

Mijn Mooiste Cadeau Ooit!

Mijn Mooiste Cadeau Ooit!

Mijn ervaring met de Tools for Life therapie

Rolinde van Vleuten
Fokke Slootstra

Colofon

ISBN: 9789464920703

© 2023, Rolinde van Vleuten en Fokke Slootstra
Omslagontwerp: Evelien Veenstra

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel, online of via Fokke Slootstra.

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 voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur Fokke Slootstra.

Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Inleiding | 1 |
| 1 Tools for Life, een bijzondere therapie | 3 |
| 2 Introductie Rolinde | 8 |
| 3 Kennismakingsgesprek van tweeënehalf uur | 10 |
| 4 Rolindes kennismakingsgesprek | 12 |
| 5 De tien dagen Tools for Life therapie | 17 |
| 6 De na-sessies | 61 |
| Introductie | |
| Werk | |
| Vergeving | |
| 7 Een jaar later | 68 |
| Notes | 71 |

Inleiding

Stel je eens voor dat je op een dag bedenkt: “Ik ga eens op mijn zolder kijken”. Je bent er al een tijd niet geweest en je schrikt want het is er stoffig, vol en rommelig. De zolder ligt vol met oude en ook wat nieuwere dozen. Oude dozen vol met rommel die je elke verhuizing hebt meegenomen en wat nieuwere dozen met spullen die je regelmatig op zolder zette omdat je even niet wist wat je ermee moest. Kortom een aardige puinhoop bij elkaar. Nu kun je twee dingen doen. Je kunt er voor kiezen elke week even naar boven te gaan om een doos uit te zoeken; wat wil je bewaren, wat wil je weggooien? Als je elke week een doos doet dan ben je echt wel tijden bezig met alles wat er staat. Er is ook een andere manier. Je kunt ook even twee weken vrij nemen en je aandacht alleen even richten op de zolder. De hele dag doorzoek je de dozen en beslis je telkens wat je wil bewaren en wat je niet meer nodig hebt en dus weg kan. Als je dit trouw twee weken doet dan is de zolder waarschijnlijk of helemaal of voor het grootste gedeelte opgeruimd en weer netjes!

De metafoor van de zolder gaat eigenlijk over onze geest. Vanuit ons verleden slepen we veel unfinished business mee en in de loop van onze volwassen jaren komen daar vaak nogal wat onprettige ervaringen bij. Als we al deze ervaringen niet goed verwerken slepen we dit de hele tijd mee en blijven ze, vaak onbewust, een grote rol spelen. Wij gaan ervan uit dat negentig procent van ons bewustzijn

onbewust is en maar tien procent bewust. Vaak als zaken pijnlijk of verdrietig zijn stoppen we ze weg of zoals iemand ooit zei: “Dan ga ik weer over tot de orde van de dag”. Als we doorkrijgen dat we nogal wat weggestopt hebben, kun je, net als met het verhaal van de dozen, de keuze maken om losse sessies te volgen van één keer per week of één keer per twee/drie weken met als gevolg dat we vaak lang bezig zijn. Tijd nemen voor de zolder en in twee weken zoveel mogelijk opruimen is zoveel efficiënter en veel effectiever. Dit vraagt wel een zekere moed en inzet en is niet voor iedereen weggelegd.

Een van de mensen die deze moed en inzet heeft is Rolinde van Vleuten. Met niet aflatende eerlijkheid en openheid is zij het hele proces aangegaan met een prachtig resultaat. De zolder is nu voor het grootste gedeelte leeggeruimd en ze gaat nu zoveel lichter en bewuster door het leven. Dit boek is vooral door haar geschreven en zij beschrijft op een open en enthousiaste manier haar hele proces. Voordat Rolinde met haar verhaal begint, beschrijf ik in het volgende hoofdstuk de achtergronden van de therapie. Deze therapie geef ik bijna dertig jaar met veel plezier en liefde. Een therapie die in de loop van haar bestaan ook diverse malen is aangepast en doorontwikkeld is en op deze manier een geweldige kans biedt om geen rommel van het verleden meer mee te zeulen en stapje voor stapje de steeds aanwezige frisheid en rijkdom van elk Nu te ontvangen, te waarderen en simpelweg dankbaar kunnen zijn dat we Hier in deze wonderbaarlijke schepping mogen leven.

1 Tools for Life, een Bijzondere Therapie

We leven in een fascinerende tijd. Er vindt steeds meer wetenschappelijk onderzoek plaats en we krijgen steeds meer zicht op wat bijvoorbeeld de impact van trauma is en hoe belangrijk de input van ouders is in de ontwikkeling van kinderen. Het is goed te beseffen dat het onderzoek naar trauma nog een vrij nieuw onderzoeksgebied is, wat nog maar een jaar of dertig oud is. Ook komt er steeds meer belangstelling voor en onderzoek naar de eerste negen maanden in de buik in de moeder en hoe groot de impact van de bevalling kan zijn op ons volwassen leven. Daar is een prachtige documentaire gemaakt hierover: “In Utero”. Meer en meer beseffen we dat de eerste jaren van een mensenleven bepalend kunnen zijn.

In de Tools for Life therapie gaan we er van uit dat in ons volwassen leven de meeste mensen voor ongeveer tien procent bewust zijn en voor negentig procent onbewust. Hoe is dit te verklaren?

Ons brein bestaat uit drie verschillende onderdelen. Het reptielenbrein is het oudste gedeelte dat al onze elementaire levensbehoeften regelt. Dit brein heeft als grootste drift om te overleven en handelt volkomen automatisch en instinctief. Het emotionele brein is wat later in onze evolutie aangelegd en zorgt voor veel bewuste en onbewuste processen waaronder emoties, een deel van ons geheugen, motivatie en onze persoonlijkheid. Dit brein wordt ook wel zoogdierenbrein genoemd. Nog later in de menselijke