

# HYLKE BONNEMA



## VAN SPANNING NAAR SPIRIT



CRISIS ALS  
SPRINGPLANK  
NAAR DAAD-  
KRACHT EN  
JE ECHTE IK

Boom

**HYLKE BONNEMA**

**VAN  
SPANNING  
NAAR  
SPIRIT**

**CRISIS ALS SPRINGPLANK NAAR  
DAADKRACHT EN JE ECHTE IK**

**Boom**

# INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	13
Wat het je kan brengen	19
1 Kijk je leven aan	25
2 Ervaren wat je voelt	53
3 Herken de oude verhalen	71
4 Hervind je levenskracht	117
5 Toon je leiderschap	143
Nawoord	167
Dankwoord	171



# **VOORWOORD**

We kennen het allemaal; iets in het leven brengt ons uit balans. Dat kan een onbenullige opmerking zijn van een relatief onbekende, iemand die voordringt in de supermarkt of een kwetsende tekst op sociale media. Maar ook ingrijpendere gebeurtenissen zoals een ontslag, scheiding of het verlies van een dierbare. Zo'n situatie roept per individu compleet verschillende reacties op. De een legt het gemakkelijk naast zich neer terwijl bij de ander net die knop uit het verleden getriggerd wordt, waardoor de boel kantelt. We hebben met ons allen echter één ding gemeen en dat is: oud zeer. Situaties brengen ons uit evenwicht omdat we – al dan niet bewust – worstelen met oude pijnen. Welke beurse plekken dat precies zijn, daar moet je achter zien te komen.

Al meer dan 25 jaar doe ik als systemisch coach aan bewustzijnsontwikkeling en toch trap ook ik nog weleens in de valkuil. Dan laat ik me onbewust meeslepen door oude gevoeligheden en zit ik al snel weer in de gevangenis van mijn eigen geschiedenis. En de enige die mij weer uit die gevangenis kan halen ben ik zelf...

Niet zo lang geleden had ik weer zo'n terugslag. Ik reed vanaf mijn kantoor terug naar huis en voelde me opgefokt. Ik gaf in die tijd heel veel lezingen, deed dagelijks workshops, werkte aan een boek, zorgde voor mijn kinderen en probeerde een goede partner te zijn voor mijn vrouw. Kortom: ik zat vast in stress. Ergens voelde die stress wel lekker. Het gaf me betekenis en een kortetermijndoel. Het jaagde de adrenaline door mijn aderen. De angst en de spanning die hieronder lagen, had ik echter weggestopt. Door mijn jarenlange ervaring met innerlijk werk kon ik dat ergens nog wel voelen, maar toch zette ik gewoon de 'overdrive' aan. Ik ging maar door, steeds harder rennen en ik vluchtte in mijn werk.

Thuis begon het daardoor te wringen. Ik had het gevoel dat mijn vrouw mij helemaal niet begreep en steunde. Ik voelde me alleen en begon me steeds minder thuis te voelen in mijn eigen huis. Het was alsof ik in een gevangenis zat, waarbij mijn vrouw de rol van strenge

cipier vertolkte. Dat het diep vanbinnen heel anders zat, realiseerde ik me op dat moment niet. Ik was zowel de verbinding met mijn vrouw als met mijzelf even helemaal kwijt. En als zij er met mij over probeerde te praten, werd ik boos. Ik zat gevangen in die typische oude kindverhalen die ik mezelf maar al te graag vertel. Verhalen die mijn oude pijnen triggeren en waarvan ik mijn vrouw dan de schuld geef. Terwijl zij alleen maar liefde wil geven en ontvangen.

Pas nadat we ruzie kregen over iets onbenulligs – de afwas (!) – waarbij ik me weer niet begrepen voelde en we even flink knalden, realiseerde ik me dat ik deze ‘innerlijke gevangenis’ zelf had gecreëerd. Ik moest terug naar mijn gevoel, zodat ik weer in verbinding kon komen met mijzelf, en daarmee met mijn vrouw en mijn kinderen.

Door gebruik te maken van de vijf stappen die ik beschrijf in dit boek, herkende ik gelukkig hoe ik mezelf vastzette in het gelijk willen hebben. Ik kon weer voelen wat er achter mijn overlevingsstrategie zat. Ik kon voelen hoe het kleine jongetje in mij verdrietig en teleurgesteld was door zijn verlangen naar emotionele warmte vroeger, thuis. Door de werkdruk – waarmee ik uit verbinding ging met mezelf – werden deze gevoelens getriggerd om aan de oppervlakte te komen. Dat was nodig zodat ik ze kon verwerken en daardoor weer kon ontdekken wie en wat ik echt ben: zacht en liefdevol in plaats van haastig en gestrest. Ik kon weer contact maken met waarom het leven leuk is, ik kon weer genieten. Bovendien kwam de inspiratie in mijn werk terug in plaats van het gehaaste ‘ik moet geld verdienen’. En gelukkig ontstond ook in de liefde weer een opening en begon het te stromen.

Zo raakte ik dus toch nog verstrikt in mijn verborgen verhalen en mijn oude emoties. Ondanks dat ik al meer dan twintig jaar lesgeef in ‘voelen’ en al duizenden mensen heb geholpen om meer op de koers van hun intuïtie te varen. Echt dúrven voelen kan ook best lastig zijn. Het gaat over aan de ene kant alle ruimte maken voor wat je

voelt en aan de andere kant je niet laten meesleuren door de emoties. Want het zijn juist die emoties waardoor je je gevangen blijft voelen. Het gaat over onderzoeken wat er achter de emoties zit en voelen wat er werkelijk aan de hand is. En juist door dat er helemaal te laten zijn, kun je transformeren. Dan kom je los uit deze zelfgecreëerde gevangenis en voel je weer de rust, ruimte en vrijheid om in verbinding te komen met jezelf.

Het toepassen van vijf eenvoudige stappen waarmee je leert luisteren naar je intuïtie en gevoel en ernaar te leven, kan hierbij enorm helpen. Na alle jaren waarin ik dit werk doe, heb ik ervaren dat 'voelen' dé weg is naar meer geluk, liefde, wijsheid en kracht. En het bijzondere is dat dit boek is gebaseerd op systemische principes die natuurliefhebbers, onze eigen voorouders, druïden, heksen en sjamanen, al eeuwenlang kennen en toepassen. Juist nu komen al deze wijsheden naar ons toe, omdat de precieze balans tussen mens en aarde niet nog meer verstoord mag raken. Dit raakt mij, met name ook als vader, als hoeder, omdat ik graag goed wil zorgen voor de wereld die ik straks, als alles goed gaat, mag overdragen aan mijn kinderen.

In dit boek deel ik graag mijn inzichten met jou over hoe je jezelf kunt bevrijden uit de gevangenis van je verleden, zodat je kunt loskomen van je 'gedoe' en meer geluk, liefde, wijsheid en kracht gaat ervaren.

Ik wens jou en jouw naasten alle liefde toe!

Hylke Bonnema, Amsterdam 2021



# INLEIDING



Welkom in deze innerlijke reisgids. Hij gaat je handvatten geven om een nieuwe koers in te slaan die je helpt om weer bij jezelf en je gevoel terug te komen. Er huist een enorm potentieel in jou, in ons allemaal, een scheppende levenskracht, maar deze moet wel de kans krijgen om te floreren. Daar gaat dit boek je bij helpen. Maar eerst vertel ik je mijn verhaal, de basis voor dit boek.

## Loslaten

Oh, wat heb ik zelf geworsteld met het 'gedoe' in mezelf, met mijn lijf, mijn liefde, mijn relaties, met mijn kinderen en in mijn werk. En wat heb ik vaak de ander de schuld gegeven van mijn pijn. Wat heb ik vaak gewenst, gehoopt en gesmeekt om vrij te zijn van mijn negatieve emoties, zoals mijn woede, angst, teleurstelling en verdriet. Wat heb ik vaak gezegd: 'Niet nog een keer.' Totdat ik besloot mijzelf en mijn vraagstukken aan te kijken, gewoon zoals het is; mijn gevoel de ruimte te geven, mijn verleden te onderzoeken, mijn verleden zelfs te omarmen om het dan los te kunnen laten ...

Als we de verhalen loslaten, realiseren we ons dat we meer zijn dan deze oude verhalen. Dat we meer zijn dan onze omstandigheden. Pas als we loslaten, realiseren we ons dat we een scheppende levenskracht zijn, waarin ook plek is voor de oude verhalen en omstandigheden. Dan kunnen we leiderschap tonen vanuit onszelf, vanuit onze scheppende kracht, vanuit onze innerlijke waarde.

Ik wilde verlichting en zocht die vol enthousiasme in meditatie, yoga en spiritualiteit. Daarnaast wilde ik met psychotherapie, systemisch werk en wetenschap ontdekken hoe ik mijn destructieve patronen kon transformeren. Pas toen ik de hoop op verlichting losliet, en de angst voor mijn schaduw in de ogen kon kijken, openbaarde zich een nieuwe, heldere weg, waarover ik je in dit boek graag meer zal vertellen.

## Kracht hervinden

Superman en Superwoman bestaan niet. En toch hebben we superpowers, jij en ik. We zouden het kunnen laten regenen als we wilden, zoals vele goed gedocumenteerde teksten over sjamanen en druïden ons leren. Werkelijk cocreëren met moeder natuur. In al onze kwetsbaarheid en echtheid kunnen we, door naar binnen te gaan, deze kracht herontdekken. Soms zijn juist onze mislukkingen en ongelukken onze grootste zegen op dit pad.

Dit boek gaat over het hervinden van kracht, liefde en wijsheid in jezelf. Juist door dat wat we ‘onplezierige ervaringen’ noemen aan te kijken, aan te gaan, te onderzoeken, te omarmen en los te laten. Om daarmee ruimte te maken voor jouw ziel, jouw schittering en jouw liefde. Het is jouw geboorterecht om contact te kunnen maken met deze unieke, ‘eigenwijze’ kracht die zich in jou bevindt.

⋮ *‘Soms zijn juist onze mislukkingen en ongelukken  
⋮ onze grootste zegen.’*

## Pak die spiegel!

Als iemand mij dit 25 jaar geleden had gezegd, had ik meteen gedacht: ah, daar heb je weer zo’n spiritueel blabla-verhaal. Ik serveerde alles af, soms bewust, soms onbewust. Dit deed ik omdat ik dat van huis uit zo geleerd had: wat een andere kijk op de zaken geeft, moet je afschieten. Om vooral niet mezelf aan te hoeven kijken, niet écht. Het gevolg was dat ik niet trouw was aan mijzelf. Ik dacht van wel – want ik luisterde niet naar wat die ander zei – maar eigenlijk weigerde ik in de spiegel te kijken die me werd voorgehouden.

Tegelijkertijd blijft het essentieel om jouw éigen waarheid te ontdekken. Je niet iets te laten vertellen door anderen, ook niet door mij.

Voor mij is de vrijheid om van elkaar van mening te mogen verschillen een groot goed. Hierdoor ontwikkelen we ons verder en maken we elkaars schaduw zichtbaar. Onderzoek voor jezelf je eigen waarheid. Objectiviteit bestaat niet. Meer hierover lees je in mijn boek *Het nieuwe opstellen*.

Als je dus een spiegel wordt voorgehouden, hoe moeilijk of pijnlijk ook, grijp die gelegenheid dan zeker aan, maar blijf trouw aan jezelf. Gebruik die spiegel niet om de ‘oplossing’ buiten jezelf te zoeken. Als je merkt dat het niet stroomt in de liefde bij jou, of dat je vastloopt in je werk of dat je lichaam tegensputtert, weet dan dat dit een verhaal te vertellen heeft. Een verhaal dat alleen jij kunt ontcijferen.

Dit boek leert je praktisch in eenvoudige stappen hoe je kunt leren luisteren naar jezelf, naar je gevoel en naar je intuïtie. Hoe kun je van je pijn houtjes maken om je innerlijk vuurtje mee aan te steken? Zo dat je ontdekt welke verborgen boodschap van de ziel er in het gedoe van je leven zit?

Het is echt waar: als je luistert naar je gevoel, gaat alles beter. Met deze reisgids kun je direct leren wat er mogelijk is als de deur naar je ziel op slot lijkt te zitten. Of dat nu geldt voor je relatie, je werk, je roeping of je inkomen. Je leert luisteren naar je intuïtie. Om van daaruit te leven, te werken en lief te hebben. Dat doen we met vijf praktische, eenvoudige stappen:

1. Kijk je leven aan
2. Ervaren wat je voelt
3. Oude verhalen herkennen
4. Levenskracht hervinden
5. Leiderschap tonen

⋮ ‘Als je luistert naar wat je echt voelt,  
⋮ gaat alles beter.’  
⋮

## Voor wie is dit boek?

- Voor eigenwijze mensen, die stiekem toch nog niet helemaal durven te vertrouwen op hun eigen wijsheid. Ben jij bereid om je eigen reis naar binnen te maken, los van wat anderen daarvan vinden?
- Voor moedige, eerlijke, ondernemende mensen. Ben jij bereid om te leren over jezelf en jouw gevoel en om daar vervolgens ook naar te leven, ook al snapt de wereld om je heen niet altijd precies hoe dat werkt?
- Voor gevoelige mensen, die voelen dat ze bevroren zijn en niet in beweging (kunnen) komen. Als je diep vanbinnen weet dat er meer in zit, dat er iets zit wat naar buiten wil komen. Maar als je je steeds inhoudt, alsof iets teruggetrokken, bevroren is.
- Voor rationele mensen, die erachter komen dat de ratio hen niet (altijd) meer verder brengt. Je bent misschien heel ver gekomen met je hoofd, je hebt er een prachtige carrière mee gebouwd. En dan gaat het 'ineens' niet verder; je bent in een relatiecrisis of een burn-out beland. Of je merkt dat je jezelf steeds dezelfde vragen stelt. Een nieuwe route is nodig.
- En voor levensgenieters, avonturiers en wereldverbeteraars. Als je gewoonweg diep, echt, voluit wilt leren voelen, geven, nemen en genieten.

### Voor wie is dit boek níet?

Deze reis is niet geschikt als je een *quick fix* zoekt. Heb je niet de moed om écht naar binnen te kijken, diep af te dalen in jezelf? Om jezelf te spiegelen, tegen te komen, met 'alle gevolgen van dien'? Wil je niet kijken naar je ingesleten patronen, je vastgeroeste gedachten, je beperkende overtuigingen (en ja, die hebben we echt allemaal)? Dan is dit boek niets voor jou.

Er is moed voor nodig om de confrontatie aan te gaan, om die patronen en gedachten te doorbreken. Natuurlijk mag je opzien tegen het proces en wat je gaat tegenkomen. Maar als je niet écht, diep vanbinnen álles wilt aangaan en aankijken – wát je ook tegenkomt – dan komt dit boek misschien te vroeg voor je. Als je het nu niet kunt opbrengen, dan geeft dat niets. Misschien heb je gewoon meer tijd nodig om moed te verzamelen. Neem die dan ook. Jouw tijd komt heus nog wel.

Dus:

- Wil je je niet meer verstoppen voor datgene wat nu nog in je onderbewustzijn is?
- Wil je van verdriet naar liefde, van woede naar kracht, van verwarring naar wijsheid?
- Wil je de edele kunst van het voelen en effectief inzetten van je intuïtie leren?

Als jij 'ja' zegt tegen deze reis in jezelf, dan ben ik dankbaar dat ik je reisleider mag zijn.



**WAT HET JE  
KAN BRENGEN**

In mijn praktijk als systemisch coach en opsteller heb ik duizenden cliënten de revue zien passeren en allemaal worstelden ze met een blokkade. Of dit nu iets was op het gebied van werk, relaties, familie of liefde; er zat een verborgen pijn die zorgde voor weerstand. Al deze mensen heb ik geprobeerd te helpen met mijn kennis, mijn methode en natuurlijk met mijn persoonlijke ervaringen en die van anderen. Ik bood ze de inzichten aan waarover je in dit boek alles gaat lezen en zij gingen ermee aan de slag. Hier lees je enkele ervaringen zodat je weet wat het je kan brengen.

Het zijn slechts een paar voorbeelden uit mijn dagelijkse praktijk. Deze mensen konden dankzij de vijf praktische, eenvoudige stappen terug naar wie zij in essentie zijn; de stappen fungeren eigenlijk als deur naar je wortels, als poort naar je ziel. Of dat nu in je werk is, de liefde of in je hele leven. Ik wil ze graag met je delen. In dit boek help ik je om contact te maken met je wortels en ze ook te doorvoelen, om te zorgen dat je het straks écht anders gaat doen. Jij bent tenslotte de leider van je eigen leven! Zolang je de eerste stap maar neemt ...

### **Peter: 'Ik durf de liefde weer toe te laten, en heb mezelf teruggevonden'**

'Ik had zo'n harde schil om me heen, niets raakte me meer echt. Ik leefde maar wat: werken, tv-kijken, te veel biertjes drinken en dan slapen. Dag na dag. Hylke heeft me geholpen om in vijf stappen dit patroon te doorbreken. Hij heeft mij laten zien dat mijn vader niet alleen de vervelende man was over wie mijn moeder altijd negatief sprak. Maar dat hij naast dader ook zelf slachtoffer was en dat hij lief en kwetsbaar kon zijn. Dit bracht mij in contact met diezelfde liefde in mij. Waardoor ik mijn zoon kan knuffelen en zelf de liefde meer durf toe te laten. Ik voel me, ondanks dat ik nog steeds uitdagingen heb, ook echt diep gelukkig, alsof ik mezelf heb teruggevonden. Ik dacht dat ik dat kwijt was.'

### **Linda: 'Ik voel mijn intuïtie weer en heb mijn roeping gevonden als edelsmid'**

'Ik was eindeloos aan het twijfelen, maar kwam uiteindelijk vaak helemaal niet in actie. Zo bang was ik om iets fout te doen. Daardoor bleef ik jarenlang hangen in relaties en banen die niet goed voor me waren. Door eerst dit probleem serieus te nemen en de pijn ervan toe te laten en vervolgens te zien hoe ik oude pijn uit het verleden van mijn moeder en grootmoeder herhaalde, hervond ik nieuwe liefde en levenskracht. Ik kan niet zo goed omschrijven wat Hylke precies deed en wat er gebeurde, maar ik zie heel duidelijk de lijn naar mijn moeder en oma. Ik weet nu wat me te doen staat om die lijn te doorbreken. Dat geeft me zo veel zelfvertrouwen. Ik heb me uiteindelijk zelfs laten omscholen. Als edelsmid doe ik nu het werk dat ik altijd al wilde doen.'

### **Martin: 'Ik voel me sterker dan ooit'**

'Ik was altijd die sterke jongen. Ik ben nogal groot en stoer van uiterlijk en dan verwachten mensen al snel dat je dat ook bent. Dus had ik een grote mond zodat niemand zou zien dat ik me af en toe een kleine jongen voelde. Maar dat stoere gedrag was ik op een gegeven moment zo zat! Ik worstelde zo met mijzelf dat ik me steeds meer ging opsluiten en mensen uit de weg ging. Ik werd zo angstig, kreeg bijna pleinvrees. Mijn zus sleurde me tegen mijn zin mee naar een workshop bij Hylke. Haar relatie was net uit, dus ik ging eigenlijk mee om haar te steunen. In plaats daarvan kwam ik in contact met mijn eigen liefde voor mezelf, voor mijn zus, mijn moeder. Ik heb staan janken en mijn stoere buitenkant daar in die kring afgelegd. Dat heeft mijn leven veranderd. Ik laat me niet meer in een rol duwen die niet bij me past. Met kleine stapjes laat ik zien en horen wat ik wel mooi en belangrijk vind, wat me



raakt. Dat voelt best onwennig en eng maar het gekke is: ik voel me sterker dan ooit.'

### **Maud: 'Ik heb na tien jaar weer contact met mijn moeder'**

'Jarenlang had ik geen contact met mijn moeder. We begrepen elkaar gewoon niet, ze gaf me altijd het gevoel dat ik niet het kind was dat zij graag wilde. Het was mijn eigen keuze, maar toch knaagde het aan me. Met feestdagen en verjaardagen vooral. Die stilte. Door met Hylke samen op reis te gaan en ook haar oude verhaal te zien, zag ik opeens een andere kant van haar. En voelde ik heel diep hoe ik mijn dochter tekort doe door haar het contact met haar oma te ontzeggen. Wat ik die middag heb ervaren, trof me zo dat ik voorzichtig weer contact heb gezocht. Uiteindelijk heb ik me met haar gedrag kunnen verzoenen. Ik reageer nu zelf anders, waardoor zij zich ook anders kan opstellen. We zijn niet van nature dikke maatjes, maar ik zie dat ik met dat verlangen om wat ik als kind heb gemist alsnog in te halen, een liefdevolle verbinding nu in de weg sta. Ik ben zielsgelukkig dat ze weer in het leven van mij en mijn dochter is.'

### **Sara: 'Alsof er een gordijn is opgetrokken'**

'Het was altijd alsof ik maar half leefde. Ik was snel moe en zat vaak niet lekker in mijn vel. Er drukte iets op me en ik dacht dat dat bij me hoorde, dat ik zo geboren was. De sessie die ik bij Hylke deed, bracht een bedrukkend familieverhaal aan het licht dat bepalend was voor de sfeer in het gezin waar ik uit kom. En nu dus ook weer in mijn volwassen leven. Dat had ik me nooit gerealiseerd. Ik had me juist een beetje afgekeerd van mijn familie en dacht dat ik het wel alleen kon. Door niet meer weg te lopen, maar

| samen met Hylke mezelf de juiste vragen te durven stellen, is er  
| een wereld voor me opengegaan. Het effect daarvan voel ik nog  
| elke dag. Het is alsof er in mijn leven een zwaar gordijn is opge-  
| trokken waardoor er weer licht kan schijnen.'



**1**

**KIJK JE LEVEN  
AAN**

Deze eerste stap, je leven aankijken, klinkt misschien makkelijker gezegd dan gedaan. Vaak stoppen we heel veel weg voor onszelf, ingegeven door patronen uit onze opvoeding en jeugd. Soms ook zijn gebeurtenissen zo pijnlijk dat we ze diep, heel diep, begraven hebben. Het probleem is dat ze zich, hoe ver weggestopt ook, altijd op de een of andere manier zullen manifesteren. Met het gevolg dat we bepaald gedrag gaan vertonen, gedrag waar we niet altijd trots op zijn. Ik zal beginnen met het vertellen van mijn eigen verhaal om aan de hand daarvan dieper in de materie te duiken. Hopelijk helpt het jou om de stap te nemen ook jouw leven te aanschouwen zoals het was en nu is.

## **MIJN VERHAAL: HOE MIJN EIGEN REIS BEGON**

Ik was negentien en reed in mijn auto. Mijn motto was ‘lang leve de lol’. Mijn ouders hadden een horecabedrijf en zelf was ik bijna ieder weekend aan het feestvieren op houseparty’s. Ik tufte lekker rond in mijn kleine Golfje en sneed altijd stiekem een beetje de bochten af. Ik was niet echt een oplettende chauffeur.

Zo ook die bewuste vrijdag. De radio staat lekker hard aan, ik voel me blij en ik nader een kruising bij het Amsterdam-Rijnkanaal op vrijdagmiddag rond een uur of vier. Er staat een stopbord, ik kijk naar rechts, er komt niks aan en ik snijd de bocht dus af. En inééns: Bam! Kling!

Ik kijk naar rechts en zie een auto met een enorme vaart zo het Amsterdam-Rijnkanaal invliegen tussen Breukelen en Nieuwer Ter Aa.

Op dat moment kom ik in een soort slow motion terecht, alsof je in een film zit en de tijd even stilstaat. Nóg voel ik de schrik als ik daaraan denk...

Niet veel later zie ik dat de brandweer het levenloze lichaam van

een jongetje van twaalf uit de auto vist. En niet veel daarvoor zwem ik zelf met de ponthouder in het water, duikend naar die auto. De auto met dat jongetje erin en zijn grootmoeder, bleek later, zonk meteen.

Wat later probeer ik de oude vrouw die komt bovendrijven, naar de kant te zwemmen, maar het is te laat.

Inmiddels is het al zo'n vijftig jaar geleden, maar als ik terugkijk, raakt het me nog steeds. Twee mensen die door mijn toedoen uit het leven zijn getrokken. Twee missende gaten geslagen in een familie. Het spijt mij nog steeds diep.

Gek genoeg voel ik me aan de andere kant ook dankbaar dat het leven me dit lot gegund heeft; het heeft me wakker geschud, wakker *geschrokken*, en het heeft me laten zien dat ik erbij moet blijven en zijn. Het is onuitsprekelijk heftig: een jongetje en zijn grootmoeder zijn verdronken, doordat ik er niet bij was, niet oplette. Dat verdriet voel ik nog steeds, en tegelijkertijd voel ik nu ook een soort berusting. Ik heb er veel aan gewerkt om dat punt te bereiken.

Ik ben verantwoordelijk voor dat ongeluk. Ik stopte niet voor een stopbord waardoor een auto mij schampte. Later bleek dat die auto veel te hard reed, maar dat doet aan mijn onoplettendheid niets af: ik zat fout.

## WAKE-UPCALL

In één klap was ik op mijn negentiende al mijn naïviteit kwijt. En tegelijkertijd was het een soort wakker worden, voor een innerlijke reis. Vanaf dat moment ben ik echt serieus gaan zoeken en stelde ik mezelf de volgende vragen: waarom gebeuren dingen, en vooral: waarom overkomen ze mij? Dit was de eerste ontdekking van de vijf stappen. (Al was ik me daar toen nog niet van bewust, dat kwam pas later.)

Tien jaar lang werkte ik aan dat ongeluk. Ik heb er veel over gesproken in therapie en in therapiegroepen. Ik heb een briefwisseling gevoerd met de moeder van de verdronken jongen. Ik ben er heel lang mee bezig geweest om het ‘een plek te geven’, om mijn gevoel hierover aan te gaan, het uit te spreken. Die gevoelens van schuld te voelen en verdriet en pijn. En ze naar de moeder uit te spreken. Het waren allemaal heel belangrijke stappen. Maar de oplossing kwam pas echt toen ik het belang van oude verhalen in mijn leven zag. Dat was toen ik voor het eerst een opstelling deed, eind jaren negentig. Ik vertel verderop in dit boek hoe dat ging.

Het ongeluk – hoe afschuwelijk en tragisch ook – was uiteindelijk de reden dat ik ben gaan zoeken, boeken ben gaan lezen en op onderzoek ben uitgegaan.

## CONFRONTATIE

Een verkeersongeluk is iets heel ingrijpends. Zo’n heftige aanleiding voor zelfonderzoek wens ik niemand toe. Maar gelukkig kun je ook zonder zoiets groots de confrontatie met jezelf aangaan. Dit boek gaat je daar stapje voor stapje bij helpen.

Durf jij het probleem, of jouw uitdaging, echt te zien? Durf jij te kijken naar dat wat bij jou nu op dit moment gedoe geeft in jouw relatie met je partner, in jouw werk of in relaties met andere mensen? Durf je dat te zien? En durf je daar ook ‘ja’ tegen te zeggen? In mijn praktijk heb ik de afgelopen jaren tientallen vraagstukken voorbij zien komen. Een greep uit de zaken waarmee mensen worstelden:

- Het lukt me niet om in contact te staan met mijn partner.
- Het lukt me niet om mijn echte roeping te vinden op het gebied van werk.
- Het lukt me niet om genoeg geld te verdienen met mijn werk.
- Mijn lichaam wil me iets vertellen, maar wat?

Durf je gewoon helemaal kwetsbaar ‘ja’ te zeggen tegen je uitdaging? Je wilt het misschien een beetje wegpoetsen, dat is heel herkenbaar en het is ook begrijpelijk. Maar ik weet ook zeker dat er een moment komt waarop je het niet meer weg wilt of kunt poetsen. Een moment waarop het leven tegen jou zegt: ‘goed, nu is het tijd om het echt aan te gaan’. Dat kan jaren en jaren duren. En soms denken we dat we iets hebben opgelost, maar blijkt het toch nog in een andere gedaante terug te komen. In dat geval hebben we het nog niet helemaal doorgrond.

## TEKEN JE HIER-EN-NU-SITUATIE

‘Oh nee, tekenen dat kan ik niet, dat wil ik niet, dat doe ik niet!’ Zo voel ik me ook soms. Ik kan ook helemaal niet tekenen. Maar het helpt echt goed om dat wat vanbinnen leeft naar buiten te brengen, op papier te kwakken. En het gaat in dit geval niet om de kwaliteit van jouw ‘kunstwerk’. Ook al teken je als een peuter, een afbeelding maakt het voor jezelf inzichtelijk. Dus pak die stiften en begin.

- Bedenk: je bent waar je bent.
- Vraag jezelf af: wat is mijn uitdaging nu? Kijk concreet naar je situatie in je leven, in je liefde, in je werk. En met wie ben je? Met wie niet?
- Teken je situatie.
- Op deze laag zit je nog vast in je buitenwereld; het sociale masker, je persoonlijkheid, je denken, je doen, je ‘ego’. Het is dus niet erg dat het nu nog niks doet. Het gaat er hier om te leren ons gedoe eerst maar eens te zien, niet ervan weg te vluchten. Het eerlijk aan te kijken, wat vaak al lastig genoeg is.

Bovendien: zonder ego geen leven, ik houd van ego!

## DROOM JIJ OOK WELEENS VAN VERTREKKEN?

Van weggaan? De boel de boel laten en je biezen pakken? Programma's als *Ik vertrek* zijn niet voor niets razend populair, ze spelen in op die behoefte. Wat je heel mooi ziet in die reportages: als je vertrekt, neem je jezelf altijd mee. De problemen die je thuis ervoer, ervaar je daar ook.

Het is dus logischer om een reis te maken die je niet wegleidt van jezelf, maar die juist naar jezelf toe gaat. In ieder van ons, dus ook in jou en mij, huist van nature een heel diepe wijsheid, een innerlijk weten, een intuïtieve kracht. Een kracht waarover we gewoon kunnen beschikken, maar die vaak ondergesneeuwd is geraakt. Ik wil je laten zien hoe je die intuïtieve kracht weer vindt en kunt gebruiken. Dat is het doel van onze reis en elke reis begint met een eerste stap.

⋮ *'Elke reis begint met een eerste kleine stap.'*





## Kees

In een van mijn groepen ontmoette ik **Kees**. Kees was eigenlijk van plan om met het beetje geld dat hij geërfd had van zijn moeder naar Bali te gaan. Gewoon even weg van alles. Dat is zo herkenbaar, dat gevoel even weg te willen. Weg van onze partner, van onze baan, van onze kinderen, van ons lichaam. We willen gewoon lekker even genieten zonder zorgen.

Ik heb dat ook weleens gedaan, maar als ik dan terugkwam, viel mijn oude leven als een verstikkende deken bovenop me. Ik voelde me meer verstikt dan voor ik vertrok. Kees realiseerde zich op tijd dat hij nu niet voor de zoveelste keer wilde weglopen van zichzelf. Hij schreef zich in voor mijn opleiding 'Het jaar van je leven', want hij realiseerde zich dat de allermooiste reis die hij kon maken de reis naar jezelf is.

## Twijfel

De eerste stap is je realiseren dat je iets anders wilt, net als Kees. Maar, je vraagt je af of je wel echt op reis wilt. Of dit wel iets voor je is. Twijfel is normaal, het hoort bij ons mens-zijn. Waar loop je nu tegenaan? Stel dat ik je met een camera zou filmen. Wat zie ik dan?

Even praktisch, beschrijf jouw leven eens en dan vooral datgene waar je op dit moment last van hebt. Waar je nu tegen aanloopt. Is dat iets in je relatie? Zoek je bijvoorbeeld naar meer liefde of passie? Of ben je ongelukkig in je werk? Hoe hoog scoren jouw werk, jouw relatie en jouw gezondheid op een schaal van 1 tot 10? Beschrijf dat eens en maak het concreet met een cijfer voor al die gebieden.