

Wilskracht en Engelengeduld

Colofon

ISBN: 978 94 6365 051 9
1e druk 2018
© 2018, Yvonne Langendoen

Uitgeverij Elikser
Ossekop 4
8911 LE Leeuwarden
www.elikser.nl

Foto's omslag: Arjan Landesbergen en Jeroen Landesbergen
Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Wilskracht en Engelengeduld

Yvonne Langendoen



Wilskracht en Engelengeduld

... heeft mij gemaakt tot wie ik nu ben en daar ben ik trots op!

Overwin je angst, verwijder je sluier en herinner je wie je werkelijk bent.

Met dank aan eenieder die het mogelijk maakte dat ik deze ervaringen heb kunnen meesteren.



Voorwoord

Door mijn ervaringen te delen hoop ik anderen te inspireren om traumatische gebeurtenissen onder ogen te durven zien. Met als doel: een fijner en mooier leven, los van allerlei blokkades en hindernissen. Zodat je jezelf kunt zijn, je eigen authentieke zelf. Dit boek is voor mannen en vrouwen die zoeken naar herkenning, erkenning en heling van gebeurtenissen uit een traumatisch verleden. Daarnaast geeft dit boek nieuwe en verhelderende inzichten voor therapeuten, hulpverleners, leerkrachten en docenten.

Het is een keuze of je de confrontatie aan wilt gaan met het verleden. Wil jij los zijn van negatieve ervaringen? Los van negatieve emoties, angsten en blokkades die je zo kunnen beperken dat je geen doelen of wensen meer kunt zien? Dat het leven niet meer zinvol lijkt? Dat je fysiek leeft, maar dat je er geen enkele waarde meer in ziet? Feitelijk gezien ben je dan vooral aan het overleven. Het vergt moed om met het verleden te dealen, het vergt kracht om de confrontatie aan te gaan. Jij hebt dit boek nu in handen en misschien heb ook jij het diepe verlangen om jouw verleden aan te gaan, zodat je het los kunt laten. Ik hoop dat ik jou met dit boek kan motiveren en ondersteunen in jouw

proces. Ieder mens is anders, dus ook ieders proces, en ook hoe jij gebeurtenissen ervaart of hebt ervaren. Ik heb de stap gewaagd en ik ben de confrontatie aangegaan met mijn verleden. Op wilskracht en met engelengeduld. Op zoek naar mijn innerlijke, verstopte kind. Daardoor ben ik gekomen waar ik nu ben en daar ben ik trots op. Op mijn twaalfde beloofde ik mijzelf dat ik later, als ik groot was, voor een ander leven zou kiezen dan het leven dat ik tot mijn twintigste leefde onder het regime van mijn familie. Het was niet gemakkelijk om daarvan los te komen, maar mijn ervaring heeft mij geleerd dat het mogelijk is.

Op mijn twintigste leerde ik mijn huidige man kennen en hij bleek mijn redding te zijn. Nu was ik in staat om mijn wens in vervulling te laten gaan van een leuk en gezellig leven leiden, trouwen, kinderen krijgen en gelukkig zijn. Mijn bunker, die vol zat met trauma's, had ik hermetisch afgesloten en ik wilde die nooit meer zien. Dat ging best goed totdat ik op mijn negenendertigste ging studeren. Ik leerde te reflecteren en naar mijzelf te kijken. In diezelfde periode kwamen mijn ouders te overlijden. De hoofdagressors vielen weg en de bunker stond op ontploffen. Het voelde alsof ik een tikkende tijdbom van emoties in mijn lichaam had. Ik stond voor een dilemma: ik werd slachtoffer van mijn eigen emoties of ik ging kijken naar wat ik nooit meer wilde zien. Op het moment dat ik mij afvroeg waar ik vanaf kon springen om mijn

aardse leven te beëindigen, besloot ik om een psychotherapeut te bezoeken. De juiste keus. Soms ging ik door diepe dalen, om vervolgens weer tot grote hoogtes te komen. Met vallen en opstaan werd alles zichtbaar wat ik in mijn bunker had geparkeerd. Toen kwam het moment dat alles boven tafel was gekomen, en wat dan? Ik kon ernaar zitten kijken, maar ik kon er ook iets constructiefs mee doen, al wist ik op dat moment nog niet hoe of wat.

Ik maakte contact met de spirituele wereld. Niets is voor niets. 'Toevallig' kwam ik in contact met Annelies Hoornik en zij leerde mij de engelenwereld kennen. Toevallig tussen aanhalingstekens, omdat toeval voor mij niet meer bestaat. Op het juiste moment is daar de juiste persoon of de juiste hulp die mij wordt aangereikt. Ik leerde hoe ik mijn emoties rondom trauma's kon helen. Ik besepte ineens hoeveel kracht ik had en ik leerde liefhebben. Ik leerde negatief om te draaien naar positief. Ik leerde over de balans tussen geven en nemen. Ik zag het hoe en het waarom. Ik leerde mijn ervaringen te meesteren door te accepteren en ik leerde vergeven. Het leven is een reis waarin je ervaringen opdoet. De keus is aan jezelf hoe je met deze ervaringen omgaat en wat je ermee doet.

Alles heeft een doel, al voelt dat niet altijd als zodanig. Het was geen toeval dat ik mijn man leerde kennen,

het was geen toeval dat ik in contact kwam met de engelen. Het is geen toeval dat ik door al mijn ervaringen nu dit boek kan schrijven en daarmee anderen kan motiveren om het verleden te helen. Het is geen toeval dat mijn leven is zoals het is. Het is geen toeval dat jij nu dit boek leest. Dank je wel dat je mijn boek wilt lezen!

In het eerste deel van dit boek beschrijf ik de ervaringen over emotionele en fysieke mishandeling, het seksueel misbruik met als gevolg vier zwangerschappen, zelfdodingspogingen van mijn ouders en de verslavingen waar zij mee kampten. Dit deel is een feitelijk gegeven los van emoties, omdat daar gewoonweg geen tijd en ruimte voor was. Tijd en ruimte zijn letterlijk dan ook lastig te benoemen. Ik had al mijn energie nodig om te overleven. Daarvoor zette mijn onbewuste allerlei overlevingsstrategieën in werking die ik zo goed mogelijk heb beschreven, inclusief de ontstaansgeschiedenis ervan.

Ik ben ervan overtuigd dat andere mensen in mijn omgeving zagen wat er gebeurde, maar zij waren niet in staat om iets voor mij te betekenen. Het was een tijd waarin de kinderen geen inspraak hadden en er vooral naar de ouders werd gekeken. En ik hield braaf mijn mond, zoals mijn ouders mij dat al vroeg ‘leerden’. Ook moest de eer van de familie hooggehouden worden. Dus als iemand al iets hoorde of zag, werd

er geen aandacht aan gegeven. Want wat je aandacht geeft groeit ... Ieder huis heeft zijn kruis. En dat kruis moest vooral binnenshuis blijven. Opgesloten en zwijgzaam.

In het tweede deel beschrijf ik de periode bij de psychotherapeut. Het contact met mijn innerlijke kind(eren), het gezinssysteem, mijn overlevingsstrategieën, de regressies, EMDR (eye movement desensitization and reprocessing), mijn lichaamsgeheugen en de psychische dwarslaesies. Het openen van mijn bunker, het zien en herkennen van de inhoud. Het voelen en uiten van de emoties die ik vroeger moest verstoppen om te overleven. Stapje voor stapje, zodat ik mijn dagelijkse dingen kon blijven doen. In de eerste periode dat we met het bewuste en onbewuste deel aan het werk waren ging het goed. Ik kon functioneren als moeder, huisvrouw en pedagogisch medewerkster. Tot het moment kwam dat mijn lichaamsgeheugen het over ging nemen. Kort door de bocht betekent dit: als kind raakte mijn bewuste geheugen vol, daarna raakte ook het onbewuste geheugen vol. Nergens was meer ruimte om de troep op te slaan, dus nam mijn lichaamsgeheugen het over. Tijdens de psychotherapie liet mijn lichaam mij weten wat er nog meer mis was gegaan. Dat ging gepaard met vier keer een bekkenverwringing ofwel een bekkenscheefstand. De manueel therapeut was in die periode mijn beste vriend,

want hij was degene die mijn lijf letterlijk weer in balans kreeg. Ik vertel hoe bij mij gebeurtenissen uit het verleden weer zichtbaar werden. Hoe de overlevingsstrategieën inzichtelijk en helder werden. Hoe ik omging met emoties, en wie of wat ik daarvoor nodig had. Hoe mijn interne alarmbel mij telkens weer bij de les hield, anders gezegd, hoe deze alarmbel mij weer zo goed mogelijk met twee benen op de grond zette.

In het derde deel beschrijf ik welke wegen ik heb gelopen om te herkennen, te erkennen, te accepteren en te verkennen met als doel om negatief aangeleerde overlevingsstrategieën, zoals dwangstoornissen, controle, verslavingen, bevrozen, vluchten en vechten, om te keren naar positief gedrag: het leren vertrouwen en eenzaamheid omkeren naar samen-zijn, kwetsbaar durven zijn, liefhebben, angsten loslaten en psychische dwarslaesies opruimen. Ik geef tips om seksualiteit een nieuwe kans te geven. Voor al deze zaken heb je inzicht nodig in de werking van het ego en het innerlijke kind. Reflectie op jezelf in alle facetten, hoe doe je dat? Hoe kun je omgaan met emoties? Wat zijn de functies van affirmaties, vergeving en dankbaarheid? Ik leer te kijken vanuit een andere dimensie, vanuit de spirituele engelenwereld. Ik vertel hoe je emoties omtrent traumatische ervaringen kunt helen. Wat zijn chakra's en wat is de relatie met het lichaam

en de geest? Wat is karma en wat zijn zielendoelen? In dit deel vind je praktische tips met engelenenergie of los van engelenenergie, voor wie waar behoefte aan heeft. Ieder mens heeft zijn eigen keuzes, wensen en doelen. Ik hoop van harte dat ik jou nieuwe inzichten en wijsheden kan brengen zodat ook jij de stappen kunt zetten die voor jou belangrijk zijn.

Deel 1

Mijn ouders

Het is begin jaren zestig. Ik ben vier jaar en een stil en verlegen meisje. Ik woon met mijn vader, moeder en oudere broer in een eenvoudig benedenhuis in een eenvoudige buurt van Den Haag waar nog dagelijks de kachel gevuld wordt met kolen. Alles wat ik nodig heb is aanwezig: speelgoed, kleding, dieren, een eigen kamertje. Mijn moeder naait mijn jurkjes, die zij ook zelf als volwassene draagt. Ik word hiermee een verjongde uitgave van mijn moeder, een soort kloon ... Ik heb poppen en barbies, heel veel poppen met allemaal een eigen naam. Mijn moeder breit, naait en borduurt allerlei poppenkleertjes waar ik dagenlang mee kan spelen. Elke dag wordt er veel tijd besteed aan mijn haren. Met een krultang die eerst boven het vuur wordt gehouden, wordt er een babykrul boven op mijn hoofd gecreëerd. Een mooi meisje dat eruitziet om door een ringetje te halen, met prachtige wimpers, waarvan regelmatig gevraagd wordt of deze zijn aangeplakt. Een meisje dat eruitziet als een prinsesje waar pappa en mamma mee kunnen pronken. Zomers gaan we op vakantie in een bus die omgebouwd is tot een camper. Vader, moeder, broer en ik. Gordijntjes voor de ramen, een gasstelletje om zelf eten te maken en bedden ingeruimd om te slapen. Een waar feest dat mij in vele delen van Oostenrijk, Zwitserland, Italië en Duitsland brengt.

Mijn vader is een opvliegende en agressieve man, vloeken en schelden is een van zijn sterke kanten. Hij heeft

echter ook een lief karakter en is zorgzaam naar zijn gezin. Hij is heel muzikaal en speelt alles zonder een muziknoot te kunnen lezen. Een harde werker en hij pakt alles aan om geld te verdienen, zolang hij maar niet onder een baas hoeft te werken. Zelfstandigheid staat bij hem hoog in het vaandel. Diploma's heeft hij nooit verkregen.

Mijn moeder moest op haar dertiende jaar gaan werken als coupeuse en heeft vanwege de oorlog niet kunnen studeren. De financiële inkomsten zijn afhankelijk van allerlei ondernemingen en klussen die zich aandienen. Kolenboer, melkman, groenteboer, winkelier, gehandicaptenvervoerder en nog veel meer. Gezien de muzikale talenten van zowel mijn vader, moeder als broer creëren zij een muziekbandje. Tijdens bruiloften en partijen worden zij hiervoor ingehuurd. Dat betekent voor mij dat ik vaak in de weekenden bij oma ben. Mijn moeder is meestal thuis en helpt zo nodig mee in de bedrijfjes van mijn vader. Verder zorgt zij voor de kinderen en gaat op zoek naar een geloofsgemeenschap, die zij ook vindt. Zij wordt een Jehovah's getuige. Vanaf nu worden er geen verjaardagen meer gevierd, geen Pasen, geen Sinterklaas, geen Kerstmis en ook geen oud en nieuw. De familie waardeert dat niet erg. Toch ga ik met mijn ouders elke zondag naar oma van vaderskant. Oma is al een tijd weduwe en opa heb ik niet gekend. Opa en oma van moederskant zijn al langere tijd overleden. Oma

vindt het hele idee om geen cadeautjes meer te kopen maar moeilijk. Er wordt een plan bedacht: oma mag wel cadeautjes geven, maar niet op de dag van mijn verjaardag of op feestdagen. Ervoor of erna ... Ik ben graag bij oma; zij is lief en houdt van mij, dat voel ik en dat weet ik. Veilig en vertrouwd. Stiekem mag ik bij haar mijn schoen zetten met Sinterklaas en met Kerstmis de boom optuigen. Als ik maar niets tegen mamma zeg ... Ik heb geen oordeel over wanneer de cadeautjes komen, ik ben nog maar een jaar of vier en het gaat zoals het gaat. Wat ik wel moeilijk vind, is dat pappa en mamma vaak ruziemaken. Meestal over geld en winkeltjes. Als kind begrijp ik dat verder niet en voel ik alleen maar de spanning die de ruzies met zich meebrengen. Deze ruzies gaan gepaard met slaan, schoppen, schelden en schreeuwen. De blauwe plekken worden bij beide ouders zichtbaar. Ik trek mij dan heel stil in mijzelf terug en zoek een veilig plekje.

Seksueel misbruik

Rond mijn vierde jaar gebeuren er dingen die ik niet begrijp en die mij lichamelijk pijn doen. Mijn vader is een echte knuffelaar en streelt mij vaak in slaap. Ik heb moeite met inslapen. Langzaam maar zeker breiden de strelingen zich uit tot mijn hele lichaam, inclusief mijn vagina. Steeds een stapje verder, een grensverleggend patroon. Tot daar het moment komt dat mijn vader 's nachts in zijn onderbroek in mijn kamer staat.

Ik voel de spanning, maar begrijpen doe ik het niet. Ik ben machteloos, ik kan niets en moet laten gebeuren wat er gebeurt. Met één hand op mijn mond kruipt mijn vader boven op mij. Mijn lichaam verkrampt. Het doet pijn, heel erg pijn. Op dat moment heb ik geen idee wat seksueel misbruik is en ook geen idee dat dit niet goed is. Ik ben afhankelijk van mijn ouders en van deze ouders wordt verwacht dat ik mij er veilig bij kan voelen. Door de ruzies die er al geruime tijd plaatsvinden, is die veiligheid al aangetast. Ik heb al geleerd om mij terug te trekken en onzichtbaar te zijn. Het veilige gevoel valt met deze gebeurtenis in alle totaliteit weg. Ik heb nu lichamelijke pijn, ik begrijp niet wat dit allemaal is, ik voel mij niet veilig. Ik ben verdrietig, maar weet niet waarom. Het is alsof ik van een berg word afgegooid, alsof de aarde onder mij verdwijnt. Daarbij wordt mij duidelijk gemaakt dat ik hier niet over mag praten. Want als ik erover praat, wordt mamma heel erg verdrietig. Ik heb al geleerd om mamma niet verdrietig te maken, omdat dat al vaak genoeg gebeurt in de ruzies met pappa. En ook niet tegen andere mensen vertellen, want dan hoort mamma het alsnog. Ik voel mij ineens heel erg alleen. Wat gebeurt er allemaal? Mijn vader is ineens een heel andere man, een man die ik niet ken. Er ontstaan twijfels. Het beeld dat ik van mijn vader had, klopt nu niet meer. Ik heb ineens twee pappa's: één lieve en één die mij pijn doet.