

INHOUD

<i>Woord vooraf</i> Vrije val	11
Inleiding	14

DEEL I

Stop met zoeken en begin met kijken

1 We lijden het meest onder een goed mens te willen zijn	23
2 Op je tenen door het leven	28
3 De giftigheid van loyaliteit	33
4 Het cadeau heeft niet altijd de gewenste verpakking	36
5 Belofte maakt schuld	45
6 Je betaalt altijd een prijs	50
7 Waardevol om het 180 graden om te draaien	55

DEEL II

Zelfvertrouwen

8 Sta jezelf toe om onzeker te mogen zijn	69
8.1 Mag het spannend zijn?	69
8.2 Vertrouwen door angst te durven voelen	72
8.3 Aanvaarden is niet hetzelfde als goedkeuren	78
9 Kijk in de spiegel voordat je de dag begint	87
9.1 Kijk vanuit welke plek je oordeelt	87
9.2 Groene haren	90
9.3 Perspectivische lenigheid	95

10	Waar je je op richt, bepaalt wat je ziet	103
10.1	Focus maakt blind (en dat biedt kansen)	103
10.2	Liever drama dan leegte	106
10.3	Je mag ook ontvangen	110
11	Speel en stop met vechten	118
11.1	Gezond vertrouwen	118

DEEL III

Zelfrespect

12	Mag jij zijn wie jij bent?	148
12.1	Mag ik zijn, ook als jij dat lastig vindt?	149
12.2	Zelfbevrijding door aanvaarding	154
13	De ander is zóveel, daar zul jij nooit aan voldoen	167
13.1	Wiens goedkeuring heb jij nog nodig?	167
13.2	Ontslaan van de plicht	170
13.3	Bloedband: je hoeft niet in hetzelfde team te zitten	176
13.4	Meer verbinding door een nee	179
14	Ban giftige mensen uit je omgeving	183
14.1	Omring jezelf met mensen die het beste met je voorhebben	183
15	Kies voor nederigheid	187
15.1	Het leven is geven en durven ontvangen	187

DEEL IV

Zelfwaardering

16	Ga voor groei	199
16.1	Groei is misschien wel belangrijker dan winnen (en geluk)	199
16.2	Eerst je winst	203
17	Breng eerst je eigen tuin op orde	210
17.1	Uit hoeveel procent bestaat de relatie?	210
17.2	Ik wil jouw liefde in vrijheid ontvangen	217

18	Doe elke dag iets dat je spannend vindt	226
18.1	Precies op dat randje zit de magie	226
18.2	Mijn verlangen is ook mijn grootste angst	230
18.3	Twijfel is de roep om verandering	240
19	Wees mild en meedogenloos	251
19.1	Waarden en symbolen	251
19.2	Wees duidelijk en specifiek	257
19.3	Integriteit en oprechtheid	261
19.4	Mild en meedogenloos	263
DEEL V		
Hoe nu verder in jouw leven?		
20	Feedbackregels: een vraag is krachtiger dan een uitroepteken (!)	276
21	Onrechtvaardigheid en als harmonie vertroebelt	283
22	Het spel wordt niet gewonnen bij de finish	288
23	Ongeduld de ziekte? De tijd nemen het recept	291
24	Samenvatting: de twaalf pijlers voor leven vanuit zelfvertrouwen, zelfrespect en zelfwaardering	297
	<i>Slotwoord</i> Waarachtig zijn	314
	Bibliografie	317
	Dankwoord	319
	<i>Werkboek Jij bent de liefde</i>	324
	Ruimte voor persoonlijke notities	325

Jij bent de liefde

De ruimte
De leegte
Het oneindige niets
Die onbegrensde vrijheid

Jij bent de liefde

Het licht
en het donker
De angst
en het vertrouwen

Jij bent de liefde

Blijf niet jagen
naar verbinding
Nodig uit
de eenzaamheid
Verwelkom afwijzing
en onzekerheid

Jij bent de liefde

Merk haar op
Neem haar waar
en voel de liefde
die stroomt
via de rijkdom
van jouw imperfecties

Jij bent de liefde

Vrije val

Het is 26 december 2012, tweede kerstdag. Om 9 uur vanmorgen ben ik vertrokken vanuit het huis van mijn moeder, waar ik sinds een week verblijf. ‘Verblijf’, want wonen is het niet. Ik slaap in een kleine kamer waar net een bed en een kast in passen. De overige ruimte wordt ingenomen door kleding, tassen, sportschoenen en sportkleding. Het is het huis van mijn moeder, niet mijn ouderlijk huis waarin ik ben opgegroeid. Maar de liefde waarmee ik ontvangen ben, maakt de kamer meer dan groot genoeg. Vanmorgen de deur uitgegaan voor een duurloopje. Door de straten waar ik als kind m’n vrije tijd doorbracht, langs de vijver waar ik heel wat uren heb geschaatst, langs het ‘laantje’ naast het huis waar ik opgegroeid ben, door de volgende wijk... Dit stuk is me zeer bekend, eindeloos heb ik dit gelopen. Brede lanen met jarendertigwoningen. Ik kan het hier dromen. Als ik mijn ogen dichtdoe, zouden mijn voeten als vanzelf de weg vinden.

Mijn hoofd gaat naar al die zaken die op dit moment spelen en mijn voeten gaan hun eigen vertrouwde weg. Hier naar links, stuk rechtdoor, kruispunt over. Het is tweede kerstdag dus niemand is op straat. Hier oversteken, dan de brug en de snelweg over, door het hek heen en het bos in... Vrij ben ik. Voor heel even dan. Gedachten dringen zich weer op: waar ben ik in hemelsnaam in terecht gekomen? Nee, geniet van het moment, ga terug naar je ademhaling, concentreer je op je ademhaling... Adem in – en uit, in – en uit... Ik hoor mijn voetstappen door de gevallen bladeren... in – en uit, in – en uit... Heel even los van alles, dan weer de volgende gedachte...

weer concentreren. Geniet van het hier en nu. Blijf in het moment. Loskomen ... van alles.

Het is mooi hier. Het weer is zacht. Jarenlang heb ik hier getraind, gelopen. In de winter. Winters zo zacht als vandaag, maar soms ook koud, regen, hagel, sneeuw. In de lente, als de dagen langer worden, zij door al je zintuigen waargenomen wordt. Je voelt de warmte die in aantocht is, je ziet de kleine stukjes groen die aan de bomen ontspringen en je ruikt de typische lentegeur. De zomers, snikheet, korte broek, zomeravonden. De herfst, ook haar kun je ruiken, de diversiteit aan kleuren in het bos, de regen, de modder ... Het gevoel dat je leeft. Een week geleden liep ik hier ook, toen was het sprookjesachtig wit. Het had gesneeuwd, de zon scheen ... een geluismoment.

Op het moment dat ik bedenk dat ik mijn gedachten toch een keer aan het papier moet toevertrouwen, begint het te regenen. De druppels vallen op mijn gezicht, ik vind het niet erg. Adem in – en uit, in – en uit ... Mijn voeten dragen me verder. Heerlijk ... ik leef. Zowaar begint tegelijkertijd de zon te schijnen. Is dit toeval? Bijna ben ik bij de Vesting. Nog een klein stukje, langs de kinderboerderij en dan nog tien minuten naar 'huis'. De regenboog die zich boven de Vesting steeds duidelijker aftekent, raakt me. Ik ben me bewust van het moment. Hoe mooi is dit. Het regent, de zon schijnt en er is een prachtige regenboog. Staat dit symbool voor geluk? Voor het moment waar ik sta in mijn leven? Ik weet het niet. De komende weken zal zich iets ontwikkelen in mijn gevoel, de komende weken sta ik op het punt een beslissing te nemen die bepalend zal zijn voor mijn verdere leven. Terug naar het moment van nu, ik hoef nu niet te kiezen.

Toen wist ik nog niet dat ik aan de vooravond stond van een proces dat zeker acht jaar zou gaan duren. Een proces waarin ik de banden zou doorsnijden met alles waar ik tot dan toe mijn zekerheden aan had opgehangen: mijn gezin, mijn werk, de plek waar ik woonde,

mijn vader, al mijn maatschappelijk aangeleerde en voor waar aangenomen overtuigingen. Een proces ook waarin ik het contact met mijzelf weer wist te herstellen. Een pad naar zelfvertrouwen, zelfrespect en zelfwaardering, waarop ik mocht ontdekken dat sprookjes wel degelijk bestaan en ik verbindingen kon aangaan met mensen die mij voeden in plaats van dat ze me leegtrekken. Dat ik via die weg de kostbaarheid die ik vertegenwoordig, tot expressie mocht gaan brengen en ik daarmee het grootste cadeau voor de wereld en de mensen om mij heen kon zijn.

Inleiding

Je past je aan, je komt zoveel mogelijk je verplichtingen en verantwoordelijkheden na, in de hoop via die weg te voldoen. We willen zo graag gezien en erkend worden voor wie we in essentie zijn, dat we uitreiken naar de ander, in de hoop ook daadwerkelijk gezien te worden. Daarvoor zijn we bereid om ver over onze eigen grenzen heen te gaan. Het schrijnende gevolg is dat je in je verlangen om gezien te worden, je aanpast en juist daardoor opgaat in de grijze massa, onzichtbaar wordt en je langzaamaan ‘verdwijnt’. Je bent dan én de verbinding met jezelf verloren én je voldoet nog altijd niet in de ogen van de buitenwereld. Dat kan ook niet, want die buitenwereld is veel te veel. Er zullen altijd mensen zijn die iets van jou vinden, je afwijzen, je niet waarderen en vinden dat je toch vooral anders zou moeten reageren. Je zult daarin nooit helemaal voldoen.

Toch hebben we vaak de neiging om ons gevoel van vertrouwen en welbevinden buiten onszelf te plaatsen en het bij iets of iemand anders neer te leggen. Waarom doen we dat? Simpelweg omdat het makkelijker is. Je hoeft je daar niet schuldig over te voelen, maar het is wel waardevol om dit mechanisme in jou te leren herkennen, zodat je in staat bent om in de toekomst een andere keuze te maken. We kiezen er vaak onbewust, maar soms ook bewust, voor om blind te blijven en onze blik af te wenden van de realiteit – een voor jou verkeerde baan, een giftige relatie, een schadelijk voedingspatroon, destructieve overtuigingen en dito keuzes... We dekken deze toe of vervangen het ongemak door afleiding, zodat we niet geconfronteerd hoeven te worden met de werkelijkheid. We kiezen liever voor de illusie van

theater dan voor de harde realiteit. We beseffen niet dat we daar een hoge prijs voor betalen in de vorm van stress, spanning, mentale en fysieke klachten. De strategie is vaak dat we verharden, het gaspedaal nog verder intrappen en nog meer ons best gaan doen. Als het dan weer niet lukt, vervallen we in zelfverwijt, afkeuring en afwijzing. Of we houden externe zaken, de buitenwereld en misschien zelfs wel het hele leven verantwoordelijk voor de situatie waarin we ons bevinden.

In het eerste deel van dit boek laat ik je zien hoe we onszelf kunnen misleiden: we denken dat we heel goed bezig zijn en hard ons best doen, maar in feite geven we het roer volledig uit handen. We ontlopen onze verantwoordelijkheid uit angst voor wat er zou kunnen gebeuren als we oprechte keuzes gaan maken, als we daadwerkelijk gaan doen wat we verkondigen en uiting geven aan onze meningen en wat we diep vanbinnen voelen en ervaren.

In deel twee, drie en vier neem ik je mee naar twaalf pijlers, twaalf perspectieven waarin je de inzichten en handvatten krijgt om te bouwen aan een stevig fundament van zelfvertrouwen, zelfrespect en zelfwaardering.

In het vijfde en laatste deel vertel ik hoe je na het lezen van dit boek verdere stappen kunt zetten om dit alles in je leven te integreren én daarin te blijven leren, groeien en ontwikkelen.

Hoe wil jij terugkijken?

Als je jouw film doorspoelt naar het einde van de rit en je kijkt terug op jouw leven, met welk gevoel wil je dan terugkijken? Wil je zien hoe je je hele leven hebt aangepast in de hoop te voldoen en een 'goed' mens te zijn in de ogen van anderen, om dan tot de conclusie te komen dat je daarmee eigenlijk vooral andermans leven hebt geleid? Of wil je kunnen zeggen dat je in elk geval trouw bent gebleven aan één persoon in je leven – jijzelf? En dat je van daaruit waardevolle verbindingen bent aangegaan met mensen die jou wilden ontmoeten als de persoon die je ten diepste was en nog steeds bent. Verbindin-

gen die jou gevoed hebben in plaats van dat ze de energie en het leven langzaam uit je trokken. Mensen jou konden waarderen met al jouw plussen en minnen, mitsen en maren, omdat ze geïnteresseerd waren in jóú. Uiteindelijk word je vooral gewaardeerd om de persoon die je ten diepste bent, niet om de persoon die je volgens je omgeving en de maatschappij zou moeten zijn.

Jij bent een kostbaarheid en je mag ontvangen. Je hebt jouw bestaansrecht al verkregen op het moment dat je geboren werd. Daar hoefde je niets voor te doen. Ergens in je leven is je de overtuiging aangeleerd dat je eerst iets moest dóén, dat je eerst een prestatie moest leveren, succes moest boeken, dat je je moest gedragen om goed genoeg bevonden te worden. Maar dit is een concept dat je aangeleerd hebt gekregen en vervolgens voor waar hebt aangenomen. Feit is echter dat je altijd al bestaansrecht had, dat je daar niets voor hoeft te doen, dat je een kostbaarheid bent en dat je mág ontvangen.

Ik vermoed dat er niemand bij jouw geboorte naast de wieg stond en zei: ‘Eens even kijken ... Als jij later groot bent, wat wordt er dan van jou verwacht? De verplichtingen waar jij in jouw leven aan dient te voldoen, zijn de volgende,’ waarna er een hele lijst werd opgelezen. Waarschijnlijk is dit niet gebeurd. En zo denk ik ook (oké, ik weet het natuurlijk niet zeker) dat er niemand bij de hemelpoort (als die al bestaat) zal staan, die zegt: ‘Ah, eens even kijken! Aan welke verplichtingen had jij ook alweer in dit leven te voldoen?’ Er is er maar één die jou al die verplichtingen uiteindelijk oplegt, en dat ben jijzelf. Ingegeven door je opvoeding, je docenten en de maatschappij.

In jouw jacht naar liefde, erkenning en waardering ben je je gaan aanpassen aan de wensen en verlangens van anderen. Je hebt de door hen aangeleerde verhalen en programma’s klakkeloos voor waar aangenomen. Ergens diep vanbinnen voelde je wellicht dat het niet klopte. Maar ja, wat kun je doen? Je bent nog jong en de grote buitenwereld weet zich blijkbaar te redden, dus het zal wel aan jou liggen, toch? Bovendien doet iedereen het op die manier, dus er zal wel een

kern van waarheid in zitten. Toen wist je nog niet dat vrijwel iedereen in hetzelfde verhaal, dezelfde illusie, dezelfde mythe gevangen zit. Dus ga je maar door op de ingeslagen weg. Gevoelens van twijfel, onrust en onzekerheid onderdruk je, uit angst om te veel af te wijken van de rest van de groep, afgewezen te worden en alleen achter te blijven. En langzaam werd je de machine die je geworden bent.

Heel af en toe komt er een scheur in dat mechanische pantser dat je om je heen hebt gebouwd, in de vorm van pijn, verdriet of boosheid. Dat is het moment waarop je heel even contact maakt met de persoon, de kostbaarheid die je in essentie bent. Tranen zijn een boodschapper van de ziel, de pijn is er om je wakker en alert te maken dat er iets mag veranderen in jouw leven en je boosheid is er vóór jou. Deze laat je voelen en zien dat er iets heel graag gewild wil worden, wat op dat moment niet de kans krijgt om tot expressie te komen. Het is dus waardevol om daarmee in contact te komen en daar aandacht aan te besteden. Deze gevoelens worden echter als zo onaangenaam ervaren, dat we daar zo snel mogelijk vandaan willen. En in onze huidige maatschappij zijn er talloze mogelijkheden beschikbaar om deze lastigheid te kunnen omzeilen.

Zo leven we in een omgeving waarbij er altijd voedsel voorhanden is en je altijd de mogelijkheid hebt om iets ‘nuttigs’ te doen, zoals het huishouden of onderhoud van de tuin. En anders heb je altijd nog je werk, je sociale contacten en uiteraard Netflix en je mobiele telefoon die snel voor invulling van die leegte en een fijn gevoel kunnen zorgen. Ook activiteiten die positief gelabeld zijn, kunnen werken als een ontsnapping aan de confrontatie met onszelf. Denk aan sporten, geleide meditaties en yoga: stuk voor stuk zijn ze enorm waardevol, maar ook zij kunnen een ideale dekmantel zijn om een bepaalde leegte of lastigheid in onszelf niet te hoeven aangaan. Ook ik kan soms de onrust in mijzelf voelen en dan ervoor kiezen om iets van mijn to-dolijst af te werken, te sporten of m'n yogamat te pakken, in plaats van te gaan zitten, naar binnen te keren en te voelen wat er

op dat moment aanwezig is en wat er daadwerkelijk aangekeken en gevoeld wil worden. Het is niet goed of fout, maar het is wel waardevol dat je je ervan bewust bent, zodat je eventueel kunt bijsturen.

Op momenten dat we ons prettig voelen, als we energiek en vrolijk zijn, als ons lijf optimaal functioneert en ook de omstandigheden – in bijvoorbeeld werk en ons privéleven – voor het overgrote deel zijn zoals wij dat het liefste zouden willen, dan vinden we het fijn om contact te maken met ons lijf en met wie we werkelijk zijn. Hoewel je je kunt afvragen of je dan echt in contact staat met jezelf of toch meer met de gunstige externe factoren op dat moment. Hoe dan ook, op die momenten dat het leven er wat minder rooskleurig uitziet, wordt het een stuk lastiger. Wanneer je pijn hebt in je lijf, je onzeker, gespannen, boos, alleen of verdrietig voelt, dan wordt er iets in ons wakker dat daar zo snel mogelijk vandaan wil. Dit is begrijpelijk. Maar als je meer in verbinding wilt komen met wie jij bent, en iets in jou is verdrietig, bang of onzeker, wanneer zul je dan meer in verbinding komen met jezelf? Door zo snel mogelijk van die gevoelens weg te gaan en tegen jezelf te zeggen: dat wil ik niet voelen? Of door er juist naartoe te gaan en er contact mee te maken en er misschien zelfs nieuwsgierig naar te zijn?

Dus als iets in jou zich ongemakkelijk voelt en jij hebt het verlangen om meer in contact te zijn met wie jij bent, is er maar één optie: met die gevoelens in contact komen. Er is geen andere mogelijkheid.

Het zijn juist die lastige gedachten en gevoelens die je in staat stellen om steeds iets meer te weten te komen over wie JIJ bent. Zodat jij jouw kostbaarheid voor de volle honderd procent tot expressie kunt laten komen. De vraag is of je je wilt laten uitnodigen door alles wat er in jou voorbijkomt...

Ik geloof dat ieder van ons bedoeld is om zijn of haar unieke waarde toe te voegen aan deze wereld. En natuurlijk besef ik dat ook dát een

verhaal is. Het gaat er hier dan ook niet om of het waar of niet waar is, het gaat erom of deze gedachte bijdraagt aan de relatie tussen jou en jezelf. Geloof dus niet zomaar iets wat ik zeg, maar kijk of het hout snijdt voor jou. Blijf nieuwsgierig en alert.

Voor een 'goed' leven zijn niet alleen vreugde en gezondheid nodig, maar ook voldoening en het toevoegen van waarde. En jij kunt jouw unieke waarde het meest tot expressie brengen als jij helemaal jij mag zijn. Niet voor zeventig procent, ook niet voor tachtig, niet voor negentig – ook al is dat een heel hoog percentage. Nee, jij kunt het meeste van jouw kostbaarheid tot expressie brengen als jij honderd procent jij mag zijn. Dan ben jij het grootste cadeau voor de ander. Het is dus waardevol om de relatie tussen jou en jezelf op de allereerste plek te zetten en een optimale verbinding met jezelf te krijgen. Daar heb niet alleen jij plezier van, maar ook de hele wereld om jou heen.

Ontvang het *Werkboek Jij bent de liefde*

Met het *Werkboek Jij bent de liefde* kun je de twaalf pijlers om te leven vanuit zelfvertrouwen, zelfrespect en zelfwaardering praktisch in je leven aanbrengen. Bij elk hoofdstuk krijg je een korte samenvatting én oefeningen voor zelfonderzoek en begeleiding. Uiteindelijk leren we het meest door niet alleen te lezen, maar vooral door te doen en te ervaren. Dit werkboek begeleidt je daarbij, maakt het praktisch en toepasbaar.

Scan deze QR-code of ga naar dokterjuraan.nl/werkboek en ontvang gratis het werkboek.

