

Inhoudsopgave

Welkom 07

Hoofdstuk 1. Astrid Stijger Methode 1 15

Hoofdstuk 2. Tandartsbehandeling 19
- Angst is een natuurlijk proces 24

Hoofdstuk 3. Angst 35
- Dissociatie 40

Hoofdstuk 4. Een lach 49
- Twee passies 54

Hoofdstuk 5. Waarom paarden? 59
- Je lichaam in dit leven 68
- Zwarte parels 76

Hoofdstuk 6. Traumaverwerking bij de paarden 89

Hoofdstuk 7. Mondgewoonten en mondafwijkingen 107
- Duimen 107
- Lichen Planus 116
- Selectief Mutisme 119

Hoofdstuk 8. Astrid Stijger Methode 2 125
- Vuur bij de paarden 127
- Overlevingsstrategieën en de kracht van je hart 130
- Levensenergie 137

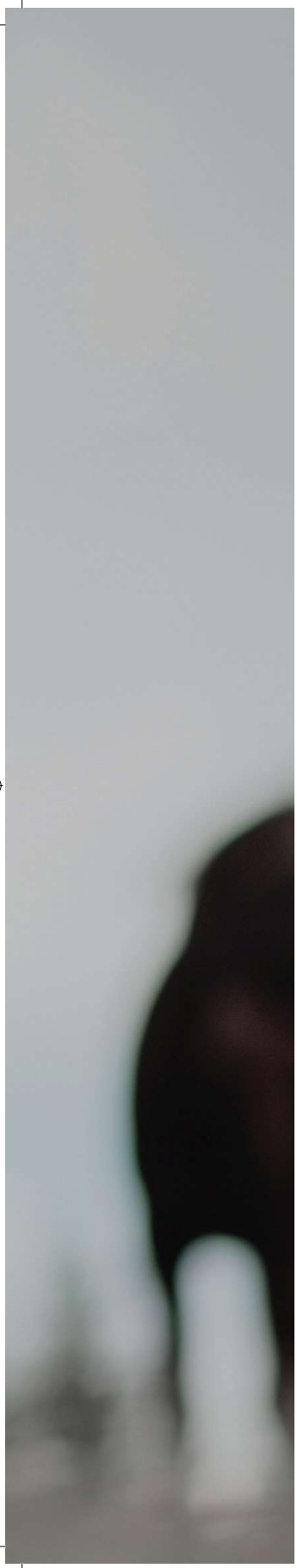
Hoofdstuk 9. Doen en laten 159

Tot slot 166
Begrippenlijst 170

ZWARTE-PARELS-binnenwerk-DEF-V8.indd 5 31-08-20 09:04



ZWARTE-PARELS-binnenwerk-DEF-V8.indd 6 31-08-20 09:04



Welkom in het boek Zwarte parels, Witte tanden

Het is in de schemer van een doordeweekse avond en ik zie de bergen aan de horizon, in een prachtig rode gloed van de ondergaande zon, verdwijnen in de nacht. Dit moment, het schrijven van mijn voorwoord in mijn eerste eigen boek is magnifiek voor mij. Vooral als je bedenkt dat ik als kind een flinke afkeer had van boeken lezen en nota bene, waarschijnlijk juist daarom, voor elke verjaardag wel een paar boeken cadeau kreeg om lezen leuk te gaan vinden. Het tij is inmiddels gekeerd, mijn boekenkast is gevuld en kijk, hier is zelfs mijn eigen boek, geschreven met oprechte motivatie. Ik hoop vooral dat je er plezier aan beleeft en hoop dat dit boek jou geeft dat jouw lach gelachen wordt in het leven.

Voordat je begint aan Zwarte parels, Witte tanden, wil ik graag enkele opmerkingen maken. Ik heb gekozen om vooral in de hij-vorm te schrijven, waar vanzelfsprekend en in de meeste gevallen, ook zij had kunnen staan. De illustraties zijn passend voor wat ik wil vertellen of wil verduidelijken. Van iedere cliënt heb ik toestemming gekregen om deze te publiceren. Ik ben hen zeer dankbaar hiervoor. Het boek is vooral geschreven voor mensen met tandartsangst of afwijkende mondgewoonten, zodat zij weten dat er ook op een andere manier naar klachten en angsten gekeken kan worden. Een manier die doorgaans niet standaard aangeboden wordt door reguliere zorgpraktijken, maar wel degelijk bestaat. Dit boek is daarom ook geschikt voor tandartsen en huisartsen om daarna hun patiënten, met hun specifieke hulpvraag, te informeren over deze bestaande mogelijkheid van behandelen. Uiteindelijk kan het boek gelezen worden door iedereen die dat wil. En dan wil ik je uitnodigen om je eigen waarheid te creëren over wat ik schrijf. Het is namelijk mijn waarheid, mijn visie. Het is geen plat theorieboek, maar gaat over het leven in samenhang met de dood. Wees gerust kritisch en geniet.

ZWARTE-PARELS-binnenwerk-DEF-V8.indd 7 31-08-20 09:04

Ik geef het je graag mee om je eigen leven vorm te geven op een manier waarbij jouw lach echt tot zijn recht komt.

Jan Ide van Helden en Luit Vissink ben ik dankbaar, omdat zij op geheel hun eigen wijze een grote bijdrage hebben geleverd aan het tot stand komen van dit boek. Jan Ide, omdat hij de aanstichter is van het daadwerkelijke moment om met schrijven te starten en de activator om de Astrid Stijger Methode® onder de mensheid te brengen. Daarnaast trok hij veel organisatorische bezigheden naar zich toe, zodat ik mij kon concentreren op het schrijven. En dat concentreren is nogal een dingetje voor mij, want degenen die mij kennen weten dat ik graag meer dan één ding doe. Ik ben niet zo van één ding, ik hou van veel dingen in het leven. Gelukkig leef ik met Luit, die mij ook voldoende input geeft om mijn leven met hem tot een genot te maken. Met de stiltes die nodig waren voor die momenten van concentratie ten behoeve van mijn boek, gaf hij mij een grote gift. Hij is ook kritisch geweest op wat ik schrijf en dat heeft mij uitgedaagd op allerlei wijzen te kijken naar wat ik aan het papier toevertrouw. Luit en Jan-Ide hebben ook onderdeel uitgemaakt van de uitverkoren proeflezersgroep en ik heb van alle proeflezers waardevolle feedback mogen ontvangen. Aan hen wil ik ook zeker mijn oprechte dank uitspreken. En als ik dan nu toch mijn dankbaarheid uitspreek, dan bovenal aan mijn lieve ouders. Via hen ben ik geboren en kan ik doen wat ik doe en wil. Ik ben trots op hen en bewonder ze, omdat ze mij de liefde in vele vormen getoond hebben, bewust en nog meer onbewust. Het is fijn dat ze in liefde met elkaar omgaan, issues in hun leven zijn aangegaan om uiteindelijk daarna opnieuw open te kunnen staan voor elkaar. Ze zien en respecteren elkaar om wie ze zijn.

Vijf jaar geleden besloot ik het D-Ranch Equine Living Center op te starten voor diegenen die tandartsangst hebben in een dusdanige vorm dat ze niet in de tandartspraktijk durven te komen. Binnen D-Ranch help ik mensen met (tandartsangst)klachten met behulp van paarden. Tot die tijd kon ik die mensen goed ontvangen in mijn tandheelkundige praktijk, maar de vraag naar tandartsangst-reducerende behandelingen nam toe en betrof dan de meer complexe tandartsangsten. Gedurende de jaren waarin ik mijn tandartspraktijk uitoefende, toentertijd was dat ongeveer 20 jaar, heb ik mij geconcentreerd op, en verdiept in, tandartsangst en de tijd werd toen inmiddels rijp om dit anders vorm te geven. In 2015 is daarom D-Ranch, naast mijn tandheelkundige praktijk Dentolive een feit geworden. Ik geloof er namelijk in, en dat draag ik ook uit, dat iemand met tandartsangst om van zijn tandartsangst af te komen, niet als eerste zijn tandarts dient te ontmoeten, maar vooral eerst zichzelf. Je kunt je zelf, je echte ik, ontmoeten in contact met paarden. Dus ook de bron van je tandartsangst kun je

Welkomswoo

goed in kaart brengen. En dat blijkt ook zo te werken. Mensen kiezen, na D-Ranch, niet vanuit angst hun tandarts, maar vanuit zichzelf. Weloverwogen op basis van wat zij belangrijk vinden en waar ze zich goed bij voelen.

Nadat de eerste angstigen niet meer angstig zijn en tandheelkundig behandeld kunnen worden, komen er ook andere cliënten met aanvragen van andere aard. Mijn methode is namelijk goed in te zetten ook voor andere vraagstukken in het leven. Mijn passies, tandheelkunde en paarden, komen daarmee samen. Mijn droom wordt werkelijkheid. Al leek die wel plots in duigen te vallen toen mijn paard Durkje op een cruciaal moment in mijn leven overleed. De D in D-Ranch staat voor Durkje. Wat een gouden paard was dat! Zij bracht mij op plekken in en buiten mezelf waar ik nog nooit eerder geweest was. Mede daardoor ben ik, door haar aanwezigheid voor en na haar overlijden, juist extra gemotiveerd geraakt om door te gaan met het leven en daarna met het werken met paarden. Uit naam van haar zal ik de kracht van paarden, en van Durkje specifiek, onder de mensen brengen met D-Ranch. Ik doe dat door mijn hart te volgen. Als je je paard vraagt om je te volgen of je paard vraagt het aan jou, dan vraag je eigenlijk elkaar: volg mijn hart. Ik verwijs hierbij al meteen naar het laatste hoofdstuk, Doen en Laten, over lichaamswerk met paarden.

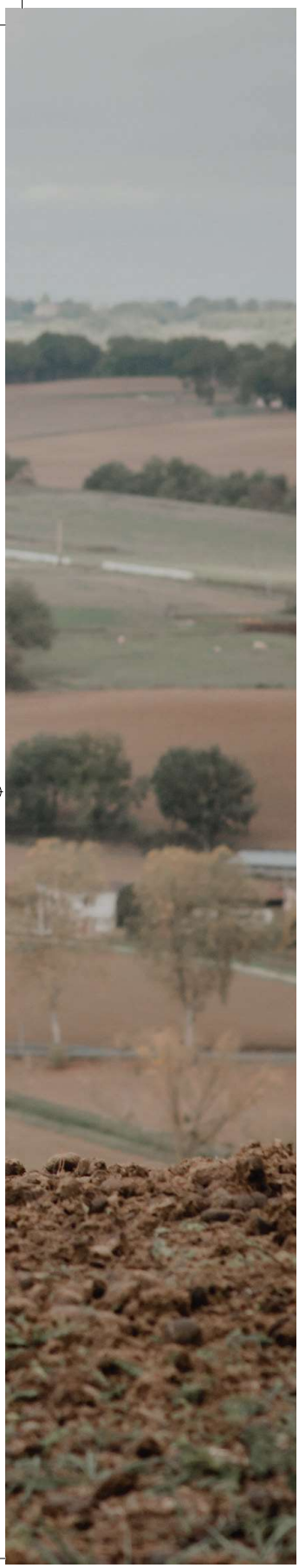
Binnen mijn methode heb ik een visie op leven en dood. Je komt erachter door mijn boek te lezen. Het woord methode past niet goed als woord, als starre methode, in mijn boek vertel ik waarom. In ieder geval is het een methode die medicijnvrij is. Er zijn geen medicijnen nodig, zoals medicijnen in de westerse geneeskunde gebruikt worden. Het is daarom vanuit westerse geneeskunde bekeken een medicijnvrije methode om jezelf te bevrijden van tandartsangst, angst, issues en klachten in je leven.

Als kind speelde ik met een knuffelbeest in de vorm van een paard. Driehoog in een flatgebouw in Leiden woonde ik met mijn ouders. Ik fantaseerde over het leven waar ik mij nu in bevind. Die knuffel staat nu in de glazenkast en die kast staat in een huis op een berg. De vrouw die daar woont ben ik. Ik woon hier met mijn kudde en twee lieve mensen. Een oord, een plek in de natuur, waar ik cliënten en gasten kan ontvangen om mijn methode te komen ervaren. Ik, die als kind van zo'n plek droomde, en later in mijn opleiding voor een opdracht deze plek in een schilderij vorm gaf en bovenal deze plek aan Durkje toegezegd heb, woon hier nu. Ik geloof niet in grenzen op deze wereld, ik geloof in eenheid, ik geloof in verschillen, in één aarde, in het universum. En waar beland ik? In Zuid -Frankrijk op een berg met uitzicht op de prachtige Pyreneeën, waarachter ook weer een prachtig landschap ligt en wat

ZWARTE-PARELS-binnenwerk-DEF-V8.indd 9 31-08-20 09:04



ZWARTE-PARELS-binnenwerk-DEF-V8.indd 10 31-08-20 09:04



gebeurt er? Binnen minder dan drie maanden sinds ik daar ben gaan wonen, sluit Frankrijk haar grenzen. Het land gaat in *lockdown* in verband met een virus, Covid-19. Ik mag deze prachtige plek niet meer af zonder geldige reden en alleen in het bezit van een voorgeschreven papier. Ik, die zo van vrijheid houd, die niet begrensd wil worden, die vrij wil bewegen en die vrij wil leven, word op slot gezet. Ik kan niet naar mijn twee kinderen in Nederland en zij niet naar mij. Het is een situatie die ik niet had kunnen bedenken of voorbereiden, dus leef ik zoals ik leef. In de natuur, bij mijn paarden. Zoals ik altijd gedaan heb, zoek ik mijn paarden op, ik voel ze, ik ben één met hen, ik ben één met wat er is, inclusief mijn emoties en gevoelens. Aan de rand van de vallei starend naar mijn paarden, die daar kauwend op gras en hooi zich als kudde vormgeven, voel ik mijn interne rust. Ik voel mij intens gelukkig en besef ik des te meer dat mijn leven mijn werk bevestigt en andersom. Mijn methode, de Astrid Stijger Methode ® (afgekort als ASM) is hier op deze plek nog meer tot leven gekomen dan ooit daarvoor, om te mogen worden ontvangen en daar oprecht content mee te zijn. Ik voel me vrij en bevrijd, terwijl ik eigenlijk achter slot en grendel leef door de *lockdown*. Het gaat er dus uiteindelijk om hoe je je voelt en hoe je beleving is van feiten. De feiten kun je namelijk niet veranderen. Ieder ervaart feiten anders, diep van binnen bij jezelf liggen alle mogelijkheden die je tot je beschikking hebt, die passen bij jezelf, jouw zelfontwikkeling en jouw levenspad. Daar ligt jouw waarheid, gevormd door jou op basis van jouw waarneming.

Mijn boek neemt je, een stuk, mee in mijn levenswerk, mijn waarheid op basis van mijn waarneming.

Lees ze en leef ze.
Astrid Stijger