

JOUW WIL STAAT OP DE GANG



een praktische handreiking voor
betere relaties en meer levensgeluk

Patricia de Groot

Jouw wil staat op de gang
een praktische handreiking voor betere relaties en meer levensgeluk

Nederlandstalige uitgave ©2019 Patricia de Groot

Eindredactie: Bianca Kroon, www.auteurscollege.nl

Vormgeving: Jo-Ann Snel, www.ophonkdesign.nl

Foto cover achterkant: Lisa Runnels, Pixabay

Portretfoto auteur: Jarno Kraayvanger

ISBN: 978 94 90969 29 5

NUR: 740 - Mens en maatschappij algemeen

www.patriciadegroot.nl

Let op

Zowel de auteur als de uitgever wil met deze uitgave informatie verstrekken over het onderwerp. Het doel van dit boek is bewustwording. Adviezen in het boek zijn altijd vrijblijvend en indien toegepast voor eigen risico.

De auteur en de uitgever aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor schade, hetzij direct of indirect, van welke aard dan ook, voortvloeiend uit of verband houdend met het gebruik van de informatie uit dit boek.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave, in enige vorm of op enige wijze schriftelijk of verbaal, heeft u schriftelijke toestemming nodig van de auteur of uitgever.

Waar het in de tekst over 'hij' gaat, wordt vanzelfsprekend ook 'zij' bedoeld.

Bij geschreven tekst gebruikt u de bronvermelding (Bron: uit *Jouw wil staat op de gang* van Patricia de Groot, www.patriciadegroot.nl)

www.auteurscollege.nl



INHOUD

Een praktische handreiking voor betere relaties en meer levensgeluk	11
Deel 1 Je Hechting – jouw puzzel	17
Hechting: ongewenst en gewenst	20
Betekenis Hechting	21
Hechten vanuit jouw hechting	22
Goede hechting geeft stabiele basis	22
Vormen van hechtingsdynamiek	23
Hechtingsdynamieken	26
Hechtingspatronen: alles herhaalt zich	27
Je aankomst op aarde	29
Het gezin als systeem	35
Reflectievragen	38
Deel 2 Ontwikkeling – je Innerlijk-kind	41
Open om te ontvangen	41
Basis voor jou als volwassene	42
Innerlijk-kind	43
Disfunctioneel gezin	47
Verliessporen in je leven	56
Algemene levensgebeurtenissen	59
Je staande houden	67
Kiezen voor autonomie	76
Associatie en dissociatie: erin en eruit	79
Helen van je Innerlijk-kind	82
Reflectievragen	84
Deel 3 Beperkingen – je strategieën en angsten	87
Ontstaan van strategieën	88
Overlevingsmechanismen als verdediging	89

Angsten zijn een engel in je relaties	94
Je verbinden in relaties	97
Je hechtingsdynamieken en wat ze doen	102
Doorbreken van je angsten	108
De cirkel doorbreken	111
Reflectievragen	112
Deel 4 Verbinding – met jezelf	115
Je behoefte aan eigen ruimte	116
Je grenzen inzichtelijk hebben	117
Je gekwetste Innerlijk-kind herkennen	118
Belemmerende ouderboodschappen kennen	120
Je gevoelens en emoties kunnen toelaten	121
Je demonen	129
Je masker	135
Je lichaam en grenzen	136
Reflectievragen	137
Deel 5 Verbinding – met de ander	141
Je hechting en je angsten	141
Je ouderlijk huis op je werkplek	144
Je ouderlijk huis in je relatie	145
Je relatie en je hechtingsdynamiek	147
Je levensgeluk en je eigen kracht	159
Reflectievragen	160
Deel 6 Het Enneagram – je persoonlijkheid als ontwikkelingsmodel	163
Het Enneagram	163
Enneagram type 1 - Perfectionist/specialist	167
Enneagram type 2 - Gever/helper	169
Enneagram type 3 - Succesvolle harde werker	171
Enneagram type 4 - Individualist/creatieveling	173
Enneagram type 5 - Observator	176
Enneagram type 6 - Loyalist/teamspeler	178

Enneagram type 7 - Optimist	180
Enneagram type 8 - Leider/baas	182
Enneagram type 9 - Bemiddelaar	184
Reflectievragen	185
Deel 7 Je gewenste puzzel – een ‘gezonde’ puzzel	189
B.A.L.A.N.S. voor een gezonde puzzel	190
Stappenplan voor een gezonde puzzel	191
Zelfacceptatie, zelfliefde, zelfbewustheid	196
Elke stap is een stap	196
Het laatste stukje	199
Dankwoord	203
Bronnen	205
Begrippen	207
Patricia de Groot	211



EEN PRAKTISCHE HANDREIKING VOOR BETERE RELATIES EN MEER LEVENSGELUK

Een relatie begint altijd eerst met de relatie met jezelf. Door te weten wat jou ‘jou’ maakt, begrijp je wie je bent. En je begrijpt wat jou in de weg staat en weerhoudt om die relaties met anderen te hebben, zoals jij die wenst. Gezonde, autonome, gelijkwaardige en liefdevolle relaties leiden tot voldoening, plezier en zin in het leven: tot levensgeluk.

Je wijze van hechting is van cruciaal belang in de relatie met jezelf en vervolgens met die van anderen. Als je weet waar je ouders en grootouders vandaan komen, ontdek je hoe je hechting is ontstaan en, niet te vergeten, waardoor. Dan krijg je dát inzicht waardoor je begrijpt waarom je bent wie je bent en zoals je bent, tot nu toe. Dat is waar dit boek over gaat. Door deze inzichten vallen de schellen van je ogen, vind je de stukjes van jouw puzzel en begrijp je wat jou onbewust aanstuurt in het aangaan of juist uit de weg gaan van verbindingen en relaties.

Jouw puzzel

In dit boek bespreek ik verschillende manieren van hechting en de uitwerking daarvan op je relaties en je leven. Het zijn allemaal stukjes van jouw puzzel. De puzzel gebruik ik als metafoor voor het leven. Want je leven is net als een puzzel die je uit de doos haalt, alle stukjes zitten los in een zak. Je moet hem zelf gaan leggen; zelf uitvinden welke stukjes passen, op welke plaats en hoe je deze aan elkaar kunt leggen. En of er stukjes missen. Alleen, hoe meer je meekrijgt van je ouders, voorouders en de omstandigheden, hoe meer deze puzzel al gelegd is voor jou. Dat kan fijn zijn en comfortabel. Echter, wat ooit heel comfortabel was, kan gaan knellen en tegenstaan.



wat ooit heel comfortabel was,
kan gaan knellen en tegenstaan.



De puzzelstukjes die ik je aanreik, zijn voorzien van praktijkvoorbeelden: stukjes van de levensverhalen van cliënten. Deze zijn gebaseerd op het werken met vele ondernemers en professionals in de afgelopen 35 jaar. Als therapeut, trainer en coach heb ik hen mogen begeleiden in hun proces op zoek naar de betekenis van hun levensloop en gebeurtenissen in hun leven. Hun zoektochten heb ik verwerkt in dit boek.

Alle voorbeelden zijn echte verhalen. Sommige aspecten van deze verhalen zijn zodanig veranderd dat het werkelijke verhaal niet meer herkenbaar is. Mocht je, desondanks, jezelf menen te herkennen, realiseer je dan dat je zeker niet de enige bent met deze problematiek.

Mijn eigen verhaal is de rode draad in dit boek. De reden is heel simpel: mijn eigen hechting en van daaruit mijn levenspad vormt de leidraad voor mijn zoektocht in dit leven. Mijn allesbehalve plezierige en warme jeugd heeft me gemaakt tot wie ik ben. En zonder die jeugd was ik ongetwijfeld nooit gaan doen waar ik nu uitermate veel plezier aan beleef en voldoening uit haal: mensen bewust maken van hun levenspad en de mogelijkheden die bewustwording hen biedt.

Polariteiten en je levensverhaal

In heel veel dingen schuilt een polariteit. Denk maar aan positief en negatief, licht en donker, groot en klein, plus en min, jong en oud, warm en koud, mooi en lelijk, kwaliteit en valkuil, zon en schaduw. Ook een medaille heeft twee kanten.

Het werken met de polariteit van licht en donker, zon en schaduw, geeft je ongekende ontwikkelmogelijkheden. Want in datgene wat je van jezelf niet ziet, kan of wilt zien, zit de grootste uitdaging om te ontwikkelen. Namelijk het ontwikkelen van je zogenaamde schaduwkant om deze vervolgens in het licht te krijgen, zichtbaar te krijgen voor jezelf.

In dit boek waarin, zoals gezegd mijn eigen levensverhaal de rode draad vormt, neem ik je mee in de polariteit van positief en negatief. Ik laat je zien wat mijn ervaring mij in mijn leven heeft opgeleverd en wat ik ervan geleerd heb. Want: alles heeft twee kanten, alles is polair. Niets is alleen maar negatief of positief. Door beide kanten in ogenschouw te durven nemen, te durven aankijken, krijg je een keuze wat je ermee wilt doen. Om te kiezen heb je, behalve een portie lef, ook doorzettingsvermogen nodig!

Je hebt de keuze om dingen uit de weg te blijven gaan en op dezelfde manier te blijven doen zoals het was. Dan verandert er niets en blijft alles zoals het is.



je blijft het herhalen
als je het niet repareert



Of kies je voor een nieuwe weg: durf je het stuur van je eigen leven in je handen te nemen en de puzzelstukjes uit te zoeken en neer te leggen in jouw puzzel? Durf je te stretchen en je comfortzone te verlaten? Niet makkelijk, wel mooi! No guts, no glory!

Dit is geen 'doem' boek, maar juist een praktisch 'doen' boek dat je perspectief wil bieden en toepasbaar is in je dagelijks leven. Want negatieve gebeurtenissen kunnen je ook krachtig maken. Je kunt er bepaalde kwaliteiten en vaardigheden door ontwikkelen die uiteindelijk een positieve uitwerking hebben in je leven. Patronen,

ook de negatieve, kun je doorbreken, zodra je beseft dat je daar zelf verantwoordelijk voor bent en dat alleen JIJ dat kunt doen.

Dit boek geeft je de nodige handvatten om de ontbrekende puzzelstukjes in je leven te vinden, zodat je de verbinding kunt aangaan met jezelf en met anderen, op een manier die jou meer levensgeluk brengt.

Elk hoofdstuk heeft een of meerdere oefeningen en wordt afgesloten met vragen voor reflectie en zelfonderzoek.

In de tekst staan geen namen noch de oorsprong van de door mij opgedane kennis. Ook vind je er geen psychologische of wetenschappelijke onderbouwing of onderzoekers en uitvinders van modellen. Dit alles om het zo praktisch en toegankelijk mogelijk te houden. De nodige informatie vind je wel in de bronnenlijst. Ook is voor de duidelijkheid van de diverse termen een begrip-lijst opgenomen.

Therapie of coaching

Dit boek is geen handleiding voor therapie noch vervangt het therapie of coaching. De hechtingsdynamieken zoals bindingsangst en verlatingsangst, worden wel uitgebreid besproken, maar dit boek is geen handleiding voor relatiecoaching of therapie. Daarvoor mag je echt naar een hierin gespecialiseerde professional.

Wel vind je vanuit mijn expertise zoveel mogelijk puzzelstukjes voor zelfinzicht en zelfontplooiing en daardoor is dit boek: een praktische handreiking voor betere relaties en meer levensgeluk.

Patricia de Groot
november 2019



DEEL 1





JE HECHTING – JOUW PUZZEL

Op een dag ben je geboren
Uit samengaan ontstaan
Uit een lange rij van mensen
Die nog diep in jou bestaan
Met hun angsten en verlangens
Met al hun liefde en hun pijn
Daar ver in het verleden
Ligt de bron van wie wij zijn.

En wat wij nu verkeerd doen
Zal jij ons moeten vergeven
En al zal je ons soms haten
Jij komt ons in jezelf tegen
Want al vind je ook de vrijheid
Wij zijn in elkaar gevangen
Al zal jij ons ontwijken
Wij blijven jou omarmen.

Welkom in de wereld
Welkom in de tijd
Welkom in ons leven
Welkom in ons huis
Welkom in de wereld
Welkom in de tijd
Welkom in ons midden
Welkom in ons huis.

En op een dag dan zal jij hier weggaan
Naar daar waar wij niet zullen zijn
Als een schip dat in de toekomst
Aan onze horizon verdwijnt

Naar een tijd die wij nooit zullen kennen
Jaren die nog niet bestaan
Nieuwe muren om te slechten
Nieuwe bruggen om te slaan.

Songtekst – Stef Bos

Door in dit Deel inzicht te krijgen op jouw wijze van hechting, de hechtingsdynamieken en door welke elementen die worden bepaald, kun je de patronen doorbreken en de verbinding aangaan met jezelf en anderen, zoals jij wilt.

“Jouw wil staat op de gang” was steevast het antwoord van mijn vader wanneer ik als kind iets vroeg of iets wilde. Het meest exemplarische voorbeeld voor mijn relatie met mijn vader is: Ik ben 8 jaar en ik vertel mijn vader dat ik heel graag naar de kermis wil. Hij reageert niet. Ik zeg het nog een keer en hij antwoordt: “Jouw wil staat op de gang”. Ik laat me niet uit het veld slaan en vraag het nog een keer. Mijn vader zegt niets en negeert me volkomen. Ik begrijp het niet en doe mijn mond open. Mijn vader ziet het, valt tegen me uit en zegt: “Jouw wil ligt op het kerkhof en wat je vindt, ligt ernaast!” Zo was de relatie met mijn vader tot mijn 29^e jaar, de tijd dat hij in mijn leven was. Als kind, en later als volwassene, begreep ik niets van ons contact. In de basisschoolleeftijd probeerde ik vooral door te drammen. Dat doordrammen werd steeds bestraft met verbaal en fysiek geweld. Daarna leerde ik dat het beter was om mijn mond te houden en vooral mijn mening niet te ventileren.

Mijn vader was een autoritaire man die zijn autoriteit afdwong door voortdurend verbaal en fysiek geweld. Hij maakte geen affectief contact met je en keek je meestal niet aan. Hij had totaal geen flexibiliteit in wat dan ook en hield niet van veranderingen. Alles wat buiten zijn gebaande paden viel, was aan hem niet besteed. Met de kennis van nu weet ik dat mijn vader een stoornis in het autistisch spectrum had.

Mijn moeder was een mooie, getalenteerde vrouw met een heel bijzonder en goed gevoel voor humor. Haar eigen jeugd en de relatie met mijn vader maakte dat ze een zeer ambivalent persoon was geworden. Het ene moment vrolijk en gezellig, het volgende vilein en kwetsend. Je wist nooit waar je met haar aan toe was. Ik

omschrijf mijn moeder als een zeer dominante vrouw met narcistische trekken. Ze kon heel emotioneel zijn en haar emoties over je uitstorten. Alsof het jouw schuld was wat er was voorgevallen. Wat ze werkelijk voelde, heeft ze nooit met mij gedeeld.

HECHTING: ONGEWENST EN GEWENST

In mijn jeugd gaven mijn beide ouders mij het gevoel dat wat er tussen hen speelde en aan de hand was, aan mij lag. Mijn vader zei vaak tegen me dat het 'mijn schuld' was. Ik had geen idee wat dat betekende, maar wist wel dat ik beter mijn mond kon houden en alles wat ik wilde doen, vooral uit het zicht moest doen. Nu, na sinds 1994 bezig te zijn met therapie, zelfontwikkeling en andere opleidingen, weet ik dat wat mijn vader 'mijn schuld' noemde, alles te maken heeft met mijn hechting. Met het feit dat hij geen kinderen wilde en ik, omdat ik er toch kwam, door hem ongewenst was. Dat is helaas nooit anders geworden.

Mijn moeder daarentegen wilde heel graag kinderen en wenste zich vooral een meisje als eerste kind. En dat was ik. Toen mijn moeder zes maanden zwanger was van mij, verliet ze mijn vader. Om het kort daarna toch maar weer te proberen met hem. Ik was ongeveer een half jaar toen mijn moeder opnieuw mijn vader verliet. Volgens haar eigen zeggen liep ze weg met mij op de arm. Ze ging terug naar mijn vader omdat ze opnieuw zwanger was en niet wist hoe het dan verder moest. Mijn vader was furieus.

Ongewenst gehecht

Ongewenst zijn doet per definitie iets in je wijze van hechting en dus met je veiligheid. Dit 'weten' staat, onbewust, verbinding maken en je hechten in de weg. Dat je bij de start niet gewenst was, is iets dat je weet, misschien regelmatig te horen krijgt of hebt gekregen, en zeker altijd voelt. Bewust of onbewust. Deze ervaring heeft tot gevolg dat er vaak sprake is van iets voorwaardelijks in je relatie met anderen. Je hebt iets afhoudends.

Vaak willen mensen die deze thematiek hebben de controle houden en ze nemen afstand van mensen die de indruk wekken dat zij de touwtjes in handen willen nemen.

Gewenst gehecht

Voor mijn moeder kwam ik zeer gewenst en, volgens haar eigen woorden, als haar 'cadeau'. Dat heb ik haar leven lang moeten aanhoren en er steeds naar moeten leven; er zijn voor haar. Háár gelukkig maken. Dit voelde als een enorme 'druk', met als resultaat dat ik allergisch ben voor mensen die 'claimen'. Mensen die dit – ongeacht de situatie of onbewust – doen, heb ik altijd direct buiten de deur gezet. Zonder dat toen de reden voor mezelf duidelijk was.

Want, de manier waarop je reageert op omstandigheden, gebeurtenissen en, niet te vergeten, mensen, zegt op de eerste plaats iets over jezelf. Over je eigen ervaringen en jouw perceptie van de gebeurtenis, die je van daaruit projecteert op de wereld om je heen. De negatieve kant daarvan kon en kan ik goed herkennen.

Ieder mens gaat relaties aan. Met ouders en liefdespartners, met medestudenten en collega's. Met de kassière in de supermarkt en ... met jezelf. De manier hoe je je verbindt (of juist niet) met anderen, wordt bepaald door je wijze van hechting. Hier heb je zelf helaas geen enkele invloed op gehad. De manier waarop je ouders zijn gehecht hebben ook invloed op jouw hechting. Ook daar heb je geen enkele invloed op gehad. Dit zijn patronen. Deze zetten zich onbewust voort.

BETEKENIS HECHTING

Hechting wil zeggen: de emotionele verbinding die ontstaat met je moeder tijdens de zwangerschap. De omstandigheden, gebeurtenissen en wijze waarop deze verbinding met je moeder is ontstaan, bepalen de manier waarop je verbinding en binding met mensen aangaat; ofwel hoe je hecht.

De hechting met je vader ontstaat veelal pas op het moment van geboorte. Al zijn natuurlijk wel de omstandigheden van de zwangerschap mede bepalend voor wat je als ongeborene meekrijgt. Voor een goede en gezonde hechting heb je zowel je moeder als je vader nodig.

HECHTEN VANUIT JOUW HECHTING

Als ik het over hechting heb, dan bedoel ik de manier waarop deze is ontstaan tijdens de zwangerschap. Hechten is de actie: de manier van binden, verbinding voortvloeiend uit jouw manier van hechting. Ofwel een (emotionele) verbinding (het hechten) maak je vanuit jouw manier van hechting. Dat doe je onbewust en dat is goed. Totdat je in je volwassen leven op een gegeven moment merkt dat je relaties niet meer lopen, zoals je wilt. Of misschien lopen ze regelmatig stuk, zonder dat je echt de vinger op het waarom kunt leggen. Dan is het tijd om je manier van hechting onder de loep te nemen; te inventariseren waar je vandaan komt en welke elementen je hechting hebben vormgegeven. Het is tijd om die puzzelstukjes te zoeken, die jou vertellen of jouw hechting vanuit veiligheid of onveiligheid is ontstaan.

GOEDE HECHTING GEEFT STABIELE BASIS

Een goede hechting is belangrijk voor je geestelijke gezondheid en je sociaal-emotionele ontwikkeling. Hoe veiliger je hechting, hoe stabiel je basisvertrouwen is. En hoe beter je in je volwassen leven in staat bent om met positieve en negatieve aspecten van het leven om te gaan, zoals angst, stress, verlies en onveiligheid.

Je moeder is zwanger van jou en is helemaal gelukkig. Je wordt geboren en vervolgens op de buik van je moeder gelegd. Je wordt door haar en je vader liefdevol verwelkomd in deze wereld. Dit is de ultieme manier van een veilige hechting. Een mooie en zeer gewenste situatie. Helaas is dit ideale plaatje niet voor iedereen vanzelfsprekend en weggelegd. Ook al ben je zeer gewenst, door beide ouders, dan nog zijn er veel situaties en omstandigheden

die van grote invloed zijn op jouw hechting. In dit hoofdstuk leer je van de puzzelstukjes die jou inzichtelijk maken wie jij bent en waar je vandaan komt. Deze inzichten stellen je in staat om patronen te doorbreken en op een betere manier verbinding aan te gaan met jezelf en anderen.

JOUW WIL STAAT OP DE GANG

een praktische handreiking voor betere relaties
en meer levensgeluk

De impact van je hechting, je patronen, overtuigingen en het gedrag van je ouders en andere belangrijke personen (gezinsleden, familie) op jou als kind is enorm. Niet alleen op jouw gedrag, je zelfbeeld en functioneren als mens, maar vooral op hoe je omgaat met anderen; in je privéleven, in je werkomgeving en in het dagelijks leven. Dat kan prettige en minder prettige gevolgen hebben.

Zolang je je niet bewust bent van je hechting en je manier van hechten, leef je de uitwerking ervan onbewust. De geschiedenis zal zich kunnen blijven herhalen. Patronen vormen namelijk een vicieuze cirkel.

Met dit praktische boek krijg je inzicht in het ontstaan van jouw hechtingsdynamieken, zoals bindingsangst en verlatingsangst, en je patronen en heb je de keuze om er anders mee om te gaan. Je verandert niet per se dat patroon, maar je keuze verandert wél de dynamiek! Dan kun je kiezen voor andere, waarschijnlijk betere, persoonlijke en zakelijke relaties en meer levensgeluk.

Patricia de Groot, coach, trainer en adviseur, maakt het onzichtbare zichtbaar en het onbewuste bewust. Ze onderscheidt zich door haar talent van helder weten en scherpe intuïtie. Ze adviseert en coacht managementteams, ondernemers en professionals die zich willen ontwikkelen, zowel zakelijk als persoonlijk.

