

De innerlijke ontdekkingsreis  
werkboek.



Gosse Hoekstra

# **De innerlijke ontdekkingsreis**

**werkboek**

augustus 2018

ISBN 9789402179460

## **Inhoud.**

Een korte inleiding	7
Stap 1; ook deze reis begint met je eerste stap	9
Stap 2; mijn ouders als poort naar dit leven.	15
Stap 3; de reis van je leven is begonnen.	21
Stap 4; het kind ontwaakt.	37
Stap 5; wie ben <i>ik</i> ?	45
Stap 6; de levenslijn neemt steeds meer de vorm aan van een cirkel.	55
Stap 7; nadere kennismaking met je subpersonen.	61
Stap 8; crises als kans.	69
Inleiding op het tweede gedeelte van je reis.	78
Stap 9; ieder mens leeft zijn eigen waarheid.	80
Stap 10; opnieuw kijken naar je geboorte.	111
Stap 11; het zelfbeeld.	116
Stap 12; patronen (1)	120
Stap 13; patronen. (2)	128
Inleiding op het derde gedeelte van je reis.	139
Stap 14; angst als het kind dat niet mocht zijn.	141
Stap 15; van een oud zelfbeeld naar een nieuw Zelf-bewust-zijn	155
Stap 16; je reis vervolgen in de richting van jouw mogelijkheden.	161
Stap 17; "Wees zelf de verandering die je in de wereld wilt zien."	167
Stap 18; wezenlijk contact met je Zelf.	171
Stap 19; leven vanuit je Zelf.	178
Stap 20; vormgeven aan de afspraak die je ooit hebt gemaakt.	189
Bronnen	201



## **Een korte inleiding.**

“Waar kom ik vandaan, hoe ben ik hier gekomen  
en waar ga ik naartoe?”

Het zijn praktische vragen voor de wandelaar, maar ze kunnen ook dienstdoen voor wie op een knooppunt in zijn of haar leven is gekomen.

“De innerlijke ontdekkingsreis” (vanaf nu te noemen “de reis”) helpt bij het zoeken naar antwoorden op dit soort wezenlijke vragen. De reis is dan ook bedoeld voor mensen die een poosje met volle aandacht naar zichzelf en de richting van hun leven willen kijken

In ieders leven zijn er wel momenten dat je even afstand wilt nemen om alles te kunnen overzien en te overdenken. De reis helpt je daarbij.

Het werkboek geeft je inzicht in je verleden, heden en toekomst. Het leidt je via het herbeleven van je eigen levensverhaal naar bewustwording van allerlei patronen in je leven. Het laat je zien waarin je jezelf beperkt en reikt je mogelijkheden om daarin te veranderen.

Doel is om je meer in balans te brengen met jezelf en met je richting in het leven.

## **De reis kent een bepaalde opbouw.**

Het eerste gedeelte van je reis voert je langs je biografie. Je bezint je onder meer op de vraag in hoeverre je in je leven door je omgeving werd herkend, erkend en/of ontkend. Hoe ben je geworden tot degene die je nu denkt te zijn?

Het tweede gedeelte geeft je inzicht in de werking van denkpatronen die je ontwikkeling bevorderen, maar geeft ook inzicht in patronen die je in je ontwikkeling belemmeren. Waar komen ze vandaan en hoe werken ze?

In het derde gedeelte richt je je tenslotte op vragen als:

- Wie ben je wezenlijk en hoe laat je oude beperkende patronen los?
- Welke afspraak heb je ooit met je zelf gemaakt en hoe kun je die afspraak nakomen?”
- Wat is je bestemming en hoe werk je daar naartoe?

## **Werkwijze.**

Tijdens je reis zullen we gebruik maken van diverse werkwijzen om het door jou gestelde doel te bereiken.

Naast het werken vanuit je hoofd (denken, praten, schrijven) ga je ook vaak te rade bij je intuïtie waarin een enorm reservoir aan wijsheid omtrent jezelf ligt opgeslagen.

Daarbij moet je denken aan intuïtief tekenen en schilderen, associëren, sprookjes, visualiseren, affirmeren, enzovoorts.

### **Stap voor stap.**

Deze reis maak je stap voor stap. Een soort voetreis dus met veel aandacht voor je directe omgeving. Elke stap zal apart worden beschreven en bestaat uit een inleiding, (soms geïllustreerd met fragmenten van deelnemers die je voorgingen,) een aantal oefeningen en de reflectie daarop.

Met die reflectie geef je betekenis aan de uitkomsten van de oefeningen. Elke oefening is er een die je op jouw manier en in jouw tempo uitvoert. Ga pas verder wanneer je een oefening naar eigen maatstaven voldoende hebt afgerond.

Ga je te snel en sla je bijvoorbeeld gedeeltes van oefeningen over, dan hebben die oefeningen weinig zin. Elke oefening namelijk bereid je voor op de volgende stap en is in die zin ook een oefening in geduld.

Wanneer je je bezinningsreis alleen maakt zal de reflectie zich hoofdzakelijk in je persoonlijke stilte voltrekken.

Maar wanneer je je reis samen met iemand (of met meerdere mensen) maakt, zal de reflectie anders verlopen.

De ander kan jou dan op jouw verzoek ondersteunen in je zelfreflectie en jij kunt in datzelfde proces ook de ander ondersteunen.

Op die manier kan het contact tussen jullie zich verdiepen en ben je in staat elkaar te helpen in ieders richting naar zelfverwerkelijking.

Goeie reis!

Nb.: Ten behoeve van de leesbaarheid is gekozen voor de manlijke schrijfvorm, maar het zal duidelijk zijn dat waar "hij" of "zijn" staat, ook "zij" of "haar" kan worden gelezen.



## **Stap 1;            ook deze reis begint met je eerste stap**



*..... op deze reis gaat het niet zozeer om wat je kunt of hebt, maar om wie je bent.....*

We gaan vertrekken. Een spannend en hopelijk ook opwindend moment. Waarheen zal deze reis je leiden? Wat en wie zul je onderweg allemaal ontmoeten? Welke weerstanden zul je tegenkomen en welke cadeautjes zul je daarachter ontdekken? Wat zul je gaan beleven?

Beschouw jezelf maar als een innerlijk ontdekkingsreiziger. Dit werkboek vormt daarbij je kompas. Zorg ervoor dat je je belevenissen vastlegt in een persoonlijk reisjournaal. Maak daar iets moois van met eigen verhalen, foto's, tekeningen die je gaat maken, uitkomsten van de oefeningen, enzovoorts. Belangrijk hierbij is dat je de komende tijd, in ieder geval zolang als je reis duurt, tijd en ruimte voor jezelf creëert. Doe de oefeningen bijvoorbeeld niet op het laatst, vlak voor het moment waarop je een reflectiemoment hebt gepland. Doe ze ook niet fragmentarisch of even snel tussen andere activiteiten door, maar reserveer tijd voor jezelf om te lezen en om de oefeningen te doen. Jouw reis verloopt vanuit zelfrespect.

Creëer tevens een speciale bezinningsruimte voor jezelf. Wanneer je niet zo groot behuisd bent, reserveer dan een gedeelte van een ruimte voor jezelf met medeweten van je huisgenoten of gezinsleden. Laat dat ook helemaal jouw ruimte zijn die jij indeelt en inricht zoals jij dat wenst. Probeer zoveel als mogelijk de tijd die je gaat besteden aan je reis in deze ruimte door te brengen.

En tot slot; kom eerst tot jezelf wanneer je je persoonlijke ruimte betreedt. Doe elke keer bijvoorbeeld de volgende oefening.

---

### **Oefening 1.**

Kies voor stilte of zet zachtjes rustgevende muziek op.  
Ga dan zitten op een prettige en ontspannende manier.

Sluit je ogen en kom zoveel als mogelijk tot rust.

Ga dan met je aandacht in je eigen lichaam op zoek naar een plekje waar je helemaal jezelf kunt zijn. Een plekje dat voelt als een warme, liefdevolle omhulling. Dat kan bijvoorbeeld een plekje vlak bij je hart zijn of ergens in de warmte van je buik, of waar het voor jou maar prettig is.

Voel je op dat plekje geborgen en geliefd.

Verblijf hier een poosje en kom dan langzaam weer terug door je ogen te openen en je aandacht te verleggen naar de reis die je nu gaat maken.

---

Na alle voorbereidingen ga je nu je eerste stap zetten. Dat doe je uiteraard vanuit jouw persoonlijke hier en nu situatie. En om deze eerste stap later nog eens te kunnen vergelijken met nog te volgen stappen, is het goed om voor jezelf een soort tijdcapsule te maken van je hier-en-nu-situatie. Die tijdcapsule stelt je in een later stadium in staat om je vorderingen op waarde te kunnen schatten en nog bewuster keuzes te kunnen maken voor het vervolg. Die tijdcapsule bestaat uit drie onderdelen.

---

## **Oefening 2.**

Allereerst wordt van je gevraagd om een tekening te maken van je huidige leven, dus je leven zoals je dat op dit moment beleeft. Het gaat daarbij niet alleen om een weergave van alle feitelijkheden en gebeurtenissen, maar vooral ook om je innerlijke beleving daarvan.

Het kan een heel concrete tekening zijn, of juist een tekening die bol staat van de symboliek, of één die alleen maar is opgebouwd uit kleuren, of .....

Het hoeft echt geen Rembrandt of een Picasso te zijn, het gaat niet om je teken- of schilder talenten. Sterker nog, op deze reis gaat het niet zozeer om wat je kunt of hebt, maar om wie je bent. En wie jij bent is altijd goed. Er is er namelijk maar een van jou, dus beter kun je niet zijn. Hooguit kun je je goede kanten nog sterker naar buiten brengen.

Beperk je in je tekening dan ook niet tot een of twee aspecten van jezelf zoals waar je woont en wat je dagelijkse bezigheden zijn. Geef voor zover dat mogelijk is aandacht aan zoveel mogelijk aspecten van jezelf en het leven dat je leidt. Denk daarbij bijvoorbeeld eens aan jezelf in materieel, emotioneel, lichamelijk, sociaal, intellectueel, relationeel en spiritueel opzicht.

Verder kun je nog toevoegen wat jij momenteel als belangrijk in je leven ervaart. Dat kan zowel positief alsook negatief zijn.

---

---

### **Oefening 3.**

Verder wordt er van je gevraagd om op een nieuwe pagina in je reisjournaal te schrijven wat jij momenteel als doel ziet voor jezelf bij het zoeken en vinden van je weg in het leven. Dit kan een woord, een zin, een gedichtje of anderszins een kort stukje tekst zijn.

---

---

### **Oefening 4.**

En tenslotte wordt er van je gevraagd een persoonlijk voorwerp te kiezen. Dit voorwerp moet iets over jou vertellen. Het moet als het ware symbool voor je staan in deze periode van je leven. Jij geeft daar zelf betekenis aan.

---

### **Over reflectie.**

Na iedere stap die je neemt is het goed om even te reflecteren. Stil te staan niet alleen bij *wat* je hebt gedaan, maar net zo belangrijk, bij wat het *met* je heeft gedaan.

Zie zelfreflectie als een manier van terugkijken met de intentie om ervan te leren.

Soms is het moeilijk om naar jezelf te kijken en te luisteren. Dan kan het eraan liggen dat je moeite hebt met bepaalde karaktereigenschappen van jezelf. Misschien schaam je je zelfs wel ergens voor en doe je je uiterste best om dat te verbergen. Zelfs voor jezelf. Maar soms ook zie je bepaalde dingen van jezelf gewoon niet, de bekende blinde vlek, terwijl je een soortgelijke karaktertrek bij een ander wel overduidelijk ziet.

Wanneer je deze reis samen met een ander maakt, geeft dat je de mogelijkheid om een stap verder te gaan dan wanneer je in je eentje reflecteert. Nu kun je de ander namelijk ook vragen wat hij ziet of hoort.

Of wat hij juist niet hoort. En omgekeerd, mits je daarvoor wordt uitgenodigd kun je de ander ook verder helpen met zijn zelfreflectie. En daarbij komt, dat, wanneer je je verhaal hardop vertelt, niet alleen de ander luistert, maar jijzelf ook. Door woorden te kiezen en daarmee een stem te geven aan je gedachten en gevoelens, kom je direct in contact met jezelf en word je je steeds meer bewust van jezelf.

Door naar jezelf te luisteren kun je namelijk direct controleren of wat je zegt ook echt overeenkomt met wat je innerlijk weet wat waar is.

Waar mensen zo intiem en intens samenwerken, getuigt het van respect en vertrouwen wanneer je open met elkaar spreekt over wederzijdse verwachtingen rond dit proces. Er liggen immers veel valkuilen op de loer in de menselijke communicatie.

Mensen kunnen heel veel moeite hebben met werkelijk luisteren. In plaats van dat ze naar een anderen luisteren, horen ze hem alleen maar aan om vervolgens hun eigen verhaal te kunnen doen. Een ander voorbeeld van een valkuil is dat we graag de ander willen helpen en daarom snel komen met oplossingen. En dat terwijl de ander vaak alleen maar iets vertelt in de hoop dat er iemand naar hem wil luisteren.

*Alle poorten naar verandering bewaken we zelf  
en ze kunnen alleen van binnenuit worden  
geopend.*

*Niemand kan iemand anders veranderen,  
noch met argumenten  
noch met emotionele druk.*

*Mary  
Ferguson*

### **Luisteren is het toverwoord.**

Luisteren is niet alleen maar een techniek. Het begint met een innerlijk voornemen. Namelijk dat je vanuit werkelijke interesse en compassie, tijd en aandacht geeft aan de ander. En die aandacht kun je geven door zo open mogelijke vragen te stellen en vervolgens de ander zijn verhaal te laten doen. Wat daarbij een gouden regel kan zijn is dat je af en toe aan de ander vraagt of je voor zijn gevoel wel goed naar hem luistert.

Als iemand zijn verhaal vertelt, betekent dat niet automatisch dat hij daarmee aan jou vraagt wat jij daarvan vindt. Het gaat er in de eerste plaats om dat hij tot zelfinzicht komt.

Praten over de belevenissen tijdens die reis is dan ook een ontdekkingstocht, waarbij de luisteraar door de juiste vragen of de juiste stiltes je ondersteunt om die weg *zelf* duidelijk te krijgen. Het gaat op dat moment om degene die zijn verhaal vertelt. Het is soms een hele kunst voor de luisteraar om zichzelf als het ware leeg te maken en zijn aandacht helemaal bij de ander te houden.

Iemand krijgt de indruk dat er goed naar hem wordt geluisterd wanneer hij in de woorden van de luisteraar terug hoort wat hij zelf belangrijk vindt.

Spreek straks tijdens jullie eerste bijeenkomst naar elkaar uit waarom je deze reis wilt maken en spreek uit waarom je deze reis juist met deze ander wilt maken. Wat verwacht je van jezelf, wat verwacht je van de ander en wat mag de ander van jou verwachten.

Zijn jullie het eens en is er voldoende wederzijds respect en vertrouwen? Het zijn geschenken die je alleen maar krijgt door ze zelf belangeloos te geven.

Het streven is dat iedereen zijn persoonlijke proces mag doormaken op een manier die bij hem past,

Voor degene die er de voorkeur aan geeft deze innerlijke ontdekkingsreis alleen te maken, zijn er na iedere stap bij de reflectie voldoende punten om zelfstandig mee aan de slag te kunnen. Weliswaar werk je dan niet samen met een ander, toch werk je wel degelijk samen, namelijk met jezelf. Dezelfde aandachtspunten zijn ook hier van toepassing. Je kunt voortdurend openlijk of misschien onderhuids kritiek op jezelf hebben, je kunt er ook voor kiezen om van een afstandje liefdevol en begripvol naar jezelf te kijken. Op deze manier kun je eraan werken compassie op te brengen voor jezelf en voor al je dappere pogingen om een goed mens te zijn. Nodig dus jezelf uit en vraag door wanneer je merkt dat je ergens snel overheen stapt. Straf jezelf niet voor al die dingen waarvan je spijt hebt of die je achteraf anders had willen doen. Beloon eerder jezelf omdat je het lef hebt om naar jezelf te kijken en omdat je aan jezelf wilt werken. Heb compassie met jezelf.

Het gedeelte wat gaat over reflectie vind je aan het eind van iedere stap. Wanneer je daar het hoogste rendement uit wilt halen voor jezelf, ga je daar ook niet eerder mee aan de slag dan wanneer je de oefeningen volledig hebt uitgewerkt. Ga je toch doorlezen, terwijl je de oefeningen nog niet hebt uitgewerkt en doorleeft, dan is de kans groot dat je door de nog komende tekst wordt beïnvloed en niet meer open in de oefeningen kunt stappen.

## **Reflectie op stap 1.**

- Wanneer je samen met een ander deze reis maakt, is het goed te beginnen met het uitspreken van je verwachtingen over de reis en over de samenwerking. Een reis als deze is zeer persoonlijk en je zult dus afspraken moeten maken. Niet alleen over de manier van omgaan met elkaar, maar ook over vertrouwelijkheid en dergelijke. Pas daarna kun je de kennismaking verdiepen met behulp van de oefeningen die ieder voor zich heeft uitgewerkt.
- De reflectie op de oefeningen bestaat eruit dat je probeert zonder waardeoordeel naar je tekening te kijken. Misschien moeilijk om te doen is om als het ware naast jezelf te gaan staan en aan jezelf te vragen wat voor jou de echt belangrijke momenten waren in je levensloop en wat die momenten voor effect op je hebben gehad. Nodig elkaar uit de tekening toe te lichten en in te gaan op die momenten die betekenisvol zijn geweest. Uiteraard bepaalt ieder van jullie daarin zijn eigen grens die moet worden gerespecteerd. Ook is het goed om er alert op te zijn dat je het verhaal van de ander niet gaat interpreteren of er kritiek op geeft. Of erger nog, dat je het overneemt. Het gaat er niet om dat jullie tot dezelfde opvattingen moeten komen. Waar het om gaat is dat je jezelf mag zijn evenals de ander.
- Ga ook na of het doel wat je jezelf stelt het werkelijke doel is. Wat is het gevoel dat je ermee wilt bereiken? En, waar komt je behoefte om dit doel te bereiken vandaan? Wat ligt eraan ten grondslag? Welke afstand is er tussen nu en dat levensdoel?
- Welk voorwerp heb je gekozen? Wat is je verhaal hierbij en wat is je gevoel?

## **Stap 2; mijn ouders als poort naar dit leven.**



*.....Hoe leerden je ouders elkaar kennen?  
Wat waren hun idealen en  
verwachtingen voor de toekomst toen  
je moeder zwanger van jou was?  
Was jij welkom?....*

Daar zijn ze weer. De grote vragen van het leven. "Wie ben ik?", "Waar kom ik vandaan?" en "Waarvoor ben ik hier?". Het zijn deze vragen waarmee we zin proberen te geven aan het leven en aan alle ervaringen en ontmoetingen die zich erin voordoen. Er is in ieder van ons die diep sluimerende behoefte om de zin van het eigen bestaan te ontdekken. Omdat dat ons richting kan geven bij alles wat we doen. En omdat het ons een richting kan geven bij de vraag wat we met ons korte leven willen bereiken; inzicht in onszelf en de vertaling daarvan in concrete daden. Uiteindelijk willen we allemaal volledig worden wie we in wezen zijn.

Voorwaarde daarbij is dat we ons een leven lang blijven ontwikkelen en kritisch blijven kijken naar onze ontwikkeling. En daarmee is dan meteen gezegd dat *de weg* naar het doel, het bewandelen van ons eigen levenspad dus, minstens zo belangrijk is als het te bereiken doel.

De ongelooflijke snelheid waarmee een kind zich ontwikkelt neemt af naarmate het ouder wordt. Maar afhankelijk van wie je bent en de manier waarop je in het leven staat, en afhankelijk van je levensfase blijft de behoefte om je te ontplooien van nature aanwezig.

Je kunt je uiteraard op heel veel verschillende terreinen ontplooien. Dat varieert van actie voeren voor het milieu tot het als vrijwilliger trainen van de F-pupillen, en van boekverkoper tot zorgverlener en alles wat daartussen zit. Je kunt je ontplooiing in betaalde arbeid zoeken, maar ook in je gezinsleven, burenhulp, vrijwilligerswerk, hobby, enzovoorts. Soms ook kan je behoefte om je ergens in te ontwikkelen een bepaalde periode duren, waarna je vervolgens ogenschijnlijk een totaal andere kant op gaat.

Het kan ook zijn dat je wel verder *wilt*, maar dat het lijkt alsof het niet verder *gaat*. Alsof je in je ontwikkeling blijft steken of verstart.

Oorzaken kunnen dan in jezelf liggen zoals je eigen overtuiging dat je voor jou het hoogst haalbare hebt bereikt. Of je wilt veel te snel. En als het niet gebeurt in het tempo dat je je had voorgenomen bestaat het gevaar dat je motivatie om je volledig in te zetten voor verdere groei afneemt. Maar ook een periode van rouw kan voor je gevoel lijden tot verstilling van je ontwikkeling.

Om vanuit die verstarring of verstilling weer in beweging te komen, is het nodig om bepaalde patronen te doorbreken. Alleen al het anders kijken naar en denken over een bepaalde gebeurtenis in je leven kan een verstarrend patroon opheffen. Die verstarring blijkt dan geen stilstand maar een periode van inkeer en inzicht. Van zelfonderzoek, al of niet met hulp van buitenaf. En veelal brengt een dergelijke periode met zich mee dat je je daarna op een andere wijze vanuit jezelf richt op de buitenwereld. Je hebt geleerd en bent veranderd.

Om het optimale van jezelf uit je eigen leven te halen is het dus uitermate zinvol om op een heel bewuste manier te kijken naar je eigen levensverhaal. En dan blijkt je leven een groot avontuur waarvan je, naarmate je het verhaal steeds meer gaat ontdekken zelf voor een belangrijk deel zowel schrijver als hoofdpersoon kunt worden.

De eerstvolgende opdrachten en de reflectie daarop hebben allemaal direct of indirect te maken met het schrijven en herbeleven van je eigen levensverhaal tot in je hier en nu. Maar dat levensverhaal zou niet mogelijk zijn geweest wanneer je ouders er niet zouden zijn geweest.

Niet alleen hebben zij voor jou een lichaam geschapen, ook hebben ze gediend als poort voor je aardse leven en hebben daarna veelal samen vanuit hun normen- en waardepatronen geprobeerd je te beschermen toen je nog bescherming nodig had; fysiek, emotioneel, sociaal, cognitief en spiritueel. En die verschillende normen- en waardenpatronen, die verschillende manieren waarop zij toen in hun tijd tegen het leven aankeken hebben hoe dan ook invloed op jou gehad. Zelfs al voordat je werd geboren.

Vandaar dat de eerste oefening met betrekking tot jouw levensverhaal te maken heeft met hen.

---

## **Oefening 5.**

Hieronder staan een aantal aandachtspunten die je naar eigen believen kunt inkorten of uitbreiden. Ze gaan over je ouders.



Als dat nog mogelijk is zou je met hen in gesprek kunnen gaan. Niet alleen om informatie te krijgen over feitelijke gebeurtenissen, maar vooral ook informatie over hoe zij dat deel van hun leven, voorafgaand aan jouw geboorte hebben beleefd.

Neem hier rustig de tijd voor en probeer ook nu weer dezelfde principes toe te passen wanneer het gaat om de vaardigheid "luisteren".

Wanneer je dat een goed gevoel geeft, doorspek je verhaal over hen dan met foto's voor zover mogelijk.

Mocht het zijn dat je door anderen dan je ouders bent opgevoed, lees hieronder dan voor ouders 'verzorgers'.

Noteer de uitkomst van deze stap weer in je reisjournaal.

1. Hoe was de samenstelling van het gezin waarin je vader opgroeide?
2. Hoe was de samenstelling van het gezin waarin je moeder opgroeide?
3. Was is er te vertellen over de lichamelijke gezondheid binnen die gezinnen? Was er bijvoorbeeld nauwelijks of juist heel veel sprake van ziekte? Was er soms sprake van erfelijke ziekten?
4. Was er sprake van geestelijke ziekteprocessen?
5. Was er binnen die gezinnen ruimte voor het uiten van emoties? Zo ja, hoe dan? Zo nee, hoe ging men dan om met emoties?
6. Hoe ging men binnen die gezinsculturen met elkaar en met mensen in de buitenwereld om? Was er sprake van een open gezin of juist van een gesloten gezin?
7. Hoe waren die gezinnen in intellectueel opzicht te omschrijven?
8. Was er ruimte voor een bepaalde manier van religieus beleven of anderszins voor spiritualiteit?
9. Wat was de invloed van de tijdgeest (de heersende maatschappelijke moraal van dat moment of omstandigheden) op die gezinnen?
10. Welke plaats namen je vader en je moeder in binnen het gezin waarin zij kind waren?
11. Hoe stonden zij buiten hun gezin in de wereld als kind en later als volwassene, nog voor ze een paar gingen vormen?
12. Hoe leerden je ouders elkaar kennen?
13. Wat waren hun idealen en verwachtingen voor de toekomst toen je moeder zwanger van jou was?
14. Was jij welkom?
15. Hoe verliep jouw geboorte?
16. Waar, wanneer en onder welk astrologisch teken ben je geboren?
17. Welk verhaal zit er achter de naam die je ouders jou hebben gegeven? Zoek ook naar de betekenis er van op het internet of in de bibliotheek.
18. Wat is de oorsprong en de betekenis van je familieachternaam?
19. Wat gebeurde er in de wereld toen jij geboren werd?

20. Het hoeveelste kind was jij binnen het gezin?

21. Wat veranderde er voor je ouders door jouw komst?

---

*Herman:*

*..... Eigenlijk vind ik het moeilijk om mijn ouders te beschrijven als op zich staande mensen die ooit kind waren en die op hun weg naar volwassenheid elkaar ontmoetten en hun leven met elkaar wilden delen.*

*Dat komt denk ik omdat ik ze nooit echt anders heb gezien en ervaren dan in hun rol als ouders.*

*Als vader en moeder die er hoofdzakelijk waren voor ons kinderen en wiens persoonlijke leven wat naar de achtergrond was geraakt. Maar door met mijn moeder te praten over vroeger, vader leeft al twintig jaar niet meer, heb ik toch wat meer zicht gekregen op hun leven vóór mijn komst.....*

*..... Mijn moeder wordt in 1930 geboren in een arm gezin met vijf kinderen waarvan zij de oudste is. Haar vader is los arbeider die het grootste deel van zijn karige loontje in de kroeg verdrinkt. Hij heeft een kwade dronk over zich en mishandelt zijn vrouw vaak waar de kinderen bij zijn. Mijn moeder voelt zich als oudste verantwoordelijk voor haar moeder en haar broertjes en zusje, maar ze kan als kind niets doen. Ze wordt vaak door haar vader bedreigd en groeit op in angst. Ze leert zich zo onzichtbaar mogelijk en onderdanig op te stellen en ze ontwikkelt de eigenschap om op allerlei manieren de lieve vrede te bewaren.....*

*..... Na de lagere school moet ze geld verdienen voor het gezin. Ze werkt veel als hulp in de huishouding. Niet alleen als schoonmaakster, maar ook als kinderoppas. Maar door haar onderdanige houding wordt ze veel gepest en vernederd door de kinderen van "meneer en mevrouw".....*

*..... Mijn vader wordt in 1919 geboren. Hij had graag willen doorleren na de lagere school en wordt daarin gestimuleerd door zijn hoofdonderwijzer. Maar thuis vindt men dat niet nodig. Er moet geld worden verdiend en dus werkt hij als bakkersjongen, boerenarbeider en later als fabrieksarbeider.*

*Mijn vader groeit op bij een moeder die weinig liefde toont aan haar kinderen en een bazige en allesbepalende vader die als boerenknecht de kost verdient.....*

*..... Evenals mijn moeder is ook mijn vader de oudste in een gezin met zeven kinderen.  
Hij woont thuis tot hij op z'n 33<sup>ste</sup> met mijn moeder trouwt, nadat ze elkaar op dansles hebben leren kennen.....*

*..... Een jaar na hun huwelijk word ik geboren. Naar eigen zeggen waren ze dolgelukkig met me. Ik ben hun eerste kind en voel alle liefde en aandacht op me gericht. Door hun huwelijk en mijn geboorte voelen ze zich loskomen van hun verleden en verantwoordelijk voor hun eigen gezinnetje.....*

## Reflectie op stap 2.

- De bedoeling van de eerstvolgende reflecties zal steeds zijn dat je in het begin aandacht schenkt aan jouw verhaal naar aanleiding van wat je hebt genoteerd. Ook kun je dan iets vertellen over het proces dat je hebt doorgemaakt tijdens het schrijven, en wat dat voor jou betekent. Bijvoorbeeld gesprekken over vroeger met je ouders of vroegere verzorgers, een bezoek aan plaatsen uit je jeugd, dromen die je hebt gehad, een tekstfragment wat toevallig aansloot bij waar je op dat moment in je biografie mee bezig was, enzovoorts.

Oftewel:

Vertel elkaar iets over wat je hebt geschreven. Dat kan het hele verhaal zijn dat je naar aanleiding van de opdracht hebt geschreven, of een samenvatting of een gedeelte wat voor jou van bijzondere waarde is gebleken, of .....

- Tijdens het verhaal, of eventueel daarna, moet ook duidelijk worden hoe je aan die informatie bent gekomen.
- Wat heeft deze zoektocht met jou gedaan?
- Heb je wellicht ook bepaalde dromen gehad die hier iets mee uitstaande zouden kunnen hebben.
- Heb je tijdens het denken over en werken aan de oefeningen ook betekenisvolle of "toevallige" ontmoetingen gehad?
- Ben je er ook achter gekomen wat de betekenis is van je naam en waarom die aan jou is gegeven? Hoe heb je je naam tot dusver ervaren?
- Noteer de dingen die voor jou belangrijk zijn weer in je reisjournaal.

### **Stap 3; de reis van je leven is begonnen.**



*.....Er wacht je een wonderlijke reis, vol gebeurtenissen en ontmoetingen die je zullen vormen als mens.....*

Je geboorte is een feit. Welkom op aarde, op deze plek, te midden van deze mensen. Vóór je ligt een levenspad dat nog nooit door iemand is bewandeld. Er wacht je een wonderlijke reis, vol gebeurtenissen en ontmoetingen die je zullen vormen als mens. Die reis kent vele stappen en vele fasen waar je door zult gaan verrijkt met allerlei, nu nog onvermoede ervaringen.

In je eerste levensfase, gerekend vanaf je geboorte tot ongeveer je zevende verjaardag, wordt je babylichaampje als het ware door jouw unieke wezen van binnenuit omgevormd tot een eigen, herkenbaar lichaam. In die eerste jaren namelijk, wordt bijna alles in je lichaam vernieuwd. Je zou kunnen zeggen dat dit proces is afgerond wanneer je melktanden plaats hebben gemaakt voor je gebit.

Als baby, peuter en kleuter sta je aanvankelijk volledig open voor allerlei indrukken en invloeden van buitenaf. Een heel bepalende periode dus voor een gevoel van veiligheid of onveiligheid over de wereld om je heen. Je ouders heb je hierin nodig om je een gevoel van "welkom" te geven. Warmte, liefde, zekerheid, vertrouwen en geborgenheid zijn de mooiste geschenken die je van hen kunt ontvangen.

Vanuit die basisveiligheid geven ze je de kracht en het vertrouwen om straks zelfverzekerd de wereld in te gaan. Daarnaast heb je hen nodig om na te kunnen bootsen.

Hun manier van werkelijk en oprecht 'zijn' vormt voor een groot deel mede de basis voor het al of niet kunnen 'zijn' van degene wie jij in wezen bent. Maar ook wanneer zij, om welke reden dan ook niet in staat zijn je dit alles mee te geven, zal dat vroeger of later invloed hebben op de manier waarop jij jezelf en de wereld rondom ervaart.