

Rowena Wijnands

De kunst van intimiteit

Waargebeurde verhalen van koppels
die de weg terugvonden naar
intimiteit en geluk.
Hoe ze sleur, verlies en
relatieproblemen
overwonnen

Dé
TOP 8
RELATIE-
PROBLEMEN

De kunst van intimiteit

Hoofdstuk 1 Twee dromen, twee dekbedden

Bas en Anne verlangen naar erkenning in hun relatie. Verken de impact van externe afleidingen en onuitgesproken verlangens die de connectie belemmeren.

Hoofdstuk 2 Fuck it, vrijen? Slapen, dat is wat ik wil!

Het verhaal van Monique onthult het universele gevoel van fysieke vermoeidheid. Ontdek de psychologie achter fysieke uitputting en gebruik de oefeningen om helderheid te krijgen over de onderliggende overtuigingen en patronen.

Hoofdstuk 3 Weg met die oude shit, ik wil weer nieuw zijn

Ontdek de invloed van onverwerkte trauma's op relaties en seksualiteit aan de hand van Saskia's verhaal.

Hoofdstuk 4 Verliefd op een ander

Verken de dynamiek van verliefdheid binnen relaties en het thema wraak. Ervaar wat het betekent om verliefd te zijn op een ander: Astrids zelfontdekking te midden van kwetsing en wraak, die de relatie overschaduwden.

Hoofdstuk 5 Sensualiteit in de wilgen

Onderzoek de wereld van sensualiteit en het cruciale belang van speelsheid in de ontwikkeling van intimiteit, geïnspireerd door Chantals ervaringen.

Hoofdstuk 6 Verslaving in de relatie

Achterhaal hoe verslaving aan drank en drugs in het leven van Mo en Evi is ontstaan en hoe zij zich ontworsteld hebben aan hun verschillende normen en waarden.

Hoofdstuk 7 Snoepen met toestemming

Duik in de complexiteit van verstoorde partnerrelaties door vrijen buiten de deur, zoals dat gebeurt in het leven van Max en Ellen.

Hoofdstuk 8 Oppervlakkigheid als dolksteek

Verken het gevoel van eenzaamheid in relaties en de invloed van verlatingsangst en bindingsangst op de intimiteit, zoals tussen Sarah en Peter.

INLEIDING

Onbevangen liefde ervaren

Mijn voorliefde voor relaties komt niet zomaar uit de lucht vallen. Vanuit mijn eigen familiesysteem - waarin buitenechtelijke relaties, misbruik, buitenechtelijke kinderen, alleenstaande vrouwen en afhankelijkheid in liefdesrelaties een rol speelden - heb ik veel geleerd, zowel op persoonlijk als professioneel vlak. Deze achtergrond heeft mij als mens en als therapeut een waardevolle bron van kennis en inspiratie geboden.

Voor velen is het ervaren van onbevangen liefde geen vanzelfsprekendheid. Wanneer er in een familiesysteem factoren spelen die de ontwikkeling beïnvloeden, kan de onbevangenheid op zeer jonge leeftijd worden gestremd of zelfs verdwijnen. De term “gestolde Eros”, die ik leerde tijdens mijn opleiding tot Psychosynthese therapeut, maakte diepe indruk op mij. Mijn afstudeerproject, gericht op de seksuele ontwikkeling van kinderen die geweld hebben ervaren in hun jeugd, markeerde het begin van mijn toewijding aan mijn specialisatie in relaties en intimiteit.

De schokkende feiten

Jaarlijks worden in Nederland meer dan 90.000 kinderen psychisch en/of fysiek mishandeld. Ik verneem geregeld dat mensen geschokt zijn over deze getallen. Deze realiteit onderstreept de noodzaak van mijn werk: het bevorderen van een veilige, onbevangen en speelse ontwikkeling van intimiteit en het aangaan van gezonde liefdesrelaties in het volwassen leven.

Mijn persoonlijke ervaringen op dit vlak hebben me diepgaand beïnvloed en motiveren mij nog iedere dag. Ik weet

hoe verlamdend deze ervaringen kunnen zijn, maar ik weet ook dat er hoop en heling mogelijk is. Ondanks datgene wat je is overkomen, kan jij nu de keuze maken dat je het anders wilt. Voor jezelf maar ook de generaties na jou. Het voelt als mijn persoonlijke missie om iedereen die dit wil te helpen een gelukkige relatie te ervaren.

Wat is jouw nalatenschap

Het geven van betekenis aan je leven volgens je eigen waarden en normen kan een uitdaging zijn, vooral op het gebied van liefdesrelaties. Wat zijn jouw werkelijke, diepste waarden? Wie ben jij in je kern? Dit noem ik je DNA-blauwdruk, op persoonlijk niveau. Leef je vanuit deze blauwdruk, dan voel je je energiek en prettig, mits je je omringt met mensen die daarbij aansluiten. Helaas heb je als kind minimaal invloed op de mensen om je heen en moet je het doen met waar je wieg stond. Maar nu ben je volwassen en kun je dit zelf beïnvloeden, door je allereerst bewust te zijn van wie je in de kern bent.

Je perspectief veranderen en je relatieproblemen verlichten

Op een warme zomerdag, toen ik nog maar vijf jaar oud was, fietste ik overal en nergens heen. Plots drong het tot me door: de aarde is niet de enige planeet in dit universum.

Ondanks mijn jonge leeftijd gaf dit besef me een diepe rust, een levensgeschenk dat ik nog steeds koester. Het leerde me dat de problemen die ik ervaar, groot of klein, slechts zo groot zijn als ik ze maak. Het enige wat ik kan doen is teruggaan naar mijn basis, naar wie ik werkelijk ben, en me afvragen: hoe verhoud ik me tot het probleem?

Hoe groot jouw relatieproblemen nu ook voelen, je kunt ze altijd veranderen. Het draait om de beslissingen die je neemt om je weer positief en gelukkig te voelen. In mijn leven heb ik enkele radicale beslissingen genomen. Na 27 jaar verbrak ik de relatie met mijn partner met wie ik vanaf mijn jonge jeugd samen was. Ik vond nieuw liefdesgeluk met iemand die zeven- tien jaar jonger is dan ik, wat de nodige wenkbrauwen deed fronsen. Ondanks diepe dalen leerde ik van elk moment. Welke keuze jij ook maakt, weet dat er altijd een weg is naar verande- ring en geluk.

Familiesystemen ontrafelen

Als er in je leven, of vanuit je familiesysteem, thema's op het gebied van veiligheid, intimiteit, seksualiteit en/of trauma's hebben gespeeld, kan het aangaan van een gezonde liefdes- relatie een uitdaging zijn. De effecten van deze patronen kunnen zelfs onbewust een rol spelen. In mijn praktijk, waar ik hon- derden cliënten heb ontvangen, is het ontdekken van wat er speelt vanuit het familiesysteem altijd de basis voor de ant- woorden waarnaar cliënten op zoek zijn. Het is essentieel om te begrijpen hoe groot je traumadeel is, wat je overlevings- strategieën zijn en wat je gezonde deel is. Dit vormt de basis om je bewustzijn te verkennen en uiteindelijk betekenisvolle en gezonde relaties aan te gaan.

Onschuld en intimiteit terugvinden

Een van mijn persoonlijke waarden is schoonheid in allerlei vormen, zoals de natuur, boeken, dans en kunst. Het is een voor- recht om met jou, als lezer, de kunst van de Belgische beeldend kunstenaar Hans op de Beeck te delen. Zijn levensgrote beelden

hebben diepe indruk op mij gemaakt, Als je naast zijn indrukwekkende beelden staat, nemen ze je mee op de reis die wij als mens allemaal maken, ons unieke levensverhaal. In de liefde versmelten deze levensverhalen, wat zowel prachtige verbindingen als de nodige relatieproblemen met zich meebrengt. Ik wens je toe dat je jouw eigen onschuld terugvindt, zodat je vrij, onbevangen en speels je liefdesrelatie, leeft.

Kinderlijke
Onschuld

“Er is dat keerpunt waarop we als kind onze onschuld verliezen over het leven en het menszijn. Het besef sijpelt binnen dat er duistere kanten zijn aan het bestaan: we worden ons bewust van manipulatie, bedrog, leed, onrechtvaardigheid, teleurstelling, kwaad opzet. De naïviteit, de puurheid van hoe we nog waren in onze vroege kindertijd krijgt daardoor een uitzonderlijke status in onze reflectie over onze levensloop. We willen als volwassenen iets van dat onschuldige, verwonderde en speelse kind dat we ooit waren, vasthouden, in leven houden.”

Kunstenaar HANS OP DE BEECK

Hoofdstuk 1

Twee dromen, twee dekbedden

In het stille schemerduister van de slaapkamer ligt meer dan alleen dekens tussen jou en je partner. Terwijl jij volledig opgaat in het lichtspel op het televisiescherm, glipt de sleur van het dagelijks leven onopgemerkt tussen de lakens. Het nachtelijk zweten is geen liefdevol souvenir van gepassioneerde momenten, maar eerder een ongewenste metgezel van stress.

Je voelt de afstand groeien, zelfs in het intieme toevluchts-oord van jullie gedeelde rustplek, de slaapkamer. Wat doe je als de harmonie in de relatie verstoord lijkt? Ga je de confrontatie aan, houd je onwrikbaar vast aan je eigen standpunt, laat je het gelaten voor wat het is, of kies je voor de radicale stap van scheiden? Seksuele en relationele problemen manifesteren zich niet plotseling; ze sluipen als schaduwen door een langzaam evoluerend proces.

Ergens tussen de lakens van passie en afstandelijkheid ontvouwt zich het verhaal van twee partners. Beiden dragen hun eigen last van ervaringen, gedachten en dromen. Ze delen

één pijnlijk gemeenschappelijk kenmerk: de teleurstelling die hen gevangenhoudt en zich onder andere via lusteloosheid uit in de slaapkamer.

Ik nodig je uit om dieper te kijken en met me mee te gaan in de innerlijke werelden van Bas en Anne. Ontdek hoe ze worstelen met hun eigen demonen, hoe ze verlangen naar verandering en weer die verbinding willen voelen, die verloren lijkt te zijn gegaan.

- * Bas in de sessie
- * Anne in de sessie
- * Therapeutische blik en psychologische achtergronden
- * Kern van het gepresenteerde probleem
- * Oefening voor jezelf
- * Oefening voor jou en je partner
- * Ontspanningsoefening voor thuis
- * Kijkje in het leven van de therapeut

Binnenkomst in de praktijk

Bas komt aarzelend de praktijk binnen en geeft gelijk aan dat zijn vrouw hem gestuurd heeft en dat voor hem al dat “zweverige gelul” niet hoeft. Nieuwsgierig kijkt Bas rond en zegt hardop dat hij niet gedacht had dat zijn therapeut er vlot uit zou zien. Hij gooit zijn charme in de strijd en hangt nonchalant met één arm aan de balie. Bas geeft aan dat hij best een leuke vent is en maakt excuses dat zijn eerste reactie een beetje bot was. Meteen is hij aan het *finetunen* wat mijn reactie is.

In het hoofd van Bas

Daar sta ik dan voor de deur van de therapeut, met mijn allergrootste aversie tegen dat therapeutische gezwets. En waarom? Allemaal voor Anne. Ze heeft gehoord dat deze praktijk “wonderen” verricht voor koppels, en ja, daar trap ik dan weer in. Dus hier ben ik, druk en al, allemaal voor Anne. Waarom kan ze me niet gewoon accepteren zoals Linda dat doet? Linda, gewoon een goede vriendin, met wie ik over alles kan praten zonder dat het meteen uitmondt in een heftige discussie.

Maar goed, je kunt hier in ieder geval makkelijk parkeren, al is het een heel gedoe om überhaupt uit de auto te stappen omdat in mijn display de berichten blijven oplichten. Ik ben altijd druk met het beantwoorden van berichten en dat stoort Anne enorm. Ik zie hoe de therapeut met een bepaalde rust een kopje koffie voor me inschenkt, waarop ik mezelf hoor zeggen: ‘Koffie, graag zo zwart als mijn ziel.’

Misschien sla ik nog wel aan het flirten met deze therapeut. Dat zou nog eens een stunt zijn! Dan kan ik mijn vrienden lekker in de maling nemen. Ik stuur ze meteen een appje. Let the games begin!

Beide voeten op de grond

Of ik mijn mobiel weg wil doen en op stil wil zetten? Tja, daar heeft ze natuurlijk een punt, maar kom op zeg, een appje is zo gestuurd. Ai, ik voel me toch wel een beetje ongemakkelijk want ze blijft in stilte naar me kijken.

Na een tijdje vraagt ze: ‘Ben je hier voor jezelf of ben je hier om je vrouw te pleasen?’

Ik voel dat ik de mouwen van mijn overhemd goed aan het

doen ben.

'Ja, ik ben hier voor mijn vrouw.'

Als dat de reden is, kunnen we nu de sessie eindigen, antwoordt de therapeut. Omdat ze niets voor mij kan betekenen, zonde van mijn geld en zonde van haar tijd. Ik voel haar stevige handdruk en ze wenst me succes. Ze meent het dus echt?

Allemachtig en nu dan? Ze geeft me aan om na te denken en op te schrijven wat voor mij een reden zou zijn om therapie te volgen. Dit moet ik mailen en dan hoor ik van haar. Ik merk dat ik me niet goed voel. Dit gaat geen verhaal worden om aan mijn vrienden te vertellen.

Twee weken later

Daar zit ik weer, in die zachte, zwarte, velours stoel, maar dit keer voel ik de spanning. Anne beweert dat ik altijd raar aan de boorden van mijn overhemd zit te trekken als ik nerveus ben. De vraag waarom ik zelf therapie zou volgen, heeft me echt geraakt. Ik had nooit gedacht dat het zo diep zou gaan. Terwijl we praten, merk ik dat ik vol enthousiasme over Anne vertel - wat ik zo aantrekkelijk aan haar vond toen we elkaar ontmoetten. Ik hoor mezelf zeggen dat ze altijd voor me klaarstaat, dat we samen de gekste dingen deden en hoezeer ik dat mis. Heb ik haar ooit verteld dat ik dat mis?

De spanning kruipt weer omhoog en ik voel me ongemakkelijk. Mijn vingers klampen zich vast aan het gesteven boord van mijn overhemd. Mijn vinger volgt het perfecte rondje van mijn boord en ik trek het weer naar beneden. Waarom doe ik dit toch altijd?

De therapeut vraagt wat ik nu denk. Tja, laat ik maar niet vertellen dat ik net aan mijn boorden zat te denken, anders denkt ze vast dat ik een of andere idioot ben. Dan komt de volgende vraag: vind ik het belangrijk dat vrouwen mij leuk vinden? Kan die vrouw soms gedachten lezen?

Bevestiging van vrouwen

Ik hou gewoon van mooie vrouwen. Ze maken mijn leven een stuk leuker, snap je? Als er dan een knappe meid voorbij komt, laat ik haar weten dat ik haar wel zie zitten. Dat betekent niet dat ik altijd wat wil, maar een beetje uitdagen, af en toe een spannend appje sturen, ja, dat zit gewoon in mijn aard. Wat het me oplevert om aandacht te krijgen van vrouwen? Tja, aandacht dus. Maar dan wordt de vraag nog een keer gesteld. Ik zit even met mijn mond vol tanden.

Dan begin ik te ratelen, over dat Anne er niet blij mee is hoe ik altijd in contact ben met andere vrouwen, flirt, urenlang zit te appen. Uitdagen? Ach, daar draai ik mijn hand niet voor om. En ja, ik vertel Anne ook vaak genoeg dat dit helemaal niets te maken heeft met haar. Het is gewoon een spel, toch?

Onschuldig. Ik bedoel, ik lig er niet mee in bed, toch?

Terwijl ik dit allemaal vertel, zit ik op het puntje van mijn stoel. Ik hoop serieus dat de therapeut begrijpt wat ik bedoel. Ik ben er wel een beetje klaar mee, met die kut therapie.

Moederziel alleen

Ik voel me echt op mijn gemak hier. Na twaalf sessies merk ik dat ik het gewoon leuk begin te vinden om te komen. Er is veel duidelijk geworden, vooral waarom ik spanning opzoek

en bevestiging zoek bij andere vrouwen. Ik mis Anne, mijn maatje. Maar ik mis ook het gevoel dat ze me aantrekkelijk vindt, dat ik belangrijk voor haar ben. Ik zocht dat altijd bij mijn moeder, de bevestiging dat ik belangrijk voor haar was en niet alleen mijn zus die altijd alle aandacht kreeg. Geloof het of niet, dat is nu nog steeds zo. Want ik hoor nog iedere keer dat eeuwige gezeur over hoe fantastisch de kinderen van mijn zus zijn en hoe geweldig het oppassen is. Vroeger voelde ik me moederziel alleen, alsof het gezin compleet was, zonder mij erbij.

Ik heb geleerd dat Anne niet mijn moeder is en ze deze leegte niet voor mij zal vullen. Die andere meiden waar ik contact mee heb ook niet. Dit moet ik zelf leren. Eerlijk gezegd, on- danks af en toe wat vage therapeutische oefeningen, hebben deze sessies me echt geholpen. Ik voel dat ik geen erkenning meer nodig heb van andere vrouwen; die kan ik mezelf geven. Ik hoor mezelf voor het eerst in tijden vrijuit lachen.

Binnenkomst in de praktijk

Een vrouw met een bedroefde uitdrukking staat voor me. Ze heeft gebeld en gemaïld over haar man Bas en ze is blij dat ze ook zelf is uitgenodigd voor een gesprek. Ze geeft aan dat ze eigenlijk samen wilden komen, maar begrijpt dat ik geen relatietherapie doe waarbij beide partners tegelijk in het gesprek zitten. Het is duidelijk voelbaar dat deze vrouw in de loop der jaren veel energie heeft ingeleverd. Met een zachte stem laat ze doorschemeren dat het huilen haar nader staat dan het lachen.

In het hoofd van Anne

Waarom overkomt me dit toch altijd? Elke keer als ik over Bas en zijn contact met andere vrouwen praat, lijkt het alsof de waterwerken opengaan. Gelukkig staan er tissues klaar, want ik ben er vrij zeker van dat ik er nu uitzie als een panda met al die uitgelopen mascara onder mijn ogen. Nou ja, in ieder geval fijn dat ik nu eens, zonder onderbrekingen, mijn verhaal kan doen over wat Bas allemaal uitspookt. Mijn vriendinnen komen altijd met hun eigen relatiegedoe of vertellen me dat ik niet zo moeilijk moet doen.

Echt, als iemand zegt dat ik niet zo ouderwets en moeilijk moet doen, kan ik woest worden. Alsof het allemaal zo simpel is! Wat zou de therapeut eigenlijk van me denken nu ik dit allemaal deel? Haar gezicht geeft niet echt iets prijs en hoewel ze me heeft aangemoedigd om alles te vragen wat er in me opkomt, vraag ik haar niet wat ze precies denkt. Straks vindt ze me ook nog een aansteller.

Andere vrouwen

Ik voel het houten blokje in mijn handen. Waar zal ik Linda neer- zetten? Het is best grappig om deze tafelopstelling te doen. De therapeut heeft me uitgelegd dat ik de houten blokken, die staan voor de mensen die een rol spelen in mijn leven, gewoon neer kan zetten op de tafel, precies waar ik ze wil hebben.

Wanneer iedereen is opgesteld - een soort familieopstelling, maar dan op het bureau met houten blokken - realiseer ik me pas dat alle mensen die belangrijk zijn in mijn leven heel dicht

om me heen staan. Er is bijna geen ademruimte, merk ik op, terwijl ik naar de opstelling kijk. Opvallend is dat zelfs de vriendinnen van Bas erbij staan. Nooit gedacht dat zij ook een plek zouden hebben in mijn leven. Ik proef het zout van mijn tranen en krijg een beklemmend gevoel op mijn borst.

Dan hoor ik de therapeut vragen: 'Waar zou je het verdriet over het contact dat Bas heeft met andere vrouwen willen neer- zetten?'

Zonder aarzelen pak ik een enorm groot houten blok en zet het boven op het blok dat ikzelf moet voorstellen. Bam, daar staat het, zichtbaar en confronterend. Deze opstelling laat me zien dat ik mezelf klem heb gezet, zonder uitweg.

Onbegrijpelijk

Na een paar sessies merk ik dat ik nog steeds onbegrijpelijk vind dat Bas contact met andere vrouwen zoekt. We hadden het ontzettend leuk samen, lachten veel, vreeën samen heerlijk, we zijn gezond en hebben mooie kinderen. Ik voel me moedeloos, alsof ik vecht tegen iets of iemand en Bas niet duidelijk kan maken hoe goed we het hebben. Dan vraagt de therapeut of ik alle onbegrip en verdriet die ik voel, zou willen uitgillen. Misschien was die therapie toch niet zo'n goed idee want ik hou helemaal niet van gillende mensen. De vraag of ik wil gillen, werkt op een of andere manier ook bevrijdend. Dat ik zelf mag kiezen wat ik zou willen, voelt alleen al als een bevrijding, ik bepaal!

Oerschreeuw

Ik kijk er nu gewoon naar uit om tijdens mijn sessie te kunnen schreeuwen, mijn "oerschreeuw" zoals ik het noem. Heerlijk! De afgelopen weken voel ik me rustiger en ben ik niet meer

bezig met het onbegrijpelijke gedrag van Bas. Ik vertel dat we weer vrijen en dat het zo ontspannen voelt dat ik zelfs mijn fantasie heb gedeeld in bed. Voor het eerst in onze relatie heb ik Bas verlegen gezien. Hij houdt me lekker vast van achteren terwijl ik aan het koken ben en ik heb me in geen tijden zo vrouwelijk gevoeld. Bas deelt nu eerlijk wanneer hij behoefte heeft aan contact met anderen en op dat moment werkt hij druk aan zijn oefeningen. Hij werkt ze nauwgezet uit in zijn schrift. Natuurlijk zou ik niet willen dat hij contact heeft met een andere vrouw, maar ik begrijp ook dat hij tijd nodig heeft om zijn eigen stuk uit te werken.

Psychologische achtergrond en uitleg

We onderscheiden gedrag en gemoedstoestanden waarin je je kunt bevinden: de ouder, de volwassene of het kind. Nu gaan we dieper graven door steeds verder terug te gaan naar de oorsprong van de problematiek. Laten we afpellen.

De ouder

Bas wordt niet bepaald gedreven door volwassen overtuigingen in zijn handelen. Hij voelt zich vrij om te doen en laten waar hij zin in heeft en beschouwt veel dingen als gezeur. Wanneer anderen hem aanspreken op zijn gedrag, vertoont hij vaak een reactie vanuit zijn kind-gedeelte waarbij hij vooral in de weerstand gaat. Mensen om hem heen merken regelmatig op dat hij zich gedraagt als een puber, wat zo nu en dan voor de nodige problemen zorgt.

Anne daarentegen vindt het onbegrijpelijk dat Bas contact heeft met andere vrouwen. Deze overtuiging heeft ze van huis

uit meegekregen. In een relatie ben je toegewijd aan je eigen partner, anders ben je geen cent waard.

Anne herhaalt het vaak als een mantra: 'we moeten waarderen wat we hebben,' zoals ze altijd van haar ouders heeft gehoord en nu in de relatie als een "ouder" herhaalt.

Rationeel

Het herhalen van dit familiemotto zorgde ervoor dat het Anne veel moeite kostte om uit het gevoel van machteloosheid te komen. Zoals Anne het zelf benoemde, leerde ze om dat wat ze als onbegrijpelijk voelde, los te laten. Haar hoofd zat vol met overtuigingen die waren meegegeven vanuit haar opvoeding, maar ook vanuit bredere culturele opvattingen. Bijvoorbeeld, de norm stelt dat je niet meerdere partners tegelijk hebt. Waarschijnlijk vind je dit, terwijl je het leest, niet meer dan normaal, zo gewoon is deze sociaal gedragen overtuiging vanuit de Nederlandse cultuur.

In de therapie is, met Bas en Anne, dieper ingegaan op welke subpersonen ze van zichzelf kennen. Verderop volgt een korte uitleg over wat subpersonen zijn, en daarbij nodig ik je uit om ook jouw eigen subpersonen te leren kennen.

Emotionele en lichamelijke uitingen

Anne kon maar niet ontsnappen aan dat gevoel van onbegrip, wat resulteerde in een overweldigende hoeveelheid verdriet. Ze merkte dat ze vaak moest huilen en dat gaf haar een somber en eenzaam gevoel. Hierdoor liet ze vaak haar schouders naar voren hangen, waardoor ze zich fysiek kleiner maakte. Haar vriendinnen vonden het steeds minder prettig om bij

haar te zijn, omdat ze het verdriet niet konden verdragen. Als reactie begon Anne zich fysiek te versterken, nam ze een rechtere houding aan en luisterde ze aandachtig als haar vriendinnen over hun problemen praatten. Zo komen de “ouder” en de “verstandige” in haar naar voren die zeggen: ‘Je moet er wel voor anderen zijn.’

Ontdek boeiende inzichten door eens te reflecteren op de lichamelijke signalen die je bij jezelf opmerkt en ga na of er bepaalde uitdrukkingen zijn die je vaak gebruikt. Een greep uit veelgebruikte uitdrukkingen:

- Het zal wel goed komen.
- Als je er niet voor een ander bent, kan je er ook niet voor jezelf zijn.
- Andere mensen hebben het veel erger dan ik.
- Het is gewoon een fase, het gaat vanzelf over.
- Ik heb geen tijd om me daar druk over te maken.
- Ik ben nu eenmaal zo, ik kan er niets aan veranderen. Het is niet zo erg als het lijkt.
- Ik wil geen negatieve energie in mijn leven toelaten. Waar heb ik dat aan verdiend?
- Ik heb geen hulp nodig, ik kan het zelf oplossen.
- Als ik er maar niet aan denk, dan bestaat het probleem niet.
- Doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg.
- Even doorbijten.
- Je leeft maar één keer.