

Kristin Vikjord

Inner Spark

Voel je licht in
veeleisende tijden

Inner

KRISTIN VIKJORD

Spark

Voel je licht in veeleisende tijden

KOSM•S

INHOUD

Inleiding 9

Deel I: Wat is normaal?

1. Doorleef je innerlijke duisternis 19
2. Hoezo Inner Spark? Maatschappelijke neurose als norm 35
3. Wat is Inner Spark? Meegaan met de eb en vloed van het bestaan 63

Deel II: Helderheid

4. Verandering: andere wensen en verlangens 85
5. Radicale vrijheid: de werking van conditionering 111
6. laar voor verandering: het proces van transformatie 141

Deel III: Zeggenschap

7. Maak een einde aan de worsteling: naar meer zeggenschap in acht stappen 169
8. Hoe gaat het nu? Jouw verhaal in je eigen woorden 189
9. De weg naar Inner Spark: Recepten voor welzijn 211

Nawoord 235



INLEIDING

Ik ben vernoemd naar de moeder van mijn vader, die Kirstin heette. Ze leefde aan de voet van majestueuze bergen die worden verlicht door de middernachtszon en eindigen in de woeste, ijzige oceaan rond de Lofoten. Als kind en later als moeder van zes kinderen had ze het vaak niet makkelijk. Ze zorgde niet alleen voor haar grote familie en schoonfamilie, maar ook voor de dieren op de boerderij en de akkers, zodat iedereen te eten had. En ze stierf niet heel ver van waar ik nu zit, boven op een heuvel met uitzicht over het dorp, de bergen en de fjord.

Ik herinner mij haar als een warme, struise oma, die altijd zelfgemaakte maaltijden op het vuur had staan voor als er familie op bezoek kwam. Ze rook naar rozen, had oudroze nagellak op en droeg bloemenjurken. Op haar hoofd had ze een grote bos krullen. Als kind, vertelde mijn vader altijd, had hij een heerlijke jeugd gehad, waardoor mijn liefde voor haar alleen maar groter werd. Maar toen ik wat ouder was, kwam hij ook met andere verhalen. Verhalen over een moeder die soms driftig kon zijn, boos kon worden op zijn oudere broers en zussen en dat haar hand soms hardhandig op de zachte kinderwangen neerdaalde. Die kant van haar kende ik helemaal niet. Vreemd genoeg groeide mijn waardering voor haar alleen maar toen ik als volwassene deze verhalen hoorde. Het beeld van haar dat ik al zo lang met me meedroeg, kwam tot leven doordat ik me realiseerde

hoe zwaar haar leven was geweest en hoe ze hiermee was omgegaan. Mijn engelachtige oma werd van vlees en bloed.

Toen ik begin twintig was, zei ze tegen me: 'Je hebt een spark, een vonk, in je, Kristin, zo sprankelend als een glas champagne.' Ik beschouwde haar lieve woorden als een compliment, maar vergat ze ook weer. Tien jaar later werd ik zelf voor de eerste keer moeder.

Met het moederschap kwamen niet alleen de gebruikelijke en verwachte veranderingen in mijn lichaam, mijn tijdsbesteding en dagelijkse focus. Ik merkte dat ik terecht kwam in een alles overspoelende golf van existentieel zelfonderzoek. Moederschap, moeder worden, bleek onverwacht een belangrijk keerpunt in mijn leven. Dit ging heel diep en ik was hier totaal niet op voorbereid: ik had me niet gerealiseerd dat de biochemische processen die met moederschap gepaard gaan zo'n impact zouden hebben. Zo was ik in mijn nieuwe rol als ouder en moeder meestal heel geëmotioneerd en leefde ik voortdurend in een staat van paraatheid. Na de geboorte van onze tweede zoon begon de dagelijkse sleur van het ouderschap – inmiddels vier jaar vol gebroken nachten – zijn tol te eisen. Ik begon me een heel ander mens te voelen.

Toen kwamen de liefdevolle woorden van mijn grootmoeder weer bovendrijven en deze keer kwamen ze wel helemaal binnen. Ik zag dat mijn Inner Spark zo goed als uitgedoofd was. Ik besefte dat ik hem wel, ooit eens, had gehad, maar dat hij was verdwenen. Misschien herken je dit. Misschien voelde je je vroeger ook blijer en levendiger, stralender en energiever en is dat gevoel nu nog slechts een verre herinnering.

Ik was inmiddels al behoorlijk gewend aan het moederschap, maar ik wist dat me nog het nodige te wachten stond. Het leven ging niet even op pauze wanneer dat mij goed uitkwam. Als ik mijn Inner Spark terug wilde krijgen, dan moest ik iets doen. En dat deed ik. Ik gaf me over aan schrijven. De woorden stroomden naar buiten in de vorm van verhalen, flarden en fragmenten. Dit verlangen naar creativiteit, spontaniteit en speelsheid kwam als een volslagen verrassing, maar ik bleef ermee doorgaan. Gaandeweg hervond ik mijn Inner Spark en verbond ik me opnieuw met mezelf. Ik had een ma-

nier gevonden om de worsteling van het moederschap te omarmen in plaats van ertegen te vechten.

Dit boek gaat over het *doorbreken van emotionele problemen* tijdens moeilijke overgangperiodes in je leven, zoals het moederschap. Om te beginnen ben ik ervan overtuigd dat we allemaal zo'n Inner Spark bezitten. Later zal ik je precies vertellen wat je Inner Spark is, maar nu volstaat het om te weten dat je hem van nature hebt meegekregen. Hij hoort bij het leven, alleen kun je gemakkelijk vergeten dat hij er is.

We komen gewoon niet goed tot ons recht als we ons onbehaaglijk, ongerust en onrustig voelen. We kunnen niet tot volle bloei komen als we gestrest zijn. De afgelopen jaren is er een miljoenenindustrie ontstaan rondom stressreductie en stressmanagement. Het is algemeen bekend dat een verhoogd stressniveau na verloop van tijd slecht is voor je gezondheid.

Dit is waar, maar toch is niet alle stress zo verschrikkelijk. Bijna alle prikkels waarmee we te maken krijgen zijn stressoren en kunnen ons innerlijk alarmsysteem activeren. We zijn stressgevoelig omdat onze hersens en ons zenuwstelsel zo in elkaar zitten dat ze ons waarschuwen als dit nodig is. Honger, dorst, angst en eenzaamheid zijn allemaal een uiting van dit alarmsysteem; gezonde signalen die ons duidelijk maken dat we moeten handelen als we in leven willen blijven. Deze signalen sporen ons aan om op zoek te gaan naar eten, water, veiligheid en om dicht bij onze stamgenoten te blijven.

Bijna iedereen, ikzelf ook, wil een leven zonder strijd. We verlangen naar ontspanning, geluk, meer zon, minder zon, meer spelen, ijveriger zijn, maar ook weer niet te serieus. We willen onze doelen bereiken, geen stress, meer geld, geen angst en zorgen, niet depressief zijn, een gezonde spierspanning, gezond eten, minder drinken, dat het leven één groot feest is, een liefdesrelatie, een gewijde plek voor onszelf, wel dit zijn maar niet dat, enzovoorts... Welkom bij de waanzinnige dans van afkeer en begeerte. Mensen zijn zo gemaakt dat ze strijd en ongemakken voortdurend proberen te vermijden. We

willen dat de dingen anders en meestal prettiger zijn. Dit verlangen is de motor die ons aandrijft.

Nu zou je je kunnen afvragen: waarom veranderen we ons leven niet voortdurend als we toch constant op zoek zijn naar iets anders en ons systeem steeds reageert op stress en ons aanspoort tot handelen? Als psycholoog heb ik veel mensen ontmoet, zowel vrouwen als mannen, die zich wanhopig vastklampen aan allerlei problemen en aan de worsteling waarvan ze zich juist willen bevrijden. Ze houden zich hieraan vast alsof die strijd hun laatste redding is. Terwijl ze zich zo vastklampen, neemt hun controlerende gedrag automatisch toe en komen ze erachter dat het totaal niet lukt om hun situatie, onbehagen en onrust in de hand te houden. Hun innerlijke criticus verheft dan zijn stem. Ze veroordelen zichzelf, hun gedachten, gevoelens, anderen, of ze vergelijken zichzelf met vreemden in een poging de innerlijke chaos te ordenen – die hierdoor alleen maar toeneemt. Dan verlangen ze nog meer naar verandering en gaan ze nog beter hun best doen. De weg door alle beproevingen heen is voor iedereen anders en is afhankelijk van de omstandigheden waarin we opgroeiden, de kwaliteit van de relaties die ons als voorbeeld dienen en van onze unieke biogenetische bagage. Veel factoren bepalen hoe hartstochtelijk we onszelf willen leren kennen in uitdagende omstandigheden.

De meesten van ons willen wel veranderen, maar hangen ook heel erg aan de bestaande status quo. We willen dat het leven een vreugdedans is, maar we kunnen dat wat ons gevangenhoudt niet loslaten, ook al lijden we eronder en heeft het een negatieve uitwerking. Dit komt met name doordat we gedijen zolang alles voorspelbaar is, zelfs al bevinden we ons in een ongezonde situatie. We klampen ons vast aan iets wat mogelijk niet goed voor ons is, omdat het bekende voorspelbaar is en voor zekerheid staat. We veranderen onze gedachten en ons gedrag niet, waardoor ook onze emoties niet veranderen. Hoewel we verandering zoeken, blijven we op onze plek. We weten gewoon niet hoe we de vicieuze cirkel kunnen doorbreken. De bereidheid tot veranderen is een complex onderwerp dat uitgebreid behandeld wordt in dit boek.

Als je meer inzicht krijgt in je bereidheid tot verandering, wordt het makkelijker om echt te veranderen. Werkelijk loskomen uit de greep van de dingen die je niet langer van dienst zijn, is het doel waarnaar we streven. Ik zal je begeleiden op je weg en je op belangrijke stappen wijzen die je moet zetten om uit de emotionele problemen te komen en blijvende veranderingen aan te brengen. Maar voor we hieraan beginnen, wil ik je hier en nu vertellen wat heel belangrijk is als je werkelijk van plan bent om je Inner Spark te herontdekken: je moet geduld leren opbrengen. Geduld met jezelf, met wat je denkt en wat je voelt. En ook met het veranderingsproces. Je dient bovendien bereid te zijn jezelf serieus te onderzoeken en zeggenschap over je leven te nemen. Volledig.

Er zijn veel redenen waarom ik dit boek heb geschreven. Als eerste wil ik je steunen in je strijd en je helpen om je Inner Spark terug te winnen. Ik ben ervan overtuigd dat dit zal lukken. Ten tweede wil ik een bijdrage leveren aan de wereldwijde discussie over wat een goed leven is. Ik denk dat de manier waarop we tegenwoordig leven en de sociale context van ons leven – met alle specifieke uitdagingen van deze tijd – vragen dat we ons emotionele welzijn in eigen hand nemen. Dit is dringender dan ooit tevoren. We hebben recht op een mooi leven. Een leven vanuit rust en ontspanning, ook in onrustige perioden.

Ik hoop dat dit boek een thuisretraite voor je wordt, dat je oppakt wanneer je op jezelf wilt zijn met jezelf als beste vriend(in). Dat je ruimte voor jezelf creëert waarin je je op een vriendelijke en geduldige manier met jezelf verbindt en opnieuw verbinding legt met de essentie van wie je bent; ruimte om een stap terug te doen uit al het doen, het gedoe en de tirannie van alles wat moet. Dit boek bevat oefeningen en vragen die aanzetten tot zelfreflectie en die je zullen helpen bij je zelfonderzoek. We pellen de wirwar aan lagen van gedrag, gedachten en emoties af om tot de kern van jezelf te komen, daar waar je Inner Spark zich bevindt. Je zult zien dat zinvolle doelgerichtheid, hoop en betekenis daar springlevend aanwezig zijn.

Inner Spark is leven – of beter nog ‘zijn’ – in vrijheid. Vrij van op angst gebaseerde gedachten, vrij van controlerend gedrag, vrij van pogingen om negatieve emoties te verdrukken, vrij van ongezonde gewoonten. Inner Spark is toegang krijgen tot en het ontwikkelen van emotioneel welzijn, daar waar ruimte is voor jezelf, voor je hart (lees: emoties), ruimte waarin je vervolgens zorgvuldig en bekwaam plaatsmaakt voor anderen en hun emoties.

De structuur van dit boek

Inner Spark wil je helpen bij het terugvinden van je speelsheid als je het gevoel hebt dat je stikt omdat je leven overvol is, omdat je op zoek bent naar financiële zekerheid of omdat je voortdurend moet werken aan je eigen gevoel van welzijn. Als je in al deze behoeften wilt voorzien, kom je voor je het weet in een uitputtende spiraal terecht en uiteindelijk in een donker web waaruit je je moet vrijvechten. Je bent klaar voor verandering, maar je weet niet hoe je moet beginnen of wat je volgende stap kan zijn.

Dit boek geeft je de instrumenten die je nodig hebt in zo'n overweldigende of verpletterende situatie. Het kan je duidelijk maken hoe je daar om te beginnen bent terechtgekomen en wat je graag anders zou willen. *Inner Spark* gidst je door je eigen onbehagen en onrust en geeft je net de *Duwtjes in de rug* die je nodig hebt voor meer rust, ontspanning en speelsheid. Uiteindelijk laat dit boek je zien hoe je je Inner Spark kunt (her)ontdekken.

Het boek bestaat uit drie delen. Deel I – *Wat is normaal?* behandelt de worsteling van ons mensen in relatie tot stress, het gevoel dat je overspoeld wordt en onrustige emoties. Deel II – *Helderheid* leidt je door de eerste stappen van zelfonderzoek om je gewaarzijn te verhelderen en vergroten. Het zet je ook aan tot handelingen die een positieve verandering teweeg kunnen brengen. In dit deel leer je uitspreken wat je in je leven anders wilt. Ook zul je ontdekken wat deze veranderingen in de weg staat. Het laatste deel van het boek gaat over *Zeggenschap*. Met zeggenschap leer je hoe je de worsteling kunt stoppen en op weg kunt gaan naar je Inner Spark. Ieder hoofd-

stuk eindigt met een uitnodiging tot oefenen, reflecteren, contempleren of zelfonderzoek, om de conditioneringen die je innerlijke landschappen bepalen te ontmaskeren. Terwijl je dit boek leest, zul je toevlucht vinden in jezelf, je verbinden met je Inner Spark en leren om waarlijk jezelf te zijn.

Ik heb *Inner Spark* geschreven voor iedereen die haar of zijn leven wil veranderen. Ik schreef het als moeder, maar ook als vrouw met een carrière, dromen en ambities. Het is een ode aan iedereen die op zoek is naar verandering en aan mijn cliënten die mij hun vertrouwen schonken en hun moed toonden tijdens hun respectievelijke reizen. Ik ben heel erg dankbaar voor alles wat zij met me hebben gedeeld. En het boek is een ode aan mijn grootmoeder, die me leerde dat tegenslagen en ontberingen een goed en gelukkig leven niet in de weg hoeven staan.