

INLEIDING

In dit boek vertellen achttien mensen hun verhaal. Ze vertellen over hun jeugd, ouders en opvoeding. Ze vertellen over hun leven, hoe ze vastzaten en hoe deelname aan de cursus *Je kunt je leven helen* – een cursus in bewust worden, persoonlijke groei en veranderen – ze heeft geholpen om te veranderen.

Het zijn verhalen van mensen, die zomaar bij u of mij in de straat kunnen wonen. Wat hen uitzonderlijk maakt, is hun keuze om te veranderen en op weg te gaan naar een leven met meer diepgang, blijheid en vrijheid.

Ieder verhaal staat op zich. Sonja vertelt wat zij heeft zien veranderen bij ieder van deze mensen. Ze licht vaker voorkomende thema's nader toe.

Het boek besluit met een terugblik van Sonja op de gesprekken en haar ervaringen met het geven van de cursus *Je kunt je leven helen* in de afgelopen vijftien jaar.

Tot slot: ter bescherming van hun privacy hebben alle geïnterviewden een andere naam gekozen.

I SASKIA

‘Ik heb iets ontdekt waarvan ik het bestaan niet kende: een eigen ik!’

Saskia moest van jongs af aan haar moeder een luisterend oor bieden. Zo leerde zij onbewust dat zij voor andere mensen moest zorgen. Ze had goedkeuring nodig van andere mensen om iets voor zichzelf te mogen doen. Tijdens de cursus heeft ze zichzelf ontdekt.

‘Mijn ouders hadden een redelijk goed huwelijk, maar wel met beperkte communicatie en vaste patronen. Als er problemen waren of ze hadden ruzie gemaakt, was mijn moeder verdrietig en uitte ze haar emoties tegenover mij. Dat vond ik niet altijd even prettig, maar dat kon ik niet zeggen. Ik had als klein meisje al de rol van luisteraar en trooster.

Mijn vader hield problemen meestal voor zichzelf. Soms vertelde hij me waar hij mee zat als ik ernaar vroeg. Dat was dan een gesprek en dat vond ik wel fijn. Bij mijn moeder was het eenrichtingverkeer.’

‘Ook toen ik een volwassen vrouw was, zat ik in de rol van voor mijn ouders zorgen. Dat maakte me onzeker. Ik vroeg me af waar ik zelf stond. Was ik wel goed genoeg? Ik werkte op een kinderdagverblijf, dus ook tijdens mijn werk was ik bezig om voor andere mensen te zorgen.

Ik wilde graag zwanger worden, maar dat lukte niet. Dat maakte me boos op mezelf en ik was gefrustreerd. Het gaf onrust, want ik zag overal kinderen om me heen. Daar zat ik erg in vast.’

‘De cursus bood een veilige omgeving waarin ik me kon ontspannen. In het begin was het wel spannend, maar ik zette me daar overheen. Er was ruimte voor iedereen. Ik mocht mezelf zijn en kon nadenken over mezelf. Ik had altijd aangenomen dat de zorgende rol bij me hoorde. Mijn moeder verwachtte dat ik altijd voor haar klaarstond. Ik ging me daardoor afhankelijk opstellen. In de cursus kreeg ik het inzicht dat dit helemaal niet vanzelfsprekend was.

Ik vond het boeiend om te luisteren naar alle verhalen, dat gaf me veel. Ik herkende overal wel iets in. Het bleek dat er veel raakvlakken waren.'

'Een belangrijke affirmatie* voor mij was dat ik in mijn eigen kracht en volwassenheid mocht staan. Dit was voor mij veel meer dan een zin opzeggen. Het deed heel veel met mij. Het raakte een onderbuikgevoel. Ik dacht altijd dat andere mensen een fijner leven hadden dan ik, maar ik hoefde me nu niet meer met andere mensen te vergelijken. Ik mocht er zijn. Dat was zo groot voor mij dat het me in het begin duizelde. Ik kende het ik-gevoel niet en was nieuwsgierig en gretig om het te leren kennen. Ik was er klaar voor en stond er helemaal voor open. Sonja zei op een gegeven moment: 'Zo, jij gooit je luiken open'.

'Ik leerde mijn grenzen aan te geven. Vroeger dacht ik vaak: kàn ik dat wel? Måg ik dat wel? Ik moet toch voor iedereen zorgen? Ineens kwam er een ik. Ik deed vaak ik-affirmaties en vond het geweldig. Dit was nieuw voor mij en helemaal mijn ding. De cursus bood me houvast, zodat ik het besef van mijn ik kon ontwikkelen.'

'Ik ga nu op een andere manier met mijn moeder om. Ik luister meer als volwassene en houd meer afstand. Soms luister ik alleen maar, zonder iets terug te zeggen. In het begin wond ze zich daarover op. Ze wilde dat ik beaamde wat ze zei, maar dat doe ik niet meer. Vroeger móest ik luisteren en dacht ik dat ik problemen voor haar moest oplossen. Nu kan ik die problemen bij haar laten. Ik heb me bevrijd van het juk van mijn moeder en mijn eigen ik ontdekt. Ik mag er zijn. Dat is een grote eyeopener.'

'Voor mijn kinderwens heb ik veel gedaan. Ik ben onder behandeling geweest bij een gynaecoloog, maar het wilde niet lukken. Toen heb ik besloten om er even mee te stoppen, om alles te laten bezinken en wat gebeurde er? Aan het eind van de cursus kon ik trakteren. Ik was in verwachting! Toeval? Wie weet. Misschien heeft het te maken met rust in je lijf.'

'Ik heb mijn uiterlijk altijd goed verzorgd, ik droeg leuke kleren en mijn haar zat netjes. Ik heb ontdekt dat ook mijn innerlijk aandacht nodig heeft. Ik kan me nu ook geestelijk verzorgen. Dat had ik nooit gedaan.'

Ik heb eerst mijn innerlijk ontdekt. Toen ben ik ernaar gaan kijken en vervolgens realiseerde ik me: hé, het is van mij, ik mag er iets mee doen! Ik ben mezelf vanbinnen gaan verzorgen en heb nu veel meer aandacht voor wat zich daar bevindt. Dat heeft me een positieve instelling opgeleverd en gaf me veel energie. Ik heb iets ontdekt wat ik niet kende; waarvan ik niet wist dat het bestond: een eigen ik! Dat maakt me helemaal blij.'

SONJA

In haar jeugd had Saskia geen keuze: ze móest er zijn voor haar moeder. Ze zag dat dit haar moeder opluchtte, waardoor Saskia zich verantwoordelijk ging voelen voor het welzijn van haar moeder. Niet luisteren gaf Saskia een schuldgevoel, omdat zij wist dat haar moeder dan verdrietig bleef. Ze kreeg geen voorbeeld van een moeder, die emotioneel voor zichzelf kon zorgen. Daardoor leerde Saskia ook niet hoe zij emotioneel voor zichzelf kon zorgen. Saskia bleef ook na haar jeugd in de rol van verzorgster.

De moeder van Saskia was van haar afhankelijk en nu stelde Saskia zich ook afhankelijk op van andere mensen. Saskia vroeg zich bijvoorbeeld vaak af of ze iets wel mócht. Ze moest leren: ik ben verantwoordelijk voor mijn gevoelswereld en geluk en jij voor jouw gevoelswereld en geluk. Dit beïnvloedt nu al haar relaties, die gelijkwaardiger zijn. Mensen staan nu *naast* haar, in plaats van *boven* of *onder* haar.

Veel mensen hebben geen ik-gevoel. Ze zijn helemaal gericht op de buitenwereld en hebben geen contact met zichzelf. Ze kunnen dan ook niet goed voelen wat zij zelf nodig hebben, wat hún behoeften zijn. Als je niet weet of voelt wat je nodig hebt, kun je daar ook niet voor zorgen. Dan ben je een speelbal, je waait met alle winden mee en wordt emotioneel afhankelijk van andere mensen voor de vervulling van je behoeften. Saskia heeft geleerd om zelf voor haar innerlijk te zorgen. Ze heeft bovendien ontdekt dat zij de enige is die daarvoor kan zorgen en niemand anders. Als je emotioneel voor jezelf zorgt, ben je niet langer afhankelijk van andere mensen voor je gevoel van welbevinden. Dat sluit niet uit dat je met andere mensen kunt delen wat er in je leeft en dat je hen kunt vragen of ze er voor je willen zijn als jij behoefte hebt aan hun steun. De verantwoordelijkheid voor je innerlijke wereld heb jij echter zelf. Dit inzicht vergroot je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.

2 LINDA

*‘Ik ben een blijer mens geworden en dat werkt door
op elk gebied van mijn leven.’*

Linda is opgegroeid in een traditioneel gezin en heeft nooit zelf mogen kiezen wat ze wilde. Ze kreeg er steeds meer moeite mee om het iedereen naar de zin te maken. Ze ging inzien hoe groot de invloed was van haar opvoeding en welke rollen ze steeds speelde.

‘Zo’n tien jaar geleden was ik helemaal vastgelopen. Ik was er slecht aan toe en liep thuis alleen maar heen en weer in de kamer. Ik viel in een gat toen mijn kinderen groter werden en me minder nodig hadden. Mijn man had een eigen bedrijf waar hij veel mee bezig was. Ik dacht: voor mij rest alleen de stofzuiger en het aanrecht. Ik had mijn hele leven voor andere mensen gezorgd, maar wie zorgde er eigenlijk voor mij? Ik voelde ketens om mijn armen, benen en middel.

Ik liep tegen dingen aan van mijn opvoeding. Mijn vader wilde me zien als een keurige en zorgzame vrouw en mijn moeder vond dat een vrouw klaar moest staan voor de man. Ik moest een goede huisvrouw zijn en luisteren naar wat andere mensen zeiden, maar daar kon ik niks mee. Iedereen zei iets anders, dus naar wie moest ik nu luisteren?’

‘Ik ben altijd druk geweest met mijn kinderen, maar dat ging eigenlijk nooit van harte. Ik wilde vroeger wel kinderen, maar ik had nooit bedacht dat daar ook luiers en een kinderwagen bij hoorden. Dat vond ik niks, maar dat mocht ik natuurlijk niet zeggen. Ik moest de schone schijn ophouden en een goede moeder zijn. Ik had het gevoel dat mij die rol was opgedrongen. Elke dag was hetzelfde: eten, kinderen in bad, wassen, strijken, weer eten en kinderen naar bed. Daar zat ik in vastgeklemd. Letterlijk, want ik voelde mijn huis steeds kleiner worden.’

‘Mijn ouders hadden een traditioneel rollenpatroon: mijn vader zat voor de tv naar Studio Sport te kijken en mijn moeder deed het huishouden. Tot ’s avonds laat en de hele zondag waste ze en ruimde ze op.

Mijn vader had een ideaalbeeld van mij. Als we kleren gingen kopen, kochten we wat hij leuk vond voor mij. Ik moest op schoenen naar school die ik helemaal niet aan wilde. Later kreeg ik voor mijn verjaardag een uienhakker of een dunschiller voor mijn uitzet. Ik mocht zelf geen keuzes maken en had geen invloed op de schoolkeuze. Ik had graag verder willen leren, maar ik kreeg verkering en we konden een huis krijgen. Eigenlijk wilde ik niet trouwen, maar dat heb ik toch maar gedaan. Zo probeerde ik het iedereen naar de zin te maken. Dat heb ik heel lang kunnen volhouden, maar ik werd er wel heel moe van.

Vroeger ging ik wel eens stiekem op de bank liggen om uit te rusten of een boek te lezen, maar dat mocht mijn moeder niet zien. Ik was jong, dus dan kun je niet moe zijn. Een boek lezen mocht alleen op zondag, op andere dagen moest je bezig zijn en schoonmaken.’

‘Ik heb altijd moeite gehad met dat rollenpatroon en heb geprobeerd er tegenaan te schoppen, maar pas door de cursus ben ik gaan zien hoe groot de invloed was van mijn opvoeding. Ik had me dat nooit zo gerealiseerd. Dat ik de cursus ging doen, vond mijn moeder niet goed. Stel je voor zeg, een héle ochtend zo maar ergens naartoe en iets anders doen. Als ik terugkwam, stond ze demonstratief klaar met een dweil in haar handen.’

‘In de cursusgroep vond ik het erg prettig. Ik was blij als ik er weer heen mocht. Het was iets van mezelf, een eigen keuze. Het ging om *mij*. Het was een prettig gevoel dat alles binnen de groep bleef. Wat je vertelt, is daar veilig. Het was een warm bad. Ik voelde euforie en mijn ogen gingen open. Ik affineerde dat ik er mag zijn, dat ik mag zeggen wat ik denk en dat ik mag voelen wat er in mij leeft. Ik schreef die affirmaties op, plakte ze op mijn spiegel en bleef ze doen.

Door de cursus ga je zaken van een andere kant bekijken. Zo had mijn moeder een sleutel van mijn huis. Dat vond ik normaal, maar het gaf me wel een vreselijk gevoel, want ze kon altijd aan mijn spullen zitten. Toen ik een weekendje weg was, had ze alle kleren en de was opgevouwen en opgeruimd. Door de cursus ging ik inzien dat dat niet normaal is en dat ik de

sleutel kon terugvragen. Dat was voor mij een eyeopener. Toen ik de sleutel van haar sleutelbos afhaalde, had ik het gevoel: ik ben goed bezig.'

'Ik ontdekte welke eisen ik mezelf had gesteld. Ik kookte een tien gangen-diner voor mijn man, terwijl hij er zelf niet eens om had gevraagd. Dat was mijn initiatief! Als je daarover praat in de groep, ga je het beter begrijpen. Gelukkig kon ik hier met mijn man ook goed over praten. Hij was heel nieuwsgierig naar wat ik deed en dat was erg prettig. Ik kreeg het gevoel dat we het helemaal eens waren. Ik leerde mezelf te uiten, om open en eerlijk te durven zijn. Mijn vriendschappen werden minder oppervlakkig. Ik kon beter praten over wat me bezighield en ik weet nu dat dit ook mag. Je hoort wel eens: je mag je vuile was niet buiten hangen. Dan zeg ik: weet je wel wat er gebeurt als je je was binnenhoudt? Dan gaat het stinken!'

'Ik probeer nog steeds wel om het mensen naar de zin te maken, maar ik kan nu zeggen dat ik iets niet wil. Ik heb bovendien geleerd dat je op afspraken kunt terugkomen. Ik kan nu iemand bellen om een afspraak te verzetten. Ik sta nu veel meer stil bij wat ik zelf wil en durf daarvoor uit te komen. Ik ben eerlijker geworden. Dat vindt niet iedereen leuk, maar dat vind ik minder boeiend.'

'Als ik nu terugkijk, vind ik het bizar hoe het me ging. Ik was een brave en goede dochter, schoondochter, echtgenoot, moeder... Maar die rollen waren me opgedrongen. Ik had niet goed nagedacht over het pad dat ik wilde bewandelen. Vroeger dacht ik dat ik in een glibberige kuil zat waar ik nooit uit zou kunnen komen. De cursus zorgde voor een trappetje, zodat ik eruit kon klimmen. Ik glij best nog wel eens uit, maar dan vind ik altijd weer dat trappetje. De cursus heeft veel teweeggebracht. Ik ben een blijer mens en dat werkt door op allerlei gebieden. De cursus heeft iedereen om me heen op bepaalde punten veranderd en dat zorgt voor een grote verschuiving in mijn leven. Ik weet niet wat er van me was geworden zonder die cursus.'

SONJA

Linda was continu bezig te voldoen aan de verwachtingen van andere mensen. Ze zat overal tussenin en het kwam niet in haar op om naar haar eigen gevoel te luisteren en haar behoeften serieus te nemen. Ze dacht: zo hoort het. Ze kende geen andere manier. Pas in de cursus kwam zij zelf in beeld: wie ben *ik*? Wat wil *ik*? Wat zijn *mijn behoeften*?

De binnen- en buitenkant van Linda waren heel verschillend. Vanbuiten leek ze vrij en opstandig, maar vanbinnen zat ze gevangen in een vast stramien van wat hoorde en moest. Die normen en waarden had zij van huis uit meegemaakt. Gaandeweg is zij die overtuigingen gaan loslaten. Nu is haar gedrag veel meer een bewuste keuze. Haar basis is veranderd. Het is nu veel meer *haar* basis; zij bepaalt nu hoe zij wel en niet wil leven. Haar binnen- en buitenkant verschillen minder.

De cursus nodigt je uit om te ontdekken wie je bent en wat er in jou leeft, hoe je wilt leven, wat je belemmert en hoe je je doel kunt bereiken. Er komt ruimte waarin je anders kunt gaan denken, om dat te *mogen* doen. Alleen al de gedachte dat het anders *kan*, is voor veel mensen een eyeopener. Verandering begint met het inzicht dat je op meerdere manieren naar iets kunt kijken. Dat je ook nog voor iets anders kunt en mag kiezen is helemáál spannend. Vaak roept dit angst op, want bij verandering komt onmiddellijk het geweten in actie: hoezo kan ik het anders doen? Daarmee val ik mensen af in mijn omgeving. Wat zullen ze wel niet zeggen? Accepteren ze mij dan nog wel of wijzen ze mij dan af?

Het loslaten van angst is dan ook een belangrijk doel voor veel mensen. Daarnaast leren mensen zichzelf te accepteren en van zichzelf te houden. Want je kunt alleen goed voor jezelf zorgen als je jezelf accepteert zoals je bent, van jezelf houdt en je jezelf de moeite waard vindt.