

Jeannette van Uffelen



LEKKER
LOS
LATEN

leven na trauma

Je hebt in je leven iets meegemaakt, dat je misschien niet eens precies meer weet, maar dat je niet kunt loslaten. Al dan niet bewust probeer je jezelf af te leiden. Maar je bent te druk of te passief om echt iets te veranderen. En aan jouw onderliggende onrust ben je zo gewend geraakt dat je bent gaan geloven dat het niet anders kan. Je houdt jezelf overeind door hard te werken en voor iedereen te zorgen. En af en toe ga je even helemaal los om te ontspannen.

Je kunt het verleden niet terugdraaien. Het is gedaan! Maar alles wordt anders als je jouw kijk op het verleden verandert. En dat kan en dat is nog leuk ook! Want dan wordt jouw leven niet langer bepaald door beperkte conclusies over jezelf. Een grote denkfout over trauma, PTSS en verslaving is dat hiervoor altijd langdurige therapie nodig is. Het enige dat je nodig hebt om te veranderen is het lef om met jezelf te zijn, ongeacht jouw geschiedenis.

In dit boek krijg je van gedragsspecialist Jeannette van Uffelen de formule om alle shit uit het verleden lekker los te laten. Voorbeelden in dit boek laten zien:

- Hoe jij door super simpele technieken negatieve gewoontes kunt leren doorbreken.
- Hoe jij je leven kunt veranderen, zonder alle ellende op te rakelen en op te biechten.
- Hoe snel je lichaam herstelt, wanneer je emotioneel intelligent reageert en hoe je dat doet.
- Hoe levens wereldwijd in enkele sessies totaal veranderden middels deze formule.
- Hoe je middels korte opdrachten in dit boek snel inzicht krijgt in wat jij hebt los te laten.
- Hoe jij jezelf gaat verrassen als je nu 100% verantwoordelijkheid neemt voor je leven.
- Wat er mogelijk wordt als je dat, wat je niet meer nodig hebt, loslaat en vervangt.

Kim Jewell, trauma & anxiety expert in Australië, zegt in het voorwoord van dit boek: "Jeannette heeft talloze levens ten goede veranderd. Neem dit boek met een open mind tot je. Het is een uitweg uit de pijn en frustratie die je tot nu toe heeft vastgehouden."



Jeannette van Uffelen heeft haar sporen verdiend op het gebied van trauma analyse en is de enige Nederlander die in de verslavingsbehandeling in Kaneohe, Hawaii, veteranen met PTSS heeft behandeld. Zij geeft sessies, workshops en retraites in binnen- en buitenland en online.

ELKBOOKS



LEKKER
LOS LATEN
leven na trauma

Jeannette van Uffelen



ELKBOOKS

LEKKER LOS LATEN

leven na trauma

Eerste druk

Oktober 2022

Auteur

Jeannette van Uffelen

Omslagontwerp

Litô Kampiotis

Portret auteur

Robert G. Smith

Foto bidsprinkhaan

Susan Cottingham

Uit dit boek mag je citeren en kopiëren, want het goede nieuws mag gedeeld worden. Wel stellen we het op prijs dat je de bron vermeldt, inclusief de gegevens, die hierboven staan.

©Copyright 2022: Jeannette van Uffelen

ISBN 978-94-93255-54-8

NUR: 770

Uitgeverij

Elk Books

lekkerloslaten.nl

*“Wie naar buiten gaat droomt,
wie naar binnen gaat wordt wakker.”*

Carl Gustav Jung
(1875-1961)

Voor mijn dochter en mijn moeder.

Mijn dochter is mijn sterkste drijfveer om lekker los te laten. Iedere dag weer. Wat je niet loslaat neem je mee en geef je door. Aan haar wil ik het allerbeste doorgeven. Daarom leerde ik loslaten. En met haar leer ik hoe ik dat doe en zie ik dat ik het kan.

Mijn moeder is mijn oefenterrein. Zij inspireert me om overtuigingen en gewoontes los te laten die ik niet meer nodig heb. Ze heeft me gedragen en dat doet ze nog steeds. Diep van binnen heb ik altijd geweten dat haar liefde grenzeloos is.

INHOUD

Voorwoord	1
Inleiding	5
Voor wie is dit boek? Waarom zou je naar mij luisteren? Wat krijg je in dit boek? Tips voor hoe je dit boek gebruikt	
1. Als je vasthoudt ga je dood	11
Jezelf en anderen serieus nemen Lekker Los Laten, vanwaar die titel? De verhalen zijn er al Kippensoep De bidsprinkhaan Durven loslaten geeft zelfvertrouwen De L van Loslaten	
2. Voor alles is een reden	23
Als vlieg angst niet over vliegen gaat Overall thuis Ze kon het niet meer vinden We weten alles King of the world Geen klok en geen tijd Voor alles is een reden Wat is trauma? De O van Onderzoek	

3. Overlevers zijn taai33

Ziel en zaligheid
Jeukende handen
Dansles in het verzekeringspakket
Tachtig zakken lekker los gelaten
Weten alleen helpt je niet
Open voor alles en iedereen
De sterkste
Overlevers zijn taai
Jezelf zijn, hoe dan?
Accepteer waar je vandaan komt
Wat is hypnose?
De S van Stilte

4. Geloof, hoop en liefde55

Onze vader
Schuldig zonder schuld
Openbaringen
God's woord weet jij alleen
Klokgelui en engelenzang
Eigenwijs en asociaal
Ik ben anders. Wie niet?
Van nature weten dat er genoeg is
Twee druppels water
Iedereen is anders. Gelukkig wel!
Hoe weet je of je trauma hebt ervaren?
De L van Liefde

5. Voor de gek gehouden73

Ik doe er niet toe
De wortel eruit trekken
Je kunt er vanaf
Oplossen of kunstjes leren
Tirannen en piraten
Altijd maar vragen stellen
Zijn wij voor de gek gehouden?
Keihard op je plaat gaan
Is trauma op te lossen met hypnose?

De A van Afleren

6. Verlichting89

Donker verleden
Verlichte toekomst
Je bent niet meer dezelfde
Mijn eigen trauma live show
Shit happens, shift happens.
Tijd om mij op te lappen
Kappen en mee bewegen
Niets te kiezen
Verlichting
De T van Toegeven

7. De zoektocht en de landing103

Hij durft de deur niet uit
Hupsakee! De straat op!
DOEN! De dreiging zit in je hoofd
Betaald in muziek
In zijn woorden
De zoektocht
De landing
Eindelijk loslaten
Eerbied voor emoties
Zijn er voorwaarden voor hypnose?
De E van Emoties vervangen

8. Oplossing121

Oma 'weest oma leuk
Hoe kwam het zo ver bij mijn vader?
Schaamteloos eerlijk
Mijn eigen plaatjes
Pappa, de pastoor en de politie
De oplossing ben je zelf
Kan iedereen zelfhypnose doen?
De N van Nieuwe ervaringen

9. Zolang mijn hart klopt 137

Het lastigste project
Lekker laten rotten
Vertrouwd is niet hetzelfde als veilig
Dromen voor de stam
Het klopt

10. Hoe dan? 145

Advies aan iemand met trauma
Als je hart klopt weet je dat jij aan de beurt bent
Dit kun je helemaal zelf doen
Loslaten
Onderzoek
Stil worden
Liefde
Afleren
Toegeven
Emoties vervangen
Nieuwe ervaringen
Maak een lijst
BASIS klop instructies
VARIANTEN klop instructies

Nawoord 159

Links 161

Boekentips 162

Over de auteur 165

Origineel Kim's voorwoord 167

Eerste reacties 171

Bijlage: uitknippen voor onderweg 173

Voorwoord

Het lijkt surrealistisch om deze woorden van inleiding tot dit boek te schrijven. Over trauma, een onderwerp dat, zonder dat ik het wist, de drijvende kracht achter het grootste deel van mijn bestaan is geweest. Het is om die reden dat ik me vereerd voel.

Het onderwerp trauma wordt vaak verkeerd begrepen en als een levenslange gevangenisstraf gezien. Maar je kunt het ook omkeren in een kans om de ongelooflijke hoeveelheid kracht, die ieder van ons in zich heeft, te ervaren. Dat is mogelijk wanneer we de juiste omgeving krijgen om alle aspecten van de ervaring vrij te geven.

Jeannette van Uffelen is een van de meest authentieke en eerlijke mensen die ik ooit heb ontmoet. We hebben elkaar jaren geleden leren kennen, toen we allebei vrijwilligerswerk deden in een lange termijn centrum voor drugsmisbruik in Hawaï. En ik wist meteen dat ik iemand voor me had, die net zo toegewijd was aan het helen van trauma's als ik.

Wat mij vanaf het begin opviel aan Jeannette was haar vermogen om plezier en gelach in een situatie te brengen, zelfs als dat in het algemeen als zeer ernstig beschouwd wordt.

Ze kan zo bot zijn als 'a kick under the teeth'. Maar dat is juist een deel van wat ik liefheb en respecteer aan haar. Je hoeft nooit te raden wat Jeannette denkt. Wat je ziet is wat je krijgt en dat is een zeldzaamheid in een wereld vol dubbelspraak en eigenbelang. Tegelijkertijd is haar liefde voor het leven aanwezig in elk gebied van haar werk.

Ze denkt holistisch en op de lange termijn en ze neemt zichzelf niet al te serieus.

Al vele jaren beoefen ik dit vak en mijn ervaring is dat er veel vakgenoten zijn, die de theorie kennen, maar weinigen hebben echt hun laarzen in de loopgraven gehad. Hoe graag ze ook willen helpen, ze kunnen niet helemaal met hun cliënten meegaan. Jeannette is 'the real deal'. Zo iemand wens ik iedereen toe, die deze reis van zelfontdekking onderneemt. Een gids die de tocht al heeft afgelegd en die de wendingen kent, die onderweg opduiken. Iemand die niet alleen uit de eerste hand kennis heeft over hoe je door de reis navigeert. Maar die ook weet hoe je met succes naar de overkant komt. Waardoor het een ervaring wordt, die je boven alles verheft.

Haar werk heb ik aan den lijve ondervonden. Cliënten, die een leven lang aan trauma hadden geleden, heb ik weg zien lopen van een sessie, met een lichtheid die ze nog nooit eerder hadden ervaren. Haar vermogen om te begrijpen hoe de geest trauma verwerkt en die gebeurtenissen codeert, is cruciaal om de verandering te creëren waarnaar je op zoek bent.

Voor Jeannette is dit niet zomaar een baan, dit is haar passie. Talloze levens heeft ze ten goede veranderd met die lichte en directe benadering, waarmee zij het loslaten van 'oude rommel' gemakkelijk maakt. Haar aanpak heeft ze nu samengevat in eenvoudige concepten, die jij uit de eerste hand kunt toepassen en waarmee je verandering in je leven creëert.

Dit boek geeft je een uitstekend voorproefje van hoe het leven vanuit een plek van vrijheid er echt uitziet en hoe dat voelt. Wat je hier in handen hebt is een uitweg uit de pijn en frustratie die je tot nu toe heeft vastgehouden.

Jeannette wil dat je haar uitdaagt en dat je de principes, die ze hier met je deelt ook daadwerkelijk in de praktijk brengt.

Neem het niet als evangelie, maar probeer het uit.

Wanneer jij de volgende pagina's met een open mind en een hoog niveau van nieuwsgierigheid tot je neemt en vervolgens je pen op papier zet, dan stelt ze misschien ook jou in staat om je leven te veranderen.

Kim Jewell
Behavioral Specialist
Trauma & Anxiety Expert
Inner Stillness Integrative Wellness
Queensland, Australië

Bonusmateriaal

In dit boek vind je bonusmateriaal.

- Waarmee je jouw kennis over dit onderwerp kunt verdiepen.
- Waarmee je meer inzicht krijgt in wat het voor jou kan betekenen.
- Waarmee je er praktisch mee verder kunt werken.

Al het bonusmateriaal is gratis en geheel vrijblijvend.

Iedereen, die dit boek in handen heeft kan het downloaden van mijn website.

Bonus 1 op pagina 53: lekkerloslaten.nl/boekbonus1

Bonus 2 op pagina 88: lekkerloslaten.nl/boekbonus2

Bonus 3 op pagina 102: lekkerloslaten.nl/boekbonus3

Bonus 4 op pagina 135: lekkerloslaten.nl/boekbonus4

Bonus 5 op pagina 154: lekkerloslaten.nl/boekbonus5

Inleiding

Trauma vind je misschien heftig klinken, maar het is gewoon een Grieks woord (τραύμα) en het betekent 'verwonding'. En net zo goed als ieder kind bij het leren lopen een knietje open schaaft, wat de Grieken dus fysiek trauma noemen, zo loopt ook ieder mens emotioneel trauma op. Ook in de eerste levensjaren. En dat is op te lossen. Hoe eerder hoe beter.

Helaas wordt dat ons niet geleerd. Integendeel, we proberen het weg te stoppen en zo snel mogelijk te vergeten. Maar als je een klein wondje niet schoonmaakt dan gaat het etteren. Hetzelfde geldt voor wat wij psychotrauma noemen. Psyche (ψυχή) is het Griekse woord voor binnenste. De spijs, het binnenste in een kerststol, noemen de Grieken ook psyche.

Psychotrauma oplossen is dus ook een kwestie van schoon maken. Want voor je het weet heb je een diagnose en krijg je verdovende middelen. Of je gaat zelf aan de drugs of drank om niet meer te voelen wat je voelt. Maar deze omweg kost je jaren van je leven en vaak bakken met geld. Er is een snellere route. Je kunt er van af!

Voor wie is dit boek?

Dit boek is niet voor wie de oplossing van buiten wil halen. Het is voor iedereen die dat al geprobeerd heeft en het daar niet kon vinden. Je mag best hulp vragen, maar het werkelijke antwoord op jouw vragen is in jou. En als jij dat wilt vinden dan vind je het. Dat is niet eens zo moeilijk en als je een beetje van jezelf houdt of dat wil leren, is het hartstikke leuk.

Er is wel een beetje lef voor nodig, dus als je dat niet hebt kun je dit boek meteen dichtklappen. Een beetje moed om nog één keer te kijken naar dat wat jij je nu nog herinnert van jouw ellendige verhaal (trauma). Het duurt heel kort en het resultaat is de moeite waard. Er valt letterlijk en figuurlijk een last van je af. In plaats van dat je dit nog een eeuwigheid onder de oppervlakte laat sudderen, leer je het lekker los te laten. Alle shit ga je er met wortel en al uittrekken.

Waarom zou je naar mij luisteren?

Ik heb al vroeg ontdekt dat asociaal zijn grote voordelen heeft. Ik was niet zo'n vriendelijk kind. Wel heel lief, maar ik vond dat niet alle volwassenen om mij heen het verdienden dat ik ze een handje gaf of aardig deed. Dat was soms onhandig, met name voor de volwassenen, maar zo bleef ik trouw aan mijn innerlijke stem. Ik had diep van binnen maling aan wat anderen van mij vonden en zo hield ik mezelf veilig. Dat heb ik niet mijn hele leven vol kunnen houden. Maar hoe meer ik die kracht terugvind hoe makkelijker mijn leven is.

Meer dan 40 jaar help ik mensen aangeleerde misvattingen over zichzelf lekker los te laten. En daar is al doende een methode uit ontstaan, die goed werkt. Dit is een selectie van technieken die ik geleerd heb en die ik het liefste toepas. En die in combinatie met mijn stijl en vaardigheden, effectief zijn gebleken. De afgelopen jaren heb ik met deze methode mensen uit alle hoeken van de wereld geholpen. Ik leer hen om trauma uit het verleden lekker los te laten en te luisteren naar hun eigen stem. Dit jaar word ik 63 en daar ik niet het eeuwige leven heb doe ik nu in dit boek een poging om jou te vertellen hoe ik dat doe. Zodat jij het ook kunt leren.

De afgelopen drie jaar heb ik mijn sessies opgenomen. Om inzicht te krijgen in wat ik precies doe, waardoor ik zulke goede resultaten heb. Mensen ervoeren grote verlichting en vroegen vaak: Hoe weet je dat nou? Wat doe je nou precies? En dat kon ik net na een sessie meestal niet precies zeggen. En toch wist ik dat ik het zou kunnen en moeten uitleggen. Iedere sessie is anders, maar de procedure is in de basis altijd hetzelfde. Ik wil niet dat mensen van mij afhankelijk zijn. Ik wil meer mensen helpen en ik wil dat het makkelijk is.

Wat krijg je in dit boek?

We zijn geneigd om altijd maar meer te willen leren. Zeker als je gelooft dat je niet goed genoeg bent. En dat je nog niet genoeg weet. Hoppa! Doe nog maar een cursus, een training, een therapie. Niks mis mee. Ik heb het jaren gedaan en veel geleerd. Maar uiteindelijk is wat ik in mijzelf vind toch het allerinteressantst. En ook nog eens vrij uniek. Als je werkelijk gaat uiten wat in jou is, word je pas echt origineel. Dus het eerste wat we te doen hebben, steeds weer, is lekker loslaten. Niet nog meer opscheppen en naar binnen werken. Eerst zien wat er al is. En dat ga je pas zien als je dat wat te veel is, er af gooit. Dit boek gaat over HOE je dat kunt doen.

Woorden als 'trauma' en 'hypnose' jagen al veel te lang de mensheid de stuipen op het lijf. Dat is niet helemaal toevallig, maar wel heel erg jammer. Om een einde te maken aan die misplaatste angst en verwarring, heb ik de hulp van 4 specialisten gevraagd. Zij hebben, ieder in zijn of haar eigen woorden, wat terminologie voor hun rekening genomen. Met alle vier heb ik een goed gesprek gehad en hun antwoorden in dit boek verwerkt. In hoofdstuk 1 stel ik ze kort aan je voor.

Het eerste voorbeeld uit mijn praktijk beschrijf ik in hoofdstuk 2. Het verhaal van Maria en haar vlieg angst, waarvan de oorzaak niets met vliegen te maken blijkt te hebben. Er was één sessie voor nodig om dat op te helderen én lekker los te laten. En zo kon ze vliegen vanuit haar echte verlangen. Ze wilde overal thuis zijn. In hoofdstuk 2 nodig ik je uit voor de eerste stap in het onderzoek naar wat jij hebt los te laten.

In het 3e hoofdstuk deel ik het verhaal van Jules, die jaren lang zwaar depressief was. Als acteur en regisseur werd hij gelauwerd met befaamde prijzen. Maar hij leefde nog steeds in de wereld van het kind dat niet gezien werd. Waardoor hij niet in staat was om te zien hoe hij mensen ontroerde en hoe geliefd hij was. Ook lees je hoe we overeind blijven door onze pijn te overschreeuwen met oordelen.

Religie komt aan de orde in hoofdstuk 4 in het verhaal van Sigrid. Kerkelijk of niet, we geloven allemaal ergens in. Los van god of vaderland geloven we al dan niet in onszelf. Ons wordt verteld wie en wat we zijn. En als we opgroeien gaan we ernstig twifelen aan alles. Dit hoofdstuk gaat ook over acceptatie van jezelf. Over verantwoordelijkheid nemen en over liefde voor jezelf en voor wie en wat je bent.

Hoofdstuk 5 vertelt het verhaal van Jente, die met de beste bedoelingen werd gedwongen te eten in een speciale kliniek. Terwijl haar anorexia aanvankelijk niets met eten van doen had. En meer over diagnoses, die niets oplossen en die mensen jaren laten leiden. Nog eens stel ik mijn niet zo populaire vragen ten aanzien van onze geschiedenis. Vragen stellen en blijven stellen brengt je verder. Niet zomaar voor zoete koek al die onzin aannemen. Lekker loslaten die piraten verhalen.

In hoofdstuk 6 lees je hoe Abel van donker naar licht ging in enkele sessies. Hij ging zien wat hij waard was, kwam in beweging, bouwde zijn nest en vervulde zijn diepste wens. En je leest hoe ik zelf een handje geholpen werd om in één klap een heleboel los te laten. En hoe bevrijdend het is om toe te geven aan pijn en moeite om het vervolgens los te laten.

De zoektocht van Antonio staat in hoofdstuk 7. Hij wilde vluchten, maar durfde de deur niet uit. Net als ik en velen met ons was hij een overlever van trauma. Een succesvolle violist. Maar na jarenlang de wereld rond getoerd te hebben, liep hij helemaal vast. Hij woonde weer bij zijn ouders en probeerde te overleven. Maar na erkenning van zijn emoties en nieuwe perceptie ontstond er ruimte en durfde hij er weer op uit te trekken.

In hoofdstuk 8 vertel ik hoe je in een enkel moment een definitief besluit kunt nemen. Ik vertel je hoe mijn zus op het moment dat ze haar kleinzoon vasthield ervoer wat ze los te laten had. Ze trok haar 'overlevingspak' van 30 kilo overgewicht uit en werd weer wie ze eigenlijk was. 'Oma leuk' zegt de kleinzoon inmiddels. Over hoe we nieuwe ervaringen creëren door oude verhalen, woede, angst, verdriet en pijn los te laten.

Tenslotte beschrijf ik in hoofdstuk 9 mijn lastigste project in loslaten. Het verhaal over mijn stiefvader. Ooit wenste ik dat hij langzaam weg zou rotten. Wonderlijk genoeg is dat gebeurd. Maar ik heb er niets van gezien. Gelukkig maar. En het maakte geen verschil in mijn leven. Veiligheid vind je in jezelf. Dat heb ik geleerd, mede dankzij hem. En daar heb ik veel aan gehad. Tel je zegeningen. Goed voor je hart.

Hoofdstuk 10 tenslotte is gewijd aan de procedure. Hoe doe je het dan? Stapsgewijs verzamel je wat je nodig hebt voor

het lekker LOSLATEN. Mis de bonussen niet! Met links naar video's en aanvullende informatie op mijn website.

Tips voor hoe je dit boek gebruikt

Je kunt het gewoon lezen, natuurlijk, maar aan het eind van ieder hoofdstuk staan enkele vragen voor de lezer. Zo kun jij je tijdens het lezen van dit boek voorbereiden op het proces dat ik in het laatste hoofdstuk uitleg. Dit is één van mijn manieren om lekker los te laten. Het is niet heilig en het is voortdurend in ontwikkeling. Doe er je voordeel mee!

- Koop voor jezelf een mooi boekje of schrift en een fijne pen. Ik garandeer je dat met de hand schrijven een heel ander effect heeft dan typen op een scherm.
- Geen gedoe met techniek. Dat heb je namelijk helemaal niet nodig in deze vorm van zelfonderzoek.
- Ga zitten op een goeie plek, waar niemand je stoort.
- Neem per vraag 5 minuten om te antwoorden. Zet een timer en doe in die paar minuten niets anders.
- Schrijf zo snel je kunt en let niet op interpunctie of spelling. Als jij maar begrijpt wat er staat is het goed.

Nu je weet wat je kunt verwachten, zou ik zeggen: GAAN!

Veel plezier!

Jeannette van Uffelen
Den Haag, oktober 2022

1. Als je vasthoudt ga je dood

Kort nadat ik mijn eerste boek ‘Onderstroom’ publiceerde gaf ik Paul de Blot een exemplaar. En drie dagen later stuurde hij mij de recensie, die hij erover geschreven had. Hij was destijds hoogleraar op Business Universiteit Nyenrode, waar ieder kwartaal een blad uitkwam. Een zeer gedegen en enthousiaste recensie was het. Omdat hij vond dat ik goed en helder schreef, vroeg hij me of ik zelf ook wilde schrijven voor dat magazine. Het ging over Business Spiritualiteit en dat heb ik een tijdje gedaan.

Paul zei tegen mij: “Als je weer een boek gaat schrijven, laat het me dan weten. Want dan schrijf ik een voorwoord voor in je boek. Ik ben namelijk professor en doctor en dat vinden de mensen interessant. Dus daar heb je misschien wat aan. En hij lachte zijn tanden bloot en keek me aan met grote wijd open ogen, ondeugend, enthousiast en wijs. Ik heb er lang over gedaan, voordat het tweede boek er kwam. En Paul is in december 2019 overleden. Hij was ruim 95, dus ik kan het hem niet kwalijk nemen. Sterven neem ik überhaupt niemand ooit kwalijk en ik gun iedereen dat het vredig verloopt.

Nu heeft Kim Jewell het voorwoord geschreven, maar Paul de Blot verdient een plaatsje in dit boek, omdat hij het thema LOSLATEN vaak besproken heeft. Hij zei:

*“Als je wilt vasthouden dan ga je dood.
Als je loslaat blijf je leven.”*

Dat had hij geleerd in het Jappenkamp, dat hij vijf jaar volhield en overleefde. Het laatste jaar zat hij in eenzame opsluiting. “En daar” vertelde hij, “had ik het bijna

opgegeven, maar toen ik ergens iemand op een muur hoorde kloppen, wist ik dat ik daar niet alleen was. En toen heb ik toch weer JA gezegd tegen het leven.”

Krachtiger kun je het thema loslaten eigenlijk niet benoemen. Paul de Blot was wel van de heldere uitspraken. Er niet omheen draaien. Boem! Knal! Daar houd ik van. Waarom zou je het moeilijker maken? Zeg het gewoon, nu meteen. Niet om te kwetsen hoor. Integendeel. Altijd met vriendelijkheid en mededogen. En het hart wijd open, laat maar stromen. Want er is niets zo bevrijdend als een heldere openhartige dialoog.

Mijn eerste boek schreef ik in opdracht van de uitgever, waardoor ik het in 3 maanden schreef. Ik had namelijk een deadline gekregen. Eigenlijk schreef ik het in een paar weken en daarna vermoeide ik mezelf met details. Ik had veel plezier in het schrijven en het ging me goed af. Het werd goed ontvangen. Men noemde het lekker leesbaar, wat voor een managementboek bijzonder was. Waarom ik niet sindsdien ieder jaar minimaal één boek geschreven heb? Als ik het wist had ik het gedaan. Te bezig, te afgeleid, te onzeker, te ... noem maar op. Maar nu doe ik het gewoon, want nu heb ik precies dat losgelaten wat me tegenhield. En daarover gaat dit boek.

Jezelf en anderen serieus nemen

Kim Jewell zegt het in het voorwoord; ik neem mezelf niet al te serieus. En dat is, denk ik, een hele fijne eigenschap, vooral ook voor mezelf. Als ik mijn eigen mening en mezelf te belangrijk maak, gaat de lol eraf. Dan wordt het leven zwaar en voor je het weet heb je ruzie. Ik kan stellig zijn in mijn mening, maar ik kan op iedere zin die ik uitspreek, zelf direct een weerwoord geven. En vaak al voordat ik het uitspreek. Dat is soms dodelijk vermoeiend, maar maakt het

leven tevens lichter. Het zorgt ervoor dat ik niet zo gehecht ben aan 'mijn gelijk'. Uiteindelijk doen we allemaal maar wat, denk ik. Niemand heeft het ultieme antwoord en we hoeven het niet per se met elkaar eens te zijn.

Als je jezelf niet te serieus neemt, maak je het samenzijn en samenwerken leuker, interessanter en voor iedereen een beetje makkelijker. En zo is 1+1 geen 3, maar 5 geworden. Want door 4 specialisten mee te laten spreken in dit boek heeft het enorm aan waarde toegenomen. Hiermee heb ik mezelf en de lezers een dienst bewezen. En ik heb weer eens ervaren hoe leuk het is om met vakbroeders en -zusters over dit boeiende werk van gedachten te wisselen. En het sterkte mij in de overtuiging dat dit boek af moest en zo snel mogelijk. "Goeie timing!" schreef één van de meelezers.

Deze specialisten zijn alle vier, net als ik, gecertificeerde hypnotherapeuten en daarnaast zijn enkele van hen ook nog showhypnotiseur, master in EFT of NLP. Zij geven al jaren training op dit terrein. Twee mannen en twee vrouwen, twee Nederlanders, een Australiër en een Belg. Ik ken hun werk en bewonder hun gedrevenheid in het steeds weer onder de aandacht brengen van de kracht en bruikbaarheid van hypnose en verwante technieken. Baanbrekend werk dat zij met verve verrichten. Er is veel overeenkomst in wat zij vertellen, dus ik citeer ze niet allemaal bij iedere vraag. En er zijn verschillen, zoals in waar zij in gespecialiseerd zijn.

Ina Oostrom ontmoette ik lang geleden. Authentiek, breed geïnteresseerd en gepassioneerd maakte zij direct indruk op mij. Ina heeft al jaren haar scholingsinstituut, waar ze verschillende opleidingen verzorgt. Ze schrijft over hypnose en doet voortdurend onderzoek. Onder andere naar het gebruik van hypnose als pijnbestrijding bij operaties. Ook heeft zij een community website gemaakt waar mensen helemaal gratis kunnen kennismaken met hypnose.

Kim Jewell heb ik leren kennen toen wij vrijwilligerswerk deden in een centrum voor verslavingsbehandeling in Hawaii. Wij hebben samen sessies gegeven en dan leer je elkaar snel echt kennen. Buiten het werk trekken we ook graag met elkaar op. Omdat Kim mij goed kent, zowel in mijn vrije tijd alsook hoe ik in mijn werk ben, heb ik haar tevens gevraagd het voorwoord voor dit boek te schrijven. Ook Kim is hypnotherapeut, NLP- en FasterEFT master. En zij heeft haar eigen online 'Systems of Change' training ontwikkeld, gebaseerd op het werk van onder andere Stephen Heller.

Martijn Groenendal heeft het mij zeer gemakkelijk gemaakt door zijn opleidingsschool naar Den Haag te brengen. Ik heb diverse opleidingen bij hem gedaan. En we hebben ook samen training gedaan, wanneer hij andere trainers naar Nederland haalde. Martijn begon op zijn achttiende met NLP en geeft al vele jaren training in NLP en verschillende varianten van hypnose en hypnotherapie. Hij organiseert zijn (internationale) bootcamps. Zowel in zijn eigen academie als in het team van Igor Ledochowsky in de Hypnosis Training Academy .

Rob de Groof ontmoette ik ook in Den Haag toen ik het, na alle trainingen in het buitenland, wat dichterbij huis zocht. Rob is de oprichter van het grootste hypnose instituut in België en biedt een heel breed scala aan lange en korte trainingen op dit gebied. Rob is een echte entertainer en heeft jaren met zijn eigen stage hypnose shows getoerd. Als je geluk hebt (en dat had ik) doet hij tijdens zijn training, een showtje tussendoor, dat hij de 'Truc van de dag' noemt. De live shows doet hij niet meer, want hij is, naast het managen van het centrum in België, volop bezig met zijn groeiende internationale hypnose school.

De gegevens van deze specialisten staan achter in het boek. En naar de vier gesprekken kun je luisteren in mijn podcast.

Lekker Los Laten, vanwaar die titel?

Wat weet ik eigenlijk van loslaten en hoezo is dat lekker? Goeie vraag. Ik weet heel veel van loslaten en ik ben er een meester in. Niet eerder heb ik me er zo bewust op gericht, tot ik aan de podcast begon. Ik lanceerde een podcast en kocht een domeinnaam met deze titel. Ik maakte er een huisstijl bij met foto en logo. En toen ik het dagelijks om mij heen zag realiseerde ik me nog meer dat dit al jaren mijn thema is. En nu heb ik zelfs mijn website zo genoemd. Als je 'Lekker Los Laten' leest heb je meteen een idee van waar het over gaat.

Sinds 10 jaar geleden practiceer ik het kloppen of 'tapping', Dat is een zeer eenvoudige variant van acupressuur, waarbij licht op meridiaanpunten wordt getikt. Snelle EFT (Emotional Focussed Transformation), dat ook wel eutaptics genoemd wordt. En Clinical EFT (Emotional Freedom Technique), ERT (Emotion Replacement Therapy) en Scientific EEG (Electro Encephalo Gram) Hypnosis. Waarbij hersengolven worden gemeten tijdens de hypnotische sessies. Eind vorige eeuw ben ik omgeschoold tot ICT (Informatie & Communicatie Technologie) specialist. Voor mijn technische opleiding was ik al bekend met NLP (Neuro Linguistisch Programmeren). Taal is een machtig instrument om te (her)programmeren. Dat geldt dus ook voor het menselijk brein. En als je het slim aanpakt kun je daar profijt van hebben. Fascinerend en leuk!

Dagelijks verdiep ik mij in gedrag, cognitieve en fysieke methoden, hypnose en hypnotherapie. Mijn favoriete zin is: "Wat het ook is, het is tijd om het los te laten." Deze zin heb ik al vele duizenden keren uitgesproken. Alleen, in groepen en in vele sessies. Deze zin is mij dierbaar geworden. En ik ben iedere dag meer gaan zien en ervaren hoe krachtig en behulpzaam deze woorden zijn. Met de nadruk op "Wat het ook is". Alles kun je loslaten, wat het ook is. Ik help mensen loslaten en beoefen dat zelf ook iedere dag. Want loslaten

creëert verlichting. Letterlijk, want je hebt minder mee te zeulen. Het is zo mijn dagelijkse bezigheid geworden, mijn leven eigenlijk. Dus vanzelfsprekend dat dit ook het thema is voor mijn podcast. Het kwam eigenlijk spontaan op, met gemak en zonder twijfel. Meer dan de helft van mijn werkzaamheden is in het Engels. Maar ik besloot toch tot het schrijven van dit boek in mijn moerstaal. Dichtbij huis en dicht bij mezelf.

Ook al kan ik me goed uiten in het Engels, het Nederlands ligt mij toch nader aan het hart. Het is de eerste taal die ik sprak als kind en waarin ik alles leerde van mijn ouders en grootouders. Het is de taal waarin ik opgevoed en geprogrammeerd ben. Dus ik heb gekozen voor mijn taal en toen was deze titel er direct. Lekker is een niet te vertalen Nederlands woord, maar dat lossen we later wel op. Het klinkt goed en het past helemaal bij wat ik wil bereiken met dit boek: ik wil het makkelijker maken. Simpel, aangenaam en dus lekker te lezen en lekker doen.

En daar gaan de gesprekken in de podcast over en ook hetgeen ik met je ga delen in dit boek. Hoe kan het nog makkelijker? Het lijkt of iedereen stress heeft en is dat nou wel zo nodig? Ik denk het niet, eigenlijk. Dus wat kunnen we daaraan doen? Niet zozeer iets doen tegen de stress, denk ik dan. Maar gewoon ervoor zorgen dat je het niet krijgt en niet hebt. Maar het leven is onvoorspelbaar, dus je kunt ieder moment schrikken van iets.

Daarom wil ik je een manier leren, waarmee je de stress snel weer loslaat. Iets dat je direct zelf kunt doen en op ieder moment. En ik wil dat uitleggen op een simpele manier. Dus geen vakjargon. En geen pagina's vol met toedoeijstjes, plannen plannen en meer stressverhogende dwang. En ook niet gedwongen stilzitten in meditatie, als je daar helemaal geen tijd voor hebt. Maar wat dan? Lees maar verder. Of ga eerst even een podcastje luisteren.

De verhalen zijn er al

Het verleden is voorbij. Het is over! Je kunt het niet terugdraaien. En vaak zijn we bezig met willen dat het anders was geweest. Maar dat kan niet. Dat kan niet! We kunnen het verleden niet veranderen. En dat hoeft ook niet. Het is niet nodig om door te kunnen met je leven. Wat daarvoor nodig is, is slechts het veranderen van je perceptie. En dat kan wel. Dat ga ik je leren.

Dit boek staat vol met verhalen uit het verleden. Ter illustratie eigenlijk. Ik kan het niet uitleggen zonder je voorbeelden te geven. Het zijn voorbeelden uit mijn geschiedenis. En die beschrijf ik voor een groot deel vanuit oude perceptie. Zo heb ik het jaren gezien. Zo heb ik mijn verhalen ooit beleefd. En zo heb ik ze jarenlang geloofd en verteld. Tijdens het schrijven of het voorlezen schoot ik wel eens in de lach. Verrassend, want ik ken die verhalen al een leven lang. Maar toch moest ik dan even stoppen met opnemen, omdat ik zo moest lachen om de uitspraken van mijn familie. Als kind probeerde ik dat te begrijpen, wat onmogelijk was. Maar nu de emoties uit die verhalen zijn, zag ik nog eens hoe bizar het er soms aan toe ging. En terwijl ik serieus zat te schrijven en te herlezen dacht ik: hoe kom je erop? En dat maakt het schrijven voor mij soms zo makkelijk. Ik hoef het niet te verzinnen. De verhalen zijn er al. Ik hoef ze alleen maar op te schrijven.

Ik begon al eens eerder een blog met familieverhalen, omdat mijn ouders en grootouders zich bijzonder goed konden uitdrukken. Vaak grof, maar grappig. Het was een deel van onze overleving. Zeker ook van mij. En ik heb dat vaak gehoord van vrienden, collega's en klanten. Bij iedere beoordeling, evaluatie of afscheid werd dat genoemd. Mijn bizarre humor en vaak ook nog op het juiste moment. Ik weet niet beter, dus het zal wel. Ik zie in veel situaties de humor en dat moet er uit. Dat had ik vroeger nodig en ik heb

dat nog steeds nodig. Ik doe het niet meer altijd hardop, want het kan een hoop gedoe geven. En daar heb ik dan weer geen zin in. Mensen voelen zich soms snel beledigd en dat is helemaal mijn bedoeling niet. Ik vind gewoon heel veel heel grappig. En mensen die zichzelf heel erg serieus nemen vind ik hilarisch. Ik verwacht van niemand het met me eens te zijn, maar ik koester mijn gekte en mijn gekke perceptie. Het heeft me op de been gehouden.

Om mijzelf te helen heb ik oude verhalen moeten loslaten en heb ik iedereen willen vergeven. Dat was in het begin best lastig, want mijn verhalen hadden mijn identiteit gevormd. Ook dat heb ik lekker losgelaten. Zo leuk was ik niet. Maar dat zag ik pas toen ik mijn overtuigingen los liet. Ik werd een prettiger mens, ook voor mezelf. En zo heb ik mijn geschiedenis herschreven. En dat doe ik nog steeds en dat zal ik blijven doen. Hierdoor ben ik steeds weer opnieuw naar mijn ouders en grootouders gaan kijken. Iedere keer dat je een verhaal vertelt verandert het. Doordat je steeds een beetje je perceptie verandert. En meer en meer zie en ervaar ik liefde in die verhalen. Ook merk ik dat ik veel vergeten ben en dat vind ik fijn. Verhalen die ik vroeger keer op keer herhaalde zijn niet meer zo interessant. En er zijn kleine fijne herinneringen komen boven drijven.

Koude kippensoep

Het is een eeuwigheid geleden dat ik kippensoep gegeten heb. Als het koud is staat er zo'n laag vet op, waar je dan met een lepel een gat in kan steken. Dat vond ik als kind leuk om te doen. Beetje vies ook. Oude verhalen zijn als die vetlaag. Je kunt er niet doorheen kijken en ziet dus niet meer wat er voor lekkers onder drijft. Als je kippensoep opwarmt komt het in beweging en dan verdwijnt die vetlaag. En dan kun je alles weer zien en proeven. Zoiets gebeurt ook in de zoektocht naar onderliggende emoties. In het proces van

lekker loslaten en herschrijven. Je vindt voedzame spullen terug, die je door vastzittende denkbeelden kwijt was geraakt. Je hebt bij wijze van spreken honger geleden, doordat je niet zag dat er nog genoeg te eten was.

Er staan in dit boek ook verhalen uit het verleden van anderen. Verhalen uit sessies met mijn klanten. Alle namen zijn fictief. En soms heb ik details weggelaten of aangepast om hun privacy te beschermen. Enkele van die verhalen staan op mijn websites. Omdat die mensen juist met hun verhaal willen aantonen hoe snel en totaal je kunt veranderen. Zij hebben ervaren hoe je na zo'n proces in staat bent om je volle potentie te benutten. In de verhalen klinken ze aanvankelijk soms nog als slachtoffer of als schuldige. Want zo was het oorspronkelijke verhaal dat dwars zat. Ik laat ook veel details weg, want die zijn meestal niet nodig.

Dit boek gaat natuurlijk gelezen worden door empathische types, zoals jij en ik. En die gaan de verhalen meevoelen. Als dat jou gebeurt raad ik je aan om tijdens het lezen te kloppen (tapping). Ik leg in het boek uit wat dat is en hoe je het doet. In hoofdstuk 10 staan de instructies. Als je dat doet laat je direct de emoties los.

De bidsprinkhaan

Drie zomers geleden, toen ik weer een hele lange zomer in Griekenland werkte en woonde, wandelde ik met mijn huisgenoot Susan langs het strand aan de voet van de Pilion bergen. Zij zag dat er een bidsprinkhaan op de rand van mijn hoed met me mee liftte. De dag ervoor had ik er één op mijn bed zitten. Toen ik stil stond wandelde de bidsprinkhaan een rondje om mijn hoofd. Susan maakte er foto's van en zij vertelde me het volgende:



“De bidsprinkhaan verschijnt wanneer we ons leven gevuld hebben met te veel zaken, zodat we niet langer die stille stem binnen in ons horen. De bidsprinkhaan staat erop dat we een stapje terug doen. Met andere woorden, het is tijd voor wat eenvoudige meditatie. Het is de enige weg waarlangs we terug komen naar onze waarheid. Dit ‘spirit animal’ komt altijd naar ons toe wanneer we vrede en kalmte in ons leven nodig hebben.”

Of dit waar is weet ik natuurlijk niet, maar wat is waar? Waarheid is volgens mij een subjectief begrip. Ik spreek meerdere talen, maar ik heb nog nooit een bidsprinkhaan gesproken. Ik versta ze niet, maar dat wil niet zeggen dat ze niet tegen mij praten. Ik vond dit een mooi verhaal en voelde me wel vereerd dat zo'n klein beestje mij bezocht in mijn tijdelijke thuis en op mijn geleende hoedje. En het advies, zoals Susan het verklaarde, kon absoluut geen kwaad. Hoeveel bewijs heb je nodig om iets aan te nemen? Hoe het voelt zegt alles voor mij. En daarop te vertrouwen, van te leren en naar te leven heeft mijn leven makkelijker gemaakt. Zo geef ik mijn leven zin. En dat zorgt dat ik er iedere dag weer zin in heb. Het is een kwestie van perceptie en we kunnen kiezen welk verhaal we meenemen en welk verhaal we loslaten.

Durven loslaten geeft zelfvertrouwen

De titel is serieus, dat ‘lekker’ staat er niet zo maar tussen. Veel stress komt voort uit de angst voor verlies en verandering. En uit angst om los te laten. Zelfs dat wat ons doodongelukkig maakt durven we vaak niet los te laten. Omdat we gewoon niet meer weten hoe het is om zonder die shit te leven. Veel trauma komt uit onze eerste levensjaren. Maar zolang je uit angst vasthoudt is het leven minder aangenaam. Dan ontstaat er spanning. Meestal ontstaat dit

vooral in je hoofd, in een gedachte. Wij kunnen ons in een seconde de meest bizarre dingen voorstellen. En onszelf de stuipen op het lijf jagen. En als je niet oplet ga je dat geloven en pas jij je hele leven aan op de angst voor wat mogelijk kan gebeuren.

Het leven is onvoorspelbaar en je weet niet wat je te wachten staat. Als je er vanuit gaat dat het altijd beter kan worden, hoef je nergens aan vast te houden. Daarmee zeg ik niet dat je altijd moet streven naar meer. Of dat je niet mag rouwen als je iemand kwijt raakt. En ik zeg zeker niet dat wat je hebt met mensen of spullen onbelangrijk is. Integendeel. Wat je lief is moet je koesteren en lekker warm houden zodat het bij je blijft.

Maar weten dat je kunt en durft loslaten geeft rust, ontspanning en vertrouwen in jezelf. En dat heb je nodig in tijden van dreigende veranderingen.

De L van Loslaten

1. Is er iets uit het verleden dat je wilt loslaten?
2. Ben je wel eens gedwongen tot loslaten door de dood of een scheiding?
3. Of laat je te snel los, waarna je gaat twijfelen?

Neem even wat tijd voor jezelf en pak pen en papier. Schrijf de antwoorden op bovenstaande vragen op voor jezelf en ervaar wat het met je doet.

Of doe dat allemaal niet en sla de bladzij om. ;-)

2. Voor alles is een reden

Het hebben van een jeugdtrauma wil niet altijd zeggen dat je vreselijke ouders had. Je kunt een trauma hebben zonder dat je geweld is aangedaan. Ik heb wel eens een logeetje gehad, die voor het slapen gaan niet meer zo vrolijk was als toen ze binnenkwam. Na wat vragen van mijn kant bleek dat ze helemaal niet wilde blijven slapen. Ze miste haar mamma. Die heb ik toen gebeld. En ze sliep die nacht thuis in haar eigen bedje.

Als vlieg angst niet over vliegen gaat

Maria (52) wil naar haar dochter, die naar Nieuw Zeeland verhuisd is, maar ze ziet er vreselijk tegenop. Ze heeft vlieg angst. Ze heeft wel eens gevlogen, maar dat was dramatisch en toen heeft ze besloten dat nooit meer te doen. Maar ja, nu heeft ze wel een heel erg goede reden om dat te veranderen. Ze wil haar kind en haar kleinkind weer zien. Eén sessie blijkt genoeg om het hele probleem op te lossen. En ik zal hieronder in het kort beschrijven hoe een sessie met mij in z'n werk gaat. Het is nooit hetzelfde, maar ik volg wel een procedure, waarbinnen ik allerlei varianten ken. En die zet ik naar gevoel in.

Ik vraag haar het probleem te verwoorden, zo kort mogelijk. Wat wil je? En: Waar wil je van af? "Ik heb altijd zo'n paniekerig gevoel. Daar wil ik van af. Ik wil ontspannen, waar ik ook ben. Ik wil me overal thuis voelen en ik wil reizen leuk vinden. De hele tijd denk ik: Als ik maar terug kan? En ik bedenk de hele tijd wat er allemaal mis kan gaan. Het komt steeds terug."

Allereerst vraag ik tot in detail wat Maria gelukkig maakt. "Als het stroomt, in de natuur zijn, iets maken, heerlijk fietsen, wandelen. Het strand, het bos, de bomen, de energie in het bos. Dan voel ik me gedragen, opgenomen, één met de natuur."

Dan vraag ik meer details over waar ze van af wil. "Ik word steeds zo onrustig, nerveus. Als dit gebeurt, als dat gebeurt, als ik verdwaal. Paniek, dan ben ik zonder eigen huis, zonder mijn spullen. Het komt steeds terug, ik laat het moeilijk los, ik durf niet naar mijn kind. Ik vind het te moeilijk, piekeren, ik vind het zo tuttig. Ik wil helemaal niet meer weg."

Overal thuis

En ik vraag wat ze wel wil in de plaats van bovenstaande. Hoe wil jij je voelen nadat je vlieg angst verdwenen is? "Dan ben ik overal thuis. Ik ben Maria en overal thuis. Waar ik ook ben, ik ben ontspannen, ik ben vrij. Ik wil iets ondernemen met mensen."

Ik laat haar lekker zitten. En zeg haar de ogen te sluiten en een keer diep in en uit te ademen. En dan in gedachten naar het paniekgevoel te gaan. Waar voel je het in je lichaam? "Op de borst, ik kan niet goed ademen, ik zit in elkaar gedoken, beklemming in mijn armen." Ik zeg haar het sterker te maken. Voel het, zie het en weet dat het waar is.

Heb je dit eerder gevoeld, gezien, ervaren? "Ja." Ik vraag wat door en leid haar verder terug in de tijd naar eerdere ervaringen. En dan herinnert ze zich, tot haar eigen verbazing, een logeerpartijtje bij een oom en tante. Ze had er heel veel zin in, lieve mensen, mooie omgeving. Maar ineens miste ze heel erg haar eigen huis, haar ouders, haar vertrouwde omgeving.

Tijdens een sessie gebruiken we het kloppen op meridianen. En ik help haar alle ongewenste emoties los te laten. En tegelijkertijd herhaal ik alle gewenste ervaringen. Plus ik herhaal hetgeen ze verteld heeft waar ze gelukkig van wordt. Terwijl ik praat klop ik op haar gezicht of ik strijk of streel over haar hoofd, armen, handen.

En zo verander je pijnlijke herinneringen. De daaraan gekoppelde emoties laat je lekker los. En je vervangt ze direct door dat wat fijn voelt, waar je een goed gevoel van krijgt. Je kunt niet bang en blij tegelijk zijn. Hoe je dat precies doet vertel ik verderop in dit boek. Timing is hierin van groot belang. De juiste informatie op het juiste moment.

Vervolgens help ik Maria zich voor te stellen dat ze gaat vliegen. En dat ze urenlang in een vliegtuig zit, over bergen, landen en zeeën. We doen de hele voorbereiding. Ze vertelt mij wat ze doet en ik help haar het te voelen, te zien, te horen, te ervaren, te proeven en zelfs te ruiken. En zodra er iets opspeelt dat paniek geeft kloppen we op haar gezicht. Ik leer haar dit ook zelf te doen, zodat ze het ieder moment kan gebruiken. Desnoods onderweg. Tenslotte kan ze zich voorstellen dat ze ontspannen in een vliegtuig zit. En zelfs in slaap valt. Alles wat het vertrouwen in haarzelf kan versterken dragen we aan. Zij en ik, waarbij ik zoveel mogelijk haar woorden gebruik. Want dat resoneert het beste in haar systeem.

Het lichaam weet niet het verschil tussen een gebeurtenis in het hier en nu en fantasie. Dus met een beetje fantasie geef je jezelf een ervaring. Het is makkelijk en iedereen kan het. We doen het de hele dag. Helaas kiezen we vaak (onbewust) niet de leukste fantasie. Maar denken we zorgelijk en creëren we stress in onze gedachten en in ons lichaam. En zo versterken we de angst en het ongeloof in onze mogelijkheden.

Ze kon het niet meer vinden

Je kunt veranderen. Het is niet zo moeilijk. Maar je moet even heel erg je best doen om het te leren. Omdat zoveel dat we doen onbewust gebeurt. Het is jaren aangeleerd. We zijn getraind, geprogrammeerd en gehypnotiseerd. We hebben een hoop af te leren.

Een paar weken later stapte Maria in het vliegtuig en vloog naar de andere kant van de wereld. Natuurlijk was het spannend, maar ze ervoer ook haar avontuurlijke kant. En het was heerlijk om daar te reizen en de natuur in te gaan. Aanvankelijk kon Maria moeilijk geloven dat haar vliegangst was opgelost. We hebben niet geleerd dat wij zelf zo eenvoudig kunnen leren loslaten. Maar dat onbestemde onderhuidse paniekgevoel was verdwenen. Ze kon het niet meer terugvinden. Eigenlijk had het helemaal niets met vliegen te maken. Maar met angst om niet thuis te zijn. En thuis zijn heeft alles te maken met je goed voelen in jezelf. Dat was haar echte wens. Overal thuis zijn.

We weten alles

Geloof jij dat je onzeker geboren bent? Ik kan het me haast niet voorstellen. Ik heb in mijn leven veel baby's gezien, vastgehouden en verzorgd. Ooit werkte ik met jonge moeders en hun kinderen in de crisisopvang. Ik heb de indruk dat onzekerheid ook bij baby's te maken heeft met de omstandigheden, waarin zij op aarde komen. Dat geldt dus ook voor de maanden in de buik van hun moeder. Daar voelen we al van alles aan. We voelen of we gewenst zijn of niet. We weten of moeder goed in haar vel zit en of ze zich verheugt op onze komst. En of ze zichzelf, de wereld en het leven vertrouwt of dat dit niet het geval is. En dan word je geboren. Dat is misschien niet altijd even makkelijk.

King of the world

Van de meeste baby's die ik heb zien opgroeien, herinner ik mij dat ze niet onzeker waren over zichzelf. Zeker niet in de eerste jaren van hun leven. Integendeel, ze vonden zichzelf het middelpunt van het universum. Althans zo gedroegen ze zich, ongeacht of ze wel of niet wisten wat een universum was. Als ze willen eten laten ze dat weten. Of als er iets anders is dat hen niet bevalt, laten ze dat merken en dan mag jij raden wat er aan de hand is. Als een baby zich veilig, gezien en gehoord voelt, is er geen spoor van onzekerheid. Sinds 2½ jaar heb ik weer zo'n prachtig exemplaar in mijn directe omgeving. En ik heb hem minstens 1 dag per week onder mijn hoede. Het is geweldig om mee te maken. En nu hij steeds meer praat wordt nog duidelijker hoe de wereld om hem draait. En hoe zeker hij van zichzelf is en erop vertrouwt dat ik er voor hem ben.

Hij komt hier graag en vraagt nu soms zelf aan zijn moeder: "Nettie toe?" Dan hoor ik hem meestal buiten al kletsen en mijn naam roepen. Hij wandelt hier binnen met een I'm-the-king-of-the-world-uitstraling. Hij kijkt me met een superblij hoofd recht in de ogen. En passeert mij vervolgens om het hele huis weer flink overhoop te gaan halen. We hebben een heel programma. We gaan eerst eten, omdat ik dat zo leuk vind. En omdat hij daar thuis geen tijd voor heeft. "Nee eten. Nettie toe." Kiwi lekker, pannenkoek lekker of nee pannenkoek. Tekenen, fiets, koeien toe. Boewdewij, kippies kijken of sippies eten, fesje maken, stwand, piano en nog meer. Ik moet keuzes maken, afhankelijk van het weer en hoe uitgeslapen hij is, maar hij wil gewoon alles. Hij wil alles doen en is ervan overtuigd dat hij alles kan. Wanneer dat niet het geval blijkt te zijn valt hij wel eens. En dan wordt hij kwaad en wil dan niet getroost worden of schreeuwt hij en gooit met spullen. Of hij huilt en dan mag ik hem wel eens troosten. De frustratie duurt heel kort. Want meestal

probeert hij het nog een keer of tien of laat het los en gaat over tot de orde (of de chaos) van de dag.

Geen klok en geen tijd

Kleine kinderen hebben geen horloges en klokken waar ze op letten en leven in het hier en nu. Ze eten wanneer ze trek hebben of wanneer ze iets zien dat hen erg lekker lijkt. Ze spelen zolang het leuk is. En als er iets anders voorbij komt dat leuker lijkt, schakelen ze snel en laten los wat ze aan het doen waren. En duiken voor 100% in het volgende. Zeg tegen een kind van twee niet: "Nu ga je eerst slapen en daarna gaan we naar de dierentuin." Want ze onthouden het laatste stukje van de zin en staan meteen klaar voor de dierentuin. Ze hebben geen besef van tijd, ervoor of erna. En doen geen oog meer dicht van pure opwindning, als ze weten wat een dierentuin is en dat herkennen als iets leuks. Pas liet ik die kleine grapjas een ijsje uitkiezen. Ik pakte twee ijsjes uit de vriezer van de plaatselijke pluk- en speeltuin en zei: "Deze of deze?" Hij koos de tweede. Ik legde de eerste terug en nam er een derde bij en vroeg weer: "Deze of deze?" Hij koos weer de tweede. Dat deed ik nog een keer en ik had zo nog een uur door kunnen gaan, want kinderen van die leeftijd kiezen de laatste optie. Iedere keer weer.

Daarom moet je een kind van twee ook niet vragen wat jullie gaan eten vanavond. Dat moet je zelf beslissen. Daar moet je ze niet mee belasten. En ja, als ze niet hetzelfde willen als jij kunnen ze een hoop stampij maken. Dan moet je ze alles uitleggen, bij voorkeur op het niveau van een tweejarige. Je geeft hen geen encyclopedie of een YouTube filmpje van 10 minuten met uitleg. Als een kind het niet snapt kan het boos worden uit pure frustratie en dan met iets gooien of gaan schreeuwen. Dat is niet leuk, maar stel je maar eens voor in zijn of haar plaats. Ze verstaan je niet. Je kunt nergens bij. Je

hebt dorst. Je bent moe. Maar dat weet je niet. En nog zoveel meer frustrerende ervaringen op een dag.

Maar in het algemeen zijn kleine kinderen makkelijk tevreden te stellen als je de tijd voor ze neemt. Wanneer ze weten dat ze gewenst en geliefd zijn, ongeacht wat ze doen. En ze kunnen zich uren verliezen in iets doen of iets maken, wanneer ze er zelf plezier in hebben. Nog voor de kritiek en het vergelijken met anderen begint. Kleine kinderen komen hun tekeningen, schilderijen of ander werk laten zien. En als je het zelf niet ziet, vertellen ze je dat het een vis is of pappa. Of dat jij het bent, met dat grote hoofd en die korte beentjes, zonder neus en met drie haren op je hoofd en een bril op je buik.

Voor alles is een reden

Als kind zat ik uren te tekenen en ik lag een eeuwigheid in het water, vooral onder water. Ik vond het heel fijn om te leren zwemmen. Toen ik het eenmaal kon was ik het zwembad niet uit te slaan. Ik sprong van de hoge en lage duikplank. Vele malen achter elkaar. Ik deed de handstand onder water en zwom vele baantjes, zolang mogelijk onder water. Er zijn zomers geweest dat ik oorontsteking had, doordat ik te veel met mijn hoofd onder water was. Nog liever dan in het zwembad was ik in zee en dat is nog steeds zo en het hele jaar door.

Voor alles is een reden, dus ook voor onzekerheid over jezelf en je prestaties. Maar er zijn ook prestaties, taken, bezigheden, die je doet met het grootste gemak. Waarvoor je je hand niet omdraait. Die je doet zonder schroom en zonder gene, als niemand het ziet of hoort of weet. Zo zing je onder de douche uit volle borst met heldere stem en de hele buurt kan het horen. Maar tijdens de repetitie met je koor hoor je dat alle anderen beter klinken dan jij.

Er was een tijd dat je met gemak iets maakte en dat zelf helemaal oké vond. Zoals ik dagen zat te tekenen of iets bouwde van stenen in de bouwerij verderop. Ik bouwde een huis met een raam en een dak voor ons. En natuurlijk bouwden wij zandkastelen. Wetende dat de zee ze diezelfde avond weg zou spoelen. Dat was jammer, maar nooit een reden om het niet de volgende dag weer te doen. En krokodillen, schildpadden en zoveel andere dieren heb ik van zand gebouwd. En ik bouwde bootjes en auto's om mijn broertje heen. En een generatie later bouwde ik boten en auto's en dolfijnen om mijn kind en om andermans kinderen en straks doe ik dat weer. Voor dat leuke ventje.

Wat is trauma?

Martijn Groenendal:

Een trauma is een herinnering aan een situatie of periode in je leven, waarin je niet in staat was om te gaan met bepaalde mensen of situaties. Waardoor er een hele sterke indruk is achtergebleven in je eigen brein, waar je niet mee om kon gaan. Dat kan emotionele, fysieke of spirituele pijn zijn.

Kim Jewell:

Elke keer dat je waarnam dat je leven in gevaar was. Een kind kan getraumatiseerd raken door verlaten te worden. Wanneer het alleen ligt te huilen in een kinderbedje of een wieg. Als het denkt dat de ouder niet meer terugkomt. Je kunt twee kinderen op een fiets hebben. De één valt eraf en heeft geen probleem

en de ander ervaart het als levensbedreigend. Dus trauma is elk moment dat we waarnemen dat het levensbedreigend kan zijn. De American Medical Association moest de definitie van trauma in 1995 om die reden veranderen. Want het gaat om de perceptie van de levensbedreigende gebeurtenis. Trauma kan dus in vele vormen voorkomen.

Rob de Groof:

Er is iets gebeurd in het verleden dat staat op de harde schijf en dat zorgt voor ongemakken. Dat kan heel simpel, maar ook heel groot zijn.

Ina Oostrom:

Als zeven mensen een ongeluk zien of zeven mensen zitten in een oorlogssituatie, dan zullen er niet zeven mensen een PTSS, post traumatisch stress syndroom, ontwikkelen. Dat zijn er één of twee. En dat zijn die mensen, die in hun jeugd iets meegemaakt hebben, waardoor ze later minder in staat zijn om nog zo'n klap voor zichzelf te repareren.

Over de auteur

Jeannette van Uffelen (1959) is gedragsspecialist met 40 jaar ervaring in de hulp aan kinderen en volwassenen, uit alle hoeken van de wereld. Ze heeft haar sporen verdiend op het gebied van trauma analyse. Ze werkte in de psychiatrie, crisisopvang, kinderbescherming, centra voor vakopleiding en verslavingszorg.

Ze is geschoold in de Toegepaste Integrale Psychologie (ITIP) en rondde diverse (Post-) HBO opleidingen af. Sinds 2003 werkt ze vanuit haar eigen bedrijf. Ze geeft individuele sessies, workshops en retraites in binnen- en buitenland en online.

In de afgelopen 10 jaar leerde zij het toepassen van technieken waarmee je pijnlijke emoties kunt vervangen door versterkende gevoelens. En waarmee je perceptie verandert. Zij is gecertificeerd in verschillende methodes op dit gebied en ze is hypnotherapeut en eutaptics-Faster EFT advanced certified professional.

Haar grootste passie is mensen leren hoe je ontspannende technieken zelf toepast (op het moment dat het zich voordoet). Waarmee je de gevolgen van trauma direct kunt loslaten. Ze maakt dit praktisch eenvoudig toepasbaar. Ze is de enige Nederlander die in het lange termijn verslavingscentrum voor drugsgebruik in Hawaii, met alternatieve technieken, veteranen met PTSS behandelde.

Over dit boek zegt ze: *“Geen methode is heilig, ook de mijne niet. En er bestaat geen one-size-fits-all. Maar er zijn inzichten en simpele technieken, die ik met velen wil delen. Daarom schreef ik dit boek.”*

Reacties op de proefdruk

Je zou het door het onderwerp niet verwachten, maar dit is echt een boek om mee te nemen op vakantie.

Moeilijk weg te leggen. Je bladert in je luie stoel door van het ene verhaal in het andere en voor je het weet heb je het uit. De verhalen sluiten mooi en logisch op elkaar aan. Heel boeiend en ondanks de serieuze inhoud leest het lekker weg.

Maarten Hamburger, hypotheekadviseur

Ik heb vandaag je boek in één ruk uitgelezen. Met een lach en een traan. En vanavond even alles eruit gedanst!

Nelleke van Uffelen, pedicure

Het boek leest prettig weg en is vertrouwen wekkend, doordat er zoveel ervaringsverhalen in genoemd worden. Regelmatig zat ik met een glimlach te lezen, door de herkenning maar ook door jouw eigen verhaal. En de humor die zo belangrijk is, juist in de "zware" verhalen (de beleving is vaak zo) is enige lichtheid echt heerlijk.

Karen Sjouke, lichaamsgericht therapeut

Heerlijk boek. Leest ook makkelijk en ik herken ook wel een hoop punten aan mezelf. Echt een goed boek.

Remy van der Zwan, ondernemer

Een prachtig en inspirerend boek. Lekker vlot geschreven! Een paar delen van het boek hebben mij enorm geraakt en mij weer een en ander voor mezelf duidelijk gemaakt!

Martina Eicher, projectmanager

Een intelligent boek en een meesterwerk. Langs de lijnen van het acroniem rond het thema 'loslaten'. Iets wat als een rode draad door jouw leven loopt. En dat je nu juist de ander aanreikt om dat proces aan te gaan rond trauma (heling). Diepe buiging.

Lynn Hogendoorn, stressoloog op sneakers

Indrukwekkende verhalen en een bijzondere verhaallijn met je eigen verhaal er tussendoor. Ik zie de belangrijke elementen van hypnotherapie voorbij komen.

Ina Oostrom, hypnotherapeut en trainer

Goed boek, Jeannette! Duidelijke blik op hoe het systeem en de blokkades te kraken en het goede effect daarvan. Je stelt je ook kwetsbaar op en dat vind ik persoonlijk nog het mooist. Een 10 met een griffel zou ik zeggen.

Frank van der Zwan, casemanager sociale zekerheid

De directheid waarmee je jouw eigen verhaal vertelt kwam bij mij binnen. Ik heb bewondering voor hoe open en bloot je dat deelt. Waarmee je ook meteen duidelijk maakt: Het is een verhaal. Je bent niet je verhaal. Je bent het verhaal dat je wilt zijn.

Chungmei Cheng, HSP Coach & Rebirther