

De 40 Zin-tuigen

Colofon

ISBN 978 908 208 91 89

NUR 801 en 770

1^e druk juni 2020

Copyright © 2020 Annemiek Douw

De 40 Zin-tuigen® is een geregistreerd merk.

SouLink Publishers is een onderdeel van Annemiek Douw - coaching & consulting.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Guus Gijben - Proefschrift-aio.nl

Foto Annemiek: Ingrid Wassenbergh

De namen in dit boek zijn fictief of met toestemming van de betrokkenen gebruikt.

Alle rechten voorbehouden. Alle intellectuele eigendomsrechten, zoals auteurs- en databankrechten, ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij SouLink Publishers en de auteur.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopie, (geluids) opnamen, film, internet, of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kunnen eventuele (druk/zet)fouten en onvolkomenheden niet worden uitgesloten. De auteur en de uitgever aanvaarden deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.

Wil je een boek met persoonlijke boodschap bestellen? Dat kan!

Via www.annemiekdouw.nl

De 40 Zin-tuigen

Je hoofdweg naar beziel
werken en leven

Annemiek Douw

Eerder verschenen van deze auteur:

De ziel in het licht van haar hogere auralagen (2011)

De 40 lagen van de ziel ontsluitend (2015)

21 Layers of the Soul (2013)



Voorwoord

In Lak'ech

Verbonden samenleving

Ik geloof in een verbonden samenleving. Een samenleving waarin eenieder zichzelf kan zijn. En zichzelf durft te zijn. Waar mensen elkaar met nieuwsgierigheid en vragen benaderen. Het oordeel uitstellend. Waarin we luisteren om te begrijpen in plaats van luisteren om te reageren. En van daaruit gezamenlijk onderzoeken wat er om ons heen en tussen ons gebeurt. En wat er nu nodig is. Om daar vervolgens naar te handelen. Met een positieve intentie, integriteit en onderling vertrouwen.

Is zo'n samenleving een utopie? Jazeker zullen mensen zeggen omdat het niet in ieders aard zit om op zo'n manier met elkaar om te gaan. Er zal altijd een groep mensen zijn met honger naar macht en rijkdom, die er alles aan zullen doen dat 'zij' het goed hebben. Ook als dat ten koste gaat van anderen. En zo kunnen ze nog een hele batterij aan argumenten erbij halen waarom deze verbonden samenleving een utopie is.

Verbinden met jezelf

Mijn antwoord is anders. Ik kies ervoor te geloven dat het wel mogelijk is dat een verbonden samenleving ontstaat. Daarbij weet en accepteert ik dat er veel gedoe en disconnectie is tussen (groepen) mensen. En dat er krachten zijn die ons weghouden van de diepe verbinding die er van nature tussen mensen en de natuur is. Maar, wat ik ook geloof en weet is dat 'alle gedoe' (en alle goeds) in onze samenleving is ontstaan uit gedachten en gevoelens van mensen. En dat als je 'het gedoe' wilt oplossen dit via de weg van inzicht in eigen en elkaars denken en handelen gaat en dat de weg van compassie meer oplevert dan de weg van strijd.

Daar waar sommigen het startpunt van de verbonden samenleving zien in het oplossen van extern 'gedoe' tussen mensen (door bijvoorbeeld te bemiddelen), is wat mij betreft het ware startpunt dat mensen zich (opnieuw) verbinden met zichzelf. Op het moment dat jij jezelf onvoorwaardelijk accepteert met je krachtige en zwakke kanten en je mooie en donkere gedachten, dan hoef je je ineens niet meer anders voor te doen dan wie je bent. En kun je ook de ander volledig zien voor wie hij of zij is, met alle (on)hebbelijkheden die bij hem of haar horen. Van daaruit ontstaat de mogelijkheid tot het aangaan van de diepe verbinding met de ander, je

familie, je team, je organisatie en je samenleving. Dat is de essentie en de kracht van het verbindend vermogen dat eenieder van ons heeft.

Geen standaardrecept

Maar hoe doe je dat, je allereerst verbinden met jezelf. Dat kan op vele manieren, er is geen standaardrecept voor. Ik heb in mijn zoektocht naar, of eigenlijk acceptatie van wie ik ben, met veel mensen gewerkt en veel ondernomen. Zo heb ik gewerkt (en doe dat nog steeds) met coaches, mentoren, leraren, spirituele gidsen, etcetera. In mijn ontwikkeling ben ik ook bij Annemiek uitgekomen en werk ik nog steeds graag met haar samen vanwege haar unieke aanpak (waarover straks meer). Daarnaast heb ik diverse trainingen gevolgd, deelgenomen aan emotioneel lichaamswerk en lees ik veel. Dat heeft me gevormd tot wie ik nu ben en wat ik nu doe. Een trotse vader van drie prachtige kinderen (Laura, Frank en Erin), de echtgenoot van Cindy, een ontspannen en gefocuste man en Managing partner van COURIUS (gespecialiseerd in de menskant van veranderen). En er valt nog veel meer te zeggen over wie ik nu ben. En als je het me over vijf jaar opnieuw vraagt wie ik nu ben, kan het antwoord weer anders zijn. Immers, mijn ontwikkeling staat niet stil en in het verbinden met mezelf blijf ik nieuwe kanten van mezelf ontdekken en inzichten opdoen die me vormen als persoon en in het werk dat ik doe.

Mens en functie

Hoe is dat voor jou? Hoe ontwikkel jij jezelf? Wat maakt dat jij dit boek nu in handen hebt? Is het om jezelf te ontwikkelen als mens? Of is het om je te ontwikkelen in je functie? Of beide? Het mooie van dit boek is dat Annemiek je inspiratie aanbiedt ten aanzien van beide invalshoeken. In deel I deelt ze haar kennis en inzichten over de 40 auralagen om jou als mens te ontwikkelen. Wat zijn jouw levensthema's, wat zijn jouw krachten en waar zitten je blokkades? Hier zicht op krijgen is belangrijk omdat de blokkades zich zullen uiten in onder meer ziekte of in emotionele, psychische of gedragsproblemen. Ben je bereid en heb je het lef om ermee aan de slag te gaan?

Het mooie van het boek is dat het verder gaat dan persoonlijke ontwikkeling. Want in deel II vertaalt ze haar inzichten rondom de 40 auralagen naar de werkplek. Wat ervaar je in de samenwerking met je collega's, hoe ga je om met verschillende energieën, wat streven jullie gezamenlijk na in deze wereld? Zijn jullie alleen functioneel verbonden om resultaten te bereiken, of ook emotioneel en willen jullie via het werk bijvoorbeeld ook bijdragen aan een verbonden wereld? In dit tweede deel houdt ze je de spiegel voor rondom werkthema's die voor ons allen van

belang zijn. Tot slot vat ze het geheel praktisch samen in deel III en nodigt ze je uit om met de opgedane inzichten aan de slag te gaan.

Om de levens- en werkthema's die ze in haar boek aanhaalt herkenbaar te maken werkt ze met voorbeelden die je in het nieuws langs hebt zien komen. Maar ze verwijst ook naar herkenbare situaties uit het dagelijks leven, klantsituaties en ze maakt gebruik van metaforen. Wat ik daarnaast zeer waardeer is dat Annemiek ook zichzelf laat zien in haar kracht en in haar kwetsbaarheid. Ze deelt persoonlijke ervaringen, familiale (on)gemakken en haar zakelijke zoektocht. Door zichzelf te laten zien nodigt ze jou als lezer uit om jezelf ook te laten zien.

Lekker zweven?

Dan een speciaal woord voor mensen die niet zo 'van het zweverige' zijn. In dit boek kom je woorden tegen en wordt verwezen naar onder meer je aura, je levenspad, energielagen en kosmische wetten. Heb je niets met dit soort woorden... lees ze dan en laat ze weer los is mijn advies. Wat de kracht is van het boek, is dat Annemiek schrijft over levens- en werkthema's die voor ons allen relevant zijn. Focus je daarop en gebruik het boek om daarop te reflecteren. En om eerlijk te zijn, in het begin had ik ook niet zoveel met aura's. Natuurlijk had ik ervan gehoord, maar verder had ik er geen ervaring mee totdat ik met haar ging werken.

Vanuit een open houding ben ik met Annemiek in gesprek gegaan en heb ik een eerste sessie gedaan. Ik lag op haar behandeltafel en zij zat naast mij. Gezellig pratend bewoog ze haar handen door de lucht en stelde ze me vragen. Maar dan... wat ik ondertussen in mijn lijf allemaal voelde gebeuren. Als ik dat benoemde, zei ze doodleuk dat het logisch is dat ik dat voelde omdat ze met dat deel aan de slag was. Fascinerend!

Deze eerste sessie heeft dan ook een vervolg gekregen. En als je me nu vraagt of ik je praktisch kan aangeven wat er is veranderd na de sessies met haar, dan vind ik dat lastig om te beantwoorden. Ik voel het verschil, maar kan het moeilijk onder woorden brengen. En dat is oké voor mij. Ik hoef niet alles cognitief te begrijpen, het voelen en dieper weten is voldoende voor me.

Sta jij daar ook voor open? Om naast dit boek lezen en verstandelijk begrijpen waar het over gaat, het experiment aan te gaan? Om een keer met haar aan de slag te gaan en te ervaren wat het jou oplevert?

Ik ben een andere jij

Tot slot, de titel van mijn voorwoord is *'In Lak'ech'*. Deze begroeting van de Maya's betekent zoveel als *'ik ben een andere jij'*. Wat vind ik dit een prachtige manier om de ander tegemoet te treden. Betekent dit dat de Maya's woonden en werkten in een verbonden samenleving en dat wij dit in de huidige tijd opnieuw aan het ontdekken zijn? Dat alle benodigde kennis en gevoelens hieromtrent al voorhanden zijn en wachten op de herontdekking en toepassing ervan? Ik wil je uitnodigen om deze twee vragen mee te nemen tijdens het lezen van dit boek. Ik ben benieuwd tot welke antwoorden je zelf komt.

Ik wens je veel inspiratie en leesplezier toe, zowel rationeel als emotioneel. Enjoy!

Oss, 7 mei 2020

Marco Buschman

Managing Partner COURIUS

Auteur *Verbindend Vermogen* en *The Connection Quotient*



Inleiding

Soms ben je even niet helemaal jezelf. Dan ben je uit je doen. Geheel of gedeeltelijk, dat maakt niet zoveel uit. Je bent hoe dan ook kortstondig incompleet geworden. Een deel van jou doet even niet mee. Het is tijdelijk afgehaakt.

Als mens loop je af en toe tegen een pijnlijk stukje aan. Een emotionele blauwe plek of een psychische brandwond. Als die wond te heftig is of als er iets te veel of te vaak kapot gaat, dan kan dit ervoor zorgen dat je blijvend uit balans raakt en dat je er omheen gaat leven. Zoals je leert hinken met een blaar.

Hoewel het soms heel begrijpelijk is, is dat tegelijkertijd ook jammer. Als je al hinkend door het leven gaat, kom je niet helemaal tot je recht. Je leeft namelijk niet naar wie je werkelijk bent. Je handelt er niet volledig naar. Oftewel, je bent niet helemaal in balans. Je bent zogezegd een aangepaste versie van jezelf. Misschien best een leuke variant, maar zeker niet de optimale. Niet de beste en de sterkste.

Dat is zonde want ieder mens loopt rond met een dieper doel. Iedereen heeft een stille roeping. Een roeping die zich uit door middel van jouw innerlijke stem. Die stem laat meestal zachtjes van zich horen en wordt vaak overschreeuwd door de waan van de dag en alle prikkels die ermee gepaard gaan. Maar hij is er wel. Op de achtergrond.

Ook jouw roeping laat zich meestal niet hinkend vervullen want je innerlijke stem volgen, vergt de durf om vanuit jezelf in je leven te staan, stevig op twee benen. En het vraagt moed om te handelen naar waar jij in gelooft.

Daarom is het belangrijk om je volledig te verbinden met je diepere doel en daardoor te weten waartoe jij op aarde bent. Waar ben jij eigenlijk voor in de wieg gelegd? Door je daarmee te verbinden en dit als kompas te gebruiken bij het bepalen van jouw richting, wordt het makkelijker om keuzes te maken en kun jij je zinvolle bijdrage aan de wereld leveren.⁵ Zelfs als je nog niet precies weet wat jouw einddoel nou eigenlijk is.

Evenwicht

Stel je voor dat je op een evenwichtsbalk staat en je wilt naar de overkant. Onder je gaapt de diepte. Naar de plaats waar je vaststaat kijken, helpt je niet verder. Naar je voeten staren heeft geen zin. Je kunt beter naar de overkant kijken en je richten

op een eindpunt voorbij de balk. Dat is de beste focus. Met je ogen daarop gericht ontspan je en kom je in balans. En loop je over de balk naar de overkant.

Zoals jij je verplaatst op de evenwichtsbalk, zo gaat het ook met vooruit gaan in het leven. Je hebt een focus nodig, een richting. En je hebt behoefte aan een kompas. Dat kompas is bij ieder mens aangeboren maar soms leer je af het te gebruiken. Dan lijken je innerlijke waarden niet te kloppen met wat je van huis uit mee krijgt en pas je je aan.

Als kind krijg je vanuit je omgeving veel normen en waarden mee van wat belangrijk is volgens je ouders en opvoeders en wat niet. Werk, carrière, geld, gezin, huis, auto, vakanties. Het gezin of de omstandigheden waarin je opgroeit vormen je gedeeltelijk en vaak neem je zonder nadenken over wat de mensen om je heen belangrijk achten. En zo ga je op weg en maak je keuzes in je leven, gebaseerd op 'het ideale plaatje' van het leven van een ander. Toch is het ideale plaatje niet voor iedereen hetzelfde. Vaak kom je er gaandeweg achter dat hetgeen je najoeg niet is wat je op langere termijn gelukkig maakt. Of is je voorkeur in de loop der tijd veranderd.

Misschien merk je dat je ondanks dat je zeer geëmancipeerd bent opgevoed bijvoorbeeld liever korter werkt en zelf je kinderen opvoedt dan ze hele dagen naar de crèche te brengen. Of dat een internationale carrière weliswaar heel leuk is, maar dat je lichaam helemaal niet bestand blijkt tegen jetlags. Dat je liever meer tijd maakt voor je relatie dan dat je tweede huwelijk ook in een echtscheiding eindigt. Of dat je juist veel ambitieuzer bent dan jouw omgeving ooit was en dat het ook prima is om dat te zijn en je jouw ouders voorbij mag streven.

Welk pad je ook bewandelt, gaandeweg komt iedereen erachter of hij op de juiste weg zit, want dat ga je innerlijk voelen. Je voelt je tevreden, gelukkig, rustig en verbonden. Of juist niet.

Wanneer het je aan innerlijke vrede ontbreekt, dan zijn je innerlijke kompas en je uiterlijke doelen waarschijnlijk niet op hetzelfde gericht. En uiteindelijk blijkt dat innerlijk kompas toch het belangrijkste. Dat is wat bepaalt hoe jij je voelt in jouw omstandigheden, ongeacht wat die omstandigheden zijn.

Als je weten wilt of het tijd is om jouw innerlijke kompas opnieuw te kalibreren, is het handig om te weten of je uit evenwicht bent. En om dat vast te stellen, moet je weten hoe je je voelt wanneer je wel in balans bent.

Disharmonie

Waarom raak je van sommige mensen toch zo uit je doen? Van de een krijg je energie en van de ander word je af en toe doodmoe. Mensen die niet meewerken of die niet doen wat je van ze verwacht. Je echtgenote die de opvoeding van de kinderen heel anders aan wil pakken dan jij. Medewerkers aan wie je leiding geeft en die net even andere besluiten nemen dan dat jij logisch vindt. Collega MT-leden met wie je moet samenwerken maar met wie je eigenlijk vrij weinig gemeenschappelijks lijkt te hebben. Je spreekt niet dezelfde taal. Of je hebt wel een gemeenschappelijk vocabulaire, maar daar is het eigenlijk ook wel mee gezegd. Dat is niet prettig en het kost je energie. Je moet je namelijk net te veel aanpassen.

Je kunt ook mensen ontmoeten die in de weerstand zitten en met wie het dus lastiger omgaan is. Je hebt een puberzoon die er een potje van maakt, zowel op school als van zijn leven. Blowen, spijbelen. Er valt gewoon geen normaal gesprek mee te voeren. Je ergert je gek. En je maakt je tegelijkertijd ook zorgen, want je kunt hem niet meer bereiken en je bent bang dat hij misschien domme dingen gaat doen.

Als iemand op het werk zijn hakken in het zand heeft gezet, wordt samenwerken gecompliceerd omdat er eerst iets moet worden opgelost voordat je samen weer verder kunt. En net zoals wanneer je een muurtje gaat witten je de meeste tijd kwijt bent aan het voorbereidende werk, zo is het oplossen van de oorzaak van allerlei soorten weerstand bij mensen voordat je gewoon aan het werk kunt met ze, vaak ook een grote tijdverslinder. Waarom is het eigenlijk zo moeizaam? Waarom kost dat zoveel extra energie?

Hoe merk je dat je uit balans bent?

Energieslurpers zijn de mensen door wie je je steeds minder prettig in je vel voelt zitten. Moe, ongedurig of eenvoudigweg geïrriteerd. Leeggezogen. Het zijn ook de situaties waarbij je hard je best moet doen om op koers te blijven in plaats van die waarin je moeiteloos je ding doet.

Burn-outs of andere ziekteprocessen kunnen ook duidelijk maken dat wellicht het moment is aangebroken om je energie anders te verdelen en je leven op een andere manier in te richten. Als je geen puf meer hebt, merk je ineens hoeveel moeite iets simpels als een etentje met vrienden of het reageren op een appberichtje eigenlijk kost. Pas als je dat aan den lijve ondervindt en beseft, word je selectiever in waar je je tijd en energie werkelijk aan wilt besteden. Dan blijf je dichter bij jezelf.

Of je merkt dat je jezelf ineens volkomen vervreemd voelt van je omgeving en je aansluiting en verbinding mist. De gedachte: is dit het nou? Het gevoel van zinloosheid dat je stiekem kan bekruipen. Wat draagt jouw werk eigenlijk bij aan deze wereld? Wat draagt jouw bestaan bij aan het grote geheel?

Zelfs al heb je op papier alles perfect voor elkaar, een topfunctie, een heerlijk huis en een fijn gezin dat meestal lekker draait. Een druk leven, een vriendenkring die je misschien iets te weinig echt spreekt en hobby's waar je goed beschouwd net wat te weinig aan toekomt. Maar in principe heb je alles wat je hartje begeert en wat je hoofd kon bedenken. Waarom kun je je dan ineens afvragen: is dit dan waar het werkelijk om draait?

Leegte is net als vermoeidheid, ziekte en irritatie een teken van disbalans. Daardoor vormen ze tegelijkertijd ook de sleutel tot verandering. Ze helpen je om te onderkennen dat er iets niet helemaal pluis is.

Het is misschien niet altijd even prettig om te ervaren, maar eigenlijk is het gewoon een signaal. Het teken dat iets niet geheel naar wens gaat.

Iets verloopt niet volgens plan. En ook al was je je misschien niet bewust van dit onderliggende plan, je merkt aan je eigen reactie dat er iets afwijkends gebeurt. Onbewuste verwachtingen en werkelijkheid komen niet overeen.

De onderstroom en de bovenstroom gaan niet meer gelijk op en de natuurlijke stroom wordt daardoor niet meer gevolgd. Je bent hierdoor niet helemaal meer bij jezelf. Iets wringt daardoor en dat heeft effect op jouw energiepeil.

Het is aan jou nu om uit te vinden wat er aan de hand is. Het is aan jou om de sleutel tot veranderen op te pakken en te kiezen hoe je ermee om wilt gaan en in beweging te komen. Er is werk aan de winkel. Je wilt toch terug in balans komen en bulken van de energie? Je wilt toch plezierig leven?

Dit boek kan je hierbij ondersteunen. Het kan je helpen jouw energie te hervinden en aan de voor jou juiste zaken te besteden. En wat hebben balans, zinvol leven, je energieveld en de 40 Zin-tuigen® hierbij met elkaar te maken?



De 36^e energielaag:

Deukjes in je kern

's Ochtends vroeg. Het Franse platteland. Ik loop door de nog mistige velden. Ik laat de honden uit. De twee grote herders die horen op mijn logeeraadres en mijn eigen labrador van twaalf en een half. Ik geniet. Wat een heerlijkheid. Zo de deur uitlopen zonder een riem en dan een beetje gaan waar je zin in hebt. En dus dwaal ik over het land. De honden struinen achter me aan. Af en toe op een holletje om mij in te halen. Alleen Senna, mijn eigen meisje, blijft netjes in de buurt want ze weet de weg niet, dus ze vindt het wat spannend.

Mijn oog valt op een feeëriek plaatje: een flauwe ochtendzon, die doorbreekt achter de zwarte silhouetten van een randje bomen. Flarden mist om ons heen en dauw op de struiken en het gras. Een paar honden snuffelend in beeld. Het lijkt me een mooi fotomomentje. Zo'n situatie die je in je geheugen vast wilt houden omdat even alles goed is.

Ik pak mijn camera en maak wat foto's. Kira, de Duitse herder draait om Senna heen. 'Kira niet doen'. Ze houdt er weer mee op.

Ik schiet nog wat plaatjes. Ik wacht totdat ik de honden in één beeld weet te vangen en het duurt even voordat dat lukt. Het licht is goed en het wordt wel wat, denk ik optimistisch.

Dan, terwijl ik nog op zoek ben naar het perfecte plaatje, gaat het mis. Vanuit het niets wordt Senna gegrepen. Kira is ontketend en laat niet meer los, ook al roep ik direct dat ze stoppen moet. Ze grijpt Sen in haar nekvel en schudt en trekt. Mijn labje, dat zich van geen kwaad bewust rustig aan het snuffelen was, wordt ineens alle kanten op geslingerd en wordt omver geworpen. Ze ligt piepend op haar rug in het natte gras. Ze vecht niet terug en jankt van angst, maar toch stopt de herder niet. Ze blijft maar trekken en schudden. Het is verschrikkelijk om te zien.

Ik ben inmiddels naar hen toegerend en probeer Kira in haar nekvel te grijpen. Maar die laat zich niet corrigeren. Niet door mijn commando's en niet door mijn greep in haar nek, want als ik haar probeer los te wringen van mijn hond, slingeren ze beide gewoon mee met mijn gesjor. Zelfs mijn wanhopige geschreeuw heeft geen enkel effect. Kira weet van geen wijken.

De andere herder staat iets verder weg en kijkt toe. Zij is van het voorzichtige, vredelievende soort en hoewel ze stukken groter is dan haar huisgenootje, grijpt zij in dit geval niet in.

In mij begint de wanhoop het te winnen want het geheel lijkt verdacht veel op een situatie die ik negen jaar geleden meemaakte op een vroege zondagmorgen in het Valkenswaardse bos, bij mij thuis. Een hele grote hond komt Senna tegen in het bos. Het is een kruising van een herder en een bouvier. Senna is rustig, snuffelt lief aan allerlei takjes samen met haar beste vriendinnetje, een Schotse Collie, Elyn genaamd. Senna is zich van geen kwaad bewust als ze ineens bij haar strot gegrepen wordt door een hond die ze nog niet eerder heeft ontmoet. Ook daar is ze de underdog. Piepend ligt ze op haar rug terwijl de agressieve hond gaat voor de kill.

En zijn twee bazen staan erbij en kijken toe. Ze doen niks. Helemaal niets.

Ik daarentegen, lig minutenlang bovenop hem. Vechtend met de enorme hond, met mijn blote vingers proberend zijn kaken open te wrikken. In de modder worstelend om mijn hondenkind te bevrijden. Bloed op haar vacht en aan mijn handen. Na verloop van tijd piept ze niet eens meer en hangt ze slap als een vaatdoek in zijn bek. Ik ben doodsbang.

Uiteindelijk weet ik met behulp van mijn wandelvriendin de twee te scheiden. Het eindresultaat is een triest gezicht. Senna is volledig overstuur en vriendinnetje Elyn is weggelopen omdat ze zo bang was voor alle agressie.

We vinden haar terug, de spanning komt eruit en we bellen huilend de weekenddienst van de dierenarts. Sen krijgt meteen antibiotica omdat de beten door haar huid heen zijn gegaan en onderliggend ontstekingen kunnen veroorzaken. Vriendin Lisette moet vervolgens een tetanusinjectie halen. Het bloed op Senna's vacht blijkt afkomstig van haar vingers.

Het kost ons alle vier tijd om het trauma te verwerken. Dat klinkt misschien wat overdreven, maar dat is het eerlijk gezegd niet. Het duurt meer dan een jaar voordat we weer een beetje ontspannen door het bos durven wandelen. Het duurt nog veel langer voordat Sen zich weer in de buurt van een onbekende hond durft te wagen. De eerste maanden na de aanval heb ik in plaats van een vrolijke, enthousiaste lab een bang meisje dat piepend al plat op het trottoir gaat liggen, als er in de verte aan de overkant van de straat een teckel voorbij komt. Ze is ineens helemaal bang voor alles wat hond heet. Of het nu een grote dog of een kleine chihuahua is. Het maakt niet uit. Ze is getraumatiseerd en er is behoorlijk wat therapie voor nodig om haar weer enigszins in normale doen te krijgen.

Alleen met bouviërs en met herderachtige honden komt het niet meer helemaal goed. Als ze die tegenkomt, gaat ze meestal piepen en gedraagt ze zich vreemd. Ze

blijft bang. Daarom lijn ik haar in dergelijke gevallen preventief aan. Anders lokt ze zelf nog iets uit met haar onrustige gedrag.

Zoveel jaar later logeren we in Frankrijk. Bij twee herders, waarvan een met een geschiedenis. We zijn daarom allebei alert, zowel hun baasje als ik. We laten ze rustig wennen aan elkaar. We bouwen het voorzichtig op. Het lijkt prima te gaan.

Senna is gelukkig totaal niet dominant en schikt zich keurig naar het ik-ben-de-baas gedrag van Kira, die helemaal niet de baas is maar zich wel graag zo wil voelen. Een goedbedoelend, overijverig en enigszins zenuwachtig hondje dat het liefste *in control* wil zijn. Ze heeft Sen de hele week ook likjes gegeven dus het ging echt goed. Ik had er inmiddels alle vertrouwen in. Maar ineens is dat weggevaagd in het mistige morgenlicht.

Een halve dag later. Sen is wat stilletjes maar lijkt zich gelukkig deze keer redelijk te herstellen van de aanval. Ik doe dat wat minder want in mij komt de spanning los. De beelden, mijn gevoel en vooral de angst en machteloosheid die ik ook dit keer weer ervaarde, strijden nog om mijn aandacht. Ik heb nog wat verwerking te doen. En dat zal met wat tijd, rust en erover praten vast wel lukken.

Alleen zal ik Kira nooit meer echt kunnen vertrouwen. Er is iets gebroken en dat kan niet meer worden hersteld. Zo gaat dat helaas als er in de kern iets kapot is gegaan.

Gedeukt

Je kunt iets niet meer niet-weten. Je kunt iets ook niet meer ongedaan maken als het eenmaal is gebeurd. Je kunt iets zo goed mogelijk herstellen, dat wel. Maar een auto die zo goed als nieuw is, is niet meer dezelfde als het onbeschadigde exemplaar, vers uit de showroom.

Wanneer je echtgenote is vreemd gegaan, excuses gemaakt heeft en je besluit haar te vergeven, dan probeer je het te vergeten. Ook al zal zij het nooit meer doen, je weet dat zij in staat is om vreemd te gaan. Daar is uiteraard in principe iedereen toe in staat, maar van haar weet je het nu zeker. Dat heb je proefondervindelijk vastgesteld.

En al kies je ervoor om wel samen verder te gaan, iets is er veranderd in je en je zult haar nooit meer helemaal zo zorgeloos kunnen vertrouwen. Je hebt een knauw gehad en iets in je kern is aangetast.

Misschien ben je wijzer geworden door het doorleven van deze hele situatie, maar je bent ook gehavend geraakt. Je hebt een wond, een litteken. Gelukkig heelt die wel mettertijd. Maar het is en blijft een voormalige schram. Een litteken dat langzaam minder merkbaar wordt met de jaren.

Ieder mens (en dier, zoals eerder bleek) maakt in zijn leven dingen mee die hem tekenen en beschadigen op twee niveaus. Het ene niveau is direct zichtbaar: de emotionele en mentale uitdagingen die je doen groeien en leren van een meegemaakte gebeurtenis en waardoor je er uiteindelijk sterker uit kunt komen. Op het tweede niveau zijn de effecten misschien niet direct zichtbaar. Die laatste noem ik deukjes in je kern. Een krasje op je ziel. Deze effecten zijn het zwaarst.

Stel je voor dat je een koperen bolletje bent. En dat daar een hapje uit is. Een deukje in de kern. Natuurkundig gezien zit je zwaartepunt dan net op een andere plek, want je massa is dan iets anders verdeeld in de ruimte. Je centrum is dus iets verschoven. Je bent je daar als bolletje verder niet echt meer van bewust. Je voelt je gewoon een rond bolletje, je voelt je weer redelijk jezelf. Toch zijn je eigenschappen er iets door veranderd. Je middelpunt is verplaatst. Als je een biljartbal zou zijn, zou je dat merken want je beweegt je anders over het laken wanneer je geraakt wordt door de keu. Je rechte lijn is net niet meer helemaal recht.

Deukjes in je kern zorgen er dus voor dat als jij denkt dat je goed in balans bent, je onverwacht diep geraakt kunt worden in je wezen. Met die verwonding in je kern ben je een ander mens dan zonder die grote butts. Je reageert dus iets afwijkend, vergeleken met vroeger toen je nog reageren kon vanuit je gehele zelf. Je bent wat anders dan voorheen.

Soms merk je niet eens dat je een stukje van jezelf bent kwijtgeraakt. Of weet je niet meer dat er onderweg iets verloren is gegaan. Dat je gebotst hebt en krassen hebt opgelopen. Of dat je afstand hebt genomen van een deel van jezelf en dit niet zomaar meer terug kunt vinden. Je weet soms niet eens meer waar het gebleven is. Toch kun je hiervan herstellen.



Hoe ontwikkel je je 36^e energielag verder?

Als je op dit niveau aan het groeien bent, ben je eigenlijk jezelf aan het uitdeuken, vaak zonder dat je precies weet hoe de oorspronkelijke beschadiging ontstaan is. Het is een kwestie van jezelf zo goed mogelijk van hele oude wonden genezen. En zorgen dat je zo lekker mogelijk op alle niveaus in je vel zit. Kijkend wanneer je reactie net niet helemaal klopt. Met de stofkam erdoor gaand en eerlijk kijkend naar jezelf. Vol liefde en zonder oordeel. Alleen observerend waar de krasjes zitten bij jou.

