

Compleet Jij



# Compleet Jij

Met de haptonomie  
naar zelfbevrijding

Ellen Kleingeld

© 2022 Ellen Kleingeld / Uitgeverij U2pi

Titel: Compleet Jij

Auteur: Ellen Kleingeld

Cover: Ontwerp glas-in-lood: 'Blue Horse' Josette Pijnenborg

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag, [www.uitgeveriju2pi.nl](http://www.uitgeveriju2pi.nl)

Druk: JouwBoekdrukkerij.nl

ISBN: 978 94 9324 079 7

NUR: 895

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

## Inhoud

Een woord van dank	9
Inleiding	10
Hoe dit boek tot stand kwam	12
Zijn en worden	15
<b>Deel I Voelen</b>	<b>23</b>
1.1 Wat is voelen?	24
1.2 Emoties	26
1.3 Angst en pijn	29
1.4 Ego	39
1.5 Gevoelens	47
1.6 Nabijheid	49
1.7 Grenzen	59
1.8 Gevoel	71
1.9 De innerlijke beweging	74
1.10 De oefening	79
1.11 Denken	83
1.12 Waarheid	88
1.13 Overtuigingen	90
Oefening expressief schrijven	92
1.14 Verbinding en contact	96
1.15 Hart en Brein	101
1.16 Identificaties	105
<b>Deel II De praktijk</b>	<b>125</b>
2.1 De aanraking	126
2.2 Druk	130
2.3 Vertraging	135
2.4 Responsiviteit	138
2.5 Doen en laten	140
2.6 Balansen	141

2.7	Vitale bewegingen	145
2.8	Inzoomen en uitzoomen	146
2.9	Aan de grens werken	153
2.10	Stem	155
2.11	Ademhaling	157
2.12	Vragen	159
2.13	Casuïstiek	162
2.14	Helder waarnemen	167
2.15	Religie	177

### **Deel III Groeikracht** **183**

	Inleiding	184
3.1	De ik-fase – veiligheid	185
3.2	De ik+jij-fase – eigenheid	189
3.3	De wij-fase – intimiteit	191
3.4	De gevoelsruimten	193
3.5	De vitale bewegingen	200
3.6	Chakra's	204
3.7	Volwassenheid	207

### **Deel IV Ruimtelijk voelen** **213**

	Inleiding	214
4.1	Eenheid	218
4.2	Heelheid	224
4.3	Lichamelijkheid	227
4.4	De natuur	230
4.5	Ontwaken	234
4.6	Missie	241
4.7	Intuïtie	245
4.8	Oneindigheid	251
4.9	Alles en niets	255
4.10	In de praktijk	258

<b>Deel V Het zelfonderzoek</b>	<b>263</b>
Oefening intuïtief schrijven	264
Inleiding	269
5.1 Het begin	270
5.2 Werk	274
5.3 Ontvangen	277
5.4 Dankbaarheid	279
5.5 Heling	282
5.6 Erdoor vallen	285
5.7 Ophalen	288
5.8 De schepping	292
5.9 De integratie	294
<b>Tot slot</b>	<b>296</b>

## Open

Ik stel mij open  
Ik weet niet waarvoor  
Maar toch stel ik me open  
Voor dat wat ik niet weet  
Maar waarvan ik weet dat het er is

Ik stel mij open  
Voor liefde, voor licht  
Maar ik stel me vooral open  
Om te weten  
Wie ik ben

Ik wil geen antwoorden  
Geen adviezen  
Ik wil geen trucjes  
Geen methodes  
Ik wil geen theorieën  
Geen concepten

Ik wil alleen de waarheid

Ik stel me open  
Alleen voor waarheid  
Wat zuiver en echt is  
Dat kan niemand mij zeggen  
Dat kan ik alleen weten  
Beseffen dat dát het is



## Een woord van dank

Dit boek zou onmogelijk geweest zijn zonder de hulp en steun van René de Torbal, mijn levenspartner. Ik dank voor het kritische meelezen Petra Steffens, die mij van de grond af aan heeft leren schrijven, en voor het geloof in mij als auteur. Nicole Strik- van Nijmweegen, die mededacht en waardevolle toevoegingen had. Ik dank Karel en Dieneke Jongepier voor hun aanmoediging en aanwijzingen.

Ik ben dankbaar voor de inspiratie van Monique Hagemeyer die voor het grootste gedeelte van mijn leven toch mijn levenslerares is geweest, en ik dank Hans Laurentius voor de eerlijke en de scherpe feedback.

Verder dank ik Shri Ramana Maharshi, Shri Nisargadatta Maharaj en Mooji voor het inzichtelijk en toegankelijk maken van de ongrijpbare.

## Inleiding

Vroeger op de lagere school kwam elk jaar de schoolfoto graaf langs om een portretfoto te maken en een klassenfoto. Op een van deze foto's sta ik met dikke, rode ogen. Ook al was het al wat weggetrokken, ik kon aan mezelf zien dat ik die nacht gehuild had.

Het gebeurde wel vaker dat ik 's nachts in bed intens, maar in stilte huilde. Het viel niemand op, niemand wist ervan of vroeg ernaar. In die nachten werd ik overvallen door intens verdriet zonder dat ik me kon herinneren of er iets ergs was gebeurd. Het was een pijn die ik als kind niet kon plaatsen. Ik had het gevoel dat ik 'iets' natuurlijk en oorspronkelijks van mezelf kwijtraakte.

Tijdens die verdrietige momenten in mijn bed voelde ik me verbonden met een diepe aanwezigheid en ik communiceerde daarmee. Ondanks dat ik niet kon plaatsen wat deze aanwezigheid betekende, noemde ik het God. Dat 'praten' ging zonder woorden, maar via gevoel en gedachten. Het voelde als contact met een ouderfiguur waarbij ik terecht kon en tegelijkertijd als iets waar ik thuishoorde. Ik genoot dan intens van dat innige contact en van het gevoel weer terug te zijn bij mijn eigen bron en oorspronkelijkheid, daar waar ik vandaan kwam. Dit 'thuisgevoel' verliezen was pijnlijk. Ik moest me aanpassen aan een andere wereld dan deze. Als kind begreep ik er niets van. Nu kan ik het plaatsen.

Het leven kabbelde door en ik was niet meer bezig met deze ervaringen. Als een zaadje bleef deze pijn in me zitten en ontkiemde zich op verschillende manieren. Er waren tijden dat ik opgesloten zat in mezelf en me met niks en niemand kon verbinden, verlamd van angst. Het was onmogelijk om me te uiten. De rode draad in mijn leven werd het terugvinden van dat oorspronkelijke gevoel van verbondenheid.

Het ging dus om het terugvinden en het bevrijden van mezelf uit de gevangenis. In de hoop om te vinden ging ik zoeken. In zelfontwikkeling, therapie, cursussen en opleidingen. Tijdens therapiebijeenkomsten heb ik wat afgeschreeuwd en gehuild. Maar ik kwam nooit bij de waarheid. Natuurlijk kwam er nogal eens wat los. Vooral veel inzicht, verlichting, opklaring en opluchting. Of ontspanning nadat ik kapot was van een overdaad aan emotie. Ik kon nooit genoeg nemen met de informatie die ik in hapklare brokken via opleidingen, therapieën of boeken aangereikt kreeg. Het leek wel alsof er informatie werd verschaft die gangbaar en begrijpelijk was voor de gemiddelde mens, gebaseerd op de psychologische wetenschap van 'beter worden' of 'ergens vanaf raken' of 'als je maar hard genoeg werkt, krijg je vanzelf resultaat'

Ook het spirituele pad gaf me uiteindelijk geen duidelijk antwoord. Wat ik werkelijk zocht, kon ik niet grijpen.

Door de 'techniek' van 'het zoeken en streven' eindelijk los te laten opende voor mij de echte verbondenheid en ontwaakte dat wat oorspronkelijk al aanwezig was en wat ik altijd zo afwees: ikZelf.

Velen van ons lopen rond en missen 'iets' en als dat ondraaglijk wordt, grijpt men naar medicijnen of men klampt zich vast aan een verslaving. Of men gaat in therapie of leest zelfhulpboeken, in de hoop dat afschuwelijke gevoel weg te krijgen. En graag zo snel mogelijk. Pas als men er na vele teleurstellingen achter komt dat het 'iets' niet buiten onszelf te vinden is, komt een proces van innerlijk zoeken op gang.

Verstand van voelen en onderscheidingsvermogen is handig om verder tot inzicht te komen en het te verdiepen. Het onechte opgeven is geen makkelijk pad, want het ego zal tegensputteren en verzet bieden of je voor de gek houden dat je er al bent. Het kost tijd, soms jaren, om het echte te herkennen en te vinden. 'Terugkeren naar normaal' zit er niet in.

## Hoe dit boek tot stand kwam

Dit is voor mij een leerboek. Ergens in 2009 begon ik met mijn praktijk voor haptotherapie en had ik een werkmodel gemaakt op basis van diverse opleidingen en theorieën. Ik zag veel overeenkomsten in wat ik geleerd had en ik bracht het bij elkaar in één model. In deel III 'Groeikracht' zien we dit werkmodel met de energetische chakra's, het Ontwikkelingsschema (OWS) van het Instituut voor Toegepaste Haptonomie, de ontwikkelingstheorie van Piaget en elementen uit de filosofie en psychologie.

Mijn bedoeling met dit boek is niet om een wetenschappelijke bijdrage te leveren aan het kennisgoed van de haptonomie. De opzet van dit boek is spontaan ontstaan vanuit het plezier van schrijven, onderzoeken en mezelf verdiepen om het gedachtegoed van mezelf invulling en verfijning te geven.

Zo ontstond er ook een verzameling van verslagen van verschillende cliëntcontacten en zag ik dat de meeste mensen ongeveer met dezelfde problemen en thema's worstelen en er in wezen altijd een conflict is met het 'eigen Zijn'. Dit was een aanleiding om een en ander op een rijtje te zetten.

Ik leerde mezelf intuïtief te schrijven en een stroomversnelling kwam op gang. Op diep en subtiel niveau veranderde er iets wezenlijks in mijn leven. Alles werd stiller, simpeler, doorzichtig, echter en leger. Het was iets wat ik niet had voorzien. In het vijfde deel over 'Zelf-onderzoek' kun je het proces lezen en leer je om zelf met schrijven dieper te doorvoelen. Je zult dan ook merken dat intuïtief schrijven een middel is dat je daarbij kan helpen. Intuïtief schrijven was voor mij niet vanzelfsprekend en werd een leerproces waarin ik (schrijf) conventies los moest laten.

Ik herkende mijn eigen inzichten in de non dualiteit. Ik zag een duidelijke overlapping met de haptonomie en vond daarin dezelfde kernbegrippen terug, maar beschreven in andere woorden. Non dualiteit is geen filosofische of spirituele benadering, maar een definitieve verdiepingsslag die met heldere woorden korte metten maakt met valse overtuigingen, dwalingen en ingewikkelde of onbegrijpelijke standpunten. Velen maken er een denkmodel van. Voor mij werd het een levenswijze.

Met alle teksten bij elkaar zag ik dat het een boek kon worden. Het was een kwestie van veel schrappen en schaven, verhelderen en lijmen en daar zag ik mijn uitdaging. Want hoe breng je diverse werkmodellen, uitgangspunten en visies tot één helder, inzichtelijk en inspirerend geheel? Zonder daarbij een wetenschappelijk statement te maken of een zonderlinge, zweverige of onbegrijpelijke indruk te geven? Ik hoopte het verhaal voor zo veel mogelijk mensen leesbaar en inzichtelijk te maken. Ik heb vele solitaire schrijfretraites gedaan in de stacaravan van mijn schoonouders en daarnaast vele schrijfsuren gemaakt in mijn werkkamer om tot een heldere formulering te komen met alle belangrijke literatuur binnen handbereik.

Zowel op haptonomisch als non dual vlak is er veel literatuur te vinden waarin veel van mijn thema's al helder en compleet zijn uitgewerkt. Elk inzicht, uit de eerste hand verkregen, kon ik ergens wel weer teruglezen. Kon ik nog wel met iets nieuws aankomen? Mijn bijdrage zou dan enerzijds een kopie worden van wat anderen al voor mij hadden gezegd en geschreven of het zou een troebel of wazig betoog worden. Maar de verdieping in de haptonomie beïnvloed door de non dualiteit ben ik nergens anders tegengekomen en ik weet dat veel mensen er interesse in hebben.

Dit boek is bedoeld voor degene die serieus de omwenteling willen maken van lijden naar volledige bevrijding. Zelfbevrijding is loskomen van beperkende overtuigingen en het opgeven van het verzet

tegen alles wat er in je verschijnt zoals emoties, conflicten en worstelingen, zonder passief of onverschillig te worden.

Mijn wens is om mijn inzichten te delen met eenieder die dit pad wil bewandelen en tot werkelijke verandering, bevrijding of zelfs ontwakken wil komen en die dit werkbare behandel- en onderzoekthema's wil laten zijn in de praktijkruimte.

Je kunt dit boek ook zien als een handleiding ter ondersteuning van je eigen proces. Je moet wel je eigen antwoorden vinden. En je moet oprecht willen doorgronden. Geef ruimte aan het verlangen om vrij te zijn. Ik laat zien hoe je kennis en ervaring kunt opdoen met doorzien, doorvoelen en doorpakken en hoe dit elkaar gunstig beïnvloedt. Misschien ben je een 'denker', een 'voeler', een 'nuchtere' of een 'zoeker'. Je weet dat vast wel van jezelf. Wees je er dan van bewust dat veel 'denkers' niet willen voelen en veel 'voelers' niet 'in hun hoofd willen zitten'. Veel 'nuchteren' komen niet in de verdieping en 'zoekers' hebben moeite om het werkelijke te vinden. Aan jou om die patronen te doorbreken en uit die houding te stappen.

Ik nodig je uit om met dit boek in de vertraging te komen door 'slow reading'. Als je ogen bij een woord blijven hangen, laat het idee dan los dat je door moet lezen maar sta erbij stil.

Bij het lezen van deze tekst gaat het niet om de woorden zelf, net zoals bij een gedicht: dat lees je ook langzaam en dat laat je ook op je inwerken. Het gaat om wat de woorden bij je doen. Als je er te snel overheen leest, is het net als met een luchtgitaar: er is veel bombarie maar er gebeurt niets. De tekst heeft niet de intentie om één lange tegeltjeswijsheid te worden. Laat de tekst af en toe met rust en ontdek hoe dat bij jou doorwerkt.

## Zijn en worden

Wat we feitelijk zijn is bewustzijn, altijd aanwezig, onveranderlijk, eeuwig en tijdloos. We zijn de bron en nooit daarvan afgesplitst. Het deel wat van daaruit de wereld in beweegt, op weg is, zoekt, groeit, doet, denkt, voelt, maakt en verandert is in 'wording'.

De delen 'Voelen', 'Praktijk' en 'Groeikracht' gaan over Worden. De delen 'Ruimtelijk voelen' en 'Zelfonderzoek' gaan over Zijn.

We pakken alle elementen een keer op, onderzoeken ze, vergelijken ze met elkaar om ze tot slot te integreren. Ze vormen één systeem. Geen van deze delen staan los van elkaar en ze bestaan als een compleet en volledig geheel in het normale dagelijkse leven.

### 'Compleet Jij'

Elk deel in dit boek ademt zijn eigen sfeer. Alle vijf delen zijn geschreven met een verschillende stemming en een verschillende invalshoek. Je kunt dat lezen waar je interesse op dat moment naar uitgaat.

We komen allemaal uit dezelfde bron. Mijn essentie is dezelfde als jij die dit nu leest. Het is geen bezit. Niemand bezit zijn essentie, het is wat we zijn.

Je bent niet iemand die een leven heeft, je bent de uitdrukking van het leven. Op dit niveau zijn we gelijk, daar zijn we één en verbonden. Deze ondeelbare kern heeft zich ergens in onze vroege jeugd afgescheiden om tot een zekere menselijke groei te komen.

De ondeelbare 0 kreeg vorm en werd een 1. Dat werd ik in de vorm van Ellen.

Jij met dezelfde ondeelbare 0 werd ook een 1, maar dan in de vorm van jij, de lezer.

Zo zijn we allemaal een 1 geworden en houden we onderling contact met onze zintuigen.

De ondeelbare 0 is er nog. We zijn het vergeten of het is onbewust geworden. Het maakt nog steeds deel uit van ons handelen. De basis is het fundament onder de eerste onderste steen. Laten we die in dit boek boven zien te krijgen.

Onder de onderste steen bevindt zich het Zelf. Daarop zijn alle stenen gebouwd. Je begint niet te tellen bij 1, maar bij de basis, de 0. Zonder dat we het door hebben zijn we gedurende een dag moeiteloos onszelf als 0, zelfs vaker dan we denken. Er is dan even een moment waarop er geen gedachten zijn, geen emoties en zelfs geen gevoel. Je bewegingen zijn moeiteloos en bevrijd. De een heeft dat met muziek, de ander met tuinieren, het kan van alles zijn. Het gaat om wat moeiteloos gebeurt. Je bent dan die 0, niemand en niets. Als je het wil grijpen is het weg. Het ego kan niks met deze 0. Voor het ego is er altijd een 1.

Op het niveau van al die 1'tjes leven we met verschillende vormen en stijlen. Ieder van ons loopt rond met een lijstje van zwakheden, conflicten, blinde vlekken, verlangens en wensen en we hebben ook te dealen met het lijstje van anderen.

Dan hebben we het niveau waar we nog steeds een 0 zijn. In dat 0-etje zijn we nog steeds allemaal één en er is geen onderscheid tussen jou en mij. Jij bent mij en ik ben jou. Dat betekent dat alles wat ik in jou zie, een onderdeel van mij is. En andersom. Irritaties, verliefdheid, jaloezie en persoonlijke voorkeuren zijn gebaseerd op projecties.

Je spreekt van een projectie als je eigenschappen of emoties van jezelf probeert te ontkennen, verbergen of verdringen door deze toe te schrijven aan iets of iemand buiten jezelf. Deze emoties hoeven overigens niet altijd negatief te zijn. Door het onderzoeken van je projecties krijg je inzicht in je eigen handelen en je gevoelsleven.

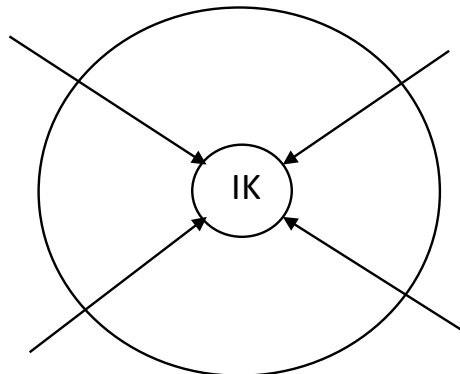


Energetisch gezien is er dus geen verschil tussen jou en mij en kent de energie tussen mensen geen grenzen. Die stopt niet ergens, of zo. Het is net als een oneindige soep van energie die door en om ons heen gaat. We hebben er geen invloed op en geen controle. Het gebeurt gewoon. Achter dit onophoudelijk spel van gedoetjes is stilte. Die registreert alles.

Als je geen inzicht hebt in eigen handelen en gevoel en als het aan jouw kant leeg blijft of zó overbegrensd dat het hard is geworden, wordt het lastig om met het spel van energie mee te bewegen. Je hebt immers het gevoel je constant te moeten verdedigen voor je blinde vlekken, controle moet houden op alles wat leeft en beweegt of je hebt een diepe angst onder zware druk te bezwijken.

Levensprocessen kunnen zich op deze vlakken afspelen:

### De 1



Deze noemen we het ego-Ik of bestaanswijze.

In deze afbeelding zie je hoe de focus zich richt op het ego of het Ik. Dat is constant gericht op de buitenwereld voor eigen bevestiging, liefde, goedkeuring, etc. om de binnenwereld te voeden voor het eigen bestaansrecht. Er is een voortdurende strijd om het bestaan en een streven naar erkenning en de nood om zichzelf voortdurend

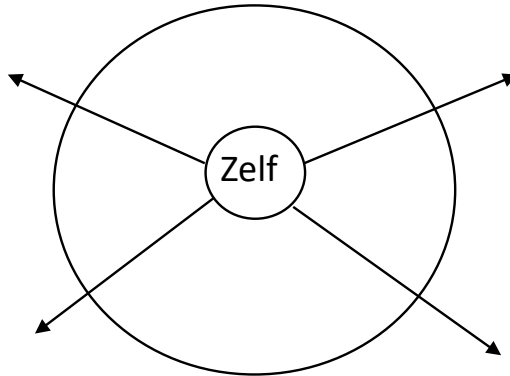
waar te maken.

Het is de kinderlijke hoedanigheid.

De kern is gevuld met de controlerende en overheersende ratio: denken, ideeën, opvattingen, vooroordelen en overtuigingen over jezelf en de wereld. Authentieke emoties en gevoelens worden uit zelfbehoud onderdrukt. Het zelfbeeld is klein en vanwege zijn kwetsbaarheid is het geneigd zich in elke situatie aan te passen of zich te schikken aan een niet bestaand, in het hoofd bedacht verwachtingspatroon; zo hoor je te zijn, zo hoor je te doen, etc. In de ontmoeting is er dan een zekere terughoudendheid merkbaar.

In deze fase ben je nog in opbouw. Je hebt het ego nodig om goed je lichaam, gedachten en gevoel te kennen. Je leert je grenzen en verlangens kennen en aan te geven. Je bent nog in wording, het is het proces van je groeiende persoonlijkheid. Je hebt nog vele onbeantwoorde vragen en je bent zoekende. Het ego zorgt ervoor dat dit zoeken je verder brengt en je ervaringen opdoet die je persoonlijkheid versterken. Over het algemeen komt de mens niet veel verder dan dit stadium en blijft hij 'steken' in het begrensde bestaan van de persoonlijkheid.

## Van 1 naar 0



In deze afbeelding staat niet het ego centraal, maar richt de ruimte zich open, transparant en ontgrensd naar buiten. Die open, onbevengende, voelbare ruimte noemen we het Zelf of de zijnswijze. Dat Zelf is niet het zelf-beeld, het plaatje dat je in je hoofd over jezelf maakt. Het heeft geen vaste entiteit, en is onnoembaar en ongrijpbaar. Het neemt of verlangt niet. Het kent geen defensieve of agressieve kwetsbaarheidreactie en je kunt uiting geven aan de zelfexpressie vanuit harmonie, naar eigen aard en natuur.

Het Zelf is de volwassen, psychisch gezonde mens in de bevrijde staat. In het contact voelt de mens zich in zijn geheel ontmoet. Hij is samen met de ander en tegelijkertijd vrij en onafhankelijk. Hij is in staat de fundamentele zelfliefde uit te breiden tot zijn medemens en in zoverre wordt het Zelf overstegen tot diepe meervoudige, oprechte, betrouwbare en onbaatzuchtige liefde.

Deze verschuiving maken vraagt doortastend zelfonderzoek. Je kent je grenzen en verlangens en je hebt de laatste gerealiseerd. Je kent de beperkingen van het leven vanuit een helder begrip. In de overgang van 1 naar 0 leer je om te gaan met wat niet meer bij je hoort en je stemt je niet meer af op de verwachtingen van anderen zonder je betrokkenheid bij de ander te verliezen. Het is niet meer van be-