

Zoektocht naar jezelf.

Attie Dotinga

colofon

Zoektocht naar jezelf
Auteursrecht © 2024
Auteur: Attie Dotinga
Foto omslag: Attie Dotinga
Redactie; Purperhart Vertalingen
Uitgeverij Falinn

ISBN:
9789403775487

Niets uit deze publicatie mag worden gereproduceerd,
door middel van drukwerk, fotokopieën,
geautomatiseerde gegevensbestanden of op enige andere
wijze zonder voorafgaande toestemming van de uitgever

Inhoud

Voorwoord.....	7
Jezelf vinden.	22
Oude vertrouwde patronen.....	29
Spiegelwerk.....	36
One way brein.	41
Labeltjes.....	50
Grenzen.	55
Haat en liefde.....	59
Gaten in onszelf.....	67
Cirkels.....	72
Je laat delen zien.....	80
Tijdmachine	84
Verbinding met het lichaam.....	93
Trauma, PTSS en neurodivergent zijn.	102
De kracht van woorden.....	109
Niets is uit te bannen	120
Het geloof.....	127
Manipulatie.....	148
Tegenstellingen.	153

Wonden in onze relaties.....	156
Kon je toen niet op jezelf vertrouwen?	161
Jezelf leren kennen.	164
Een band opbouwen met jezelf.....	168
Voordelen van een goede band met jezelf.	172
De interne wereld.....	177
Wat is dat rugzakje dan?.....	181
Een trauma.	183
We leven in ons hoofd.....	187
Ken jezelf en je wereld veranderd	192
Nawoord:	199



Zoektocht naar jezelf

Voorwoord.

Het raakt me diep om in dit boek onderwerpen te bespreken die van waarde kunnen zijn voor velen die niet vertrouwd zijn met de diverse thema's die hierin aan bod komen. De voorkant van de cover draagt een krachtige boodschap: een spiegel, een symbolisch venster naar de buitenwereld. In die spiegel lijkt een persoon gevangen te zitten, vastgehouden door een weerspiegeling die niet hun ware essentie weerspiegelt, maar eerder een projectie is van verwachtingen, normen en waarden die door anderen zijn opgelegd.

De spiegel staat symbool voor hoe de wereld buiten ons vaak een vervormd beeld van onszelf terugkaatst. Het is een beeld dat, hoewel onnauwkeurig, door velen onbewust wordt aangenomen als de waarheid. Maar wat als dat beeld slechts een illusie is? Een spiegeling van wat anderen willen dat we zijn, in plaats van wie we werkelijk zijn?

Deze vervorming kan een diep gevoel van gevangenschap en vervreemding veroorzaken. Het kan je doen twijfelen aan je eigen authenticiteit en je wereld vullen met een gevoel van onechtheid en ongemak. Toch biedt de spiegel ook een kans. Het confronteert ons met deze illusies en nodigt ons uit om verder te kijken – om voorbij de

oppervlakkige reflectie te reiken naar onze eigen kern, onze eigen waarheid.

Met dit boek hoop ik een handreiking te doen aan iedereen die zich gevangen voelt in een spiegelbeeld dat niet overeenkomt met hun innerlijke werkelijkheid. Het is een uitnodiging om de lagen van opgelegde verwachtingen af te pellen, om jezelf te leren zien zoals je werkelijk bent, los van de vervormingen van de buitenwereld. Want pas wanneer je de moed hebt om in die spiegel te kijken en te erkennen wat je ziet – zowel het echte als het illusoire – kun je de vrijheid vinden om werkelijk jezelf te zijn.

Binnen de psychiatrie en psychologie wordt de term *trauma* gebruikt om te beschrijven wat er gebeurt wanneer een persoon na een schokkende of pijnlijke gebeurtenis vast blijft zitten in overweldigende emoties zoals angst, woede of eenzaamheid. Een trauma ontstaat vaak door gebeurtenissen die zo extreem, onverwacht, of ingrijpend zijn dat het individu niet in staat is ze volledig te verwerken of er betekenis aan te geven. Het gevolg is dat men innerlijk stagneert, alsof een deel van de psyche vast blijft zitten in het moment van de gebeurtenis.

Dit proces leidt vaak tot een gevoel van loskoppeling van de innerlijke wereld, een kerngebied dat cruciaal is voor zelfontdekking en persoonlijke groei. Wanneer iemand deze verbinding verliest, voelt de binnenwereld als een

donkere, onontgonnen ruimte – een labyrint waar licht en begrip ontbreken. In deze toestand kan het leven aanvoelen als een opeenvolging van externe prikkels, zonder de diepere betekenis en verbinding die de innerlijke wereld biedt.

Toch ligt er in deze duisternis een verborgen potentieel. De innerlijke wereld, hoe onontgonnen ook, blijft geduldig wachten op het moment waarop de persoon de kracht en moed vindt om het donker te verlichten. Het pad naar herstel is vaak niet eenvoudig en vereist een confrontatie met pijn en kwetsbaarheid. Maar juist in die confrontatie schuilt de kans om de gebroken verbinding te herstellen, om licht te brengen in de schaduw en om opnieuw in contact te komen met wie men werkelijk is.

Dit beeld raakt me op een dieper niveau en roept een persoonlijke herinnering op aan een nachtmerrie die dezelfde worsteling lijkt te weerspiegelen. In die droom, die zowel beklemmend als indringend was, voelde ik de strijd om uit de schaduw van externe verwachtingen te stappen en mijn eigen kern te ontdekken. Het was alsof ik gevangen zat in een spiegelbeeld dat niet het echte *mij* toonde, maar een vervormde projectie van wat anderen van mij verwachtten.

Misschien symboliseerde die nachtmerrie juist de innerlijke reis die we allemaal op enig moment moeten maken: een proces van het brengen van licht in onze eigen

duisternis. Het is een pad dat zowel confronterend als bevrijdend kan zijn. Confronterend, omdat het ons dwingt om de schaduwen onder ogen te zien – de angsten, twijfels en beperkingen die we hebben geaccepteerd als onderdeel van onszelf. Maar ook bevrijdend, omdat het ons de mogelijkheid geeft om die schaduwen los te laten en ruimte te maken voor onze eigen waarheid.

Deze reis vraagt om een verschuiving in hoe we de spiegel zien. Wat eerst een gevangenis leek, kan veranderen in een uitnodiging – een poort naar zelfontdekking. Door verder te kijken dan het oppervlak, voorbij de illusies die ons vasthouden, vinden we de moed om onze authentieke zelf te omarmen. Het proces is niet eenvoudig en vereist geduld, maar het pad dat zich ontvouwt, leidt naar een diepere verbinding met onszelf. Uiteindelijk ontdekken we dat de duisternis niet het einde is, maar een plek waar transformatie begint.

In mijn jonge volwassenheid werd ik jarenlang achtervolgd door dezelfde droom, een nachtmerrie die steeds terugkeerde en als een ongrijpbare echo diep in mijn onbewuste leek te graven. De droom begon altijd hetzelfde: ik stond voor een groot, mysterieus huis op een donkere, desolate heuvel. Het huis had iets onweerstaanbaars, alsof het me uitnodigde en afstootte tegelijk. Sommige vertrekken waren verlicht, met een serene, bijna bedrieglijke kalmte, maar daarachter lagen

donkere geheimen – een zolder gehuld in schaduwen en een kelder die nog dreigender aanvoelde.



Het huis had een doolhofachtige structuur, met geheime deuren en verborgen trappen die naar onbekende plekken leidden. Ik wist dat deze verborgen ruimtes iets

belangrijks herbergden, iets dat onthuld moest worden, maar de angst om het onbekende onder ogen te zien hield me tegen. Vanuit de schaduwen klonken angstaanjagende geluiden – gefluister dat aanzwol tot schreeuwen, het geluid van voetstappen die me achtervolgden, en een dreiging die ik nooit kon zien maar altijd voelde.

Elke keer dat ik probeerde te ontsnappen, leek het huis me meer in zijn greep te krijgen. Hoe verder ik rende, hoe dieper ik werd gezogen in de chaos van het onbekende. Het was alsof het huis een weerspiegeling was van mijn eigen psyche, met kamers die delen van mezelf representeerden die ik niet durfde te betreden. De verlichte kamers waren de delen van mijn leven die ik accepteerde en herkende, maar de zolder en kelder waren iets anders – een ongetemde duisternis die symbool stond voor alles wat ik niet wilde zien of erkennen.

Toch voelde ik, ondanks de beklemming, ook een diepere boodschap in deze droom. Het huis dwong me om te blijven kijken, om niet weg te lopen van wat het me probeerde te tonen. Misschien was het huis geen vijand, maar een leraar – een uitnodiging om niet alleen de angstaanjagende schaduwen te confronteren, maar ook de verborgen schatten die erin verscholen lagen. Een oproep om dat duistere onbekende te verkennen, niet om eraan te ontsnappen.

Elke keer werd ik wakker, badend in het zweet, nog gevangen in de beklemming en angst die de droom in me had opgeroepen. Zelfs terwijl ik droomde, had ik vaak het besef dat het een droom was. Maar dat besef bood geen verlichting; ik kon mezelf niet bevrijden van het overweldigende gevoel van machteloosheid. Het leek alsof mijn onderbewustzijn wanhopig probeerde mij iets duidelijk te maken, iets wat mijn bewuste geest niet kon of wilde begrijpen.

Pas veel later las ik dat een droom over een huis vaak wordt gezien als een symbool voor jezelf. Het huis representeert wie je bent, met al zijn kamers, gangen, en verborgen hoeken. Die gedachte zette me aan het denken. Waarom was dat huis in mijn droom zo donker? Waarom voelde ik zoveel angst om door die geheime deuren te gaan of die verborgen trappen af te dalen? Was ik bang voor mezelf? Voor wat zich in mij bevond?

De donkere zolder en kelder, de onbekende ruimtes en het gevoel van dreiging begonnen me iets te vertellen. Misschien ging de droom niet over angst voor wat van buiten kwam, maar over een confrontatie met mijn eigen innerlijke schaduwen – delen van mezelf die ik had weggestopt, misschien uit schaamte, angst of onbegrip. De angst om die ruimtes te betreden symboliseerde misschien mijn weerstand om naar binnen te kijken, om delen van mezelf onder ogen te zien die ik liever verborgen hield.

Wat probeerde die duisternis mij te laten zien? Was het slechts een spiegel van mijn eigen onverwerkte emoties, angsten en verlangens? Of schuilde er iets meer, een uitnodiging om voorbij de angst te kijken? Misschien was die duisternis niet alleen een bedreiging, maar ook een potentieel – een plek waar inzichten, kracht en heling te vinden waren, als ik maar de moed zou opbrengen om die verborgen kamers te betreden.



Langzaam begon het tot me door te dringen dat die donkere ruimtes niet zomaar angst inboezemden, maar symbool stonden voor een diepere waarheid: ik kende mezelf niet echt, hoezeer ik ook dacht van wel. Ze waren een spiegel van mijn innerlijke verwarring, een stille aanklacht tegen het beeld dat ik van mezelf had opgebouwd. Het werd pijnlijk duidelijk dat mijn identiteit niet volledig van mijzelf was. Mijn leven, mijn keuzes, mijn overtuigingen – zoveel ervan waren samengesteld uit fragmenten van anderen: hun meningen, normen, overtuigingen en regels.

Ik had die invloeden onbewust tot de mijne gemaakt, alsof ze vanzelfsprekend waren. Nooit had ik echt stilgestaan om ze te toetsen aan mijn eigen waarheid. Had ik dit zelf gekozen? Of leefde ik simpelweg volgens een blauwdruk die door anderen was neergelegd?

De droom werd een katalysator voor reflectie. Het was alsof mijn onderbewustzijn me uitnodigde om de lagen af te pellen, de muren af te breken die ik om mezelf heen had opgebouwd, en opnieuw te ontdekken wat echt van mij was. Die donkere kamers en verborgen trappen vroegen niet om vermijding, maar om verkenning. Ze waren geen oorden van angst, maar plekken vol potentieel, wachtend om gevuld te worden met mijn eigen authentieke keuzes en overtuigingen.

Ik begon mezelf af te vragen: wie ben ik werkelijk, los van al die invloeden? Wat zou er overblijven als ik alles wat van buitenaf is opgelegd, van me af zou schudden? Welke delen van mezelf zouden overeind blijven als ik het licht van eerlijkheid zou laten schijnen op mijn innerlijke wereld?

Deze reis naar binnen was geen gemakkelijke weg. Het vroeg om moed om naar de schaduwen te kijken, geduld om te leren wat ze me probeerden te zeggen, en eerlijkheid om te erkennen dat niet alles wat ik geloofde, werkelijk van mij was. Maar tegelijkertijd bracht het ook een diepe bevrijding. Het besef groeide dat heelheid niet betekent dat je alleen je licht omarmt, maar juist dat je leert samenleven met het donker – en daarin jezelf volledig accepteert.

Ik leefde al die tijd niet vanuit mezelf, maar vanuit een onbewuste drang om erbij te horen. Maar waarbij eigenlijk? En waarom was dat zo belangrijk voor me? Deze vragen raakten aan de kern van een diep verlangen: niet alleen om geaccepteerd te worden door anderen, maar ook om mezelf te accepteren, een verlangen dat ik nooit echt had onderkend.

Die droom bracht een pijnlijk maar noodzakelijk inzicht. Het leerde me dat ik overleefde in plaats van echt leefde. Het grote, mysterieuze huis was een weerspiegeling van mijn binnenwereld, en de donkere kamers symboliseerden

de delen van mij die ik had vermeden. Soms uit angst, soms uit gemakzucht. Het waren de onzichtbare lasten van verwachtingen en oordelen – niet alleen die van anderen, maar ook die ik mezelf had opgelegd. Het was alsof ik bang was om mezelf werkelijk te ontmoeten, om door te dringen tot de essentie van wie ik was, vrij van de stemmen en verwachtingen die me al zo lang omringden.

Toen ik dat eenmaal begon te begrijpen, veranderde de droom langzaam. Het huis was niet langer een plek van duisternis en dreiging. Het werd een uitnodiging – een kans om de gesloten deuren te openen en het licht binnen te laten. Het licht stond niet alleen symbool voor helderheid en begrip, maar ook voor acceptatie. Het vroeg me om mezelf te leren kennen zonder oordeel, om zowel het licht als de schaduw in mij te omarmen.

Met elke stap die ik zette, ontdekte ik dat het huis geen vijand was, maar een bondgenoot. Het was een gids naar mijn eigen waarheid, naar wat authentiek en onmiskenbaar van mij was. Het proces was niet eenvoudig; het vergde moed om de confrontatie aan te gaan en geduld om het onbekende te verkennen. Maar met elke deur die ik opende, werd het huis minder beangstigend en meer thuis.

Dat besef – dat het huis een weerspiegeling was van mijn eigen innerlijke reis – voelde als een nieuw begin. Het was geen eindpunt, maar het startschot van een reis die nog

altijd voortduurt. Een reis waarin ik mezelf steeds opnieuw mag ontdekken, en waarin ik leer dat heelheid niet ligt in perfectie, maar in het accepteren van alles wat ik ben.

Misschien was het zo. Misschien probeerde ik te voldoen aan het idee van wat "normaal" was, zoals de wereld dat definieerde. Maar wat betekent normaal als het betekent dat je jezelf moet verloochenen? Wat blijft er over van je ware zelf als je je aanpast aan een standaard die je innerlijke vrijheid wegneemt?

Het is overbodig om te zeggen dat de reis naar mijn eigen identiteit lang en intens was. Het was geen pad van comfort, maar van ontdekking en transformatie. Naarmate ik mezelf steeds beter leerde kennen, begon het huis in mijn dromen te veranderen. Waar eerst angst en duisternis heersten, verschenen nu openheid en licht. De kamers die ooit koud en onaangenaam voelden, werden warm en uitnodigend.

De zolder, die me in het begin zo verwarrend en beklemmend leek, veranderde. Waar eerst de chaos van mijn gedachten leek te heersen, vond ik helderheid en overzicht. Met elke straal licht die de ruimte vulde, voelde ik hoe mijn geest zich opende, alsof de zolder niet alleen een plek in het huis was, maar ook een weerspiegeling van mijn eigen hoofd.

En dan de kelder – de plek die me altijd het meest angst had ingeboezemd. Het was daar dat ik de delen van mezelf had verstopt die ik niet durfde te omarmen, de emoties en ervaringen die ik te moeilijk vond om onder ogen te zien. Maar naarmate het licht die donkere hoekjes bereikte, gebeurde er iets bijzonders. Ik ontdekte dat die verborgen stukken niet mijn vijand waren, maar delen van mijn ziel die wachtten om erkend en geaccepteerd te worden.

Door deze kelder te verlichten, voelde ik hoe ik vrij werd. Vrij om opnieuw contact te maken met die vergeten en onderdrukte aspecten van mezelf. Vrij om ze niet langer te zien als bronnen van schaamte, maar als bouwstenen van mijn heelheid. Het licht dat ik toeliet in het huis van mijn dromen, werd een symbool van de vrijheid om volledig te zijn wie ik ben – niet perfect, maar authentiek.

Deze reis van zelfontdekking leerde me dat normaal zijn, zoals de wereld dat ziet, niets betekent als het ten koste gaat van je eigen waarheid. Het was pas toen ik mijn unieke licht toeliet, dat ik begon te begrijpen wat het betekent om echt te leven.

Af en toe keert de droom nog terug, maar nu heeft het huis een andere uitstraling. Waar ooit de beklemming en de angst heersten, heerst nu licht, ruimte en rust. Alles is helder, zelfs de kamers die eerst duister waren. Wat vroeger een bron van angst en verwarring was, is nu een

plek van nieuwsgierigheid en avontuur. In plaats van me gevangen te voelen, zie ik de geheimen van het huis als uitdagingen, uitnodigingen om verder te ontdekken en meer over mezelf te leren. De geheime deuren en verborgen trappen zijn nu een spel, een manier om te verkennen en te groeien, een manier om mijn eigen grenzen te verleggen. Wat ooit als een gevangenis aanvoelde, is nu een ruimte vol mogelijkheden.

Een groot deel van mijn reis deel ik hier met jou, niet omdat ik beweert te weten wat goed of fout is. Ik geloof niet dat mijn pad een universeel model is dat voor iedereen werkt. Het oordeel over wat iemand anders moet doen, laat ik graag aan anderen over. Mijn pad is uniek, net zoals jouw pad dat is. Toch hoop ik dat mijn verhaal misschien iets in jou raakt, je ergens op weg helpt, of een inzicht biedt dat je verder kan brengen.

Het ontdekken van jezelf is een voortdurende reis. Het is geen bestemming die ooit helemaal bereikt wordt, maar een avontuur zonder einde. Het is een proces van voortdurende verkenning, waarin je steeds meer leert over wie je werkelijk bent. Het vraagt moed om zowel de duisternis als het licht in jezelf te omarmen, om zowel de pijn als de vreugde toe te laten, en in beide te ontdekken dat ze samen de rijkdom van je bestaan vormen. Wat ik geleerd heb, is dat er geen juiste of foute manier is om jezelf te ontdekken. Het gaat erom dat je de reis aanvaardt

en het avontuur omarmt, met al zijn onvoorspelbare wendingen.

Ik wens je veel plezier en moed bij het verkennen van je eigen binnenwereld, jouw persoonlijke huis. Want wat je daar zult vinden, kan de sleutel zijn tot een leven dat meer in lijn is met wie je werkelijk bent. Het is een avontuur dat vraagt om durf en openheid, maar ook om een liefdevolle blik op jezelf. Wat je onderweg ontdekt, kan je helpen om los te komen van de verwachtingen van anderen en dichterbij je eigen waarheid te komen. Het pad naar jezelf is uniek, maar het brengt je altijd dichterbij de vrijheid en authenticiteit die in jou schuilen.

Groetjes,

Attie