

Roos Woltering

Vast pakken is het nieuwe loslaten

**Neem de regie over je leven terug
en hervind je vrijheid**



Inleiding

Vastpakken is het nieuwe loslaten

Hoe kom ik hiervan af?

Hoe zorg ik dat dit weggaat?

Hoe zorg ik dat ik er geen last meer van heb?

Het zijn vragen die veel cliënten me stellen, nadat ze hun verhaal hebben gedaan en me hebben verteld waar ze tegen aanlopen. Het zijn heel begrijpelijke vragen, en ook persoonlijk herkenbaar.

Jarenlang heb ik geprobeerd om van mijn patronen van perfectionisme en controle – en de angst die daaronder lag – af te komen. Wat heb ik mijn best gedaan om die angst weg te krijgen, hem niet te hoeven voelen. Ik deed er alles aan om ervan weg te bewegen. Soms met tijdelijk succes, maar uiteindelijk won de angst altijd. In hoofdstuk 1 vertel ik daar meer over.

Als jij deze inleiding leest, is er waarschijnlijk iets aan de titel wat je heeft aangesproken. Grote kans dat jij ook met dingen rondloopt – patronen, relaties of ervaringen – die je graag zou willen loslaten. Of merk je dat je niet de vrijheid voelt om te leven zoals je zou willen, zonder precies te begrijpen waar dat vandaan komt. Misschien hoor je van anderen dat je het ‘achter je moet laten’, terwijl jij vooral voelt hoeveel pijn of boosheid er nog zit. Hoe dan ook: je leest dit vast niet voor niets.

Wat ik telkens weer zie in mijn werk met cliënten – en ook in mijn eigen proces – is dat we er niet van afkomen door iets weg te wensen, te onderdrukken of te doen alsof het er niet is. We komen er niet van af door ervan weg te bewegen. Sterker nog: hoe harder we proberen iets kwijt te raken, hoe steviger we eraan vast komen te zitten.

We zijn, vaak zonder dat we het doorhebben, gebonden aan ons verleden. Aan verhalen die we onszelf blijven vertellen. Aan patronen die ons uitputten. Aan ervaringen die zich hebben vastgezet in ons lijf. Aan mensen die onze grenzen hebben overschreden en ons gekwetst hebben. En dat gebonden zijn beïnvloedt hoe we naar onszelf kijken, hoe we relaties aangaan en welke keuzes we maken. We willen vooruit, maar iets in ons houdt ons tegen.

Dit boek gaat over hoe je in zulke situaties weer beweging kunt ervaren. Hoe je kunt leren bestaan met wat je hebt meegemaakt, zodat je vrijer kunt leven in het hier en nu. Niet door iets weg te drukken, maar door het serieus te nemen. Door te begrijpen wat je gevormd heeft en stap voor stap nieuwe bewegingen te leren maken.

In mijn praktijk kom ik veel mensen tegen die verlangen naar die vrijheid. Over een aantal van hen en over hun zoektocht naar vrijheid ga je lezen in dit boek.

Zo is daar Willemijn. Een ambitieuze moeder van twee jonge kinderen, op het randje van een burn-out, die zoveel liefde had gemist in haar jeugd en opgroeide in een destructief gezin met alcoholmisbruik en leugens. Ze was zo bezig met boos zijn, hoop koesteren en teleurgesteld worden dat ze hierdoor zelf ook moeite had om als moeder aanwezig te zijn voor haar eigen kinderen.

En dan Louise, de jonge gedreven advocaat die na de schei-

ding van haar ouders, toen ze zes jaar was, de rollen duidelijk verdeeld had. Haar vader was weggegaan – dus hij was de dader en zij en haar moeder de slachtoffers. Woedend was ze op hem. Maar waarom was ze tot op de dag van vandaag, letterlijk, zo hard aan het werk om zijn goedkeuring te krijgen? En maakte ze de keuzes voor haar carrière terwijl ze zijn ogen op haar gericht voelde?

En Bram, hij wilde het zo graag goed doen. Zijn scheiding moest een modelscheiding worden. Hij wilde een zachte landing voor zijn vrouw, blijven zorgen, blijven helpen. Totdat zijn affaire uitkwam en hij opeens de vreemdganger was in plaats van de redder. Hij wilde niets liever dan vergeven worden, maar had eerst te accepteren dat hij mensen van wie hij hield pijn had gedaan.

Ook Nora zul je leren kennen. Een dijk van een vrouw die haar hart nooit meer geopend had voor de liefde nadat ze uit een relatie met huiselijk geweld was gestapt. Ze gunde haar ex zo weinig plek in haar leven, dat ze daarmee ook haar eigen pijn diep had begraven – met haar hart erbij. Ook met haar kwam ik tot de conclusie dat de enige weg om weer te gaan leven langs de kwetsing liep, en daarmee, onvermijdelijk, ook langs hem.

Al deze cliënten zaten op zo'n manier vast aan hun geschiedenis dat het hen belemmerde in het heden. Ze waren gebonden aan wat hun was overkomen, of aan hun eigen handelen, en sleepten dit als een loden bal met zich mee. Het beïnvloedde de keuzes die ze maakten. Ze waren niet vrij.

Wat kon hen helpen?

Ze konden stoppen met willen dat het wegging. Want de enige weg naar meer vrijheid is niet blijven proberen ervan af te komen, er niet van weg te bewegen, maar er juist naartoe te gaan. Wat we het liefst willen loslaten, laat zich niet zomaar wegsturen. Het wil eerst gezien worden. Pas wanneer we nieuwsgierig worden naar wat eronder ligt, kan er ruimte ontstaan.

Daarom gaat dit boek niet alleen over loslaten, maar vooral over alles wat daaraan voorafgaat. Over leren herkennen waar je vastzit en begrijpen hoe dat zo gekomen is. Over het serieus nemen van wat je gevormd heeft. Over milde ogen, voor jezelf en voor de ander. En over het maken van helende bewegingen die je meer vrijheid geven in het hier en nu.

Loslaten is geen besluit dat je neemt en ook geen schakelaar die je omzet. Het is het resultaat van een proces. En het kan maar zo zijn dat dat langer duurt dan je wilt. Sommige paadjes zul je vaker moeten lopen dan je lief is. Wat je wél kunt doen, is een innerlijk besluit nemen: ik ga hiermee aan de slag.

Zo vaak als nodig is.

Zo lang als nodig is.

Uiteindelijk begint het altijd bij jou. Bij het vastpakken van je eigen pijn, je eigen verdriet, boosheid, schuld of ongemak. Niet omdat je daar schuldig aan bent, maar omdat dát de plek is waar je invloed hebt. Niemand kan de geschiedenis herschrijven. Wat gebeurd is, blijft gebeurd. Maar je kunt wel leren anders om te gaan met wat je hebt meegemaakt en eigenaar worden van je toekomst.

Daarom geloof ik: vastpakken is het nieuwe loslaten.

De eerste stap is naar binnen.

Van binding naar verbinding

Het achterliggende kader bij het vormgeven van dit boek is het begrip binding – en de beweging die mogelijk wordt wanneer binding kan veranderen in verbinding.

Over dit thema is veel geschreven. Verschillende stromingen buigen zich over dezelfde vragen: hoe raken mensen verstrikt, en hoe komen ze weer in beweging? In mijn werk als psycholoog ben ik gevoed door denkers en wetenschappers uit uiteenlopende velden – spiritueel, neurobiologisch, filosofisch en psychologisch. Hoewel hun taal verschilt, beschrijven zij dezelfde menselijke beweging: van overleven naar ontmoeting, van verstriking naar integratie, van binding naar verbinding.

Je zult zo nu en dan de begrippen binding en verbinding tegenkomen in de tekst, maar vaker zal ik het hebben over *vastpakken om los te laten* als ik het heb over het proces om van binding naar verbinding te komen. Hier een kleine uitleg die voldoende houvast geeft tijdens het lezen:

Binding en verbinding zijn twee begrippen die vaak door elkaar worden gehaald, maar ze hebben een heel verschillende dynamiek.

Binding kun je begrijpen als een onbewuste gebondenheid aan patronen, relaties of overtuigingen die ooit nodig waren om erbij te horen, veilig te blijven of te overleven. Binding ontstaat niet uit vrije keuze, maar uit noodzaak of loyaliteit. Wat je doet of voelt heeft ooit een functie gehad.

Bindingen voelen vanzelfsprekend. Ze zijn onderdeel geworden van wie je denkt te zijn. Pas wanneer je vastloopt in gedrag, relaties of gevoelens, wordt zichtbaar dat wat ooit hielp je nu belemmert. Dan merk je hoe moeilijk het is om andere keuzes te maken en hoe hardnekkig oude patronen zich kunnen herhalen.

Binding wordt niet alleen zichtbaar in gedrag. Ze kan ook doorwerken in overtuigingen over jezelf en de wereld, in gevoelens die telkens terugkeren, in lichamelijke reacties zoals spanning of voortdurende alertheid, en in relaties waarin dezelfde rollen en verwachtingen steeds opnieuw ontstaan. Ook in families werken bindingen door, doordat patronen en loyaliteiten van generatie op generatie worden doorgegeven.

Wat ooit nodig was om te overleven of erbij te blijven horen, kan later een belemmering worden om vrij te leven. Een cliënt beschreef het alsof ze met duizenden onzichtbare draadjes vastzat. Elke keer dat ze probeerde om het echt anders te doen, leek het alsof iets onzichtbaars haar tegenhield en ze automatisch teruggetrokken werd. Hoe meer ze vocht om los te komen, hoe meer ze verstrikt raakte, zo leek het. Een andere cliënt zei me: 'Ik weet dat ik de sleutel naar vrijheid zelf in mijn zak heb, maar het lukt me niet om deze eruit te halen.'

Waar binding ontstaat uit noodzaak of loyaliteit, ontstaat verbinding wanneer er ruimte komt om bewust te kiezen. Er ontstaat meer bewegingsruimte. Je kunt bewust reageren in plaats van automatisch handelen. Je kunt een keuze maken waar je eerder alleen een reflex had. Je kunt in contact zijn met jezelf én met de ander, zonder jezelf kwijt te raken. Je kunt nabij zijn zonder te versmelten, en afstand nemen zonder de relatie te verbreken. Je merkt wat je voelt, wat je nodig hebt en waar je grens ligt. Je kunt verantwoordelijkheid nemen voor wat van jou is, en laten liggen wat niet bij jou hoort. Ook in verbinding blijf je in relatie met je geschiedenis, maar dan zonder dat deze je volledig bepaalt. Je hoeft het verleden niet steeds opnieuw te herhalen.

Verbinding wordt mogelijk nadát je de binding hebt aangekeken, doorleefd en je relatie ermee verandert. Erkennen dat er

binding is, is dus een belangrijke eerste stap. Dit bewustzijn is een eerste stap naar vrijheid. Pas wanneer je vastpakt wat je bindt, kan er ruimte ontstaan voor verbinding.

Verbinding is geen eindpunt dat je bereikt en daarna behoudt. Het is een beweging die telkens opnieuw gemaakt mag worden. In spannende situaties of onder druk kunnen oude bindingen zich weer laten zien. Dat hoort bij het leven. Het verschil is dat je ze eerder leert herkennen, en dat je steeds beter weet hoe je ermee om kunt gaan.

Een belangrijk deel van het werk in dit boek is gebaseerd op systemisch werken, een methode die ontwikkeld is door de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger. Met een systemische blik kijken we niet alleen naar jou als individu, maar ook naar het grotere geheel waar je deel van uitmaakt. Iedereen komt voort uit een familie en maakt deel uit van een geschiedenis die al lang voor jouw geboorte begon. In die geschiedenis liggen ervaringen, gebeurtenissen en loyaliteiten opgeslagen die invloed kunnen hebben op hoe jij in het leven staat.

Systemisch werken gaat ervan uit dat mensen diep verbonden zijn met hun familiesysteem. Binnen zo'n systeem ontstaan sterke loyaliteiten, die vaak steunend en verbindend zijn, maar ook belastend kunnen worden. Bijvoorbeeld wanneer iemand, vaak onbewust, verantwoordelijkheden draagt die eigenlijk bij een ander horen. Of wanneer ervaringen uit eerdere generaties nog doorwerken in het leven van nu.

Door systemisch te kijken wordt zichtbaar dat problemen zelden bij één persoon horen, maar onderdeel zijn van een groter geheel. Het helpt om te begrijpen waar bepaalde patronen vandaan komen en waarom het soms zo moeilijk is om iets echt anders te doen. Volgens Hellinger zijn inzicht en bewustzijn belangrijke stappen in het doorbreken van bindingen:

‘Liefde zonder inzicht bindt, terwijl liefde met inzicht verbindt.’

In dit boek lees je regelmatig over opstellingen. Een opstelling is een manier om relaties en patronen binnen een systeem zichtbaar te maken. Dat kan een familiesysteem zijn, maar ook een innerlijk systeem van delen of gevoelens.

Tijdens een opstelling worden belangrijke personen of elementen uit een systeem in de ruimte geplaatst. Dat kan met andere mensen als representant, maar ook met voorwerpen of symbolen. Door deze zichtbaar neer te zetten, ontstaat er vaak een helder beeld van verhoudingen, spanningen en onderlinge (ver)bindingen, zowel binnen als buiten jezelf.

Opbouw van dit boek

In dit boek neem ik je via de verhalen van cliënten mee in de beweging van binding naar verbinding. In hoofdstuk 1 tot en met 3 lees je de stappen die naar mijn idee essentieel zijn om vast te pakken en los te laten. Deze drie hoofdstukken vormen samen een opbouwende reeks. Het is geen rigide stappenplan – de fases overlappen elkaar – maar de volgorde is wel degelijk van betekenis. Elke stap bereidt als het ware de volgende voor, en maakt die mogelijk.

We beginnen in hoofdstuk 1, *Stervende illusies*, bij het zichtbaar maken van wat is geweest. We kijken hoe we de waarheid onder ogen kunnen zien en aannemen. Je kunt namelijk pas iets loslaten als het aan het licht is gekomen. Wat verborgen blijft, kan niet erkend worden. Niet door jezelf en niet door anderen.

De principes van erkenning bespreek ik in hoofdstuk 2,

De helende werking van erkenning. Erkenning helpt om steviger in je eigen verhaal te komen staan. Door vol te erkennen: ‘zo was het voor mij’ kun je het beter vastpakken (en dus loslaten). Dit vraagt ook om beweging naar buiten. We kunnen ons eigen verhaal pas werkelijk erkennen als het ook door een ander gezien en gehoord wordt. Erkenning – vanbinnen en vanbuiten – verdiept het proces van aannemen: het leren dragen van je eigen geschiedenis zonder weg te kijken of te bagatelliseren.

Deze stap maakt ruimte voor hoofdstuk 3, *Het perspectief van de ander*. Zodra je stevig verankerd bent in jouw eigen ervaring, ontstaat er ruimte om de blik naar buiten te richten en ook het verhaal van de ander te kunnen zien. Niet om je eigen waarheid ter discussie te stellen, maar om te zien of je ook oog kunt krijgen voor het grotere geheel. Alle betrokkenen, ieder met hun eigen pijn, geschiedenis en onvermogen, hebben een eigen plek in dit geheel. Dit is een kantelbeweging: van de innerlijke gerichtheid van de vorige stappen naar het bredere perspectief. Het insluiten van het bredere perspectief maakt het niet minder pijnlijk of verdrietig. Het maakt wel dat het voor onszelf beter hanteerbaar is en we met meer mildheid naar onszelf en de ander leren kijken.

Dan zijn we aanbeland bij een nieuw hoofdstuk, maar niet bij een volgende stap: hoofdstuk 4, *Helende bewegingen*. De bewegingen die ik hier beschrijf staan niet op zichzelf. Je komt ze in alle hoofdstukken tegen – ze horen bij elke stap van het proces. In dit hoofdstuk kies ik ervoor om een aantal daarvan extra uit te diepen: de beweging van het lichaam, boosheid en rouw. Thema's die in vrijwel elk traject een rol spelen.

In het laatste hoofdstuk, *De toekomst in*, deel ik een toekomstperspectief met je. Want hoe nu verder? Dingen zijn niet af. Het

kan niet in een doos met een strik erom. Het vraagt onderhoud. Het gaat over leren bewegen, niet over het voor altijd anders doen.

Over de verhalen in dit boek

Dit boek had niet kunnen ontstaan zonder de moedige mensen die hun verhaal met mij hebben gedeeld. Cliënten die bereid waren om diep te kijken, en daarna ook nog toestemming gaven om fragmenten uit hun proces te gebruiken. Natuurlijk zijn alle casussen geanonimiseerd en zijn herkenbare details aangepast. Maar het blijven echte verhalen, van echte mensen.

Wat je leest, is een momentopname uit een langer traject. Een fragment uit een sessie, een opstelling of een inzicht dat zich in de loop van de tijd ontvouwde. Voor de leesbaarheid heb ik sommige sessies samengevoegd en gesprekken teruggebracht tot de kern. Ik heb geprobeerd om de essentie van de ontmoeting zo eerlijk mogelijk te vangen.

Misschien herken je jezelf direct in een verhaal. Misschien helemaal niet, en duurt het even voordat iets begint te resoneren. Maar zoals psychotherapeut Carl Rogers zo mooi zei: 'Het meest persoonlijke is tevens het meest universele.' We herkennen ons in de verhalen van anderen. Dat geeft troost. En de moed om zelf stappen te zetten die goed zijn voor jou.

Neem er dus de tijd voor, zodat je de verhalen goed kunt laten inwerken en kunt voelen waar ze voor jou over gaan. Waar ze raken aan je eigen geschiedenis. De vragen die je in de tekst aantreft helpen je hierbij. Wie weet is het fijn om tussendoor wat op te schrijven? Of het boek zo nu en dan weg te leggen?

Soms is het al genoeg om stil te staan bij wat je raakt, en nieuwsgierig te blijven naar wat zich in jou aandient.

Dit boek is geen handleiding die je stap voor stap naar een eindpunt brengt. Het is eerder een reisgids, met verhalen, inzichten en vragen die je helpen om je eigen weg door de kloof te vinden.

Reis je met me mee?