



[www.koppcoaching.nl](http://www.koppcoaching.nl)

# Volwassen KOPP naar een leven in vrijheid

*Kassandra  
Goddijn  
juli 2015*

Een gids voor volwassen Kinderen van  
Ouders met Psychische Problemen

# Inhoud

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Inleiding                                                     | 3  |
| Voor hulpverleners en therapeuten                             | 9  |
| 1. KOPP zijn                                                  | 10 |
| <b>Deel I: Onderhoud</b>                                      |    |
| 2. Drie invalshoeken                                          | 16 |
| 2.1 De spirituele benadering: je bent oké zoals je bent       | 19 |
| 2.2 De psychologische benadering: het psychisch immuunsysteem | 23 |
| 2.3 De fysieke benadering: je lichaam als archiefkast         | 29 |
| 3. Ik wil dit niet meer!                                      | 34 |
| <b>Deel II: Reparatie</b>                                     |    |
| 4. Bewustwording                                              | 41 |
| 4.1 Bewust worden van afweer                                  | 43 |
| 4.2 Bewust worden van overdracht                              | 50 |
| 4.3 Andere dynamieken                                         | 57 |
| 5. De bron onderzoeken                                        | 62 |
| <b>Deel III: Vrijheid</b>                                     |    |
| 6. Nieuw repertoire ontwikkelen                               | 69 |

# Inleiding

Voor je op je scherm staat mijn gratis e-book. Je hebt het gedownload omdat je KOPP bent – Kind van Ouder(s) met Psychi(atri)sche Problemen – of omdat je in KOPP geïnteresseerd bent. Ik heb het geschreven omdat ik mijn ervaringsdeskundigheid als KOPP graag inzet om de weg voor anderen wat gemakkelijker te maken dan mijn eigen weg was.

## Wetenschap

Mijn e-book is geen wetenschappelijk stuk. De westerse medische wetenschap heeft ons met haar sterke focus op symptomen, en de verlichting of opheffing daarvan, veel gebracht. En deze benadering heeft ook een keerzijde. Symptomen worden niet gezien als waardevolle signalen, maar als verschijnselen van ziekte die 'fout' zijn en bestreden moeten worden. Daarnaast zijn met de focus op de symptomen de dwarsverbanden zoekgeraakt – het verband tussen onze lichamelijke en psychische gesteldheid bijvoorbeeld.

## Ervaringsdeskundigheid

Ik heb dit boek geschreven omdat ik meer ruimte en bekendheid wil geven aan de invalshoek van de ervaringsdeskundige. Wetenschap en ervaringsdeskundigheid bijten elkaar niet, integendeel. Het zijn aanvullende aandachtsgebieden en je hebt ze allebei nodig om de materie werkelijk te begrijpen. Het inzetten van ervaringsdeskundigen in de geestelijke gezondheidszorg, zoals dat de laatste jaren in opkomst is, bevestigt die gedachte.

## **Psychische gezondheid**

Mijn ervaring is dat het heel goed werkt om veel aandacht te geven aan psychische gezondheid, in plaats van (enkel) symptomen van psychisch ongemak te bestrijden. Wie systematisch aandacht geeft aan het onderhouden van zijn of haar psychische gezondheid, zal een betere kwaliteit van leven krijgen. Psychische klachten verminderen of verdwijnen, simpelweg omdat ze geen functie meer hebben. En daar waar psychische klachten hardnekkig blijken, zijn het waardevolle signalen. Ze wijzen aan waar er nog werk te doen is.

## **Ervaringsdeskundigheid en symptomen**

Ik ben geïnteresseerd in het spectrum tussen psychiatrisch ziek en psychisch gezond. Daarin beweeg ik mij als KOPP al mijn hele leven. Ik ken en begrijp (de functie van) veel symptomen van psychische stoornissen uit eigen ervaring. Dissociatie, dwang, verslaving, obsessie, depressie, manie, zelfs psychose - van alles heb ik wel tenminste een begin ervaren van hoe het voelt en waar het voor dient. En juist daarin, in het van binnenuit begrijpen van de symptomen die in een ernstiger vorm psychische problemen of een psychiatrisch ziektebeeld geven, ligt de meerwaarde van de ervaringsdeskundigheid.

## **Reflectie**

Daarnaast heb ik een sterke intrinsieke interesse, altijd gehad, in de vraag wat mensen beweegt. Waarom doen mensen zoals ze doen? Welk gedrag labelt men over het algemeen als psychisch gezond en welk als psychisch ziek?

Ik ben van nature tamelijk reflectief en ik onderzoek al meer dan twintig jaar wat mij zelf beweegt. Ik heb een goed verstand en als ik weer 18 was, zou ik vast wel gaan studeren. Psychologie en psychiatrie waarschijnlijk. Maar toen ik daar de leeftijd voor had, was ik aan het overleven, net als veel andere KOPP. Toen heb ik ervaren hoe het is om zélf psychische problemen te ontwikkelen als gevolg van een instabiele achtergrond.

### **Spectrum van ervaringen**

Ervaringsdeskundigheid is iets heel anders dan enkel het hebben (gehad) van een ervaring. Ervaringsdeskundigheid wil zeggen dat je meer ervaringen kent dan alleen die van jezelf en dat je die kunt plaatsen in het spectrum van ervaringen van mensen in een gegeven situatie. Bij mij is die gegeven situatie KOPP. Toen ik zelf als jongvolwassene cliënt was in de psychiatrie, heb ik veel ervaringsverhalen gehoord. Ik absorbeerde alles als een spons.

Mijn jaren in intensieve therapie (dat kon toen nog) waren voor mij als het ware een opleiding in ervaringsdeskundigheid. Ik zag hoe mensen zich ontwikkelden, hoe de psychiater en de therapeuten hun proces begeleidden, ik voelde wat er in hen omging.

### **Ontwikkeling**

Ondertussen liep ik ook mijn eigen pad en zette (alsnog) een gedenksteen op het graf van mijn moeder, die aan schizofrenie leed en op 52-jarige leeftijd overleed. Mijn pad bleef hobbelig, ik heb me jarenlang afgezonderd met

depressies en angsten. Ik had geen relatie en geen baan. De 'trein' van het leven, opleiding, partner zoeken, baan, samenwonen, carrière en kinderen krijgen ging aan mij voorbij. Hij reed langs en ik kon er niet op; hij reed veel te snel.

Maar ik bleef zoeken. Ik ben gaan lezen en van alles op mezelf gaan uitproberen op het gebied van therapie, levensbeschouwing en spiritualiteit. Ik ontwikkelde zelf een methode die achteraf veel weg had van *innerlijk kindwerk*. Dat was voor mij persoonlijk het keerpunt; vanaf dat moment kon ik gaan groeien.

Ik begon met angst en beven aan mijn eerste baan en kreeg meer klappen van het leven, verloor een dierbare, rouwde en groeide verder. En ineens ontdekte ik dat ik toch op de trein zat. Weliswaar een andere, mijn eigen persoonlijke trein, de trein van een laatbloeier. Ik kreeg een relatie en een kind. Ik leefde en ontwikkelde me en op een dag besepte ik dat ik iets voor anderen kon betekenen met mijn ervaringen.

### **Begeleider**

Die ontdekking heb ik in actie omgezet. Ik ging KOPP begeleiden als vrijwilliger binnen een e-mailgroep en een forum. En ik richtte een lotgenotengroep op binnen een vereniging waar ik lid van ben. Daarna heb ik een coachopleiding gedaan, één die goed aansloot bij mijn manier van in het leven staan, met elementen uit de westerse psychologie en de oosterse spiritualiteit.

Ik heb er kennisgemaakt met een aantal methodes. Maar wat er vooral centraal stond, was de kwaliteit van de aanwezigheid. In contact zijn met alles wat er wel en niet is, zonder iets te ontkennen of te veroordelen. Het allerbelangrijkste voor een cliënt of klant is immers dat het klikt met de hulpverlener of coach. Je werkelijk gehoord en gezien weten is helender dan honderd methodes. Wat er is, dat is er en dat is oké. Het gaat erom hoe je je ertoe verhoudt. Dit gedachtengoed staat bekend als de *zijnsoriëntatie*.

### **KOPPcoaching**

In mijn praktijk KOPPcoaching ([www.koppcoaching.nl](http://www.koppcoaching.nl)) begeleid ik sinds 2013 mijn klanten. Als ervaringsdeskundige coach, niet als hulpverlener. Vanuit gelijkwaardigheid en zonder mijn eigen ervaringen op de voorgrond te stellen.

In de begeleiding van volwassen KOPP maakt mijn ervaringsdeskundigheid soms het verschil. Het blijkt steeds weer een hele toer te zijn om een hulpverlener te vinden die de materie een beetje begrijpt. Vaak moet je veel uitleggen, aan iedere hulpverlener opnieuw. Ik heb als ervaringsdeskundige aan een half woord genoeg en kan daardoor sneller inhaken op het niveau waar er beweging mogelijk is. Daarnaast laat ik met mijn aanwezigheid zien dat het kán, naar meer vrijheid en minder psychische klachten met een KOPP-achtergrond.

Zelf heb ik voor het belangrijkste deel mijn eigen weg moeten zoeken. Ook dát kan. Ieder doet dat op zijn of haar eigen manier; je bent zelf de enige die weet wat daarvoor nodig is. Je intuïtie wijst je de weg. Alleen ligt die intuïtie vaak verstopt onder een dikke laag afweer, overdracht, scripts of overtuigingen.

Met dit boek wil ik jou en anderen op weg helpen om die laag op te ruimen en weer naar je intuïtie te gaan luisteren. Zodat je jezelf kunt helen. En kom je er zelf niet uit, dan ben je meer dan welkom op mijn praktijk.

Ik wens je toe dat je de schoonheid van iedere stap op je weg zult kunnen zien.

*Kassandra Goddijn, 1 juli 2015*



## Voor hulpverleners en therapeuten

De meerwaarde van mijn begeleiding ligt erin dat ik als ervaringsdeskundige op het gebied van KOPP gemakkelijk kan aansluiten bij de cliënt (die ik overigens 'klant' noem).

Ik reik methodes aan om de eigen psychische gezondheid te bevorderen en te onderhouden. Met een beetje discipline in dagelijks 'opruim- en onderhoudswerk' kan de kwaliteit van het leven enorm verbeteren en zullen veel psychische klachten verminderen of verdwijnen. Bij het aanreiken van deze methodes doe ik evenzeer een beroep op het cognitieve vermogen van mijn klanten als op hun on(der)bewuste.

Volwassen KOPP-clënten die je goed zou kunnen doorverwijzen naar mij zijn cliënten die

- stabiel genoeg zijn om te stoppen met de therapie, maar bij wie wel te verwachten is dat zij obstakels zullen blijven tegenkomen. (onderhoud)
- herhaaldelijk blijven aankloppen, voor wie therapie eigenlijk een te zwaar middel is. (onderhoud)
- je simpelweg niets meer te bieden hebt, omdat ze het allemaal al weten en begrijpen, maar die gefrustreerd raken omdat ze het geleerde niet kunnen toepassen. (opruimwerk)
- reflectief zijn en zich ondanks eerdere diagnose(s) toch blijven ontwikkelen. (opruimwerk)

# 1. KOPP zijn

*- onzichtbare draden van loyaliteit en angst binden mij en maken mij onvrij -*

Laat ik beginnen met een paar onaangename waarheden.

Eén: In de eerste jaren van een mensenleven, de kindertijd, vormt zich de blauwdruk van je emotionele huishouding. Hoe vroeger er daarin dingen misgegaan zijn, hoe dieper de emotionele sporen die dat zal hebben nalaten.  
Twee: je kunt het niet overdoen. Je jeugd is voorbij, de blauwdruk is gemaakt, het is gebeurd. Je hebt het overleefd; dat is het goede nieuws.  
Drie: Als je Kind van Ouder met Psychische Problemen bent, dan blijf je dat. Of je ouders nog leven of niet, of je contact met ze gehouden hebt of niet... of je een nieuwe, bevredigende relatie met hen hebt kunnen ontwikkelen of niet.

## Vertrouwen

Geloof het of niet: dit e-book is een boek van hoop. Of, liever, van vertrouwen. De meeste wonden zijn te helen. Weliswaar blijven er littekens over waar je last van kunt blijven houden. En zwakke plekken, waar je onderuit zult blijven gaan in situaties van stress. Als je jezelf goed kent, kun je daar rekening mee houden. Wees mild voor jezelf. Dan kun je van overleven naar leven gaan. Dan komt er ruimte om contact te maken met je verlangens, dan kun je nieuwsgierig kijken. Als jij openstaat voor de wereld, gaat er een wereld voor je open en dan kan het leven zelfs een aantrekkelijke uitdaging worden.

### **Jij als KOPP**

Kijk eens naar jezelf, hoe je nu zit, ligt of misschien wel staat te lezen. Dit is wie jij nu bent.

Een mens. Met verstand en gevoelens, behoeftes en talenten. Met een brein vol herinneringen, liedjes, uitspraken van mensen, kennis, levenservaring en favoriete gedachtenpatronen. Met een hart vol liefde, angst of bitterheid. Met harmonieuze en minder harmonieuze eigenschappen die door anderen al dan niet gewaardeerd worden. Net als ieder mens.

Je mag dan KOPP zijn, je bent niet anders dan andere mensen. Hun brein en hun emotionele huishouding werken net zoals de jouwe. En allemaal zitten we ergens op de lijn tussen emotioneel gezond en ernstig psychiatrisch. Iedereen. De wereld is niet onderverdeeld in gezonde mensen en zieke mensen. Net zomin als de dingen om je heen alleen zwart of wit zijn. Veel groter is de groep daar tussenin.

### **Facts of life**

Wie in een 'normaal' gezin is opgegroeid zonder diep ingrijpende gebeurtenissen en ook niet erfelijk belast is met psychische stoornissen, heeft een grote kans om op emotioneel gebied redelijk ongeschonden door het leven te gaan. Maar zelfs de meest warme, liefdevolle ouder laat af en toe eens een steek vallen of moet ooit kiezen tussen de noden van het ene en het andere kind.

Ouders zijn ook maar mensen. De harde waarheid is dat we allemaal, niemand uitgezonderd, emotionele schaafwonden oplopen in onze kindertijd. Dat hoort bij de facts of life. Net zoals we het heel gewoon vinden dat ieder kind fysieke builen en schrammen oploopt tijdens het opgroeien, ontwikkelen we ook allemaal wel een klein neuroosje hier of daar. Elke gek zijn gebrek, zei mijn oma dan. Met andere woorden: dat is heel gewoon.

### **Emotionele schaafwonden**

Hoe gaan we met deze emotionele schaafwonden om, dáár gaat het om. Het kleinste schaafwondje kan, als je er vuil in wrijft, gaan ontsteken en een smerige open wond worden die niet meer wil genezen. Omgekeerd kan een gemeen etterende wond met goede verzorging en veel liefde helen tot een keurig litteken. Gedurende onze jeugd zijn onze ouders verantwoordelijk voor het verzorgen van onze wonden, fysiek of emotioneel. Maar vanaf onze volwassenheid zijn we in staat om die verantwoordelijkheid zelf op ons te nemen. We hebben het nu zelf in de hand en dat is even wennen. Die ontdekking kan zowel een grote opluchting als heel beangstigend zijn.

### **KOPP-statistiek**

Bij KOPP had of heeft (één van) de ouder(s) psychische problemen, van incidenteel tot chronisch, van mild tot zeer ernstig. En van de KOPP heeft twee derde deel zelf ook psychische problemen ontwikkeld, van wie de helft ernstig. Soms net zo erg of erger dan die van de ouder(s). Om bij de beeldspraak van de schaafwond te blijven: we hebben als KOPP ernstiger en

dieper wonden opgelopen dan het gemiddelde kind. Bij grofweg een derde van de KOPP genezen die wonden en blijven er littekens over, waarmee ze prima kunnen leven. Bij een derde blijven die wonden open en dat maakt 'normaal' functioneren soms lastig. En bij een derde blijven ze etteren en stinken en maken ze een 'normaal' functioneren onmogelijk. Ook hier geldt natuurlijk: die drie derdes zijn geen afgebakende groepen zwart, grijs en wit. Je kunt tegelijk zowel netjes geheelde littekens hebben als roze, jeukende, nog genezende wondjes, en ook open wonden die, als je er niet heel goed voor zorgt, kunnen gaan ontsteken.

### **Nogmaals: jij als KOPP**

Het uitgangspunt is dus wie jij bent, in het hier en nu. Met alles erop en eraan. Zonder enig oordeel. Zoals een arts kijkt die een patiënt binnenkrijgt op de eerste hulp. Wat is er stuk en wat doet het nog? Welk deel is sterk genoeg om een ander, zwakker deel te ondersteunen? Dat is geen kwestie van goed of fout. Het is eenvoudigweg wat er is.

Weet jij al hoe jouw binnenwereld eruit ziet? Kun je uit de voeten met de problematische delen? Welk gebied heeft aandacht nodig en hoe zou die aandacht eruit moeten zien? Zijn er delen die je niet kunt zien omdat er iets voor staat dat het zicht beneemt? Hoe ziet die belemmering er dan uit? Of zie je helemaal niets, alleen een dikke mist of zwarte leegte? Het kan allemaal. En het is helemaal oké.

Of het fijn is, dat is een tweede. De emotionele wonden hinderen of zijn pijnlijk en dat vinden de meeste mensen niet prettig. Zodra je het verlangen voelt om daar iets aan te doen, kun je aan de slag. Je zult dan hoogstwaarschijnlijk ook je angst tegenkomen. Verlangen en angst gaan hand in hand. Maar angst is niet onoverkomelijk. Integendeel. Angsten die in het volwassen leven niet reëel zijn, zijn te overwinnen, precies zoals kleine kinderen dat leren tijdens het opgroeien. En angsten die wel reëel zijn, kun je beter houden. Tenminste, als je gezond en heel wilt blijven.

## Deel I: onderhoud

## 2. Drie invalshoeken

*Je wilt beter begrijpen wat er met jou aan de hand is, waarom je bent zoals je bent en waarom je last hebt van sommige dingen. Misschien heb je al eens een hulpvraag neergelegd bij de huisarts of bij een eerstelijns psycholoog. Ze raden jou iets aan – en iedereen heeft zo haar of zijn eigen voorkeuren, ook de professionals. Er is een oerwoud aan voorzieningen, methodes en modellen. De één zweert bij running therapie terwijl de ander zeker weet dat Mindfulness het antwoord is op alles. De ene goeroe kraakt de andere af en wat vandaag wordt aanbevolen, is volgend jaar ouderwets. En de huisarts stuurt je door naar een psycholoog. Wat moet je in godsnaam kiezen? En hoe verhouden al deze methodes zich tot elkaar?*

### **Leven is balanceren**

Werken aan jezelf, je werkelijk en blijvend losmaken uit oude gewoontes en van oud zeer, dat is een huzarenstukje. Daarvoor moet je het beste uit jezelf halen. Je zult dus zo goed mogelijk voor jezelf moeten zorgen.

De ideale, gezonde volwassen mens is fysiek en emotioneel in evenwicht. Die gaat bijvoorbeeld niet, als er wat kilo'tjes teveel aan komen, obsessief lijnen. Of, als er veel spanningen zijn, emigreren naar India om daar op een berg te gaan mediteren. Extreme oplossingen blijken achteraf meestal afweer te zijn (zie hoofdstuk 4.1).

Het geheim zit hem erin dat we voortdurend, op alle gebieden, het midden moeten zoeken. Yin en Yang. Niet teveel eten en niet te weinig. Werken en rusten. Geven en nemen in een gezonde verhouding. Open zijn, maar niet té.



Streven naar onafhankelijkheid, maar niet obsessief. Liefdevol zijn naar onszelf en onze kinderen, maar niet grenzeloos.

En dat balanceren, dat is werken. Het is veel gemakkelijker om zwart of wit te kiezen, je te verbinden aan een set van regels die iemand ooit eens heeft opgesteld en uitgeroepen tot De Enige Waarheid. Dan hoef je er niet voortdurend over na te denken, te rade te gaan bij jezelf, voelen of het klopt, uitproberen en bijstellen...

Balanceren is hard werken. En het is wat het leven ís. Alles wat je overkomt terwijl je andere plannen maakt (volgens John Lennon). Je moet het een plek geven en je ertoe verhouden, zodat je de boel in evenwicht houdt.

### **X of Y?**

De meeste methodes die je aangereikt krijgt van vrienden, huisartsen of andere professionals kun je gebruiken om het evenwicht hervinden. Zit je teveel aan de y-kant, dan heb je methode x nodig. En zit je teveel aan de x-kant, dan zal methode y meer geschikt voor je zijn. Niet iedereen zal zo kijken; mensen raden je meestal aan wat hen zelf aanspreekt. Zonder dat ze dat zelf in de gaten hebben, overigens. Dit is overdracht of projectie, meer daarover kun je lezen in hoofdstuk 4.2 en 4.3. Van professionals mag verwacht worden dat ze zichzelf corrigeren als ze projecteren of in de overdracht zitten, maar helaas is dat lang niet altijd het geval.

Daarnaast hebben we zelf ook vaak zo onze voorkeuren voor kant x of kant y. Veel mensen zijn geneigd om meer van hetzelfde te kiezen. Dat is weliswaar bekend en vertrouwd, maar het zal niet veel nieuwe inzichten geven of

bijdragen aan herstel van het evenwicht. Op dezelfde manier zullen onze gevestigde hulpverleners wetenschappelijke invalshoeken kiezen. Therapievormen die wetenschappelijk bewezen resultaat geven. Daar is niets mis mee. Maar het is wel eenzijdig. Op een gegeven moment wéét je het wel. Ik heb mensen jarenlang zien rommelen in de marge bij allerlei therapeuten. En toch veranderde er wezenlijk helemaal niets. Als het zo met je gesteld is, is het tijd voor een andere aanpak.

### **De schijf van vijf**

Het is met de invalshoeken waarmee je naar een probleem kunt kijken hetzelfde als met de schijf van vijf (ken je 'm nog?): van alles wat. Ik onderscheid drie invalshoeken. Alle drie zijn ze belangrijk. Alle drie kunnen ze je puzzelstukjes bieden waarmee je je basis kunt herstellen en kunt verder bouwen op een steviger ondergrond. En het beste werkt het wanneer je een beetje van het één doet en een beetje van het ander. Precies zoals dat voor jou uitkomt. Het is niet iets dat je even in een paar weekjes doet; je kunt je hele leven bezig blijven met persoonlijke ontwikkeling. Dus als een invalshoek jou op dit moment helemaal niet aanspreekt, kun je hem ook links laten liggen. Dat komt nog wel eens.

## 2.1 De spirituele benadering: je bent oké zoals je bent

Een baby wordt geboren als een hulpeloos wezen. Een baby kan niets, niet lopen, niet praten, niet nadenken, geen huis bouwen.

Toch zou niemand het in zijn hoofd halen om een baby daarom te veroordelen. Dit is eenvoudig het ontwikkelingsniveau waarop het mensje-in-wording zich bevindt.

Een basisschoolkind kan van alles, sommige dingen beter dan een volwassene. Maar het kan niet bij de bovenste plank van de kast en de krant lezen is geen favoriete bezigheid.

Is het daarom een slecht kind? Welnee, hoezo? We houden er gewoon rekening mee. De stoeltjes en tafeltjes op school zijn wat kleiner en de boekjes wat kleuriger en eenvoudiger.

Een puber kan niet emotioneel en financieel voor zichzelf zorgen. Al denken pubers zelf vaak van wel. We vinden het heel gewoon dat we hen daarbij een steuntje in de rug geven. Sommige dingen hebben ze wel, en andere nog niet ontwikkeld. Alles op zijn tijd.

Voor volwassenen geldt dit net zo. Mensen hebben de capaciteit om zich te blijven ontwikkelen, als het goed is een heel leven lang.

De ene mens ontwikkelt dit, de andere dat. Op de gebieden die je (nog) niet ontwikkeld hebt als mens, ga je misschien wat stuntelig door het leven. Pak je de dingen onhandig aan. Voel je je machteloos en maakt dat je misschien wel woedend of angstig. Je hebt de tools nog niet om goed met de situatie om te gaan. Dat maakt je nog niet tot een minder waardevol mens. Al doende leert men.

## Mededogen

Waar je ook staat in het leven, wie je ook bent en wat je ook doet of ooit gedaan hebt: je bent oké. Dat is het uitgangspunt. Ieder mens is oké. Natuurlijk geldt dat niet voor alle daden of acties die mensen doen. Er is een verschil tussen doen en zijn. Met sommige acties berokken je anderen schade, je kunt gedrag ontwikkelen dat jou tot *dader* maakt. Toch is een dader als mens nog steeds oké. Niemand is heilig. We hebben allemaal de capaciteit om goed te doen én om kwaad te doen, en ook om daarvan te leren en onze daden bij te stellen.

Ieder mens was ooit een hulpeloze baby, een onschuldig kind. En allemaal dragen we ze nog met ons mee, de kinderen die we ooit waren. Ze bepalen voor een zeer groot deel onze gevoelens van nu, en daarmee veel van onze acties. Ze hebben de liefde en het mededogen nodig waarmee we over het algemeen onze kinderen omgeven, als we daar tenminste toe in staat zijn. Wanneer het ons lukt om onszelf én anderen met dit mededogen te behandelen, hebben we de belangrijkste sleutel in handen om ons emotioneel te ontwikkelen.

## Religie

Aan het verschijnsel *mededogen* wordt met name aandacht gegeven in het domein van religie. Het synoniem *barmhartigheid* vind je terug in – grofweg – de westerse godsdiensten, die één barmhartige god kennen die een soort vader is voor alle mensen.

In – grofweg – de oosterse godsdiensten worden de mensen aangespoord om zich zelf te ontwikkelen in de richting van de *verlichting*, een staat van mededogen. Daarmee ontwikkelen ze het goddelijke in zichzelf. Heel veel mensen zijn tegenwoordig niet meer opgegroeid met godsdienst of moeten er niets van hebben. En daarmee behoort het woord *mededogen* niet meer tot onze dagelijkse vocabulaire. Maar als je er iets mee hebt, kan godsdienst – welke dan ook – een goed middel zijn om je gevoel voor mededogen te ontwikkelen. Als je bent opgegroeid met een onbarmhartig godsbeeld, is godsdienst misschien niet de meest voor de hand liggende ingang.

### **Meditatie**

Deze van oorsprong oosterse methode om te leren je te verhouden tot alles wat er is, met mededogen en zonder oordeel, is al tientallen jaren ingeburgerd in de westerse wereld. Er is veel over te vinden en er zijn allerlei soorten en maten in, van recht-in-de-leer tot soepel en in beweging. Meditatie gaat over verstillen, naar binnen keren en accepteren wat zich daar bevindt. Er zijn meditatievormen die dynamisch beginnen, speciaal ontwikkeld voor mensen uit de westerse culturen, omdat het voor hen een moeilijker opgave zou zijn om te gaan zitten en alle gedachten uit te bannen. Mindfulness, op dit moment nogal populair, is ook een vorm van meditatie. Zoek iets dat bij jou past. Er is genoeg op dat gebied!

**Activiteiten vanuit de spirituele invalshoek:**

Bidden

Mediteren

Mindfulness

Bomen knuffelen

Kunst maken

Zingen (mantra's, religieuze zang)

## 2.2 De psychologische benadering: psychisch immuunsysteem

Stel je eens voor dat je ziek wordt en daardoor afhankelijk als een baby. Mensen die dat overkomt, worden er vaak razend van, of angstig, of allebei. Stel dat je daarbij niet meer kunt spreken en ook niet schrijven. Dat je de wereld niet meer helemaal begrijpt. Veel mensen zeggen dat ze bij zo'n scenario euthanasie willen. Gek eigenlijk, hè. Want voor een baby zien de omstandigheden er niet zo anders uit. Alleen het vooruitzicht is anders. Maar daar heeft de baby geen weet van.

Hoe anders is de beleving van een gezonde volwassene. Een volwassen mens is vrij en beschikt over een creatieve geest. Dus als de levensomstandigheden de volwassene niet bevallen, kan hij het besluit nemen om het roer om te gooien. Pluk een emotioneel gezonde volwassene uit zijn leven en plant hem in een wildvreemde omgeving, dan zal hij (als hij geen andere keuze heeft) daar een nieuw leven opbouwen. Niet zonder slag of stoot, nee. Maar een volwassene heeft de tools om te overleven.

### Psychische draagkracht

In de loop van ons leven bouwen we psychische draagkracht op. Een baby heeft bijna geen psychische draagkracht, een gezonde volwassene veel. Dat komt doordat psychische draagkracht evenredig is met de mogelijkheden van de mens om de eigen situatie te beïnvloeden. Een baby of klein kind kan niet opstaan en weglopen en ook niet vertellen dat het ergens niet blij mee is. Bovendien heeft het nog geen besef van tijd – iedere situatie ervaart het als eindeloos. Het kan wel voelen, en doet dat ook.

De baby en het kleine kind bindt zijn ouders door middel van liefde. Het kleintje ziet er niet voor niets zo schattig uit. Op die manier heeft het de grootste kans op overleving. Zonder liefde worden de overlevingskansen stukken kleiner. En al **weet** het kleintje nog niets, het **voelt** heel goed wanneer het gevaar loopt. De uiterste consequentie van 'geen liefde krijgen', in de steek gelaten worden, is sterven. En dat roept doodsangst op. Dus als een baby behoefte heeft aan contact of aandacht, en die te lang of te vaak niet krijgt, wordt hij bang. Het kindje leeft in het moment en heeft geen besef van tijd – het voelt als een eeuwigdurend niet-vervuld krijgen van een eerste levensbehoefte. De reactie die daarbij hoort is doodsangst.

### **Psychisch immuunsysteem**

Als ziektekiemen ons lichaam binnendringen, stelt het lichaam zich teweer. Het beschikt over een immuunsysteem dat indringers bestrijdt en de schade zoveel mogelijk beperkt.

Voor onze psychische gezondheid beschikken we over een soortgelijk systeem.

En dat is nodig. Een momentje doodsangst hakt er al in. Bij regelmatige of chronische doodsangst is de overleving van het kind in het geding. Bij zulke omstandigheden grijpt het psychische immuunsysteem in, anders zou het kind verlamd zijn van angst en zich niet meer kunnen ontwikkelen. Het immuunsysteem zorgt dat het kind zich afsluit voor de doodsangst zodat het



de kans heeft om te groeien en te leren. De doodsangst en de gebeurtenis die daarvoor gezorgd heeft, worden ergens in de geest én in het lichaam opgeslagen en ingekapseld. Verwerken komt later wel, als het veilig is. Dat is de strategie van het immuunsysteem.

Met het opslaan van de gebeurtenis bevriest als het ware het kind op de leeftijd van het trauma en met de daarbij behorende vermogens. Vervolgens wordt dit bevroren kindbewustzijn ingekapseld: er komt een bord met 'Pas op, levensgevaarlijk' bij te staan en in het vervolg wordt alles wat herinnert of verband houdt met de betreffende gebeurtenis actief op een afstand gehouden. Dat gebeurt op allerlei manieren en heet 'afweer'. Dat betekent meteen dat het kind zich op het betreffende gebied niet meer goed kan ontwikkelen, want voor een vrije ontwikkeling moet je kunnen doorbouwen op de basis die er ligt. En het is lastig bouwen als je geen toegang hebt.

Zo kan een volwassene met een traumatische achtergrond iemand zijn die veel 'ingekapselde oude ikjes' met zich meedraagt die allemaal beschermd worden met afweer. En op alle gebieden die dat betreft heeft deze volwassene zich niet goed meer verder kunnen ontwikkelen. Hij of zij is dus op allerlei gebied emotioneel nog heel jong. Je kunt je voorstellen dat het voor zo'n volwassene lastig is om goed te functioneren.

Helemaal afgesloten zijn de kapsels van afweer overigens niet. In het onderbewuste zijn de ingekapselde kinderen altijd aanwezig, soms zeer actief.

En door middel van overdracht manifesteren ze zich ook regelmatig in de belevingswereld van de volwassene bij wie ze horen.

### **De prijs die je betaalt**

Kort en goed: Moeder natuur heeft een prima zekering ingebouwd om de schade die het zich ontwikkelende mensje ondervindt door gebeurtenissen die het emotioneel nog niet kan hanteren, zo beperkt mogelijk blijft. Want dát het zich ontwikkelende mensje emotioneel schade zal oplopen, is net zo zeker als dat het zich fysiek schrammen en builen zal vallen. Dat is niet erg. Daar leert een mens van.

Die zekering van moeder natuur heeft wel een prijs. Het wordt moeilijk om gebruik te maken van de tools die je als volwassene hebt als er overal bordjes staan met 'Pas op, levensgevaarlijk'. Een volwassene met veel ingekapselde oude ikjes is niet vrij en kan niet zonder meer gebruik maken van zijn creatieve geest. Anders gezegd: als je veel onverwerkt trauma met je meedraagt, kun je niet goed functioneren als volwassene. Je loopt dan voortdurend tegen je afweer aan.

### **Psychische problemen of psychiatrische ziekte**

Dat wat we psychische problemen noemen, bestaat meestal uit stevige vormen van afweer. En waar we spreken van psychiatrische problemen of psychiatrische ziekte, hebben we het in de meeste gevallen over (de gevolgen van) afweer in extreme mate. Het is de afweer die symptomen geeft en het is de verzameling symptomen die maakt dat er een (psychiatrische) diagnose gesteld wordt.

Dat betekent niet dat alle psychiatrische ziektebeelden veroorzaakt worden door jeugdtrauma's. Ook als je bent opgegroeid in een stabiel en veilig gezin loop je emotionele blauwe plekken op. *Dat wat tot psychische of psychiatrische problematiek leidt, is niet de pijnlijke ervaring zelf, maar de afweer.* En je kunt een aanleg hebben die maakt dat je (extreem) veel gebruik maakt van een bepaalde vorm van afweer, ook als je uit een stabiel gezin afkomstig bent. Op die manier kan er dus ook heel goed een erfelijke component zijn bij het ontstaan van psychi(atri)sche stoornissen. Andersom betekent meer trauma automatisch wél meer noodzaak voor afweer en dus meer risico op hinderlijke, belemmerende of zelfs invaliderende vormen van afweer.

Meer of minder extreme vormen van afweer, dat is wat jouw ouder(s) waarschijnlijk mankeerde(n). Geloof het of niet, dat is niet wezenlijk anders dan waar jij last van hebt. Alleen zaten je ouders misschien in het rood, en jij nu in het grijze gebied. En jij had de pech dat jij op dat moment een kwetsbaar kind was dat afhankelijk was van die ouder-met-afweer. Dat laatste is een cruciale factor want je hebt daarmee onbegrijpelijke en afwijzende feedback meegekregen in jouw blauwdruk.

### **Afscheid van je oude jas**

Je hebt je kwetsbare kindertijd overleefd. Dus je hebt wel iets gekregen voor de prijs die je betaalt. Het is misschien verleidelijk om je overlevingsstrategieën te vervloeken, te veroordelen of te haten maar dat is

onterecht – ze verdienen juist respect. Ze hebben je gebracht waar je nu bent.

Als je afscheid wilt nemen van je overlevingsstrategieën, doe dat dan zoals je afscheid neemt van een geliefde, oude jas. Hij heeft je altijd warm gehouden, en nu begint hij te knellen. Dat is niet de schuld van de jas. Jij bent veranderd, niet je jas.

Als je hem uitdoet, sta je poedelnaakt. Dat voelt erg onwennig en misschien ook wel angstig. En het geeft je ook de gelegenheid om te voelen welke temperatuur het buiten eigenlijk is. Misschien wel een heel andere dan vroeger, toen jij de jas noodgedwongen aangetrokken hebt.

### **Activiteiten vanuit de psychologische invalshoek:**

Westerse zelfhulpboeken lezen

Deelnemen aan een lotgenotengroep

Psychoanalyse

PRI (Past Reality Integration)

NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren)

TA (Transactionele Analyse)

Geweldloze communicatie

Innerlijk Kindwerk

## 2.3 De fysieke benadering: je lichaam als archiefkast

Al vernieuw je iedere zeven jaar al je lichaamscellen, je lichaam als geheel vergeet niet. Het vertelt het verhaal van jouw leven op haar eigen manier. En dan met name het verhaal van jouw overlevingsstrategie.

Onze taal bevestigt de betekenis van ons lichaam in dit opzicht. Uitdrukkingen als 'ergens onder gebukt gaan' en 'geen ruggengraat hebben' duiden op de functie van het lichaam als archiefkast. Dat er oude ikjes meereizen in een volwassen lichaam, is soms heel goed te zien. Met name bij psychiatrische patiënten kan dat opvallend zijn. Ook als ze in principe niets fysieks mankeren, kun je vaak toch aan hen zien dat er iets niet klopt. Een lichaamshouding die angst uitdrukt bijvoorbeeld, of een houding die vreemd en uit balans is.

Bij een onbelast pasgeboren baby'tje of jong kind stroomt de energie vrij door het lichaam. Zodra het zich emotioneel blauwe plekken valt, worden de bedreigende ervaringen ingekapseld en opgeslagen in zijn geest én lijf. Daar waar borden staan met 'Pas op, levensgevaarlijk!' wordt de energie, die ideaal gezien ongehinderd rondstroomt in het lichaam, geblokkeerd. En dat kun je voelen. En ook zien, als je weet waar je op moet letten.

Waar wij als volwassen KOPP het verlangen voelen om ons los te maken uit oude patronen, is het – fysiek gezien – dát waar we naar streven: de energie weer vrijelijk laten stromen.

### **Bij fysieke klachten**

Is de oorzaak fysiek of psychisch? Als de archiefkast te zwaar belast wordt, begint hij te kraken en te piepen. Dat geeft lichamelijke klachten. Maar als je tegen de deur op loopt, geeft dat ook lichamelijke klachten. Als je KOPP bent, ligt het voor de hand dat fysieke klachten vaker een symptoom van oude pijn zijn dan bij mensen met een minder beladen achtergrond. Maar vaak is het helemaal niet zo eenvoudig om erachter te komen wat de oorzaak is van een fysieke klacht, nog afgezien van het feit dat het ook een combinatie kan zijn van fysiek en psychisch. Voor de behandeling is dat ook niet altijd van belang. Je kunt fysieke klachten die veroorzaakt worden door oude pijn soms prima fysiek laten behandelen. Een goede massage kan bijvoorbeeld oud zeer dat zich laat gelden, verder laten opborrelen zodat je het kunt loslaten. Daarom kun je na een massage wel eens heel emotioneel zijn.

### **Bij psychische klachten**

Stel, je bent in therapie vanwege je psychische klachten. Dat betekent dat er tegelijkertijd vanzelf iets gebeurt met de inhoud van de archiefkast. Je trekt er het één en ander uit en bekijkt het. Het is goed mogelijk dat je daardoor lichamelijke veranderingen ervaart. Dat hoeft niet meteen ten goede te zijn. Misschien heb je na een intensieve sessie ineens barstende hoofdpijn. Maar het kan ook zijn dat je je fysiek lichter voelt na de therapie. Psychische opluchting, bijvoorbeeld na een nieuw inzicht of na een diep gevoelde oude pijn, kan fysieke ontspanning geven. Dat je letterlijk meer lucht krijgt. Dat je minder geblokkeerd bent van binnen dan eerst.

### **Fysieke drive**

Ken je dat, het gevoel dat je op springen staat? Dat je MOET bewegen omdat je anders uit elkaar knalt? Uit elkaar barsten van blijdschap of van woede, dat zijn heel gewone verschijnselen. Je hebt behoefte om dat wat er emotioneel in je leeft, fysiek te uiten. De meeste mensen kennen dat wel, al hebben we allemaal – in meer of mindere mate – geleerd om onze fysieke impulsen onder controle te houden. Daardoor ben je er niet altijd van bewust wat er allemaal fysiek in je leeft. Veel meer dan je denkt!

Wanneer je ongehinderd je oorspronkelijke fysieke impulsen zou volgen, zouden er heel wat blokkades vanzelf verdwijnen. Je lichaam geeft zelf aan waar ze zitten en ook hoe ze los te laten. Schreeuwen, schoppen, kotsen, huilen... Maar dat kunnen we niet, of niet zomaar, zonder begeleiding. Er zit namelijk veel angst voor. Wat we wél doen, is er andere dingen voor in de plaats zetten. Dingen die minder bedreigend zijn, en die alleen ten doel hebben om de oorspronkelijke pijn te verbergen. Als het niet direct over onze oude pijn gaat, kunnen we vaak ineens wel schreeuwen en vloeken, dat heet dan 'zeggen waar het op staat' of 'het eruit gooien'. Dat is overdracht, waarover meer in hoofdstuk 4.2. Het is niet wat ik hier bedoel. Gehoor geven aan oorspronkelijke fysieke impulsen maakt dat je lichaam de blokkades kan loslaten en ontspannen. Als je goed kunt luisteren naar je lichaam en jij (of je therapeut / coach) kan het onderscheid maken tussen oorspronkelijke impulsen en overdracht, dan kan dit lichaamswerk een heel fijne, zeer directe werkvorm zijn.

### **Beweging in gang zetten**

Je kunt het ook omdraaien. In plaats van je impulsen te volgen, kun je ze ook actief in gang zetten. Gaan sporten en bewegen zijn goede manieren om je archiefkast op te ruimen. Je krijgt dan meer stroming in het lichaam. Het is algemeen aanvaard dat hardlopen goed werkt bij depressie. Wat stilgevalen is, komt weer in beweging. Door regelmatig sporten ontwikkelen mensen ook vaak een betere houding. Wanneer je niet langer ineengekrompen loopt en zit, kun je vrijer ademen. Je krijgt meer ruimte om te ontspannen en je blokkades los te laten. Op die manier kan sporten voorwaardenscheppend werken en ondersteunend zijn in je proces.

### **Energie**

Een volle archiefkast geeft vaak klachten. Niet alleen pijnklachten, vooral ook vermoeidheid. Het kost namelijk bergen energie om al die blokkades in stand te houden! Zodra je je archiefkast een beetje leger kunt maken, merk je meteen dat je meer energie krijgt.

Je kunt ook andersom redeneren. Mensen die heel weinig energie hebben, als het ware uitgeput zijn zonder dat daar een bewijsbare fysieke aandoening aan ten grondslag ligt, hebben vaak te kampen met veel blokkades. Soms kan dat ernstig invaliderend zijn, al helemaal omdat 'de maatschappij' niet bekend is met dit verschijnsel. Het gebrek aan energie wordt gemakkelijk afgedaan als aanstellerij. Er is echter meer dan eens aangetoond dat er een verband bestaat tussen trauma's in de jeugd en de fysieke gezondheid op latere



leeftijd. Dat is echter een ongemakkelijke waarheid die mensen, en dus ook artsen, niet graag erkennen. Hieraan kun je zien dat hun psychische immuunsysteem zijn werk uitstekend doet. Weg blijven bij die borden 'Verboden toegang!'

**Activiteiten vanuit de fysieke invalshoek:**

Bewegen, sporten

Lichaamswerk

Running therapie

Haptotherapie

Massage

Tantra

Sauna-, stoom- of wisselbaden

Lachtherapie

Zingen

Toneelspelen

### 3. Ik wil dit niet meer!

*In het vorige hoofdstuk heb ik voorwaardenscheppende activiteiten benoemd. Als je aan deze invalshoeken regelmatig aandacht besteedt, wordt je leven gemakkelijker en plezieriger. Dit moet je blijven doen wanneer het nodig is, het is nooit klaar. Het is 'onderhoud', het hoort bij goed zorgen voor jezelf. Dit is belangrijk voor het welzijn van iedereen, maar een extra grote noodzaak als je KOPP bent.*

*Het daadwerkelijk opruimen van oude pijn kun je zien als een reparatie. En net als bij een auto geldt: als de motor goed onderhouden is, zullen de reparaties gemakkelijker verlopen. Hoe evenwichtiger je bent geworden, hoe gemakkelijker en zelfstandiger je oude pijn zult kunnen opruimen. Oude pijn opruimen kan ook als het onderhoud niet op orde is. Maar dan heb je er eerder begeleiding bij nodig.*

Daar sta je dan, als KOPP, met – naar je vermoedt – toch wel een stuk of wat ingekapselde oude ikjes. Dat vermoed je. Je kunt ze niet zien. Je hebt in je kindertijd alles in het werk gesteld om ze onzichtbaar te verstoppen en dat is gelukt.

Maar dan komt de dag dat je je realiseert dat je vast zit in een zich herhalend patroon –

- je zorgt altijd maar voor iedereen behalve voor jezelf
- je relaties met steeds dezelfde soort partners lopen steeds verkeerd af
- je maakt met iedereen ruzie en mensen nemen afstand van je
- je hebt conflicten met je leidinggevende / collega's en je meldt je maar weer ziek
- je gaat richting depressie of dwangmatigheid

- je gaat liegen, stelen of fantaseren
  - je wordt obsessief over het één of ander
  - je eet, drinkt, rookt, gokt, gamet, twittert of sekst teveel
  - etc.
- en je wilt eruit!

Als gebeurtenissen zich herhalen, moet er een belletje gaan rinkelen. Eén keer is een incident, twee keer is toeval en drie keer is een patroon. Waarschijnlijk doe jij iets dat deze reactie / deze dynamiek oproept. Daar kun je op twee manieren naar kijken. Met een verongelijkt 'oh, dus nou is het mijn schuld' of met 'oh, dat is mooi, want mijn eigen gedrag kan ik veranderen en dus heb ik invloed op de situatie'. Het eerste is afweer. Afweer is alles dat zorgt dat je niet hoeft te kijken. Het tweede is een volwassen reactie. Je beschikt als volwassene over het vermogen om je eigen gedrag bij te sturen.

Vergis je niet, het is er niet voor niets, dat vervelende patroon. Het heeft je gebracht waar je nu bent. Je hebt het nodig gehad, en nu wil je eruit. Je bent zodanig gegroeid dat die jas je niet meer past. Dat is geen reden om je jas te haten. Die jas heeft jou gediend. Dus veroordeel jezelf niet als je uit de bocht vliegt. Je eigen gedrag bijsturen is een kwestie van vallen en opstaan.

### **De spirituele benadering**

Volgens de Boeddhisten kun je al je oude patronen loslaten en bevrijding

bereiken door meditatie te beoefenen. Door het gaandeweg uitschakelen van het verstandelijke gebabbel bevrijd je jezelf van de klemmende greep van ego. Daarmee raak je meer en meer in je natuurlijke staat van zijn en die staat is ruim en vrij. Alhoewel ik zelf maar een klein beetje ervaring heb met deze methode, geloof ik absoluut dat dat waar is. Maar ik heb minder met de bewering dat alléén meditatie dit zou kunnen bewerkstelligen.

### **De wetenschappelijke benadering**

Waar mensen in het oosten grote waarde hechten aan een zuivere intuïtie, gebruiken mensen in het westen vooral het hoofd. De westerse psychologie is ver ontwikkeld en heeft ons veel gebracht. Psychologische processen, zoals afweer en overdracht, zijn nauwkeurig in kaart gebracht. De westerse psychologie heeft ook een belangrijke beperking: de antwoorden die we nodig hebben bij het oplossen van emotionele en psychische problemen, liggen maar voor een heel klein deel in het cognitieve gebied.

Het met het hoofd begrijpen van psychologische processen is niet hetzelfde als de problemen oplossen. Zelf heb ik meer dan eens ervaren dat ik door de therapie een inzicht kreeg waar ik blij van werd en dacht dat ik het antwoord gevonden had. Dat werd vaak een grote teleurstelling. Ik wist heus wel wat ik 'fout' deed en hoe ik het anders zou moeten doen. Maar ik kon het niet voor elkaar krijgen. Met als gevolg dat ik mezelf steeds weer op mijn kop ging zitten.

### **Best of both worlds**

Werken aan psychische gezondheid kun je op de oosterse en op de westerse manier doen. Er is veel literatuur over verschillende oosterse benaderingen. Ook bestaan er allerlei vormen van westerse therapie. In dit e-book ga ik niet verder op al die methodes in.

Je kunt de benaderingen echter ook combineren. De methode die ik hanteer is gebaseerd op de westerse benadering, maar gaat verder dan het hoofd. De westerse benadering is voor de mensen uit de westerse culturen vaak gemakkelijker omdat deze een beroep doet op het cognitieve vermogen. In plaats van het verstandelijke te laten zwijgen, waar je bij meditatie naar streeft, kun je hierbij je verstand juist inzetten om het dieper liggende, onderbewuste gevoelsterrein te openen. Kort gezegd bestaat de combinatie hieruit: gaandeweg zoveel mogelijk stoppen met overdracht en afweer en vervolgens dat wat zich manifesteert werkelijk onder ogen zien, het te verdragen en erin te (be)rusten. Rusten in wat er is in plaats van ervan weg te lopen en de belangrijkste voorwaarde om dit te kunnen doen, *mededogen*, zijn dan weer typische oosterse elementen.

### **Drie stappen**

Wil je uit de jou bekende en belemmerende patronen loskomen, of in ieder geval keuzevrijheid krijgen, dan zijn er drie stappen die je kunt nemen.

1. **Bewustwording.** Leren herkennen wat er gebeurt. Het onderscheid gaan maken tussen de gedragingen die helpend zijn en de gedragingen die ineffectief zijn. Meer over bewustwording in hoofdstuk 4.
2. **Naar de bron gaan en oude waarheden onder ogen zien.** Onderzoeken welke gebeurtenis met welk bijbehorend gevoel er schuilgaat achter de afweer, wat de bron is van de situatie die je overdraagt of de dynamiek waardoor je je laat beheersen. Je bent nu volwassen en er is dus geen levensgevaar meer, ook al voelt het wel zo. Meer hierover in hoofdstuk 5.
3. **Nieuw repertoire ontwikkelen:** de ongebaande paden gaan onderzoeken. Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg. Je kunt actief de dingen anders gaan doen. Hierover gaat hoofdstuk 6.

Let wel: deze drie stappen hoef je niet in deze volgorde te nemen. Je doet een beetje van het één en een beetje van het ander. Ze vormen met zijn drieën als het ware één bouwsteen voor groei. Als je een stukje van de bouwsteen mist, kan er wel verandering optreden maar die is dan van korte duur of alleen bruikbaar in uitzonderlijk ontspannen omstandigheden. Pas als je een hele bouwsteen verzameld hebt, verandert er wezenlijk iets. En dan heb je een basis om verder te bouwen: je springt er als het ware bovenop en begint aan de volgende drie-eenheid.

## Leerprocessen

Ieder leerproces verloopt volgens een bepaald patroon. In de jaren zeventig van de vorige eeuw is een handig model ontwikkeld om dat proces inzichtelijk te maken. Misschien ken je het al: het model dat in vier fasen loopt van *onbewust onbekwaam* naar *onbewust bekwaam*.

Toegespitst op emotionele ontwikkeling zijn deze vier fasen:

**1 Onbewust onbekwaam.** Zolang je nog geen zicht hebt op je innerlijke patronen, doe je de dingen soms op een onhandige, ineffectieve manier.

**2 Bewust onbekwaam.** Naarmate je er meer zicht op krijgt, word je je er steeds meer van bewust dat je de dingen soms op een onhandige, ineffectieve manier doet, en ook wanneer je dat doet.

**3 Bewust bekwaam.** In dit stadium ga je de dingen anders aanpakken. Je hebt nieuwe vaardigheden geleerd en die ga je bewust toepassen. Dat kost nog veel moeite, je moet over iedere stap nadenken.

**4 Onbewust bekwaam.** In dat laatste stadium komt het nieuwe repertoire vanzelf en kost het bijna geen energie meer om het toe te passen.

Ik benoem het proces in dit verband omdat het in het begin nogal frustrerend kan zijn om er steeds weer tegenaan te lopen dat je de dingen niet handig aanpakt. Dat is soms een taaie fase in het leerproces die demotiverend kan werken. Het kan dan helpen om je te bedenken dat je je al in fase 2 bevindt: je bent je er in elk geval al van bewust dat er dingen zijn die je anders zou willen. Dat is een onontbeerlijk begin.

## Deel II: Reparatie



## 4. Bewustwording

*De eerste stap van ieder leerproces is bewustwording. Er moet een belletje gaan rinkelen in bepaalde situaties. Let op, betekent dat. Met andere woorden: wees bewust. Word wakker. Blijf erbij.*

Waarvan wil je je bewust worden om je uiteindelijk te kunnen losmaken uit oude patronen? Op welke momenten wil je het belletje laten rinkelen? Op momenten dat je afweer gebruikt om ergens van weg te blijven. En op momenten dat je de specifieke beleving van je ingekapselde oude ikjes als waarheid naar het hier en nu overdraagt.

Hoe weet je dat zoiets aan de orde is? Jouw gevoelsmatige reactie op een gebeurtenis in het hier en nu is dan buiten proporties. Te groot of te klein. Je reageert te emotioneel of juist te vlak. Als je dat merkt, kun je gaan kijken naar je interpretatie van de situatie. Gebruik je verstand erbij. Je verstand heeft geen last van emoties. Maar het weet wel dat emoties bestaan en kan verklaren waarom ze in bepaalde situaties optreden. Gevoel en verstand zijn beide goede raadgevers die je zelf gewoon in huis hebt. De uitdaging is het in balans gebruiken van die twee.

Er zijn een aantal dynamieken die zorgen dat we feitelijke gebeurtenissen anders interpreteren dan ze zijn. De belangrijkste zijn afweer en overdracht. De boodschap van afweer: *dit pad mag je niet betreden. Blijf uit de buurt.* Overdracht doet het tegengestelde: het zuigt je er juist razendsnel in en geeft je – zonder dat je dat in de gaten hebt – de interpretatie mee van een

ingekapseld oud ikje. Deze is niet in overeenstemming met de feitelijke situatie. Bewustwording betekent hier dus:

- Je afweer als zodanig gaan herkennen. Welk pad mag ik niet betreden? Waar zit er spanning? Daar waar jouw reacties buitenproportioneel worden, zou heel goed een bord 'Pas op, levensgevaarlijk' kunnen staan. De volgende paragraaf gaat over afweer.
- Overdracht als zodanig herkennen. Het script van hoe een situatie gaat aflopen, wie op welke manier gaat reageren of welk gevoel we erbij zullen hebben, hebben we vroeger geschreven. Er staat in hoe we het kennen, waarmee we gesocialiseerd zijn. Onbewust dragen het oude script over op gebeurtenissen in het hier en nu en verwachten we de interactie van vroeger. Die aannames bepalen onze emotionele reactie. Hierover lees je meer in paragraaf 4.2.
- Andere dynamieken herkennen. Naast afweer en overdracht zijn er nog een paar dynamieken die ons het zicht op de neutrale werkelijkheid soms ontnemen. Daarover gaat paragraaf 4.3.

## 4.1. Bewust worden van afweer

*De boodschap van afweer: blijf uit de buurt. Het kan gaan over oud zeer, maar bij wijze van spreken ook over iets van gisteren. Als je bepaalde gevoelens spannend bent gaan vinden, bijvoorbeeld boosheid, kun je in iedere gespannen situatie in het hier en nu in de afweer schieten. Afweer gaat niet altijd (direct) over groot oud zeer, maar kan ook over klein en tamelijk onschuldig gaan. Zeker als je afweer net begint te herkennen, zul je hem net zo vaak in het klein tegenkomen als in het groot.*

### Oud zeer

Als kind heb je een gebeurtenis ingekapseld en van een bord 'Pas op, levensgevaarlijk!' voorzien. Al op een kilometer van dat bord begint het gebied dat niemand mag betreden. Je zult het met hand en tand verdedigen tegen indringers, al heb je geen idee waarom. En daar verzin je alle mogelijke smoezen voor. Die smoezen zijn je afweer. Wat dacht je van deze: 'Ik ben nou eenmaal zo.' 'Dat is voor mij niet weggelegd.' 'Doe niet zo achterlijk, natuurlijk ligt het daar niet aan.' 'Als jij eerst nou maar ..., dan komt het allemaal goed.' 'Als ik eerst nou maar ..., dan komt het allemaal goed.' 'Oh nee hoor, daar heb ik geen last van. Ik ben een heel nuchter persoon.' Hoe meer energie in deze signalen, hoe dichter je in de buurt van de oude pijn – het verbodsbord – komt.

Het andere uiterste komt ook voor. Je kunt je oude pijn ook beschermen met ijzige stilte en contactloosheid. Hoe meer je je afsluit, hoe dichter je bij het bord 'Pas op, levensgevaarlijk!' komt.

### Afweer bij anderen

Bij anderen kunnen we vaak beter zien hoe het werkt dan bij onszelf. Maar pas op. Afweer onderzoeken bij anderen is prima, zolang je dat doet om ervan te leren hoe afweer werkt. Als je echter voortdurend bezig bent met het *aantonen* van afweer bij anderen, met het *ontmaskeren* van anderen, ben je zelf waarschijnlijk dingen aan het ontwijken.

Afweerreacties zijn voor de (intieme) buitenwereld vaak opvallend, irritant of onbegrijpelijk. Een man die voortdurend naar huizen zit te kijken op een makelaarswebsite bijvoorbeeld, terwijl het helemaal geen uitgemaakte zaak is dat het gezin gaat verhuizen omdat zijn vrouw daar niet achter staat. Hij doet alles om uit de buurt van zijn onbehagen te komen, het onbehagen met zijn huidige leven waarin hij niet meer communiceert met zijn vrouw. Probeer hem er maar eens op aan te spreken dat hij wéér op die site zit. Er zal waarschijnlijk nogal wat energie zitten in de reactie.

Het omgekeerde, een totaal bevroren, zie je bij mensen die hun oude pijn met contactloosheid beschermen. Een collega die na haar echtscheiding totaal onbereikbaar en onaanspreekbaar wordt, bijvoorbeeld. Natuurlijk heeft zij last van de echtscheiding in het hier en nu. Maar het is voor haar collega's ook duidelijk dat er meer aan de hand is. Zij hanteert haar emoties rondom de echtscheiding niet op een effectieve manier en dat komt waarschijnlijk doordat zij oude pijn aan het ontwijken is.

Zie je afweer bij anderen en merk je dat je daar een oordeel over hebt, onderzoek dan je eigen gevoelens en koppel die terug naar de ander. De ene afweer roept vaak de andere op en voor je het weet, zit je in een vicieuze cirkel. Die doorbreek je door alleen ik-boodschappen te geven. 'Ik vind het erg naar dat ik geen contact met je kan krijgen', bijvoorbeeld.

### **Luisteren naar je gevoel**

Afweer onderzoeken betekent dat je bereid moet zijn om iets te doen dat tegen je gevoel ingaat. Maar we hebben vaak ook geleerd dat we goed naar ons gevoel moeten luisteren. Dat lijkt tegenstrijdig met elkaar, maar dat is het niet. Luisteren en signaleren wat je voelt, zonder daar een oordeel over te hebben, dat is altijd de eerste stap. Daarna las je een extra stap in. Een cognitieve stap (heel fijn voor de rationelen onder ons: mag je toch je verstand gebruiken!) Je kijkt – neutraal! – of de emotie die er is in die situatie op zijn plaats is. En is de emotie buiten proporties binnen de gegeven situatie, dan weet je dat er waarschijnlijk sprake is van afweer.

*Voorbeeld 1: de buurman heeft zijn radio hard staan. Je ergert je dood, je kunt niet meer rustig een boek lezen, zelfs de was vouwen lukt niet bij deze pokkeherrie.*

*Wat is de situatie? Je hoort de radio van de buurman.*

*Wat is jouw gevoel erbij? Je wordt kwaad.*

*Past dit gevoel bij de situatie? Wel (een beetje) als je kindje net in bed ligt en je zojuist de grootste moeite hebt gehad om het in slaap te*

*zingen, je op je tenen weggeslopen bent om het vooral niet wakker te maken.*

*In de meeste andere situaties is deze reactie wat overtrokken. Je zou ook een dansje kunnen maken op de muziek van de buurman, bij wijze van spreken. En als je er last van hebt omdat je graag een boek wilt lezen, zou je kunnen aanbellen en vragen of hij zijn muziek asjeblieft wat zachter wil zetten. Ken je dat, dat je dát dan niet doet, maar je je wel gaat zitten opwinden? Het lijkt wel soort van 'lekker' om daar al je energie in te steken. Terwijl het toch helemaal geen fijn gevoel is.*

*Voorbeeld 2: je hebt een rare neus. Je piekert er voortdurend over waarom jij dat nou juist moet hebben en hoeveel beter het leven zou zijn als het anders was.*

*Wat is de situatie? Je hebt een lichaamsdeel dat je niet zo mooi vindt. Wat is jouw gevoel erbij? Je bent bang dat je leven erdoor verpest wordt.*

*Past dat gevoel bij de situatie? Wel als er een nieuwe tiran aan de macht is die alle mensen met een rare neus laat vervolgen.*

*In de meeste andere situaties is deze reactie wat overtrokken. Je zou er ook je schouders over kunnen ophalen en constateren: niemand is perfect. Toch stop je al je energie erin om jezelf of anderen ervan te overtuigen dat het leven onacceptabel is met deze lichamelijke imperfectie. Het lijkt wel of je van die negativiteit geniet. Terwijl het toch helemaal geen fijn gevoel is.*

### ***Uitleven van afweer***

*Je maakt je dus kwaad of je ontwikkelt een obsessie. Dat is afweer. Maar waar wil je dan van wegblijven? In het geval van voorbeeld 1, de buurman, kan het iets kleins zijn en hoeft het niet per se oud te zijn. Bijvoorbeeld dat je ruzie hebt gehad met je vriend, maar het te pijnlijk vindt om daarover na te denken. Dat je dat zó pijnlijk vindt dat je liever de buurman op zijn nek gaat zitten, zegt overigens ook iets. Als je in deze situatie gaat ruziemaken met je buurman of je gaat zitten opvreten in je slachtofferschap, ben je je afweer aan het uitleven. In het geval van een obsessie zit de afweer een stuk dieper. Je bent over het algemeen niet happy met je leven en je hebt waarschijnlijk het gevoel dat je daar helemaal geen grip op hebt, dat je machteloos bent. Daarom kies je iets overzichtelijks om die negatieve energie in te steken, zoals een lichaamseigenschap. Je kunt jezelf daar helemaal gek mee maken, zeker nu, in een tijd dat je er daadwerkelijk voor kunt kiezen om je lichaam operatief te laten verfraaien. Zulke acties zijn namelijk zelden een oplossing. Je hebt even rust, een momentje van gelukzaligheid misschien, maar daarna zoek je gewoon weer een nieuwe obsessie. Want je hebt geen aandacht besteed aan het werkelijke probleem. Je hebt alleen je afweer uitgeleefd.*

Het kost enige oefening, maar op den duur ga je in de gaten krijgen op welke momenten je jezelf en anderen een loer draait. Voorwaarde is dat je neutraal kijkt. Als je van jezelf niet zo stom, achterlijk of idioot mag zijn, dan ga je deze

kwetsbare materie niet onderzoeken – je zou wel gek zijn! Hier moet je je mededogen inzetten. Je hebt je redenen gehad om ergens een bord met ‘Pas op, niet betreden’ neer te zetten. En al dat gedoe eromheen dient ervoor om dat levensgevaarlijke gebied te mijden. Het was ooit nodig, maar nu niet meer. Wees lief voor jezelf.

### **Meer over afweer**

Ingeborg Bosch (auteur van onder andere *De Herontdekking van het ware zelf*) onderscheidt in haar therapievorm Past Reality Integration (PRI) een aantal vormen van afweer. Erachter heb ik tussen haakjes toegevoegd tot welke psychische klacht ze kunnen leiden als je ze extreem veel zou gebruiken.

- Angst: redeloos bang zijn. (fobieën)
- Primaire afweer: jezelf slecht en waardeloos voelen. (depressie)
- Valse hoop: geloven dat als je x doet of bereikt, dat het dan allemaal goed komt. (manie, op jezelf gericht)
- Valse macht: geloven dat als de ander maar x zou doen, het dan allemaal goed zou komen. (manie, op de ander gericht)
- Ontkenning van behoefte: niet voelen dat je iets nodig hebt. (het contact verliezen met je gevoelswereld)

Als je je meer wilt verdiepen in het fenomeen afweer, raad ik je aan om haar boek *De herontdekking van het ware zelf* te lezen. Daarin staat zeer uitvoerig beschreven welke vormen van afweer er zijn en hoe je ze kunt herkennen. En ook hoe ze ontstaan zijn, hoe ze werken en hoe je ze kunt loslaten.



### **Landkaart van je innerlijke wereld**

Zodra je een goed beeld hebt van wanneer je afweer inzet, levert dat twee dingen op. Eén: je krijgt de keuze of je dat nog wel wilt, die afweer inzetten. Je kunt het namelijk ook gaan laten. Twee: je krijgt een idee welke paden er niet betreden mogen worden. Je kunt als het ware een landkaart gaan maken van je innerlijke wereld. Het is heel behulpzaam als je je eigen landkaart goed kent. Dan sta je minder gauw voor verrassingen. En kun je bij sommige situaties van tevoren al inschatten dat je erdoor geraakt of getriggerd zult worden.

Voor het maken van zo'n landkaart is het ook behulpzaam als je je eigen geschiedenis goed kent. Je kunt die geschiedenis dan bekijken vanuit het volwassen perspectief. Zijn er mensen aan wie je kunt vragen hoe het was, hoe hún beeld was van het gezin waaruit jij afkomstig bent? Ooms of tantes kunnen vaak heel veel vertellen. Natuurlijk doen zij dat vanuit hun eigen perceptie. Soms zul je een vertaalslag moeten maken of hun lading bij hun moeten laten. Als dat je lukt, kunnen familieleden een bron van informatie zijn.

Helemaal van belang is dat als de ouder in kwestie vroeg overleden is of als je hem of haar nooit als gezonde persoon gekend hebt. Dit geldt met name bij ernstige, beeldbepalende ziektebeelden zoals schizofrenie.

Als je weet hoe het er van buitenaf uitzag, kun je ook beter inschatten wat jij daaraan als kind beleefd moet hebben of zou kunnen hebben.

## 4.2 Bewust worden van overdracht

*Waar afweer ervoor zorgt dat niemand in de buurt van de bordjes met 'Pas op, levensgevaarlijk!' komt, waarachter de ingekapselde oude ikjes zitten, is overdracht de spreekbuis van die ikjes. Want zij willen wél gehoord worden. Afweer en overdracht zijn geen gescheiden systemen. Onder afweer zit, soms aan de oppervlakte gebracht door middel van overdracht, een oude, pijnlijke gebeurtenis. Onder overdracht zit altijd een interpretatie van een oude realiteit, die echter niet altijd pijnlijk hoeft te zijn.*

Overdracht: we doen het allemaal. Het is heel gewoon en ook heel nuttig.

Sterker nog: de mens zou niet kunnen functioneren zonder.

In feite is overdracht niets anders dan het verband leggen tussen een situatie in het hier en nu en een eerdere, soortgelijke situatie waarin je geleerd hebt hoe de dingen eraan toe gaan en hoe te handelen. Als je aan tafel gaat zitten, hoef je niet meer na te denken over de functie van je vork en je mes. Waar die voor dienen heb je vroeger geleerd. Als vorken en messen in jouw jeugd niet zijn gebruikt om vervelende dingen mee te doen, zul je geen last hebben van je overdracht met betrekking tot deze voorwerpen. Dan is het mechanisme alleen maar behulpzaam.

### **Jong geleerd...**

Overdracht heeft niet alleen betrekking op voorwerpen, maar ook op personen en situaties. Je had bijvoorbeeld ooit een buurvrouw die weduwe werd. Zij zag er heel verdrietig uit en je hoorde haar huilen toen ze bij je moeder aan tafel zat. Daar heb je van geleerd dat de dood van een naaste mensen

verdrietig maakt en ook dat mensen elkaar troost kunnen bieden in moeilijke situaties. Goeie kans dat jij niet zult schrikken van het verdriet van je collega als haar partner komt te overlijden. En ook een goede kans dat je je collega laat uithuilen en haar de troost van jouw aanwezigheid zult bieden. Jong geleerd is oud gedaan.

### **Inklapbaar theatertje**

Hoe mensen met elkaar omgaan, leert een kind in het gezin waar het in opgroeit. Hoe jullie bij jou thuis met elkaar omgingen, wordt voor jou de maat der dingen. Het script waarlangs het leven zich afspeelt. Ieder van ons draagt een inklapbaar theatertje met zich mee. In situaties waarin je met andere mensen te maken krijgt, klap je dat theatertje te pas en te onpas uit en je verdeelt de rollen. Je baas speelt je vader, je collega's je broers en zussen. Jij neemt zelf je oude rol op van zorgzame / slimmerik / mislukkeling / clown / rebel; wat je maar als rol hebt gehad in je ouderlijk huis. Want zo ken je het. Kun je dat ook NIET doen? En gewoon openstaan voor wat er werkelijk IS? Ja zeker, dat kan. Maar het is best lastig om helemaal geen verwachtingen te hebben, geen houvast in nieuwe situaties. Dus wanneer je je ontspannen voelt en het naar je zin hebt, zul je misschien heel goed open kunnen staan voor het nieuwe. Maar als je stress ervaart en angstig wordt, dan klap je – net als de rest van de wereld – onbewust al gauw je theatertje open, want dat voelt lekker veilig en bekend.

### **Zicht op wat er werkelijk is**

En dan komen we in de overdracht waarvan we wél veel last ondervinden in ons volwassen leven. Want onze baas is onze vader niet, al doet hij er misschien aan denken. Dus onze reacties zijn niet goed afgestemd op wat de baas werkelijk zegt of doet. Stel dat je een onberekenbare vader had die vaak onverwacht uit zijn vel sprong en agressief werd. Reken maar dat je dan op je hoede zult zijn voor je baas als die je aan hem doet denken. Terwijl je baas misschien alleen maar een beetje chagrijnig is omdat hij aan chronische rugpijn lijdt. Maar jij hebt je bokshandschoenen al aangetrokken om hem eens even flink de waarheid te gaan zeggen. Of je bent zo bang voor hem dat je iedere dag met buikpijn naar je werk gaat. Afhankelijk van hoe je je als kind ten opzichte van je vader voelde en hoe je daar nu tegenaan kijkt. Dat is wat we doorgaans overdracht noemen, het soort overdracht dat ons het zicht op de werkelijke situatie ontnemt.

### **Foute liefdes**

Een berucht voorbeeld van overdracht zijn de zogenaamde ‘foute liefdes’. Wat je gemist hebt aan liefde en aandacht en erkenning in je kindertijd, zoek je in je volwassen leven bij je levenspartner. Dat is normaal, al is het niet reëel om te verwachten dat je partner jouw oude pijn kan helen. Als jouw vader alcoholist was, merk je misschien tot je afschuw dat je steeds weer in een situatie belandt waarbij jouw partner dronkzuchtig of anderszins verslaafd blijkt te zijn. Dat is wat je kent en wat je verwacht. Als jouw moeder je altijd

afkeurde en afsnauwde, kom je treurig genoeg misschien steeds in relaties terecht met hardvochtige bitches. Het is een voortzetting van je oude beleving. Je valt op iemand van wie je onbewust denkt dat hij of zij jouw oude pijn kan helen. Dat onbewuste deel in jou zoekt uit wat je al kent. Iemand die beter voor jou zou zijn, vind je óf niet spannend en aantrekkelijk, óf je bent te bang om intimiteit te zoeken of toe te laten.

### **KOPP-theater**

Als je een volwassene bent met een achtergrond als KOPP heeft jouw theatertje waarschijnlijk een nogal dramatisch repertoire. (Eén van) je ouders, die in het gezin verantwoordelijk waren voor veiligheid en stabiliteit, was misschien onvoorspelbaar, gewelddadig of depressief. Je kunt dan iemand zijn geworden die veel traumatische gebeurtenissen heeft meegemaakt. Iemand die veel ingekapselde oude ikjes met zich meedraagt. Die ingekapselde oude ikjes hebben verschillende leeftijden want ze zijn blijven steken in de ontwikkeling die ze op het moment van de traumatische gebeurtenis hadden. Het is gemakkelijk te begrijpen dat het voor jou dan lastig is om goed te functioneren. Niet alleen heb je je op allerlei gebieden niet tot een volwassene kunnen ontwikkelen. Die ingekapselde oude ikjes zijn ook nog 'lek'. Ze blijken namelijk regelmatig met hun interpretaties emotioneel de boventoon te voeren in plaats van zich netjes stil te houden. Ze hebben een sterke behoefte om gehoord en erkend te worden. Hun spreekbuis: overdracht.

En als je vanuit een situatie van overdracht probeert om als een volwassene te functioneren, dan lukt dat vaak niet. Dat oude ikje is namelijk nog niet volwassen en beschikt ook niet over de vaardigheden waarover jij als volwassene wel beschikt. Dat verklaart waarom je ineens niet meer uit je woorden kunt komen bijvoorbeeld bij die baas aan wie jij, zo had je jezelf en je therapeut beloofd, wel even duidelijk jouw grenzen zou gaan geven. Je wordt als het ware het kind dat je was en je laat je weer als een klein kind terechtwijzen. Of opscheppen met een stapel nieuwe taken.

### **Overdracht herkennen**

Daarmee hebben we meteen een signaal te pakken waarmee overdracht zich verradt. Als je je in een situatie bevindt waarin je je onvrij voelt en machteloos, je de dingen niet meer begrijpt, niet meer over al je volwassen vermogens kunt beschikken, dan is er negen van de tien keer sprake van overdracht. En de tiende keer ben je ernstig ziek. Dus dat onderscheid is niet zo moeilijk te maken.

Ook bij overdracht geldt dat de heftigheid van je emoties een signaal is. Zegt jouw verstand je dat je heftiger reageert dan in een gegeven situatie passend is, dan kan er ook goed sprake zijn van overdracht. Je kunt die situatie en jouw gevoelens dan het beste onderzoeken om uit te vinden waar je heftige reactie vandaan gekomen is.

Als we de voorbeelden van de vorige paragraaf erbij gebruiken, kunnen we ook de mogelijke overdracht onderzoeken die maakt dat er afweer nodig is.

*Voorbeeld 1: de buurman heeft zijn radio hard staan. Je ergert je dood, je kunt niet meer rustig een boek lezen, zelfs de was vouwen lukt niet bij deze pokkeherrie.*

*Wat is de situatie? Je hoort de radio van de buurman.*

*Wat is jouw gevoel erbij? Je wordt kwaad.*

*Voorbeeld 2: je hebt een rare neus. Je piekert er voortdurend over waarom jij dat nou juist moet hebben en hoeveel beter het leven zou zijn als het anders was.*

*Wat is de situatie? Je hebt een lichaamsdeel dat je niet zo mooi vindt.*

*Wat is jouw gevoel erbij? Je bent bang dat je leven erdoor verpest wordt.*

### **Onderzoeken op overdracht**

*Voorbeeld 1: wat is jouw gedachtegang? Hoor je jezelf denken:*

*‘niemand houdt ook ooit rekening met mij’? Of: ‘ja hoor, doe jij maar net of het leven een feest is terwijl ik hier zielig eenzaam zit te zijn’. Dit soort gedachten zeggen niets over de buurman, die je en passant wel allerlei eigenschappen zit toe te dichten. Nee, deze gedachten gaan over jou. Jij hebt ooit ervaren dat niemand rekening met je houdt of dat het anderen niets kan schelen dat jij je ongelukkig voelt.*

*Het is niet gezegd dat dat werkelijk ooit zo wás in jouw leven, maar wel dat jij het zo ervaren hebt. En dat is best verdrietig, alle reden om er aandacht aan te geven. Jouw ingekapselde ikje van toen schreeuwt het in elk geval uit. Als je niet getraind bent op het opsporen van overdracht, snap je dat niet en denk je dat het werkelijk om de buurman gaat – die is namelijk veel minder bedreigend dan die oude waarheid.*

*Voorbeeld 2: hoe kan het dat jij het leven als ondraaglijk ervaart tenzij er aan die ene voorwaarde voldaan wordt? Ga maar eens terug in de tijd om te voelen hoe oud dat gevoel al is. Dat is niet van nu. Ooit was jij een kind dat het leven machteloos als ondraaglijk ervaarde. Je had het keihard nodig om een tactiek te gebruiken om daarbij weg te blijven. Iets waar je wél macht over had. Je verliezen in dromen over hoe het zou zijn, als... is een goede tactiek om dat machteloos ondraaglijke niet te hoeven voelen. Je creëert dan in elk geval de illusie dat het ooit anders zal worden.*

Zoals de voorbeelden illustreren, gaat overdracht die onder afweer zit over pijnlijke oude waarheden. Het is heel begrijpelijk dat je daar in je eentje niet uitkomt – je moet dan tegen je eigen beschermingssysteem ingaan. Op dit gebied zou je heel goed hulp van buitenaf kunnen inzetten. Een therapeut of een coach die jou hierbij begeleidt kan heel behulpzaam zijn, of misschien wel gewoon nodig.



### 4.3 andere dynamieken

*We hebben het gehad over afweer en overdracht en het door elkaar lopen van die twee. Overdracht is altijd en overal aanwezig en afweer komt daar overheen wanneer de overdracht pijnlijk wordt. Behalve de persoonlijke afweermechanismes waarover je met name in de boeken van Ingeborg Bosch kunt lezen, bestaan er nog dynamieken tussen mensen onderling die ook als afweer werken en op die manier onderliggende problemen kunnen versluieren. Het is erg prettig als je je daarvan bewust bent.*

#### Dramadriehoek

Eén van de begrippen uit de TA (Transactionele Analyse) is de Dramadriehoek. Dit is een dynamiek die zich kan afspelen tussen verschillende mensen of groepen mensen. Het hoeven er niet per se drie te zijn; de afzonderlijke interacties vinden steeds plaats tussen twee groepen of personen. Maar er zijn wel drie posities.

Die posities zijn *slachtoffer*, *redder* en *aanklager*. Het gedrag van de één lokt het gedrag van de ander uit. Dus als iemand in een slachtofferrol zit, lokt dat anderen uit om hem of haar hetzij te gaan redden, hetzij 'aan te klagen', wat zoveel betekent als nadrukkelijk het gedrag afkeuren. In de gezinnen van herkomst van KOPP zie je dit erg veel. De ouder met de psychische problemen zit nogal eens in de slachtofferrol en de KOPP-ers gaan nogal eens redden. En als ze dat zat zijn, wisselen ze van plek en gaan ze aanklagen. Want de posities zijn net zo makkelijk onderling verwisselbaar. De ouder met psychische

problemen kan ook in de aanklagersrol zitten waardoor niets wat de kinderen doen goed is. Dan zat je als kind in de slachtofferrol. Je had toen geen keuze; je wás immers slachtoffer van de situatie. Misschien nam je broertje het wel altijd voor je op, dan zat hij in de reddersrol. Deze posities houden elkaar in stand. Als er iemand klaagt, gaat dat over iemand die het slachtoffer is. En die heeft weer iemand nodig die hem redt. En dan heeft de klager weer reden om nog harder te klagen. Waardoor het slachtoffer nogmaals geslachtofferd wordt. Enzovoorts.

Als kind heb je de keuze niet om uit de dramadriehoek te stappen. Als volwassene wél.

Ook in het dagelijks leven zie je deze dynamiek voortdurend om je heen. In de politiek bijvoorbeeld. Mensen die, om welke reden dan ook, niet (goed) in hun eigen onderhoud kunnen voorzien zijn altijd onderwerp van gesprek. Met deze groep als *slachtoffer* vult de dramadriehoek zich zo: rechts *klaagt* over hen dat ze lui zijn of niet voldoende hun best doen, terwijl links hen probeert te *redden* door te betuttelen.

Met deze groep als *aanklager* zo: ze organiseren een demonstratie of bieden een petitie aan, en de politicus tot wie zij zich richten verschuilt zich achter het regeerakkoord of zijn te kleine budget (*slachtoffer*). 'Ik kan het ook niet helpen want...' Vervolgens kan een andere politicus hem dan weer komen *redden* door hem bij te vallen.

*Redder* kunnen ze ook zijn, de mensen die niet (goed) in hun eigen onderhoud kunnen voorzien. Namelijk als ze maar op de goede partij stemmen. De verliezende partij kan zich daardoor *slachtoffer* voelen en de winnende partij *klaagt* dat ze slechte verliezers zijn.

De eerste dynamiek zal het meest voorkomen, maar ik geef de andere voorbeelden ook om te illustreren dat de posities uitwisselbaar zijn. In welke positie je ook zit, als je handelt in reactie op de ander en niet zozeer vanuit jouw eigen behoefte, dan kan dat komen door de zuigende / sturende dynamiek van de dramadriehoek. En kun je ervoor kiezen om daar uit te stappen. Luister naar jouw eigen behoefte. Het kost een beetje moeite, maar dan heb je ook wat.

### **Subpersonen**

Ben jij je bewust van al je gedachten? Van alle stemmen in je hoofd die jou de hele dag van commentaar voorzien bij alles wat je doet? Let er maar eens op, je bent niet alleen in je hoofd! In jou zijn ze constant aan het woord, de perfectionist, de levensgenieter, de pleaser, jouw autonome ik, de pusher, de innerlijke criticus, de rationalist, de ouderfiguur. En je leven lang blijf je het kwetsbare kind dat je ooit was in je meedragen. Dit is heel normaal, iedereen heeft het. We zijn ons er meestal alleen niet van bewust.

Twee subpersonen die vaak de boventoon voeren, zijn de innerlijke criticus en

het kwetsbare kind. Die eerste zit voortdurend op de tweede te hakken en dat geeft op zijn best een rotgevoel. De innerlijke criticus herhaalt de boodschappen die je als kind van je omgeving hebt begrepen. Deze boodschappen hoef je niet letterlijk zo gehoord te hebben, maar je hebt ze wel zo begrepen. ‘Jij deugt niet!’ ‘Stel je niet aan!’ of ‘Je bent het niet waard!’ tettert die innerlijke criticus de hele dag in je oor. Het kwetsbare kind in je reageert erop – je merkt dat je je onzichtbaar maakt, somber wordt of heel hard gaat werken om mensen te redden of je huis te poetsen, alles om de criticus tot zwijgen te brengen. Ten koste van jezelf. Herkenbaar?

Beschouw ze als je kinderen. Allemaal hebben ze de behoefte om gehoord te worden, óók die bloedirriterende innerlijke criticus. Allemaal hebben ze goede bedoelingen, óók die innerlijke criticus, geloof het of niet. Zodra je ze erkent en laat weten dat je ze gehoord hebt, houden ze op met schreeuwen of op andere, meer indirecte wijze jouw aandacht opeisen.

### **Systeemgerelateerde overtuigingen**

‘Als je voor een dubbeltje geboren bent, word je nooit een kwartje.’ ‘Wij houden onze vuile was hier binnen.’ ‘Wij zijn gevers.’

Families kunnen zo hun (on)geschreven regels hebben. Er zijn verhalen bekend over familiegeheimen die generaties lang onbenoemd blijven, maar wel op de één of andere manier voelbaar zijn. Ze kunnen je gedrag bepalen zonder dat je daar erg in hebt, laat staan dat je er grip op hebt. Het kan lastig zijn om erachter te komen of zulke dynamieken spelen.

Andersom kan het ook zo zijn dat een regel of overtuiging te pas en te onpas benoemd werd, en dus niet bepaald ongeschreven is. Als je bijvoorbeeld van kleins af voortdurend gehoord hebt dat je lui bent als je rust neemt, kun je dat als overtuiging gaan integreren in je eigen beleving.

Als je geen antwoorden vindt in afweer of overdracht, maar toch merkt dat je een emotionele reactie vertoont die jou onvrij maakt, is het misschien een goed idee om eens in het systeem te kijken. De oorsprong van de hinderende overtuiging ligt misschien dieper dan de laag van jouw eigen leven.

Familieopstellingen is een uitstekende methodiek om hier meer zicht op te krijgen.

Overtuigingen kun je herzien. Je vindt iets omdat je dat nou eenmaal zo geleerd hebt, maar hebt er zelf eigenlijk nog nooit een mening over gevormd. Je praat alleen een ander na. Door er zelf over na te denken en je een mening te vormen, kun je oude overtuigingen soms heel gemakkelijk loslaten.

### **Projectie**

We hebben allemaal zo onze schaduwkant. Onze nare eigenschappen. Jaloezie, woede, egoïsme, arrogantie... het is niemand vreemd. En toch zijn zulke gevoelens min of meer verboden. Alleen een ander mag ze hebben. Het resultaat daarvan kan projectie zijn, een vorm van afweer. Je bent bijvoorbeeld jaloers op iemand en je projecteert dat gevoel dan op die persoon – je benoemt hem of haar als jaloers. Merk je dat je sterke oordelen hebt over iemand anders? Dan zou er sprake kunnen zijn van projectie.

## 5. De bron onderzoeken

*Zodra je je ervan bewust bent dat je in de afweer zit, heb je een belangrijke stap genomen. Wat voor de hand ligt is dan: daarmee stoppen. Gewoon niet doen en kijken wat er dán gebeurt. Je staat als je de boel niet verdedigt door middel van afweer meteen met je neus op het verbodsbord. En dat is angstig.*

*Zodra je je ervan bewust bent dat je in de overdracht zit, heb je een andere belangrijke stap genomen. Wat je daarna te doen staat, is: aandacht geven aan het ingekapselde ikje van wie de overdracht afkomstig is. Dat betekent dat je de verbodsborden moet passeren. En dat is nog angstiger.*

### Is het veilig?

Zo onomwonden stoppen met afweer en dan rechtstreeks in dialoog gaan met je ingekapselde ikje moet je wel leren. Je ingekapselde oude ikjes zijn kinderen, en vaak nog erg jong. Het is belangrijk dat je instinctief weet hoe je met kinderen moet omgaan, of dat je er de tijd voor neemt om dat te leren. Zij hebben liefde nodig, en veiligheid en erkenning, afgestemd op de leeftijd die ze hadden toen ze zich afsloten. Je wilt het trauma niet verergeren. Liefde, mededogen en openheid zijn de voorwaarden om in gesprek te gaan.

Als je zelf kinderen hebt, is het vaak iets gemakkelijker om aan te sluiten bij de behoefte van je oude ikjes. Je begrijpt dan misschien van binnen én van buiten wat kinderen nodig hebben. Maar het kan ook zo zijn dat je dat helemaal niet kunt voelen. Bijvoorbeeld als je vermoedt dat je, doordat je het

contact met het kind in jezelf noodgedwongen hebt moeten doorbreken, niet in staat bent om voor je kind(eren) te zorgen. Of dat nou om je fysieke kinderen gaat of de kinderen in jezelf. Als zoiets aan de hand is, is er voorwerk te doen. Dan is het mogelijk niet veilig om de confrontatie op te zoeken.

### **Stoppen en kijken**

Alles begint met het besef dat je niet je gevoelens en gedrag bent. Je hebt gevoelens en je vertoont gedrag waar je ook met enige afstand naar kunt kijken. Hoe meer je je hebt beziggehouden met persoonlijke ontwikkeling, hoe gemakkelijker je dit zult beseffen en zult kunnen toepassen. Als je van buitenaf naar jezelf kijkt, fungeer je als het ware als je eigen ouder. Dan kun je jezelf stimuleren om de verdediging te laten zakken en voorzichtig te gaan kijken waar het verbodsbord staat. Jezelf erop voorbereiden (met liefde en mededogen) alsof je het kind aanmoedigt om het hondje te gaan aaien, ook al vindt ze dat doodeng.

Meer is het in feite niet. Het hondje is niet echt gevaarlijk, maar je moet wel alert zijn. Hondjes kunnen immers bijten. Je moet een risico nemen om de voldoening te krijgen van het overwinnen van je angst en het vergroten van je wereld. Wat kan er misgaan? Niet veel, in het hier en nu. Die grote angst die je voelt, die doodsangst misschien zelfs, is van toen je nog een kind was. Toen was de situatie levensbedreigend voor je. Nu niet meer.

Dus stop met die afweer en laat de angst die zich dan aandient maar eens komen. Wat is daar zo beangstigend? Wat dreigt daar? Het kind in jou weet het antwoord. Als de volwassene in jou liefdevol aanwezig is, zij het niet op de voorgrond, zal het kind zich veilig genoeg voelen om het antwoord te geven.

### Hoe werkt dat?

*Voorbeeld 1:*

*De buurman heeft zijn radio hard staan. Je ergert je dood, je kunt niet meer rustig een boek lezen, zelfs de was vouwen lukt niet bij deze pokkeherrie.*

*Je realiseert je dat je reactie wel heel overtrokken is. Waarom zou je de was niet kunnen vouwen als de buurman zijn radio hard heeft staan? Toch voel je dat zo en dat is niet voor niets. De heftigheid van jouw emotie duidt erop dat er oud zeer aanwezig is.*

*Op hoge poten de buurman tot de orde roepen is afweer. Doen of je niks hoort en wachten op betere tijden ook. Nee, wat je moet doen is aandacht geven aan dat oude gevoel. Want wat is het eigenlijk, dat jou zo boos maakt? Wat voor gevoel geeft deze situatie jou?*



*Het antwoord zou goed kunnen zijn dat je het gevoel krijgt dat niemand rekening met jou houdt. Dat je onbelangrijk bent, er niet toe doet. Het zou ook kunnen dat die harde muziek jou eigenlijk heel angstig maakt omdat het je terugbrengt naar je ouderlijk huis, waar je moeder als zij dronken was de muziek altijd keihard zette.*

*Als je erbij blijft, bij dat gevoel, en je tegelijk realiseert dat het oud is en dat je in het hier en nu geen gevaar loopt, dan kun je de intensiteit ervan voelen. Het kind dat jij was is waarschijnlijk diep verdrietig in het eerste geval en heel erg bang in het tweede. Blijf daar maar eens een poosje bij. Zo diep als je kunt. En iedere keer als je aandacht terug dreigt te gaan naar de buurman, roep je jezelf liefdevol tot de orde.*

*Zó was het dus voor het kind dat jij was. Je voelt het ten diepste en je kijkt tegelijk met mededogen. En je zult merken dat je daarna niet meer boos bent op de buurman.*

*Voorbeeld 2:*

*Je hebt een rare neus. Je piekert er voortdurend over waarom jij dat nou juist moet hebben en hoeveel beter het leven zou zijn als het anders was.*

*Je hebt een obsessie. Die is er niet voor niets. Een obsessie dient om heel pijnlijke gevoelens niet te hoeven voelen. De obsessie zelf is namelijk ook pijnlijk en soms zelfs invaliderend. Je kunt er vanuit gaan dat de waarheid die je verborgen probeert te houden, nog pijnlijker is. Daarom moet je er met groot mededogen naar kijken.*

*Als je daartoe in staat bent, als je jezelf liefdevol kunt zien als het kind dat je was, dan kun je het vragen wat er dreigt. Wat als je nooit een mooie neus zult hebben? Wat als je nooit perfect zult zijn? Wat dreigt er dan?*

*Het kan goed zijn dat het antwoord is: dan krijg ik geen liefde meer. Als ik niet perfect ben, ben ik geen liefde waard. Dan houden papa en mama niet meer van mij en dan ga ik dood.*

Let wel: je moet hier alleen naartoe gaan als je een veilige setting gecreëerd hebt. Hetzij bij een coach of therapeut bij wie je je werkelijk veilig voelt, hetzij als je TEGELIJKERTIJD in staat bent om met liefde en mededogen naar jezelf te kijken. Als de setting onveilig is, zul je juist meer in de afweer schieten of een sterkere afweer gaan gebruiken en daar zijn risico's aan verbonden.

*Als je erbij blijft, bij dat gevoel van angst, en je tegelijk realiseert dat het oud is en dat je in het hier en nu geen gevaar loopt, dan kun je de intensiteit ervan voelen. Het kind dat jij was verkeert in doodsangst. Ga*

*daar maar eens naartoe. Voel het maar eens echt. Zo diep als je kunt. En iedere keer als je aandacht terug dreigt te gaan naar je neus, roep je jezelf liefdevol tot de orde.*

*Zó was het dus voor het kind dat jij was. Je voelt het ten diepste en je kijkt tegelijk met mededogen. Als je daar bent waar je zijn moet, hoeft dat maar heel even.*

*In de periode nadat je deze korte regressie gedaan hebt, zul je merken dat je neus minder belangrijk wordt, dat je obsessie gaandeweg afneemt. Tenzij je hem weer gaat voeden natuurlijk. Er zal wel verdriet zijn, rouw. Want het was een afschuwelijke waarheid voor het kind dat je was. Toen heb je er niet om kunnen rouwen. Nu zul je dat alsnog ervaren, waarschijnlijk wat diffuus en veel minder rauw dan diep verdriet in het hier en nu zou voelen. Maar het kan je evengoed een paar weken in haar greep houden. Zorg dus goed voor jezelf!*

## Deel III: Vrijheid

## 6. Nieuw repertoire ontwikkelen

*Zodra je weet dat je in je afweer zit, kun je de keuze maken om anders te reageren op de situatie. Risico's gaan nemen. Dit kan angst oproepen op het keuzemoment. Verwacht en verwelkom die angst - hij mag er zijn. Het resultaat is vaak verrassend.*

*Hetzelfde geldt voor overdracht. Je kunt de keuze maken om niet in je overgedragen beeld te geloven, maar in plaats daarvan aandacht te geven aan de bron ervan. Ook dat zal angst oproepen, en afweer. Je zult honderd redenen verzinnen om het niet te hoeven doen. Maar als het je lukt, is het resultaat een (kleine of grote) bevrijding.*

Elk van die bevrijdingen geeft ruimte. Hoe klein dan ook. Misschien heb je je angst overwonnen en kun je nu voor het eerst voor jezelf opkomen bij je baas. Je nieuwe repertoire wordt misschien 'ik heb extra handjes nodig' in plaats van een automatisch 'tuurlijk, doe ik wel'. Waardoor je je nu een beetje meer gehoord voelt. Waardoor je een klein beetje aan vertrouwen kunt ontwikkelen. Waardoor het gemakkelijker voor je zal zijn om nog een keer je angst te overwinnen. Enzovoorts.

### **Kleine en grote bevrijdingen**

Misschien ben je gaan voelen dat het jouw eigen, vrije keus is om op zondagmiddag naar je ouders te gaan. Of niet. Je nieuwe repertoire kan zijn 'Ik kom zondag niet eten, maar dinsdagavond kom ik wel even op de koffie!' En als je dan niet gaat, dat je dan toch kunt genieten van de invulling die je dan wél aan je zondag geeft. Omdat je vrijuit achter je keuze durft te staan. Je

niet meer voor je leven afhankelijk voelt van de goedkeuring van je ouders, of van wie dan ook.

Misschien ga je langzamerhand beseffen dat jouw relatie niet in evenwicht is, en op deze manier niet goed voor je is. Maar dat je dat je partner moeilijk kwalijk kunt nemen, aangezien jij zelf degene bent die alles opruimt, wegwerkt en glad strijkt voordat iemand anders de kans krijgt om iets te doen. Misschien lukt het je wel om je angst te overwinnen en daarmee te stoppen. Om de vuile was gewoon eens te laten liggen, en te kijken wat er gebeurt. Je nieuwe repertoire kan zijn dat je dan zegt: 'Ik weet dat je van mij gewend bent dat ik het altijd doe, maar ik wil jou nu ook eens de kans geven om verantwoordelijkheid te nemen.'

Meer keuze, nieuw repertoire. Dat je bijvoorbeeld in plaats van automatisch 'dat zie ik niet zitten' te zeggen een momentje gaat nemen om na te denken en te voelen wat je van iemands voorstel vindt. Of dat je, in plaats van er woedend tegenin te gaan, kunt glimlachen als je moeder zich weer eens dramatisch gedraagt.

### **Energie voor nieuwe dingen**

En dan... naarmate je meer repertoire krijgt, komt er ruimte en energie vrij om nieuwe dingen te gaan ontwikkelen. Wat moet dat dan zijn? Wat kán dat dan zijn? Alles wat je maar wilt. Het kan beangstigend zijn in het begin, al die ruimte. Waarin je steeds even bij jezelf moetilstaan: wat wil ik nou

eigenlijk? Waar heb ik behoefte aan? Als je angst voelt, kun je ernaar kijken. Precies zoals je naar je overdracht kijkt.

Als jij niet meer iedere dag twee keer naar je moeder hoeft om te kijken of het wel goed gaat met haar, wat ga je dan in die tijd doen? Je kunt die ruimte gebruiken om te gaan sporten of mediteren, zodat je nog meer ruimte kunt creëren. Je kunt hem ook gebruiken om je kinderen de aandacht te geven die je altijd al wilde geven. Of om je relatie met je partner nieuw leven in te blazen.

### **Toch (weer) een relatie?**

En wat ga je doen als je uiteindelijk hebt durven accepteren dat jij wél deugt als mens? Is het dan tijd om heel voorzichtig te gaan proberen om een intieme relatie aan te gaan? Waarin je ongetwijfeld weer van alles aan afweer en overdracht zult tegenkomen, maar nu weet je hoe je daarmee om kunt gaan.

Het is dus niet zo dat het nooit meer mis kan gaan. Dat je nooit meer verdriet of angst zult kennen. Pijn en verdriet horen bij het leven. Net als vreugde en geluk. Het gaat erom hoe je je ertoe verhoudt. Als je de wereld als maakbaar ziet en je vindt diep van binnen dat pijn en verdriet er niet mogen zijn, er niet horen te zijn, dan kun je je er ook niet toe verhouden. Zelfs als je een zondagskind bent, krijg je het dan moeilijk als er ziekte of dood op je pad komen. En als KOPP ben je doorgaans geen zondagskind.

### **Creativiteit**

Je krijgt meer ruimte en meer energie. Je kunt je creativiteit vrijlaten en kijken waar die allemaal mee op de proppen komt. Iets dat je altijd al stiekem wilde, misschien. Of iets heel nieuws, dat zomaar ineens ontstaat. De mijne maakt nu een e-book. Dat had ik nooit verwacht.

### **Allemaal angst**

Ik kan me nog zo goed herinneren, als de dag van gisteren, hoe vast ik zat aan allerlei knellende touwen van angst en pijn. Hoe ik me onmogelijk kon voorstellen wat de zin van het leven was, dat mensen ooit van mij zouden kunnen houden, dat ik eenvoudig mocht *zijn* en daarvan genieten.

Ik herinner me de dagen waarop ik er eigenlijk liever niet wou zijn, de woede die ik jarenlang gekoesterd heb jegens mijn ouders. De overtuiging dat ik niet geschikt was om een relatie te hebben. De ontdekking, iedere keer weer, dat het angst was wat eronder schuil ging. En dat ik die angst kon overwinnen omdat hij oud was en ik hem niet meer nodig had.

### **Vrijheid**

Dit e-book heet *KOPP naar een leven in vrijheid*. Een groot woord is dat, *vrijheid*. Toch is dat wat je gaat ervaren als je stelselmatig aan het werk gaat met je afweer en overdracht. Het wordt een manier van leven. Ik weet niet of je er op een dag mee klaar zult zijn. Ik verwacht het voor mezelf in elk geval niet; volgens mij gaat dit een heel leven door.



Maar sommige Boeddhisten beweren dat we nog in dit leven verlicht kunnen worden, dus wie weet.

### **Maar je bent al helemaal goed**

Streven naar verlichting of volledige vrijheid is niet waar ik me mee bezighoud. Dat zou afweer zijn – ‘als ik eenmaal maar daar ben waar ik nu niet ben, wordt het leven goed.’ Terwijl het leven NU al goed is. Ik ben al goed, precies zoals ik ben. Met al mijn nukken en grillen. Jij ook. Je bent helemaal goed. Alleen lijd je misschien onder je oude pijn en voel je het verlangen om je ervan te bevrijden. Dat verlangen is een prima impuls, de beste die er is. Beter dan welk *moeten* dan ook.

En weet... verlangen en angst gaan hand in hand.

### **Inspiratiebronnen**

De herontdekking van het ware zelf *Ingeborg Bosch*

De kracht van het NU *Eckhardt Tolle*

De Maskermaker *Veenbaas, Goudswaart en Arnold Verschuren*

Het drama van het begaafde kind *Alice Miller*

Het Tibetaanse boek van leven en sterven *Sogyal Rinpoche*

Niemandskinderen *Carolien Roovoets*

Handboek Gestalttherapie *Hatcher en Himmelstein*

Handboek Psychosynthese *Roberto Assagioli*

Handboek Zijnsoriëntatie *Hans Knibbe*

Phoenix communicatie-opleidingen

Move a Mountain bewustzijnstrainingen

Transactionele Analyse

Voice Dialogue

Innerlijk Kindwerk

### **Ben jij geïnspireerd geraakt door dit E-book?**

Blij dat je het gelezen hebt? vraag ik je (natuurlijk vrijblijvend) om een financiële bijdrage te storten en/of een commentaar achter te laten op [mijn website](#). Daarmee help je mij om mijn werk voor KOPP, wat mijn passie is, voort te zetten. Bij voorbaat mijn dank!