



Inleiding

Welke ouder zucht niet af en toe bij lastig gedrag van haar kind: 'Ik wou dat ik bij de bevalling ook een gebruiksaanwijzing had gekregen.'

Dit boek gaat uit van de gedachte dat iedereen wel degelijk een eigen gebruiksaanwijzing heeft. In zo'n gebruiksaanwijzing staat beschreven hoe je reageert op stresserende situaties en wat je het beste helpt de ontstane spanning te verminderen zodat je je weer goed gaat voelen. Zo'n gebruiksaanwijzing is in de loop van je leven ontstaan door een combinatie van je eigen temperament, invloeden vanuit je opvoeding en cultuur, genetische componenten, overtuigingen die je gaandeweg hebt gevormd et cetera. De lengte van zo'n gebruiksaanwijzing varieert. Bij sommigen is die kort, duidelijk en eenvoudig, bij anderen blijkt het na een zoektocht een lange en complexe gebruiksaanwijzing.

Is het nou zo nodig om je eigen gebruiksaanwijzing te kennen? Zonder die kennis is het toch ook al jaren goed gegaan? De meeste mensen zijn niet zo bezig met het beïnvloeden van hun eigen gevoel of gedrag. Zolang het leven redelijk loopt, is er immers niets aan de hand. En tja, het zit iedereen wel eens ergens tegen en iedereen heeft wel eens wat klachten. Nog geen reden om aandacht aan je eigen handel en wandel te besteden, om te kijken hoe je eigenlijk omgaat met het leven om je heen en wat je daar aan kunt verbeteren. Pas als klachten hinderlijk worden, zul je wellicht een noodzaak voelen om met jezelf aan de slag te gaan.

Veel van wat je doet en hoe je denkt is in de loop van je leven een automatisme geworden. In dit boek gaan we niet in op waarom die automatismen zijn ontstaan, maar gaat het om bewustwording van die automatismen. Pas als je je ergens van bewust bent, kun je besluiten of je dat wel of niet wilt veranderen. Veranderen vraagt aandacht en disci-

pline, daar is motivatie voor nodig. In dit boek krijg je praktische handvatten aangereikt die je helpen om te veranderen. Handvatten waarbij je verbeeldend vermogen goed aan het werk wordt gezet. Ook verwijst ik geregeld naar andere boeken voor verdere verdieping op specifieke onderdelen.

Als je inzicht wilt krijgen in je eigen gebruiksaanwijzing, dus hoe je zelf je spanningsopbouw kunt herkennen en beïnvloeden, is dit een boek voor jou. Is dit de enige manier om van je spanning of je klachten af te komen? Nee. Als er één methode zou zijn die de oplossing zou bieden, zouden de andere methoden immers niet bestaan. Er kan meer nodig zijn, er kan iets anders nodig zijn. In het boek verwijst ik dan ook naar mogelijke andere methoden.

Ik beschrijf in dit boek hoe je anders naar jezelf kunt kijken en luisteren. En hoe je invloed kunt uitoefenen op wat je daar ziet en hoort. Je wordt bewust gemaakt van wat ik 'het gesprek' noem. Een stroom van woorden en beelden die mede bepalen hoe je je voelt en wat je doet. Als je erop gaat letten, zul je merken dat je vrijwel constant met jezelf in gesprek bent. En als je dat dan toch al doet, waarom daar dan geen gebruik van maken?

Om het innerlijke gesprek zo te sturen dat je er zo veel mogelijk baat bij hebt, geef ik handvatten die gebaseerd zijn op inzichten uit verschillende invalshoeken. Deze invalshoeken zijn cognitieve gedragstherapie, voice dialogue, neurolingvistisch programmeren, familieopstellingen, mindfulness en energiewerk.



1 Ontdek je klas

Herken je dit: je wordt wakker omdat de wekker gaat, maar je draait je om en slaapt weer verder. Wat wil je nou: opstaan (je hebt de wekker toch niet voor niets gezet?) of doorslapen (je ligt zo lekker)? Of een ander voorbeeld: je wilt een chocolaatje, maar je neemt het niet omdat je daar puisten van krijgt. Wat wil je nou, wel of geen chocola? Niet alleen wil je soms tegengestelde dingen of activiteiten, je praat misschien ook nog tegen jezelf. Zo van: 'Nee, dat kun je beter anders doen.' Of: 'Zit toch niet zo door te zeuren, laat gaan.' Ben je dan niet normaal? En wat als je jezelf ook nog eens antwoord geeft? Is het dan echt mis met je?

Ons idee van Ik is de moeite waard om eens nader onder de loep te nemen. Wat is dat eigenlijk, Ik? Deze bovenstaande voorbeelden maken duidelijk dat ons Ik bestaat uit verschillende delen. Het ene deel wil opstaan, een ander deel wil blijven liggen. Of het ene deel wil wel chocola, het andere deel niet.

Je zou kunnen zeggen dat Ik uit meerdere 'ikjes' bestaat, die allemaal ieder voor zich iets positiefs voor het grotere geheel, het Ik, willen bereiken. Deze 'ikjes' willen iets voor ons Ik bereiken of ons Ik ergens voor behoeden. En dat wat ze willen, kan soms heel goed bij elkaar passen, maar het kan soms ook lijnrecht tegenover elkaar staan. Wie herkent de uitspraak niet: aan de ene kant wil ik dit, maar aan de andere kant wil ik dat. Of: mijn hoofd zegt dit, mijn hart zegt dat.

Stel je voor dat je lijf een klaslokaal is waar al die 'ikjes' of delen van jezelf in zitten. Alsof je naar een klas kijkt waarin een stuk of tien kloontjes van jezelf zitten. Allemaal vertegenwoordigen ze een ander stuk van jezelf. Sommige delen zijn rustig, hoor je niet of nauwelijks en wachten hun beurt af, andere zijn aan het bevochten met elkaar. Een paar daarvan hebben vaak het hoogste woord. Veel mensen

herkennen dat het een drukte van jewelste kan zijn. Ze noemen dat dan piekeren, twijfelen of chaos in het hoofd.

Maar wat gebeurt er op zo'n moment eigenlijk in dat klaslokaal? Welk deel heeft het hoogste woord? Wie bepaalt nu eigenlijk welk deel aan het woord is en wie bepaalt wat je feitelijk gaat doen? Daar heb je een leraar voor nodig, iemand die overzicht over de klas heeft. Het deel van jezelf dat kan denken over het denken, dus een metapositie kan innemen.

Een goed functionerende leraar zorgt dat ieder deel in de klas tijdig aan het woord komt, maar ook weer niet te lang. En hij zorgt er ook voor dat er harmonie is tussen de delen onderling. Eigenlijk net als een dirigent voor een orkest. Als een leraar zijn klas niet aanstuurt, zullen de delen het overnemen. Dat weten we allemaal nog wel van vroeger. Je had leraren bij wie de klas rustig was en je had leraren waar het altijd rumoerig was. De een had het aanvoelen en aansturen van de klas beter in zijn vingers dan de ander.

Ook in ons eigen klaslokaal werkt dat zo. Als er niet wordt opgelet, wordt het chaotisch in de klas. En wat gebeurt er dan? Het deel dat het hardste roept, krijgt de aandacht en bepaalt de sfeer in de klas.

Nu denk je misschien dat dat geen punt hoeft te zijn: alle delen in de klas hebben toch iets positiefs te melden? Dat klopt. Alleen, alle delen kunnen ook op hun eigen manier doorslaan in de weg naar het doel en schieten dan feitelijk hun doel voorbij. Als ik denk aan de voorbeelden in de eerste zinnen: het deel dat wil opstaan zodra de wekker gaat, kan heel erg streng zijn, zelfs te streng. Het deel dat zich juist graag nog eens om wil draaien, zal echter heel vaak veel te laat komen op zijn werk. Als ze samenwerken, komt het helemaal in orde. Het deel dat kiest voor het genot van chocolade, kan zich echt helemaal miselijk eten. Terwijl het deel dat puistjes wil voorkomen, zich veel te veel bezighoudt met wat andere mensen misschien wel denken. En beide doelen zijn prima tot op zekere hoogte.

Andere voorbeelden kunnen zijn:

- ♦ Een deel dat zich zorgen maakt over behoud van werk, kan goed rampscenario's bedenken waarin hij in de bijstand terecht komt en zijn huis moet verkopen.
- ♦ Een deel dat graag een goed contact heeft met mensen om hem heen, kan zover meegaan met meningen van anderen dat hij niet meer voor zichzelf op durft te komen of geen 'nee' meer durft te zeggen.
- ♦ Een deel dat rust ervaart door financiële zekerheid kan zo doorslaan in geld verzamelen dat hij vrekking wordt.
- ♦ Een deel dat waakt over een goede gezondheid kan hyperalert worden en in ieder sproetje een kankergezwell herkennen.
- ♦ Een deel dat altijd te horen heeft gekregen dat je boosheid niet mag uiten, kan doorslaan in het opkroppen van frustraties totdat de bom barst.

Over de verschillende delen van onszelf en het ontstaan ervan zijn vele boeken geschreven.¹

In de noten geef ik titels van boeken die ik zelf als waardevol heb ervaren. In dit boek wil ik graag naar het heden kijken vanuit de gedachte dat iemand nu klachten ervaart. Wat is het onderliggende patroon van zijn of haar probleem? Wat is de structuur daarvan? Welke delen zijn actief en wat zeggen ze? Welke delen komen te weinig aan het woord, zijn verbannen naar de achterste bankjes?

Vaak volstaat het uitgangspunt dat ieder deel ooit is ontstaan omdat het *in die tijd van ontstaan* functioneel was. Dieper graven in het ontstaan van een deel kan nodig zijn om oude, diep ingesleten patronen echt los te laten. Therapie kan daarbij helpen. Maar zelfs dan is het belangrijk om inzicht te hebben in hoe de rest van je klas functioneert. Daar zitten immers ook de delen van jezelf die je kunnen steunen in dit loslatingsproces. Als je dan weet hoe je die kunt activeren, maak je het jezelf wel gemakkelijker. Wat belangrijk is om te weten, is dat veel van de delen ontstaan in onze kindertijd. Dat is bij uitstek een periode waarin we afhankelijk zijn van mensen om ons heen. Deze belangrijke

anderen hadden toen een sturende invloed in hoe wij leren omgaan met situaties en met onze eigen emoties.²

Vanuit het gedachtegoed van de reïncarnatietherapie kunnen ook ervaringen van voorgaande levens ons nog beïnvloeden. In dit boek wordt ook daar niet op ingegaan.³

Als je terugdenkt aan de periode dat je zelf nog op school zat, dan herinner je je waarschijnlijk dat je klasgenoten had die zelden iets vertelden en klasgenoten die heel vaak aan het woord waren. Niet dat de eerste groep niets zou willen zeggen, maar ze kregen de kans niet, durfden niet of hadden de ervaring dat ze door anderen uitgelachen werden als ze iets zeiden.

Zo werkt het ook in ons eigen klaslokaal. Daar zijn ook delen die we niet of nauwelijks horen. Maar als alle delen iets hebben in te brengen, is het hoe dan ook belangrijk om ze allemaal eens aan het woord te laten. Ons Ik is dus gebaat bij harmonie in de klas. Als de schuchtere delen aan het woord zijn, moeten ze niet worden onderbroken door de welbespraakte delen. Hier komt dus duidelijk de functie van de leraar in beeld. Is hij een goede gespreksleider? Is de leraar alert zodat de schuchtere delen die niet zo gemakkelijk of duidelijk de aandacht vragen, toch aan bod komen? Het risico ontstaat dat zij verpieteren als ze niet worden opgemerkt door de leraar. Als een deel met zijn eigen specifieke doel (bijvoorbeeld voor zichzelf opkomen) te lang genegeerd wordt, gaat deze na verloop van tijd op een andere manier zijn best doen om toch de aandacht van de leraar te vangen. Je ervaart bijvoorbeeld dat je je chagrijnig voelt worden of je krijgt keelklachten. Niet dat deze klachten per definitie vertaald moeten worden als spanningsklachten, maar het kan hier wel een signaal van zijn. Je zou dit kunnen vergelijken met de gedachte: een koe is een dier, maar een dier hoeft geen koe te zijn.

Sommige delen volstaan met één keer per jaar aandacht (één keer per jaar je grenzen verleggen en naar een vreemd land op vakantie gaan),

andere delen willen dit vaker (één keer per jaar werken aan je conditie levert immers niet veel op).

Veel delen in je klas willen iets dat in de aard universeel is (liefde, veiligheid, gezondheid et cetera), maar de manier waarop eraan voldaan kan worden en de gedachten die we erbij hebben, daarin verschillen we van elkaar. De behoefte aan seks bijvoorbeeld: de een wil dagelijks de liefde bedrijven, een ander vindt één keer in de maand prima. Bij de een is het een fysieke behoefte, bij een ander moet er minimaal sprake zijn van een emotionele binding. Of de behoefte aan uitdaging: de een gaat op vakantie met een rugzak door Afrika, een ander huurt al jaren hetzelfde huisje op een bungalowpark. Of de behoefte aan verandering: de een werkt op zijn vijftigste nog bij zijn eerste werkgever, een ander is dan al met zijn derde carrière bezig.

Bij het in kaart brengen van je eigen klas is het leuk om je verbeeldingskracht te gebruiken. Ga ervan uit dat de delen van jezelf er niet allemaal hetzelfde uitzien. Meestal zijn de delen die veel aan het woord komen stevig en weldoorvoed (of te dik) en delen die tekortkomen zien er wat kleiner uit, magertjes, kleurloos et cetera. Het kan ook zo zijn dat ze er heel anders uitzien:

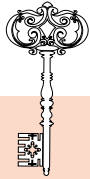
Josine beschrijft haar ondeugende deel als Pippi Langkous. Positief is de humor die ze daarin meebrengt, maar bij overdrijven wordt ze irritant voor anderen.

Eva heeft een missionaris in haar klas. Een deel dat zo enthousiast kan worden over iets, dat zij vindt dat iedereen ervan moet horen. Positief daarin is het enthousiasmerende, bij doorslaan ontstaat irritatie, alsof je een jehova's getuige aan de deur hebt die van geen ophouden weet.

Karel omschrijft een deel als zijn labrador. Dat is een deel dat altijd graag een stevige kluiwil om op te kauwen. Als hij onderbelasting ervaart, wordt hij chagrijnig, gaat hij muggenziften.

Positief hierin is dat dit deel zijn carrière positief heeft beïnvloed, bij overdrijven is dit deel bijzonder vermoeiend.

Joost heeft een rechter. Het is een deel dat hem op het goede pad weet te houden, maar bij overdrijven alles en iedereen om hem heen gaat veroordelen.



MOMENT VOOR REFLECTIE

En hoe is het bij jou? Ken je de verschillende delen van jezelf? Als je bij jezelf denkt: 'Ja, maar ...' dan heb je al een dialoog tussen twee delen te pakken. Het ene deel is het met de ander eens, een ander deel ziet het anders en gaat er tegenin. Wordt het dan een discussie waarbij of het ene deel of het andere deel gelijk wil hebben of volgt er een opbouwend gesprek waarin iets nieuws gecreëerd wordt?

- ◆ Sta je wel eens stil bij je eigen gedachten?
- ◆ Heb jij in de gaten hoe vaak je een gesprek met jezelf aan het houden bent?
- ◆ Hoe zou jij je delen omschrijven?
- ◆ Is er een leraar in je klaslokaal die delen kan afremmen of stimuleren?
- ◆ Zeg je wel eens tegen jezelf 'Nou moet je stoppen!', of iets als: 'Heb je geen zin, dan maak je maar zin'?
- ◆ Hoe verloopt jouw gesprek?

Geen zorgen als je nog geen idee hebt hoe jouw klas eruitziet.

We komen er nog uitgebreid op terug. Eerst gaan we eens kijken hoe je kunt opmerken dat er delen onrustig worden in je klas. Veel mensen hebben een niet goed functionerende leraar voor de klas staan. (Misschien moet hij zelfs nog wel eerst gereanimeerd worden met een defibrillator.) De leraar heeft vaak enige bijscholing nodig. Hoe weet hij waar hij op moet letten, hoe merkt hij onrustige delen in de klas op? Daar gaan we in het volgende hoofdstuk op in.