen bent afgewezen, bijvoorbeeld uit een groep of gemeen-

schap waar je ooit bij hoorde, dan kan dit boek je ook helpen.

En als je dit boek niet leest omdat je je van andere mensen afgesneden voelt, maar omdat je een dierbare wilt begrijpen of helpen die hier wel mee worstelt, dan kan dit boek jullie daarbij ondersteunen.

Misschien voel je je snel gespannen in het gezelschap van andere mensen. Misschien hebben pijnlijke ervaringen in het verleden het moeilijk voor je gemaakt om anderen nog echt te vertrouwen. Misschien maken de schaamte en het niet-gezien-zijn dat je sinds je jeugd met je meedraagt het bijna onmogelijk om jezelf te zijn in gezelschap, en ben je de hele tijd bang dat je iets verkeerd zegt, dat je wordt buitengesloten en dat je diepste angst uitkomt: iedereen hoort erbij, behalve ik.

Dat is je verbindingswond. Het helen van die wond gaat over veel meer dan vrienden maken en ergens bij horen. Het gaat ook over veel meer dan liefde geven en ontvangen. Het gaat erom alles te helen wat jou ervan heeft weerhouden om je rechtmatige plek in te nemen binnen de grote menselijke familie – de plek die richting en betekenis geeft en waar je altijd thuis hoorde.

In deel een van het boek ontdek je wat een verbindingswond is: waar die vandaan komt, hoe die voelt en hoe die zich op dit moment in je leven kan laten zien. Ik leg je uit op welke manieren jij jezelf afzondert, ook op subtiele en vaak onbewuste manieren waarop je jezelf op afstand houdt van andere mensen en daardoor ook een minder vervullend leven leidt, waardoor je geen stap verder komt. Zo krijg je een beter beeld van waar je nu staat wat betreft je connectiviteit, zodat je een beginpunt hebt en later kunt zien welke vooruitgang je hebt geboekt.

Ik leg je ook uit wat neurologische ontregeling is: een ontregeling van je zenuwstelsel die veel andere klachten kan verergeren, waaronder het gevoel dat je niet verbonden bent. Ik help

je bij het ontdekken van de triggers die jouw zenuwstelsel uit balans brengen en ik leer je een aantal eenvoudige stappen aan die je kunt gebruiken om die triggers tot rust te brengen. Aan het einde van deel een leg ik je uit hoe je de technieken van de Dagelijkse Oefening kunt gebruiken om mentale en emotionele ballast op te ruimen en jezelf weer in balans te brengen.

In deel twee maak je kennis met acht veelvoorkomende overtuigingen en gedragspatronen die ooit begonnen als zelfbescherming, maar die nu je relaties beschadigen, je van andere mensen afgescheiden houden en nieuwe mensen wegduwen. Je krijgt praktische handvatten aangereikt, bijvoorbeeld hoe je vriendelijk kunt blijven en kunt voorkomen dat je tegen mensen uitvalt wanneer je emotioneel ontregeld raakt; hoe je goed voor jezelf kunt zorgen wanneer je de neiging hebt jezelf in de steek te laten; en hoe je conflicten met moed en zachtheid kunt aangaan, zodat relaties niet hoeven stuk te lopen door een moment van boosheid of ontregeling.

Je leert hoe je je waarschuwingssysteem herstelt, hoe je kunt herkennen wie je beter niet meer in je leven kunt toelaten, hoe je zulke relaties beëindigt en hoe je kunt oefenen met het stellen van grenzen tegenover de mensen die wel in je leven blijven.

In elk hoofdstuk van deel twee kun je kiezen uit verbindingstappen – kleine, haalbare dingen die je kunt doen om voorzichtig uit je schulp te kruipen en meer contact te maken met de mensen in je leven.

In deel drie leer ik je hoe je ‘connectief’ wordt: hoe je gesprekken kunt gebruiken om dichterbij mensen te komen, hoe je conflicten heelt, hoe je een betere vriend of vriendin kunt worden en hoe je uiteindelijk de mensen vindt die bij je passen.

In elk hoofdstuk staan checklists, zelfreflectie-oefeningen en

schrijfp opdrachten die je helpen inzien waar je bent vastgelopen, welke situaties je goed hebt aangepakt en welke nieuwe strategieën je kunt toepassen om steeds beter te worden in het contact maken met andere mensen.

En maak je geen zorgen: je hoeft niet eerst helemaal geheeld te zijn voordat je hiermee kunt beginnen. Je moet wel voorzichtig uit je isolement komen en contact beginnen te maken met andere mensen. Ook als dat nog onwennig of ongemakkelijk voelt. En ook als je het in het begin stap voor stap doet.

Het leven opent zich wanneer je je meer op je gemak voelt in jezelf en wanneer je erop leert vertrouwen dat je, wat er ook gebeurt, met je omstandigheden kunt omgaan. Heling vindt plaats door elke dag kleine stapjes te zetten.

Je bent geboren om in verbinding met andere mensen te leven. Traumatische ervaringen kunnen je blokkeren bij het aangaan van verbindingen en kunnen je ook afsluiten van de verbindingen die er al zijn. Maar ongeacht wat je hebt meege maakt: *heling is mogelijk*. Je kunt leren om connectief te worden.

Tijdens het lezen, het doen van de schrijfp opdrachten en de zelfreflectie-oefeningen, en het maken van aantekeningen over wat je in jezelf ziet veranderen en welke stappen je wilt gaan zetten, zul je merken dat er eerst misschien wat spanning ontstaat als je contact maakt met andere mensen. Daarna groeit je zelfvertrouwen in sociale situaties. En vervolgens ervaar je echte vreugde wanneer blijkt dat je interessante, leuke en betrokken mensen aantrekt doordat jij zelf bent veranderd.

Aan het einde van dit boek heb je de kennis verworven en vaardigheden aangeleerd die dit allemaal mogelijk maken. Wanneer je deze eenvoudige dagelijkse stappen leert waarmee je je connectiviteit steeds verder ontwikkelt, wordt het steeds makkelijker om je potentieel in dit leven te verwezenlijken.

## Dit heb je nodig

- 1. *Een dagboek.* Liefst een stevig schrift of een goed ingebonden notitieboek dat je bij dit boek bewaart. Daarin kun je opschrijven wat je over jezelf ontdekt en wat je wilt integreren in je helingsproces. In het hele boek kom je schrijfoopdrachten tegen die je daarbij helpen. Zorg er wel voor dat je dit dagboek niet aan anderen laat lezen, zodat je eerlijk en zonder terughoudendheid kunt schrijven.
- 2. *Een kladblok.* Dat gebruik je voor het schrijfdeel van de Dagelijkse Oefening, die je twee keer per dag doet. In hoofdstuk 3 leg ik precies uit hoe dat werkt. Na elke schrijfsessie verscheur je de pagina's en gooi je ze weg. Het papier hoeft niet luxe te zijn. Je bewaart niets en leest niets terug.
- 3. *Een pen of potlood.*

### Oefening: jouw toekomstvisie

Schrijf op de eerste pagina van je dagboek de datum van vandaag. Dan kun je later terugkijken waar je stond toen je begon en hoe ver je inmiddels bent gekomen.

Schrijf vervolgens je antwoord op de volgende vragen op:

Stel je voor dat je met een toverstaf kunt zwaaien en in één beweging een versie van je leven binnenstapt waarin:

Je fijne, plezierige en vervullende relaties hebt met vrienden, een partner, familie en collega's,

Je niet meer vastzit in relaties die je ongelukkig maken,

Je precies genoeg tijd voor jezelf hebt om je weer op te laden wanneer je dat nodig hebt,

En je relaties eraan bijdragen dat je steeds meer jezelf wordt, steeds authentieker wordt en steeds meer uit jezelf haalt.

Hoe zou dat zijn? Beschrijf zo concreet mogelijk wat deze omstandigheden in je zouden kunnen veranderen. Zou je je vrijer voelen om vriendschappen aan te gaan, je aan te sluiten bij groepen, opleidingen te volgen, een andere weg in te slaan in je werk of een liefdesrelatie aan te gaan? Hoe zou je in je levensonderhoud voorzien? Wat zou je met je vrije tijd doen? Zijn er creatieve activiteiten die je altijd al hebt willen proberen, of avonturen waar je van droomt? Hoe zou het voelen om dit allemaal te hebben en te kunnen ervaren? Dit is jouw toekomstbeeld. Bewaar het goed, zodat je er later op kunt terugkomen en het eventueel kunt aanpassen wanneer je met dit boek klaar bent.

Ik ben trots op je dat je dit moedige en waardevolle helingsproces aangaat. Je verdient het om uit je isolement te stappen, je vermijdingsgedrag los te laten en je weer echt met de wereld te verbinden. Je hebt nu alles wat je nodig hebt om te beginnen. Dat weet ik zeker, want ik heb dit pad zelf ook bewandeld. En als ik dat kan, kun jij het ook.