

Inhoud

Inleiding	5
1. Van huis uit	9
2. Wat kreeg je mee?	23
3. Waar leef je mee?	35
4. Wat voel je?	49
5. Wat krijg je mee vanuit het Vaderhuis?	65
6. Wat is waarheid in jouw leven?	77
7. Wie ben je geworden?	91
8. Hoe kun je zijn wie je werkelijk bent?	103
9. Communicatie van huis uit	117
10. Wie je bent geef je door!	133

Inleiding

Opstandig en vol ongeloof zit ze tegenover me. Irma (zo noem ik haar) is een vrouw van 54 jaar en ze heeft al veel meegemaakt in haar leven. Nu heeft ze veel problemen in haar huwelijk en op haar werk. 'Hoe komt het toch dat ik dit allemaal op mijn bordje heb gekregen? Waar is het misgegaan?' verzucht ze.

Ik merk dat veel cliënten in mijn praktijk tegen deze vraag aanlopen. *Waarom overkomt mij dit?* Het zet me aan het denken over mijn eigen leven. Ook ik heb het nodige meegemaakt: gezondheidsproblemen, het onderkennen van mijn hooggevoeligheid en de moeiten die dit met zich meebracht, ervaringen met narcistische mensen, om maar enkele dingen te noemen. Ze vormden de aanleiding voor mijn eerdere boeken, *Durf te gaan! Leven met hooggevoeligheid als talent en Loskomen – Uit de greep van narcisme*.

Vaak heb ik me afgevraagd waarom dit alles me overkwam en waarom ik me zo voelde en waarom ik zo handelde als ik deed. Totdat ik de patronen ontdekte die ik in mijn leven heb ontwikkeld en die ik bleef herhalen, ondanks dat ze mij niet brachten wat ik wilde. Hoe is dit toch mogelijk?

Tijdens mijn opleiding als coach ontdekte ik dat je als mens altijd blinde vlekken hebt die anderen wel bij jou zien en die jijzelf niet ziet. Maar daarnaast zijn er ook dingen die zowel anderen als jij niet weten.

Mijn nieuwsgierigheid was gewekt en ik ging verder op zoek. Tijdens die zoektocht kwam ik onder andere deze mooie spreuk uit de Talmoed tegen: 'We zien de dingen niet zoals ze zijn, we zien de dingen zoals wij zijn.' Dit veranderde alles! Mijn perspectief, hoe ik naar dingen kijk, bepaalt mijn aannames.

Dit is niet objectief, maar per definitie subjectief: ik kijk naar dingen vanuit mijn eigen achtergrond en vooroordelen. Het bracht mij uiteindelijk bij de kernvragen van mijn speurtocht: hoe kijk ik? En: wie ben ik?

Op die laatste vraag had ik destijds voor mezelf totaal geen goed antwoord. Ik had geen idee. En dat verklaart ook waarom ik vaak niet wist wat ik wilde, want om te weten wat je wilt, moet je weten wie je bent!

Inmiddels weet ik dat gelukkig wel en dat helpt me enorm om de juiste keuzes in mijn leven te maken. Keuzes die bij mij passen. Vele daarvan heb ik ontdekt in de zogenaamde 'contextuele therapie'. Deze theorie helpt mensen om waardevolle dingen te ontdekken over zichzelf, ook al hebben ze nog zoveel verdrietige of pijnlijke ervaringen in het leven gehad.

Hoe dan? Door naar jezelf te (leren) kijken in de volledige context! Wikipedia geeft als definitie van het woord context: 'De context is de totale omgeving waarin iets zijn betekenis krijgt.' Er staat 'iets', maar het kan ook over iemand gaan: 'waarin iemand zijn betekenis krijgt'.

Dat betekent dat wie jij en ik zijn en hoe we handelen niet los staat van de mensen om ons heen en van de dingen die we meemaken. Op deze manier kijk ik nu in mijn praktijk altijd samen met mijn cliënten naar hun leven, naar hun zijn.

In dit boek zal ik af en toe meer uitleg geven over de contextuele theorie. Deze theorie vormt de basis van veel inzichten die ik aan je wil doorgeven, gecombineerd met voorbeelden uit mijn praktijk als coach. Essentieel binnen deze theorie, en dat klinkt ook door in de verhalen van mijn cliënten, is het feit dat er in het leven van een mens op de lange termijn een balans moet zijn tussen geven en ontvangen. De ontwikkelaar van de contextuele theorie is de Amerikaans-Hongaarse gezinstherapeut en psychiater Ivan Boszormenyi-Nagy (spreek uit Nodj). Vanwege de lange naam zal ik verder in dit boek alleen Nagy gebruiken als ik naar hem verwijst.

Hij geeft onder andere aan dat we in dit leven 'verworven' en 'gegeven' relaties hebben, die je allebei als mens vormen en ook het leven dat je leeft, dus de manier waarop je handelt.

Verworven relaties zijn de relaties die je aangaat in dit leven, zoals bijvoorbeeld met je partner, vrienden en collega's. Gegeven relaties zijn je gezin van herkomst en je familieleden. Juist over die gegeven relaties wil ik het in dit boek met je hebben. Welke rol spelen die relaties in ons leven? Vaak zijn we ons daar helemaal niet van bewust.

Zoals Irma, die maar niet snapte waarom bepaalde gebeurtenissen haar overkwamen. En ikzelf ook: het heeft mij zoveel inzicht gegeven te weten dat mijn leven niet op zichzelf staat, maar verbonden is met mijn familie. Hoe ik als volwassene met verworven relaties omga en de moeiten en blijdschap die ik daarin ervaar, hangt sterk samen met de relatiepatronen die ik in mijn gezin van herkomst heb ontwikkeld.

Die inzichten wil ik graag met je delen in dit boek. Ik wil je zo meer bewust maken van wie je bent als volwassene, en ook van hoe je handelt, met anderen omgaat en wat daarin de invloed is van de mensen die vanaf de start deel uitmaken van je leven.

Daarnaast is ook je herkomst van voordat je op deze aarde kwam belangrijk. Wat heb je van God meegekregen vanuit het Vaderhuis?

Ik hoop van harte dat dit boek je weer een stap verder brengt in het ontdekken van wie je bent en dat deze bewustwording je helpt je authentieke ik meer te omarmen en vandaaruit te leven.

Kortom, dat je (her)ontdekt wie je bent *Van huis uit!*

In relaties
is de balans
tussen geven
en ontvangen
enorm belangrijk.

1. Van huis uit

Een cliënt van mij, ik noem hem Rob, kwam bij mij in de praktijk omdat hij moeite had met elke leidinggevende met wie hij in zijn werk te maken kreeg. 'Ik begrijp het niet', zei hij. 'Hoe komt het toch dat ik al snel mezelf heel klein voel, daar dan van baal en vervolgens mijn kont tegen de krib gooi en de strijd met iedere nieuwe manager aanga?' Toen ik hem vroeg naar zijn gezin van herkomst kwam al snel de ingewikkelde relatie met Robs vader ter sprake. Door de vragen die ik hem stelde viel het kwartje en kon Rob het verband leggen tussen de relatie met zijn vader en zijn verstandhouding met zijn diverse leidinggevers.

Je gezin van herkomst en je opvoeding hebben veel invloed op je leven. Daarbij speelt mee hoe jij met je eigenschappen paste in dat gezin, hoe je werd aangemoedigd of niet, welke gewoonten en welke normen en waarden je meekreeg. Verderop in dit hoofdstuk beschrijf ik de vier dimensies die volgens de contextuele theorie invloed hebben op jou als mens en op de manier waarop je met andere mensen omgaat. Eerst zal ik beschrijven wat nog meer invloed heeft gehad op je persoonlijkheid.

Eigenschappen

Onze familierelaties zijn van grote betekenis voor ons, met name de relaties in het gezin waarin je geboren wordt en opgroeit. Als kind leef je in gezinsverband met je vader en/of moeder en mogelijke broers en zussen.

2. Psychologie

Psychologie heeft te maken met de manier waarop een mens omgaat met de dingen die in zijn of haar leven gebeuren. Ieder mens verwerkt gebeurtenissen op een andere manier. Je herkent het misschien wel: als je met volwassen kinderen uit één gezin bij elkaar bent en jij geeft aan dat je vroeger in jullie gezin iets heel vervelend hebt gevonden, kunnen de anderen je stomverbaasd aankijken omdat zij dat helemaal niet zo hebben ervaren.

Hoe komt dat? Het heeft ten eerste te maken met je karakter, met hoe jij in elkaar zit (*nature*). Hoe gevoelig ben je voor opmerkingen, voor de impact van gebeurtenissen, voor de sfeer in het gezin? Ben je introvert of extravert, heb je veel behoefte aan dingen samen doen of ben je liever op jezelf? Ten tweede speelt ook *nurture* een rol: welke boodschappen heb jij wel meegekregen maar je broers en zussen niet? Misschien omdat je de oudste was, of juist de jongste in het gezin, of om andere redenen? Dit alles bepaalt hoe je denkt over jezelf en over anderen, hoe je omgaat met je verlangens en behoeften en ook welke mechanismen je inzet om te overleven.

Zo is je psychologische verwerking dus een belangrijke laag in het effect dat de omgang en gebeurtenissen in je gezin van herkomst op je leven hebben. Dit bepaalt namelijk welke mechanismen je ontwikkelt voor het omgaan met andere mensen en met wat je in je leven overkomt. Dus bijvoorbeeld of je in staat bent om verantwoordelijkheid te nemen en te dragen of juist niet; of je in staat bent om mensen te vertrouwen en in welke mate dan, en hoe het je afgaat om met anderen mensen samen te werken.

3. Interacties

Bij interacties gaat het om manieren waarop je als volwassene communiceert en de wisselwerking daarin met anderen. Je communiceert vanuit wie je bent (geworden) en dat heeft weer te maken met de eerste twee dimensies; dus wat je feitelijk meekrijgt, hoe dat je beïnvloedt en welk effect dat heeft op de ontwikkeling van je persoonlijkheid.

Als je met iemand anders in gesprek bent, hebben jullie allebei je eigen aandeel in die communicatie. Jij en de ander reageren op elkaar. Dit kan vlot en

open gaan, of stug en ongemakkelijk (of ergens ertussenin). Misschien heeft een van beide gesprekspartners nooit geleerd om te benoemen wat er in hem of haar omgaat. Hoe doe jij dit? Spreek je open over zaken en mag het over emoties gaan? Of houd je dingen misschien liever voor jezelf en praat je niet graag over je gevoelens?

Natuurlijk is er ook verschil in een gesprek tussen twee volwassenen en een gesprek tussen een kind en een volwassene of kinderen onder elkaar. Daarnaast is het van belang of jij en de ander gelijkwaardig zijn of zich gelijkwaardig voelen in de communicatie.

De manier waarop jij communiceert, is niet alleen beïnvloed door wat je feitelijk hebt meegekregen en door je psychologische vermogen, maar ook door de interactie in je gezin van herkomst. Als het gaat over interacties in je gezin van herkomst zijn er uiteraard ook verschillen tussen gezinnen. Die verschillen hebben ook te maken met de mate van gehechtheid en verbinding in een gezin.

Kom je als kind uit een hecht gezin (we noemen dat een 'kluwengezin'), dan zijn je ouders enorm betrokken bij en beschermend naar de kinderen. Er is veel warmte en aandacht voor hen. Je eigen weg gaan in zo'n soort gezin is vaak minder vanzelfsprekend, juist omdat ouders en kinderen zo bij elkaar betrokken zijn.

Kom je echter uit een zogenaamd 'los-zand-gezin', dan gaan ouders en kinderen meer hun eigen gang en is er vaak minder interactie onderling. Er is minder aandacht voor elk van de kinderen, maar er is wel meer ruimte om je eigen dingen te doen en je eigen keuzes te maken.

Hoe je als kind je kluwengezin of los-zand-gezin hebt ervaren, hangt natuurlijk ook af van wie jij bent en wat je voelt. In het algemeen geldt: hoe er thuis gecommuniceerd is, open of juist niet, blijft meestal een rol spelen in het latere leven. Je blijft misschien op dezelfde manier communiceren als vroeger thuis. Dit kan een positieve keuze zijn, of simpelweg omdat je niet anders kunt. Misschien blijf je er last van houden dat je niet geleerd hebt om anders te communiceren. Dit kan een levenslang leerproces zijn en het kan je blijvend beïnvloeden in je relaties met anderen.

4. Relationale ethiek

Deze laatste dimensie gaat over hoe de eerste drie dimensies in je leven invloed hebben (gehad) op de balans tussen geven en ontvangen en daarmee op je manier van omgaan met andere mensen. Dus op je relaties. Als je wordt geboren, kom je voort uit een vader en moeder. Dat is een biologisch gegeven en een feit. Dat is de basis voor de een levenslange verbondenheid met je ouders. Nagy noemt dat de existentiële loyaliteit. Er is ook nog een andere vorm: de verworven loyaliteit. Die ontstaat niet door je afkomst, maar ontwikkelt zich gaandeweg tussen jou en je ouders. Doordat je ouders liefdevol voor je zorgen – ze willen over het algemeen graag dat je gelukkig bent – groeit de verbondenheid tussen jou en hen. Als kind geef je ook die liefde en zorg terug, door bijvoorbeeld een tekening te maken voor je ouders of de tafel te dekken als ze het druk hebben. Die verworven loyaliteit kan dus ook ontstaan als je niet opgroeit bij je biologische ouders, maar bijvoorbeeld geadopteerd bent, in een pleeggezin woont of bij je oma en opa opgroeit. Verbondenheid met de mensen bij wie je opgroeit en met wie je samen veel beleeft is kostbaar.

Veel cliënten ervaren echter ook de andere kant van de medaille, namelijk dat ze zich niet verbonden, maar gebonden voelen door die loyaliteit, waardoor ze niet meer echt hun eigen keuzes kunnen maken. Zoals als mijn cliënte Alie, niet haar echte naam, die na het overlijden van haar vader haar verlovingsverbrak en bij haar moeder ging wonen om haar gezelschap te houden en voor haar te zorgen. Zij kwam bij mij terecht omdat ze vastliep in haar leven door die keuze uit loyaliteit. En wat te denken van Bernard (gevingeerde naam) die na de scheiding van zijn ouders het gevoel kreeg dat hij voor zijn moeder moest kiezen, omdat hij bij haar woonde – Nagy noemt dat gespleten loyaliteit. Bernards moeder liet zich negatief uit over zijn vader. Door dit loyaliteitsconflict is het contact met zijn beide ouders uiteindelijk onder spanning komen te staan. Bernard kwam bij mij, omdat hij ging trouwen en niet wist hoe hij op die dag, die voor hem zo belangrijk was, met zijn ouders moest omgaan. ‘Moet ik ze überhaupt wel uitnodigen? Maar als ik dat niet doe, krijg ik dan spijt, en loopt de spanning nu meer op als ze wel komen of als ze er niet bij zijn?’ Bernard wist echt niet wat hij moest doen.

Nini kwam bij mij omdat ze niet in staat was een gezonde liefdesrelatie op te bouwen. 'Als de relatie dieper wordt en iemand komt dichterbij, lijkt het wel of ik alles expres kapot maak', vertelde ze. In het coachtraject werd duidelijk dat Nini door haar beide ouders emotioneel verwaarloosd en soms ook fysiek mishandeld was. Ze voelde zich gekwetst en was enorm boos op hen en zette zich sterk tegen haar ouders af. Ondanks dat is er toch altijd een vorm van loyaliteit van het kind naar de ouders, zegt Nagy. Een loyaliteit waar Nini helemaal niets mee kon. Het was voor haar onmogelijk loyaal te zijn aan de vader en moeder die haar zo hadden behandeld en daarom zette ze zich tegen hen af. Dit heet onzichtbare loyaliteit. Als iemand niet openlijk loyaal mag of kan zijn, kiest een (volwassen) kind een onzichtbare vorm van loyaliteit, bijvoorbeeld door aan bepaalde gewoonten vast te houden of, zoals Nini, zich af te zetten. Als er een gezonde verbondenheid is, dan is er een mooi evenwicht. Dat evenwicht is van belang voor de mentale en fysieke gezondheid van een mens. Nagy geeft aan dat er in relaties op lange termijn altijd een balans moet zijn tussen geven en ontvangen. We kunnen tijdelijk wel meer geven als dat nodig is, maar over een langere periode moet er balans zijn.

Zo was er ook in je gezin van herkomst een balans tussen geven en ontvangen. Heb je als kind voldoende van je ouders ontvangen? Heb je als kind aan je ouders kunnen geven en was daar voldoende aandacht en erkenning voor? Als dat niet zo was en er geen balans was, dan noemt Nagy dat ook onrecht. Ook als volwassene blijft die balans enorm belangrijk. Stel je voor dat je een baby hebt gekregen. Alle ouders weten dat dit zeker de eerste tijd niet gemakkelijk is. Je moet wennen aan een nieuw mensje dat jullie nodig heeft. Voedingen, luiers verschonen, niet weten waarom je baby huilt ... dan heb ik het nog niet eens over alle gebroken nachten. Veel kersverse ouders zijn doodmoe. Maar op een dag kijk je in de wieg en lacht je baby naar je. Alle vermoeidheid lijkt weg te ebben en je lacht terug. Je baby geeft je iets prachtigs en dat ontvang je graag: de balans is weer hersteld.

Een cliënte van mij kreeg echter een huilbaby. 'Echt, mijn man en ik hebben er alles aan gedaan om haar stil te krijgen, maar niets helpt. Ik vind het vreselijk om te zeggen, maar soms zou ik haar wel iets willen aandoen! Dat doe ik natuurlijk niet, maar ik trek het bijna niet meer', vertelde ze.

Ik kan gelukkig zeggen dat dit kindje met het ouder worden beter in haar velling steken en rustiger werd, maar het geeft duidelijk aan dat de balans tussen geven en ontvangen essentieel is, zelfs als het om je eigen kind gaat.

Uniek mens

Zoals je ziet is er een onderlinge verbinding tussen de vier dimensies, waarbij de laatste de andere drie dimensies omvat. De feiten, de psychologie en de interacties hebben allemaal invloed op het geven en ontvangen – en dus op de manier waarop je omgaat met relaties.

Hieruit volgt dat hoe je als volwassene functioneert in vriendschappen, liefdesrelaties of werkrelaties zijn oorsprong vindt in wat je hebt meegekregen vanuit je gezin van herkomst en je familie.

Tegelijk blijft natuurlijk gelden dat jij als mens uniek bent. Dat betekent dat hoe jij alles beleeft en interpreteert en uiteindelijk meeneemt in je volwassen leven niet vergeleken kan worden met hoe een ander dat doet. Dat een ander, zelfs al is het je broer of zus die in dezelfde omstandigheden is opgegroeid, beter met iets omgaat of er minder last van heeft, betekent dus niet dat jij dat ook moet kunnen.

Ik hoop dat de komende hoofdstukken je duidelijk zullen maken waar je vandaan komt en welke invloed dat op je heeft, maar ook wat jouw eigenheid is en welke dingen je daarom mag loslaten of juist meer in het licht mag zetten in jouw leven!

Schrijfp opdrachten

1. Hoe zag jouw gezin van herkomst eruit? Bijvoorbeeld: ben je met beide ouders opgegroeid, had je broers en/of zussen, wat is je plek in de kinderrij, welk beroep hadden je ouders?

2. Kom je uit een kluwengezin of uit en los-zand-gezin? Geef eens een voorbeeld.

3. Hoe heb je dit kluwengezin of los-zand-gezin als kind ervaren en hoe ervaar je jouw gezin van herkomst op dit moment nu je volwassen bent?

4. Hoe zou het zijn geweest als je in een gezin geboren was dat in veel opzichten anders was?

5. Wat zijn op dit moment in jouw leven je zeven kernwaarden? Als je op het internet naar 'kernwaarden' zoekt vind je daar veel voorbeelden. Probeer er zeven te kiezen die het beste omschrijven waar jij nu voor staat.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

6. Schrijf achter elk van de zeven kernwaarden van wie je ze hebt meegekregen. Bijvoorbeeld van je vader, je moeder, je opa of oma ... of zijn ze echt van jou?