

Geluk in liefde

Colofon

ISBN: 978 90 8954 653 1

1e druk 2014

© 2014, Judith Lamboo

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Geluk in liefde

Judith Lamboo



Inhoudsopgave

Inleiding	7
Hoofdstuk 1: Het innerlijk conflict	11
Gedachten als ‘typetjes’	11
Een nieuwe ontmoeting	18
Problemen creëren	23
Hoofdstuk 2: Ruimte maken	28
De weg kwijt	28
Mezelf uitspreken	35
Omarm twijfel	41
Hoofdstuk 3: Een nieuw begin	46
Onbegrensde liefde	46
Geven en ontvangen	53
Ontkenning	56
Keuzes maken	67
Afscheid	74
Geluk in eigen handen	86
Hoofdstuk 4: Van hoofd naar hart	100
Het 3-stappenmodel	100
Transformatie	108
Je bent goed zoals je bent	114
Moeiteloos creëren	119

Hoofdstuk 5: Veiligheid of vrijheid?	131
De liefde voor mijn lichaam	131
Mildheid	138
Het verlangen naar houvast	143
Vertrouwen	148
Wie is 'Ik'?	157
Bevrijding	162
 Hoofdstuk 6: Loslaten	 169
Het 'niet-weten'	169
Bekend terrein	176
De zoektocht naar liefde	182
De illusie van een relatie	188
Trouw aan mezelf	197
 Hoofdstuk 7: De verlossing	 204
De transformatiemachine	204
Identificatie met gedachten	213
Liefdesdenken	219
Kiezen voor geluk	224
De troef	230
Stilte	236
 Nawoord	 239

Inleiding

Ieder woord dat hier geschreven staat, gaat over het vinden van de wijsheid in jezelf. Vaak denken we dat iemand of iets buiten ons de oplossing is voor wat we van binnen ervaren. Liefde is een begrip dat we allemaal kennen. Toch vraag ik me af, hoe goed weten we eigenlijk wat het betekent? Hoe ervaren we zelf liefde?

Alle activiteiten in ons leven, zijn gericht op het vinden van liefde en geluk. Het lijkt in eerste instantie niet altijd zo, maar als je verder kijkt zul je het ook bij jezelf ontdekken. Waarom willen we zo graag een fijne relatie? Een mooie carrière, huis of lieve familie? Ja, we willen ons geliefd voelen en tegelijk ook zelf de liefde delen. Maar hoe doen we dat? En waarom betrappen we onszelf zo vaak op niet-liefdevolle gedachten over de ander en onszelf, terwijl dit niet onze bedoeling is?

Dit boek is de sleutel naar een leven in liefde. Geluk is wat er vanzelf bij komt. Jarenlang zocht ik naar een manier om te houden van mezelf en de mensen om me heen. Ik zag hoe ik anderen de schuld gaf van mijn eigen tekort of me afhankelijk opstelde in de hoop dat te ontvangen wat ik zocht. Uit onmacht en frustratie besloot ik dit boek te schrijven. Ik wilde antwoorden. Ik was het zat om in die eeuwige twijfel en onbeantwoorde vragen te blijven rondhangen.

Zo kwam het dat ik een afspraak met mezelf maakte: 90 dagen zou ik me volledig openstellen voor het leven. Ik zou overal 'JA' tegen zeggen en het avontuur van het onbekende werkelijk aangaan. Ik strekte mijn armen omhoog en vroeg het universum me alle situaties aan te dragen die hierbij

zouden helpen en ik beloofde alle ervaringen op te schrijven.

De maanden ervoor was mijn liefdesleven gestagneerd. Er gebeurde niks meer. Ik bleef hangen in twijfel. Was een relatie niet bij voorbaat een mislukt concept? Het leek alsof een relatie gelijk stond aan 'mezelf verliezen' en geen relatie aan 'mezelf vinden'. Natuurlijk, ik had de laatste jaren zo af en toe een affaire. Die intimiteit was fijn, maar ging gepaard met teleurstelling. Dat wat ik wilde was samen één worden, in elkaar opgaan, mezelf verliezen, vuurwerk en passie. Dit was meer alsof we elkaar even gebruikten voor het gemak. Ook voor hen voelde ik liefde, maar ik hield het op afstand. Wat wilde ik nou eigenlijk?

Vanaf de eerste dag van deze 90 dagen, stond mijn leven op zijn kop. De mannen die ik ontmoette waren anders dan normaal. Ik werd uitgedaagd om verder te kijken dan wat ik kende of wat 'hoort'. De verwarring die dit veroorzaakte, deed me teruggrijpen naar een wijze stem in mezelf. De wijsheid van deze stem is onbegrensd en geeft me altijd de kennis die mijn problemen oplost, vragen beantwoordt en goede moed insprekt. Omdat het onzichtbaar is, heb ik er voor mezelf een beeld bij gevormd. Op die manier is het makkelijker geloven dat het echt is.

Soms noem ik deze stem 'mijn gids' en andere keren 'een innerlijke wijze', mijn 'hogere Zelf' of zelfs 'God'. De naam maakt niet uit. Het gaat erom wat het doet. Als je tijdens het lezen van dit boek weerstand ervaart bij deze woorden, wil ik je uitnodigen zelf een naam te kiezen. Eentje die bij jou past.

Deze innerlijke wijsheid is van iedereen. Ook jijzelf, je buurvrouw of partner heeft toegang tot deze zaligmakende bron. We zijn het massaal vergeten en kijken naar buiten voor oplossingen. Toch, daar zul je het niet vinden. Het is veel dichterbij dan je dacht. Jij bent je eigen goeroe! En waar de goeroe zijn antwoorden vandaan haalt, mag je zelf invullen.

Mijn reis is nog lang niet ten einde, maar de inzichten in dit boek zijn glashelder. Ik neem je mee op een stukje van deze reis en laat je zien hoe jij je eigen wijze kan zijn en daarmee toegang hebt tot een onuitputtelijke bron aan liefde en geluk.

Hoofdstuk 1: Het innerlijk conflict

Gedachten als ‘typetjes’

Onvoorwaardelijke liefde, bestaat dat? Ik denk het wel. Het is mijn streven om te leren houden van mezelf en de mensen om mij heen. Dat lijkt misschien wat kort door de bocht. Toch is dit het moeilijkste wat ik me kan bedenken. Om daar te komen is het nodig dat ik veel oefen, net zoals een topsporter doet. Ik heb de lat erg hoog gelegd en heb er alles voor over om mijn doel te bereiken.

Allereerst... Niet meer oordelen. Als ik een gedachte heb over wie iemand is, of over wat die persoon doet, ben ik aan het oordelen. Ik plak dan een etiket op die persoon op basis van wat ik ken of eerder heb meegemaakt. Zodra ik iemand ga labelen, doe ik dat vanuit mijn gedachten en wie denkt... kan de liefde niet volledig laten stromen. Dit geldt niet alleen voor het oordelen over anderen, maar zeker ook over mezelf. Oei, wat ben ik een kei in mezelf veroordelen. Als ik de woorden van mijn gedachten kon opnemen op een audio-band, dan zou ik schrikken.

Wanneer ik de afwas doe, valt dit me het meeste op. Wat een stroom aan verwijtende woorden vuur ik dan op mezelf af! Gedurende de dag doe ik het ook, maar juist op momenten met weinig afleiding, ben ik me bewust van deze interne dialoog. Misschien is ‘dialoog’ niet het juiste woord. Dit suggereert dat er slechts twee stemmen aanwezig zijn. Het lijkt er meer op dat mijn hoofd vol zit met verschillende karakters. Als ik werkelijk aandacht zou besteden aan de hoeveelheid stemmen en typetjes, dan is het zeker een klaslokaal vol.

Een aantal stemmen hebben de overhand. Zo ken ik de mevrouw met de wijzende vinger. Zij vertelt me altijd op strenge toon wat ik moet doen. Ze vertelt me vooral wat ik NIET goed doe en corrigeert me dan. Ze heeft een leesbril op haar neus hangen en haar grijze haren zijn gebundeld in een strakke knot naar achteren. Ik vind haar persoonlijk niet zo leuk.

Dan is er het kleine bange meisje. Ik zie haar altijd in een wit japonnetje met een teddybeer in haar rechterhand. Met haar linkerhand wil ze mij vasthouden. Ze heeft blond haar en twee staartjes aan beide kanten van haar hoofd. Als ik iets nieuws in mijn leven onderneem, is ze altijd erg bang. Soms is de angst zo groot dat ik denk dat ik haar ben. Alsof ze me heeft overgenomen. Ze is vijf jaar oud. De laatste tijd geef ik haar wat meer aandacht. Dat vindt ze fijn. Ze wil gezien worden en voelen dat er van haar gehouden wordt. Ik heb deze taak sinds kort op me genomen en daar is ze erg tevreden mee.

De opstandige puber is dwars en onafhankelijk. Niemand heeft gelijk. Zij weet alles al. Ze luistert daarom niet naar het advies van anderen. Door vallen en opstaan leert zij haar lessen en daar kiest ze bewust voor. Soms lijkt ze net een bulldozer. Het maakt niet uit wat ze onderweg tegenkomt. Ze gaat er dwars doorheen en volgt haar doel. Ze draagt een korte afgeknipte spijkerbroek, een net-panty eronder en een roze fluorescerende top. Zoals in de jaren 80 gebruikelijk was, heeft ze een getoupeerde kuif.

Zo zijn er nog vele typetjes in mij, die ik er voor het gemak even buiten hou. Terwijl ik dit schrijf, komt er een vierde

persoonlijkheid naar voren. Dit is een leuke dame. Ze houdt van kattenkwaad en plezier. Ze danst graag en wil nieuwe dingen ontdekken. Meestal heeft ze een grote glimlach op haar gezicht. Ze is puur.

Ieder personage komt op voor zijn eigen belangen. Vaak zijn deze in strijd met wat ik doe. Hoe? Door hun aanwezigheid in mij te vergroten. Ze eisen mijn aandacht op en ruziën met elkaar. Ik merk dat. Het gebeurt bijvoorbeeld als ik simpelweg aan het werk ben en ik aandrang voel om naar de wc te gaan. De mevrouw met de wijzende vinger zegt: “Niet zeuren Judith, eerst dit werk afmaken en dan mag je plassen”. Dan komt het kleine bange meisje tevoorschijn. Zij begrijpt niet zo goed waarom ze het moet ophouden. Logisch, een kind van vijf jaar snapt dat ook niet. Ze moet NU naar de wc.

Op zo'n moment ontstaat er een conflict tussen deze twee dames. Hoe merk ik dat? Ik voel me onrustig en opgejaagd. Ik wil nog even doorgaan met het werk en tegelijk ook naar de wc. Wanneer ik dit negeer, blijf ik me ongemakkelijk voelen. De aandrang wordt groter en groter en de haast waarmee ik werk ook. Tot het moment dat ik het niet meer kan ophouden. Als een gek ren ik dan naar de wc. Op de gang ontmoet ik uiteraard juist dan iemand die me staande houdt. Ik probeer aardig te blijven, maar ik heb slechts één dringende wens!

Dit is hoe ik mijn eigen stress creëer. Waarom ben ik niet direct naar het toilet gegaan toen ik de aandrang voelde? Blijkbaar was de mevrouw met de wijzende vinger sterker dan ik. Zij zorgde ervoor dat ik de actie heb uitgesteld. Wat

wil ze eigenlijk van mij? Hoe vervelend ik het soms ook vind, ze speelt toch een rol in mijn leven. Haar intentie is goed. De manier waarop is niet prettig. Deze mevrouw wil dat ik het allemaal GOED doe, volgens de aangeleerde methodes. Zij denkt precies te weten wat ik nodig heb: discipline. Tijd voor een lolletje, ho maar!

Om mezelf een stressvrij leven te geven, bemiddel ik tussen deze personages. Het is hilarisch als je me zou horen onderhandelen. Pas als deze figuren harmonie met elkaar vinden, is er rust in mij. Hoe werkt zoiets? Ik neem even afstand van mijn werk, adem diep in en uit en zeg: “Oké dametjes, vertel maar wat jullie willen. Eerst jij... En dan jij”. Het meisje zegt: “Ik wil plassen!” En de wijzende mevrouw: “Ik wil eerst dat je dit afmaakt en dan mag je van mij gaan”. Ik vraag: “Waarom mag ik dan pas gaan?” Ze antwoordt: “Omdat ik wil dat je goed werk aflevert en het maximale geeft”. Dan vertel ik haar dat het de kwaliteit van het werk ten goede komt als ik minder gehaast werk. Ze denkt na en snapt wat ik bedoel. Ze brengt haar wijzende vinger naar beneden en gaat zitten. Ik zeg: “Dus ik ga nu naar de wc en straks als ik terugkom gaan we verder”. Ze gaat akkoord en het kleine meisje is blij! Ze krijgt de ruimte om aan haar basisbehoefte te voldoen.

Deze manier van onderhandelen is niet zaligmakend. Het helpt mij als ik in mijn hoofd zit. Alle typetjes zijn een manifestatie van iets dat ik op een zeker moment in mijn leven ben gaan geloven. Om onvoorwaardelijk te kunnen liefhebben is een open vizier vereist. Als een paard zonder oogkleppen op. Iedere overtuiging zorgt dat mijn oogkleppen steeds strakker om mijn gezicht worden gespannen. Ik zie

dan steeds iets minder. Elke overtuiging is gebaseerd op iets dat ik als waarheid ben gaan zien. Hoe meer ik denk dat ik GELIJK heb, hoe meer oordelen ik over mezelf en anderen verspreid. De ‘ik’ van waaruit ik schijf, is degene die alle typetjes in zich heeft en in staat is om er van een afstandje naar te kijken.

Lange tijd geloofde ik bijvoorbeeld dat kwetsbaarheid gelijk staat aan zwak zijn. Ik zag dit als een waarheid. Tot mijn zevenentwintigste vond ik mezelf een sterke ambitieuze vrouw. Niks of niemand kon mij uit balans brengen. Dat klopte ook, want ik had mezelf geleerd om niets te voelen. Na mijn VWO ging ik rechten studeren. Ik probeerde erbij te horen. In mijn kast hingen de bloesjes die bij mijn nieuw verworven status hoorde. De eerste weken aan de universiteit in Leiden besloot ik dat het lidmaatschap bij een studentenvereniging daar ook bij hoorde. Zo gedacht, zo gedaan en ik sloot me aan bij Quintus. Een week later gingen we met alle ‘groentjes’ naar het ontgroeningskamp. Al snel had ik een leuke groep meiden ontmoet en we steunden elkaar in alles wat er om ons heen gebeurde.

We sliepen in een grote tent. De wekker ging iedere ochtend om vijf uur en dan werden we in een bus naar ons werk gebracht. Gedurende twee weken zouden we overdag orders prikken bij de centrale vestiging van een grote winkelketen. In de avond werden we uitgescholden en zaten we ‘ingedikt’ boven op elkaar. De term ‘indikken’ betekent dat we in lange rijen tegen elkaar gepropt stonden. Op het signaal van de fluit moesten we tegelijk gaan zitten en mochten we niet meer bewegen. Ook niet als je been of arm in een rare positie terecht kwam. De consequentie van bewegen was een

tornado aan scheldwoorden of een gepaste straf. Het was een uitputtingsslag.

In die periode van mijn leven huilde ik nooit. Dat was zwak en paste niet bij wie ik was. Immers, ik hield mezelf voor dat ik een sterke, ambitieuze vrouw was die voor niks of niemand zou omvallen. Ik zorgde ervoor dat ik mijn doelen behaalde en dacht dat angst en stress geen onderdeel van mijn leven uitmaakten. Ook tijdens deze twee weken zag niemand een traan. Mijn nieuwe vriendinnen was ik in de tussentijd aan het troosten. Als ik mezelf had toegestaan om te voelen, als ik mezelf had toegestaan om kwetsbaar te zijn, zou het heel anders zijn geweest.

Vlak voor het einde van dit kamp, belde ik mijn ouders. Ik wilde weg. Het verdriet en de angst over wat daar gebeurde waren te groot voor me. Ik wilde weer veilig thuis zijn. Uiteraard mocht niemand de echte reden kennen. Dat zou mijn imago van de sterke, zelfverzekerde vrouw omver werpen. Zo nuchter als ik me toen voor deed, bracht ik de boodschap aan mijn moeder: “Mam, ik heb gehoord dat de ontgroening niet stopt na deze twee weken”. Ik ging door: “Ze vertelden me dat het afzeiken nog een paar maanden doorgaat. Daar heb ik geen zin in. Wil jij of papa mij ophalen?” Wat ik hier eigenlijk had willen zeggen was: “Mam, ik ben bang. De mensen doen hier zo gemeen en ik denk dat ik me niet langer kan voordoen als een sterke, krachtige vrouw. Ik sta op het punt van knakken, huilen en dan ziet iedereen hoe zwak ik eigenlijk ben”. Een paar uur later kwam mijn vader me ophalen. De manier waarop hij me aankeek, bevestigde wat ik al vermoedde. Ja, ook hij vond mij een afhaker, een loser.

Wekenlang had ik nachtmerries. Ik had mijn maatjes in de steek gelaten. Ik voelde me schuldig. De schuld was echter niet groter dan de angst dat ze zouden ontdekken hoe zwak ik mezelf stiekem vond.

Een nieuwe ontmoeting

De laatste dagen is het kleine meisje erg bang. Ik heb een man ontmoet via het internet en het klikte ontzettend goed. Vorige week ben ik een groep op Facebook gestart. In negentig dagen gaan we met honderd mensen dankbaarheid oefenen en toepassen in het leven. Wie focust op dankbaarheid zal meer plezier, geluk en succes in zijn of haar leven ervaren. Het gaat er niet om wat je bereikt, maar dat je dankbaar bent voor wat er al is. Iedere dag posten al deze mensen drie dingen waar ze die dag dankbaar voor zijn. We stimuleren en motiveren elkaar door 'likes' en 'comments'. Deze groep was tevens het startschot voor het schrijven van dit boek. Ik nam mezelf voor om de komende negentig dagen het leven volledig te omarmen en overal 'ja' tegen te zeggen. In deze groep ontmoette ik Ewan. Hij stuurde me een berichtje dat hij het zo'n leuk initiatief vond en dat het goed voor hem voelde om mee te doen. Iets in zijn woorden raakte mij. Ik reageerde. Het klikte tussen ons. De volgende avond ontmoetten we elkaar op Skype. Normaal kijk ik de kat wat langer uit de boom. De afspraak met mezelf maakte dat ik het nu anders deed. Dat betekent overigens niet dat ik spanningsvrij was. Nee, ik vond het spannend. Ik liet daarom de camera uit, zodat we elkaar niet zagen. Dat maakte het wat lichter.

Op zijn Facebook pagina stonden twee foto's van hem. Ik vond hem in geen enkel opzicht aantrekkelijk. Zijn manier van schrijven, het gevoel dat hij daarin legde en vooral het gezellige Skype gesprek brachten me toch van mijn stuk. Wauw, wat hadden wij veel overeenkomsten. Het was net alsof we elkaar al jaren kenden. Hij luisterde naar me en

zag me voor wie ik ben. Hij confronteerde me met mezelf en mijn eigen opgelegde beperkingen. Het was heerlijk om zoveel aandacht van een man te krijgen! Hij liet me naar mezelf kijken en daarmee ontving ik zoveel mooie momenten van inzicht.

Hij raakte me in het diepste van mijn ziel. Zo diep, dat woorden onmogelijk dat gevoel kunnen beschrijven. Na ons gesprek ben ik huilend op mijn bed in slaap gevallen. Hij liet me zien hoe ik mezelf tekort had gedaan in mijn leven. Hoe ik genoeg had genomen met slechts een klein beetje liefde. Hoe kan het dat ik mezelf zo weinig gun? Waarom zocht ik altijd mannen waarbij ik moest werken om mijn liefde te verdienen. En zelfs dan... zou ik het überhaupt kunnen ontvangen als iemand het mij geeft?

Na twee relaties van vijf jaar ben ik het geloof in de liefde verloren. In beide relaties heb ik zoveel gegeven. Ik was uitgeput aan het einde. Ik hou nog steeds intens van deze twee mannen. Als iemand eenmaal mijn hart heeft veroverd, blijf ik van diegene houden. Hooguit in een andere vorm. Ze hebben me doen groeien naar wie ik nu ben. Na de breuk met Paulo, de tweede relatie, was ik kapot. Ik kon niet meer. In de vijf jaar die we samen waren belandde ik in een burnout en hij werd depressief. We sloten ons samen op in een veilig coconnetje. We gaven elkaar wat we konden. We hielden van elkaar. Helaas zaten we in een vicieuze cirkel naar beneden. De angst overheerste.

Nu zit ik in de trein naar Alkmaar. Daar woont Ewan. Gisteren hebben we weer met elkaar geskyped, vijf uur lang. We namen tussendoor pauze om naar het toilet te gaan, te koken of even te ontspannen. Het kon allemaal terwijl Skype

aan bleef. Het is net alsof ik bij hem thuis kom. Alles lijkt zo mooi. Ik maak me ook zorgen, want ik vind hem verre van aantrekkelijk. Hij is zwaar. Daar hou ik niet van. Ook heeft hij geen getinte huid zoals mijn vorige partners. Ja, ik hou van mooie mannen. Mag dat alsjeblieft? Toch wil ik ontdekken of ik verder kan kijken dan zijn uiterlijk. Ik heb inmiddels ervaren dat wat eronder zit erg bijzonder is. We hebben een immense klik, alsof we samen één zijn. Tweelingzielen? Het landschap trekt aan me voorbij. Mijn adem zit hoog in mijn keel. Als ik gespannen ben, kan ik niet poepen. Ik ben al twee dagen niet geweest. Ondanks de fysieke afstand tussen ons, komt hij erg dichtbij. Dat beangstigt me. De vorige relaties waren geen pretje.

Sinds de tweede verbroken relatie heb ik een geheel eigen definitie aan een relatie gegeven: 'Relaties zijn om elkaar kwalijk te nemen wat je jezelf niet kan geven'. Zo zie ik het. In eerste instantie lijkt het rozengeur en maneschijn. Ik denk dat ik samen met die ander volwaardig gelukkig kan zijn. Uiteindelijk pakt dat anders uit dan gehoopt. Allerlei gedachten hierover spoken door mijn hoofd. Ik ben de kluts kwijt en over tien minuten kom ik al aan op de bestemming. Hij staat daar dan op me te wachten. Hoe krijg ik mezelf wat rustiger? Ja, ik weet het. Ik maak deze ontmoeting gewoon minder belangrijk. Precies, waar gaat het nou eigenlijk over? Als ik toch niet meer in de liefde (relaties) geloof, wat zit ik dan moeilijk te doen? Pfff... Ook dit trucje werkt niet.

Als laatste redmiddel grijp ik naar mijn computer. Er is altijd een stem bij me die me begeleidt. Ik luister er meestal niet naar, maar als ik het doe blijkt het altijd waardevol. Het is mijn innerlijke wijze. Het is mijn steun en toeverlaat, gids