

# Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 15

## HOOFDSTUK 1

Veiligheid en vertrouwen 39

## HOOFDSTUK 2

Intimiteit en verbinding 89

## HOOFDSTUK 3

Autonomie 125

## HOOFDSTUK 4

Identiteit 177

## HOOFDSTUK 5

Seksualiteit 205

## HOOFDSTUK 6

Vrijheid 249

Verantwoording 285

Bibliografie 287

## *Wat zijn je levensthema's?*

In het bewustwordingsproces dat ik zelf doorlopen heb en door het werken met mensen over een periode van vijftintig jaar, werd geleidelijk duidelijk dat er een aantal thema's zijn waar ieder van ons mee worstelt:

1. **veiligheid**, de basis voor vertrouwen en zelfvertrouwen
2. **intimiteit**, het je werkelijk leren verbinden met een ander en met jezelf
3. **autonomie**, helemaal jezelf kunnen en durven zijn
4. **identiteit**, je eigen weg gaan in relatie met anderen, je werk en de wereld
5. **seksualiteit**, het ervaren van seksuele energie en het aangaan van een seksuele relatie
6. **vrijheid**, loskomen van belemmerende patronen, angsten en overtuigingen uit het verleden

Deze zes thema's doen zich voor in je ontwikkelingsgeschiedenis van de conceptie tot nu, en blijven je hele leven een cruciale rol spelen. Ze liggen aan de basis van je bestaan als een voorwaarde om het leven te leven. Toch zijn ze vaak beschadigd of heb je één ervan bijna niet kunnen ontwikkelen. En door die verwonding of het gemis zijn er bepaalde pijngaten of overlevingsstrategieën ontstaan die je je hele leven kunnen blijven dwarszitten. In het werken met cliënten en met studenten in het kader van de psychosociale opleiding, bleek dat het werken met deze zes thema's heel veel helderheid biedt in het doorzien van het verleden. Studenten vertelden dat ze nu pas voor het eerst bepaalde patronen van zichzelf konden begrijpen en daardoor veranderen. Niet alleen geven deze zes thema's een eenvoudig kader om als therapeut met mensen te werken, ze maken vooral je eigen leven doorzichtiger en geven een praktisch psychologisch inzicht in jezelf. En het werkelijk doorzien van je onvrijheden schept vanzelf een grotere vrijheid van leven en liefhebben.

*De Psychologie van Vrijheid* is een boek dat iedereen kan lezen om meer inzicht te krijgen in zijn of haar levensgeschiedenis en de

wijze waarop je als kind geprobeerd hebt om je essentie, energie en eigenheid te behouden en veilig te stellen, ook al moest je daarvoor jezelf geweld aan doen. Inzichten in deze basale overlevingsstrategieën geven veel helderheid in de manier waarop problemen in het heden ontstaan. Ze helpen je de belemmerende patronen transparant te maken en opnieuw te leren genieten, intieme verbindingen aan te gaan, grenzen te stellen en je werkelijk gelukkig en vrij te voelen.

In de tweede plaats is het indirect een boek voor (toekomstige) ouders. Door meer inzicht te krijgen in de relatie met jouw ouders en de manieren waarop hun gedrag bij jou verwondingen en pijn heeft achtergelaten, word je je meer bewust van de manier waarop je met je kinderen omgaat. Misschien ben je dan beter in staat jouw pijn *niet* door te geven aan je kinderen, en negatieve uitspraken en ondermijnende reacties voor je te houden omdat je die meer kunt verbinden met je eigen pijn, en daardoor niet meer hoeft uit te leven op je kinderen (en op je partner).

In de derde plaats is het een uitstekend ervaringsgericht 'studieboek' voor studenten die van het werken met mensen hun beroep gaan maken, zonder dat het een 'wetenschappelijk' boek is geworden. Ik heb voetnoten en verwijzingen naar literatuur of onderzoek bewust weggelaten. De inhoud is gebaseerd op de praktijk van het werken met mensen, zowel op mijn eigen ervaringen als die van andere therapeuten. Het geeft aan hoe omstandigheden in het verleden de aanzet gaven tot patronen in ons waarnemen, voelen, denken en lichamelijk ervaren. Patronen die ons nu in de weg kunnen zitten. Deze verbanden zijn nooit onomstotelijk bewijsbaar! Maar ze zijn wel zichtbaar en herkenbaar, en deze inzichten kunnen je helpen om je van hun belemmerende werking te bevrijden.

Bovendien, wat is de zin van algemene geldigheid? Degenen die een boek als dit lezen en werkelijk op zoek zijn naar zelfinzicht, zijn op zich al niet zo 'algemeen'. Zij zijn maar een klein percentage van de bevolking en voor hen is dit boek geschreven.

Een andere overweging is dat het verleden nooit vaststaat en door iedereen anders ervaren wordt. Natuurlijk creëert iedereen

ook zijn eigen verleden. Het verleden is zoals jij het beleefd hebt. En ook als je broer of zus een andere herinnering heeft, betekent dat niet dat jouw beleving niet klopt. Bovendien zijn jouw herinneringen direct verbonden met de pijn van nu. En het belangrijkste is dat je, vanuit je leven nu, meer inzicht kunt krijgen in jouw belemmerende patronen, door hun negatieve dynamiek te onderzoeken en te zien hoe zij werken.

Dit boek geeft geen recepten om ergens *uit* te komen, maar ondersteunt je om juist dieper *in* je blokkades of belemmeringen te duiken en te onderzoeken *hoe* ze zijn ontstaan en *waarom* je ze nog steeds herhaalt. Daarbij gaat het voornamelijk om inzicht, werkelijk op het leven gericht inzicht, dat op zich bevrijdend is. Verandering begint met inzicht. Wanneer de geschiedenis van je leven helderder wordt, worden de huidige angsten, emoties en verdedigingsstrategieën zo helder dat je ze bijna wel los moet laten. Dat is de weg naar vrijheid. Het is alsof je in een vervuild donker doolhof het licht aanknipt. Pas dan kun je er met de bezem doorheen en wordt de weg naar jouw vrijheid helder.

Met dank aan...

Bij deze wil ik iedereen bedanken die direct of indirect aan dit boek heeft meegewerkt. Heel veel ben ik verschuldigd aan de tientallen cliënten en honderden deelnemers aan groepen die hun leven en vooral hun soms traumatische en kwetsbare verwondingen in alle openheid met mij hebben durven delen. Hun levensgeschiedenis en ervaringen vormen de basis van de inhoud van dit boek.

Tevens wil ik hierbij een aantal mensen bedanken die het boek kritisch hebben doorgelezen, Norbert Scheepers, psychiater/psychotherapeut die naast zijn eigen praktijk werkzaam is bij GGZ Noord Holland Noord, Ron van Deth, beleidsmedewerker bij het Europees Instituut voor Educatie in Staverden, eindredacteur van *PsychoPraxis* en co-auteur van onder andere *Psychiatrie: van*