

By mila.

GELAAGD.

LEVEN

VOORWOORD.

Mijn moeder schreef het in haar dagboek toen ik werd geboren: vredeskind. Mijn vader noemde me Doortje Dartel. Twee woorden die iets zagen wat ik zelf pas veel later zou leren zien. Ik was de vierde van een grote rij. Twaalf paar klompjes voor de deur.

Mijn ouders gingen vroeg, kort na elkaar, dus zorgen voor de andere was geen keuzie maar een vanzelfsprekendheid. Lunchboxen. School. Kerk. Sfeer. Ik hield de boel draaiende. Daar werd niet door iemand om gevraagd, het was gewoon zo.

In mijn jeugd leefde ik misschien wat in een bubbel. Niet gek ook hoor, met z'n groot gezin. Er ontstond een wereld van ongeschreven regels en een dynamiek waarin je deze ongeschreven regels naleefde en niet bevroeg. Maar er miste iets. Ze gaven geen houvast in een wereld die echt draait. Dus leerde ik, zonder het te weten, mijn eigen houvast te worden. Sterk zijn. Doorgaan. Zorgen. Doen.

Wat ik toen niet doorhad is dat er diep van binnen, onder al dat doen, overtuigingen aan het werk waren. Niet als gedachten die je kunt pakken, maar als de lucht die je inademt. Jij telt zolang je nuttig bent. Stilzitten is gevaarlijk. Als jij het niet regelt, gaat het mis. Je eigen gevoel komt later wel. Het waren geen keuzes. Het was gewoon hoe het was en hoe het was, voelde als wie ik was.

Ik groeide op. Bouwde een leven. Zette koffie, verfde muren, ontving mensen aan mijn tafel. Dat doe ik nog steeds en ik doe het van harte maar ik begrijp nu beter waarom ik het doe en wanneer het ook een vlucht is. Want actie is makkelijker dan voelen. Een volle agenda is makkelijker dan stilzitten bij wat er eigenlijk in je leeft. Ik was heel goed geworden in leven dat op overleven leek.

Er kwam een moment waarop ik mezelf niet meer herkende. Huis weg, hart kwijt, niemand meer om echt voor te zorgen. Iedereen was verder gegaan en ik zat daar. In die stilte die ik altijd had vermeden, begon ik voor het eerst echt te kijken. Niet naar wat er buiten me moest gebeuren, maar naar wat er van binnen al die jaren had geleefd.

Dat kijken begon bij het geloof. Niet het geloof van mijn opvoeding, dat systeem van regels en oordelen, een kleine hemel voor een select groepje mensen en een grote hel voor de rest. Maar iets anders. Iets wat al die jaren onder dat systeem had gelegen, wachtend. Mijn man en ik gingen de Bijbel lezen. Echt lezen. Niet op zoek naar regels, maar op zoek naar waarheid. Wat ik daarin aantrof heeft me meer dan eens stilgezet.

Want de Bijbel blijkt een verbazingwekkend eerlijk boek te zijn over hoe mensen in elkaar zitten. Over overtuigingen die zich vroeg in ons schrijven en die we vervolgens als waarheid meedragen. Over de vraag waarom we doen wat we doen, ook als we het zelf niet begrijpen. Over het verschil tussen overleven en leven. Over een God die niet op afstand oordeelt maar dichtbij is, precies daar waar het gebroken is. Psalm 34:18. Dat vers heeft onder dit boek gelegen vanaf de eerste zin.

Ik heb dit boek geschreven omdat ik begon te zien. Niet alles en niet in één keer. Ik ben nog steeds iemand die te snel voor anderen klaarstaat voor ze naar zichzelf kijkt. Die van aanpakken houdt, maar soms net iets te veel. Die

moeite heeft met stilzitten bij wat er van binnen vraagt om aandacht. Maar ik zie het nu. En dat zien, dat is niet hetzelfde als het oplossen. Het is iets kleiner en tegelijk veel groter. Het is het begin van leven in plaats van overleven.

Dit boek is geschreven voor mensen die functioneren maar van binnen iets missen wat ze niet goed kunnen benoemen. Voor mensen die al jaren bezig zijn met zichzelf en toch steeds op hetzelfde punt uitkomen. Voor iedereen die ergens diep van binnen vermoedt: dit kan niet alles zijn. Het kan niet alles zijn. Daar ben ik van overtuigd.

De Bijbel komt in dit boek voorbij, niet om vroom te zijn, maar als levende tekst die iets te zeggen heeft over wie jij bent van binnen. Ik hoop dat je er net zo verbaasd door bent als ik was. En nog steeds ben.

Welkom, liefs Els.

INTRODUCTIE.

Fijn dat je hier bent. Het feit dat je dit boek hebt opgepakt en nu deze woorden leest, zegt iets. Niet iedereen doet dat. Er was iets in jou, een stem, een gevoel, een vaag maar misschien toch hardnekkig verlangen, dat zei: dit wil ik weten. Dat je daar gehoor aan hebt gegeven, is al een beweging. Een kleine, maar een echte. Dank je wel daarvoor. Welkom.

Maar, ben je er ook echt bij? Want terwijl je dit leest, ben je misschien ook nog ergens anders. Bij dat gesprek van gisteren dat niet helemaal goed liep. Bij die mail die je nog moet beantwoorden. Bij wat er vanavond op je staat te wachten. Of en dit is een eerlijke vraag, bij wat anderen ervan zouden vinden dat je dit soort boeken leest. Vinden ze je raar? Kwetsbaar? Ietsje te veel bezig met jezelf?

Die gedachten, die kleine commentaren op de achtergrond, waren er al voor je de eerste pagina omsloeg. Ze zijn er nu, terwijl je leest en ze zullen er zijn als je straks het boek weglegt. Dat is niet erg. Dat is menselijk en precies waar dit boek over gaat.

Dit is geen boek om een betere versie van jezelf te worden. Er zijn genoeg boeken die je dat beloven. Dit boek belooft iets anders, iets kleiner en tegelijk veel groter: dat je begrijpt wat er eigenlijk in je omgaat. Waarom je doet wat je doet. Waarom je soms reageert op een manier die je achteraf zelf niet helemaal begrijpt. Waarom bepaalde situaties altijd iets in je raken, terwijl anderen er niets van merken. De reden daarvoor is niet dat

je kapot bent. Je bent gelaagd en die gelaagdheid heeft een verhaal, een logica en, zoals je zult ontdekken, zelfs een opdracht.

Dit boek werkt als een reis waarbij elk hoofdstuk voortbouwt op het vorige. Je hoeft niets te onthouden, want wat belangrijk is komt terug. Je kunt het in één avond uitlezen of hoofdstuk voor hoofdstuk lezen met tijd ertussen. Aan het einde van elk hoofdstuk vind je een paar vragen. Geen huiswerk, maar uitnodigingen. Je hoeft er niets mee, maar als je ze even vasthoudt zul je merken dat ze iets in je losmaken.

Eén vraag je voor we beginnen. Probeer hier te zijn. Niet perfect, niet zonder afleiding, maar een beetje aanwezig. Want wat je hier gaat tegenkomen verdient je aandacht. Wie is er op dit moment eigenlijk aan het woord in jou en wat wil diegene dat je gelooft? Dat is de eerste vraag waar we samen naar gaan kijken.

7

GELAAGD.

Waarom er van binnen vaak meer tegelijk gebeurt dan je denkt.

13

HOE JE WERD WIE JE **DENKT** TE ZIJN.

Hoe ervaringen langzaam de bril vormen waardoor je naar jezelf kijkt.

22

JOUW **BINNENWERELD**.

Maak kennis met de delen die beschermen, dragen en reageren.

49

JE DELEN **ONTMOETEN**.

Wat verandert wanneer je niet weggijkt, maar nieuwsgierig wordt.

53

DE **PRAKTIJK**.

Niet denken, maar ervaren.

69

HET HET ERUIT **ZIET**.

Een verhaal dat de theorie tot leven brengt.

73

TRIGGERS.

Wanneer het verleden zich meldt in het heden.

77

LOSLATEN WAT **VASTHOUDT**.

Wanneer oude bescherming niet langer hoeft te bepalen wie je bent.

83

JE **REIS** BEGINT HIER.

Een einde dat eigenlijk een begin is.

HOOFDSTUK 1

GELAAGD.

GELAAGD.

In de introductie vroegen we je al: ben je er ook echt bij? En we giste al dat er stemmen waren die om je aandacht vroegen. Dat gesprek van gisteren. Die mail. Wat anderen ervan vinden dat je dit leest. Die stemmen zijn er niet omdat je je niet kunt concentreren of omdat je het boek niet serieus neemt. Ze zijn er omdat je een binnenwereld hebt. Een rijke, gelaagde, drukke binnenwereld die nooit echt stilstaat. In dit hoofdstuk gaan we daar voor het eerst echt naar kijken.

We zijn gewend om over onszelf te praten in enkelvoud. Ik ben boos. Ik ben verdrietig. Ik ben bang. Alsof er op elk moment maar één ding in ons speelt, één gevoel, één stem die het woord voert. Maar als je eerlijk stilstaat, weet je dat het zo niet werkt. Om dat te voelen, wil ik je meenemen in een voorbeeld.

Stel je even een vrouw voor. Ze is verliefd, écht verliefd, op de manier waarop ze denkt dat het altijd zo zal blijven. Ze kent haar geliefde inmiddels van binnen en van buiten. Ze kent zijn geur, zijn manier van lachen, de plek op de bank waar hij altijd gaat zitten. Ze hebben een eigen wereld gebouwd, klein maar echt, met gewoontes, grappen en stiltes die vertrouwd aanvoelen. Op een dag die er eerst uitziet als elke andere dag, is het voorbij. Hij gaat weg.

Haar hart breekt. Dat is geen metafoor, er is iets in haar binnenwereld wat werkelijk verscheurt. Alsof iets wat aan elkaar zat nu met geweld wordt losgetrokken. Er is verdriet, zo veel verdriet dat het fysiek voelt, een

zwaar gewicht op haar borst dat er overdag is en er ook nog is als ze wakker ligt om drie uur 's nachts. Maar dan, terwijl dat verdriet er is, is er ook boosheid. Hoe heeft hij dit kunnen doen? Hoe heeft zij dit laten gebeuren? Die boosheid is er niet in plaats van het verdriet, het is er tegelijk, de twee gevoelens zitten naast elkaar in haar binnenwereld en ze trekken allebei aan haar. Er vertwijfeling, want ze begrijpt het niet. Ze leest alle whatsapp gesprekken terug, zoekt naar het moment waarop het is misgegaan. Daaronder, als een stille onderstroom, is er gemis. Rouw zelfs. Want ze verliest niet alleen een persoon. Ze verliest een thuis. Een ritme. Misschien een vriendenkring, een familie, een toekomst die ze al in haar hoofd had uitgetekend. Bovenop dat alles, op al die lagen van verdriet en boosheid en vertwijfeling en rouw, zit overweldiging. Zoveel gevoel tegelijk dat haar lichaam er simpelweg geen raad mee weet. Dus gaat ze iets doen. Ze belt iemand op, ze gaat sporten tot ze uitgeput is. Ze opent Netflix en kijkt een hele serie zonder echt te kijken. Ze werkt harder dan normaal. Ze eet meer dan ze wilt, of juist helemaal niets. Waarom? Omdat al die gevoelens ergens heen moeten.

Voel je wat hier gebeurt? Het woord "verdrietig" dekt de lading niet. Er zijn minstens vijf dingen tegelijk in die persoon aan het woord, vijf lagen die elk hun eigen stem hebben, elk hun eigen verhaal, elk hun eigen behoefte en dat is niet uitzonderlijk. Dat is hoe mensen in elkaar zitten. Jij zit ook zo in elkaar.

We willen je iets vragen, voor we verder gaan. Leg het boek even neer. Zet een timer op vijf minuten. Ga zitten, of liggen als dat fijner is en doe niets anders dan opmerken wat er in je is.

Niet analyseren, niet beoordelen, niet proberen iets op te lossen of te begrijpen. Alleen kijken. Wat gaat er door je hoofd? Wat voel je in je lichaam? Is er spanning ergens? Is er iets wat trekt? Een gevoel dat op de achtergrond aanwezig is? Laat het er gewoon zijn. Kijk ernaar zoals je door een raam naar buiten kijkt. Je hoeft er niets van te vinden. Je hoeft er niets mee te doen. Alleen maar zien dat het er is.

Vijf minuten. Als je wil kan je op de pagina hiernaast opschrijven wat je allemaal hebt ervaren in je gedachten en lichaam in de paar minuten. Dan kom je terug.

ERVAAREN.

NOTITIES.

[illegible]

WELKOM TERUG.

Zoals je net zelf hebt kunnen ervaren, is je binnenwereld niet leeg. Er is altijd iets aan de gang. Gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties die komen en gaan, of juist blijven hangen. Mensen weten dat ergens wel, maar we leven in een wereld die ons heeft geleerd om te functioneren, te presteren en door te gaan. Om te managen wat er van binnen gebeurt in plaats van ernaar te luisteren en dus zijn de meesten van ons nooit echt uitgelegd hoe die binnenwereld in elkaar zit. Hoe de lagen die zich in de loop van ons leven hebben gevormd een verhaal hebben dat de moeite waard is om te kennen.

In veel oude tradities en ook in de Bijbel, wordt die binnenwereld de ziel genoemd. Niet als vaag religieus begrip, maar als aanduiding van iets concreets: de plek in jou waar je verstand, je hart en je wil samenkomen. Waar gevoelens leven, waar herinneringen een thuis hebben, waar je diepste overtuigingen over jezelf en de wereld zijn opgeslagen. De Bijbel spreekt over de ziel als iets wat bewaard en gekend kan worden. Dat is precies wat we in dit boek gaan doen, een eerlijke verkenning van wie je bent van binnen.

Die binnenwereld is gelaagd en die lagen zijn er niet zomaar. Ze zijn er gekomen. Ze zijn ontstaan als antwoorden op dingen die je hebt meegemaakt, op wat je hebt geleerd over wie je bent en hoe de wereld werkt. We leven in een wereld die niet heel is en die gebrokenheid heeft sporen achtergelaten in elk van ons. Niet omdat we iets fout hebben gedaan, maar omdat we hebben

geleefd. Het niet kennen van je eigen binnenwereld, het niet weten wat er in je omgaat en waarom, is zelf ook een uitdrukking van die gebrokenheid. We zijn niet ten volle wie we bedoeld zijn en een groot deel van die kloof zit niet buiten ons maar van binnen.

Op het moment dat je begint te begrijpen hoe je binnenwereld werkt, verandert de manier waarop je naar jezelf kijkt. Je begint te zien. En zien is het begin van alles.

Die lagen in jou zijn er niet zomaar. Ze zijn er gekomen en als je wilt begrijpen wie je bent, is het de moeite waard om te begrijpen hoe ze zijn ontstaan. Maar voor we dat doen, willen we je één opdracht meegeven voor de komende zeven dagen.

Doe elke dag wat je net hebt gedaan, maar neem er iets meer tijd voor. Vijf tot tien minuten. Ga zitten, sluit je ogen als dat fijn is en check in bij jezelf. Niet om iets te fixen of te begrijpen, maar om te oefenen in zien. Wat is er vandaag in je? Wat merk je in je lichaam? Welke gedachten komen er op? Waar wil je bij weg en wat vraagt juist je aandacht? Schrijf het op als dat helpt. Direct na dit hoofdstuk vind je pagina's waarop je je observaties kwijt kunt. Geen verplicht format, geen goede of foute antwoorden. Alleen jij en je binnenwereld, zeven dagen lang.

Want wat je gaat ontdekken in het volgende hoofdstuk heeft meer gewicht als je eerst zelf even hebt gevoeld wat er leeft van binnen.

ERVAAREN.