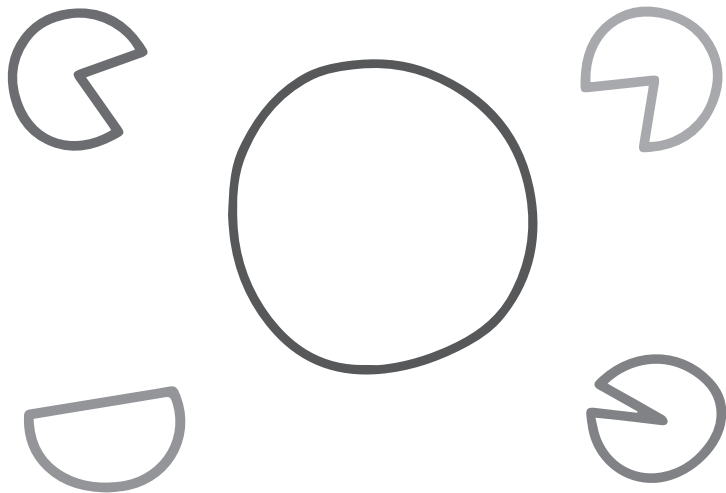


DAAN RUITER

# AUTO NOOM

ONTWIKKEL EEN KRACHTIGE EN  
ONAFHANKELIJKE PERSOONLIJKHEID



LUCHT

# INHOUD

De havenmeester	9
Je lijkt op een aap	15
Duik je mee?	23
Het lichaam liegt nooit	37
De avatar: het leven is een videogame	46
Liefde en angst: de twee basisemoties	49
Leef jij met hart en ziel?	51
Jouw sluimerende angstdeel	55
We dragen allemaal maskers	61
Het gemaskerde bal	64
<b>OMGEVINGSFACTOR 1: Het familiesysteem</b>	<b>76</b>
Ieder z'n eigen lot	77
Jij bent je ouders	80
Persoonlijk geweten: de broedermoord	101
Wie loyaal blijft, geeft zichzelf op	105
Verstorende dynamieken in je familiesysteem	116
<b>OMGEVINGSFACTOR 2: Sociale systemen</b>	<b>168</b>
Ieder z'n eigen Andijk	159
Van overleven tot geleefd worden	163
Wat de huidige maatschappij ons laat zien	172
De echte wereld versus datgene wat we zien	175

<b>OMGEVINGSFACTOR 3: Sleutelmomenten</b>	178
Oud zeer, getekend voor het leven	179
Trauma is geen wedstrijd	200
<b>De weg naar autonomie</b>	203
Ademwerk: dat wat er altijd is	207
De waarnemer: wat gebeurt er in mij?	214
Zelfonderzoek: wat maskeer ik?	216
Opstellingenwerk: aankijken en loslaten	230
EMDR: De sleutel tot bevrijding	236
Ga zelf op onderzoek uit	244
<b>Autonomen leven vanuit liefde</b>	247
7 richtlijnen voor een vrij en onafhankelijk leven	251
Autonomen verbinden zich met autonomen	260
7 richtlijnen voor gezonde relaties	261
Verbindings- en verlatingsangst	266
Epiloog	275
Dankwoord	280
Verantwoording	282
Bronnen	286



## DE HAVEN- MEESTER

**M**ijn vader was tot zijn overlijden op 61-jarige leeftijd de havenmeester van Andijk. Als kind keek ik regelmatig geboeid naar hem. Als hij de straat uitliep naar zijn werk of als hij in gesprek was met mensen die van heinde en verre zijn haven bezochten. Ons huis stond op nog geen vijf minuten lopen van de haven, aan de andere kant van de dijk. De dijk is voor mij dan ook symbool geworden voor mijn vader. Ik zag hem vaak de trap van de dijk op lopen en aan de andere kant verdwijnen. Hij vertelde me ooit dat hij vlak na mijn geboorte ook de dijk op liep, waar hij boven richting het IJsselmeer uitschreeuwde: 'Ik heb een zoon, ik heb een zoon.' Hij wist van gekkigheid niet wat hij met dat grote geluk aan moest.

Bij het schrijven van deze zinnen voel ik tranen opkomen. Tranen van diepe liefde en dankbaarheid, maar ook tranen om zijn afwezigheid in mijn leven nu. Alle gevoelens sta ik toe. Ik zit op een bankje naast het zwembad van ons verblijf op het eiland Nusa Lembongan, voor de kust van Bali. Mijn vriendin Marthe en ik zijn hiernaartoe gegaan om in alle rust te kunnen werken. Zij aan websites, ik aan dit boek. Gisteren hebben we een zwangerschapstest gedaan en stond het daar ineens: zwanger, 2-3 weken. Mijn gedachten gingen meteen terug naar mijn vader daar op de dijk. Diepe vreugde om de

geboorte van zijn eerste kind. Dit ga ik nu ook meemaken. Hij zou me eens moeten zien.

Als jongetje ging ik in de zomer vaak met hem mee naar zijn werk. In een klein kantoortje dat zicht had op een groot stuk van het IJsselmeer, de haven en de dobberende bootjes. Vooral in de zomer kwamen er veel bootjes naar de haven. Na een dag varen zochten ze een plek om de nacht door te brengen. Zodra ze de haven binnenvoeren, legden ze aan bij de aanmeldsteiger. Via een intercom kon mijn vader met de schipper communiceren en altijd was zijn vraag: 'Goedenavond, wilt u een ligplaats voor de nacht?'

De haven van Andijk bracht rust, veiligheid en liefde. Mijn vader stond daar symbool voor. Hoe hij was als mens, dat was voor mij de haven. Als kind leerde ik van zijn eigenschappen, door hem avonden lang te observeren, daar op zijn kantoortje. De man die hij was, begin ik steeds meer te worden. De jeugdige drang om mezelf te bewijzen, om te presteren, heeft plaats gemaakt voor een verlangen naar rust, veiligheid en liefde. Net als mijn vader ben ik havenmeester geworden, zij het in een andere vorm. De veilige haven die ik beheer, dat is mijn praktijk. De bootjes die langskomen, dat zijn mijn klanten. Op zoek naar een plek om te rusten, herstellen en zich klaar te maken voor de volgende dag, als er weer wordt uitgevaren. In de haven van Andijk voelden de mensen zich vrij om te komen en gaan wanneer ze wilden. Ook al waren ze jaren weggebleven, mijn vader ontving ze met hetzelfde enthousiasme als gasten die er wekelijks kwamen. Mensen kwamen er graag, voelden zich nooit bezwaard.

Dat gevoel wil ik mijn klanten ook geven. Ze zijn onafhankelijk en autonoom, niet aan mij gebonden. Dat deze wederzijdse

onafhankelijkheid weinig vanzelfsprekend is in de wereld van de topsport en entertainment is duidelijk. Zéker bij succesvolle sporters en artiesten zwermen er legio mensen om hen heen. Vaak als er succes behaald wordt. Dan is iedereen hun vriend of begeleider. Maar wie staat er nog aan hun zijde als het minder gaat, als de twijfel toeslaat? Juist op het moment waarop het schip zinkende lijkt, verwelkom ik mijn klanten in mijn veilige haven. Weg van open zee, de aandacht en het uiterlijke succes. In mijn veilige haven mogen ze zichzelf zijn: een mens met twijfels, angst en verdriet. In mijn haven repareren we hun schip, waarna ze weer klaar zijn voor een volgende tocht. Ik blijf op de kade en wuif ze vol liefde na, wetend dat er weer veel mensen aan boord zullen klimmen als het schip wederom op volle toeren vaart. Ook erop vertrouwend dat ze de veilige haven altijd weten te vinden als de tijd daar is. In mijn haven is iedereen vrij om te komen en gaan.

Na het overlijden van mijn vader hebben we zijn as uitgestrooid op een rustige plek in het IJsselmeer, vlak bij de haven waar hij zo veel dagen van zijn leven doorbracht. Mijn moeder, mijn twee zusjes en ik stapten in de Canadese kano – die mijn ouders ooit gekocht hadden toen ze samen nog een kanoverhuurbedrijf hadden – en peddelden naar de plek. 'Bedankt pap,' zei ik. 'Vind liefde en rust hier waar je zo vaak je liefde en rust vond.'

Nu het mijn vriendin Marthe en mij is gegeven om ouders te worden, zie ik mezelf op de dijk staan. Kijkend naar het IJsselmeer, waar mijn vader nu woont. Ik zie mezelf trots uitschreeuwen: 'Ik heb een kindje, pap, je bent opa!' En dan kijk ik naar de haven. Dan weet ik hoe ik hem het meest kan eren. Dat is door mijn levenswijze uit te dragen, vanuit liefde, veiligheid en rust. Mensen zijn ook bij mij vrij om te komen en

gaan. Als ze na een tocht van maanden of jaren bij me aankloppen, ontvang ik ze in mijn veilige haven. Dan zal ik zeggen: 'Goedenavond, wilt u een ligplaats voor de nacht?'

## JAIRO EN ZIJN OUDE ZIEL

Soms heb je heel snel een klik met iemand. Dit overkwam me bij het allereerste gesprek dat ik had met Jairo. Bij deze ontmoeting was hij pas zeventien jaar oud. Qua uiterlijk lijkt hij op een rapper of profvoetballer, qua innerlijk voelt dit compleet anders. 'Soms kijk ik in de spiegel en zie ik mezelf, maar dan vraag ik me af: ben ik dit?' zegt hij tijdens onze kennismaking. 'Vanbuiten zie ik tatoeages en een hip kapseltje, maar vanbinnen voel ik me meestal een man van 60 jaar met een oude ziel.'

Jairo is zeker geen jongen met een identiteitscrisis. Hij filosofeert vooral graag over het leven, het ontstaan daarvan en over de samenleving zoals wij die gecreëerd hebben. 'Vanbuiten lijken wij mensen enorm op elkaar,' zegt hij. 'Maar vanbinnen zijn we toch allemaal anders.'

De weken, maanden en jaren daarna blijkt elk gesprek met Jairo een inspirerende ontmoeting. Het hoofdthema waar onze gesprekken vaak op uitdraaien is: autonomie. Hoe kun je authentiek zijn, je geestelijk en emotioneel onafhankelijk voelen, en toch meedoen aan de systemen waarin je je bevindt? 'Oftewel,' vult Jairo me aan, 'hoe kan ik me als mezelf bewegen in de soms oppervlakkige wereld en voetballerij? Me niet ergeren aan beeldvorming en stigma's? Me vrij voelen om mijn eigen keuzes te maken en mijn eigen leven te leiden?'

Dit boek gaat over autonomie. Autonomie betekent vrij zijn van de angst voor de mening van anderen, je keuzes en gevoelens hier niet door laten bepalen en beïnvloeden, en onafhankelijk kunnen bewegen van welk systeem dan ook. Vanuit deze autonomie kun je je verbinden met anderen omdat je hier vrij voor kiest, niet omdat je hen nodig hebt om je goed te voelen. Je handelt uit liefde in plaats van uit angst en kunt je aansluiten bij systemen of mensen omdat je dat zelf wilt, niet omdat je denkt dat het moet. In de praktijk blijkt dit echter makkelijker gezegd dan gedaan.

Ondanks de steeds individualistischer wordende samenleving, ervaren veel mensen paradoxaal genoeg een gebrek aan autonomie. Hoewel we schijnbaar de vrijheid hebben om keuzes te maken, voelen velen zich gevangen in systemen die hen beperken. De druk van maatschappelijke verwachtingen, het moeten leveren van prestaties en constante vergelijking, vaak aangewakkerd door sociale media, dwingt mensen in starre patronen van gedrag en denken. Werkomgevingen zijn vaak strikt gereguleerd, met weinig ruimte voor persoonlijke inbreng of creativiteit. Mensen zijn in de ban van 'het moeten voldoen' aan wat van hen wordt gevraagd, zonder het gevoel te hebben zelf de regie te hebben over hun leven. Hierdoor kunnen zij hun ware identiteit en authenticiteit maar mondjesmaat uiten.

We worden steeds meer een samenleving van eenheidsworsten, die netjes doen wat het systeem van ons verlangt. Dit uit zich in eentonige persoonlijkheden en uiterlijkheden, nabootsend gedrag en kopiërende verlangens. Er staan steeds minder autonome persoonlijkheden op die vanuit geestelijke onafhankelijkheid anders durven denken en doen, en die liefde en daadkracht brengen in de wereld. In plaats daarvan zien we

afhankelijkheid, angst en terughoudendheid. Dit gebrek aan autonomie ondermijnt het welzijn, de tevredenheid en zelfs de gezondheid van mensen, waardoor ze zich vervreemd voelen van hun eigen waarden, behoeften en lichaam.

Maar hoe komt het dat we onze autonomie verliezen? Wat ligt ten grondslag aan ons slaafse denken en gedrag? Waarom geven we onze authenticiteit op om te voldoen aan de verwachtingen van het systeem en andere mensen? Dit boek neemt je mee op een reis, in de hoop je bewust te maken van jouw autonome zelf. Het laat zien waar je momenteel staat, zowel binnen jezelf als in onze samenleving. En het belicht hoe ons gezondheidszorgsysteem een te beperkte visie heeft als het gaat om psychologische problemen en emotioneel welzijn, en welke impact dat heeft op de individuele mens. Het leert je hoe jij je kunt losmaken van belemmerende patronen die je verhinderen om je authentieke zelf te zijn. Op systemische wijze kijken we naar jouw verleden, je familiesysteem, sociale systemen en de belangrijke sleutelmomenten in jouw leven. Bewustzijn en de verwerking van belemmerende patronen is jouw opstap naar autonomie. In dit boek staan het leren luisteren naar je lichaam en goed kunnen voelen voorop; het denken komt later wel.

## JE LIJKT OP EEN AAP

*‘Als je niet bewust bent van de bron, blijf je steken in verwarring en verdriet’*

**(Lao Tzu, filosoof)**

‘**M**aar waarom ben ik dan zo ongelukkig,’ vraagt Sander me. We zitten op een bankje langs het water. Sinds enige tijd komen we hier eens per twee weken samen. Hij voetbalt bij een profclub, heeft last van faalangst en heeft inmiddels alle boeken over mindset zo ongeveer gelezen. Zijn vorige sportpsycholoog leerde hem alle klassieke psychologische vaardigheden, van visualiseren tot gedachtencontrole. ‘Toch blijf ik maar piekeren, zeker als ik in bed lig en de wedstrijd eraan komt. Soms heb ik dan even mijn gedachten onder controle, maar dan begint het weer. Dan voel ik de angst weer naar boven komen. Wat als ik faal?’

Om maar meteen met een vrolijke noot in huis te vallen: nooit eerder was het aantal vastgestelde depressies, verslavingen, burn-outs, psychische stoornissen en psychosomatische klachten zo groot als nu. Onze economische welvaart floreert, terwijl onze emotionele welvaart op een failliet lijkt af te stevenen. We kunnen als individu qua carrière meer bereiken dan

ooit, maar we voelen tegelijkertijd een enorme prestatiedruk die velen van ons lam legt. We kunnen met mensen over de hele wereld contact hebben, maar de verbinding met onszelf lijken we kwijt te zijn.

Van origine zijn wij mensen gevoelige beestjes. We verlangen naar aanraking en lijfelijk contact met anderen van onze soort. Daarmee verschillen we weinig van veel andere primaten. Ons DNA komt zelfs zo'n 98 tot 99 procent overeen met dat van chimpansees en bonobo's, apensoorten die bekendstaan om hun emotionele en sociale voelsprietten. Als wij mensen minder zouden nadenken, zouden we het liefst de hele dag door hetzelfde gedrag vertonen als de meeste mensapen: onszelf en elkaar aanvoelen, en elkaar fysiek aanraken.

Een belangrijke bron van het probleem om volledig en onge-reemd onszelf te kunnen zijn, is ons denken. In tegenstelling tot chimpansees zijn wij in staat om ons bewust te zijn van onszelf. Waar chimpansees in het openbaar poepen en zich er amper druk over maken, zouden wij ons in diezelfde situatie doodschamen en bezig zijn met denken wat anderen ervan zullen vinden. Nadenken heeft ons veel gebracht: we hebben een complete samenleving gebouwd, we hebben de leiding op deze wereld en het paard loopt vóór onze wagen in plaats van erachter. Maar denken belemmert ons ook om volledig onszelf te zijn en op onze emoties en intuïtie te durven vertrouwen.

Ons denken wordt in de huidige maatschappij veel meer op de proef gesteld dan vroeger. We leven namelijk in een tijd waarin ons hoofd eigenlijk nooit helemaal uitstaat. We maken plannen, stellen doelen en streven naar de beste versie van onszelf. Ons hoofd is bezig met de toekomst, maar is zelden tevreden met het nu. Het maximale uit jezelf en het leven halen

is voor velen de nieuwe norm. Dit lijkt een prachtig streven, maar door dit continue 'moeten' overschrijden we – vaak onbewust – onze eigen mentale, emotionele en fysieke grenzen. We negeren ons lichaam en ons gevoel. We streven naar die topfunctie, ook al kost het ons onze gezondheid.

De buitenwereld houdt onze *angstige ik* een keiharde spiegel voor: als jij je afzijdig houdt van de ratrace, blijf je ongelukkig achter. Je moet de beste willen zijn! We kopiëren het gedrag van ogenschijnlijk succesvolle mensen en we streven de zaken na die zij nastreven of al in hun bezit hebben. Zeker door de enorme vloedgolf aan prikkels op sociale media is er zelden nog rust. Steeds word jij geraakt in de angst niet goed genoeg te zijn. En wat doe je? Je zet je masker op en gaat op zoek naar hetzelfde succes, dezelfde aandacht, roem en status als van de mensen die jij voorbij ziet komen. En zo houden we elkaar allemaal in een wurggreep. Weiger je mee te doen aan deze race, dan ben je een niksnut zonder ambitie. Maar wie is hier nu gek? De persoon met een topfunctie en een sluimerende burn-out of de huisvader die gezond is en vol liefde met zijn kinderen speelt?

Door mee te doen aan deze vergelijkingsmaatschappij wordt de emotionele huishouding van jouw lichaam flink op de proef gesteld. Zelfs thuis blijven de prikkels op je afkomen. Ons een beetje vervelen en voor ons uitstaren op de bank is er zelden meer bij. Zelfs op momenten waarop we zeggen tijd te nemen voor onszelf, ploffen we op de bank neer met onze telefoon, scrollen en swipen we wat af en zetten we vaak tegelijk een televisieserie aan. In ons streven naar meer, beter en hoger gaan we totaal voorbij aan ons lichaam en gevoel. In plaats van rustige verbinding en fysiek contact met jezelf en anderen, leven we vanachter schermpjes en zijn we bezig met



snel en vluchtig contact. Steeds meer mensen raken in een sociaal isolement, ver weg van onze natuurlijke staat van zijn. We hebben online steeds meer vrienden, maar in het weekend zijn er weinig mensen die met ons op stap willen.

Er worden oplossingen aangedragen die beloven dat ook wij kunnen blijven meedoen in deze ratrace. Dus we visualiseren, manifesteren en mindsetten wat af. Maar weinigen lijken te beseffen dat we daarmee de diepgewortelde problemen alleen maar aan het overschreeuwen of maskeren zijn. Positieve psychologie klinkt mooi en is snel toe te passen, maar het is slechts een tijdelijk overlevingsmechanisme. Ook aangedragen oplossingen als mediatie-apps, biofeedback-apparaten en andere technologische uitvindingen zijn prachtig, maar vooral ook een tijdelijke oplossing als het onderliggende probleem onaangeraakt blijft. Dit boek brengt jou vele lagen dieper naar de bron onder jouw gedrag.

Het wordt tijd voor een groter bewustzijn op het vlak van emotionele gezondheid en lichaamsbewustzijn. Worden we autonoom of volgen we slaafs wat het systeem ons oplegt, ook al gaat dit onze persoonlijke grenzen over? Het is een hardnekkig misverstand dat het overschrijden van de eigen grenzen, hard werken met weinig tijd voor jezelf en ontspanning de enige weg naar succes is. Dit ongezonde klimaat heeft alles in zich om op termijn volledig te mislukken. Natuurlijk zijn er veel voorbeelden van mensen die hun eigen grenzen overschreden en daarmee een gouden medaille wonnen op de Olympische Spelen. Maar wie hoor je daarna nog over hun fysieke en mentale problemen, als deze topsporters eenmaal uit de schijnwerpers zijn? Ik kom ze in mijn werk legio tegen: mensen die zeggen hun gouden plak met alle liefde in te ruilen voor meer rust en het kunnen voelen van hun eigen lichaam en de liefde

voor het leven. Jarenlang hebben ze keihard gewerkt, tot hun lichaam ineens 'stop' zei. Deze grensoverschrijdende manier van succes behalen lijkt gelukkig steeds meer op zijn retour. De nieuwe generatie mensen geeft aan steeds meer te willen luisteren naar hun lichaam en gevoel. De combinatie van succes en gevoelloosheid wordt steeds meer bekritiseerd. Want gevoelloos betekent levenloos. Wie durft te gaan voelen, heeft veel meer kans om dicht bij zichzelf te blijven, rust te vinden en langdurig succesvol te kunnen zijn op alle belangrijke gebieden van het leven.

## HELP! IK ZIT GEVANGEN IN M'N HOOFD

Het is zondagochtend. Mijn boek is nagenoeg klaar en de uitgever heeft me gevraagd nog een duidend stuk te schrijven. Het is vroeg, dus maak ik eerst een kop koffie voor mezelf klaar. Ik plof neer op de bank in onze huiskamer. Mijn inspiratie is ver te zoeken. Maandenlang heeft het schrijven van dit boek het uiterste van me gevraagd. Ik voel me zowel geestelijk als lichamelijk vermoeid. De vakantie staat voor de deur. Het is tijd om mezelf terug te trekken. Maar het gevraagde stuk moet nog geschreven worden.

Ik vlucht weg van mijn verplichting en pak de afstandsbediening van de televisie. Ik laat me leiden door mijn mechanisme om dit soort zaken soms uit te stellen. Op de televisie valt mijn oog op een documentaire, waarin een beroemd meisje met psychische problemen wordt gevolgd in haar zoektocht naar heling.

Het meisje vertelt over de jarenlange vlucht van haar emoties. Ze zegt nog steeds te kampen met dezelfde problemen als in haar tienerjaren, hoewel ze als twintiger haar gevoel en emo-

ties steeds beter heeft leren onderdrukken. Ze rookt, drinkt en stort zich volledig op haar werk als artiest. Zo overleeft ze. Ze heeft succes; mensen geven haar complimenten en aandacht, maar ze voelt weinig vreugde. Het gevoel dat overheerst is een sluimerende angst voor een terugval en een diepe vorm van eenzaamheid. Terwijl iedereen haar toejuicht, heeft zij de verbinding met zichzelf en haar diepste gevoelens verloren.

In de documentaire gaat ze langs bij de psychiater die haar in haar pubertijd heeft bijgestaan. Een aardige man, zo zegt ze voorafgaand aan het bezoek. Als het meisje hem daarna vertelt over de suïcidale neigingen en de diepe crises die zij ook na hun traject nog heeft gehad, is zijn enige antwoord: 'Maar je bent er nog.'

In het nagesprek met de documentairemaakster kijkt het meisje terug op de hernieuwde ontmoeting met haar voormalige psychiater. Ze is van slag. Alles in het contact met de man deed haar negatieve gevoel van toentertijd opnieuw opleven, zo zegt ze. Ze voelt zich wederom onbegrepen en ongezien. Hoe goedbedoeld ook, de man en het bijbehorende systeem waarvan hij deel uitmaakt is in de gevoelswereld van het meisje onderdeel geworden van haar oud zeer: 'Alle psychologen, psychiaters en therapeuten: ik kan niet meer met ze in gesprek gaan. Zij maken mij zó gek.'

En daar was mijn inspiratie voor dit stuk. De psychiater is eigenlijk weinig kwalijk te nemen. Hij deed met zijn therapeutische insteek precies wat ons gezondheidszorgsysteem van hem vraagt: cognitieve gedragstherapie. De vraag stellen wat het ergste is dat er kan gebeuren. 'Dat je doodgaat? Maar je bent er nog.' Ja, dat had het meisje ook geconcludeerd. Maar de gevoelens die in haar lichaam rondsluimeren en soms hef-

tig de kop opsteken, zijn met die rationele gedachte nooit verdwenen. Ze kreeg vooral medicatie om de emotionele pijn te verzachten en onderdrukken.

Ons huidige zorgsysteem schiet tekort voor de vele mensen met mentale problemen. Het richt zich namelijk te veel op het denken (cognitieve gedragstherapie) of medicatie als primaire oplossingen voor genezing. Door ons echter zo sterk te richten op de cognitie, sluiten we ons lichaam en gevoel totaal buiten. Het is als een gaatje in de zijkant van een rubberboot dichten, terwijl het water via een scheur in de bodem blijft binnenlopen. En de pillen? Ze doen weinig aan de bron van de symptomen. Zowel cognitieve gedragstherapie als het voorschrijven van pillen zijn in de meeste gevallen vooral tijdelijke oplossingen tegen de symptomen, en daarmee als genezings- of helingswijze ontoereikend en achterhaald.

Populaire diagnoses zoals migraine, ADD of depressie worden vaak als labels uit het DSM-handboek gebruikt om behandelingen of medicatie toe te wijzen en vergoedingen te verkrijgen. Echter, deze diagnoses vertegenwoordigen meer dan alleen een verzameling klachten; ze wijzen op diepere gevoelslagen die aandacht nodig hebben. Zelfs al kun je er een pil voor krijgen, betekent dat niet dat je structureel van je klacht af bent. Voor daadwerkelijke genezing is het essentieel om in je lichaam op zoek te gaan naar onverwerkte emoties – oud zeer dat vaak uit onze kindertijd stamt. Deze emoties vormen regelmatig de kern van zowel lichamelijke als mentale klachten. Pas als deze onverwerkte emoties op de juiste manier verwerkt zijn, kunnen de vastgestelde symptomen verdwijnen.

Het probleem is dat het systeem, met zijn strikte protocollen en financiële belangen, leidend is geworden ten opzichte van

de zorg van mensen voor mensen. En wat is daarvan het resultaat? Nog nooit waren er zo veel mentale problemen en verslavingen als hedendaags. De wachtlijsten groeien en groeien. Het systeem van de geestelijke gezondheidszorg is vooral aan het pappen en nathouden. Methoden die het lichaam en onze gevoelens als uitgangspunt nemen voor genezing, vallen momenteel vaak buiten de kaders van het huidige zorgsysteem. Dit blijft doorgaan ondanks dat steeds meer zorgverleners binnen het reguliere zorgsysteem erkennen dat een holistische benadering veel meer kan opleveren. Wat hen echter vaak weerhoudt om deze methoden toe te passen, is hun loyaliteit aan het systeem en de angst voor het onbekende. De mensen achter de zorgverlener hebben de juiste intenties; ze zijn ooit in de zorg gegaan om anderen te helpen. Juist dat wordt hen echter belemmerd door de bureaucratie van het systeem.

Dit boek nodigt je uit om verder te kijken dan de klassieke en afgebakende benadering van psychische gezondheidszorg. Het moedigt je aan om jezelf te beschouwen als een holistisch geheel, waarbij je jouw lichaam ziet als een samenspel van denken én voelen. Vanuit daar kun je de oorsprong van symptomen achterhalen. Een verslaving, een burn-out of een depressie: het zijn slechts signalen van je lichaam die je iets willen vertellen. De allerbelangrijkste vraag die een hulpverlener kan stellen is dan ook: 'Welke emoties ben je aan het onderdrukken?'

## DUIK JE MEE?

*'Je gaat het pas zien als je het doorhebt'*

**(Johan Cruijff, voormalig profvoetballer en filosoof)**

**V**an generatie op generatie worden mensen opgezaaid met onverwerkt oud zeer en belemmerende patronen uit het verleden. Die zaken zijn van invloed op jouw huidige emotionele huishouding. Wat onze ouders en voorouders hebben meegemaakt, bepaalt in grote mate hoe we als mens in het leven staan. Jij maakt deel uit van een familiesysteem en een groot aantal sociale systemen. Mijn werk richt zich op het individu, maar ook op alle systemen waar jij als individu deel van uitmaakt. Dit wordt 'systemisch werken' genoemd. Jij bent door alle facetten in je omgeving.

Wie eenmaal systemisch kijkt, kan nooit meer anders kijken. En wat zien mensen die systemisch bewust zijn? Die met een helikopterblik kunnen kijken naar onze samenleving en naar zichzelf? Die zien dat onze loyaliteit naar de normen van de verschillende systemen, de groepen waar we deel van uitmaken, vaak de basis vormt voor veel problemen. Mensen die in hun kindertijd geen autonomie is geleerd, zullen de ander als autoriteit zien. Die zullen volgen, uit angst om verstoten te worden door de groep. Ze cijferen hun eigen authenticiteit en autonomie weg, omwille van het oordeel van de ander. Ze

zijn daardoor per definitie onvrij en gebonden aan de anderen in het systeem. Het gevolg: geestelijke afhankelijkheid van de normen en regels van sociale groepen, zoals familie, vrienden en collega's.

Dit boek leert jou waar jouw loyaliteit en afhankelijkheid vandaan komen. Daarbij ga je uitgebreid in op de verschillende systemen die een beroep op jouw loyaliteit doen, waaronder je familiesysteem en je sociale systemen. Als kind was je afhankelijk van je familie om te kunnen overleven, een gevoel dat je als volwassene wilt terugbetalen met jouw loyaliteit, zelfs als dat in je huidige leven wellicht ten koste gaat van je eigen vrijheid en gezondheid. Tegenover loyaliteit, een kenmerk van angst, staat autonomie. Een autonoom mens ziet zichzelf als de hoogste autoriteit in zijn eigen leven. Hij leeft in vrijheid en kan ervoor kiezen om zich uit liefde en onafhankelijkheid te verbinden met andere mensen en verschillende systemen.

Ben je op zoek naar een snelle oplossing? Dan is dit niet het juiste boek voor jou. Ik daag je uit om dieper te duiken in jouw eigen systeem, waar de oorsprong ligt van jouw gedrag, emotionele pijn, en mentale en psychosomatische symptomen. Dit vraagt om moed en kwetsbaarheid. Deze duik in het diepe naar jouw autonomie kan lang en zwaar zijn, en is dus uitdagend. De vraag die ik je stel, en beantwoord hem eerlijk voordat je verder leest: heb jij de moed om diep te gaan en duik je mee?

### **'IK ERGER ME DOOD'**

Het is een druilerige middag in Hilversum. Ik parkeer mijn auto in een typische woonwijk met gedateerde Gooise villa's, die vrij dicht naast elkaar zijn gebouwd. De sjeu is eraf, maar de huizen ogen ook verre van armoedig. Ik loop naar een ge-

bouw dat De Koningin heet. Binnen staan in een kring tien stoelen opgesteld, met daartussen één veel luxere bureaustoel. Langs mij lopen negen vrouwen de zaal in. Een blonde dame gaat op de bureaustoel zitten. Als een koningin. Toepasselijk bij dit gebouw.

Haar naam is Loes Koot. Via een kennis ben ik met haar in contact gekomen. Op dat moment werk ik bij een bedrijf dat sporters en sportteams begeleidt op mentaal gebied, maar ik voel dat de inhoud van het werk me weinig vervult. We coachen op prestatiegedrag, op symptomen, maar ik ben geïnteresseerd in de bron onder dat gedrag. Zo kwam het dat ik me heb opgegeven voor een dag familieopstellingen bij Loes, zonder enig idee te hebben van wat ik kon verwachten.

Na een meditatie doen we een voorstelronde. Als ik om me heen kijk voel ik me enigszins ongemakkelijk. Ik kom uit een gezin met voornamelijk vrouwen, maar als enige man tussen negen vrouwen moet ik even slikken. Waar ben ik beland? Als ik me heb voorgesteld, richt Loes zich tot mij: 'Omdat je nog nooit aanwezig bent geweest bij zo'n dag, kun je de eerste opstelling gewoon even kijken.' Ik knik. Eerst maar even zien wat dit gaat worden.

Dan begint de eerste opstelling. Binnen de kortste keren vallen mensen elkaar huilend in de armen. 'Wat is dit voor toneelstuk?' vraag ik mezelf af. 'Kan ik nog weg?' Zo netjes als ik ben opgevoed en toch ook erg nieuwsgierig naar wat er gebeurt, besluit ik te blijven zitten. In het ergste geval moet ik straks zo'n opstelling in en merk ik dat het allemaal maar een toneelstuk is, een grap om mij beet te nemen.

De tweede opstelling begint. De vraaginbrengster zegt dat ze