



Levensweg

De Beleving Schrijven

om jezelf en het leven te snappen

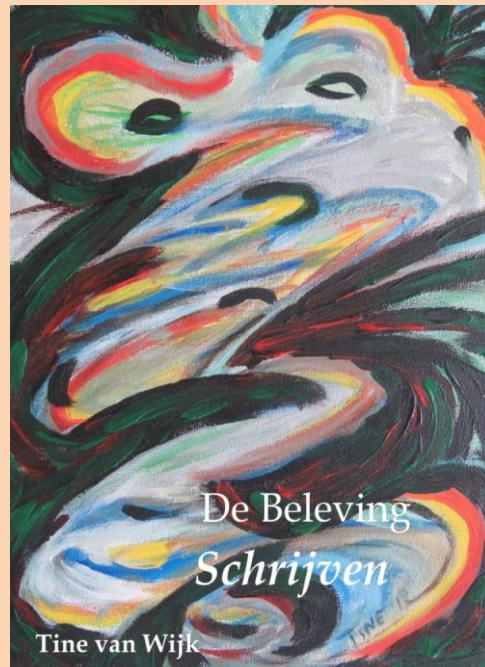
Levensweg

De Beleving Schrijven
om jezelf en het leven te snappen

Tine van Wijk

tinevanwijk.nl

Het programma Levensweg is gebaseerd op: De Beleving Schrijven



De Beleving Schrijven is de stekker in het woorden stopcontact van het grote geheel steken en laten komen wat komt. Je hand doet het werk, je verstand gaat mee of kan het niet bijhouden, je hart begint harder te kloppen of laat je een steek voelen, je keel gaat open of knijpt dicht, je bilspieren spannen of ontspannen zich, je voeten maken contact met de aarde of niet en je ademhaling is regelmatig of gaat moeilijk. En de woorden die op papier verschijnen kunnen niet meer terug. De woorden die zijn geboren brengen ons bij onze waarheid, bij onze eigen antwoorden, die hun eigen wijsheid hebben en niet meer ontkend kunnen worden.

In proces gaan

Door spontaan te schrijven kun je van de inhoud naar het proces gaan. Met alleen denken, kom je er niet. Met alleen voelen ook niet. Om te groeien moet je iets doen. Schrijven bijvoorbeeld of tekenen. Zingen of dansen kan ook. Als je maar in beweging komt dan dient de volgende stap zich als van zelf aan.

De Beleving Schrijven is een manier om te communiceren en contact te maken als je verliefd bent en afgescheiden, opgewonden en niet begrepen, nieuwsgierig en genegeerd, creatief en niet gezien en niet gehoord, waardoor je je boos en/of verdrietig voelt.

Als er niemand is om mee te praten of in staat om te luisteren, hebben we nog altijd onszelf als luisteraar, als gesprekspartner, als *cocreator*. We hoeven alleen maar te gaan zitten met een pen en een 'note book', tijd te nemen om in het hier-en-nu te komen en te focussen op een vraag, een probleem, een thema en minstens tien minuten te schrijven zonder te stoppen. Als we klaar zijn zullen we moed nodig hebben om hardop voor te lezen wat we hebben geschreven. Maar als we dat doen zullen we merken dat we opluchting voelen want onze schrijvende hand weet en onze hand in samenwerking met ons hart blijkt efficiënt en wijs te zijn. Tot onze verrassing zullen we zien dat we het perfecte antwoord op onze vraag of de volmaakte volgende stap met betrekking tot ons probleem op papier hebben gezet.

Dit boek gaat over het leven beleven en schrijven.

Het doen in plaats van er over te praten.

Beseffen dat niemand een hap voor jou kan nemen, niemand voor je kan ademen, niemand kan weten wat jij voelt, denkt, ziet, verascht, mooi vindt. Niemand weet waar je naar verlangt en hoe zo.

Niemand kan voor je poepen, niemand kan ziek of gelukkig zijn in jouw plaats. Niemand kan dat en toch lijkt het of we voortdurend wachten op...ja op wat of op wie?

In dit boek vertelt Tine van Wijk wat ze op haar eigen pad tegenkwam

in haar verlangen naar geluk. Daarom gaat het over passie, liefde, werk, angst, ziekte, begeerte, kracht, verlangen, agressie, jaloezie, strijd, twijfel, onzekerheid, ambitie, vriendschap, wantrouwen, vertrouwen en geloof. Haar vraag is steeds weer: wat is mijn verantwoordelijkheid, wat draag ik bij aan deze toestand? Welk antwoord moet ik geven op dat wat mijn pad kruist? Niet moeten omdat haar moeder dat vond of haar vader of haar meester of haar geliefden of God, maar moeten omdat het goed voor haar is, moeten omdat het bij haar past, moeten omdat alleen zij haar leven kan leiden en lijden. Net als jij alleen jouw leven kan beleven, leiden en lijden.

Het verlangen achter dit boek is de lezer te inspireren en te stimuleren om zelf te schrijven. Alweer: niemand kan het voor je doen. Alleen jij weet waar je leven wezenlijk over gaat en alleen jij kunt daar de juiste woorden aan geven.



Tine van Wijk heeft sinds 1988 een Gestalt therapie praktijk in Amsterdam. Haar specialiteit is het leiden van groepen. Ze startte haar loopbaan als redactrice van publicatiebladen, publiceerde de boeken *Aandacht – Waar gaat het over?*, *Ouwerpower & Het Heilig Moeten* en *Creating Contact & Change in Communities*. Ze is geboren en getogen in Amsterdam, woonde en werkt(e) in Engeland, Duitsland, Frankrijk, Rusland, de Verenigde Staten, Mexico en Oekraïne. Ze is lid van een Nederlands, een Europees en een intercontinentaal Gestalt Netwerk. Haar leven veranderde drastisch toen ze besloot ruimte te maken om dagelijks met haar ChiChu Poe door de stad te wandelen. Ze hoort nu bij de buurt, bij de verhalen, bij het leed, bij het geluk, bij het doorgaande gesprek en hoeft zich nooit meer te vervelen. Ze is het wachten voorbij.

De Beleving Schrijven kan gebruikt worden in individuele therapie als praten moeilijk gaat. Maar het kan ook een valkuil zijn als achteraf het geschreven woord niet op een diepere laag gedeeld wordt.

De Beleving Schrijven in groepen: na een korte meditatie waarin wordt gefocust op een gezamenlijk thema, nemen alle groepsleden – ook de leiders – minstens tien minuten om te schrijven. Hardop voorlezen zonder oordeel is belangrijk. Het kan in paren, in triades of in de hele groep.

Structuur: na het voorlezen kan dieper worden ingegaan op wat geschreven is door de woorden **Wat? Hoe? En Waarom?** als leidraad te gebruiken:

Inhoud: Wat zijn de feiten?

Proces: Hoe is het om dat te ervaren?

Betekenis: Waarom moest het gebeuren?

Meer in De Beleving Schrijven (2012) door Tine van Wijk: www.abc.nl

Waar gaat 'Levensweg' over?



'Levensweg' nodigt je uit om op een praktische manier aan de slag te gaan met het overwinnen van je Basis Angsten door je Basis Behoeften te vervullen en antwoord te geven op de Eisen die het leven stelt. De teksten komen uit mijn boek de Beleving Schrijven.

De bedoeling is dat je op avontuur gaat. De eerste stap is het gewoon in zijn geheel te lezen om een idee te krijgen waar het over gaat. Daarna kun je een dagelijks hapje nemen door in de inhoud te kijken welk hoofdstuk je aanspreekt. Bijvoorbeeld Hoofdstuk 52 Manipuleren.

Bijbehorende Vraag: Was en ben je de leider van groepen?

In het antwoord lees je hoe Macht ons in de houdgreep kan hebben.

Door al schrijvend in te gaan op de bijbehorende vraag(en) leer je jezelf beter kennen als het over autoriteiten gaat. Om de betekenis van wat je hebt geschreven beter te begrijpen kun je de volgende drie woorden gebruiken:

Wat? Hoe? Waarom?

Inhoud: wat zijn de feiten?

Proces: hoe ervaar ik wat er speelt?

Betekenis: waarom is het zoals het is?

Inhoud

1. De Bestaansangst
2. De Verlatingsangst
3. De Angst voor Schuld en Straf
4. De Angst om Niet Goed Genoeg te Zijn
5. Zelfonderzoekend Schrijven
6. De eerste van de volgende generatie
7. De angst in de ogen kijken
8. Eisen die het leven stelt
9. Basisbehoeften
10. Eigen plek en erbij horen
11. Voeding
12. Steun/support
13. Bescherming/Veiligheid
14. Begrenzing
15. Ja tegen het bestaan zeggen
16. Betrokken vader
17. Schuilkelder
18. Hongerwinter
19. 1944 Goed of Fout
20. Bevrijding
21. Jodenbuurt
22. School met den Bijbel
23. Zenuwziek
24. Angstzweet
25. De wijste of de mooiste moeten zijn
26. De beste van de klas
27. Jongetje-meisje thema
28. Het leven leven moet
29. Angst is opwinding zonder adem
30. Op eigen benen staan
31. Niet eten is een machtsmiddel
32. Boos of gek
33. Boos zijn gaat niet over redelijkheid
34. Direct je boosheid uiten
35. Zelfkwellling
36. Het verlangen achter de boosheid
37. Een kijkje in de keuken
38. Weten en snappen
39. Verward
40. Humor
41. Het spel spelen
42. Verslavingsgedrag

43. Te trots
44. Saamhorigheid
45. Autonoom worden
46. Onmacht= Nee zeggen
47. Machtsstrijd = Ja maar en Nee maar
48. Hoger sferen
49. Autoriteitsconflict
50. Uitverkoren
51. Projectie: de grap van het leven
52. Manipuleren
53. Het spel 'Leven'
54. Ja en Nee zeggen als basis
55. Mijn naam is Haas
56. Elkaar nodig hebben
57. De confrontatie aangaan
58. Topdog en Underdog
59. Paradox
60. Kind van je ouders
61. Vrije Wil
62. Verlangen naar je andere helft
63. In het paradijs?
64. Verliefde Vrouwen
65. Monster en Heks
66. Het wonder van de verliefdheid
67. Gelukkige paren hebben gelukkige kinderen
68. Leren vragen om warmte en liefde
69. Niet goed genoeg
70. Fantasieën
71. Buik in brand
72. Hartstocht
73. Verloren onschuld
74. Aantrekkingskracht
75. Meerdere spiegels
76. Ik ben ik
77. Woorden hebben macht



Oerangsten

1. de bestaansangst
2. de verlatingsangst
3. de angst voor schuld en straf
4. de angst om niet goed genoeg te zijn

Basis Behoeften

1. Een plek hebben en erbij horen
2. Voeding, Warmte, Aandacht, Zorg, Aanraking
3. Steun, Stimulans, Inspiratie, Aanmoediging, Vertrouwen, Veiligheid
4. Gezien en gehoord worden zoals we werkelijk zijn

Eisen die het Leven Stelt

1. Ja tegen het leven zeggen
2. Op eigen benen staan
3. Autonoom worden
4. Worden wie we zijn

Angsten overwinnen door de basis behoeften te vervullen en verantwoordelijkheid te nemen voor de eisen die het leven stelt

1. De bestaansangst



Angst begint meteen bij de geboorte. Als we net uit de baarmoeder komen en compleet hulpeloos, kwetsbaar en afhankelijk zijn, wordt van ons gevraagd vertrouwen in de wereld te hebben en 'ja' tegen het leven te zeggen door zelf adem te halen. Een kwestie van leven of dood.

De vraag is hoe we welkom worden geheten. Ligt de rode loper uit, wordt er met spanning en liefde op onze komst gewacht of zijn we ongewenst? De eerste angst, de bestaansangst is geboren. Wat we nodig hebben om vertrouwen te krijgen is in de eerste plaats een moederfiguur - kan ook een man zijn - die op regelmatige tijden komt om ons te voeden, te verschonen, te warmen, te koesteren, kortom een moeder die maakt dat we ons thuis voelen op aarde.

Experiment

Hoe was jouw geboorte? Weet je of je welkom was?

Kwam je op het goede moment voor je familie?

Wie waren bij je geboorte aanwezig?

Was je te vroeg of te laat?

Zoek een rustig plekje en laat de woorden komen die geschreven willen worden. Maak je geen zorgen om spelfouten of komma's en hoofdletters. Wat je schrijft is altijd boeiend omdat het over jou gaat.

2. De verlatingsangst



De tweede angst die ons leven kan beheersen is de angst om verlaten te worden. Als we ontdekken dat onze 'moeder' de bron is, die in onze behoeften voorziet, worden we bang om haar kwijt te raken. Zonder haar hebben we geen kans om te overleven. Zonder haar is ons leven leeg. Zonder haar krijgen we geen eten, geen warmte, geen koestering, geen schone luier, geen liefdevolle aandacht, worden we niet vastgehouden. De vraag hoe je haar aan je kunt binden kan je babyleven geheel gaan beheersen. En het rare is dat een moeder die je verwent door er altijd voor je te zijn, je zelfs nog bang kan maken. Als je verwend wordt, leer je niet om stapje voor stapje op je eigen kracht te gaan vertrouwen. Zelfs al in de wieg zijn er periodes dat we geconfronteerd worden met de existentiële eenzaamheid van het bestaan.

Experiment

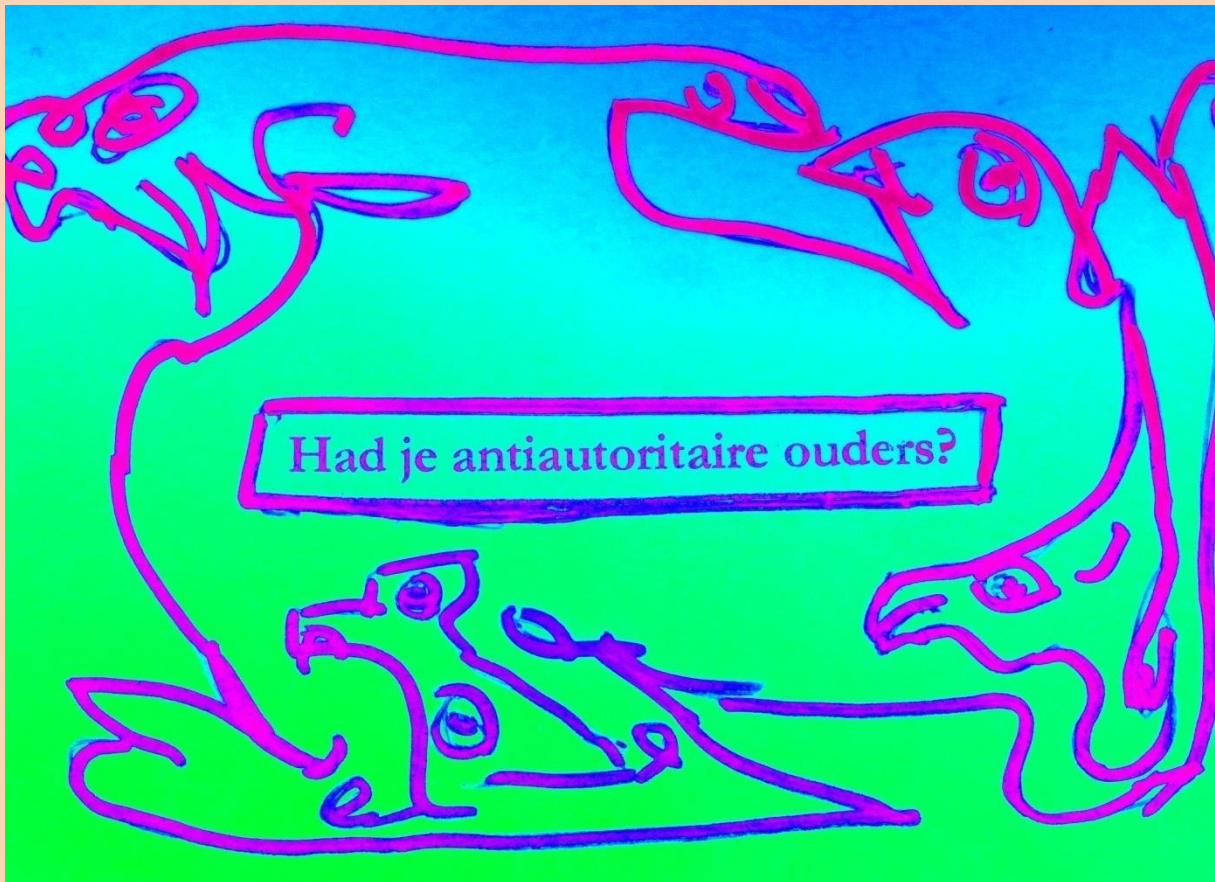
Hoe is jouw relatie met je moeder?

Weet je of je borstvoeding hebt gekregen en hoe lang?

Ben je bang om alleen te zijn en in de steek te worden gelaten?

Ben je geestelijk gevoed?

3.De angst voor schuld en straf



Als je groter wordt en je wel moet bevrijden uit de nauwe band met je moeder, gaat de angst voor schuld en straf spelen. Je leert lopen en praten, je krijgt een eigen wil, die lijnrecht tegen die van je vader en moeder in kan gaan. Je ouders worden boos en maken je duidelijk dat er zowel geboden als verboden zijn. En zo ontstaat deze nieuwe angst, die gaat over het niet goed genoeg doen. Je boft als je ouders hebt die grenzen stellen, waarover te praten valt en die je duidelijk maken dat zelfs een kind niet zonder discipline en afspraken kan leven. Maar als je groot wordt gebracht door ouders die zich star en autoritair gedragen, je hard straffen zonder een kusje toe, heb je kans dat je zo bang voor straf wordt, dat je nauwelijks risico's durft te nemen en later grote moeite hebt om op eigen benen te gaan staan en zelfstandig beslissingen te nemen. Betekent dit dat je je handen dicht mag knijpen als je bent grootgebracht door anti autoritaire ouders? Voordeel is wel dat je de angst voor schuld en straf mist, maar een oplossing brengt het niet. In volledige vrijheid opgevoed worden, wil zeggen dat je niet opgevoed wordt, waardoor je je eigen grenzen en mogelijkheden niet kent en toch onzeker en bang wordt.

Experiment

Hoe ben jij opgevoed?

Met strenge regels?

Of waren je ouders juist antiautoritair?

Welke boodschappen heb je meegekregen?

4. De angst om niet goed genoeg te zijn



Als je wat losser van je ouders bent en zelfstandiger begint te worden, ga je ontdekken dat er jongens en meisjes zijn, grote en kleine kinderen, knappe en domme, rijke en arme, sterke en zwakke mensen en je ontdekt dat dit strijd oplevert: wie is de beste? De angst die zich nu aandient, is de angst om niet goed genoeg te zijn zoals je bent. Had je niet een meisje moeten zijn als je een jongen bent, groot als je klein bent, krullen moeten hebben als je haar steil is, sterk moeten zijn als je een zacht karakter hebt, mooi als je lelijk bent, intelligent in plaats van dom, gekleurd als je wit bent? Houden je vader en moeder, opa en oma, ooms en tantes wel van je nu je niet aan hun volmaakte beeld blijkt te voldoen? Wat betekent het eigenlijk om een jongen of een meisje te zijn? Wie doet het je voor of wie kan het je vertellen?

Wat we nodig hebben zijn modelvoorbeelden met wie we ons kunnen identificeren. Daarom hebben we idolen en kijken we op naar onze ouders, maar helaas blijken idolen en ouders vaak helden te zijn die na verloop van tijd van hun voetstuk vallen.

Experiment

Wat zijn de boodschappen die je van huis hebt meegekregen?

Waren ze blij dat je een meisje was of juist niet?

Blij dat je een jongen bent of juist niet?

Blij om dat je aan de verwachtingen voldoet/deed of juist niet?

5.Zelfonderzoekend Schrijven

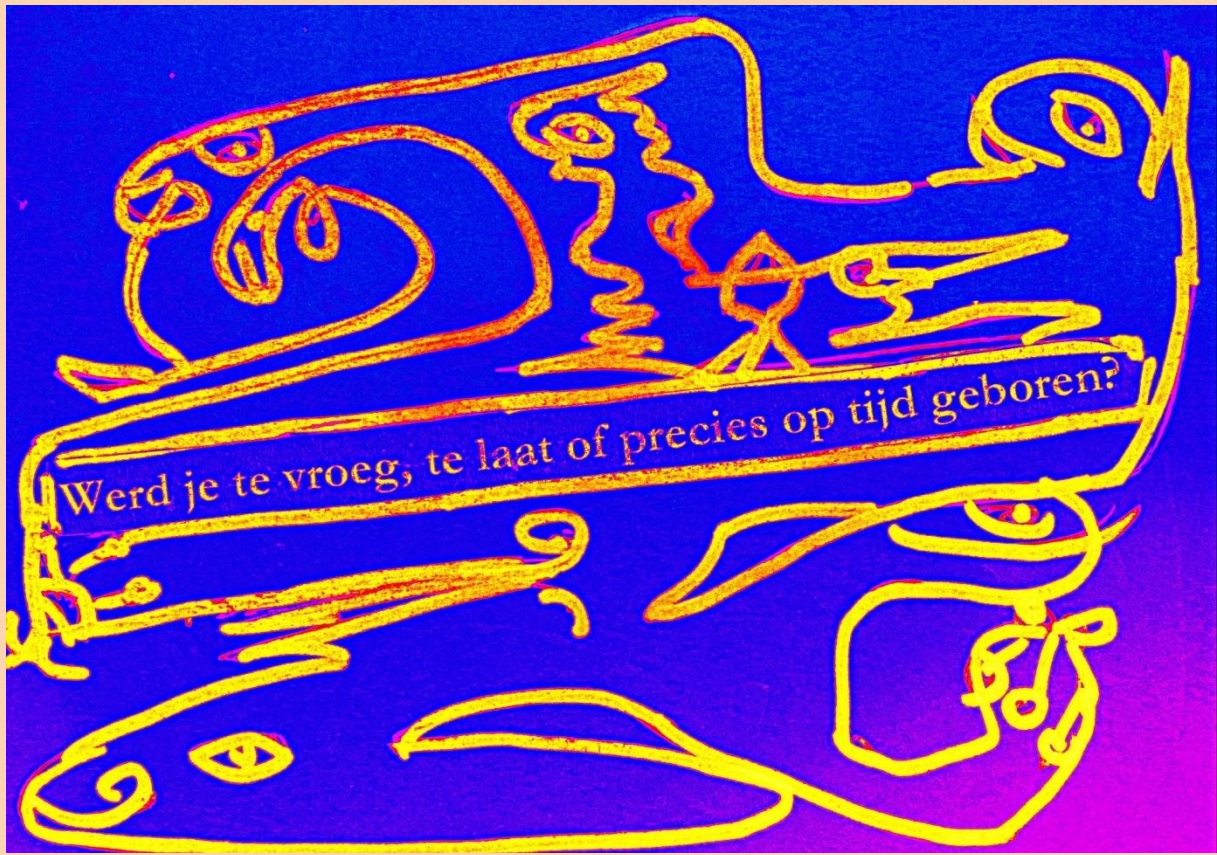


Toen ik 60 werd was mijn moeder 82

Theorie is 'leuk'. Ik kan me er van alles bij voorstellen, maar hoe gaat dat dan in de praktijk, vroeg ik me af. Schrijven is voor mij een manier om te onderzoeken. Door te schrijven zet ik een proces in gang dat verder gaat dan het benoemen van feiten. Door diep genoeg in mijn eigen leven te graven kom ik bij de essentie van mijn bestaan en ik neem aan van mens zijn. Uit de verhalen weet ik dat mijn geboorte ongeveer zo ging: ik was al drie weken te laat toen mijn moeder weeën kreeg en de dokter kwam. Hij gaf haar een prik, zei dat het nog wel even zou duren en ging weg. Mijn vader ging de vroedvrouw halen en toen moest mijn moeder plassen, dacht ze. Ze ging naar de wc en daar kwam ik. Het enige andere mens in de buurt om mij op te vangen was mijn tante. Mijn moeder was tweeëntwintig en haar zus twee jaar ouder. Ik was het eerste kind van de volgende generatie op wie met spanning en liefde werd gewacht, maar mijn geboorte was niet ideaal. Wie moest de navelstreng doorknippen? Mijn opa die naast ons woonde, besloot de vrouw van de schipper die voor de deur lag te halen. Zij had tien kinderen gekregen en zou wel weten hoe het moest. Ze kwam, maakte mij los van mijn moeder en liet weten dat ze nog nóóit zo'n mooie baby had gezien. Mijn moeder blij, want dat wilde ze horen.

Natuurlijk heeft niemand mij kunnen vertellen hoe ik me voelde, maar naar het verhaal te oordelen, was ik uiteindelijk nogal gretig om naar buiten te komen. Of – wat ook zou kunnen – had mijn moeder haast en moest ik mee? Ik heb altijd gedacht dat mijn bereidheid om 'ja' tegen het leven te zeggen groot was, maar pas de laatste jaren vraag ik me af hoe groot de rol van mijn moeders haast is geweest. Het is nog altijd een punt tussen ons. Ook al is zij inmiddels over de negentig en ben ik in de zeventig, heeft mijn moeder nog altijd haast. Zelf heb ik ook een ongeduld in mij waar je u tegen zegt, maar als ik een afspraak met mijn moeder heb, kom ik stevast te laat.

6.De Eerste van de Volgende Generatie



Tegenwoordig voel ik me daar schuldig over, maar veranderen doe ik het niet. Ik vraag me af of ik haar onbewust nog altijd straf voor die gevaarlijke geboorte op het toilet. Ik heb er weliswaar vaak grappen over gemaakt: ik ben een pleekind, maar zo leuk was het in wezen niet. Waar was de dokter of de vroedvrouw of in ieder geval iemand met verstand van zaken? Waar was mijn vader? De feiten zijn wel duidelijk, maar hoe bang was iedereen en in het bijzonder mijn moeder? Weten doe ik het niet, ik weet alleen dat mijn moeder nog altijd kwaad is omdat de bloemen die voor haar bezorgd werden door mijn opa aan de vrouw van de schipper werden gegeven. Ik weet ook dat het noodweer was op die bewuste dag. Donder, bliksem, storm, regen. Toch kwamen de vier broers van mijn moeder meteen. Er was een wonder geschied, want hun jongste zusje had een kindje gekregen op de verjaardag van hun aanbeden en pas overleden vader.

En toen? Ik was niet alleen de eerste in het gezin, maar ook het eerste kind van de volgende generatie. Mijn familie kennende lijkt het me onmogelijk, dat mijn moeder en mijn vader in staat zijn geweest alleenheerschappij over mij te hebben. Ten eerste waren daar mijn oma en opa. Zelfs toen ik al groot begon te worden, beschouwden zij mijn vader en moeder nog als kinderen. Ik had daarom minstens twee moeders en twee vaders. Dan was er de tante die mij had ontvangen. Ongetwijfeld heeft ze zich die eerste weken en maanden intensief met mij bemoeid. Moeder nummer drie.

Ik heb bij de verhalen altijd het gevoel gehad dat ik welkom was op aarde. Het ging altijd over zoveel mensen die zich om mijn komst bekommerden. Ik heb er nooit bij stil gestaan, dat de paniek van die eerste dag en al die mensen om me heen mij waarschijnlijk banger hebben gemaakt dan ik besepte.

Hoe is jouw relatie met je moeder?

7. De angst in de ogen kijken



Vaak leven we zonder het te beseffen met angsten die stammen uit onze kinderjaren. Juist omdat we niet bang mochten zijn, hebben we onze angsten onderdrukt, waardoor we de werkelijkheid niet zien en onze omgeving bedreigend kan zijn, zonder dat we weten waarom. Alleen door ons hiervan bewust te worden, kunnen we uit onze angsten stappen en een vrijer leven gaan leiden. Het is waar dat in het accepteren van de angst, het heil verborgen ligt. Niet door te denken dat we moeten leren om met de angst te leven, maar door te beseffen dat we de keus hebben om de angst al of niet in de ogen te kijken en te onderzoeken of hij reëel is. Wat mij heeft geholpen is te weten dat het leven ons niet alleen met angsten opzadelt, maar ons ook de mogelijkheid biedt op een natuurlijke manier te groeien en onze angsten te overwinnen. Ik heb geleerd dat er wel vier voorwaarden bijhoren, waar we aan moeten voldoen. Voor mij maakt dat het leven wat overzichtelijker, maar ik wil hiermee niet zeggen dat dit de enige weg naar bevrijding is.

Was er angst in je familie?

Hoe was dat voor jou?

Zit de angst ook in jouw lijf?

8. Eisen die het leven stelt



Om **de bestaansangst** het hoofd te bieden wordt van ons gevraagd
- 'ja' tegen het bestaan te zeggen en vertrouwen in de wereld en de mensen om ons heen hebben.

Bij **de verlating- of scheidingsangst** hoort de uitdaging
- om een zelfstandig individu te worden. Om - iedere keer weer - de 'navelstreng' door te knippen en op eigen benen te gaan staan.

De angst voor schuld en straf dwingt ons als het ware

- om autonoom en mondig te worden
- om risico's te durven nemen, verantwoordelijkheid te dragen
- en zelfstandig onze keuzes te bepalen.

Bij **de angst om niet goed genoeg te zijn** hoort de opdracht

- om te worden wie je bent.
- Ieder mens heeft maar één ingeboren doel in zijn leven:
- zichzelf verwezenlijken zoals hij werkelijk is.

Net als een roos alleen een roos en geen madeliefje kan worden, kan ook een mens alleen die man of die vrouw worden wie hij of zij is. Het betekent dat we uit het beeld moeten stappen van de persoon die we dachten dat we waren of moesten worden en zeggen: ik ben ik en ik ben wie ik ben, of ik daar blij mee ben of niet.

9. Basisbehoeften

1. Een eigen plek - 2. Voeding - 3. Steun 4. Bescherming 5. Begrenzing



Signalen van je lichaam

Het zoeken naar bevrediging

Over uiterlijke aanpassingen en onderhuidse spanningen en conflicten

Als er niet aan de basisbehoeften is voldaan in de kinderjaren, blijven ze doorwerken in de volwassenheid. Wat we niet gekregen hebben, toen we het nodig hadden, blijven we zoeken. Het verlangen blijft onderhuids ons leven bepalen en laat pijnlijke sporen na in ons lichaam.

10. Eigen plek en erbij horen



Ieder mens heeft recht op een eigen plek, een eigen leefruimte. Dat begint al vroeg. Een kind dat geboren wordt heeft een eigen plek nodig. De allereerste meest letterlijke plek van een kind is de baarmoeder. Door het kind in haar lichaam te dragen geeft de moeder impliciet de boodschap: 'Jij hebt een plaats in mij en ik zorg voor jou.' Kinderen spelen graag met hun plek: hutjes bouwen, ergens in kruipen, verstoppertje, boompje verwisselen... Later wordt de eigen plek meer geestelijk: een leefwereld in boeken, in eigen hobby's, clubs en interesses.

Of een kind zich thuis kan voelen, wordt behalve door het gezin ook bepaald door zijn sociale omgeving. Het kind hoort bij *déze* familie, *déze* buurt, *déze* school en *déze* sociale klasse. Wanneer er veel verhuisd wordt en een kind steeds weer de eigen omgeving van school en vriendjes verliest, kan het ontworteld raken.

Heb jij een plek, een eigen plek in je leven?

Hoe ziet die plek eruit? Is het letterlijk een eigen plek of is het meer figuurlijk?

Hoe was dat vroeger thuis? Had je een eigen kamer?

En hoe is het met gevoel van erbij horen?

Was jij het zwarte schaap of het lievelingskind?

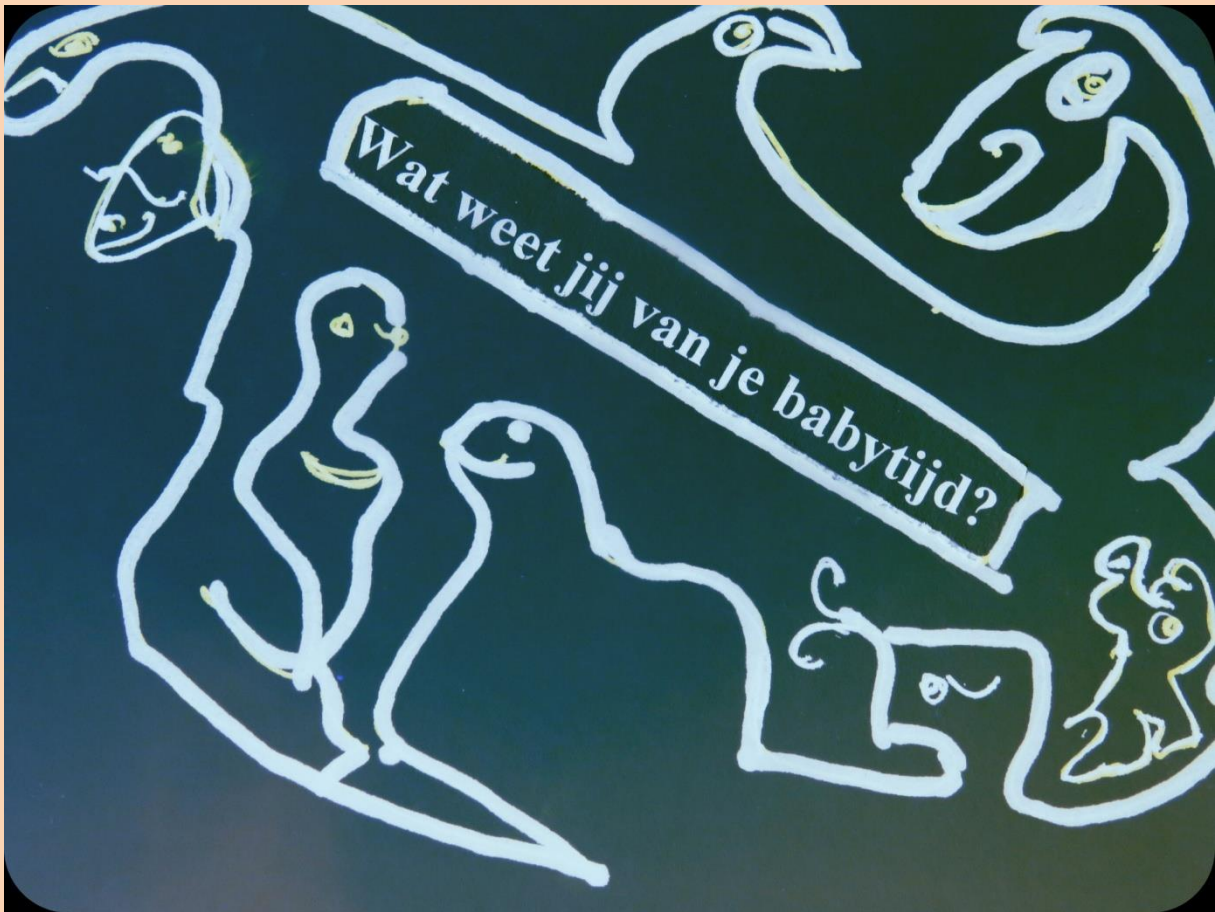
En op school? Werd je gepest of was je de populaire leider van de groep?

En hoe is het nu?

Hoor je bij je familie?

Bij andere groepen?

11.Voeding



Voeding is een basisbehoefte van levensbelang. Moeten vechten voor voedsel is vernederend voor de menselijke waardigheid. De manier waarop je moeder je als baby heeft gevoed, bepaalde of je je als baby tevreden voelde of niet.

Met voeding wordt niet alleen het letterlijke voedsel voor je lijf bedoeld, maar ook voedsel voor je ziel: aanraking en streling.

Als je als kind geslagen of mishandeld bent, in plaats van geknuffeld en gestreeld, ben je ernstig in de war geraakt. Een kind kan wennen aan slaag en besluiten dat pijn voelen beter is dan helemaal niets voelen.

Behoeftte aan voeding heeft ook te maken met zorg en verzorging. Verzorging voor je lichamelijk welzijn maar ook je geestelijke en spirituele gezondheid.

Wat weet jij van je babytijd? Kreeg je de borst? Hoe lang?

Wat voor gevoel krijg je als je daaraan denkt?

En hoe was het met je geestelijke voeding?

Is er met je gespeeld, werd je aangeraakt en geknuffeld,

werd je voorgelezen, kreeg je boeken, werd je mee naar buiten genomen?

En nu? Neem je jezelf voeden serieus?

Hoe doe je het?

12.Steun



De behoefte aan steun heeft te maken met of je genoeg bent vastgehouden en gedragen. Als je letterlijk gedragen bent en steun hebt gekregen onder je billen kun je dat in je lijf voelen. Als je onzeker bent en geen contact voelt met de grond onder je voeten kan dat te maken hebben met een gemis aan steun. Vallen kan een gevolg zijn en ook been- en rugklachten. De mate en de vorm van steun die je nodig hebt verandert met de leeftijd: gedragen worden, aan de hand lopen, weggebracht en gehaald worden, huiswerksteun, achtergrondsteun, financiële steun, morele steun.

Hoe ging het bij jou?

Heb je het gevoel dat je voldoende gesteund bent als kind?

En wat betekent dat in je volwassen leven?

Ben je goed in steun geven

of ben je nog altijd op zoek naar steun van buiten?

13. Bescherming/Veiligheid



Als het goed is ben je als kind zodanig beschermd tegen de buitenwereld dat je een innerlijk scherm hebt kunnen ontwikkelen, dat binnen en buiten onderscheidt.

Dit schild kan het kwetsbare en zachte binnen houden en het kwetsende en harde buiten. Het gaat om het ervaren van veiligheid. Als je niet hebt geleerd om jezelf te beschermen, zul je je verharden om je in de buitenwereld te handhaven. Bescherming krijg je door kleding, door warmte, door lekker ingestopt worden in bed, door geruststellend zingen of door de lijfelijke aanwezigheid te voelen van je ouders of verzorgers.

Hoewel je je ook onveilig kunt voelen bij te veel aanwezigheid van het gezin waarin je opgroeit. Zoals wanneer iedereen in dezelfde ruimte leeft en alles van elkaar weet.

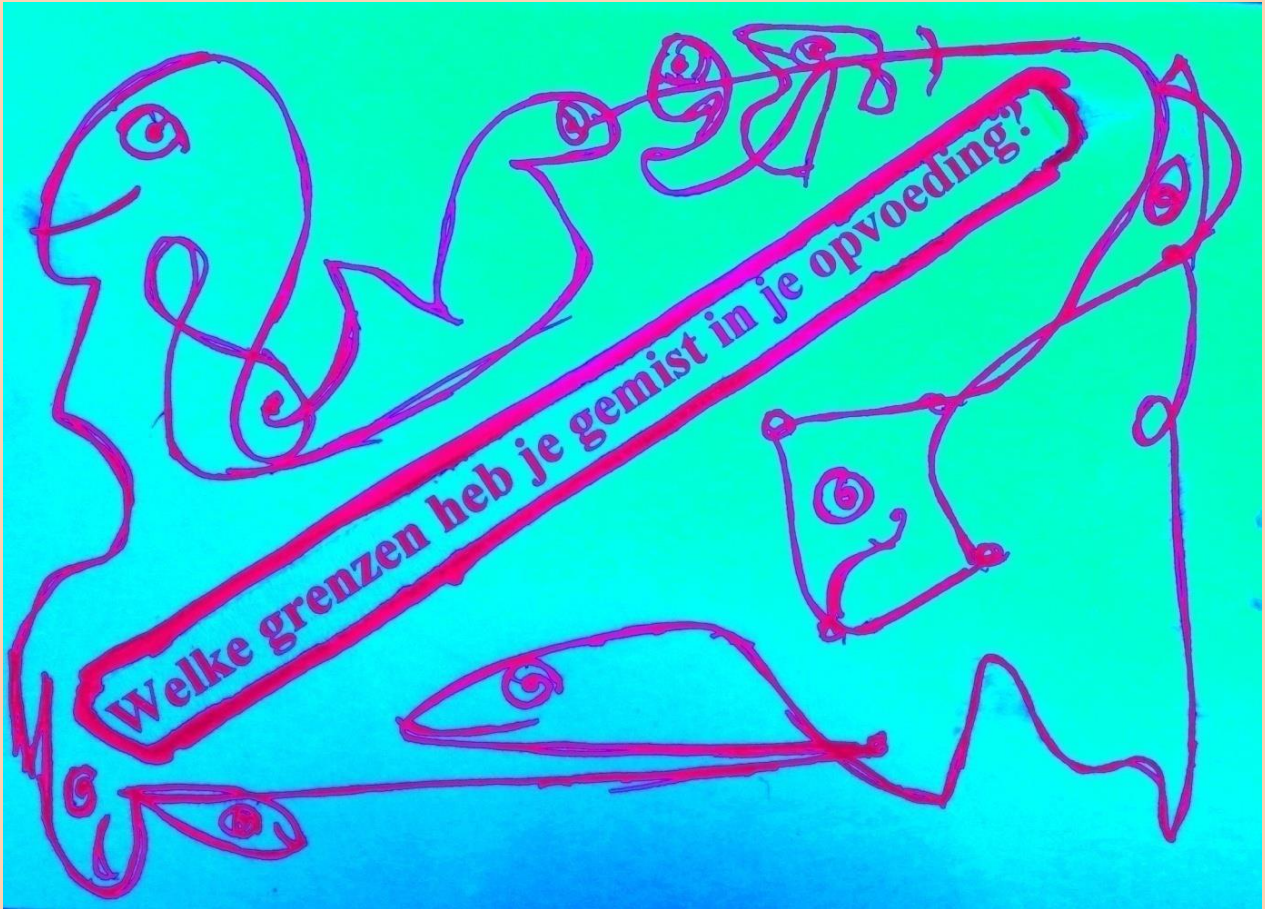
Hoe veilig voel jij je in je eigen huis?

Of op je werk? En op straat?

Wat heeft dat te maken met

hoe het vroeger was in het gezin waarin je opgroeide?

14. Begrenzing



Bescherming gaat over gevaar van buiten, begrenzing over gevaar van binnenuit. Als je jezelf niet kunt afbakenen is het moeilijk de grens tussen jezelf en de buitenwereld te bepalen. Het gevolg is dat je bent overgeleverd aan gevoelens van oneindigheid, mateloosheid en almacht. Je zult je heen en weer geslingerd voelen tussen 'alles kunnen' en 'niets kunnen'. Het is moeilijk om je eigen beperkingen te voelen en ook die van de ander.

Frustraties volgen onvermijdelijk. De illusie dat de wereld om jou draait zul je moeten opgeven. Als je als kind koppig en dwingend was, moesten je ouders daar zowel flexibel mee omgaan als 'nee' kunnen zeggen als dat nodig was.

Als je de grens tussen jou en de ander niet kunt aangeven, is er ook geen duidelijk innerlijk beeld van de ander, als werkelijk iemand anders met goede en slechte eigenschappen. Dat maakt contact maken moeilijk en niet echt bevredigend.

***Kun jij je grenzen aangeven in relatie tot je familie,
je vrienden, je collega's?***

Zo ja, hoe doe je dat?

Zo nee, hoe komt het?

Wat heb je gemist op dit gebied in je opvoeding?

15. Ja tegen het bestaan zeggen

De eerste eis waar een mens aan moet voldoen



Redelijk paradijselijk

Mijn uitdaging om de bestaansangst te overwinnen en ja tegen het leven te zeggen begon in 1936 aan de rand van Amsterdam op de Duivendrechtsekade naast de Cinetone Filmstudio, waar mijn opa en mijn vader hun Aannemersbedrijf hadden. Onze huizen stonden op een grote werf met loodsen, stapels hout, heipalen, -karren en -stellingen. Voor de deur lag een heibak, een schuit met katrollen waarop de materialen werden vervoerd. De werf strekte zich uit tot de sloot die de grens tussen Amsterdam en Duivendrecht vormde. Ik heb het altijd als een geschenk beschouwd, dat ik voor en niet over de sloot geboren ben. Zo ben ik een echte Amsterdammer en geen 'boertje van buiten' zoals mijn moeder de dorpskinderen noemde. Zij is in de Jordaan geboren en kan zich niet voorstellen dat er buiten de stadsgrenzen leven mogelijk is. De drie eerste jaren van mijn leven moeten redelijk paradijselijk zijn geweest. Er zijn legio foto's. Ik op de arm van mijn moeder, op de arm van mijn vader, van mijn oma en opa, mijn tantes en ooms. Ik hobbelen tussen de volwassenen die kom-in-mijn-hokje met me spelen. Ik in de auto van mijn vader en ik in de tuin en in de zandbak met het buurmeisje. Het was weliswaar crisistijd maar zover ik weet was er geen geldgebrek. Mijn status moet af te lezen zijn geweest aan het witte bontjasje met mofje dat mijn ouders bij Maison de Bonneterie voor me hadden gekocht.

Hoe was jouw geboorte?

Wat weet je van je baby - en peutertijd?

Verloren paradijs

16. Betrokken vader?



Het tijt keerde in 1940. Mijn vader was gemobiliseerd omdat de oorlog al dreigde. Hij kwam alleen af en toe thuis. Van een foto waarop ik samen met mijn moeder en vader in uniform sta weet ik dat we bij hem op bezoek zijn geweest. In mijn herinnering sliepen we in een hotelkamer en mocht ik aan het voeteneind van het grote bed op een kussen slapen.

In maart van datzelfde jaar kreeg ik een zusje. Ik weet nog hoe ik haar op een morgen voor de eerste keer mocht zien. Ze had zwarte haartjes en donkere wenkbrauwen. Ik vond haar mooi, net een Indisch kindje. Verder kan ik me niet veel uit die periode herinneren, ook niet de dag dat de Duitsers ons land binnenvielen. Toch was die gebeurtenis bepalend voor het vervolg van mijn leven. Mijn vader kwam na de overgave van het front terug. Hij had in een kazemat bij Den Oever gelegen en de gevechten bij de Afsluitdijk moeten hevig geweest zijn. Hij vertelde alleen over zijn krijgsgevangenschap. Zeker is dat hij sindsdien zenuwziek was. Zo heette dat toen tenminste. Een meisje van drie, vier, vijf, zes, zeven, acht in de oorlog. Nogal ingrijpend in een kinderleven. Ik weet niet exact de volgordes maar ik zie wel flitsen voor me. Duitsers die het huis doorzoeken terwijl ik weet dat mijn vader schuilt in de aardappelkelder. Mijn schattige zusje in de box waar een vergeten geweer tegenaan leunt van de Duitse soldaat die aan zijn eigen kindje moest denken. Mijn vader die uit het luik van de kelder komt en weer haastig wegduikt als de soldaat zijn geweer komt halen. Al deze scènes zijn doorspekt met de bange blikken van mijn oma, die alomtegenwoordig was. Ik weet niet precies hoe oud ik toen was. Misschien vier of vijf en toch wist ik wat er aan de hand was. Ik wist hoe gevaarlijk het was om mijn vader te verklappen.

Hoe betrokken was jouw vader toen je een baby en peuter was?

17.Schuilkelder



Meer gebeurtenissen: ik lig tussen mijn vader en moeder in bed terwijl we luisteren naar het afweergeschut dat hemelsbreed een kilometer van ons huis opgesteld staat. Ik zie ons in schuilkelders. Zelf hadden we op de werf een schuilkelder van hout en pluggen. Wel doelmatig in de zin dat hij niet van de omgeving te onderscheiden was, maar koud en vochtig. In mijn idee zaten er doodenge beesten als ratten in. Bij luchtalarm gingen we gelukkig meestal naar onze burens, Cinetone studio waar de hele kade in de kelder bij elkaar kwam. De flits die ik voor me zie gaat over een moeder met een baby in een deken, terwijl het geluid van bommenwerpers tot ons doordrong. Gevaar op school: bij luchtaanvallen moesten we onder de bankjes. Soms gebeurde het als we buiten op de speelplaats waren. Ik zie mezelf daar met een pakje brood als talisman van thuis in mijn armen gekneld tegen een muur gedrukt staan.

Hoe veilig was jouw omgeving?

Dorp

Toen ik vijf was logeerde ik zes weken bij boeren in Wijk in Aalborg, het dorp van mijn opa. Ik voelde me onweerstaanbaar aangetrokken tot dit gebied. Terugdenkend vind ik het raar dat een kind van vijf zelf beslist om zo lang bij vreemde mensen uit logeren te gaan. Toch weet ik zeker dat ik het zelf wilde en dat het niet te maken had met de oorlog en geen eten hebben, want dat hadden we wel. Niemand was blij met deze logeerpartij. Mijn ouders niet, mijn grootouders niet en het

18.Hongerwinter



gezin waar ik logeerde ook niet. Ik paste niet in het geheel. Hun kinderen waren veel ouder dan ik en ze wisten eigenlijk geen raad met me. Ik zie me nog op een morgen op een stoel in de keuken zitten terwijl er veelzeggende blikken gewisseld werden tussen tante Beth, de vrouw des huizes en haar schoondochter. Hoe het precies gegaan is zal ik nooit weten. Behalve mijn moeder leeft er niemand meer die er iets van kan weten en mijn moeder weet in principe nergens van. Zo heeft ze overleefd en ik moet dat respecteren, maar vroeger haatte ik haar om deze houding.

In die tijd mochten we nog autorijden. Ik herinner me hoe we met de hele familie uit genoemd dorp naar huis reden en ergens bij de schipbrug van Vianen door de Duitsers werden aangehouden, terwijl mijn oma tegen een doos met eieren en meer eten aanzat die we hadden meegekregen. Dat mocht uiteraard niet maar ze zagen het – per ongeluk? - niet en wij mochten met de schrik verder rijden en kregen de slappe lach. Meer oorlogsherinneringen: in mijn schoen kreeg ik een klein wit wollig hondje. Het hondje liep mee toen mijn moeder me naar school bracht. Mijn zusje zat in een wandelwagentje. Er reden geen auto's behalve die ene Duitse legerauto waar mijn hondje onderkwam. Nog altijd kijk ik of loslopende honden wel begeleid worden.

Ik had een vriendinnetje dat levensgevaarlijk ziek werd. Dysenterie, difterie, pleuritis en meer. Ik mocht en moest haar iedere dag door weer en wind een bord eten brengen. Haar twee broers en twee zussen vochten om het naar boven te mogen brengen, zodat ze onderweg een hap konden nemen. Iedereen had het koud. Als we in de winter wakker werden, was onze adem bevroren op het laken en stonden de ijs bloemen op alle ramen. Er waren geen kolen, daarom hadden we soms geen school. Bij ons op de werf lag bouwhout, dat we zelf opstookten. Op een dag kwam er een man met een zak die aan mij om houtjes vroeg. Ik kon geen nee zeggen. Dat had ik niet mogen doen. Wat ik ook niet had mogen doen is mijn tweeling vriendinnetjes die honger hadden de bruine

19. 1944 met mijn zusje Bep en broertje Bas



bonen van mijn babybroertje laten opeten. Mijn moeder wordt niet gauw kwaad maar als ze daar aan denkt, vlamt de woede weer in haar op. Een bijzonder beeld bewaar ik aan de avonden dat mijn opa bij het licht van op petroleum brandende stormlantaarns vertelde over de grappenmaker Tijn Uilenspiegel en de opschepper Baron Von Münchhausen. De hele buurt kwam dan bij ons thuis, omdat wij nog warmte en licht hadden. In onze keuken stond een groot fornuis met daarop altijd een pan met suikerbieten die stroop moesten worden. De pulp hoefden we niet te eten, maar mijn tante maakte er wel cake van die we niet door onze kelen kregen.

Goed of Fout

Genoeg over die periode van oorlog? Nee, niet genoeg want wat te denken van goed en fout dat altijd speelde. Was iemand goed of was iemand fout? Toen ik in de eerste klas zat had ik een vriendje dat koekjes voor me meebracht, want zijn vader was bakker. Helaas was zijn vader niet alleen bakker, maar ook NSB'er waardoor ik eigenlijk niet met hem mocht spelen. Idioot eigenlijk. Ik geloof niet dat deze boodschap expliciet van mijn ouders kwam, maar zo werd er gekeken. Heel fout waren de SS'ers die na Dolle Dinsdag hun intrek namen in de Cinetone Studio. Voor hen zat de Duitse filmmaatschappij UFA erin. Omdat die wilde uitbreiden moesten wij ons huis en de werf verkopen. Daar viel weinig tegenin te brengen. Het moest, en dat was dat. Ons gezin ging daarom in de stad wonen en mijn oma en opa zouden een terrein iets verder op de kade huren. Gelukkig ging de koop in tweeën. Eerst de achterste helft en toen het tijd werd voor de rest, was de Dolle Dinsdag geweest en waren de Duitse filmers terug naar hun land gevlucht. Wat ze achter hadden gelaten op ons ex-terrein, waren betonnen schuilkelders, begroeid met elzen en populieren. Voor ons kinderen – weer terug uit de stad - ideaal om hutten te bouwen. Op een dag kwamen we daar en vonden zwarte poeties - lappen die om de benen werden gewikkeld - en uniformen van de op hun beurt gevluchte SS'ers. Was opwindend eng.

20. Bevrijding



Het meest indrukwekkende van de bevrijding was voor mij een stoet van paarden-met-wagens waarop de verslagen Duitse soldaten zaten. Ik zat met mijn hele familie op de heibak voor onze deur en keek naar hen terwijl ze de filmstudio binnengingen. Het was moeilijk te geloven dat ik niet meer bang voor hen hoefde te zijn toen een van hen mij riep en mijn ouders het goedvonden dat ik naar hem toeging. Hij gaf mij een koekje of een snoepje of iets dergelijks. De blik waarmee hij naar me keek ben ik nooit vergeten. Volgens mijn vader waren de Wehrmacht-soldaten ook maar gewone mannen die opgeroepen waren om voor hun land te vechten net als hij had moeten doen. In wezen waren ze dus niet fout, maar ze hadden wel foute dingen gedaan. Ook fout bleek ons dienstmeisje dat feest met de Duitsers had gevierd. Ze moest boeten en werd met een kale kop door het dorp gevoerd.



21. Jodenbuurt



IJzingwekkend was de wandeling die we met het gezin door de Transvaalbuurt maakten. Wat ik zag waren huizen waar alle kozijnen en alles wat brandbaar was uitgesloopt. Hier zijn de Joden weggehaald, zei mijn vader. Aan zijn toon kon ik horen dat dit erger dan erg was. Hij was kwaad, zo kwaad dat mijn adem stokte en ik wist dat ik een onuitwisbaar moment beleefde.

Toen we alles weer voor de dag haalden wat we in de grond verstopt hadden of in het water gehangen om voor de Moffen te verstopten, bleken de koperen borden, potten, pannen en een kist van mijn oma groen uitgeslagen. Iemand zei dat dit nooit meer goed kwam, zij geloofde dat en gooide alles weg. Maar de twee auto's, die ook in de grond zaten, deden het nog. Een auto was van onszelf en de andere van een Joodse familie, van wie de vader de oorlog overleefd bleek te hebben. Ik zie hem nog voor me toen hij in de auto stapte. Hij was lang en had een hoed op. Als ik nu terugkijk, dan geloof ik dat mijn angsten en wantrouwen vooral uit die oorlogstijd stammen. Een van de opvallendste gegevens uit mijn leven is, dat ik van huis uit nauwelijks expliciete normen en waarden mee heb gekregen. Aan godsdienst werd niet gedaan.

Behalve dat ik de oudste, de wijste en de liefste moest zijn, kan ik me niet herinneren dat ik iets moest geloven. Impliciet speelde er uiteraard van alles. Vier volwassenen om mij heen, die alle vier hun eigen waarheid uitstraalden, maar zich niet uitspraken.

Ben je opgegroeid met een geloof?

Zo ja, hoe was dat voor je?

Zo nee, hoe heb je dat beleefd?

En hoe is het nu?

22.School met den Bijbel



Mijn oma en opa op de bruiloft van mijn ouders

Duidelijke normen begonnen op school. Omdat ik anders een gevaarlijke weg moest oversteken deden mijn ouders mij op een School met den Bijbel. Ik weet niet of ze ooit beseft hebben wat dit voor mij heeft betekend. Ik werd een kind dat onvoorwaardelijk in God geloofde, een kind dat moest bidden voor het eten en voor het slapen gaan. Een kind dat een directe lijn naar boven had en 's avonds met Hem de lopende zaken doornam. Goed en fout speelden een grote rol. Deed ik 't goed of deed ik 't fout? Want ik wilde niet naar de hel. Daarom stond ik erop dat ik gedoopt werd toen ik zeven was. Op school had ik geleerd dat ik als 'heidens' meisje geen enkele kans maakte om de dans te ontspringen.

Ik denk nu dat mijn geloof ging over veiligheid en zekerheid, over iemand die het wist, want daar had ik behoefte aan. Het enige mens dat in de buurt kwam, was mijn opa. Hij leerde mij lezen en klokkijken en vertelde prachtige verhalen. In mijn herinnering zat hij altijd achter zijn bureau in het 'kantoortje'. Een ruimte tussen het huis van mijn ouders en dat van mijn grootouders. Er stond een roodgloeiende potkachel en er stond nog een bureau waar mijn vader soms aan zat. Ik zat vooral op wintermiddagen op een stoel naast die potkachel te lezen. De aanwezigheid van mijn opa kan ik nog voelen. Hij straalde rechtschapenheid en weten uit. Hij was de baas in huis en op het bedrijf, maakte grapjes, telde het geld om de lonen uit te betalen, dronk iedere dag om half vijf een borreltje met suiker en hij nam tijd om zich met mij bezig te houden, maar over God kon ik niet met hem praten. Hij had God afgezworen nadat hij zijn gelovige dorp had verlaten. Ik vermoed dat zijn teleurstelling in God of eigenlijk in de kerk groot was en dat hij daarom had besloten niet op God maar op zichzelf te vertrouwen.

Welke rol speelden jouw grootouders in jouw leven?

23. Zenuwziek



De andere man in mijn leven die het kon weten was mijn vader. In mijn ogen had ik geen betere vader kunnen treffen. Wat ik zag was een grote man met dik krullend haar, borstelige wenkbrauwen, een gaaf gezicht en glimlachende ogen. Maar er was dat probleem. Sinds hij had moeten vechten tegen de Duitsers en terug kwam van het front had hij last van zijn zenuwen. Pas achteraf ben ik gaan beseffen, dat hij manisch depressief was. Als hij manisch was dan steeg zijn energie tot grote hoogte en praatte hij iedereen – ook mij – de oren van het hoofd. Was hij depressief dan sprak hij geen woord maar straalde wel irritatie uit. Als kind kon ik geen peil op hem trekken. Ik was bang om hem teleur te stellen. Deed ontzettend mijn best om hem te volgen als hij maar door sprak. En als hij niets zei en boosheid uitstraalde was ik helemaal bang. Misschien was hij wel boos op mij. Hoe kon ik weten of wat ik deed in zijn ogen ‘goed’ was? Of hij sprak niet tegen me of hij had het zo druk dat hij mij over het hoofd zag. Alleen in de periode er tussen in, functioneerde hij normaal en bemoeide hij zich met mij.

Welke rol speelde jouw vader in jouw leven?

Was hij aanwezig of juist niet?

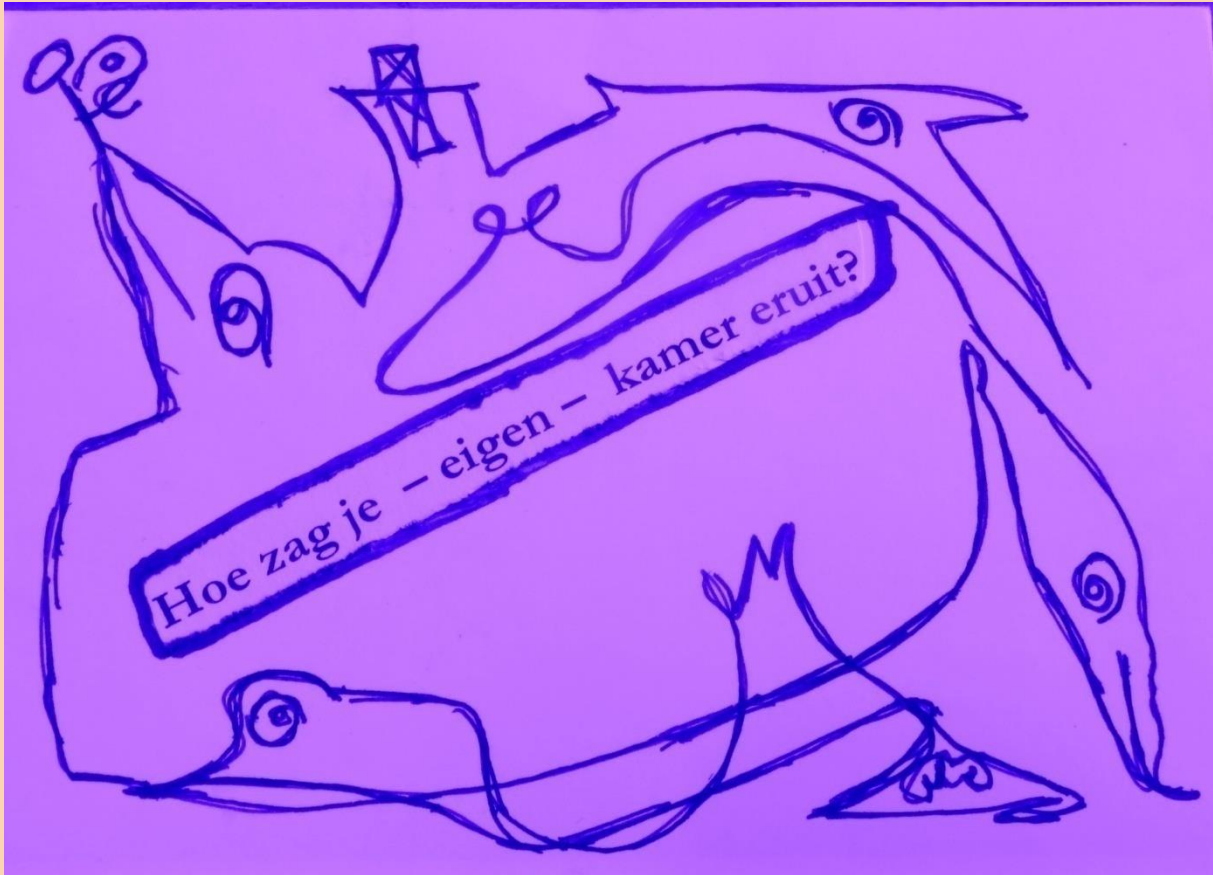
Was hij dominant of juist niet?

Was hij je rots in de branding of juist niet?

Hield en hou je nog altijd van hem?

Heb je je door hem gesteund gevoeld en nog?

24. Angstzweet



Ik geloof dat ik inmiddels genoeg stof heb verzameld om vast te stellen dat ik niet voor niks jaren met het angstzweet in mijn handjes heb rondgelopen. Erg veilig waren mijn eerste dagen, weken en jaren op aarde niet. Erg rustig ook niet. Zowel de bestaans- als de verlatingsangst werden behoorlijk gevoed. En als het gaat om angst voor schuld of straf die ik al of niet verdiend had, dan voelde ik me letterlijk vogelvrij en aan de Goden overgeleverd. Dan is er – althans in dit bestek – nog één angst over: de angst om niet goed genoeg te zijn, niet lief, niet mooi, niet intelligent, niet leuk genoeg om aan de verwachtingen van papa en mama en de hele reutemeteut te voldoen.

Wat te denken van het feit dat ik geen jongen maar een meisje was en hoe je het ook wendt of keert, kan daar in wezen niets aan veranderd worden. O, het is een meisje moeten ze gezegd hebben toen ze zich over mijn lijfje bogen. Op zich niet zo'n punt maar toch. Ondernemers willen altijd een stamhouder en dat was ik niet. Ik heb me wel eens afgevraagd welke verwachtingen die eerste dag op mij afgevuurd zijn, ook al was ik dan een meisje. Van mijn vader moest ik intelligent zijn. Van mijn moeder snel, mooi en leuk. Ze vertelt trots dat ik al kon lopen toen ik negen maanden of zo was. Mijn oma wilde een serieus kind en niet zo'n frivool type als mijn moeder. En mijn opa? Ik geloof dat ik van hem gewoon mocht zijn wie ik was. Dit zijn de verhalen. Ik weet niet hoe waar ze zijn. Ik moet al vroeg een grote wil hebben gehad. Ik moest per se mee naar de kleuterschool toen ik nog drie was en mijn vriendinnetje al vier. Dit paste helemaal in de lijn van snel kind. Later zou ik om dezelfde reden de eerste klas overslaan, hoewel het officieel heette dat het was omdat ik in oktober en dus onvoordelig jarig ben.

Hoe veilig waren jouw eerste dagen, weken en jaren op aarde?

25. De wijste of de mooiste moeten zijn



Mijn schattige zusje en ik

Een verwachting maakte ik niet waar. Ik was niet mooi, mijn zusje wel. Vooral mijn vader kon haar niet weerstaan. Als ik nu baby- en peuter foto's van ons zie, dan was zij een Shirley Temple--achtig type met grote pijpenkrullen, terwijl ik het met steil haar moest doen. Het betekende dat mijn zus een terrein veroverde dat voor mij niet leek weggelegd. Zij was een fotomodel en filmsterretje in de dop. Een foto waarop ze uit de suikerpot snoepte kwam op de voorplaat van de Margriet. Zij werd gekozen toen ze drie was om een rol in 'Die Schwarze Robe', een UFA-film, te spelen. Eigenlijk kon dat niet. Mijn ouders wilden niets met de Duitsers te maken hebben, maar konden of durfden geen nee te zeggen. Bij haar mooi zijn hoorden ook de opmerkingen dat zij later aan iedere vinger een man zou kunnen krijgen. Als het over mij ging, was dat niet zo zeker. Alweer dit zijn de boodschappen, dit is wat ik heb opgevangen. Of ze waar waren is minder belangrijk dan hoe ik het heb ervaren.

Ik was vooral bang dat mijn moeder me niet mooi genoeg vond. Regelmatig moest ik van haar naar de kapper om gepermanent te worden. Ik was toen een jaar of acht en dik. Aan het dikke kon ze niet veel veranderen hoewel ze me op tienjarige leeftijd in een korset liet persen. Maar mijn steile haar kon gekruld worden en daar moest ik de kwelling van hete en zware rollers gedept in stinkende en bijtende vloeistof op mijn hoofd voor doorstaan. Kennelijk had ik zo'n behoefte aan haar liefde dat ik het zonder morren deed.

Werd en word je op je uiterlijk beoordeeld?

Hoe is dat voor je?

Hoe speelde dat in het gezin waar je uit komt?

Was er competitie op dit punt?

26. Jongetje-meisje thema



Van mij werd verwacht dat ik altijd de beste op school zou zijn. Een verwachting die ik in eerste instantie waar maakte. Een scène die ik niet snel zal vergeten speelde zich af toen we naar de stad waren verhuisd. Ik zat in de derde klas en al kwam ik van wat mijn moeder het boerenschooltje noemde, bleek ik voor te zijn. Een jongetje dat tot mijn komst altijd de beste was geweest vond dat niet leuk, om het zacht uit te drukken. De meester of de juf die ik overigens niet meer voor me zie, had daar het volgende op bedacht. Wij moesten voor de klas een wedstrijd doen om te bepalen wie de beste was. Ik won en hij was daar zo razend over, dat hij me iedere dag na school achterna rende en uitschold en sloeg of schopte als hij me inhaalde.

Wij woonden op de Nassaukade. Gelukkig maar drie deuren van de school af. Als een pijl uit een boog rende ik de school uit, het speelplein af, door de poort de kade op naar huis. Had ik de deur eenmaal achter me dichtgeslagen dan was ik veilig. Maar de aanval kwam wel iedere dag terug. Ik was als de dood voor die jongen, wat niet wegneemt dat ik trots was dat ik van hem had gewonnen. Ik vermoed dat de lach die ik heimelijk nog altijd voel als ik van een man 'win' toen gezaaid werd. Ha, ha, jij de beste omdat je een jongen bent, hoezo? Ik ben er ook en ik weet 't beter dan jij. Lastig was natuurlijk wel dat hij sterker was en na schooltijd won. En zo werd mijn wereld beperkt tot een tweede etagewoning met balkon waar ik meestal op zat om naar de kinderen op de speelplaats te kijken.

Moest jij de beste van de klas zijn?

Hoe was dat voor je als meisje?

Hoe was dat voor je als jongen?

27. Jongetje-meisje thema



Het jongetje-meisje-thema speelde ook omdat ik een broertje had gekregen. In mijn beleving riep iedereen 'O, eindelijk, gelukkig, een stamhouder...!' Op hem was kennelijk jaren gewacht en alleen door een jongetje te zijn was hij belangrijker dan ik. Niet eerlijk. Eerst dat mooie zusje dat alle aandacht wegnam en nu ook nog een broertje. Toch werd juist dat broertje mijn achilleshiel. Als ik als kind al van iemand durfde te houden dan was het juist van dat broertje. Ik zie hem nog voor me toen ik tien was en hij drie. Ik lag op een divan beter te worden na een blindedarm operatie en hij rende en sprong door de kamer met een lol en een plezier waar ik van opfleurde. Hij maakte me aan het lachen waardoor ik hem niet kon weerstaan. Nog altijd heb ik een zwak voor ondeugende jongetjes, als ik eerlijk ben moet ik toegeven dat ik me helemaal week voel worden als ze op mijn pad komen, ook al zijn ze aan de buitenkant vermomd als grote mannen.

Hoe was jouw relatie met je broer(s) en zus(sen)?

Spelen ze nu nog een rol in je leven?

Welke plaats heb je in het gezin?

Ben je de oudste, middelste, jongste?

Hoe was dat voor je?

En hoe speelt dat nu?

28. Het leven leven moet



Wat ik wilde onderzoeken door deze periode uit mijn leven op papier te zetten, is waar ik die eerste jaren van mijn bestaan 'Ja' tegen moest zeggen en wat ik moest doen om vertrouwen in de wereld en de mensen om me heen te krijgen. Als oudste kind dat de wijste moest zijn heb ik me keurig aangepast en groter gehouden dan ik was. Pas veel later ben ik me gaan realiseren dat ik zo goed 'Ja' had leren zeggen, dat ik 'Nee' niet over mijn lippen kreeg. Ja, ja, ja, ik doe het wel ook al ga ik van binnen bijna dood van de angst. Het leven leven moet! Zelfs al is het godsonmogelijk om vertrouwen in die wereld en de mensen om je heen te krijgen. Dat ik een neurotisch mens ben geworden dat barst van het wantrouwen leidt geen twijfel. Als ik van deze afstand terugblik dan geloof ik dat mijn vertrouwen in de wereld en de mensen om me heen werd gevoed door mijn ouders en grootouders die mij letterlijk met heerlijke maaltijden hebben gevoed zelfs al was het oorlog. Ze zorgden dat het altijd ergens warm was in ons huis. En ze stuurden me naar de School met de Bijbel, waar ik God leerde kennen aan wie ik mijn kinderlijk vertrouwen schonk. Wat ik heb gemist in ons gezin is intimiteit. Over gevoel ging het niet. Er waren alleen blikken, waardoor je nooit wist waar je aan toe was.

***Ben jij een man of een vrouw die 'Ja' tegen het leven zegt?
Kun je ook 'Nee' zeggen of is 'Nee' het eerste wat bij je bovenkomt?***

29. Angst is opwinding zonder adem



Veel later leerde ik dat angst opwinding zonder adem is. Iets nieuws dat zowel opwindend als eng en griezelig kan zijn, dient zich aan en wat we automatisch doen, is onze adem afknijpen. Zo schakelen we onze zintuigen uit en hoeven niet te voelen, te zien en te horen wat er gebeurt. Voordeel is dat we op die manier overleven en nadeel dat belangrijke momenten aan ons voorbij gaan. Als we niet kijken, omdat we bang zijn voor een bozen blik, zien we ook niet de warmte van de ander. Jammer want zo laten we kansen om gelukkig te zijn en te groeien liggen.

Hoe begon jouw leven?

Waar moest jij Ja tegen zeggen?

Hoe heeft je angst je beperkt?

En hoe is het nu?

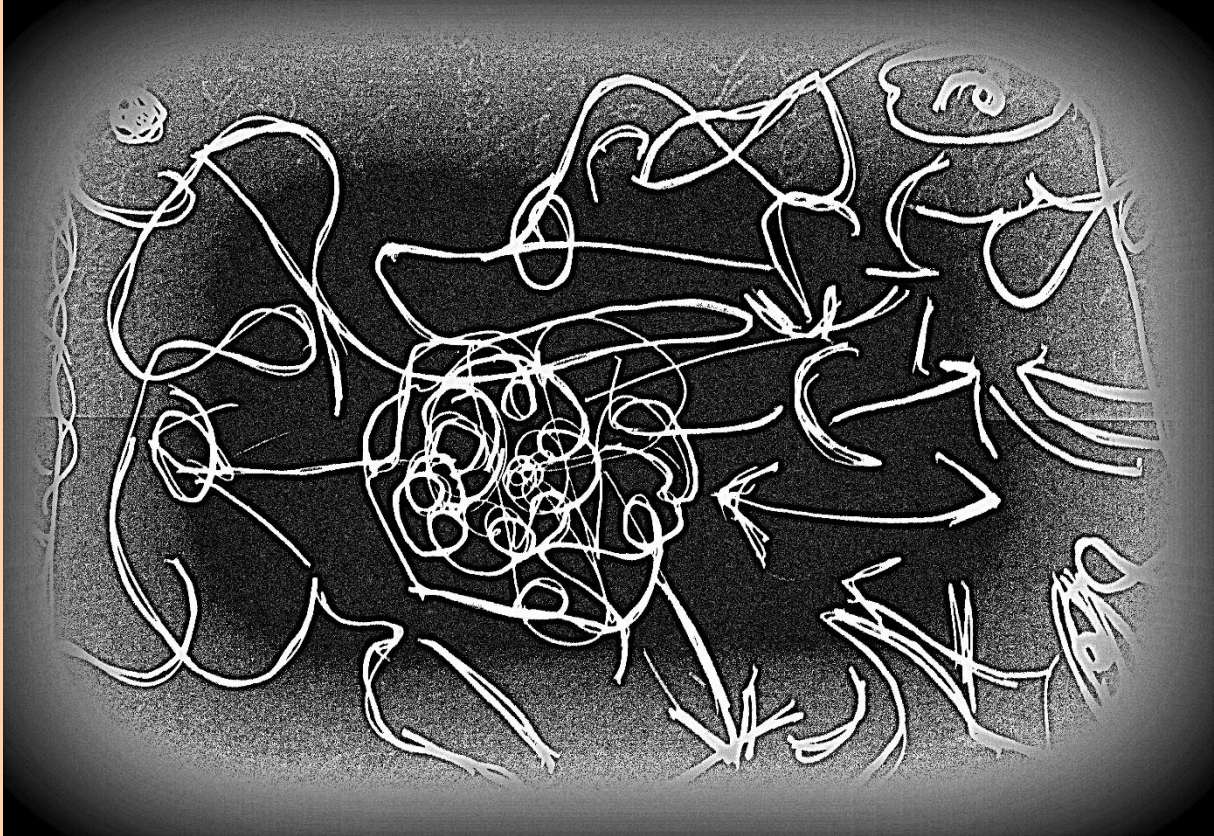
Voel je je vrij om je plek in te nemen in de maatschappij?

Of heb je nog last van zweethanden en ingehouden adem?

Neem alsjeblieft ruim de tijd om je eigen beginperiode van je leven op papier te zetten. Mocht je geheugen je in de steek laten, vraag dan – als dat mogelijk is – je ouders, ooms, tantes, zussen, broers, neven, nichten om je de verhalen te vertellen.

30. Op eigen benen staan

Kwaad zijn hoort bij mens zijn. Maar als we leren dat niemand op onze kwaadheid zit te wachten, maken we rare sprongen, die schade doen!



Om de verlatingsangst de baas te worden moeten we op eigen benen staan. Om op eigen benen te staan hebben we onze kracht nodig. En omdat onze kracht in onze agressie schuilt, hebben we een probleem. Want wie heeft niet geleerd dat het beter is om niet kwaad te worden? Kwaad? Ik? Hoe zo zou ik kwaad zijn? Kwaad voelt klote en dat willen we of ik althans niet. Misschien heb ik de p...in, of ben ik geïrriteerd en teleurgesteld maar kwaad? En als ik al kwaad ben, heb ik geleerd me te beheersen. Trouwens wie is niet kwaad? Volgens mij ben ik niet de enige die kwaad is, alleen weten 'ze' het niet en dat maakt mij nog kwader. Het lijkt wel alsof het altijd aan mij ligt, alsof ik iedereen kwaad maak. Toch heb ik geen zin om de Zwarte Piet te krijgen. Ik vind het moeilijk om toe te geven, maar ik ben wel bang voor mensen die kwaad – op mij? - zijn. Ik ga liever een straatje om dan die lading op mijn hoofd te krijgen. Maar als ik dat doe, raak ik vrienden kwijt. En dat vind ik erg, want ik word juist kwaad als het me niet lukt iemand te bereiken met wie ik kan praten, lachen en huilen.

Hoe het zit met kwaad zijn houdt me bewust bezig sinds ik met therapie in aanraking kwam. Daarvoor was ik in een voortdurende staat van kwaad zijn, denk ik, maar omdat ik het niet wist of daar niet bij stil stond, had ik er geen last van. Ik was verbaasd als iemand tegen me zei: 'Kijk niet zo kwaad.' Kwaad? Ik? Ik zat gewoon te tikken op een tikmachine en sloeg zo hard dat de toetsen zich kromden, maar waarom zou ik kwaad zijn. Waar bemoeide iemand zich trouwens mee. Als ik niet oppaste, werd ik daar nog kwaad van.

Mocht je kwaad zijn van jouw ouders?

31. Niet eten is een machtsmiddel



Als ik iets geleerd heb sinds ik in dit vak zit, dan is het dat kwaadheid niet ontkend kan worden. Ik ben kwaad, daar kan ik niet omheen. Dat begon vermoed ik al in de wieg toen bleek dat het koud kan zijn op aarde en leeg en rommelig. Ik hou niet van kou, ook niet van wachten en afhankelijk zijn en ik verlang naar harmonie.

En toen begreep ik dat ik kreeg wat ik wilde als ik lief was. Dus besloot ik dat ik me beter kon gedragen als ik wilde overleven. Maar ik ben niet alleen lief werd duidelijk, ik ben ook boos en als ik doe alsof ik niet boos ben dan word ik een schertsfiguur op wie ook niemand zit te wachten.

Bovendien doe ik mijn lijf geweld aan door al mijn kracht te gebruiken om mijn woede te onderdrukken. Door oppervlakkig te ademen, mijn vuisten te ballen, mijn nagels in mijn handpalm te drukken en mijn lippen stuk te bijten en te doen alsof ik de pijn in mijn maag niet voel, lijkt het of ik normaal functioneer maar ben ik intussen hard op weg mezelf te onderdrukken en ziek te maken.

Het is – alweer - een paradox. Ik doe alles om mijn kwaadheid niet te hoeven uiten omdat ik wil dat 'ze' van me houden en verander als ik niet oplet in een bitter, wrang en onbenaderbaar wezen dat men uit de weg gaat.

Hoe heb jij geleerd met je kwaadheid om te gaan?

Was je driftig, onhandelbaar, agressief?

Werd je beschermd tegen je eigen kracht?

Of heb je je aangepast en probeer je altijd aardig te blijven?

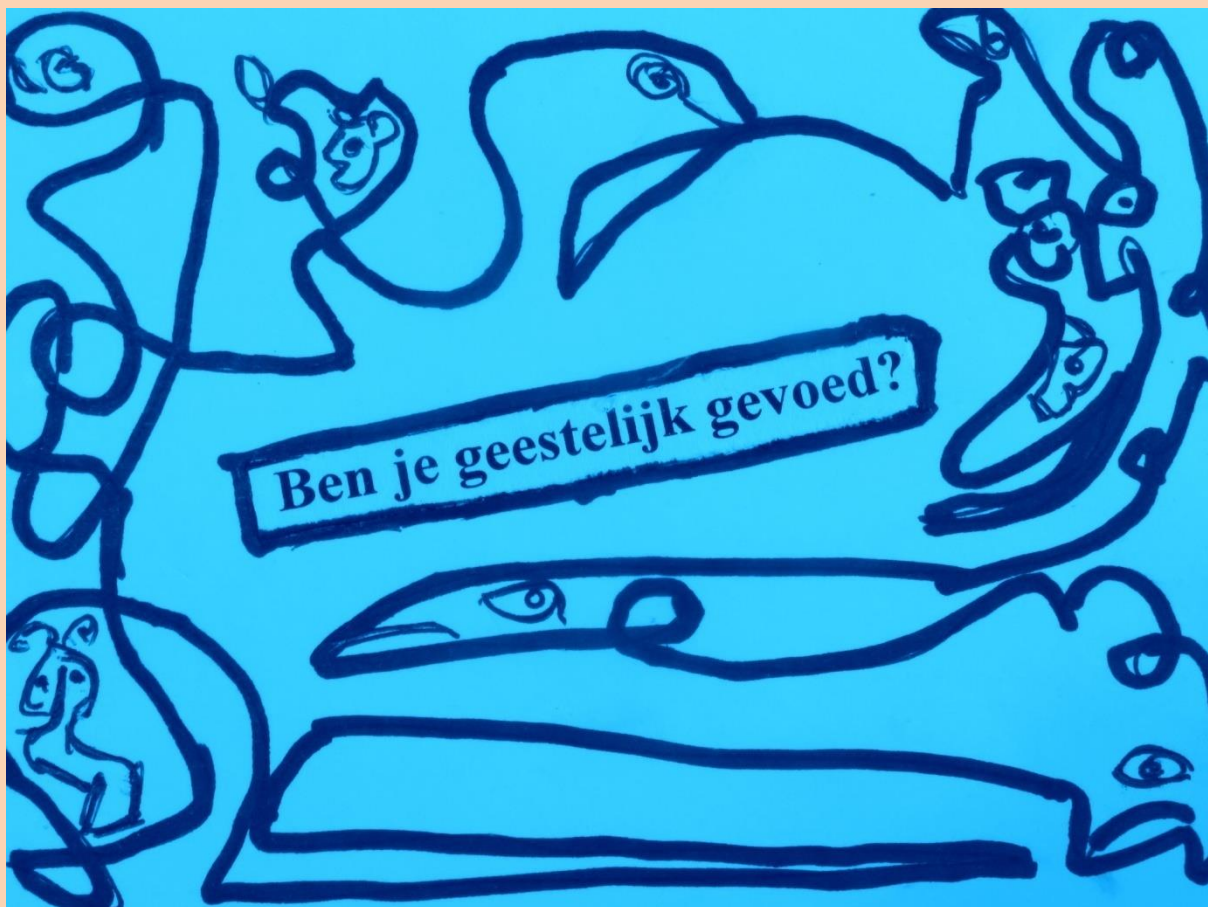
32.Boos of gek



Door te beseffen dat er is wat er is en dat ik ben wie ik ben, kwam ik erachter dat ik niet alleen kwaad mag zijn maar dat ik het zelfs moet worden, wil ik voldoen aan de eisen die het leven stelt. Als ik mijn boosheid ontken, gebruik ik mijn kracht niet en word ik een plumpudding die onmogelijk op eigen benen kan staan. Gelukkig weet ik inmiddels dat ik niet alleen sta in mijn angst om kwaad te worden. Voor 99,99% van de mensen met wie ik te maken heb geldt hetzelfde. Niet alleen ik maar wij zijn bang voor agressie, wij stoppen onze eigen kwaadheid weg en leggen de schuld bij de ander. We weten al vroeg dat kinderen niet kwaad mogen zijn, maar lief omdat ze anders de kans lopen de liefde van hun ouders te verliezen. Bij mij thuis stond boos gelijk aan gek. Emoties op zich waren al gek en boos was het ergste, boos worden bestond niet. Mijn oplossing was niet alleen lief en aardig te zijn maar ook te denken dat ik het beter wist. En zo vindt ieder kind zijn eigen 'oplossing'. De leukste thuis zijn kan helpen of het zonnetje in huis of moeders mooiste of papa's lieveling, al die rollen die we speelden om aandacht te krijgen, hebben ons geholpen om te overleven en dat is prettig. Minder prettig is dat we er nu we volwassen zijn nog steeds in verstrikt kunnen zitten. Kijk maar om je heen dan zie je dat we nog steeds de neiging hebben om ons mond te houden en te mokken of niet boos maar teleurgesteld en verdrietig te zijn. Natuurlijk zijn we ook verdrietig en teleurgesteld maar als we niet weten dat we eigenlijk boos zijn, doen we ons zelf en onze omgeving te kort. Agressie hoort bij mens zijn, daar kunnen we niet omheen. We hebben het nodig om plaats in de wereld in te nemen, om onze tanden te laten zien als we tegen worden gewerkt en om te zeggen dit wil ik niet en dat wil ik wel, dit is van mij en niet van jou. Er is niets mis met boosheid op zich, maar als we het ontkennen, kan het ons verlammen of vals maken. En als we het oppotten kan één verkeerd woord een uitbarsting veroorzaken, die maakt dat onze omgeving met recht bang voor ons wordt.

***Hoe is het voor je om de rollen te spelen die bij het leven horen?
Rollen als kind, zus, broer, vader en moeder zijn?***

33. Boos zijn gaat niet over redelijkheid



Zelf ben ik erg bang voor ingehouden agressie. Ik weet dat deze angst uit mijn kindertijd stamt en te maken heeft met mijn vader, die wekenlang zijn mond kon houden maar wel woede uitstraalde. Als hij – in woorden - uitbarstte vond ik hem minder eng, want dan wist ik tenminste waar het over ging. Slaan deed hij zelden, daar hoefde ik niet bang voor te zijn. Maar als je een kind bent van een vader of een moeder die geweld gebruikt dan zal de angst om niet alleen geestelijk maar ook lijfelijk pijn te worden gedaan nog groter zijn.

Boosheid heeft niets met redelijk zijn te maken. Door te denken dat onze boosheid een reden moet hebben, dat hij te begrijpen moet zijn, dat we op z'n minst gelijk moeten hebben om kwaad te mogen zijn, verliest de boosheid zijn kracht en verdwijnt als het ware in het ondergrondse circuit.

Als je het lef hebt om tegen iemand te zeggen 'ik ben boos op jou' is de kans groot dat degene tegen wie je het hebt je laat weten dat je ongelijk hebt, dat je niet het recht hebt om boos te zijn. En zo zit je voor je voor je het weet in een machtsstrijd die slopend kan zijn en niet oplevert wat je werkelijk nodig hebt. Het gevaar is dat je allebei op je strepen gaat staan zonder de confrontatie aan te gaan, waardoor het moeilijk wordt elkaar in de ogen te kijken. Zo kun je vrienden kwijtraken en besluiten dat je je familie niet meer wilt zien. Het is vaak moeilijk om zo'n besluit te herroepen en het gesprek weer te openen, omdat we bang zijn voor onze eigen onderdrukte boosheid en voor die van de ander.

Durf jij je boosheid te uiten voordat je ontploft?

34. Direct je boosheid uiten zonder uit je bol te gaan



Toch is het zo dat juist boosheid de kracht geeft om wat je niet aan staat aan de kaak te stellen. Juist door je boosheid te gebruiken kun je dingen waar je je aan ergert verbeteren. Boosheid kan je net die extra energie geven om met een 'lastig' iemand het gesprek aan te gaan. Dat wil zeggen om niet achter de rug van de ander je hart te luchten, maar dat 'van aangezicht tot aangezicht' te doen. Niet achterbaks, niet door te roddelen maar direct. Boosheid heb je ook nodig om te voldoen aan deze tweede eis die van ons vraagt op eigen benen te gaan staan. Zonder de kracht te gebruiken die in onze boosheid verborgen zit, is het moeilijk de angst om letterlijk verlaten te worden te overwinnen. Om een zelfstandig wezen te worden moeten we iedere keer weer de 'navelstreng' doorknippen en het risico nemen om alleen achter te blijven.

Moeten we dan allemaal als ons iets dwars zit meteen boos worden? Nee, dat hoeft helemaal niet. Het feit dat we mensen zijn stelt ons in staat om te onderscheiden en om onze boosheid om te zetten in kracht. We zijn geen apen die als ze te weinig ruimte hebben alleen door met elkaar te vechten een oplossing kunnen vinden. Wij hebben op z'n minst de keus of we dat wel of niet doen en hoe we dat doen. Wij kunnen tijd nemen om onder ogen te zien wat ons boos maakt en als we dat weten, kunnen we zeggen wat ons dwars zit en opkomen voor wat we wel willen. Boosheid is een energie die ons een 'rot' gevoel geeft als we hem 'binnen' houden. Pas als we er expressie aan geven voelen we ons opgelucht. Maar dat wil niet zeggen dat we het recht hebben onze lading zonder meer op het hoofd van iemand te dumpen, omdat we vinden dat hij of zij schuld heeft. Een risico als je ongenueanceerd met je boosheid naar buiten komt is dat je 'uit je bol' gaat, omdat oude boosheid meekomt en bijvoorbeeld bij je partner terecht komt, terwijl hij of zij alleen de aanleiding was om te ontploffen, de zogenaamde druppel die de emmer deed overlopen.

Heb je zelf de regie over je boosheid?

35. Zelfkwelling



Als je kwaad bent op iemand van wie je houdt zijn we vaak bang om dat tegen hem of haar te zeggen, juist omdat we niet willen dat de ander ons in de steek zal laten. Sommigen van ons hebben daar het volgende op gevonden: we geven ons zelf de schuld, dan hoeven we geen ruzie met onze geliefde te maken. Liever dan dat houden we ons bezig met ons zelf te kwellen omdat we zo stom zijn. Als we onze kwaadheid op deze manier op onszelf richten hebben we kans in een depressie terecht te komen. Hoe langer we in deze cirkel blijven zitten hoe meer ons zelfbeeld zal aftakelen en hoe groter de hekel wordt die we aan onszelf krijgen. Het zou absoluut verboden moeten zijn om boosheid te verdringen en naar jezelf te keren, want dat schaadt je gezondheid en er hoeft maar een incidentje te zijn of de vlam slaat in de pan. Want ook al bepaalt onze manier van denken hoe we met boosheid omgaan, wegdenken kunnen we hem niet.

Als we bereid zijn onze boosheid te aanvaarden, dan doen we de eerste stap op de nieuwe weg. Door onze mond open te doen, komen we er achter dat we daar wel moed voor nodig hebben. Want niemand zit te wachten op onze kwaadheid en de kans is groot dat de ander ook kwaad op ons wordt. Niet leuk, want dan heb je je nek uitgestoken en krijg je toch een lading over je heen. Maar ja, dat hoort bij het leven, dat niet zonder gevaar is. Uit ervaring weet ik dat boos worden minder eng is dan ik dacht. Wie weet geldt dat ook voor jou. Wat wel verschil maakt is de reden waarom je besluit je mond open te doen. Ga je de strijd aan om de ander klein te krijgen, te vernederen of te kwetsen of doe je het omdat je de ander wilt bereiken en ontmoeten? De eerste reden zal niet meer dan vijandigheid opleveren en hoewel ook de tweede reden gedoe betekent, heb je kans dat de zon doorbreekt als blijkt dat je allebei naar een echt gesprek verlangt.

Wil je winnen en gelijk hebben?

36. Het verlangen achter de boosheid



De kans op haat en in de steek gelaten worden maakt dat we bang zijn voor boosheid. Maar we laten onszelf in de steek als we doen alsof we niet boos zijn. Wat helpt is om ons te realiseren dat achter boosheid altijd een onvervuld verlangen schuil gaat. Meestal gaat dat over oer behoeften waaraan niet is voldaan, terwijl dat wel had moeten toen je nog kind was en je ouders honderd procent tot je beschikking hadden moeten staan. Ze hadden blij met je moeten zijn en je een vorstelijke plek in de wereld moeten geven. Ze hadden je moeten voeden, steunen, beschermen en leren wat grenzen zijn. Op zich een onmogelijke opdracht. Hoe ouders ook hun best doen, perfect zijn ze niet. Persoonlijk geloof ik dat het zelfs niet de bedoeling is dat onze ouders ideaal zijn, want tegen wie zouden we ons dan af moeten zetten, zodat we onze eigenheid vinden? En hoe hadden we ons dan los moeten maken zodat we op eigen benen gingen staan?

Volwassen worden

Neemt niet weg dat het nog altijd een heel werk is om volwassen te worden, want als we niet de juiste voeding hebben gekregen, niet gekoesterd zijn, geen plek hebben en ons niet gesteund hebben gevoeld, hebben we de neiging om te blijven wachten tot we – van geliefden of bazen? - alsnog krijgen waar we eigenlijk recht op hadden. Intussen zal de ergernis over het gemis en het gevoel dat we tekort zijn gekomen groeien naar kwaadheid en soms zelfs naar woede. De stap die we moeten nemen om volwassen te worden en op eigen benen te gaan staan, is beseffen dat we niet langer als kinderen op onze ouders of hun *stand-ins* kunnen rekenen. Als je kind af bent, kun je niet meer naar je ouders blijven wijzen en zul je zelf moeten zorgen dat je krijgt wat je nodig hebt. Als je je ouders niet langer ziet als de bron die aan je behoeften moet of had moeten voldoen, maar als gewone mensen, dan ben je over de drempel.

Voel je verantwoordelijk voor de keuzes die je maakt?

37. Kijkje in de keuken



Om de theorie aan de werkelijkheid te toetsen, geef ik een kijkje in de keuken van mijn praktijk. De dag waarop ik dit schreef voelde ik me uitgeput, uitgekakt en uitgevloerd na twee cliënten begeleid te hebben. Dit is ongewoon. Normaal kan ik rustig zes cliënten met kleine tussenpozen ontvangen en 's avonds met volle energie een groep doen. Wat is er dan mis met deze sessies? Met andere woorden: waar ben ik zo moe van geworden?

Mijn ervaring heeft me geleerd dat ik moe word als ik met cliënten te maken heb die van mij als therapeut verwachten dat ze alsnog zullen krijgen wat ze ooit tekort zijn gekomen. Mijn taak is mijn volle aandacht te geven zonder aan hun verwachtingen te voldoen in de zin dat ik denk, dat ik goed moet maken wat ze als kind hebben gemist. Doe ik dat wel, dan gaan we samen de mist in omdat we bezig zijn het probleem op te lossen in plaats van te onderzoeken wat hun eigen verantwoordelijkheid is nu ze volwassen zijn. Met andere woorden: onderzoeken hoe ze hun probleem in stand houden in plaats van hun eigen antwoord te vinden, dat ze zal bevrijden en gelukkiger maken. Het gevaar is dat hun ergernis zich onbewust op mij richt, omdat ook ik niet blijk te bieden wat ze nodig hebben. En als ik daar niet blij van word, maar boos en dat moeilijk vind, wordt de toestand alleen maar erger. Juist als therapeut word ik liever niet boos, omdat ook ik bang ben verlaten te worden. Bijvoorbeeld door cliënten die niet tevreden met mij zijn. Toch zal ik het goede voorbeeld moeten geven en het lef moeten hebben om mijn ongenoegen uit te spreken, wil ik bieden wat volgens mij bij mijn vak pakket hoort.

Wat verwacht jij van therapie?

Ben je in therapie geweest of nog?

Ben je bang voor therapie?

Vind je jezelf te goed voor therapie?

38. Weten en snappen



Wat vandaag gebeurde: Larissa is sinds haar twaalfde in therapie en treft 'altijd' therapeuten die haar 'niet kunnen volgen'. Mijn valkuil is dat ik het beter zal doen dan mijn voorgangers en haar wat er ook gebeurt wil begrijpen. Zo luister ik voor de vijfde keer naar hetzelfde verhaal. Het ligt aan haar vriend. Sinds zij hem kent, raakt zij alles kwijt. Het ligt ook aan haar huis en aan haar burens, die geluidsoverlast veroorzaken. Als zij bij mij komt wisselt zij altijd de stoel, want zij wil niet in de energie terecht komen van haar voorganger. Zij gaat ook verder van mij af zitten dan wie ook. Ze is heel verbaal. Is bijna niet te stoppen in haar verhaal. Zij weet en snapt waar het over gaat, maar kijkt niet en is afgesloten. Ik word moe. Ik hoor wel wat ze zegt maar kan haar inderdaad niet meer volgen en besluit haar woordenstroom te onderbreken, omdat ik zo ongeveer stik. Zij kijkt mij gekwetst aan. Was ze net zo goed bezig en wat wil ik nou? Zo gaat zij zich ongemakkelijk voelen, terwijl ze net zo blij met mij was. Ik stap in de valkuil en leg uit dat ik behoefte aan contact heb in plaats van haar te laten weten, dat ook ik me ongemakkelijk voel en dat ik daarom nauwelijks meer naar haar kan luisteren.

Contact

Wat bedoel ik in vredesnaam met contact? Ik gebruik mijn irritatie en zeg: hé hallo, word wakker, ik zit tegenover je, kijk naar je, luister naar je, span me in om je te begrijpen, omdat ik me betrokken bij je voel en wat doe jij? Verwonderd kijkt zij me aan en wordt verlegen als zij mijn ogen ontmoet. Ja, kijk alsjeblieft naar me, zeg ik en besef dat oogcontact maken onmogelijk voor haar is. Ooit moet ze hebben besloten, dat zij beter niet in ogen kon kijken. Kwam het door de altijd corrigerende blik van haar moeder of de bozen ogen van haar vader, die haar bang maakten? Hoe het ook zij, gaat haar woede over geen werkelijke aandacht hebben gekregen, maar betutteld zijn en dat is zo pijnlijk dat ze ook het luisteren afleerde en liever monologen houdt dan een gesprek te voeren.

Kun je om aandacht voor jou vragen en contact maken?

39. Verward



Pas als zij zichzelf toestaat haar woede te uiten en te ervaren dat zij het recht had om echt door haar ouders gezien te worden, zal zij zich opgelucht en bevrijd van een druk voelen. Bovendien zal tot haar doordringen dat ze het waard is en was om gezien te worden, ook al is ze niet volmaakt. Maar zover zijn we nog niet. Zij is niet boos, wel verward, zegt ze. Is 't niet zo dat ik boos ben? Het uur is voorbij. Ik ben moe en gefrustreerd en dus inderdaad boos. Vooral boos omdat ik nog niet weet hoe ik haar duidelijk kan maken, dat ik boos ben omdat ik me betrokken bij haar voel. Boos en toch betrokken? Het lijkt een tegenstelling, maar dat is het niet. Tegen Larissa zeg ik dat het niet om of of gaat maar om en en. En ik ben boos en zij is boos. Dus waarom zouden we daar geen contact over kunnen maken? Ze kijkt me aan met een vragende blik en vindt het goed dat we een afspraak maken. Volgende keer verder.

Honderd manieren om niet boos te hoeven worden:

- door te praten en verhalen te vertellen zonder te luisteren en te kijken naar de ander
- door redelijk te blijven en emoties te ontkennen
- door je adem af te knijpen en je lijf niet te voelen
- door te analyseren en je af te vragen waarom de dingen zijn zoals ze zijn
- door het beter te weten en gelijk te willen hebben
- door te vertellen hoe het moet in plaats van het te doen
- door niet te luisteren en te kijken
- door de ander te negeren
- door er boven te gaan staan

Welke manieren om je boosheid niet te voelen heb jij?

40.Humor

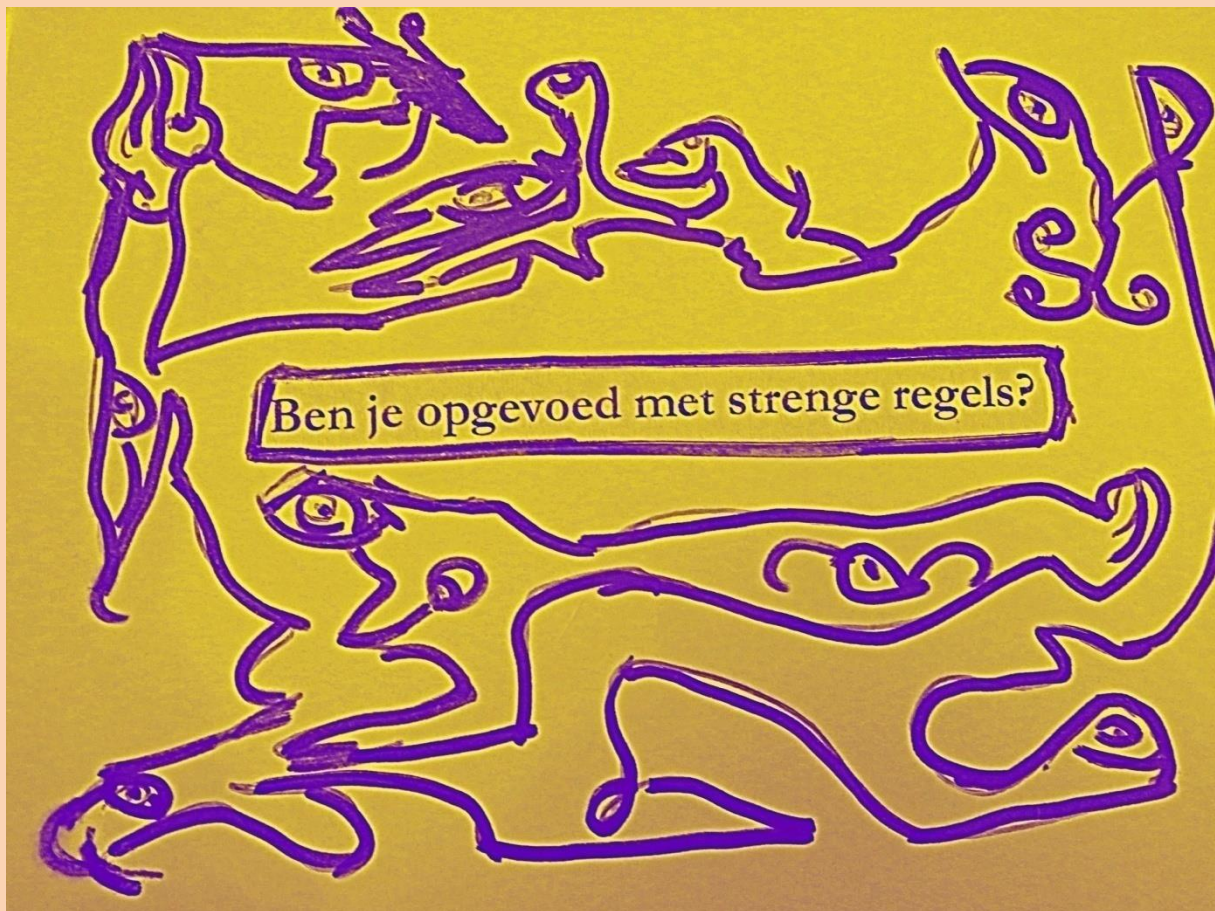


Wat het beste helpt is om te denken en niet te voelen, want dan 'voelen' we ons 'beter' omdat we de pijn of de spanning of de boosheid niet toelaten. Zo lijkt het tenminste op het eerste gezicht, maar door de afstand die we creëren zullen we ons leeg gaan voelen, afgesloten en alleen. Ik beseft dat ik juist als therapeut het gevaar loop te denken dat ik het beter moet weten waardoor ik kans heb in de machtsstrijd terecht te komen. Vooral als het over boosheid gaat. Toen ik nog pril was in dit vak, was ik zo naïef om 'Je bent boos' te zeggen als ik zag dat iemand zijn vuisten balde, zijn kaken op elkaar klemde en stijf van de spanning stond. Wat ik me niet realiseerde is dat dit als een beschuldiging klonk, terwijl dat het laatste was wat ik wilde. Boos? Nee, dat zag ik toch echt verkeerd. Teleurgesteld. Verdrietig oké, maar niet boos.

Tegenwoordig vraag ik of hij of zij boos is. En het maakt niet uit of ze ja of nee zeggen, omdat ik daar zelf geen oordeel meer over heb en ik er niet meer bang voor ben. Alleen als we onze boosheid niet mogen uiten zitten wij in een patstelling. Maar als ik het lef heb op een speelse manier mijn eigen ergernis te laten zien en de ander uit te nodigen mee te doen, dan hebben we kans dat de humor doorbreekt en we ruimte krijgen om naar de behoeften en verlangens achter de boosheid te kijken. Het kan zijn dat het over verlangen naar kracht meten gaat of over steun missen of over een andere behoefte die niet werd vervuld. En de ontdekking is altijd dat 'het' beter weten niet oplevert waar de cliënt naar verlangt: gehoord en gezien worden zoals z/hij is.

Heb jij een oordeel als het gaat om kwaad zijn?

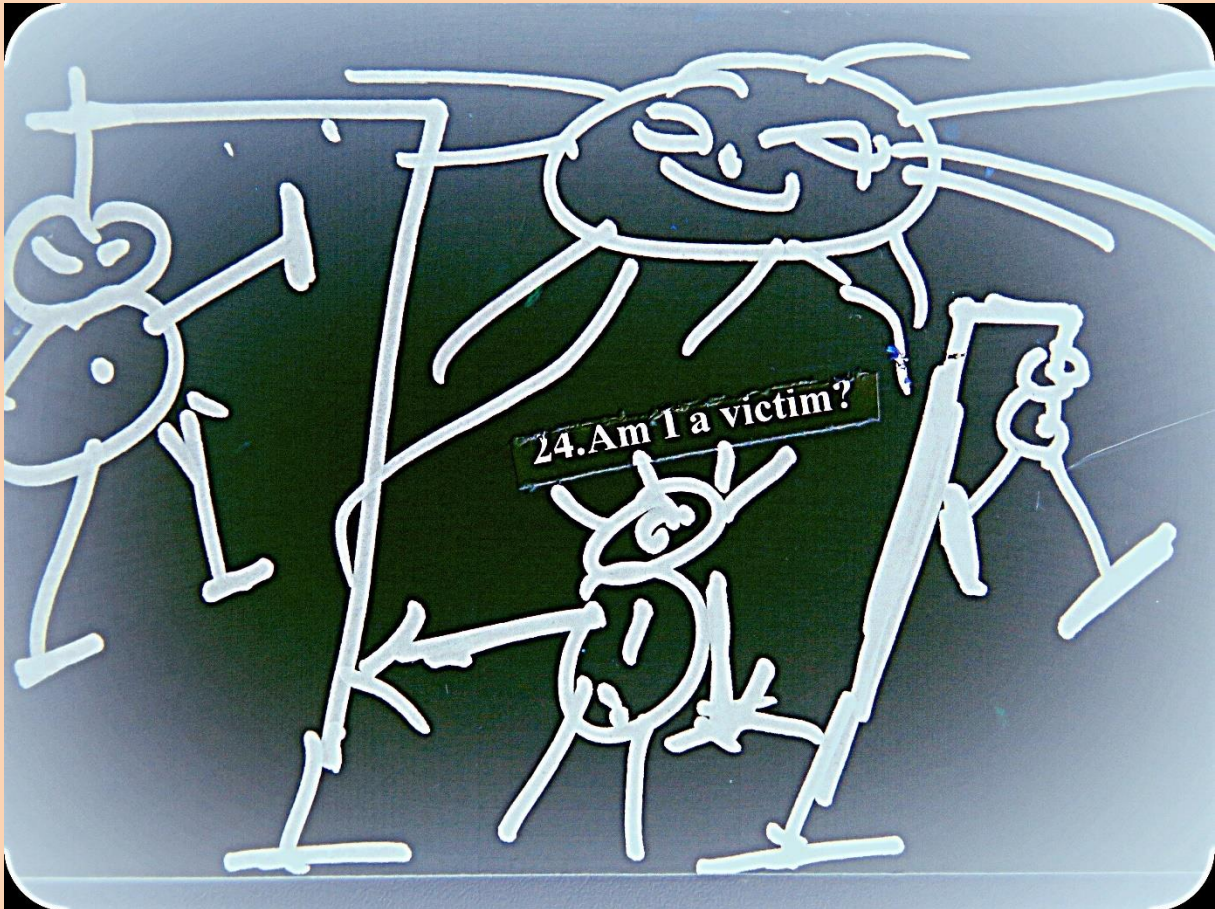
41. Het spel spelen



Met deze wetenschap richt ik mijn gedachten op een man van in de dertig die ik mocht begeleiden. Ook hij maakte me van tijd tot tijd wanhopig en boos en in plaats van dat toe te geven, werd ik arrogant en liet ik me met stomheid slaan. Hij intrigeerde me door zijn fascinatie voor de dood. Toen ik hem leerde kennen droeg hij doden naar hun graven. Later bleek dat hij ook dag en nacht opgeroepen kon worden om mensen die in het ziekenhuis waren overleden af te leggen. Helemaal blij vertelde hij me op een dag dat hij een nieuwe baan had en nu het groen op een begraafplaats mocht onderhouden. Hij is alles behalve saai, bedacht ik toen ik ook nog werd uitgenodigd om aanwezig te zijn bij zijn doop nadat hij had besloten katholiek te worden. Nog later hoorde ik dat hij zijn vrije tijd besteedde aan vrijwilligerswerk bij een hulppost voor drugsverslaafden op de Amsterdamse wallen.

Ik maakte kennis met hem in een zomerweek die ik leidde en hij besloot daarna deel te nemen aan een groep die wekelijks bij elkaar kwam. Ooit was(?) hij verslaafd aan alcohol. Na de afkickkliniek kwam hij bij mij om verder aan zichzelf en aan zijn relatie te werken en wat me boos maakte is dat hij zich of zo aangepast gedroeg, dat hij functioneerde als een robot of zo anti alles was, dat ik geen land met hem kon bezeilen. Hij deed me denken aan cliënten die, volgens Fritz Perls, de grondlegger van de Gestalt benadering, in therapie komen om het spel beter te leren spelen. Of het waar is weet ik niet, maar een van mijn opleiders vertelde me dat Perls weigerde deze categorie cliënten in therapie te nemen (of te houden?). Ik had daar altijd mijn vraagtekens bij. Hoe weet je dat als iemand bij je binnenkomt? Ik dacht dat ik het anders zou doen. Toch heb ik deze uitspraak niet voor niets onthouden. Speelde ik zijn spel mee, toen ik me bereid verklaarde met hem in zee te gaan? Had ik beter 'nee' kunnen zeggen?

42. Verslavingsgedrag



Dat zal ik nooit weten, want ik zei 'ja' en heb daar geen spijt van. Hij heeft mij, net als zich zelf, hard aan het werk gezet. Zijn (ex)verslavingsgedrag kwam me bekend voor en confronteerde me met mijn neiging om boven iemand te gaan staan en me te verschansen in de rol van alwetende therapeut. Na twee jaar met deze man te hebben geworsteld, kwam het moment dat we besloten af te ronden. Ik had het gevoel gefaald te hebben en hoopte dat we dit laatste uur konden gebruiken om minstens goed uit elkaar te gaan. Wat daar voor nodig was, is toegeven dat we boos op elkaar waren omdat onze missie niet gelukt was. Ik bleek niet de therapeut die hem alsnog gelukkig maakte en hij was niet de cliënt die mijn vakmanschap bewees. Tenminste zo dacht ik toen. Nu kan ik zien dat deze cliënt mij bij de staart heeft gehad door het spel beter te spelen dan ik. Hij kwam helemaal niet omdat er iets moest lukken, hij kwam omdat hij aandacht nodig had en omdat hij had geleerd dat hij door zich buitenissig te gedragen op z'n minst opviel en de belangstelling kreeg die voor aandacht kon doorgaan.

Pijnlijk om te beseffen is dat hij dit gedrag nog steeds nodig had om aandacht te krijgen. Toen was het voor mij moeilijk om onder ogen te zien dat ik in mijn idee gefaald had, me misbruikt voelde, daar boos over was en dit niet hardop mocht zeggen. Ik zat nog teveel gevangen in een oordeel over zijn gedrag, dat mij deed denken aan het gedrag van mijn ex-echtgenoot en van andere verslaafden die op mijn pad kwamen. Ik was nogal gretig om ze zielig te vinden en te denken dat ze niet buiten mijn zorg konden. Achteraf kan ik zien, dat het hier over mijn eigen verslavingsgedrag gaat. Liever zorgen voor de ander dan zorgen voor me zelf en zo het onderspit delven. Zielig ook voor mij dus, maar mijn trots belette me om mijn woede daarover toe te geven. Om uit deze valkuil te komen, moest ik mijn kwaadheid onderkennen en gebruiken om me zelf serieus te nemen.

43. Geef of krijg je liever zorg?

Te trots

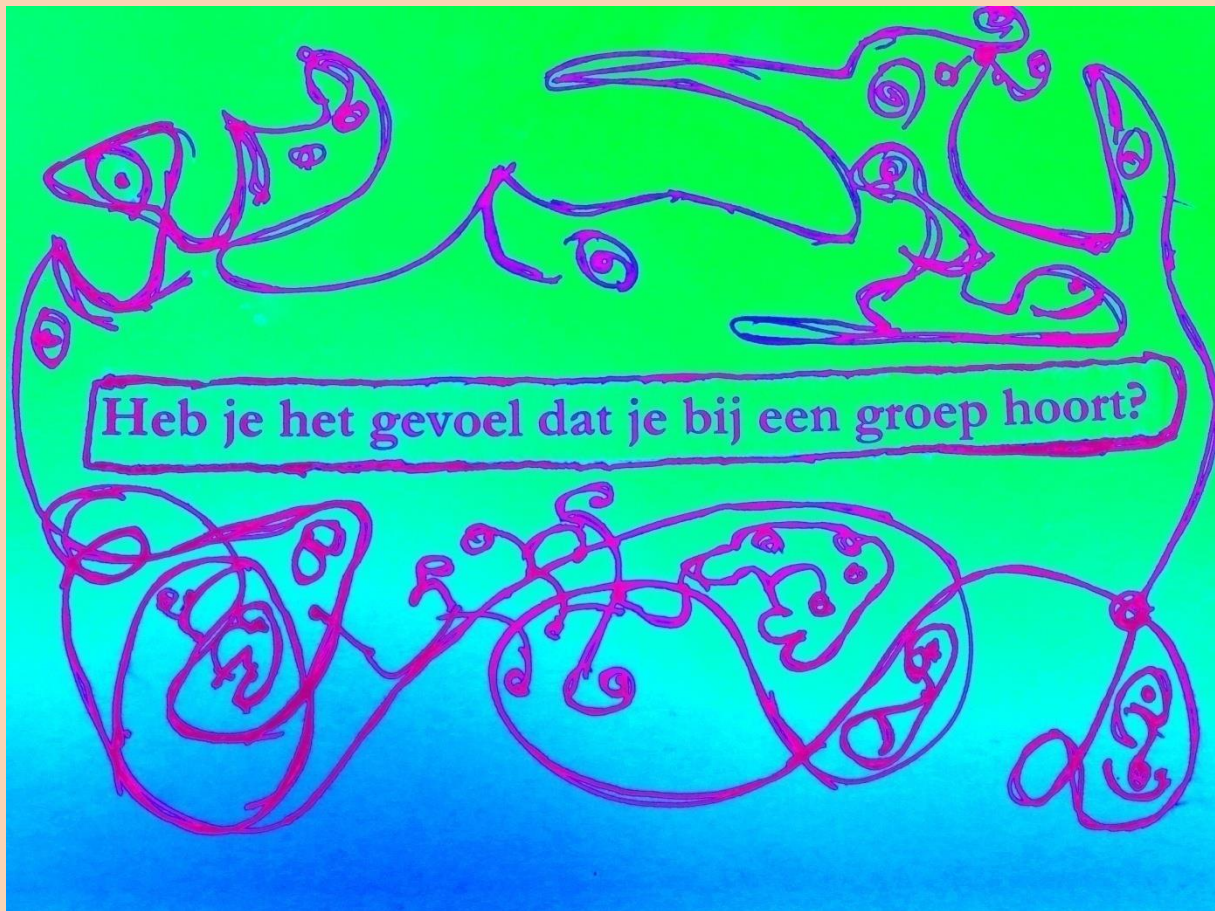


Hé, hallo, ik ben je hondje niet. Ik zit hier om je aandacht te geven en je lekkere energie te bieden. Proef, kauw, slik door, neem het in je op en maak het van jou. Hier heb je aandacht, liefde, zorg, steun, waardering, allemaal voor jou. Maar zelfs al zou ik willen, kan ik het niet voor je in je lijf stoppen. Jij beslist of het de juiste kost voor je is of niet. En zo niet, zeg het me, dan kunnen we samen onderzoeken wat wel goed voor je is. Of ik mijn cliënt werkelijk bereikte in dat laatste uur betwijfel ik. Ging hij op zijn eigen benen staan om aan mijn verwachting te voldoen of omdat hij dat zelf wilde? Ik vermoed het eerste. Uiteindelijk is het niet goed met hem gegaan. Een paar jaar later won de alcohol weer en kwam hij op straat terecht.

Afschuwelijk! Ik kan me zo opwinden als iemand zijn leven verziekt. Zonde. Het maakt me boos, zo boos dat het me brengt bij mijn hartstocht voor het vak. Juist omdat ik me betrokken voel, word ik kwaad als ik iemand niet kan bereiken. Toch besef ik vaak niet dat ik zelf – ook! – bang, geïrriteerd en nijdig ben en de kans loop dat ik ga preken, uitleggen, rationaliseren en vergoelijken, waardoor ik boven de ander ga staan en hem kwaad maak. Met andere woorden als ik niet alert ben, doe ik precies wat ik in wezen wil voorkomen: door zelf niet kwaad te worden de ander kwaad maken. Maar als het gaat om de ex-client die terugviel in zijn verslaving dan weet ik wel dat ik boos ben, maar weet niet wat ik er mee moet. Omdat hij uit mijn zicht is verdwenen, doe ik mijn hart dicht en denk: eigen schuld dikke bult. Jij liever dan ik, dan hoeft ik zijn pijn niet onder ogen te zien. Doe ik dat wel dan zie ik een ongelukkige man, die lijdt aan het leven en dat confronteert me met mijn eigen pijn van in de steek te worden gelaten. Hé, hallo, ongelukkige, ik leef met je mee en ik ben ook kwaad omdat je het af laat weten en het mij alleen laat doen. Ik heb jou net zo hard nodig om van mijn zorgverslaving af te komen en op eigen benen te gaan staan als jij mij, ik ben alleen te trots om dat toe te geven.

44. Kun jij je inleven in het leed van de ander?

Saamhorigheid



En deze uitspraak brengt me bij het menselijke verlangen naar saamhorigheid en tegelijkertijd bij de angst om afhankelijk te worden. Iedere keer weer moeten we de keus maken of we onze kracht gebruiken om het samen te doen of om ons af te sluiten, zodat de ander ons geen pijn meer kan doen. In beide gevallen kunnen we trouwens op eigen benen gaan staan. Wat het beste is, kan ik niet zeggen. Het ligt aan de situatie en aan de relatie die je hebt. Er is maar één manier om te weten wat het beste voor jou is en dat is door of het een of het ander te doen. Je gevoel zal je onmiskenbaar laten weten of je keus klopt. Voel je je blij, dan zit je goed, voel je je moe of bedrukt dan zit je fout. Maar hoe het ook zij, is er altijd weer een volgende stap die moet worden genomen en een volgende kans die zich aandient.

Hoe is het voor je om bij je familie te horen?

Bij welke andere groepen hoor je?

En wil je dat ook zelf?

Woon je liever alleen of samen?

Of wil je samen wonen als je alleen woont

En alleen als je samen woont?

Lukt het je om voor jezelf te zorgen?

Heb je een eigen inkomen dat je zelfstandig maakt?

45. Autonomoos worden

Sjoemelen met autoriteiten



Om ons te bevrijden van de angst voor schuld en straf, moeten we autonoom worden. Zonder autoriteiten gaat dat niet, want zij zijn onze toetssteen. Autoriteiten zijn voor mij mensen van vlees en bloed die iets beter lijken te kunnen of te weten dan ik of die iets te bieden hebben waar ik naar verlang. Ze zijn daarom zowel aantrekkelijk als eng. Want ik kan wel verlangen naar hun erkenning of hun begrip of hun liefde, maar dat garandeert niet dat ze mijn behoefte zullen vervullen. En wat doe ik dan? Ga ik boven mijn autoriteiten staan en doe alsof ik hen niet nodig heb, blijf ik gehoorzaam wachten tot het wonder als nog zal geschieden of ga ik de strijd met ze aan? En demonstreer ik zo overlevingspatronen, die ik wellicht al onbewust in de wieg heb aangeleerd? Want als we nog in die wieg liggen, zijn we compleet afhankelijk van onze ouders/verzorgers, die dan onze autoriteiten zijn.

Almacht = Ja zeggen

De vraag is of zij ons op onze wenken bedienen en de aandacht en de liefde geven waar we werkelijk behoefte aan hebben. Of dat we genoeg moeten nemen met zorg die door gebrek aan tijd aandacht, warmte en liefde mist. Hoe overleven we die laatste mogelijkheid? Door geen krik te geven en ons groot te houden? Door een keel op te zetten om aandacht te krijgen? Of door lastig en onberekenbaar te zijn? Als we ons niet laten kennen, ook al verlangen we naar iemand die ons koestert, een schone luier omdoet en warme melk geeft, dan houden we ons groot. We doen dat omdat het te pijnlijk kan zijn om te voelen dat we iemand nodig hebben, die niet meteen komt. Het gevolg is dat we op den duur niet meer weten waar we naar verlangen en daarom denken dat we niemand nodig hebben. Dat kan een gevoel van macht geven. Als je niemand nodig hebt, ben je boven de wet en kan je gevangen raken in de almacht. Als je trots bent en koppig, als je dwangmatig naar perfectie verlangt, nergens bij wilt horen, altijd de beste moet zijn en niet moeilijk wilt doen en daarom eerder 'ja' dan 'nee' zegt, heb je overleefd door je terug te trekken in de almacht.

46. Onmacht = Nee zeggen



Een andere manier om te overleven is door een stem op te zetten en de hele wereld te laten horen, dat je aandacht wilt en iemand nodig hebt die je verzorgt. Iemand die er voor je is en die van je houdt. Op het eerste gezicht lijkt dit een manier die meer oplevert, maar ook hier kunnen we in een valkuil terecht komen. De vraag is namelijk of we werkelijk die aandacht krijgen waar we naar verlangen of dat we 'zoet' worden gehouden. Als het laatste het geval is dan blijven we 'zeuren', waardoor we op den duur niet serieus meer worden genomen. En gaan geloven dat we het niet zelf kunnen en dus altijd iemand nodig hebben. Als we ons zelf meer dan normaal 'Ik ben bang', 'Ik kan niet', 'Ik durf niet', 'Ik ben slecht', 'Ik weet het niet' horen zeggen, dan zijn we in de valkuil van de onmacht terecht gekomen. We denken dat we niet goed en niet mooi genoeg zijn, we voelen ons minderwaardig, koesteren ons verdriet en blijven afhankelijk. Als we gevraagd worden iets te doen, zeggen we bijna automatisch nee, omdat we denken dat we 'het' niet kunnen.

Ben je opgevoed met strenge regels of juist niet?

Heb je duidelijke boodschappen meegekregen?

Ben je daar blij mee?

Werd er bij jou thuis gehuild en gelachen?

Waren je ouders oprecht in je geïnteresseerd?

Kreeg je de juiste aandacht of werd je betutteld?

Werd er naar je geluisterd?

Moest je de beste zijn?

47. Machtsstrijd = Ja, maar of Nee, maar



Nog een manier om te krijgen waar we behoefte aan hebben is door constant de strijd aan te gaan. Als we merken dat we iedere keer weer moeten vechten om te winnen, als we het altijd beter weten en gelijk willen hebben, als we ons meerder waardig voelen, een sterke wil hebben en de baas willen zijn, hebben we overleefd door de machtsstrijd ons eigen te maken. We zeggen ja noch nee en lijken nooit tevreden.

Het voordeel van overlevingspatronen is, dat ze ons in staat hebben gesteld om inderdaad te overleven. Het nadeel is, dat ze niet opleveren waar we wezenlijk behoefte aan hebben: oprechte aandacht. Gelukkig worden we meestal in meer of mindere mate wel gekoesterd en verzorgd, maar als we tegelijk een portie betutteling krijgen, worden we daar niet werkelijk blij van. Toch geven we ons overlevingsgedrag niet zo makkelijk op, want, hoe het ook zij, hebben we zo een beeld van onszelf gecreëerd waarmee we ons staande kunnen houden. Zelf moet ik altijd de beste zijn bijvoorbeeld en dat heeft me geen windeieren gelegd, maar het maakt me kwetsbaar in de zin dat ik iemand – een autoriteit – nodig heb die bevestigt dat ik de beste ben. En de vraag is wie er dan de beste is: ik of de autoriteit. En wat heb ik dan werkelijk nodig? Erkenning? Waardering? Liefde? Als dat zo is, heb ik gefaald. Door de beste te moeten zijn, werd ik niet erkend noch geliefd, eerder gevreesd. Door te streven naar 'de beste zijn', maak je jezelf onkwetsbaar en eenzaam. En dat is niet waar je het voor doet. Het begin van verandering is beseffen, dat je gevangen zit.

Welke rol speelt de machtsstrijd in jouw leven?

48.Hoger sferen



Mijn moeite met autoriteiten en autonoom worden, drong pas in volle hevigheid tot me door toen ik begon met mijn Gestalt opleiding. Ik was onder de indruk van een Gestalt therapeute bij wie ik een Boeddhistische retraite had gedaan. De plek in Spanje waar dat gebeurde was paradijselijk en dat hielp om in hoger sferen te komen. Zij leidde ons liefdevol door ons te leren stil te zijn, te kijken en te luisteren. Door een uur lang stil op één plek te zitten en naar een stukje grond van een halve meter bij een halve meter te kijken, kreeg ik een topervaring die ik moeilijk na kan vertellen. Ik wist dat ik een nieuw tijdperk in mijn leven inging en raakte aardig opgewonden. Mijn heil verwachtte ik van haar en zodoende besloot ik weer in retraite te gaan. Zij werd mijn modelvoorbeeld. Ik wilde maar één ding: door haar gezien en goedgekeurd worden. Het was een soort verliefdheid. Zij was constant in mijn gedachten en toen ze me uitnodigde om – gratis - mee te doen aan een workshop over samenwerken en leidinggeven, steeg ik naar de zevende hemel. Zij kwam sterke vrouwen tekort was de boodschap. Het ging om een kerstworkshop die op dezelfde paradijselijke plek werd gegeven en twee weken zou duren.

Wat ik me niet realiseerde was dat dit **geen Boeddhistische retraite** was, maar een Gestalt workshop. De bedoeling was door de confrontatie met elkaar aan te gaan te ontdekken of we in staat waren samen te werken en leiding te geven. Uiteraard voelde ik me verplicht te voldoen aan wat ik dacht dat er van een sterke vrouw werd verwacht. Dat was heftig. Ik zag me zelf op de video en schrok. Was ik dat kwaai mens? Mijn spirituele, liefdevolle kant die in de retraite boven was gekomen was geheel verdwenen en Tine boven baas Tine diende zich aan. Ook mijn goede fee bleek een andere kant te hebben.

49. Autoriteitsconflict

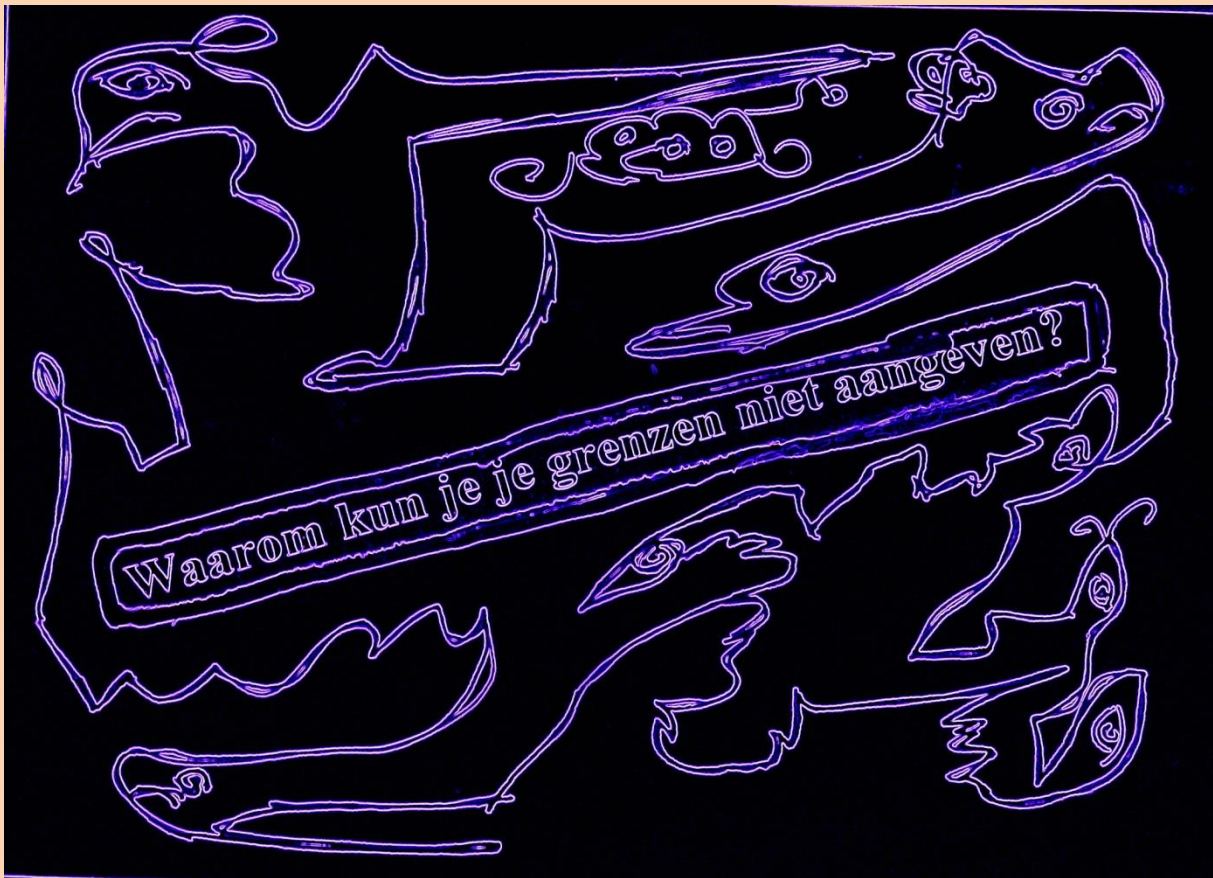


Toen mijn lijf liet weten dat ik nogal wat pijn had onderdrukt die er NU uit wilde en ik krimpend over het terrein liep, kwam ik haar tegen. Hoe het met me was, vroeg ze. Ik heb pijn, zei ik. Natuurlijk heb jij pijn, liet ze me weten. Je hebt werk te doen. Later hoorde ik haar tegen haar co-trainer zeggen: Ze – met een knikje mijn kant uit – heeft een autoriteitsconflict. Ik dacht: wat betekent dat? Het werd gezegd door de autoriteit die op dat moment de belangrijkste in mijn leven was. Dus ik moest het wel serieus nemen. Het moeilijkste vond ik dat het leek alsof ze minachting voor me had nu deze handicap boven water was gekomen. Dus deed ik mijn best om te bewijzen dat ik wellicht last van genoemd conflict had, maar dat dit niet wegnam dat ik haar beste leerling was.

Mondig

Ik ben niet trots op de strijd die volgde. Ik was zo gretig om door haar erkend te worden, dat ik me zonder protest liet vernederen. Met andere woorden ik liet me niet kennen. Liever dan te zeggen dat ze me pijn deed en dat ik dat niet leuk vond, hield ik me groot en probeerde te snappen wat er gebeurde. Mijn patroon als Jazegger die niemand nodig heeft en zich niet klein laat krijgen, heeft gemaakt dat het jaren duurde voor ik mijn kop kon buigen en toegeven dat ik haar dankbaar ben, omdat ik het aan haar te danken heb dat ik het Gestalt pad heb gevonden. Niet dat het alleen over rozengeur en maneschijn ging. Je moest van goeden huize komen, wilde je het wagen om haar en de andere docenten tegen te spreken. Zo ontstond er onderling tussen de studenten een nieuwe machtsstrijd. Wie durfde het aan om zijn/haar mond open te doen en de macht van de docenten te doorbreken? En de hamvraag: wie was haar of zijn lieveling? Een strijd die niet beslecht kan worden omdat er geen antwoord is. Toch brengt dit ons bij de kern van de zaak: wie is uitverkoren? Jij of de ander? En wie heeft de macht om dat te bepalen?

50. Uitverkoren



Dat kan alleen de man of de vrouw zijn die jouw autoriteit is. Om mondig of autonoom te worden zul je uiteindelijk je eigen baas, je eigen autoriteit moeten worden en daarbij heb je wel iemand nodig die je uitdaagt om dat te doen, een modelvoorbeeld dat je moet overstijgen om vrij te worden. Of meer simpel gezegd: om autonoom te worden zullen we expliciet de strijd moeten aangaan die impliciet al lang aanwezig is.

Boemerang effect = Projectie

Maar omdat we behoefte hebben om gezien en gehoord te worden, voldoen we in eerste instantie aan verwachtingen van onze autoriteit om hem of haar gunstig te stemmen. En zo lijkt het alsof we bezig zijn iemand te worden die we nog niet zijn, iemand die mooier is, intelligenter, slanker, jonger, rijker of geestiger. Wonderlijk is dat we op die manier eigenschappen en kenmerken ontkennen, die niet in dit zelfbeeld passen. Toch is er wat er is en zijn we wie we zijn, daar helpt geen lieve moeder of vader of andere autoriteit aan.

De grap is dat we denken dat we onschuldig zijn. Daarom spelen we 'Mijn naam is haas, ik weet van niets' terwijl het verwijt 'wat je zegt ben je zelf' klopt. Dat wil zeggen: wat je zegt ben je zelf óók! Het gaat niet over òf òf maar over èn èn!

Oude gezegdes blijken waarheden als koeien:

De pot verwijt de ketel dat hij zwart ziet

Koekjes van eigen deeg

Zoals de waard is vertrouwt hij zijn gasten.

Wat je zegt ben je zelf

51. Projectie: de grap van het leven



De grap van het leven is dat we op de ander projecteren, wat we niet van ons zelf kennen en dat toch bij ons hoort. Autonoom worden is niet hetzelfde als worden die we denken dat we zouden moeten zijn. Om autonoom te worden, hebben we de spiegel van de ander nodig. Op hem of haar kunnen we projecteren wat we niet van onszelf kennen of accepteren, maar wat wel bij onze persoonlijkheid hoort.

Projecteren doen we altijd onbewust, omdat we alleen kunnen projecteren wat we niet weten.

In de praktijk betekent dit ook dat

- als we geen 'nee' kunnen zeggen, we ons 'nee' op anderen projecteren, waardoor onze omgeving 'nee' tegen ons zegt en we ons afgewezen voelen
- als we geen 'ja' kunnen zeggen, zeggen 'ze' 'ja' tegen ons en voelen we ons geclaimd
- als we niet kwaad mogen zijn, projecteren we onze woede en worden we geconfronteerd met agressievelingen
- als we niet weten dat we bang zijn projecteren we onze angst en wordt men bang voor ons
- als we onze eigen seksuele potentie ontkennen, projecteren we onze seksuele verlangens en lijkt het of we in een geilen wereld leven
- als we niet weten dat we jaloers zijn, projecteren we onze jaloezie en worden we geplaagd door jaloerse partners, vrienden, vriendinnen, collega's
- als we geloven dat we zelf geen macht hebben, projecteren we onze macht op anderen en voelen we ons hun slachtoffer.

En als we niet weten dat we talent hebben en kunnen tekenen, zingen, dansen, schrijven, toneelspelen, muziek maken, dan blijven we steken in de bewondering voor kunstenaars die zichzelf wel tot expressie brengen.

Hoe zit het bij jou? Kun je 'Nee' zeggen, kwaad worden, je seksualiteit beleven, jaloeziesheid voelen, je talenten tot expressie brengen?

Word je van het ene op het andere moment hevig verliefd?

52. Manipuleren



Als je bedenkt dat je niet geopereerd kan worden aan karaktertrekken, talenten of instincten, dat er geen chirurgen bestaan die je van je jaloezie of van je seksuele driften af kunnen helpen, zul je beseffen hoe belangrijk het is om jezelf te uiten. Instincten of - zoals het woordenboek zegt - ingeschapen natuurdrijven kun je niet amputeren. Je kunt ze alleen onderdrukken en besluiten om ze niet tot expressie te brengen. En als het verboden is om te zeggen wat je te zeggen en te doen wat je te doen hebt, dan dwing je jezelf om toneel te spelen, of een preek te houden, of te beschuldigen, te ontzien, te doen alsof, te manipuleren en te projecteren. Pas als je je bewust wordt wat je doet, kun je je gedrag veranderen en zeggen 'ik ben ik' en 'ik ben wie ik ben' of ik dat nu 'leuk' vind of niet. Om dat te doen moet je bereid zijn het beeld los te laten van de superman of supervrouw die je dacht dat je was of moest worden. Projectie wordt vaak als negatief gezien. Dat is jammer, want via je projecties kun je kwaliteiten ontdekken waarvan je tot nu toe geen notie had. Zelf ontdekte ik dat de belangrijke mannen in mijn leven een talent hebben om te kijken: mijn eerste grote liefde was een filmer, daarna kwamen een opticien, een kunstschilder, een fotograaf en een artdirector. Inmiddels heb ik zelf steeds beter leren kijken en zien. **Ook opwindend is om na te gaan** wie wat op jou projecteert. De man met wie ik getrouwd was, had een zwak voor schrijvende vrouwen. Projecties zijn er namelijk nooit zo maar. Ze maken ons bewust van het feit dat we meer in onze mars hebben dan we weten. Als we niet opletten gebruiken we vaak niet meer dan vijf tot vijftien procent van de potentie die we in 'huis' hebben. Iemand die vijftwintig procent van zijn kracht tot zijn beschikking heeft, wordt al als geniaal gezien. De kunst is een compleet mens te worden door je talenten en kwaliteiten niet alleen te her- en erkennen, maar ook tot bloei te brengen.

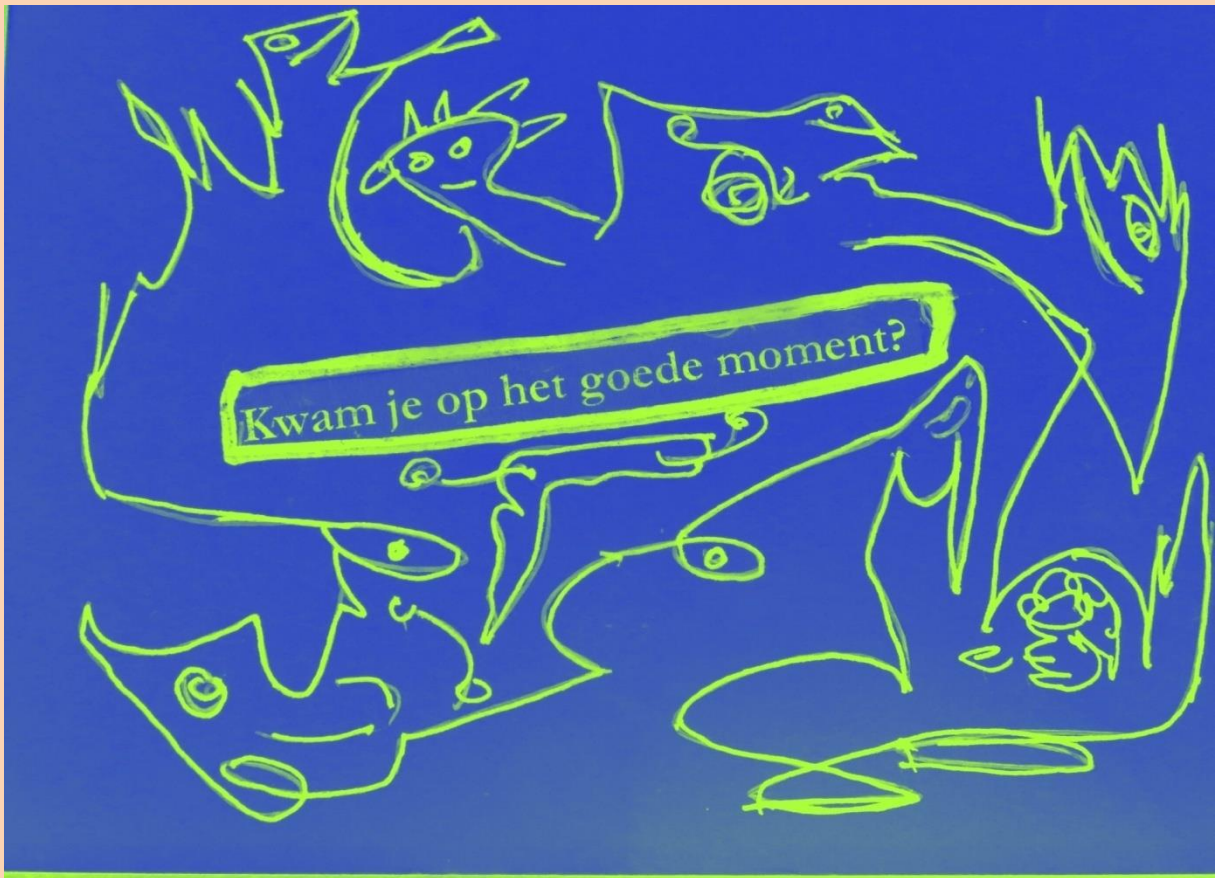
Welke eigenschappen van je zelf vind je moeilijk?

Hoe ga je daarmee om? Onderdruk je ze?

Ben je blij met de talenten die je hebt?

Neem je ze serieus?

53. Het spel 'Leven'



Projecteren leer je al in de wieg. Daar lig je dan met je hele groei vermogen en de opdracht een compleet mens te worden, want dat is de regel als je mee wilt doen aan het bloedserieuze spel 'Leven'. En net als bij 'echte' spelletjes zijn er een aantal regels en hindernissen die gevolgd en overwonnen dienen te worden. Een van de moeilijkste, zo niet de moeilijkste is accepteren dat je anderen nodig hebt. Als baby heb je geen keus. Je zit vast aan je ouders/verzorgers, die – ook al zijn ze van goede wil - hun handicaps hebben. Ook dat hoort bij de regels van dit spel. Maar weet jij veel als je nog klein bent. Het enige wat je wilt is dat 'ze' blij met je zijn zoals je bent en je dat laten voelen. Maar zelfs als ze blij met je zijn, zijn ze dat zelden onvoorwaardelijk. Ook liefhebbende vaders en moeders en andere autoriteiten hebben zo hun ideeën over en verwachtingen van hoe je zou moeten zijn of kunnen worden. Je hebt nog maar nauwelijks je ogen open of 'ploep' je krijgt een hele lading verwachtingen over je heen. Al gauw heb je door wat ze van je willen, want dat blijkt gekoppeld aan al of niet 'lief' gevonden worden, aan al of niet aandacht krijgen, aan al of niet oké zijn.

Niet oké is meestal huilen. Toch levert huilen en pijn hebben je als baby aandacht op, waardoor je in de war kunt raken. Ben je oké en krijg je aandacht als je de liefste en leukste 'baby' aller tijden bent of moet je laten horen en zien dat je niet blij bent. Veel keus heb je niet: je past je aan en je bent lief of je gaat in verzet en bent opstandig.

Wat weet je van jouw babytijd?

En heb je een idee hoe dat in het nu doorwerkt?

54. Ja en Nee zeggen als basis



Je doet je best om alle verwachtingen waar te maken of je bent tegen. Je wordt een makkelijk of een lastig kind. In andere woorden een Jazegger of een Neezegger. Zelf heb ik het als Jazegger mijn hele leven al druk met intelligent, sterk, wijs, redelijk, begrijpend, betrouwbaar, geestig en nog zo wat van die dingen te zijn. Jammer is dat het niet oplevert waar het om begonnen is: aandacht en liefde. En intussen erger ik me rot aan grote 'kinderen' die niks willen, lastig zijn, moeilijk doen, het slachtoffer spelen, die kortom 'nee' zeggen. Want in mijn ogen krijgen zij niet alleen die aandacht die ik ontbeer, maar bij mijn patroon hoort dat ik ook nog degene ben die hun die aandacht móet geven. Zo komen Jazeggers terecht in de val van de Neezeggers en de Neezeggers omgekeerd in die van de Jazeggers. Want je kunt als Jazegger wel keurig je best doen om liefdevolle aandacht te geven, maar je bent wie je bent en er is wat er is en dat betekent dat je je ergernis wel kunt onderdrukken, maar daarmee is hij de wereld nog niet uit en daarmee krijgt een Neezegger niet waar hij behoefte aan heeft. En ook Jazeggers komen niet aan hun trekken, want ook zij hebben aandacht nodig.

Hoe krijg jij aandacht?

Kun je er om vragen?

Of moet je manipuleren ?

Hoe is dat voor je om te beseffen?

En hoe zit het met aandacht geven?

55. Mijn naam is Haas



Nee zeggen mag...

Ergernis, kritiek, kwaadheid, chagrijn, jaloezie, we zouden ze het liefst dumpen of overboord gooien, zodat we er voorgoed van verlost waren, maar helaas zo werkt het niet. Ook al is onze naam 'haas' en weten wij van 'niks' het onbewuste deel van onze persoonlijkheid doet zijn werk door alles wat je niet mag zijn en toch bent, te projecteren op de buitenwereld en meestal op de mensen die je het meest na zijn.

Een tip om je eigen projecties te ontmantelen: wees extra alert als mensen je irriteren. Tien tegen één dat je iets herkent, waar je liever niet mee geconfronteerd wilt worden. Zelf verveel ik me al snel bij praters. Maar als je mij de kans geeft, klets ik je op mijn beurt de oren van je hoofd. En ook als je mensen bewondert of jaloers op ze bent is het zaak om verder te kijken dan je neus lang is. Vermoedelijk hebben zij kwaliteiten die jij ook hebt, maar waar je je niet meer of nog niet van bewust bent.

Zo voel je je als Jazegger onweerstaanbaar aangetrokken tot Neezeggers. En dat klopt, want zij kunnen wat jij moet leren wil je een compleet mens worden: Neezeggen. En op jouw beurt kun jij wat zij niet kunnen: Jazeggen. Tenminste zo lijkt het. Maar het 'ja' en het 'nee' waar het hier om gaat zijn een schijn ja en een schijn nee. Ze stammen nog uit de tijd dat we ons als kind aanpasten of verzetten. Achter dit ja zit een enorm nee. Alleen durven we dat niet expliciet te maken. We zijn te bang om in de steek te worden gelaten. En achter het nee van de tegenspelers zit een even groot ja. Alleen kunnen zij dat niet hardop zeggen, want hun angst is dat niemand zich meer om hen zou bekommeren als ze niet meer moeilijk doen of het slachtoffer zijn.

Ben jij een 'Ja' of een 'Nee' zegger.

56. Elkaar nodig hebben



Je wordt geroepen, luister maar

In wezen doen ja- en neezeggers dus hetzelfde om aandacht te krijgen. Er zijn maar weinig mensen die geleerd hebben gewoon recht voor z'n raap om aandacht te vragen. De grap is dat wij elkaars autoriteiten zijn en dus elkaar voor het lapje houden en manipuleren. De Jazeggers doen dat door hun best voor die zielige of die lastige Neezeggers te doen en de neezeggers manipuleren de gediensstige Jazeggers door moeilijk te doen of het slachtoffer te spelen, zodat er wel rekening met ze gehouden moet worden. Zo krijgen we geen van allen waar we naar verlangen en komen we terecht in de machtsstrijd, want jij hebt macht als je hebt wat ik begeer en ik heb macht als ik heb waar jij naar verlangt. En wat willen we dan behalve de al genoemde aandacht van elkaar? Zorg, liefde, seks, geld, steun, kracht, warmte, voeding, kennis, een kind, begrip, bewondering, erkenning zijn dingen die we begeren en al of niet van de ander krijgen en al of niet aan de ander gunnen.

Pijnlijk is dat we blijven manipuleren zolang we niet bewust weten en uitspreken waar we behoefte aan hebben. Niet meer weten waar we behoefte aan hebben, is de steeds terugkerende rode draad in dit boek. Zolang we blijven wachten op de prins of de prinses die alsnog onze behoeftes zal vervullen, zonder dat we weten waarop we precies wachten, blijven we in de rol van een afhankelijk kind zitten. Volwassen worden we pas als we onze trots en schaamte overwinnen en durven toegeven dat we behoeftig zijn. En als we zover zijn, zullen we de confrontatie aan moeten gaan, want de vraag is wie aan de behoefte van wie moet voldoen. Wie zorgt er voor wie?

Kun jij vragen om wat je nodig hebt?

57. De confrontatie aangaan



Echt Ja of/ en Nee zeggen kan magisch zijn

Het betekent dat we bereid moeten zijn niet alleen naar ons eigen belang, maar ook naar dat van de ander te kijken. We zullen krachten moeten meten, onze kop moeten buigen en toegeven dat we de ander nodig hebben en dat is niet hetzelfde als afhankelijk van elkaar zijn.

In mijn werk heb ik ontdekt dat ik de confrontatie kan aangaan door een cliënt simpelweg te vragen 'ja' of 'nee' tegen mij te zeggen. Aan de klank van zijn stem hoor ik meteen of hij echt 'ja' zegt of echt 'nee' of ja maar en nee maar. Alleen al door hardop ja of nee te zeggen, gebeurt er iets met iemand. Als een Jazegger zichzelf nee hoort zeggen of echt ja in plaats van ja maar en als een neezegger zijn ja hoort of een nee dat klopt, volgen er vaak tranen van ontroering. De magie is dat het dan niet zoveel uitmaakt of het om ja of nee gaat. Doordat ik zelf meedoe aan dit ja-nee-spel meten we onze krachten en komt bijna altijd de humor boven, waardoor we uit de machtsstrijd kunnen stappen. Plotseling blijkt het niet meer om macht of over winnen of over gelijk hebben te gaan, maar om twee mensen die elkaar ontmoeten, ook al zijn ze het niet met elkaar eens.

***Experiment: van rollen wisselen door afwisselend
Ja en Nee tegen elkaar te zeggen***

58. Topdog en underdog



Een ander gegeven is dat de ja-nee-strijd zich niet alleen buiten ons, maar zich ook binnen ons afspeelt. Ons ja of onze *topdog* vertelt ons wat we allemaal moeten volgens de sociale normen en regels. En in ons nee is de stem van onze *underdog* te horen die zich verzet tegen al die moetens. *Topdog* en *underdog*, groot en klein strijden om de voorrang, waardoor we soms geen stap verder komen. Groot zegt je moet je best doen, je bent niet goed zoals je bent en klein is bang, protesteert, wil niet en trekt zich terug. De winkels puilen uit van de boeken die je vertellen hoe je jezelf kunt verbeteren en veranderen. Maar als je daarmee aan de slag gaat, kom je geheid in een conflict tussen deze twee delen van jezelf terecht. De ene stem zegt dat je moet doorgaan, dat je moet volhouden en de andere stem verzet zich en wil dat alles bij het oude blijft. En mocht je op deze manier toch aan verandering toekomen, dan betaal je een hoge prijs: ruzie met jezelf, verwarring over wie je bent, onzekerheid die kan ontaarden in zelfhaat. Denk maar aan de pijnlijke en vaak onnuttige processen van afslanken of afkicken. Gewoonlijk is het zo dat hoe strenger je voor jezelf bent, hoe perfecter je wilt zijn, hoe ondragelijker de situatie wordt. Het is jammer maar je moeite wordt niet met geluk beloond. Als je probeert beter te functioneren door je patronen te veranderen, zit je voor je het weet in een nieuw patroon waar je mogelijk nog minder blij mee bent. Want het is niet waarschijnlijk dat je door je best te doen ooit goed genoeg in je eigen ogen wordt.

Wat zijn je ervaringen als het gaat om verslavingen?

59.Paradox



Dat brengt ons weer bij de paradox. Als je ophoudt met je best te doen en bereid bent je gedrag, je ervaringen en vooral je overlevingspatronen werkelijk te beleven en te aanvaarden, zul je merken dat verandering vanzelf plaatsvindt. Niet dat dit makkelijk is, want wat je nodig hebt zijn overgave en vertrouwen en daar loopt geen mens van over. Veel te gevaarlijk. Maar als je in staat bent je afkeer, je zelfkritiek en frustratie toe te laten in plaats van ervoor te vluchten, als je durft te vertrouwen dat het goed is, wat er gebeurt, dan zal de energie vrijkomen die nu wordt opgezogen door de strijd tussen 'ja' ik moet veranderen en 'nee' ik wil niet, waardoor je lucht krijgt en in vrijheid kunt handelen. Deze houding zal je niet voorzien van oplossingen voor je problemen. Het 'geheim' is zelfs dat je moet ophouden met willen oplossen. Want oplossen blijkt dweilen met de kraan open. Een wijze Indiaan zei het zo: 'Ieder probleem dat door het verstand opgelost wordt, maakt plaats voor tien nieuwe problemen. Wat we moeten doen is naar ons hart en onze ziel luisteren!'

En hoe moet dat dan? Hoe luisteren we naar ons hart of onze ziel? Praktisch gesproken betekent het dat je letterlijk het risico moet nemen om je hart weer te openen en op je gevoel in plaats van op je verstand te varen. Alweer een paradox? Moeten we dan toch weer wat. Ja, ik kan het niet ontkennen maar dit keer gaat het niet om een moeten van buiten af of over je best doen. Dit keer gaat het over een heilig moeten, dat van binnen komt. Prettig is dat je het niet fout kunt doen, het is altijd goed, er worden geen cijfers voor gegeven. Je doet het of je doet het niet, je hebt vrije keus: je gaat oprecht luisteren, kijken en voelen of niet. En dat iedere keer weer. Luisteren en kijken naar jezelf, naar de mensen in je omgeving, naar de natuur en naar de onzichtbare wereld. Een heel werk of eigenlijk een avontuur, een ontdekkingsreis naar onontgonnen gebieden.

Ben je bereid om ook naar je hart te luisteren?

60. Kind van je ouders die weer kind van hun ouders zijn



Uiteraard zijn er vele wegen die je kunt bewandelen, maar de weg begint bij het feit dat je kind van je ouders bent, die weer kinderen van hun ouders waren en zo tot in het oneindige. Of je het leuk vindt of niet maar je kunt niet om je familie en je oer autoriteiten heen. Je kunt wel kiezen of je als kind blijft kijken en je ouders nog altijd ziet als de vader en moeder, die aan je behoeftes hadden moeten voldoen. Of om te kijken met de ogen van een volwassene en ze te zien als een man en een vrouw met een eigen leven met wie je al of niet contact kunt maken. Zolang je je geluk of je ongeluk van hen af laat hangen, doe je hun geen recht en ook jezelf niet. En zoals je houding naar je ouders is, ga je ook om met partners, bazen, andere autoriteiten en jezelf. Om vrij mens te worden 'moeten' we iedere keer weer ja zeggen tegen het bestaan door de navelstreng door te knippen, op eigen benen te gaan staan en te worden wie we zijn. En dat is een heel gedoe, dat is zeker, maar je kunt het ook een uitnodigend avontuur noemen dat leven heet.

Hoe is je relatie met je moeder nu?

En met je vader?

Hoe kijk je naar de families waar je uit voort bent gekomen?

Ben je trots? Voel je schaamte?

Vind je dat jij 'het' beter moet doen?

En hoe is je relatie met je broers en zussen?

Voel je saamhorigheid?

Constante verliefdheid

61. Vrije Wil



Duidelijk voorbeeld van wat ik beweer was mijn constante staat van verliefdheid, gedurende de vier jaren die mijn Gestalt opleiding in beslag namen. Seksuele of liefdesrelaties leverde dat niet op, daar ging het kennelijk niet over. Doelwit waren mijn therapeuten en trainers. Zij waren mijn goden die in huis hadden wat ik nog moest ontwikkelen. Toen ik eenmaal zover was gegroeid, dat ik zelf een praktijk kon starten, stopten mijn verliefdheden abrupt. De ernst van het leven vroeg mijn volle aandacht, geen tijd meer om te dromen van hoe HET zou kunnen zijn. Toen ik zelf therapeut en dus een autoriteit was geworden, had ik mijn handen vol met al of niet voldoen aan de verlangens en verwachtingen die mijn richting uit werden gezonden. En zo ging en gaat dit ja-nee-spel gewoon door. Ook als therapeut heb ik de keus of ik in mijn rol blijf, mijn best doe en bied wat van me verwacht wordt of uit mijn rol stap en laat horen wat de ander bij mij oproept. Ik loop dan het risico dat hij niet blij met mij is en de confrontatie aangaat. Maar zo wordt een nieuwe autoriteit geboren, een mens die autonoom is geworden en zelf weet wat goed voor hem is en mij als therapeut niet meer nodig heeft.

Ben je letterlijk eigen baas of ben je liever deel van een team?

Hoe is het in je relatie?

Ben jij de baas?

Of is zij of hij dat?

Of zijn jullie dat allebei om beurten?

62. Zijn wie je bent

Verlangen naar je andere helft



Die Ene

Als je wordt wie je bent in plaats van die je dacht dat je moest zijn, heb je kans de angst om niet genoeg te zijn te ontmantelen. De vraag is of we daarvoor die ene man of die ene vrouw nodig hebben die ons het gevoel geeft dat we bijzonder zijn en meer dan gewoon goed. Als we nou maar die ene tegenkomen, die onze prins op het witte paard is of die ons zielenmaatje blijkt te zijn dan hoeven we niet bang te zijn dat we voor niets hebben geleefd. In mijn optiek betekende dat ooit een man tegenkomen met wie ik me zou verloven tot groot genoegen en trots van mijn ouders. En met wie ik vervolgens een geslaagd leven zou leiden en mooie, intelligente, geestige en geslaagde kinderen zou krijgen. Zo is het niet gegaan en ik heb lang gedacht dat dit kwam omdat ik een mislukt vrouwmens ben. Dat ik niet mooi of niet aardig of niet leuk genoeg, kortom niet goed genoeg was.

Huisje, boompje, beestje

Pas toen ik tijdens mijn huwelijk in therapie terecht kwam, begon tot mij door te dringen dat een liefdesrelatie hebben niet betekent dat het 'en toen leefden ze nog lang en gelukkig' binnen hand bereik is. De meest schrijnende les vond ik de ontdekking dat het niet genoeg is om van goede wil te zijn. Juist in de dagelijkse relatie kom je jezelf en elkaar tegen. Niet alleen de liefdevolle krachten blijken een rol te spelen, maar ook de zwarte, glibberige kanten van onze persoonlijkheid kunnen niet meer ontkend worden, waardoor we elkaar het leven zuur kunnen maken. Door het werk dat ik doe, ben ik gaan beseffen dat ik niet de enige ben die ontdekt dat een liefdesrelatie uiterst frustrerend kan zijn.

63. In het paradijs?



Wie leven er samen met jou in je paradijs?

Waar gaat dit over, heb ik me minstens duizend keer afgevraagd. Hoe komt het dat liefdespartners het leven voor elkaar onmogelijk kunnen maken? Heeft dat enige zin of zijn we onze tijd aan het verdoen? Wat tot mij doordrong is, dat we in een relatie gedwongen worden onszelf te leren kennen en niet alleen met onze partner maar ook met onszelf te leren leven. Om te worden wie we zijn moeten we aanvaarden dat we alleen die vrouw of die man kunnen worden, die in aanleg al in het bevruchte eitje in de buik van onze moeder aanwezig was. Dat wil zeggen dat ons leven veel avontuurlijker is dan één plus één is twee en huisje, boompje beestje.

Androgyn

Mannen geloven dat ze gewoon mannen zijn en vrouwen denken dat ze alleen vrouw zijn. Maar volgens sommige mythen is de oorspronkelijke mens androgyn, dat wil zeggen mannelijk en vrouwelijk en dus biseksueel. Heftige innerlijke conflicten kunnen het gevolg zijn. Onze mannelijke en vrouwelijke kant kunnen in een strijd terecht komen die in hartstocht niet onder doet voor een strijd tussen geliefden. Carl Gustav Jung noemde het mannelijk element in de vrouw animus en het vrouwelijke element in de man anima. Volgens hem kunnen we onze anima en onze animus niet rechtstreeks leren kennen, omdat ze niet tot onze bewuste persoonlijkheid behoren. Ons onbewuste heeft daar het volgende op gevonden: het projecteert ons verlangen naar onze anima (onze ziel) op vrouwen en naar onze animus (onze geest) op mannen van vlees bloed. Met andere woorden via onze verliefdheden vangen we glimpen op van het deel dat we niet van onszelf kennen. Bij verliefde mannen werkt dat ongeveer zo: als zij hartstochtelijk verliefd worden, projecteren zij hun verlangen naar schoonheid en naar hun ziel op een mooie of een gevoelige vrouw, waardoor hun seksuele fantasieën geheel de pan uit kunnen rijzen. Een verliefde man is in staat stad en land af te reizen voor een vrouw die hij nauwelijks kent.

64. Verliefde Vrouwen



Het hart van fortuin van Sol Meijer (11 jaar)

Wie weet gaat het alleen over haar blonde krullen of haar geheimzinnige blik of haar warme stem die hem letterlijk tot in het diepst van zijn ziel raken. De vrouw die aanbeden wordt zal zich waarschijnlijk in eerste instantie vereerd voelen. Hoogstwaarschijnlijk heeft ze de neiging aan zijn verwachtingen te voldoen, maar diep in haar hart weet ze dat er een dag van de waarheid zal komen, een dag waarop zal blijken dat ze niet die godin is die hij in haar ziet.

Verliefde vrouwen

Als vrouwen hevig verliefd worden dan is dat vaak op verbaal begaafde mannen: geestelijke leiders, helden, schrijvers, acteurs, goeroes, therapeuten, kunstenaars, met andere woorden mannen die 'het' weten, mannen die hun geest tot uitdrukking kunnen brengen. Vrouwen kunnen zo verliefd worden dat zij zichzelf wegcijferen en 'slaaf' worden van de grote meester die zij vereren. De mannen die 'dit geluk' ten deel valt, zullen het zich - waarschijnlijk - in eerste instantie laten welgevalen, maar als ze eerlijk zijn zullen ook zij moeten toegeven, dat ze niet de god zijn waar ze voor worden aangezien.

En natuurlijk keert het tij altijd. Als blijkt dat de man op wie we verliefd zijn geworden niet zo wijs is of de vrouw niet zo begeerlijk is als we dachten, dan kan onze verliefdheid van de ene minuut op de andere omslaan. Vooral als het gaat om liefde op het eerste gezicht, is het oppassen geblazen. De eerste periode lachen de geliefden, vrijen ze, eten, drinken en slapen ze samen. Het geluk kan niet op. Maar dan wil zij hem bezitten of hij haar en komen de geliefden op aarde terug. Hij vindt dat zij moeilijk doet en lastig is en beseft niet dat zijn eigen anima ook een humeurige kant heeft en een woordje meespreekt. Het probleem is dat haar gezeur duidelijk aanwezig is en het zijne nog onbewust. Hij heeft geen idee van zijn eigen ontevreden ziel en verwijt haar dat zij de romance verstoort. Zij op haar beurt is zonder dat ze het weet in de greep van haar jaloerse animus en projecteert haar wantrouwen op haar geliefde, waardoor ze voortdurend bang is dat hij een ander tegenkomt die hij leuker zal vinden. De grap is dat ze allebei gelijk kunnen hebben. Maar als hij niet weet dat hij ook last heeft van zijn eigen humeurige anima en zij geen idee heeft van haar eigen ontrouwe animus, dan bestaat het gevaar dat zij elkaar iets blijven verwijten wat ze beter samen onder ogen zouden kunnen zien.

65. Monster en heks



De onvrede kan zo hoog oplopen dat ze elkaar niet meer in de ogen durven kijken, omdat ze steeds bang voor elkaar worden. De geliefden zijn veranderd in een monster en een heks, die elkaar het leven zuur maken.

Wat het ingewikkeld maakt is, dat het naast de gewone aantrekkingskracht tussen een man en een vrouw, ook gaat over de hartstocht die kan spelen tussen een anima en een animus. Totaal on-grijpbaar op onbewust niveau worden we verliefd op elkaar. Mannen op vrouwen en omgekeerd, maar ook mannen op mannen en vrouwen op vrouwen. Want in aanleg zijn we allemaal biseksueel. Daarbij komt dat ook mannen op zoek zijn naar hun ware mannelijkheid en vrouwen naar de kwaliteiten van hun ziel.

Heb jij die Ene gevonden of ben je nog op zoek?

Geloof je dat je een Andere Onbekende Helft hebt?

Kun je hem of haar een Liefdesbrief schrijven?

Herken je de magie van verliefd worden?

Hoe speelt de angst om niet goed genoeg te zijn in je relaties?

66. Het wonder van verliefdheid



Verliefd zijn brengt veel voordelen mee. Het opent onze harten, het brengt ons bij elkaar, het maakt ons bereid naar de ander te kijken en te luisteren, het brengt ons in een hogere staat van bewustzijn, waarin we de wereld bijna als een wonder ervaren. Toch kan een relatie die alleen op verliefdheid gebaseerd is geen stand houden. Pas als we onze verwachtingen onder ogen durven te zien en toetsen aan de werkelijkheid, kan er een volwassen liefdesrelatie tussen twee mensen ontstaan. Maar er zitten adders onder het gras. Liefde kan niet zonder 'nee'. 'En toen leefden ze nog lang en gelukkig' is niet het einde van het verhaal maar het begin van onontkoombare tragiek. Om een gelukkig paar te worden en zogenaamd lang en gelukkig te leven, geloven we dat we moeten voldoen aan een aantal voorwaarden, die uiteindelijk fataal voor een menselijke relatie blijken te zijn.

Het gelukkige paar

Om een paar voorbeelden te noemen:

- wil je samen gelukkig zijn dan zeg je voor eeuwig ja tegen elkaar en blijf je trouw tot in den dood
- als je van elkaar houdt, voel en denk je hetzelfde; je hebt geen kritiek op elkaar, je verraadt elkaar niet, je bent elkaar niet ontrouw en je zegt geen nee tegen elkaar
- als je van elkaar houdt, maak je het elkaar gezellig, ben je nooit kwaad en maak je geen ruzie
- als je van elkaar houdt, zeur je niet
- als je een gelukkig paar bent dan maak je een geslaagde indruk, want een gelukkig paar heeft status in het leven.
- de seks van een gelukkig paar is uiterst bevredigend. Beide partners houden van vrijen en van elkaar verwennen.

67. Gelukkige paren hebben gelukkige kinderen



- een gelukkig paar kent geen eenzaamheid; sterker nog: als je singel bent en eenzaam of problemen hebt dan moet je zorgen dat je de helft van een gelukkig paar wordt
- de partners van een gelukkig paar zijn er altijd voor elkaar
- gelukkige paren gaan alleen om met andere gelukkige paren
- gelukkige paren hebben gelukkige kinderen die weer gelukkige vriendjes en vriendinnetjes hebben met gelukkige vaders en moeders...

Het keren van het tij

Het ideale huwelijk of de ideale relatie? Wie verlangt er niet naar? Maar het is niet de werkelijkheid. Zelfs bij de meest hartstochtelijke verliefdheid kan het onvoorwaardelijke ja van de ene minuut op de andere in nee veranderen. Veel is daar niet voor nodig. Als na de eerste euforie blijkt dat onze geliefde niet voldoet aan onze verwachting kan het tij zo radicaal keren dat we zonder pardon de relatie kappen. Of we zijn zo geschrokken en zo bang om weer alleen te zijn, dat we bereid zijn compromissen te sluiten. Het gevolg is dat we in een toneelstuk terecht komen, waarin de grote vraag is wie er voor wie zorgt, want als partners verwachten we dat onze geliefden al die braakliggende verlangens alsnog zullen vervullen. Misschien is het daarom dat we verliefd worden op een kopie van de ouder die de sekse heeft van onze seksuele voorkeur. En het lijkt zelfs zo te zijn dat die geheimzinnige animus als twee druppels water op onze papa lijkt en onze anima op onze moeder. Dat zou betekenen dat onze verliefdheden niet zo toevallig en ongrijpbaar zijn als we denken. Pa en ma zitten ook in ons en zijn op zoek naar de spiegel waarin ze hun evenbeeld buiten ons kunnen herkennen.

Wat is de Rode Draad als het gaat om de liefdes in je leven?

68.Leren vragen om warmte en liefde



Niet alleen in je huis maar ook in je relatie?

Maar wat betekent het dan om je leven te delen met een man of een vrouw die meer en meer op je vader of je moeder blijkt te lijken? Je lijkt mijn moeder of mijn vader wel, is meestal niet als compliment bedoeld. Persoonlijk denk ik dat het de bedoeling is met onze partner de draad op te pakken waar we met onze ouders zijn blijven steken. Toen kregen we niet waar we naar verlangden en omdat we kind waren en afhankelijk konden we er ook niet echt om vragen. Nu we groot zijn en nog steeds verlangen naar warmte, liefde en aandacht zullen we om volwassen te worden wel moeten leren vragen om wat we nodig hebben. We gaan de mist in als we geloven dat we alsnog op een presenteerblad aangeboden krijgen waar we naar verlangen. Als je merkt dat je zit te mokken of als je voortdurend in een machtsstrijd met je partner terecht komt, dan heb je werk te doen. Ten eerste om er achter te komen waar je werkelijk behoefte aan hebt. En ten tweede om te weten hoe je kunt krijgen wat je nodig hebt. Dwingen helpt niet, dat doen kinderen die hun zin niet krijgen. Hoe dan wel? Tja, door je kop te buigen en toe te geven, dat je niet buiten liefde en seks en warmte van je geliefde kunt. Dat is ongelooflijk moeilijk als je bang bent dat de ander nee tegen je zal zeggen. O, heb jij behoefte aan seks, nou ik dus niet, jammer voor je. Daar sta je dan terwijl de begeerte door je lijf raast. Misschien voel je je beschaamd en vernederd omdat je werd afgewezen terwijl je jezelf bloot gaf.

Ben je in een intieme liefdesrelatie?

Welke rollen spelen angst en vertrouwen?

Welke invloed heeft de relatie met je ouders daarop?

Lijkt jullie relatie op die van je ouders?

69. Niet goed genoeg



Was je onzeker en vroeg je je af of je wel aantrekkelijk genoeg bent om begeerd te worden? En wat voor seks geldt, speelt ook als het gaat om warmte, liefde, aandacht, zorg en steun. Verdien je dat wel of moet je eerst naar de kapper omdat je er niet uit ziet. Of moet je eerst een cursus doen om wat intelligenter over te komen? Het dramatische is dat we honderd keer naar de kapper kunnen gaan en bij kunnen leren wat we willen, maar we blijven wie we in aanleg zijn. Wat niet wil zeggen dat het onzin is om naar de kapper te gaan en om meer kennis op te doen, maar liefde kun je daar niet mee kopen. De angst om niet goed genoeg te zijn maakt dat we het doodeng vinden om volmondig ja tegen elkaar te zeggen. Want stel ik zeg 'ja' en hij zegt 'nee'. Dan wordt mijn angst waarheid, wat ik dacht blijkt te kloppen. Tenminste, als ik niet verder kijk dan mijn neus lang is. Weet ik zeker dat hij nee zegt omdat hij me niet mooi of leuk of lief genoeg vindt. Of gaat het over iets anders? Als ik het niet vraag zal ik het nooit weten. En daar ligt de valkuil, want als ik bang ben, durf ik de vraag niet te stellen en geef ik hem de macht om mijn al of niet goed zijn te bepalen. Als ik stiekem hoop dat hij mij van het tegendeel zal overtuigen, dan maak ik mezelf iets wijs. Goed genoeg zijn gaat over je identiteit en je wezen. Als je een vrouw bent en je bent pas goed als je een man bent, dan heb je een echt probleem. Als je oud bent en blank en je zou jong en zwart moeten zijn ook. Pas als we hardop ja tegen wie we zijn kunnen zeggen, kunnen we ook nee zeggen tegen dat wat niet bij ons hoort. Blijven we steken in ja maar en nee maar dan gaan volmondig ja en nee ondergronds, waardoor we iets achterbaks of ongrijpbaars krijgen en onze relaties langzaam uithollen.

*De vraag is niet alleen of je zelf goed genoeg bent
Maar ook of de ander goed genoeg voor jou is
Moeilijk om te weten en toe te geven*

70.Fantasieën



Vaak weten we niet waar we naar verlangen. Daarom zijn onze seksuele, romantische en kwaadaardige fantasieën over onze geliefden een belangrijke leidraad. We fantaseren tenslotte niet zo maar over een man of over een vrouw. Onze seksuele fantasieën zijn ook een afspiegeling van ons verlangen naar onze eigen anima of animus, onze ziel of onze geest. Dat kan romantisch zijn maar onze fantasie geliefde kan ook in een monster veranderen dat ons verkracht. Of in een streng soort moeder die niet van ons houdt of een bezitterige vader die ons domineert en misbruikt. In onze fantasie is alles mogelijk. Schrikken geblazen. Kunnen we beter niet openlijk over praten. Toch gaat het over normale – onbewuste - behoeften. Juist omdat ons verlangen om een compleet mens te worden zo intens is, zijn de beelden die daarbij horen heftig. We doen onszelf te kort als we bang worden omdat we geloven dat we onze fantasie in daden moeten omzetten of omdat we denken dat de angstaanjagende figuren werkelijkheid zijn. Want als we uit angst de beelden uit ons onbewuste afwijzen en wegstoppen, dan blijven we ermee zitten en dat is slecht voor onze gezondheid en ons gevoel van welzijn. Natuurlijk gaan onze seksuele fantasieën ook over het verlangen naar nabijheid en over de behoefte aan een ander lijf van vlees en bloed. En over het een worden dat alleen bereikt kan worden door letterlijk in elkaar te komen

Voel je vrij om je seksuele en agressieve fantasieën op papier ongebreideld de ruimte te geven

71. Buik in brand



Ying energie danst met Yang en Yang met Ying

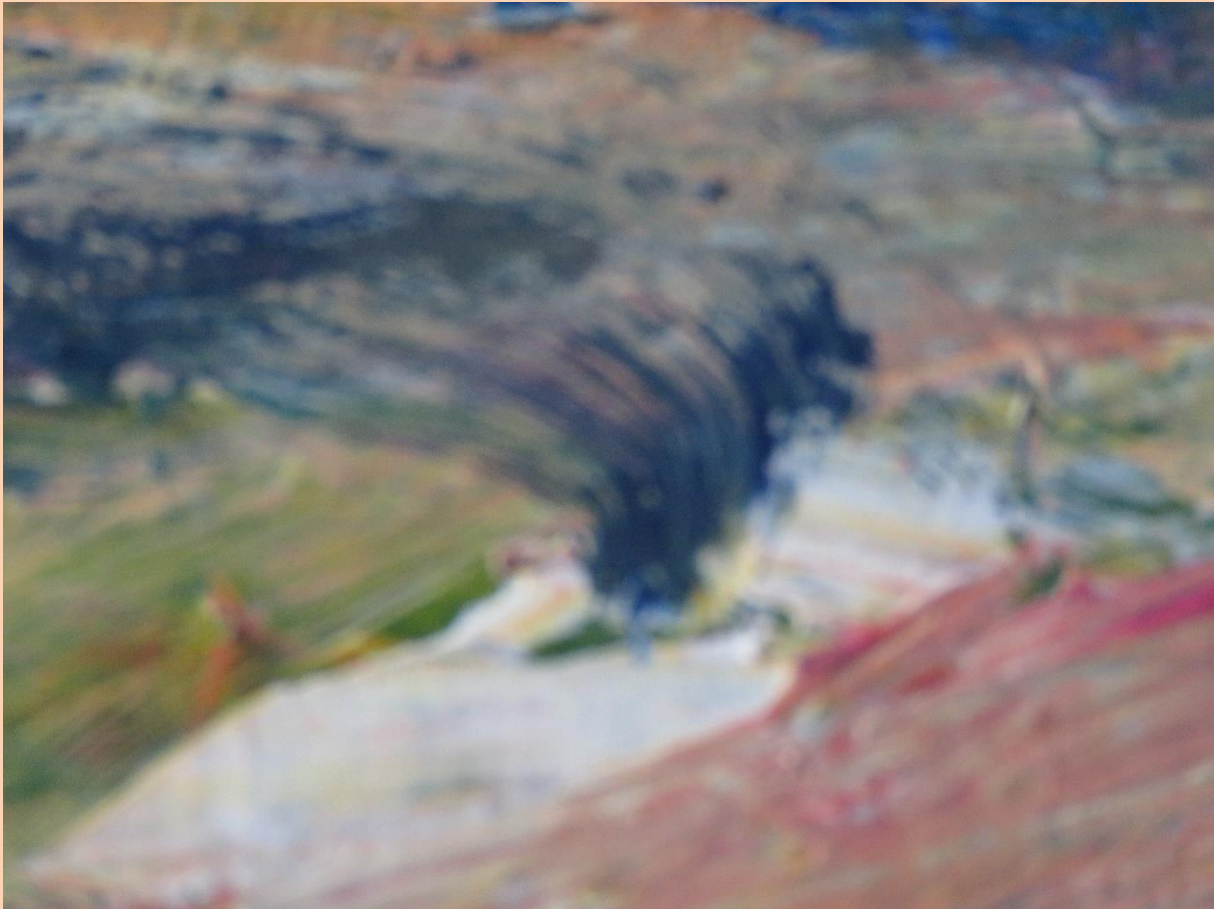
.Maar de voortdurende spanning die ons leven beheerst, komt door de tegenstelling binnen onszelf. Onze mannelijke kant zet onze vrouwelijk kant op scherp, onze animus kietelt onze anima, onze geest speelt de baas over onze ziel, Yang en Yin strijden om de grootste plek. En diezelfde spanning verandert iedere keer weer in opwinding als we een man of een vrouw tegen het lijf lopen, die onze animus of anima wakker maakt en onze buik in brandt zet. Ha, is hij het of is zij het? En dan begint het spel opnieuw. Na rozengeur en maneschijn volgen de conflicten en de angst om onszelf te verliezen. Toch speelt onze uiteindelijke eenwording zich binnen onszelf af. Want een worden met een ander mens is niet hetzelfde als een worden met je 'andere helft' binnen jezelf, maar het een kan niet buiten het ander. Laten we onszelf daarom vooral onze lust en zinnelijkheid gunnen. Het is net zoiets als gouderts, dat niet voor het opscheppen ligt. En als je het vindt, zul je het moeten zuiveren om goud te vinden. Weggooien zou zonde zijn.

Hoe waren jouw eerste seksuele ervaringen?

***Je kunt ze ook tekenen of schilderen
of klank geven en dansen***

***Doe het voor jezelf, niemand hoeft het te zien
of te lezen of te horen***

72.Hartstocht



Dat dit niet zo simpel is, wil ik illustreren aan de hand van een voorbeeld uit mijn eigen leven. De verliefdheid sloeg toe toen ik een jaar of zestien was en het hof werd gemaakt door een in mijn ogen bloedmooie man. De eerste keer dat onze blikken elkaar ontmoetten zat ik op de fiets en hij in een auto. Ik kon me niet voorstellen dat hij naar mij keek. Toch was er geen twijfel mogelijk, er was niemand anders in de buurt. Gedaan was het met mijn rust. Die blik achtervolgde mij. Ik woonde in een vrijstaand huis. Hij werkte bij het bedrijf naast ons, kwam vier keer per dag langs en keek - zover ik het kon volgen - vier keer per dag opvallend naar binnen. Was dat alles voor mij bestemd? Ja, begreep ik op die zomeravond toen ik met de gordijnen open laat huiswerk zat te maken. Iedereen was naar bed en hij liep fluitend in een hagelwit overhemd om ons huis. Ik had wel onder de tafel willen kruipen zo verlegen werd ik. De vlammen sloegen me uit en ik vluchtte naar bed. Maar zijn gefluit hield aan en ik kon het niet laten om het kleine raampje open te doen waar mijn bed in de lengte voor stond. Op mijn buik liggend keek ik vaak naar het water voor de deur en naar de weg waar hij nu heen en weer liep. Ik was benieuwd of hij mij in de gaten zou krijgen. Wilde dat wel en wilde dat niet. Ik lag niet alleen in die kamer en kon dus niks zeggen. Hij zag me, ging weg, kwam terug, gooide een briefje naar boven en onze ontmoeting kon niet uitblijven. Onstuitbaar verliefd was ik. Nooit zou de wereld meer hetzelfde zijn. Ook al bleek later dat hij al dertig was en getrouwd en geliefd bij meer vrouwen, voor mijn hartstocht maakte dat niet uit.

Wanneer stond jij de eerste keer in brand?

73. Verloren onschuld



Niet dat ik echt blij was met die man die me iedere keer weer in brand zette. Integendeel, ik was ook kwaad. Kwaad omdat ik mijn hoofd niet meer bij mijn school kon houden. Kwaad omdat ik er met niemand over kon spreken en me niet meer thuis voelde bij leeftijdsgenoten. En het meest kwaad denk ik omdat ik mijn onschuld had verloren en me door mijn lust en begeerte in zijn macht voelde. Als hij niet in de buurt was, dan wist ik het wel, dan maakte ik het uit, dan deed ik het niet langer. Maar, o wee, als hij voor me stond. Nee zeggen kon ik onmogelijk. Ik wilde maar één ding: hem voelen en één met hem worden.

Uiteraard paste mijn relatie met hem totaal niet in mijn scenario van intelligent HBS-meisje dat wilde studeren. De strijd om aan mijn noodlot te ontkomen was hevig. Toen ik negentien was en toch te vroeg de HBS had verlaten en niet kon aarden als telefoniste bij de PTT, bedacht ik dat een jaartje au pair in Engeland geen kwaad zou kunnen. Achterliggende behoefte was om van 'die man' af te komen. Pas een week voor vertrek vertelde ik hem het nieuws. Zijn reactie sloeg me met stomheid: o, ging ik naar Londen? Goed idee, want daar moest hij voor zijn werk vaak zijn. Het zou een stuk makkelijker worden om elkaar te zien. Ik kon niet anders dan de hand van God of het lot hierin zien. Had ik zo mijn best gedaan en nu dit.

Hoe speelt 'Toeval' een rol in jouw liefdesleven?

74. Aantrekkingskracht



Waar kwam of liever waar komt die waanzinnige aantrekkingskracht vandaan, want als we elkaar zo af en toe nog zagen, stak dat oude gevoel subiet de kop weer op. Eén ding leidt geen twijfel: wat betreft onze seksualiteit en sensualiteit waren of zijn we *'a perfect match'*. Ook al was ik een maagdelijk schoolmeisje van zestien, wist hij precies welke snaar hij in mij moest raken om mijn lijf in brand te zetten. Twee Schorpioenen en Schorpioenen schijnen meer dan wie ook naar één worden te verlangen. Maar dat was niet het enige. In de loop der jaren vielen mijn projecties op hem als puzzelstukjes op hun plek. Hij moest altijd werken. Liefst dag en nacht. Hij is een man met onuitputtelijke energie. En ik herken dat in mijn eigen leven. Ook ik kan niet stoppen met werken, blijf altijd bezig en heb energie voor 'tien'. Kennelijk zijn we op dat terrein verwante zielen. Een ander punt is zijn vermogen om te kijken. Ik ontdekte een paar jaar geleden dat alle belangrijke mannen in mijn leven visueel begaafd zijn. Hij was een filmer. Zelf ben ik van nature meer van woorden dan van beelden. Kijken heb ik moeten leren, maar dat is pas achteraf tot me doorgedrongen. Ik werd niet verliefd op hem omdat ik dacht dat hij mij kijken zou leren. Een volgend 'kwartje' viel toen hij een keer op bezoek was en fluitend door mijn huis liep. De rillingen liepen over mijn rug en tranen sprongen in mijn ogen. Het geluid dat hij maakte, raakte me en ik kon dat verbinden met vroeger toen hij 'Tenderly' en 'Secret Love' fluitend om mijn huis liep. Als ik deze songs hoorde in de jaren dat ik hem kwijt was, moest ik altijd even aan hem denken en voelde ik me verbonden. Zelfs al had ik toen geen idee hoe belangrijk het geluid van een stem voor me is.

Welke kwaliteiten in jezelf ontdekte jij via je verliefdheden?

75. Meerdere spiegels



Nu ben ik zelf gaan zingen en weet dat dit niet zomaar een gril is. Om een compleet mens te worden zal ik mijn mond open moeten doen en laten horen wat er in mij leeft en - nog - geen woorden heeft.

En hij? Wat zag hij in mij? Op een avond zei hij dat ik in zijn ogen '*sophisticated*' zou worden. Gedistingeerd? Ik? Hoe dat zo? Het is niet een kwaliteit die ik mezelf toedicht. Integendeel. Ik voel me meer een *lady* die een *tramp* is, maar wie weet is het tijd om mijn zelfbeeld te veranderen en onder ogen te zien dat ik - volgens het woordenboek - een beschaafdheid in uiterlijk en manieren bezit die mij onderscheidt. Dat is mooi. Dank voor deze hint.

Een ander punt is voelen. Sinds ik een 'professionele voeler' was geworden was hij ook bang voor me. Net als ik zal hij ooit onbewust besloten hebben dat voelen te veel pijn doet en dat het beter is de voelknop dicht te draaien. Dat wil zeggen dat we het nooit over voelen hadden, maar het wel deden. Elkaar voelen was waar het over ging en wat ons onweerstaanbaar naar elkaar toetrok. Het heeft lang geduurd voor tot me doordrong dat in woorden niet willen toegeven aan gevoel, niet wil zeggen dat er geen gevoel is. Integendeel, hoe sensitiever we zijn, hoe groter de neiging om onszelf te beschermen en af te sluiten, kan ik ook uit eigen ervaring zeggen.

Durf jij naar je gevoel te luisteren?

Kun je het woorden geven?

Of tekenen en kleuren?

76. Ik ben ik



En dan zijn er nog de woorden en wat we daarmee doen. Ik kan behoorlijk verbaal zijn en hij ook. Alleen kan ik geloof ik woorden beter op papier krijgen dan hij. Dat leid ik tenminste af uit het feit dat hij ooit het plan opperde dat wij samen een film zouden moeten maken. Ik het scenario en hij het beeld. Een leuke droom die nooit waar werd, maar die wel een indicatie geeft waarover het tussen ons gaat. Op de keper beschouwd zijn wij nooit toegekomen aan het opbouwen van een volwassen liefdesrelatie. Ten eerste waren de omstandigheden daar niet naar. Hij is altijd gewoon getrouwd gebleven en ik had niet het gevoel dat ik daar iets aan kon of wilde veranderen. Ik wilde helemaal geen dagelijkse relatie met hem. Was hij me veel te ontrouw voor. Maar nu ik toch bezig ben met het ontdekken van de projecties die we op elkaar hadden kan ik niet om het punt ontrouw heen. Hij was ontrouw maar ik niet minder. Moesten we elkaar daarom ook tegenkomen? Het lijkt me zeer waarschijnlijk.

Worden wie we zijn is zeggen ik ben ik en ik ben niet meer dat bange, onschuldige kleine kind en wel een volwassen vrouw of man die barst van de behoeftes, talenten en mogelijkheden. En om te groeien en compleet te worden heb ik meerdere spiegels van anderen nodig, waarin ik mij zelf met al mijn (on)hebbelijkheden kan herkennen.

Heb je die Ene gevonden of ben je nog op zoek?

Geloof je dat je een andere helpt hebt?

Schrijf een liefdesverhaal waarin je je seksuele fantasieën volop de ruimte geeft.

Hou je niet in, dit gaat over jou. Niemand hoeft het te lezen.

Als jij maar ontdekt wie je werkelijk bent.

77. Woorden hebben Macht



De Meester zegt ‘Schrijf, al is het een brief of een dagboek, of al zijn het telefoonkrabbels, maar schrijf.

Schrijven brengt ons dichterbij God en onze naaste.

Als je beter begrijpen wilt wat je rol in de wereld is, schrijf dan. Leg je ziel in wat je schrijft, ook al leest niemand het- of erger: ook al leest iemand het terwijl je dat eigenlijk niet wilde.

Schrijven helpt ons onze gedachten te ordenen en inzicht te krijgen in wat ons omringt. Papier en pen zijn wonderdoeners – ze genezen verdriet, houden dromen in leven, doen je de hoop verliezen of laten je voelen dat er juist nog hoop is.

Woorden hebben macht.’

Paolo Coelho in Maktub



www.tinevanwijk.nl