

ALLES DRAAIT OM ANGST

Een boek gaat over wat je er zelf uithaalt. Niet over
wat de schrijver belangrijk vindt.

Voorwoord

Beste lezer, dank dat je mijn boek wil lezen. Er zal vast iets zijn geweest waardoor het boek je aansprak. Ik wilde een kleine samenvatting maken over angst. Wat betekent angst voor mij en wat heeft het eerder in mijn leven betekend? Na het schrijven van de training “Waarom reageer ik zoals ik reageer”, bekwam me de angst. Het was niet de angst waar je misschien als eerste aan zou denken, het was een hele andere angst. Het ‘waarom reageer ik zoals ik reageer’ is een gevolg wat ik niet kon loslaten, het fascineerde mij. Mijn nieuwsgierigheid over hoe dingen werken, wat mensen kunnen, is iets wat me mijn hele leven al bezighoudt. Ik ontmoet graag mensen en wil dan weten wie de mens achter het idee is. Ik wil mensen leren begrijpen in hoe ze iets bereiken, wat hun valkuilen zijn, wat hun talenten zijn. De angst waar mensen mee te maken hebben, werd voor mij steeds interessanter; ik wilde het begrijpen. Ik wilde onderzoeken hoe angst werkt in een dialoog, bij dilemma’s of in het maken van keuzes.

Ik ben toen als eerste begonnen met op te schrijven wat angst voor mezelf betekent en wat mijn definitie van angst is. De tweede stap was om alle dossiers te gaan uitspitten om te kijken naar wat voor hulpvragen er waren bij de cliënten. Ik wilde een vertaalslag maken zodat het leesbaar werd wat angst eigenlijk is. Voor mij is het een feit door praktijkervaring, dat mensen een meester kunnen zijn in het ontwijken van angst.

Wat ik zelf in mijn verleden het meest verafschuwde waren de drie aspecten van angst; mijn kwetsbaarheid, mijn zelfbeeld en geen fouten willen maken. Ik kan me niets anders herinneren dan dat ik daar de eerste 30 jaar van mijn leven mee bezig ben geweest. Ik wilde vooral voorkomen dat anderen iets zouden merken of zien aan mij. In mijn hoofd leek het vaak wel een toneelstuk, met een regisseur, producer, hoofdrolspelers, bijrollen, het kwetsbare kind, het manipulerende deel en het maskertje op en weer af. Er waren momenten dat ik mijn eigen toneelspel verafschuwde, maar ik durfde daar geen afstand van te doen. De angst voor het onbekende had de overhand.

Ik ben opgegroeid in een ondernemersfamilie waar bepaalde eigenschappen als vanzelfsprekend waren. Verantwoordelijkheid nemen, initiatief en regie nemen, oplossingsgericht denken en uitdagingen aangaan waren heel belangrijk. Maar vooral niet klagen en dramatiseren. De zin; ‘kan ik niet’, die kenden we niet.

Toen ik jong was begreep ik de wereld om me heen niet en de wereld begreep mij niet. Ik kwam vaak in conflict met mijn gevoelens en mijn denken. Ik wist me niet te gedragen in de wereld die mij werd opgelegd, en waarin van alles van mij verwacht werd.

Wat me toen, en nu nog, bezighoudt is hoe mensen met elkaar omgaan. Deze grote vraagstukken zijn mijn passie. Het is mijn drive om vooruit te komen in het leven en ik heb een duidelijk beeld hoe dingen zich zouden kunnen ontwikkelen. Mijn filosofische radar draait als het ware

24/7. Het modeleren loopt als een rode draad door mijn leven. Wat de een kan, kan de ander leren. De puzzelstukjes vielen in elkaar en maakten een compleet beeld van mijn leven en wat ik wilde delen.

Op z'n Wiljo's

Ieder mens heeft zijn eigen denkstijl en zienswijze, ieder mens heeft een andere manier waarop hij of zij de wereld om zich heen ziet en waarneemt. We communiceren vaak wel dezelfde verbale en non-verbale taal waardoor we elkaar kunnen begrijpen. En zo heeft iedere auteur zijn manier van schrijven. Dit boek is op z'n Wiljo's geschreven.

Wiljo zit als het ware 24/7 in een filosofische modus. Kort door de bocht: wat de een kan, kan de ander leren. Zijn omgeving ziet hem als een veelzijdig man die van alle markten thuis is. Alleen al over zijn voorgeschiedenis, wat hij allemaal gedaan heeft, zou hij al een boek kunnen schrijven. Hij bezit een gereedschapskist aan kennis die hij wil overdragen. Zo ook met dit boek dat alles om angst draait.

Wiljo schrijft hoe hij denkt. Het interesseert hem niet zoveel of er wel of geen schrijffouten staan, of de puntjes en de komma's op de juiste plaats staan. Het gaat om inhoud, de beleving die hij wil overdragen. Het is niet zomaar een leesboek of studieboek. Nee, het is een boek vol met levenservaring. En deze wil hij delen, met ruim 20 jaar ervaring als therapeut, coach en behandelaar.

Gaandeweg het lezen van dit boek leer je Wiljo kennen, hoe hij dingen op inhoud ziet en bedoelt. Het is een reflectie op honderden hulpvragen van cliënten of mensen die gecoacht wilden worden door Wiljo. Laten we zeggen dat dit boek geschreven is voor mensen die een spiegel voorgehouden willen hebben waardoor ze op hun reflectie worden beproefd. Het gaat dan niet om de beproeving maar om de herkenning en erkenning. Een van Wiljo's stellingen is dan ook "jouw verhaal is ook mijn verhaal". Waarbij zijn uitgangspunt bij het schrijven is, dat het in dit leven maar om twee dingen gaat, namelijk liefde en angst, alles daar tussenin is allemaal maar gedoe.

Ik leerde het meest van mijn fouten,
angsten en kwetsbaarheid.

boek "Waarom reageer ik zoals ik reageer" succesvol afgerond. De focus lag op het reageren op de wereld om ons heen en hoe je daar verandering in kunt aanbrengen. Maar ik wilde nog meer de diepte in om de mensen uit te leggen hoe wij denken en waar deze gedachten vandaan komen. Ik dook als het ware in de angst om deze goed te kunnen omschrijven. Het boek is natuurlijk ook een goede aanrader voor mensen die in therapie willen gaan of coaching willen volgen. Met het boek lezen heb je al heel veel voorwerk en voorbereidingen gedaan om je eigen proces aan te gaan.

Ik wil je meenemen en het voor jou inzichtelijker maken hoe de wereld is opgebouwd in je hoofd, in je gedachten, bij je gevoel en gedrag.

Wakker
worden doe
je elke dag,
ontwaken
maar één
keer.

Schoolbank

Elke dag naar school moeten lopen
Ik wilde het met de botte bijl slopen

Die 500 meter leek wel een hel
Keer op keer dat nare kippenvel

Ik liep via het mooie groene plein
En neuriede mijn eigen verzonnen refrein

Op weg naar mijn eigen klas
Trapte ik nog eens flink in een waterplas

Was alsmaar bezig met afleiding
Zo had ik een beetje de leiding

Al die indrukken met die mensen
Ik zou me wat anders willen wensen

Het ritme van de TIJD was me te veel
Had geen overzicht op het geheel

Voelde me niet veilig in de groep
Was bang voor boegeroep

Een houten bank met een inktpotje
Waar ik mijn kauwgum in propte

Geschiedenis, tekenen, reken en taal
Indrukken gingen met mij aan de haal

Durfde ook geen vraag te stellen
In mijn hoofd innerlijke rellen

Ik verwarde de R met een B
En dat wel een keer of twee

Concentratie ging verloren
Voelde me er niet meer bij horen

Zat maar wat om me heen te kijken
Terwijl andere de lesstof begriepen

SCHOOLBANK

Moeilijk om goed stil te kunnen zitten
Er waren momenten dat ik lag te pitten

Met een draai om mijn oren werd ik wakker
De meester zei met een grijns, arme stakker

Kon de wereld om me heen niet meer volgen
De zesde klas niet gehad, dat waren de gevolgen

Prikkels werden omgezet in geweld
Zo voelde ik me een grote held

Niemand die me wilde begrijpen
Kon zo niet verder doorrijpen

Waar ik de schoolbank zo kon haten
Heeft het me decennia doen raken

Een van de gevolgen waren isolatie
Een groot gevecht met innerlijk irritatie

Speciaal onderwijs in die tijd niet aanwezig
De laatste jaren hield me dat bezig

Mijn levenservaring kunnen omzetten
Jullie moeten maar eens opletten

Mijn gedreven innerlijke kracht
Ik had me iets heel mooi bedacht

Ik hield me niet meer bezig met rekenen
Ik richtte me op wat ik kan betekenen

Waar de schoolbank zo kon verafschuwen
Kan ik nu mensen een richting op duwen

Het heeft niets met kennis en kunde te maken
Het heeft te maken met andere zaken

Nabijheid, veiligheid, vertrouwen
Daar kunnen kinderen op bouwen

Soms is het maar een kleine vraag
Hoe gaat het met jou vandaag

Tachtig procent
van alle keuzes
zijn gebaseerd op
angst. De meeste
mensen kiezen
niet wat ze willen,
ze kiezen voor
wat ze denken dat
veilig is.

voor jezelf de impact van deze invloeden gevoelsmatig kunnen inschalen van 0 t/m 10. Waar 10 voor veel invloed staat. En welke gedachten heb jij er nu bij? Deze invloeden gaan altijd gepaard met angst. Het wordt dan een mengeling, een soort van gifcocktail, van een gebeurtenis, van emoties, van gedachten, van stress, van mentale en lichamelijke klachten en angst.

Invloeden	0 t/m 10	Mijn gedachten nu:
Misbruik genotsmiddelen in het gezin	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Criminaliteit binnen het gezin	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gezinslid met mentale ziekte	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Overlijden binnen de familie	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gezinslid met een stoornis	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Scheiding van een ouder	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Emotioneel misbruik	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ouderlijke scheiding	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lichamelijk geweld	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Seksueel misbruik	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Erfelijkheid	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cultuur	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Adoptie	<input type="text"/>	<input type="text"/>

In onderstaand schema het onderzoek naar de hoogste doelen die wij kunnen bereiken. Deze doelen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Bij een intake en gedurende het traject van therapie en begeleiding wordt het hoogste doel zichtbaarder en levendiger.

Doel	Percentage	Gedachten
Rust	42 %	Ik sta achter mijn keuzes en beslissingen
Vrede	23 %	Ik bepaal mijn ruimte
Oké zijn	18 %	Ik ben goed zoals ik ben
Liefde	17 %	Ik accepteer mezelf precies zoals ik ben

Hier zijn dan de vijf basisbehoeftes, die zo belangrijk zijn voor een gezonde ontwikkeling. Het percentage geeft aan of er een gemis of te kort is in de ontwikkeling. Deze basisbehoeftes zijn de eerste tien jaar van onze ontwikkeling heel belangrijk. In deze jonge fase van ons leven worden wij voor 80 procent gevormd. De andere 20 procent wordt daarna ingevuld, voor de