

Bekijk ze eens als
MENSEN



Rob Derksen

Bekijk ze eens als mensen

Rob Derksen

De Zuil Vitalisering

© 2010 [Rob Derksen](#)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Artdirectie en vormgeving:

Jeroen Holthuis, www.jeroenholthuis.nl

Fotografie omslag:

Jolien Holthuis, www.jolienholthuis.nl

Gebruikte lettertype:

ITC Galliard

ISBN 978-90-816498-1-0

Derksen, Rob.

[Bekijk ze eens als mensen](#)

[De Zuil Vitalisering](#)

Inhoudsopgave

Inleiding	7
Aangenaam	11
1.1 Invloed van je ouderlijk gezin op je ‘zijn’	17
1.2 De basisbehoeftes	43
1.3 Wat is het innerlijk kind?	53
2. Je bént niet je gedrag of klacht!	89
3. Schaduwkanten van ons Zijn of van ons gedrag	109
4. Een andere kijk op psychische klachten	145
5. Verslavingen en ‘dwangmatige’ gedragingen	191
6. Je eigen ont-dekking	215
7. De reis van je Ziel	237
Dank en excuses	267

Inleiding

Elk kind heeft tijdens het opgroeien te maken met de invloed van ouders, opvoeders en een omgeving. De omstandigheden waarin het kind opgroeit, bepalen mede hoe het kind zichzelf ziet, wat het van zichzelf vindt en ‘wie’ hij in zijn verdere leven gaat neerzetten als persoon. Ieder opgroeiend mens kan pas tot volledige bloei komen als hij zicht heeft op zijn verleden, zijn belemmerende overtuigingen, zijn angsten, zijn emoties en zijn schaduwkanten. Niemand is volledig wat hij de wereld laat zien, iedereen heeft door zijn verleden bepaalde kanten van zichzelf in zijn schaduw staan. Ieder mens kan pas tot totale bloei komen als hij zich bewust wordt van degene die hij in wezen is en dat wat er is gebeurd in zijn verleden, waardoor hij mogelijk een deel van zichzelf is verloren. Ieder mens zal op latere leeftijd zicht moeten hebben op zijn relatie met zijn ouders/opvoeders, wil hij de lessen die hij als kind heeft gekregen kunnen inlossen. Emoties uit het verleden die niet zijn verwerkt (iets anders dan een plekje geven), blijven een belemmerende invloed hebben op ons leven. Bijvoorbeeld, een kind dat de verbinding met zichzelf verliest door een beladen verleden, zal als volwassene terug moeten gaan naar dat verleden, wil hij het contact met zijn Innerlijke kern, zijn Ziel, kunnen herstellen.

Dit boek heb ik geschreven omdat ik zelf de gevolgen heb ondervonden van een beladen verleden en van wat ik noem ‘het opgeplakt krijgen van beperkende stickers’. Daardoor heb ik jarenlang een persoon neergezet die niet overeen kwam met de persoon die ik vanbinnen voelde te zijn. Ik liet iemand anders zien dan hoe ik mij vanbinnen voelde, maar kwam daar pas achter nadat ik mij bewust had beziggehouden met zelfontwikkeling en bewustwording nadat ik op mijn zesendertigste burned-out was geraakt.

Voorheen had ik geen zicht op mijn gedrag, op mijn schaduwkanten, op de beweegredenen voor mijn gedrag, op mijn angsten, op mijn emoties en op de invloed die mijn verleden had op mij als persoon. Ook had ik te weinig zicht op mijn kwaliteiten en lukte het mij niet echt om mijn hart te volgen. Mijn emoties en mijn angsten waren mijn leidraad in het leven geworden, zonder dat ik mij daar bewust van was.

In dit boek hoop ik je ervan bewust te maken van wie je bent, waar je vandaan komt, wat de effecten zijn van je verleden, waar je beperkingen liggen naar jezelf, welke invloed emoties hebben op je Zijn en hoe je jezelf kunt ont-dekken om meer je oorspronkelijke, autonome kracht te vinden.

Ik hoop je met dit boek anders te laten kijken naar jezelf en naar je verleden, en je weer in contact te brengen met wie je in je oorsprong bent. Het boek helpt je ook om met een andere visie te kijken naar jezelf en naar anderen. Je zult jezelf en je omgeving anders gaan benaderen; meer vanuit wie je van oorsprong bent en minder vanuit wat je de wereld laat zien, zoals je gedrag.

Het eerste hoofdstuk gaat vooral over de invloed van je kindertijd op je Zijn, om je ervan bewust te maken dat jij als (jong)volwassene misschien iemand laat zien aan de wereld die anders is dan je van oorsprong bent. De voorbeelden die ik over mijzelf schrijf, brengen hoop ik een proces bij je in werking, waardoor je anders naar jezelf gaat kijken.

Met het hoofdstuk 'Iemand is niet zijn gedrag' wil ik je bewust maken van het effect van de stickers die je als kind opgeplakt hebt gekregen, waardoor je mogelijk nog steeds in je dagelijks leven iemand neerzet die kleiner is dan je van oorsprong bent. Ik wil je met dit hoofdstuk ervan bewust maken dat je gedrag in feite niets zegt over wie je bent en dat je zonder de stickers je wezen, je Zijn, aan de oppervlakte kunt laten komen, waardoor je veel completer en autonomer zult worden.

Het hoofdstuk over het ontstaan van psychische klachten en gedragsproblemen en het hoofdstuk over verslavingen, maken je bewust van het feit dat je niet je klacht, je probleem of je verslaving bent, maar dat die klachten ergens uit voortkomen en dus voor een groot deel te helen zijn. Ik hoop een bewustwordingsproces op gang te brengen, dat je weer in contact zal brengen met je oorspronkelijke passie en kracht, en dat je jezelf en anderen weer los kunt gaan zien van die klacht of het probleem. Het hoofdstuk reikt je handvatten aan om over je emoties en je belemmeringen heen te komen, zodat je je er veel minder door laat beperken.

Omdat iedereen in zijn leven te maken heeft met schaduwkanten en deze schaduwkanten soms een zeer beperkende werking kunnen hebben op je functioneren, heb ik een apart hoofdstuk geweid aan het ontstaan van schaduwkanten, wat ze je zeggen en hoe je ermee om kunt gaan, zodat je meer zicht gaat krijgen op je handelen, je belemmeringen en de kwaliteiten die je (nog) niet durft te gebruiken in je leven of waarvan je was vergeten dat je ze hebt.

In het voorlaatste hoofdstuk geef ik je mijn visie op het jezelf in ontwikkeling brengen en wat je kunt doen om je kwaliteiten te ontdekken en je angsten en emoties te verminderen.

Ten slotte geef ik in het laatste hoofdstuk mijn visie op het begrip 'Ziel' en de mogelijke reis die onze Ziel aflegt bij het incarneren.

Aangenaam,

Mijn naam is Rob Derksen. Sinds een tiental jaar werk ik met mensen met psychische klachten, die gedrags-‘problemen’ hebben of door wat voor reden dan ook uit balans zijn geraakt. Ik zelf heb mijn hele jeugd en de jaren erna met nogal wat klachten te maken gehad, die ik op latere leeftijd met behulp van een aantal methodieken uit de holistische zorg heb weten aan te pakken. Deze methodieken hebben mij zo geholpen, dat ik er mijn werk van heb gemaakt. Met dit boek probeer ik zoveel mogelijk mensen te bereiken die met soortgelijke klachten te maken hebben om ze een hart onder de riem te steken en ze misschien zelfs een andere visie te geven op hun klachten en de aanpak ervan.

Ik hoop dat je na het lezen ervan een opluchting voelt en dat je er écht wat aan hebt gehad. Hetzij voor jezelf, hetzij voor iemand uit je omgeving.

Ik hoop ook dat het boek een zo groot mogelijk impact op je zal hebben en je op veel vlakken zal ondersteunen om je leven misschien wat meer te leven zoals jij dat zou willen, of zoals dat het beste bij jou past. Of dat je de mensen om je heen vanuit een andere invalshoek kunt benaderen, zodat zij zich misschien meer begrepen voelen.

Ik heb het boek geschreven vanuit de ‘wens’ zoveel mogelijk mensen te bereiken die het op wat voor manier dan ook zwaar hebben in hun leven, of hun leven leiden met pijn en moeite. Maar ook om mensen binnen het onderwijs, de hulpverlening, de psychiatrie en sociaal-maatschappelijke organisaties te bereiken, zodat zij misschien anders zullen gaan kijken naar ‘de mensen onder de stickers’ die velen met zich meedragen.

Als ik het in de tekst over ‘God’ heb, dan doel ik daar absoluut niet op een God die is verbonden aan een religie, een aards geloof. Ik heb het dan over ‘dat wat Goddelijk is’, een Lichtbron, een Universele Bron van Liefde.

Waarom dit boek?

Omdat ik erin geloof dat er enorm veel mensen zijn die het echt te zwaar hebben en die geweldig ‘geholpen’ zouden zijn, als de samenleving hen weer eens zou gaan zien als een mens in plaats van een ‘klacht’ of een ‘probleem’.

In mijn ogen lopen er te veel kinderen, jongeren, jong-volwassenen en volwassenen, met ‘ziektes’ en psychiatrische klachten rond die volgens de medische wereld niet meer te helen of te genezen zijn. Te veel mensen vallen ‘buiten de boot’ in de ogen van allerlei instanties en organisaties, veel mensen om ons heen bevinden zich in, of komen uit gezinnen met (soms) zware gezinsproblematieken. In veel gezinnen (en zeer waarschijnlijk in veel meer dan naar buiten komt) komen thema’s voor als; mishandeling, verslaving, onbegrip, ‘gebrek aan liefde’, scheiding, ‘hoog-gevoeligheid’, maar ook emotionele trauma’s, waaronder seksueel misbruik, incest of verkrachting (gebeurtenissen die nog te vaak in de doofpot gestopt worden).

Volgens mij is er op alle niveaus in deze maatschappij een gebrek aan zelfbewustwording en begrip en nog te vaak wordt er in mijn ogen kortzichtig gekeken naar psychiatrische klachten, gezinsvraagstukken, verslavingen en ‘nieuwe-tijdse’-gedragsvraagstukken.

Het aantal mensen dat volgens vele instanties niet meer kan ‘meedoen’ in de maatschappij, of die buiten de boot vallen, neemt schrikbarend toe.

Voor enorm veel kinderen en jongeren is de psychiatrie, jeugdzorg of een andere medische of sociaal-maatschappelijke instelling betrokken bij het opgroeien, of bij het ‘volwassen’ worden binnen het gezin, de thuis-situatie of de ‘uit-huis’ situatie.

Binnen het onderwijs wordt er veel te eenzijdig omgegaan met gedrags-‘problemen’ bij jongeren, worden veel te veel kinderen en jongeren niet meer begrepen en worden veel te snel en veel te vaak medicijnen ‘verplicht’ als een kind voor een onderwijskracht niet meer handelbaar is. De behoefte bij steeds meer jongeren aan een ‘nieuwe-tijds’ onderwijs neemt toe.

Hopelijk gaan mensen die verbonden zijn aan instanties zoals scholen, gezinshulp-organisaties, jeugdzorg en het ‘sociaal maatschappelijk apparaat’ als politie en justitie een andere kijk krijgen op de jongeren, jongvolwassenen en volwassenen die volgens hen ‘buiten de boot vallen’ en dus ook vaak buiten de maatschappij. Steeds meer mensen in onze omgeving krijgen diverse, wat ik noem, beperkende stickers opgeplakt. Al die beperkende stickers bedekken iemands Zijn, wat je ook bij steeds meer kinderen, jongeren en volwassenen om ons heen ziet gebeuren.

De psychiatrie plakt stickers die zo beperkend zijn, dat iemand er vaak niet meer onderuit kan komen. Ik geloof dat heel veel mensen hun psychiatrische klachten kunnen overwinnen of zelfs kunnen voorkomen.

Ik hoop dat dit boek je helpt bij het verbeteren van je relatie met je kind en dat jongeren zichzelf gaan herkennen en ontdekken, waardoor het misschien wat makkelijker zal worden voor hen en voor jou om door het leven te gaan.

Ik hoop ook zeker dat onderwijsgevendenden anders zullen omgaan met kinderen en jongeren die bijvoorbeeld met trauma’s rondlopen, met de psychiatrie in aanraking zijn of onder jeugdzorg vallen.

Ik wens dat iedereen dezelfde persoonlijke ontwikkeling beleeft als ik de afgelopen 14 jaar heb beleefd. Het lukt mij uiteindelijk nu pas écht, nu ik net 50 ben geworden, om te doen wat ik echt wil doen, op de manier die

mij de meeste voldoening geeft, vanuit een overtuiging en het geloof, die ik altijd wel diep vanbinnen heb gevoeld, maar waar ik nu pas écht mee naar buiten ‘durf’ te komen.

Ik wens je heel veel leesvoldoening en plezier toe en hoop je een stuk zelf-bewust-wording, zelf-ont-wikkeling en zelf-ont-dekking mee te geven, waardoor het in je leven allemaal een stuk eenvoudiger wordt.

Ik ben verdrietig

*Ik ben verdrietig,
bang en heel alleen.*

*Ik zit vol vragen,
de een schiet over de ander heen.*

Welke vraag mag het eerst naar buiten?

Of komen jullie tegelijk?

*Ze maken me gek,
ik raak geflipt,
en ik jank.*

De tranen knallen uit mijn kop,

het snot loopt uit mijn neus

en valt,

net als ik.

Wie ben ik?

Ben ik mijn ouders?

Waar zijn mijn ouders?

Bij wie mag ik me veilig voelen?

Ik ben alleen.

Wat is mijn waarde?

*Ik ben inruilbaar,
alleen een wegwerpkind.*

*Nu heb ik iemand nodig,
maar waar kan ik heen?*

Niet naar jullie,

niet naar haar,

niet naar hun.

alleen naar jou,

Jij, jij bent mijn steunpilaar.

Tula

Invloed van je ouderlijk gezin op je ‘zijn’

Het ouderlijk gezin, het gezin- of de gezinssituatie waarin je bent opgegroeid, heeft een allesbepalend effect op je ‘Zijn’ in en na de eerste achttien jaar van je leven. Je thuissituatie is het voorbeeld geweest hoe je ouders/opvoeders tegen het leven aankeken. Deze basis is ons ingeprent en bepaalt in eerste instantie hoe we ons manifesteren in het leven. Je opvoeders doen je alles voor: zij laten je zien hoe zij tegen de aspecten van het leven aankijken, zij laten je zien hoe zij er zelf mee omgaan, zij geven jou hun visie, hun overtuigingen en hun waarden en normen. Zij laten je zien hoe zij met thema’s omgaan als verdriet, angsten, tegenslagen, seksualiteit, geld, liefde, vriendschappen, sociale contacten, voeding, alcohol en drugs, hobby’s en ga zo maar door. Zij ‘bepalen’ in eerste instantie wat zij onder succes en mislukking verstaan, wat voor hen belangrijk is om te leren, hoe zij tegen een geloof aankijken, wat zij van de maatschappij vinden, hoe belangrijk werk is en hoe je daar mee omgaat.

De inprenting die je meekrijgt in je jeugd, is ook de basis voor hoe jij zelf je leven gaat vormgeven. Je volgt automatisch hun voorbeeld in bijna alles wat je doet, omdat ze je dat hebben voorgedaan.

Je kunt pas je eigen identiteit ontwikkelen als je je bewust bent geworden van de gewoontes en overtuigingen die je van hen hebt overgenomen.

Kortom, onze eerste achttien jaar bepalen in welke mate en hoe onze Ik zich neerzet en welke Ik we laten zien aan de buitenwereld.

In dit hoofdstuk gebruik ik mijn eigen verleden als leidraad voor de onderbouwing. Ik haal voorbeelden aan hoe ik zelf mijn eerste achttien jaar heb beleefd, en welke impact dat bijvoorbeeld heeft gehad op het hele verloop van mijn leven en welke ‘ver-wikkelingen’ en ‘be-dekkingen’ er zijn ont-

staan van mijn Innerlijke Ik. Door te schrijven vanuit mijn eigen verleden, kan ik helder maken hoe ik zelf onder deze ‘verwickelingen en bedekkingen’ uit ben gekomen. Inmiddels kijk ik niet meer terug vanuit emotie of angst naar mijn verleden, maar kan ik ‘zien’ dat mijn gezin mij alles heeft ‘geleerd’ wat ik nodig had om te worden wie ik nu ‘ben’. Het voelt alsof mijn angsten en emoties van toen, nu mijn krachten zijn geworden.

Van je ouders krijg je al je waarden en normen mee. Zij leren je hoe je iets moet of niet moet doen, hoe je iets kan of niet kan doen en waarom je iets mag of niet mag doen. Daar leer je of je vanuit jezelf kunt en mag handelen of juist vanuit anderen. Daar heb je met jezelf leren omgaan en hoe je tegen anderen en de wereld aan ‘moet’ of kan kijken. Vanuit het gezin wordt op een manier ook ‘bepaald’ hoe ons zelfbeeld zich na je jeugd jaren ontwikkelt. Je ouders laten je tot je volste recht komen, of zorgen er juist voor dat je een heel ander persoon wordt dan je eigenlijk vanbinnen zelf voelt hoe je bent. De gezinssituatie geeft je de lessen die je onder ogen ‘moet’ zien wil je op latere leeftijd in (volledige) bloei kunnen komen.

Kortom, door of dankzij je gezin leer je de basis van je eigen leven vorm te geven. Daar krijg je de fundering en het raamwerk mee van het huis dat je later zelf gaat neerzetten. Of dit nu wel of niet op een ‘goede’ manier wordt geleerd, je krijgt hoe dan ook een voorbeeld hoe jij je leven invulling kan of ‘hebt moeten’ geven. Dit voorbeeld is in je ‘geprent’, omdat we als kinderen kopiëren wat ons wordt voorgedaan. Vandaar dat je altijd trekken van je ouders in jezelf zult terugvinden. Je zult altijd bepaalde dingen herkennen die je net zo doet als je ouders, ook al had je jezelf voorgenomen het anders te doen.

Het gezin waarin ik terecht ben gekomen, is voor mij, nu ik erop terugkijk, het juiste gezin geweest. Ik heb er alles geleerd wat ik nu dankbaar weet te gebruiken in mijn benadering naar mijzelf en anderen toe. Het is ook de basis geworden van de methodiek die gebruikt wordt binnen De Zuil

Vitalisering. Dankzij de lessen vanuit het gezin voelt het voor mij nu alsof ik een jongensdroom aan het verwezenlijken ben. Eindelijk kan ik stralen en durf ik mijzelf te laten zien, zonder de angst voor kritiek en afwijzing vanuit mijn familie, die ik eigenlijk tot nu nog steeds voelde.

Als kind kon ik die dankbaarheid absoluut niet voelen en vond ik mijn jeugd helemaal niet fijn. Door het werk aan mijzelf de afgelopen veertien jaar voel ik mij nu steeds gelukkiger met wat ik in mijn ouderlijk gezin heb geleerd. Ook al voelt het soms nog steeds hetzelfde als toen ik kind en puber was. Toen voelde ik mij vaak niet gezien, niet gehoord, niet begrepen en niet gerespecteerd. Ik had niet het gevoel dat ik op een lijn zat met hen. Ik dacht eigenlijk in alles anders. Ik snapte de logica van mijn vader wel, maar ik was het bijna nooit eens met zijn benadering en handelswijze. Omdat ik eigenlijk als kind altijd zo'n relatie met hem had, ben ik tot mijn twintigste als persoon naar 'buiten' toe flink in de verdrukking gekomen. Ik voelde een conflict tussen wie ik 'moest' zijn van mijn vader en wie ik zelf wilde zijn, diep van binnen. Het lukte mij door de omstandigheden in het gezin niet om mij te manifesteren op de manier die ik als kind had gewild. Ik kon op geen mogelijke manier tegen mijn vader ingaan. Er kwamen daardoor meer en meer situaties waardoor mijn 'kelder' aardig gevuld raakte met opgeslagen, niet verwerkte emoties en angsten. Bovendien kwam mijn 'berging' vol te zitten met 'ongebruikte en afgedekte' kwaliteiten.

Door de wijze waarop mijn vader en moeder invulling hebben gegeven aan de opvoeding van hun zes kinderen, heb ik mij in mijn jeugd op een manier ontwikkeld die mij nogal op slot heeft gezet. Het was een gezin met veel onderlinge ruzies, waarin tussen bepaalde personen een haat-nijd-verhouding was. Er was vaak onderlinge jaloezie en spelletjes, feestdagen en vakanties hadden vaak een onplezierige afloop door onderlinge ruzies. Mijn vader nam tegenover mijn broer en een aantal van mijn zussen vaak een confronterende, harde, eenzijdige en dominante houding aan. Het begon altijd met de beste intenties, zoals spelletjes en dergelijke, maar

Mijn Zus

Ik ben schizofreen zegt ze.

Maar ook een autist.

Ze vergelijkt me met haar zoontje.

Raar, volgens mijn vrienden kan dit niet eens.

Ze zeggen: 'we praten toch altijd met dezelfde Paula?'

Boos als ik was, lach ik maar weer.

Dan over mijn zus, zoveel te zeggen.

Maar laat ik maar zwijgen.

Dat is toch wat iedereen wenst.

De basisbehoeftes

Elk kind heeft tot zijn achttiende een aantal basisbehoeftes nodig wil het in balans kunnen opgroeien, een goed zelfbeeld kunnen ontwikkelen en vanuit vertrouwen in zichzelf kunnen leven. Hoe meer een kind zijn basisbehoeftes vervult krijgt op de manier waarop zij of hij dat nodig had, hoe meer hij in zijn leven eruit kan halen wat er in hem zit. Hoe meer hij dan kan leven naar hoe hij zich van binnen voelt, of naar wat hij vanbinnen (misschien nog onbewust) weet dat hij is. Een gebrek aan een of meerdere behoeftes levert een basiswond op, waardoor er in de kindertijd een beperking van het Zijn van het kind ontstaat. Het kind zal zich in eerste instantie door een gebrek of een tekort niet volledig kunnen ontplooiën en ontwikkelen. De Ziel raakt omwikkeld door angsten en emoties, die door het tekort of het gebrek zijn ontstaan. Een gebrek of een tekort van een behoefte wil zeker niet zeggen dat die wond niet te helen is. Een basiswond is zeker te helen, door op latere leeftijd, of in de kindertijd zelf, te leren deze basisbehoeftes aan jezelf te geven.

Deze basisbehoeftes zijn:

- Zorg
- Aandacht
- Vertrouwen
- Begrip
- Acceptatie
- Respect
- Bewondering
- Erkenning

- Goedkeuring
- Waardering
- Bevestiging
- Geruststelling
- Aanmoediging
- Veiligheid

Al deze behoeftes heb je zowel van je moeder als van je vader nodig. Je beide ouders kunnen bij jou wonden veroorzaken bij verschillende behoeftes. Je beide ouders geven je de basisbehoeftes op de manier waarop zij die zelf ook hebben gehad.

De zorg bijvoorbeeld die je van je moeder nodig hebt, is anders dan die je van je vader nodig hebt. Zo is het met alles. Elk mens heeft een mannelijk deel in zich en een vrouwelijk deel. Het mannelijk deel, dat zich vaak uit via de ratio, het denken, is het deel in ons dat actie onderneemt, zijn ‘mannelijk’ staat, de beslissingen neemt en uitvoert. Ons vrouwelijk deel is gekoppeld aan ons hart, ons gevoel, onze intuïtie en onze fijngevoeligheid. Zowel ons vrouwelijk deel als ons mannelijk deel heeft de basisbehoeftes nodig van zowel de moeder als de vader. Elke behoefte waaraan een tekort wordt ervaren, veroorzaakt een disbalans in ons mannelijk en vrouwelijk deel. Wij gaan bijvoorbeeld denken dat we handelen vanuit ons hart, maar zien niet in dat we door onze emoties en angsten steeds meer zijn gaan leven vanuit ons hoofd, en niet vanuit ons hart. Hoe meer opgeslagen pijnen en angsten, hoe geslotener en gevoeliger ons hart wordt en hoe meer ons hoofd het overneemt.

Het niet of niet voldoende ontvangen van de basisbehoeftes, kan enorm veel pijn en angsten opleveren voor het kind. Hoe minder behoeftes ‘bevredigd’ worden, hoe onveiliger het kind zich zal voelen.

Het gebrek aan erkenning dat ik zelf heb gevoeld in mijn kinderjaren, heeft mij tot op veel latere leeftijd erg onzeker gemaakt over wie ik was en hoe ik in het leven stond. Ik heb nog jarenlang getwijfeld of het wel klopte

wat ik voelde en dacht, of het wel oké was dat ik zei wat ik voelde, of dat ik durfde te handelen naar wat mijn hart mij ingaf. De behoefte aan erkenning, gebaseerd op het gemis uit het verleden, heeft eigenlijk tot een paar jaar geleden als een drijfveer gezeten achter alles wat ik deed voor en naar anderen. Nu ik heb geleerd de erkenning aan mijzelf te geven en het gemis heb weten aan te pakken, merk ik dat de behoefte aan erkenning voor een groot deel is weggevallen, waardoor de basis van mijn handelen niet meer is gebaseerd op een emotie, het hoofd, maar meer op mijn gevoel, mijn hart. Het is nog steeds fijn om erkenning te ontvangen, maar het is niet meer nodig om in balans te zijn.

Je zou kunnen zeggen dat de wond van de erkenning grotendeels is geheeld, dat er weliswaar een litteken blijft door de inprenting, maar dat het steeds minder een beperking is in mijn Zijn.

De optelsom van de basisbehoeftes is de behoefte aan onvoorwaardelijke liefde, met de nadruk op onvoorwaardelijk.

Kan je omgeving ook van je houden als je niet voldoet aan wat zij van jou willen, of wat zij van jou verwachten? Ook als je bijvoorbeeld een gedrag vertoont dat zij afkeuren? Ook als je een bepaalde ziekte hebt? Ook als jou iets beter lukt in je leven dan de ander? Ook als als als? Onvoorwaardelijk betekent zonder voorwaarde: Ik hou van je, zonder er iets voor terug te willen of te verwachten, ook al doe je iets wat ik niet oké vind, of niet mooi vind, of niet prettig vind, of zelfs afkeur. Onvoorwaardelijk betekent houden van de compleetheid van de ander, houden van wat de ander laat zien, horen en voelen. Of: 'kun je van mij houden, ook al ruik ik niet lekker, ook al ben ik dik, klein of scheel, ook als ik iets 'weet' wat in jouw ogen niet klopt, als ik kies voor mijzelf en niet voor jou?'

Een kind zal er alles aan doen om de basisbehoeftes bevredigd te krijgen, anders kan het niet overleven. Elk kind heeft onvoorwaardelijke liefde nodig. Elke liefde onder voorwaarde zal ervoor zorgen dat het kind zijn gedrag gaat aanpassen om zo lief mogelijk gevonden te worden. Het kind

Wat is het innerlijk kind?

Het innerlijk kind, is het kind in jou dat op een bepaalde leeftijd is blijven hangen in jou en zich niet verder heeft weten te ontwikkelen. Als jij als kind op je tiende jaar een scheiding hebt meegemaakt waardoor er allerlei emoties zijn ontstaan die niet of niet geheel zijn verwerkt, zal er een innerlijk kind van 10 jaar in je zitten dat op je verdere leven invloed kan hebben op alles wat je meemaakt. Steeds wanneer je op latere leeftijd in een vergelijkbare situatie komt, zullen dezelfde emoties opkomen als bij die scheiding en reageer je als volwassene vanuit het kind van toen. Als het kind van toen zich helemaal terugtrok, zal jij dat als volwassene ook doen.

Als jij je als kind erg onzeker hebt gevoeld door je uiterlijk, komt dat innerlijk kind naar boven wanneer jij op latere leeftijd met je uiterlijk in de knoop zit. Stel jij bent als kind gepest omdat je zo lang was, dan komt de emotie die daar bij hoorde, telkens naar boven wanneer je je weer in zo'n situatie bevindt als toen. Net zo lang totdat het kind in je geheeld is.

Op het moment dat jij contact kunt maken met je innerlijk kind, krijg je inzicht in wat het kind nodig heeft, wat het heeft gemist, wat zijn kwaliteiten zijn, welke emoties het in zich heeft en wat zijn angsten zijn. Door dat inzicht kun jij als het ware de rol van je eigen ouders overnemen: je wordt je eigen vader en moeder. Daardoor is het niet nodig je gemis te compenseren door andere mensen of bijvoorbeeld door werk of sport. Ieder mens moet leren aan zichzelf te geven wat hij of zij nodig heeft. Bijvoorbeeld; als je van je ouders/opvoeders/omgeving te weinig respect hebt gehad, weet je niet wat respect precies is en hoe jij respect moet geven. Als jij leert wat voor jou respect is en je ontdekt op wat voor manier jij respect nodig hebt,

dan pas kun jij het thema respect de kleur geven die bij jou past, omdat het dan JOUW wijze van respect is.

Vanaf je achttiende jaar begint de ontwikkeling naar het volwassen en autonoom worden. Met ‘volwassen’ bedoel ik het groeien naar het kunnen handelen vanuit je eigen, innerlijke, specifieke kracht. Met ‘autonoom’ bedoel ik: het zelfstandig gebruikmaken van je capaciteiten, waardoor je op eigen kracht de middelen en condities weet te creëren die jij nodig hebt voor een vitaal en gelukkig leven.

Na je achttiende wordt het dus tijd dat je leert om los van je ouders/opvoeders te functioneren en, ongeacht wat zij ‘verkeerd’ of ‘goed’ hebben gedaan, jij vanaf je achttiende je eigen verantwoordelijk leert nemen voor je eigen leven. Daarvoor was je natuurlijk ook al op een manier verantwoordelijk, maar toen was je een kind en dus afhankelijk van je omgeving.

De vader worden van jezelf betekent: een behoefte van jezelf vervullen op een manier die je van je vader nodig hebt (gehad), de kracht in jezelf vinden om jezelf te manifesteren op de manier die jou het beste past, je mannetje te staan en actie ondernemen om te handelen naar je eigen innerlijke Zielskracht.

Ga er maar van uit dat jij op dezelfde manier met jezelf omgaat als dat je vader/opvoeder met jou is omgegaan. Als jouw vader een groot deel van je basisbehoeftes heeft vervuld, dan heb je hoogstwaarschijnlijk een band met hem die overeenkomt met de behoeften van je Ziel. Jullie hebben dan een open hartsverbinding, het stroomt van hart tot hart tussen jou en hem. Jij voelt je veilig en krijgt snel zicht op jezelf, op je omgeving, waardoor je innerlijk vaderdeel wordt gevoed op de manier die jij het nodig hebt je ‘mannetje te staan’ in je leven. Dan zul je waarschijnlijk in jezelf op een prettige manier veel dingen herkennen van je vader en ben je vrijwel zeker in balans met je Innerlijke Vader.

Wanneer je relatie met je vader niet in balans was, of je had een relatie met hem die je veel emoties en angsten heeft bezorgd, dan kan het zijn dat

je niet kunt of wilt herkennen waarin je in je doen en laten op je vader lijkt. Daardoor heb je vaak niet door dat je bijna ‘automatisch’ hetzelfde doet als hij. Je bent je niet bewust van je kopieergedrag uit je jeugd, je hebt geen zicht op die delen van jezelf die op hem lijken. Zolang je je pijnen en angsten niet durft te zien, zie je bijna niet wat je van hem hebt gekopieerd. Je hebt als kind misschien besloten om niet op hem te lijken. Hij heeft je echter alles voorgedaan, dus je hébt delen van hem in je. Je gaat waarschijnlijk met jezelf om op de manier waarop hij je dat heeft voorgedaan. Maar door de pijn die dat heeft opgeleverd, blijft je misschien ontkennen dat je op je vader lijkt. Zodra jij de band met je vader hebt weten te helen, hetzij met hem, hetzij met jezelf, kan je je eigen vaderdeel op je manier vormgeven.

Alles wat hij je heeft voorgedaan, heeft de basis gelegd voor hoe jij met de aspecten van je Zijn omgaat: het mannelijke in je en het vrouwelijke, je emoties, je seksualiteit, het geloof, en de liefde.

De moeder worden van jezelf betekent: aan je behoeftes voldoen zoals je dat van een moeder (had) verwacht, zoals leren omgaan met je gevoelskant, je emotionele kanten en je intuïtie, de ‘moederzorg’ leren geven aan jezelf.

Als je moeder je bijvoorbeeld heeft geleerd om je emoties weg te stoppen, dan zul je dat in eerste instantie ook naar jezelf doen, of vind je het misschien heel lastig als je iemand op je pad krijgt die snel emotioneel is. Want ergens kom je dan innerlijk met jezelf in conflict, omdat je in je basis van je moeder het wegstoppen van emoties hebt meegekregen.

Wanneer je nog niet zover bent dat je anders met je emoties omgaat dan je moeder, zal iemand die heel emotioneel is jou op een bepaalde manier raken, omdat iets in je zal zeggen: ‘Help, emoties!! Wegstoppen en niet naar buiten laten komen’. Net zolang totdat jij jezelf hebt geleerd, vanuit je eigen identiteit, hoe jij met je emoties wilt omgaan. Dat betekent dus dat jij in contact moet komen met dat deel in jezelf wat ooit kind was, je

Vertrouwen

*Als je nog maar net op deze wereld bent,
geef je om je vader en moeder het meest.*

En daarna om je knuffelbeest.

Je leert ze in alles vertrouwen.

Dat hoort ook zo, daar heb je toch je vader en moeder voor?

*Maar als je vertrouwen wordt geschaad,
ben je op alles en de hele wereld kwaad.*

Je wilt eigenlijk dat iedereen je haat,

dan raak je niemand kwijt,

en krijg je van een verbroken contact nooit spijt.

*Maar dan prikt er iemand door die muur heen,
en slaat een arm om je schouder.*

Is die van een vriend of van een ouder.

Dan sta je niet meer alleen,

voor de moeilijke dingen die voorheen niet meer gingen.

Hij is de persoon waarmee je uren praat,

iets waarin je vader heeft gefaald.

*Hij is de persoon die je weer leert te vertrouwen,
en je ook weer leert om van iemand te houden.*

Je ziet hem als die vader waar je zo naar verlangt.

Snap je nu waarom het zo moeilijk is van mijn kant?

Paula

Je bént niet je gedrag of klacht!

In ons leven hebben we non stop te maken met ‘benamingen’ of oordelen (stickers) die een invloed kunnen hebben op onze identiteit. Beperkende benamingen en negatieve kwalificaties halen je meestal naar beneden, aanmoedigende doen je meestal groeien. Misschien ben je al zo gewend geraakt aan de stickers die je opgeplakt hebt gekregen, dat je niet eens meer weet wie je zonder die stickers bent. Het kan ook zijn dat je het oordeel dat ze vroeger over je hadden klakkeloos hebt overgenomen en zo dus ook over jezelf bent gaan denken.

In onze taal gebruiken we vaak het werkwoord zijn: je bent lui, je bent verdrietig, je bent dik, je bent lelijk, je bent moe. We zeggen gauw ‘je bent’ of ‘ik ben’, terwijl we eigenlijk iets heel anders bedoelen, namelijk: ‘je gedraagt je zo’, of ‘ik voel me zus of zo.

Ik kan mij nog herinneren dat ik door mijn lagere en middelbare school het gevoel kreeg er niet bij te horen: ik was anders, ik was een mietje, ik was dom, ik was een flauw manneke, er was iets met mij, want ik woog maar 28 kg op mijn twaalfde, dus Robbie was niet normaal. Door al die stickers werd ik steeds onzichtbaarder en onzekerder. Mijn identiteit was bepaald door wat anderen ervan vonden.

Ook was ik vanaf mijn vierde astmapatiënt... ik was een astmapatiënt. Ik was niet meer Robbie, nee ik was een patiënt. En een patiënt is ziek, daar mankeert iets aan. Telkens als ik een periode van benauwdheid had, werd ik ook behandeld als iemand die zwak was en niets kon. Het was waar dat ik niet kon meesporten, maar ik was nog steeds iemand met die benauwdheid. Maar door die benauwdheid werd mijn ik steeds onzichtbaarder.

Het onderscheid maken tussen jezelf en je gedrag of je klacht maakt een wezenlijk verschil in de omgang met jezelf en de visie over jezelf. Als je je realiseert dat de benamingen die je hebt meegekregen over jezelf eigenlijk niets zeggen over wie je vanbinnen bent, dan wordt het een stuk makkelijker je weer te verbinden met je kern. Door al de stickers voelt het net alsof er een sluier over je heen ligt, waardoor je jezelf niet meer kunt zien, alsof je kern (je vonk) bedekt wordt. Als je de opgeplakte stickers naast je kunt neerleggen, dan kom jij ineens weer naar boven, dan wordt je ik weer zichtbaar.

Denk nog even goed aan wat ik eerder heb uitgelegd: jij bent niets meer en niets minder dan een mens, een zoon of dochter van die moeder en die vader, met een Ziel in je. Je hebt een gedrag, jij hebt een klacht of jij hebt een ziekte.

Eerder schreef ik al wat de gevolgen zijn van de stickers die je opgeplakt krijgt door de medische wereld. Bijvoorbeeld: jij hebt een klacht die depressie heet en in hun taal blijven ze je zeggen: je bent depressief. Het feit dat ze dat op identiteitsniveau uitspreken en dit blijven doen, maakt dat je dat ook over jezelf gaat aannemen. Dan wordt je ook daadwerkelijk je klacht en vergeet je dat jij nog steeds onder die klacht zit.

Datzelfde geldt voor gedrag: als een kind vaak te horen krijgt: wat ben je dom, dan zal hij dat op overtuigingsniveau overnemen, en zal zijn identiteit veranderen van: ik ben Pietje, de zoon van A met een kwaliteit X, naar: ik ben domme Pietje en eindigen in: 'Ik ben dom. Als hij te horen zou krijgen: Pietje wat doe je dom, zal dat geen invloed hebben over hoe hij over zichzelf denkt, wat hij van zichzelf vindt.

Als je dit goed weet te hanteren, zul je zien dat je beter met jezelf en ook met anderen kunt omgaan. Je zult merken dat je je ook anders gaat voelen, veel vrijer, veel minder belast.

Kijk maar eens wat er gebeurt met een kind dat van zijn ouders te horen krijgt: wat bén je vervelend. Het kind voelt zich als persoon aangesproken en zal daarop reageren, het klapt dicht of het gaat zich verdedigen. Als je als ouders zegt: wat dóe je vervelend, zal dat een ander effect op het kind hebben. Het kan beter horen wat hij dan verkeerd doet, omdat hij zich niet persoonlijk aangesproken voelt.

In het eerste geval zal hij denken: ik ben niet oké, en komt hij in een intern conflict, omdat hij altijd nog wel ‘weet’ wie hij van binnen is. Wat dóe je vervelend zegt niets over hem maar over datgene wat hij doet.

Het zou mooi zijn als je in jezelf het onderscheid kunt maken: wat ben ik zelf en wat doe ik.

Vraag je maar eens af wat er bij je naar boven komt als je antwoordt op de vragen:

Wie ben je?

Wat ben jij?

Ben jij wie je bent?

Stel dat er antwoorden opkomen als:

- Ik ben dom
- Ik ben lelijk
- Ik ben dik
- Ik ben saai
- Ik ben ziek
- Ik ben een verslaafde
- Ik ben eenzaam
- Ik ben misselijk
- Ik ben slecht
- Ik ben ...

Schaduwkanten van ons Zijn of van ons gedrag

Schaduwkanten zijn kanten van onszelf waar we geen zicht (meer) op hebben, die we niet in onszelf herkennen, die we niet kunnen toegeven, die we verafschuwen, of kanten in iemand anders waar we geïrriteerd op reageren. Het zijn delen van ons die niet meer naar voren komen, die niet meer in het licht staan, of die we niet meer kunnen herkennen. Het zijn ook die kanten van ons Zijn waar we ons niet meer bewust van zijn dat we ze hebben. Onze kwaliteiten, bijvoorbeeld.

Schaduwkanten kunnen kanten zijn van ons gedrag, van ons uiterlijk, van onze fysieke klachten of karaktereigenschappen die we wel in ons hebben, maar niet meer durven of kunnen zien of gebruiken.

Veel van die kanten wijzen we in onszelf onbewust af, ontkennen ze of zijn ons er helemaal niet bewust van. Onze schaduwkanten benaderen we niet vanuit liefde. Met dit laatste bedoel ik dat we de kanten van onszelf waar we geen zicht op hebben, vaak nog niet kunnen omarmen, afwijzen of ze geen deel kunnen maken van ons Zijn.

De ‘negatieve’ kanten die in de schaduw staan, wijzen we vaak onbewust af, proberen die te vermijden, of we ontkennen dat we ze hebben.

De ‘positieve’ kanten die in de schaduw staan, pakken we nog niet op, gebruiken we niet, of we ontkennen dat we ze hebben en maken ze geen deel van ons Zijn.

Schaduwkanten worden, zolang ze onzichtbaar zijn, vaak vanuit emoties benaderd of veroorzaken het loskomen van emoties, veelal op de meest onverwachte momenten en situaties. Geen zicht hebben op je schaduwkanten leidt ook tot onzichtbaarheid van je emoties en je verborgen kwa-

liteiten, waardoor je veelal zult leven en reageren vanuit je hoofd, dat gelinkt is aan ons ego. Je gaat er geïrriteerd door reageren op anderen, je loopt tegen conflicten op, ze brengen je steeds weer in dezelfde, vervelende situaties, ze maken je kleiner, ze remmen je af, ze geven je allerlei emoties. Door onze schaduwkanten gaan we allerlei situaties en personen uit de weg, die we misschien wel nodig hebben om veel stabiel en gelukkiger te worden. Schaduwkanten blijven je achtervolgen en je uit balans halen, alsof er steeds een valkuil voor je ligt die je niet ziet. Zodra we zicht krijgen op onze schaduwkanten, kunnen we die dingen aanpakken die ons uit balans halen en de oorzaak en oorsprong ervan onder ogen zien. Ook krijg je zicht op je emoties en ze zullen naar boven komen als je ze aangaat, wat je een enorme ‘verlichting’ geeft van de ballast die je met je meesleekt.

Doordat je emoties afnemen en je meer zicht krijgt op al je kanten die verborgen zaten, zul je veel meer leven vanuit je hart en dus veel meer vanuit je gevoel. Je komt meer uit de verf, je laat meer facetten van jezelf zien, je hebt zelf dan ook steeds meer in beeld wie jij nu eigenlijk bent. Je komt bijna letterlijk veel meer in het licht. Logisch natuurlijk, want je komt steeds meer uit de schaduw.

Als je bijvoorbeeld niet meer kunt zien wat er mooi is aan jou, dan is de kans groot dat als een ander je zegt hoe mooi je bent, je dit met moeite kunt aannemen, of dat misschien zelfs ontkracht. Als je niet doorhebt hoe koppig je handelt, dan zul je ontkennend reageren als iemand je zegt dat je koppig ‘bent’ (lees: koppig handelt). Als je bijvoorbeeld niet inziet dat je zelf net zo doet als waaraan je je ergert bij je kind, dan blijven situaties ontstaan waarin ‘verwijten’ over en weer zullen worden geuit, door jou naar je kind en door je kind naar jou.

Veel van onze schaduwkanten ontstaan in de jeugd. Enerzijds kunnen schaduwkanten voortkomen uit het niet willen lijken op de mensen uit je jeugd met wie je te maken hebt gehad. Als je een moeizame relatie hebt gehad met je ouders of je ouderlijk gezin, dan wil je het als kind altijd an-

ders doen dan je ouders, dan wil je niet op ze lijken. Of als je in een situatie hebt gezeten in je jeugd, waarin je veel pijnlijke emoties hebt opgebouwd, dan zet je je onbewust af tegen alles wat jou aan die pijn doet herinneren. Elk gedrag van een ander waarvan je als kind last of pijn hebt gehad, veroorzaakt een afzetten tegen de persoon of de situatie waarin je je toen bevond. Die persoon of die situatie zet je dan als het ware ‘in de schaduw’. Door de pijn die je als kind hebt ervaren, is je aandacht vooral uitgegaan naar de persoon of de situatie die jou pijn veroorzaakte. Daardoor raakte je steeds meer zicht kwijt op jezelf.

Omdat in een dergelijke situatie het kind zich bijvoorbeeld afzet tegen de moeder, neemt het zich voor anders te handelen dan die moeder. Maar omdat het zich niet realiseert dat zij of hij het gedrag heeft gekopieerd en er een eigen ‘kleur’ aan heeft gegeven, kan het kind er als volwassene misschien achter komen, dat zij of hij dus toch op die moeder is gaan lijken. Zolang je dat niet ziet, blijf je tegen mensen aanlopen die jou het gedrag van die moeder voorspiegelen.

Anderzijds komen kanten van jou in de schaduw, als jij je in je jeugd niet hebt kunnen ontwikkelen zoals je dat had gewild. Als je bijvoorbeeld bent afgeremd in je creativiteit, zal dat altijd ergens blijven borrelen in jezelf. Al onze kwaliteiten die zijn afgeremd, of niet aan het licht zijn gekomen of zijn onderdrukt, willen er het liefst uit. Je hebt ze niet voor niets meegekregen. Dus ik geloof erin, dat we in de loop van ons leven in allerlei situaties komen en ontmoetingen hebben, die ons in contact brengen met dat wat in ons borrelt. Hetzij door hobby’s, hetzij door films, muziek, gesprekken, foto’s, natuur en noem maar op. Eigenlijk laat alles en iedereen ons wat zien, wat horen, wat voelen, of wat begrijpen.

Alle schaduwkanten van de mensen die jou hebben opgevoed worden ook aan jou doorgegeven, omdat zij vanuit hun schaduwkanten jou je inprenting meegeven. Opvoeden vanuit onzekerheid bijvoorbeeld, zal onzekerheid op jou overbrengen. Stel dat je vader onzeker was over zijn

Een andere kijk op psychische klachten

In dit hoofdstuk wil ik wat uitgebreider stilstaan bij psychiatrische klachten en hoe ik kijk tegenover het ontstaan, het voorkomen en het helen ervan.

De thema's in het hoofdstuk over gedrag waren: niemand is zijn of haar ziekte en niemand is zijn of haar gedragsprobleem. En tevens: iedereen heeft een Ziel die in staat is een (psychische)klacht of een gedragsprobleem te voorkomen, te overwinnen en mogelijk zelfs te transformeren.

Door de stickers, de oordelen, de benamingen die we krijgen, gaan we aannemen dat we 'de benaming zijn en vergeten vaak dat die niets zegt over wie je binnen in je bent, wie er naar buiten zou komen zonder die stickers. Je bent uiteindelijk iemand geworden die op die stickers lijkt, en dat is niet altijd wie je van binnen bent. Toch?

Je hebt misschien een gedragsprobleem (vaak volgens de ander, trouwens), je hebt een psychische klacht of een ziekte, maar je bent niet dat probleem. Jij bent nog altijd iemand onder dat gedrag of die ziekte.

Je bent geen borderliner, je bent geen autist, je bent geen ADHD'er, nee je bent een persoon en je hebt een klacht waar een naam aan is gegeven.

Je hebt een Ziel, je klacht of gedrag had je niet en is dus ergens uit ontstaan wat te maken heeft met je jeugd en de jeugd van je ouders. Je klacht of je gedragsprobleem is vaak te helen door terug te gaan naar je 'kelders' en je 'bergingen' die je in je jeugd hebt gevuld.

Het labellen van iemand met een oordelende sticker maakt dat de eigen identiteit van die persoon verloren gaat en een nieuwe wordt aangenomen: ‘Je bent depressief’, geeft een heel ander gevoel dan: ‘Je bent Pietje, de zoon van ...’, en je voelt je op een manier die depressief genoemd wordt’.

‘Je bent vervelend’, geeft een heel andere reactie als: ‘Je bent Klaas en je hebt een gedrag dat ik vervelend vind’.

‘Je bent verslaafd’, geeft een heel andere lading als: ‘Je bent Truus en je hebt een verslaving’.

‘Dat is een hangjongere’, geeft een ander beeld van de persoon dan: ‘Dat is Floor, ze hangt vaak buiten met anderen’.

Stel je het effect eens voor op kinderen, jongeren en jongvolwassenen van stickers als:

- suf
- oninteressant
- saai
- klootzak
- etter
- trut
- terrorist
- junk
- alcoholist
- homo
- lelijk
- ordinair
- dom
- vreemd
- abnormaal

- dik
- irritant
- onhandelbaar
- borderliner
- psychotisch
- ADHD'er
- manisch
- depressief
- uitschot
- koppig
- eigenwijs

• en ga zo maar door met alle stickers die vanuit de opvoeding aan kinderen worden gegeven, door het onderwijs op opgroeiende jeugd worden geplakt, door de politie en andere instanties worden gegeven aan hangjongeren en andere mensen die 'buiten het normale' vallen en door de maatschappij op mensen wordt geplakt als we het ergens niet mee eens zijn.

Je kunt je voorstellen dat als je eenmaal zo'n sticker opgeplakt hebt gekregen, je je daarop gaat focussen en ernaar gaat leven, je op een gegeven moment niks anders meer wordt dan die sticker, je klacht of je benaming.

Je wordt ook vaak door de buitenwereld niet meer anders gezien dan je sticker, je benaming, je ziekte of je klacht. Zeker als je de sticker opgeplakt hebt gekregen door je ouders, je omgeving, een psychiater, een arts, een onderwijsinstantie, je werkgever, een overheid, een jeugdzorginstantie of een gezinshulp, dan 'ben je je klacht' geworden en is het bijna niet meer mogelijk te laten zien wie je nu werkelijk bent, zonder al die stickers.

De stickers vanuit de reguliere psychiatrie

Graag wil ik stilstaan bij de stickers die zijn opgeplakt door de reguliere, psychische en medische 'wetenschap' en zorg. Waar het in mijn ogen in de reguliere medische wereld te ver is gegaan, is dat de benaming, de klacht,

Verslavingen en ‘dwangmatige’ gedragingen

Je bent aan ‘iets’ verslaafd als je je zonder dat ‘iets’ niet gelukkig kunt voelen. Of als je zonder dat ‘iets’ niets bent voor je gevoel. Of als je dat ‘iets’ nodig hebt om niet te voelen. Of als je je zonder dat ‘iets’ vreselijk onrustig, eenzaam of angstig gaat voelen. Of als je dat ‘iets’ nodig hebt om te presteren.

In de Dikke van Dale staat de volgende uitleg van verslaafd zijn: ‘Niet in staat los te komen van een genoemde gewoonte’. Een internet woordenboek geeft: ‘Ergens niet meer buiten kunnen’.

Dus als het bijvoorbeeld een gewoonte is geworden om te sporten en je bent niet meer in staat om zonder dat sporten je dag te beginnen, dan haal je iets uit dat sporten dat je niet uit jezelf weet te halen, of het niet op een andere manier dan met sporten weet te creëren.

Als je een bepaalde leegte of een gemis weet op te vullen met bijvoorbeeld chatten, dan kan dat chatten een verslaving worden. Telkens als je niet chat, komen die weggedrukte gevoelens van leegte of gemis weer terug.

Datzelfde geldt natuurlijk voor angsten en emoties. Als het je gewoonte is geworden je angst of verdriet weg te drinken met alcohol, waardoor je even iets anders voelt dan die angst of die emotie, dan zul je telkens weer die alcohol nodig hebben zolang je die angsten en emoties weg wilt blijven drukken.

Dat ‘iets’ kan veel meer zijn dan alleen sigaretten, joints, drugs, alcohol of gokken. Dingen waar veel mensen overmatig gebruik van maken zijn: werk, sport, tv, internet, telefoon, computer, chatten, seks, koffie, suiker, eten, medicijnen, slaapmiddelen, en zo kan iedereen de lijst voor zichzelf aanvullen.

In dit hoofdstuk wil ik een ander licht laten schijnen over het thema verslavingen, gewoontes en dwangmatige gedragingen. Het inzien dat je ergens aan ‘verslaafd’ bent en het toegeven ervan, heeft nogal veel consequenties en vaak een benauwende werking in de contacten met anderen. Terwijl het inzien en het toegeven van een verslaving juist een enorme bevrijding geeft, omdat bewustwording ervan nodig is, wil je iets aan je verslaving willen en kunnen doen. Je ervan bewust worden welke behoefte(s) er onder een verslaving zit of zitten, geeft juist de kans tot persoonlijke groei en het weer in balans komen.

Als ik het heb over een verslaving, bedoel ik alles waarvan iemand afhankelijk is geworden, in overmaat nodig heeft of er niet meer buiten kan. Dus zowel drank, drugs, alcohol en medicijnen, als ook alle dwangmatige gewoontes als eten, werken, seksen, schoonmaken of sporten.

Of je nu elke dag drugs nodig hebt, vier in de week seks ‘moet’ hebben, niet zonder je werk kan, niet zonder muziek kan omdat het anders te stil is om je heen of elke keer als je gaat fietsen een ijsje ‘moet’ eten, alles wat een bepaald gemis oplevert of een emotie naar boven doet komen als je een gewoonte doorbreekt of een middel niet meer neemt, kan een vorm zijn van ‘verslaving’.

Wel vervelend, maar het is niet echt heel erg om ergens aan verslaafd te zijn. Veel verslavingen zijn te overwinnen. Je moet er wel zicht op hebben, en zien waar je gemis of je angst zit, of welke emoties er vastzitten.

Iemand die verslaafd is aan iets wordt meestal als zwak gezien. Er wordt neergekeken op iemand die verslaafd 'is'. De stickers met oordelen op een verslaafde zijn vaak niet mis. Op je werk en in de maatschappij kun je er niet echt voor uitkomen.

Het vervelende met verslavingen of met het hebben van een 'dwangmatige behoefte iets te doen', is dat ze zo vaak onzichtbaar zijn en verborgen worden gehouden. Enerzijds onzichtbaar voor jezelf zolang je je er niet bewust van bent, anderzijds voor de buitenwereld omdat er erg weinig openheid bestaat (en veel vooroordelen) over verslavingen. Daarbij komt nog dat we leven in een tijdperk en een samenleving, waarin heel, heel veel mensen om ons heen vormen van verslavingen hebben, waar ook niet over wordt gepraat.

Jezelf in bloei zetten en autonoom worden, kan alleen maar als je zicht hebt op je gedrag en op je behoeftes én op dat wat je niet wilt voelen aan angsten en emoties. Vaak ligt daar de oorzaak van het ontstaan van verslavingen.

Het ontdekken, het accepteren, het toegeven en het aangaan van je verslaving(en), helpt je dus bij het op eigen benen komen te staan. Door het aanpakken van je verslavingen, leer je uit jezelf te halen wat je nu nog uit je verslaving haalt. Snappen welke emotie(s) er gekoppeld zijn aan die verslaving helpt bij het verwerken ervan. Het voelen van je emoties helpt bij het loslaten ervan. Hoe minder emoties en angsten, hoe groter de kans dat je jezelf autonoom kunt profileren in je leven en weinig behoefte zal hebben aan externe middelen, omdat je uit jezelf weet te halen wat je krachtig maakt.

Hoe meer je dus ontdekt welke verslavingen je hebt, hoe krachtiger je wordt.

Je eigen ont-dekking

Ieder mens heeft een groot aantal kwaliteiten in zich die de bouwstenen zijn van een autonoom, gelukkig en vitaal leven. Natuurlijk kan een mens geboren worden met allerlei fysieke klachten, die mogelijk niet te helen zijn. Of allerlei handicaps, waardoor een autonoom leven misschien niet mogelijk is. Misschien zijn er ook specifieke gedragsproblemen of een aantal psychische klachten die niet te helen zijn. Volgens de reguliere medische wereld en zorgverlening veelal niet. Zij gaan ervan uit dat een groot aantal ziektes niet te voorkomen of te helen zijn. Ze zijn aangeboren, geërfd of door allerlei medisch ‘bewezen’ oorzaken ontstaan. Zij gaan er te weinig vanuit dat er een mogelijkheid tot verbetering of genezing op kan treden, als de ‘patiënt’ naar de kern van zijn Zijn, zijn Ziel, teruggaat en de oorzaken van zijn disbalansen aanpakt. Ik ben er zelf niet zo van overtuigd dat iemand zichzelf niet voor een groot deel kan helen. Sterker nog, ik geloof erin dat veel ‘ziektes’ en gedragsproblemen wel degelijk te voorkomen en te helen zijn, of in ieder geval een heel stuk te verminderen of te ‘genezen’. Alleen al als ik naar mijzelf kijk, zie ik hoeveel klachten ik in mijzelf heb weten te overwinnen en welke veranderingen ik de afgelopen jaren heb doorgemaakt die mij een veel gelukkiger, vitaler en autonomer mens hebben gemaakt. Door het aangaan van mijn ballast, heb ik een groot aantal van mijn klachten verloren, is mijn astma veel minder dan die ooit is geweest en lukt het mij eindelijk het leven te leven dat veel meer past bij de persoon die ik vanbinnen altijd ben geweest. Ik heb nu pas het gevoel dat ik het leven durf en kan leiden dat ik altijd heb gewild, dat het best bij mij past en dat zeker ook doe met veel meer passie, waardoor ik mij veel gelukkiger en vitaler voel.

Toen mijn burn-out doorbrak, kwam ik erachter hoe eenzaam ik mij voelde, hoe ver ik met mijzelf uit balans was, hoe onzeker ik was over mijzelf en de dingen die ik aanpakte, hoeveel verslavingen ik had en hoeveel moeite ik moest doen om mij enigszins gelukkig te voelen. Naar de buitenkant toe liep alles goed en had ik mijn leven goed op de rit, maar vanbinnen voelde ik mij eigenlijk veelal verloren en ongelukkig. Vooral in mijn privéleven liep het niet zoals ik wilde. Je zou kunnen zeggen dat ik tot aan mijn zeventigste overleefd heb, terwijl ik nu het gevoel heb dat ik leef. Tot de burn-out leefde ik vanuit mijn hoofd en kon ik mijn hart vaak niet voelen of volgen, nu lukt dat wel. Voorheen werd ik te pas en te onpas overmand door emoties en was ik mij niet bewust van de beperkende overtuigingen die ik over mijzelf had. Nu lukt het mij veel beter om mijn innerlijke kracht te voelen en te volgen en heb ik een veel beter beeld wie ik ben. Ook was ik mij er niet bewust van waarom ik de dingen deed zoals ik ze deed en waarom dingen liepen in mijn leven zoals ze liepen. Nu heb ik veel meer zicht op mijzelf, op de dingen die ik doe, op de belemmeringen die ik nog voel, op de reden dat soms nog dingen anders lopen dan ik had gehoopt en waar mijn emoties nog vastzitten, waardoor ik af en toe nog terugval in psychische disbalansen of verslavend gedrag.

Aangezien ieder mens uniek is, zal ook iedereen een ander pad moeten bewandelen om met zichzelf in balans te komen, om zijn fysieke en psychische klachten te ‘overwinnen’ en om te kunnen leven vanuit een innerlijke, autonome kracht.

Om in balans te komen met jezelf geloof ik dat je een aantal acties zult moeten inzetten, wil je tot zelf-bewust-wording en zelf-ont-wikkeling komen. Pas dan kan het zelfhelend vermogen van ons lichaam en psyche zijn effecten geven op ons Zijn.

Enerzijds zullen je kelders met je eigen opgeslagen emoties opgeruimd en geleegd moeten worden en je berging met opgeslagen kwaliteiten zal in-

zichtelijk gemaakt, uitgepakt en aangenomen moeten worden. Daarnaast is het nodig je fundering te herstellen daar waar die uit balans is, met andere woorden de basis die je hebt meegekregen van je ouders en je opvoeders moet inzichtelijk gemaakt worden en daar waar nodig opgevuld worden met de elementen die jij nodig hebt in jouw fundering. Het weer in contact komen met je Ziel is in mijn ogen een voorwaarde om volledig tot jezelf te komen en jezelf te kunnen her-ont-dekken en ont-wikkelen.

Het legen van je kelders

Ik ga ervan uit dat emoties die niet zijn verwerkt, een blijvende invloed hebben op ons gedrag en ons laten handelen vanuit een disbalans met onszelf. Je kunt pas kracht putten uit emotionele gebeurtenissen, als je de emoties erop hebt kunnen loslaten en dat kan pas weer als je ze hebt verwerkt. Onverwerkte emoties beperken ons, laten ons handelen vanuit ons hoofd, creëren angsten en laten ons allerlei beslissingen nemen die mogelijk niet de beslissingen zouden zijn als we de emoties niet (meer) zouden hebben. Met emoties bedoel ik niet alleen emoties van verdriet, angst of boosheid, maar alle vormen van emotie als: afgewezen voelen, verloren voelen, zwaarmoedig voelen, misbruikt voelen, gekleineerd voelen, eenzaam voelen, willoos of futloos voelen en nog duizenden nuances die allemaal een ander gevoel geven dan het gevoel van liefde, dat tegenover al deze emoties staat. Vastzittende emoties kunnen ook vaak de oorzaak zijn van het verkeerde beeld dat we over onszelf en anderen hebben. Afgewezen worden in je jeugd bijvoorbeeld, geeft vaak ook een afwijzing van jezelf in je verdere leven. Zolang de emotie afwijzing nog in je kelder staat, zul je dus waarschijnlijk dat verkeerde beeld over jezelf houden en laat je nog niet je ware Ik zien bijvoorbeeld, de Ik die is afgewezen.

Zolang bijvoorbeeld de pijn van het gepest worden op school nog in je zit, kan het zijn dat je je in groepen nog steeds niet op je gemak voelt. Zolang de pijn van een scheiding niet is verwerkt, kan het zijn dat je geen relaties meer durft aan te gaan. Pijnen vanuit een jeugd door bijvoorbeeld

De reis van je Ziel

Ik ga er van uit dat in elk mens een Ziel zit. Ook in onze taal komt dat naar voren. Denk maar aan uitdrukkingen als: je leven leiden met bezieling, je ziel in je werk leggen, met ziel en zaligheid iets doen, zieltjes winnen, twee zielen, één gedachte.

Een mens heeft naast een hart, noodzakelijk om het lichaam te laten leven, een Ziel die noodzakelijk is om een leven tot stand te brengen en het de ‘uniekheid’ (de uniciteit) te geven die elke Ziel in zich heeft. Een Ziel zie ik als een externe energievonk die het unieke geeft aan het leven dat ontstaat uit de bevruchting van een eicel door een zaadcel.

De ene zaadcel en die ene eicel zijn afkomstig van twee mensen.

Het is die unieke vonk die aan die zaadcel en eicel de specifieke energie geeft, waardoor jij ontstaat. De bevruchte eicel wordt als het ware ‘gevuld’ met een engelachtige kracht, een Goddelijke vonk en een universele Liefde. Deze vonk noem ik de Ziel. En een Ziel maakt het telkens weer mogelijk dat een uniek mens ontstaat, met al haar of zijn specifieke talenten, krachten, vermogens, bezieling, wijsheid en ervaringen. Hoe vaker een Ziel is geïncarneerd, hoe veelzijdiger en ‘wijzer’ de vonk is die zich verbindt aan een bevruchte eicel. Ik geloof in wat we noemen ‘jonge Zielen’ en ‘oude Zielen’. Een jonge Ziel is absoluut niet minder of kleiner dan de oude Ziel, maar heeft gewoon minder incarnaties achter de rug en dus minder geleerd, met minder ervaring en dus ook minder bagage om uit te werken.

Ik acht de kans erg groot dat iemand als president Obama niet anders kan zijn dan een oude Ziel, gezien de veelzijdigheid en talenten die hij moet hebben wil hij deze functie kunnen bekleden. Daarmee wil ik abso-

luut niet zeggen dat elke belangrijke functie door een oude Ziel bekleed zou worden, of dat jonge Zielen geen belangrijke posities kunnen hebben.

Ik zie een Ziel als een zuivere, op zichzelf staande energievonk, die in de basis bepaalt hoe jij gaat worden en wie jij kunt Zijn.

In dit hoofdstuk wil ik je mijn idee geven van de mogelijke reis die de Ziel aflegt van ‘daar naar hier’ en wat er op gevoelsniveau kan gebeuren met die Ziel. Een Ziel legt een reis af vanuit de kosmos naar de aarde via de baarmoeder van je moeder. En die reis naar aarde kan op Zielsniveau al blokkades veroorzaken die hun uitwerking kunnen hebben op hoe iemand in zijn leven staat. Door de blokkades die zijn ontstaan bij het inspringen, kunnen psychische klachten ontstaan als autisme en depressie.

Ik schrijf met opzet de ‘mogelijke’ reis, omdat het niet te bewijzen is dát er een Zielsreis is, en als die er is hoe die dan gaat. Het kan zelfs zo zijn dat als ik straks zelf aan die andere kant terug kom, ik mij realiseer dat ik het volledig verkeerd heb geïnterpreteerd of dat de reis op een totaal andere manier gaat. Of dat er dus misschien zelfs helemaal geen reis is!

Stel je eens voor, hoe moeilijk dat ook is, dat de kosmos een oneindige bol is met een uiteinde en een centrum, dus met een buitenkant en een binnenkant. En dat die hele bol een veld is van energie, bestaande uit miljarden vonkjes, die elkaar in stand houden en invloed op elkaar hebben.

Energie is altijd in beweging. De kosmos is altijd in evolutie. Niets in de natuur staat stil of wil achteruit. Vraag jezelf maar eens af: zou jij altijd op zelfde plek willen zijn, zou jij altijd, tot in lengte der dagen, willen blijven zoals je nu bent? Waarschijnlijk is je antwoord daarop nee. Alles is in evolutie. Zo ook jij en dus ook je Ziel, de vonk, die onderdeel is van de kosmos. Er komt ergens een moment dat een Ziel naar beneden gaat, daarmee bedoel ik naar aarde gaat, dus loskomt van de hemel. Als je aan een kind vraagt: als je dood gaat waar ga je dan naartoe, dan wijst het kind of naar

boven of naar beneden. ‘Mijn lichaam blijft hier, maar ik ga naar boven of naar beneden, ik ga uit mijn lichaam, ik word een engeltje’.

In mijn ogen legt een Ziel een aantal fases af voor het zich volledig nestelt in de bevruchte eicel die uitgroeit tot een mens.

Op het moment dat een Ziel er klaar voor is om een volgende reis aan te gaan, een volgende stap te zetten van een evolutie, dan moet hij los komen van die andere kant.

Misschien vraag je jezelf af waarom een Ziel de lichte kant zou verlaten om naar de donkere aarde af te dalen. Er zijn twee redenen.

Enerzijds ga je terug naar de aarde om weer balans te brengen in je Ziel tussen de opgebouwde negativiteit en positiviteit uit eerder geleefde levens. In elk leven dat we leven, doen we van alles, nemen allerlei beslissingen en voeren een scala aan handelingen uit. Elke seconde zit vol gedachten. Sommige van de handelingen en gedachten zijn positief, sommige zijn negatief.

Stel dat jij in een vorig leven veel mensen pijn hebt gedaan door wat voor daden of gedachten dan ook. Je hebt dan een bepaalde negativiteit gecreëerd. Wil de Ziel weer in balans komen, dan zal hij in een volgend leven de mogelijkheid krijgen die negativiteit in te lossen door te leven vanuit een positiviteit. Dat wat je in te lossen hebt heet het zogenaamde karma. Alles wat jij creëert in je leven heeft een bepaalde energie. Elke negatieve gedachte die jij de wereld inzendt, kan pas weer in balans komen door er een positieve gedachte tegenover te stellen. Dus ook elke negatieve daad kan pas weer neutraal worden als je daar een positieve daad tegenoverstelt. Daarvoor moet je dus terug naar de aarde, omdat je daar de balans hebt verstoord. Elke Ziel draagt zelf de verantwoordelijkheid voor zijn balans en dus voor zijn daden, gedachten en keuzes. Een andere Ziel kan mijn disbalans niet inlossen.