

LEKKER  
LOS LATEN

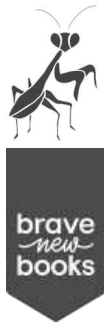
leven na trauma



# LEKKER LOS LATEN

leven na trauma

Jeannette van Uffelen



Auteur: Jeannette van Uffelen  
Illustratie omslag: Litô Kampiotis  
Foto bidsprinkhaan: Susan Cottingham  
Foto auteur: Robert Smith  
ISBN: 9789464358865  
© Jeannette van Uffelen  
Uitgeverij: Brave New books

Uit dit boek mag je citeren en kopiëren, want het goede  
nieuws mag gedeeld worden. Wel stellen we het op prijs dat  
je de bron vermeldt. Dus de gegevens, die hierboven staan.

*“Wie naar buiten gaat droomt,  
wie naar binnen gaat wordt wakker.”*

Carl Gustav Jung  
(1875-1961)

Voor mijn dochter en mijn moeder.

Mijn dochter is mijn sterkste drijfveer om lekker los te laten. Iedere dag weer. Wat je niet loslaat neem je mee en geef je door. Aan haar wil ik het allerbeste doorgeven. Daarom leerde ik loslaten. En met haar leer ik hoe ik dat doe en zie ik dat ik het kan.

Mijn moeder is mijn oefenterrein. Zij inspireert me om overtuigingen en gewoontes los te laten die ik niet meer nodig heb. Ze heeft me gedragen en dat doet ze nog steeds. Diep van binnen heb ik altijd geweten dat haar liefde grenzeloos is.

# INHOUD

Voorwoord .....	1
Inleiding .....	5
Voor wie is dit boek? Waarom zou je naar mij luisteren? Wat krijg je in dit boek? Tips voor hoe je dit boek gebruikt	
1. Als je vasthoudt ga je dood .....	11
Jezelf en anderen serieus nemen Lekker Los Laten, vanwaar die titel? De verhalen zijn er al Kippensoep De bidsprinkhaan Durven loslaten geeft zelfvertrouwen De L van Loslaten	
2. Voor alles is een reden .....	23
Als vlieg angst niet over vliegen gaat Overall thuis Ze kon het niet meer vinden We weten alles King of the world Geen klok en geen tijd Voor alles is een reden Wat is trauma? De O van Onderzoek	

3. Overlevers zijn taai .....33

Ziel en zaligheid  
Jeukende handen  
Dansles in het verzekeringspakket  
Tachtig zakken lekker los gelaten  
Weten alleen helpt je niet  
Open voor alles en iedereen  
De sterkste  
Overlevers zijn taai  
Jezelf zijn, hoe dan?  
Accepteer waar je vandaan komt  
Wat is hypnose?  
De S van Stilte

4. Geloof, hoop en liefde .....55

Onze vader  
Schuldig zonder schuld  
Openbaringen  
God's woord weet jij alleen  
Klokgelui en engelenzang  
Eigenwijs en asociaal  
Ik ben anders. Wie niet?  
Van nature weten dat er genoeg is  
Twee druppels water  
Iedereen is anders. Gelukkig wel!  
Hoe weet je of je trauma hebt ervaren?  
De L van Liefde

5. Voor de gek gehouden .....73

Ik doe er niet toe  
De wortel eruit trekken  
Je kunt er vanaf  
Oplossen of kunstjes leren  
Tirannen en piraten  
Altijd maar vragen stellen  
Zijn wij voor de gek gehouden?  
Keihard op je plaat gaan  
Is trauma op te lossen met hypnose?

De A van Afleren

6. Verlichting .....89

Donker verleden  
Verlichte toekomst  
Je bent niet meer dezelfde  
Mijn eigen trauma live show  
Shit happens, shift happens.  
Tijd om mij op te lappen  
Kappen en mee bewegen  
Niets te kiezen  
Verlichting  
De T van Toegeven

7. De zoektocht en de landing .....103

Hij durft de deur niet uit  
Hupsakee! De straat op!  
DOEN! De dreiging zit in je hoofd  
Betaald in muziek  
In zijn woorden  
De zoektocht  
De landing  
Eindelijk loslaten  
Eerbied voor emoties  
Zijn er voorwaarden voor hypnose?  
De E van Emoties vervangen

8. Oplossing .....121

Oma 'weest oma leuk  
Hoe kwam het zo ver bij mijn vader?  
Schaamteloos eerlijk  
Mijn eigen plaatjes  
Pappa, de pastoor en de politie  
De oplossing ben je zelf  
Kan iedereen zelfhypnose doen?  
De N van Nieuwe ervaringen



9. Zolang mijn hart klopt .....	137
---------------------------------	-----

Het lastigste project  
Lekker laten rotten  
Vertrouwd is niet hetzelfde als veilig  
Dromen voor de stam  
Het klopt

10. Hoe dan? .....	145
--------------------	-----

Advies aan iemand met trauma  
Als je hart klopt weet je dat jij aan de beurt bent  
Dit kun je helemaal zelf doen  
**L**oslaten  
**O**nderzoek  
**S**til worden  
**L**iefde  
**A**fleren  
**T**oegeven  
**E**moties vervangen  
**N**ieuwe ervaringen  
Maak een lijst  
BASIS klop instructies  
VARIANTEN klop instructies

Nawoord .....	159
---------------	-----

Links .....	161
-------------	-----

Boekentips .....	163
------------------	-----

Over de auteur .....	165
----------------------	-----

Origineel Kim's voorwoord .....	167
---------------------------------	-----

Bijlage: uitknippen voor onderweg .....	171
---	-----



## Voorwoord

Het lijkt surrealistisch om deze woorden van inleiding tot dit boek te schrijven. Over trauma, een onderwerp dat, zonder dat ik het wist, de drijvende kracht achter het grootste deel van mijn bestaan is geweest. Het is om die reden dat ik me vereerd voel.

Het onderwerp trauma wordt vaak verkeerd begrepen en als een levenslange gevangenisstraf gezien. Maar je kunt het ook omkeren in een kans om de ongelooflijke hoeveelheid kracht, die ieder van ons in zich heeft, te ervaren. Dat is mogelijk wanneer we de juiste omgeving krijgen om alle aspecten van de ervaring vrij te geven.

Jeannette van Uffelen is een van de meest authentieke en eerlijke mensen die ik ooit heb ontmoet. We hebben elkaar jaren geleden leren kennen, toen we allebei vrijwilligerswerk deden in een lange-termijn centrum voor drugsmisbruik in Hawaï. En ik wist meteen dat ik iemand voor me had, die net zo toegewijd was aan het helen van trauma's als ik. Wat mij vanaf het begin opviel aan Jeannette was haar vermogen om plezier en gelach in een situatie te brengen, zelfs als dat in het algemeen als zeer ernstig beschouwd wordt.

Ze kan zo bot zijn als 'a kick under the teeth'. Maar dat is juist een deel van wat ik liefheb en respecteer aan haar. Je hoeft nooit te raden wat Jeannette denkt. Wat je ziet is wat je krijgt en dat is een zeldzaamheid in een wereld vol dubbelspraak en eigenbelang. Tegelijkertijd is haar liefde voor het leven aanwezig in elk gebied van haar werk. Ze denkt holistisch en op de lange termijn. En het belangrijkste is dat ze zichzelf niet al te serieus neemt.

Al vele jaren beoefen ik dit vak en mijn ervaring is dat er veel vakgenoten zijn, die de theorie kennen, maar weinigen hebben echt hun laarzen in de loopgraven gehad. Hoe graag ze ook willen helpen, ze kunnen niet helemaal met hun cliënten meegaan. Jeannette is 'the real deal'. En zo iemand wens ik iedereen toe, die deze reis van zelfontdekking onderneemt. Een gids die de tocht al heeft afgelegd en die de windingen kent, die onderweg opduiken. Iemand die uit de eerste hand kennis heeft over hoe je niet alleen door de reis navigeert, maar die ook weet hoe je met succes naar de overkant komt. Waardoor het een ervaring wordt, die je boven alles verheft.

Haar werk heb ik aan den lijve ondervonden. Cliënten, die een leven lang aan trauma hadden geleden, heb ik weg zien lopen van een sessie, met een lichtheid die ze nog nooit eerder hadden ervaren. Haar vermogen om te begrijpen hoe de geest trauma verwerkt en die gebeurtenissen codeert, is cruciaal om de verandering te creëren waarnaar je op zoek bent.

Voor Jeannette is dit niet zomaar een baan, dit is haar passie. Talloze levens heeft ze ten goede veranderd met die lichte en directe benadering, waarmee zij het loslaten van 'oude rommel' gemakkelijk maakt. Haar aanpak heeft ze nu samengevat in eenvoudige concepten, die jij uit de eerste hand kunt toepassen en waarmee je verandering in je leven creëert.

Dit boek geeft je een uitstekend voorproefje van hoe het leven vanuit een plek van vrijheid er echt uitziet en hoe dat voelt. Wat je hier in handen hebt is een uitweg uit de pijn en frustratie die je tot nu toe heeft vastgehouden.

Jeannette wil dat je haar uitdaagt en dat je de principes, die ze hier met je deelt ook daadwerkelijk in de praktijk brengt.

Neem het niet als evangelie, maar probeer het uit.

Wanneer jij de volgende pagina's met een open mind en een hoog niveau van nieuwsgierigheid tot je neemt en vervolgens je pen op papier zet, dan stelt ze misschien ook jou in staat om je leven te veranderen.

Kim Jewell  
Behavioral Specialist  
Trauma & Anxiety Expert  
Inner Stillness Integrative Wellness  
Queensland, Australië

# Bonusmateriaal

In dit boek vind je bonusmateriaal.

- Waarmee je jouw kennis over dit onderwerp kunt verdiepen.
- Waarmee je meer inzicht krijgt in wat het voor jou kan betekenen.
- Waarmee je er praktisch mee verder kunt werken.

Al het bonusmateriaal is gratis en geheel vrijblijvend.

Iedereen, die dit boek in handen heeft kan het downloaden van mijn website.

Bonus 1 op pagina 53: [lekkerloslaten.nl/boekbonus1](http://lekkerloslaten.nl/boekbonus1)

Bonus 2 op pagina 88: [lekkerloslaten.nl/boekbonus2](http://lekkerloslaten.nl/boekbonus2)

Bonus 3 op pagina 102: [lekkerloslaten.nl/boekbonus3](http://lekkerloslaten.nl/boekbonus3)

Bonus 4 op pagina 135: [lekkerloslaten.nl/boekbonus4](http://lekkerloslaten.nl/boekbonus4)

Bonus 5 op pagina 154: [lekkerloslaten.nl/boekbonus5](http://lekkerloslaten.nl/boekbonus5)

## Inleiding

Trauma vind je misschien heftig klinken, maar het is gewoon een Grieks woord (τραύμα) en het betekent 'verwonding'. En net zo goed als ieder kind bij het leren lopen een knietje open schaaft, wat de Grieken dus fysiek trauma noemen, zo loopt ook ieder mens emotioneel trauma op. Ook in de eerste levensjaren. En dat is op te lossen. Hoe eerder hoe beter.

Helaas wordt dat ons niet geleerd. Integendeel, we proberen het weg te stoppen en zo snel mogelijk te vergeten. Maar als je een klein wondje niet schoonmaakt dan gaat het etteren. Hetzelfde geldt voor wat wij psychotrauma noemen. Psyche (ψυχή) is het Griekse woord voor binnenste. De spijs, het binnenste in een kerststol, noemen de Grieken ook psyche.

Psychotrauma oplossen is dus ook een kwestie van schoon maken. Want voor je het weet heb je een diagnose en krijg je verdovende middelen. Of je gaat zelf aan de drugs of drank om niet meer te voelen wat je voelt. Maar deze omweg kost je jaren van je leven en vaak bakken met geld. Er is een snellere route. Je kunt er van af!

### Voor wie is dit boek?

Dit boek is niet voor wie de oplossing van buiten wil halen. Het is voor iedereen die dat al geprobeerd heeft en het daar niet kon vinden. Je mag best hulp vragen, maar het werkelijke antwoord op jouw vragen is in jou. En als jij dat wilt vinden dan vind je het. Dat is niet eens zo moeilijk en als je een beetje van jezelf houdt of dat wil leren, is het hartstikke leuk.

Er is wel een beetje lef voor nodig, dus als je dat niet hebt kun je dit boek meteen dichtklappen. Een beetje moed om nog één keer te kijken naar dat wat jij je nu nog herinnert van jouw ellendige verhaal (trauma). Het duurt heel kort en het resultaat is de moeite waard. Er valt letterlijk en figuurlijk een last van je af. In plaats van dat je dit nog een eeuwigheid onder de oppervlakte laat sudderen, leer je het lekker los te laten. Alle shit ga je er met wortel en al uittrekken.

Waarom zou je naar mij luisteren?

Ik heb al vroeg ontdekt dat asociaal zijn grote voordelen heeft. Ik was niet zo'n vriendelijk kind. Wel heel lief, maar ik vond dat niet alle volwassenen om mij heen het verdienden dat ik ze een handje gaf of aardig deed. Dat was soms onhandig, met name voor de volwassenen, maar zo bleef ik trouw aan mijn innerlijke stem. Ik had diep van binnen maling aan wat anderen van mij vonden en zo hield ik mezelf veilig. Dat heb ik niet mijn hele leven vol kunnen houden. Maar hoe meer ik die kracht terugvind hoe makkelijker mijn leven is.

Meer dan 40 jaar help ik mensen aangeleerde misvattingen over zichzelf lekker los te laten. En daar is al doende een methode uit ontstaan, die goed werkt. Dit is een selectie van technieken die ik geleerd heb en die ik het liefste toepas. En die in combinatie met mijn stijl en vaardigheden, effectief zijn gebleken. De afgelopen jaren heb ik met deze methode mensen uit alle hoeken van de wereld geholpen. Ik leer hen om trauma uit het verleden lekker los te laten en te luisteren naar hun eigen stem. Dit jaar word ik 63 en daar ik niet het eeuwige leven heb doe ik nu in dit boek een poging om jou te vertellen hoe ik dat doe. Zodat jij het ook kunt leren.



De afgelopen drie jaar heb ik mijn sessies opgenomen. Om inzicht te krijgen in wat ik precies doe, waardoor ik zulke goede resultaten heb. Mensen ervoeren grote verlichting en vroegen vaak: Hoe weet je dat nou? Wat doe je nou precies? En dat kon ik net na een sessie meestal niet precies zeggen. En toch wist ik dat ik het zou kunnen en moeten uitleggen. Iedere sessie is anders, maar de procedure is in de basis altijd hetzelfde. Ik wil niet dat mensen van mij afhankelijk zijn. Ik wil meer mensen helpen en ik wil dat het makkelijk is.

### Wat krijg je in dit boek?

We zijn geneigd om altijd maar meer te willen leren. Zeker als je gelooft dat je niet goed genoeg bent. En dat je nog niet genoeg weet. Hoppa! Doe nog maar een cursus, een training, een therapie. Niks mis mee. Ik heb het jaren gedaan en veel geleerd. Maar uiteindelijk is wat ik in mijzelf vind toch het allerinteressantst. En ook nog eens vrij uniek. Als je werkelijk gaat uiten wat in jou is, word je pas echt origineel. Dus het eerste wat we te doen hebben, steeds weer, is lekker loslaten. Niet nog meer opscheppen en naar binnen werken. Eerst zien wat er al is. En dat ga je pas zien als je dat wat te veel is, er af gooit. Dit boek gaat over HOE je dat kunt doen.

Woorden als 'trauma' en 'hypnose' jagen al veel te lang de mensheid de stuipen op het lijf. Dat is niet helemaal toevallig, maar wel heel erg jammer. Om een einde te maken aan die misplaatste angst en verwarring, heb ik de hulp van 4 specialisten gevraagd. Zij hebben, ieder in zijn of haar eigen woorden, wat terminologie voor hun rekening genomen. Met alle vier heb ik een goed gesprek gehad en hun antwoorden in dit boek verwerkt. In hoofdstuk 1 stel ik ze kort aan je voor.

Het eerste voorbeeld uit mijn praktijk beschrijf ik in hoofdstuk 2. Het verhaal van Maria en haar vlieg angst, waarvan de oorzaak niets met vliegen te maken blijkt te hebben. Er was één sessie voor nodig om dat op te helderen én lekker los te laten. En zo kon ze vliegen vanuit haar echte verlangen. Ze wilde overal thuis zijn. In hoofdstuk 2 nodig ik je uit voor de eerste stap in het onderzoek naar wat jij hebt los te laten.

In het 3e hoofdstuk deel ik het verhaal van Jules, die jaren lang zwaar depressief was. Als acteur en regisseur werd hij gelauwerd met befaamde prijzen. Maar hij leefde nog steeds in de wereld van het kind dat niet gezien werd. Waardoor hij niet in staat was om te zien hoe hij mensen ontroerde en hoe geliefd hij was. Ook lees je hoe we overeind blijven door onze pijn te overschreeuwen met oordelen.

Religie komt aan de orde in hoofdstuk 4 in het verhaal van Sigrid. Kerkelijk of niet, we geloven allemaal ergens in. Los van god of vaderland geloven we al dan niet in onszelf. Ons wordt verteld wie en wat we zijn. En als we opgroeien gaan we ernstig twifelen aan alles. Dit hoofdstuk gaat ook over acceptatie van jezelf. Over verantwoordelijkheid nemen en over liefde voor jezelf en voor wie en wat je bent.

Hoofdstuk 5 vertelt het verhaal van Jente, die met de beste bedoelingen werd gedwongen te eten in een speciale kliniek. Terwijl haar anorexia aanvankelijk niets met eten van doen had. En meer over diagnoses, die niets oplossen en die mensen jaren laten leiden. Nog eens stel ik mijn niet zo populaire vragen ten aanzien van onze geschiedenis. Vragen stellen en blijven stellen brengt je verder. Niet zomaar voor zoete koek al die onzin aannemen. Lekker loslaten die piraten verhalen.

In hoofdstuk 6 lees je hoe Abel van donker naar licht ging in enkele sessies. Hij ging zien wat hij waard was, kwam in beweging, bouwde zijn nest en vervulde zijn diepste wens. En je leest hoe ik zelf een handje geholpen werd om in één klap een heleboel los te laten. En hoe bevrijdend het is om toe te geven aan pijn en moeite om het vervolgens los te laten.

De zoektocht van Antonio staat in hoofdstuk 7. Hij wilde vluchten, maar durfde de deur niet uit. Net als ik en velen met ons was hij een overlever van trauma. Een succesvolle violist. Maar na jarenlang de wereld rond getoerd te hebben, liep hij helemaal vast. Hij woonde weer bij zijn ouders en probeerde te overleven. Maar na erkenning van zijn emoties en nieuwe perceptie ontstond er ruimte en durfde hij er weer op uit te trekken.

In hoofdstuk 8 vertel ik hoe je in een enkel moment een definitief besluit kunt nemen. Ik vertel je hoe mijn zus op het moment dat ze haar kleinzoon vasthield ervoer wat ze los te laten had. Ze trok haar 'overlevingspak' van 30 kilo overgewicht uit en werd weer wie ze eigenlijk was. 'Oma leuk' zegt de kleinzoon inmiddels. Over hoe we nieuwe ervaringen creëren door oude verhalen, woede, angst, verdriet en pijn los te laten.

Tenslotte beschrijf ik in hoofdstuk 9 mijn lastigste project in loslaten. Het verhaal over mijn stiefvader. Ooit wenste ik dat hij langzaam weg zou rotten. Wonderlijk genoeg is dat gebeurd. Maar ik heb er niets van gezien. Gelukkig maar. En het maakte geen verschil in mijn leven. Veiligheid vind je in jezelf. Dat heb ik geleerd, mede dankzij hem. En daar heb ik veel aan gehad. Tel je zegeningen. Goed voor je hart.

Hoofdstuk 10 tenslotte is gewijd aan de procedure. Hoe doe je het dan? Stapsgewijs verzamel je wat je nodig hebt voor