

ONTDEK
JE
HEILIGE
GRAAL

Rianne van Kuil

Ontdek je Heilige Graal

Jouw heldenreis van trauma naar heling

Wildflower Publishing

Amsterdam 2024

copyright: © Rianne van Kuil & Siem Stevens / Wildflower Publishing

auteur: Rianne van Kuil

co-auteur: Siem Stevens

ontwerp omslag & binnenwerk: Buro RuSt

omslagbeeld & illustraties: © Margot Holtman

auteursfoto: © Ruben Timman

ISBN: 9789083378077

www.ontdekjeheiligegraal.com

Disclaimer: Noch de uitgever, noch de auteurs verlenen in dit boek professionele diensten of adviezen aan individuele lezers. De ideeën, oefeningen of suggesties in dit boek zijn niet bedoeld als vervanging voor overleg met een arts of (psycho)therapeut. Alle aangelegenheden betreffende de fysieke of mentale gezondheid vereisen medisch toezicht. Noch de auteurs, noch de uitgever kunnen aansprakelijk of verantwoordelijk worden gesteld voor enige schade die voortvloeit uit de informatie, oefeningen of suggesties in dit boek.

Inhoudsopgave

9 — **Proloog:** Zoektocht naar geluk

Deel 1: Je vertrouwde wereld

28 — 1. Het overlevingssysteem

46 — 2. De voedingsbodem van het overlevingssysteem

Deel 2: De roep om te gaan

70 — 3. Eerste motivatie voor je reis - *Je voelt je niet écht gelukkig*

99 — 4. Tweede motivatie voor je reis - *Je voelt je echt ongelukkig*

115 — 5. Je hulpbronnen

Deel 3: Je eerste uitdagingen

134 — 6. Je eerste obstakels – *Je overlevingsmechanismen*

153 — 7. Ik doe toch zo mijn best! – *Valse hoop*

167 — 8. Jij bent een sukkel, ik heb gelijk! – *Valse macht*

178 — 9. Ik ben je vijand niet – *Verplaatsing*

187 — 10. Mijn schaduw

The point of no return

Deel 4: De Meesterproef – De angst-trilogie

208 — 11. Gevangenis met open deur

236 — 12. De duivel moet uit de kerk – *Je grenzen ontdekken*

267 — 13. De draak verslaan – *Je trauma loslaten*

Deel 5: De terugreis

298 — 14. Spotlight – *Erkenning geven*

309 — 15. Rouwen om wat anders ging

321 — 16. De aardse ervaring overstijgen

Deel 6: De nieuwe wereld

334 — 17. De oude wereld

344 — 18. De keuze

359 — 19. De ontdekking van de nieuwe wereld

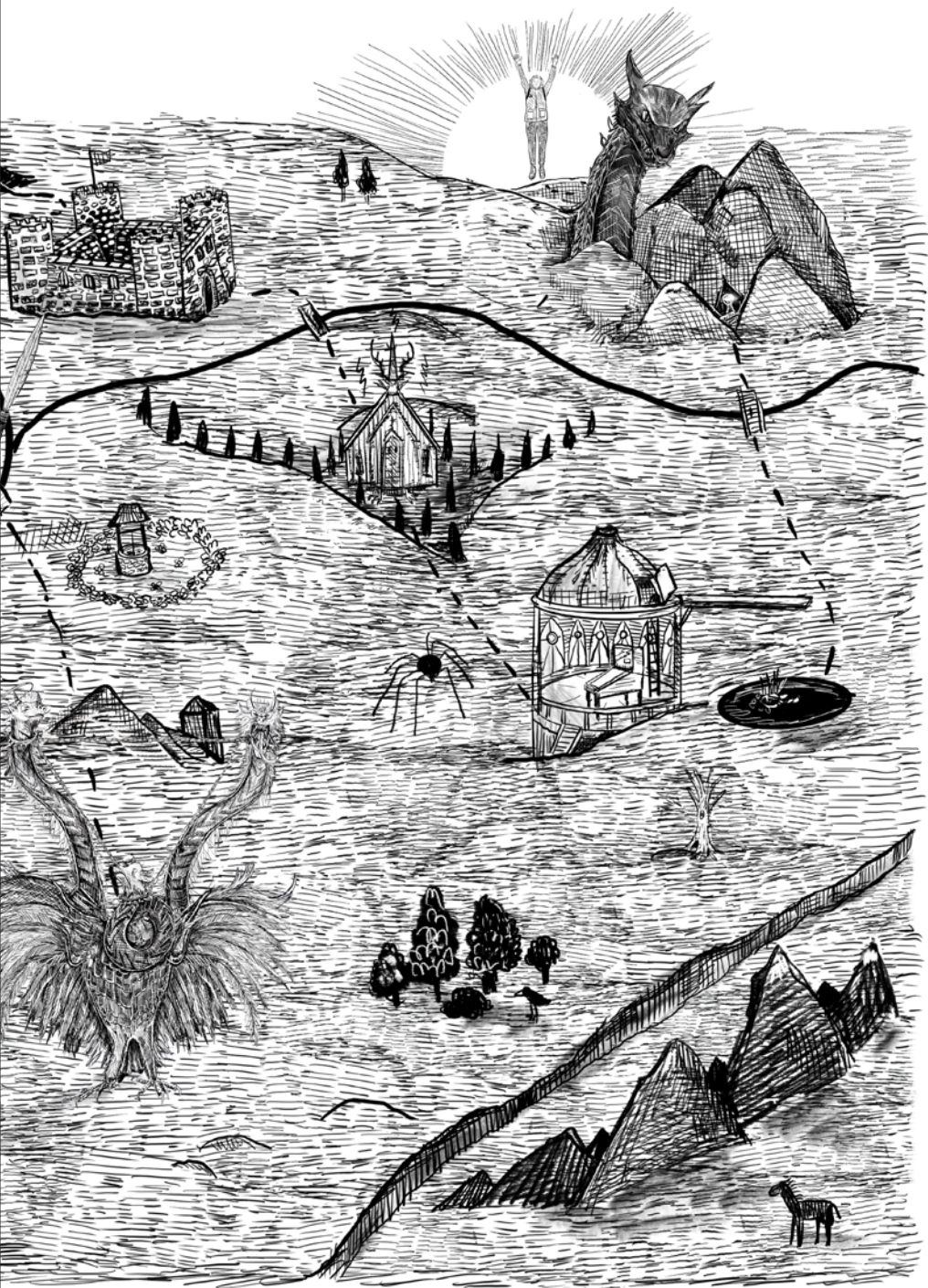
370 — Dankwoord

375 — Begrippenlijst

380 — Lijst meest voorkomende controle- en copingmechanismen

381 — Noten





Proloog

Zoektocht naar geluk

***‘When everything is lost,
and all seems darkness, then comes
the new life and all that is needed.’***

~ Joseph Campbell

‘Ik wil maar één ding en dat is gelukkig worden. Ik hoef niet meer dan dat..’ Ik begon in een staat van gecontroleerde paniek aan de allereerste zinnen van mijn documentaire *Een zoektocht naar geluk*. Ik was tv-regisseur en journalist en maakte al jaren in opdracht van anderen persoonlijke tv-programma’s en documentaires. Nu wilde ik mijn eerste vrije werk maken, iets doen wat helemaal van mezelf was. Aangezien ik diepongelukkig was, leek *Een zoektocht naar geluk* me een perfecte start. Voor wie me in die tijd niet goed kende, leek er niet zo veel aan de hand. Ik was getrouwd met een lieve man, had een eigen koopwoning en was succesvol in mijn vak. Maar wanneer je me beter kende, zou je zien dat ik steeds ongelukkiger werd. Ik was begonnen met roken, dronk regelmatig te veel en ik zat in verschillende buitenechtelijke relaties die me steeds verder in hun greep hielden. Ik kon daardoor van schuld- en schaamtegevoelens niet meer eten, waardoor ik tien kilo kwijtraakte van een toch al niet stevig gebouwd lichaam. En wie er in mijn hoofd had kunnen kijken, zou een nest vol vleermuizen druk heen en weer zien fladderen. Zo voelden de talloze gedachten, verwijten en gevoelens van schuld en schaamte die allemaal om voorrang

streden. Er *moest* iets gebeuren. Ik had alleen geen idee hoe. Dus greep ik naar het enige waartoe ik bij machte was: professioneel vragen stellen. Ik zou mensen interviewen voor mijn documentaire om er zo achter te komen hoe zij geluk hadden gevonden in hun leven. En zo sprak ik die dag op de camera mijn diepste wens uit en slingerde daarmee mijn noodkreet de kosmos in.

Veel tijd om aan de documentaire te werken had ik niet. Ik was net aangenomen bij een producent met wie ik een nieuw tv-programma zou gaan maken. Wat ik niet had kunnen voorzien, was dat deze klus de start zou betekenen van de grootste ommakeer in mijn leven: ik zou geluk vinden. Degene die me op het pad hiervan bracht, was de producent die ik nog maar net kende. Hij doorzag me en stelde me al snel voor de grootste uitdaging *ever* toen hij me vroeg: 'Rianne, durf jij je demonen te lijf te gaan?' NEE! Ben je gek geworden? Natuurlijk durf ik dat niet, dacht ik. Maar, omdat ik de onhebbelijke neiging heb om uitdagingen als leuk te zien zei ik: 'Ja hoor, tuurlijk! Dat durf ik wel. Wat gaan we doen?'

'Nee, er is geen wè. Ik doe niet met je mee en houd je hand niet vast. Wat ik je wil voorstellen is het volgende: zoek hulp. Bij een professional.'

De moed zakte me in de schoenen. Hier had ik geen zin in. Ik had het al eens geprobeerd, professionele hulp zoeken. Nee dank u, ik probeer het zelf wel weer. Dat lukt me best.

'Waarschijnlijk denk je dat je ook wel zonder hulp kunt. Maar dat is een leugen. Dat is je systeem dat bang is. Bang voor verandering, bang voor de waarheid, bang dat jouw kleine en grotere leugens, die nu nog alleen maar van jou zijn, aan het licht komen.'

Hoe was het mogelijk? Hij benoemde exact wat ik dacht en voelde. En laat ik *nóg* een onhebbelijkheid hebben: als ik ergens waarheid voel, beweeg ik ernaartoe, hoe spannend ik het ook vind. Dus zei ik hem dat ik het zou doen, professionele hulp zoeken.

De reis

Het was de start van een reis die het grootste avontuur van mijn leven zou worden en me precies zou brengen wat ik vroeg, maar in een veel verrassender vorm. Toen ik aan dit boek begon, realiseerde ik me dat mijn pad veel weg had van de innerlijke reis die mensen al duizenden jaren maken en bekend staat als *De Heldenreis*.

Literatuurwetenschapper Joseph Campbell beschreef deze verhaalvorm halverwege de vorige eeuw in zijn boek *De Held met de duizend gezichten*, waarin hij mythes, legendes, sagen en godsdienstige verhalen van over de hele wereld analyseerde. Hij kwam tot de conclusie dat al die verhalen uit dezelfde vorm bestaan, maar dan op een andere manier verteld. Alsof, met Plato in gedachten, er ergens in het universum een oervertelling bestaat, waar alle latere vertellingen een afspiegeling van zijn. In Hollywood is het sindsdien een beproefde methode om films te maken.

Heldenverhalen beginnen steevast bij een bange held die opgeroepen wordt om op reis te gaan. Hij moet zijn bekende wereld achterlaten, niet wetende wat hem te wachten staat. En daar heeft de bange held meestal helemaal geen zin in of moed voor. Denk maar eens aan *The Lord of the Rings*. Hobbit Frodo wordt door tovenaar Gandalf gevraagd een betoverde ring in het vuur van Mount Doom te gooien. Maar, waarom zou Frodo in hemelsnaam zijn veilige vertrouwde wereld achter zich laten voor een reis waarvan hij niet weet wat het hem brengt? Frodo zag dat helemaal niet zitten.


En daar kon ik me wel iets bij indenken, toen me de vraag werd gesteld om in therapie te gaan: ik was de angstige held van mijn eigen reis. Ik had bergen moed nodig en voelde weerstand.

In mijn eigen wereld had ik een gevoel van controle, invloed en veiligheid. Daarbij: niemand wist écht wat er in mij leefde en dat wilde ik maar wat graag zo houden. Wat als ik mijn echte verhaal aan iemand zou vertellen, wat zou die dan van me denken? Zou ik kunnen blijven werken? Mijn huwelijk behouden? En welke stappen zou een therapeut mij vragen te zetten? Ik wilde helemaal niet dat iemand me zou vertellen wat ik moest doen. Ik wilde het zelf bepalen. Of was ik vooral bang? Bang om de eerste stappen buiten mijn eigen gecreëerde wereld te zetten?

Je begrijpt dat dit boek er niet was geweest als ik had gekozen voor de veiligheid van mijn vertrouwde wereld. Ergens had ik de moed, en vooral nieuwsgierigheid, verzameld om op pad te gaan. In de komende hoofdstukken vertel ik hoe ik de eerste stappen buiten mijn comfortzone heb ervaren. Van de eerste afschuwelijke avond bij de anonieme vrouwengroep tot mijn persoonlijke gruwel groepstherapie. Ja echt, ik heb het allemaal gedaan. Applaus mag.

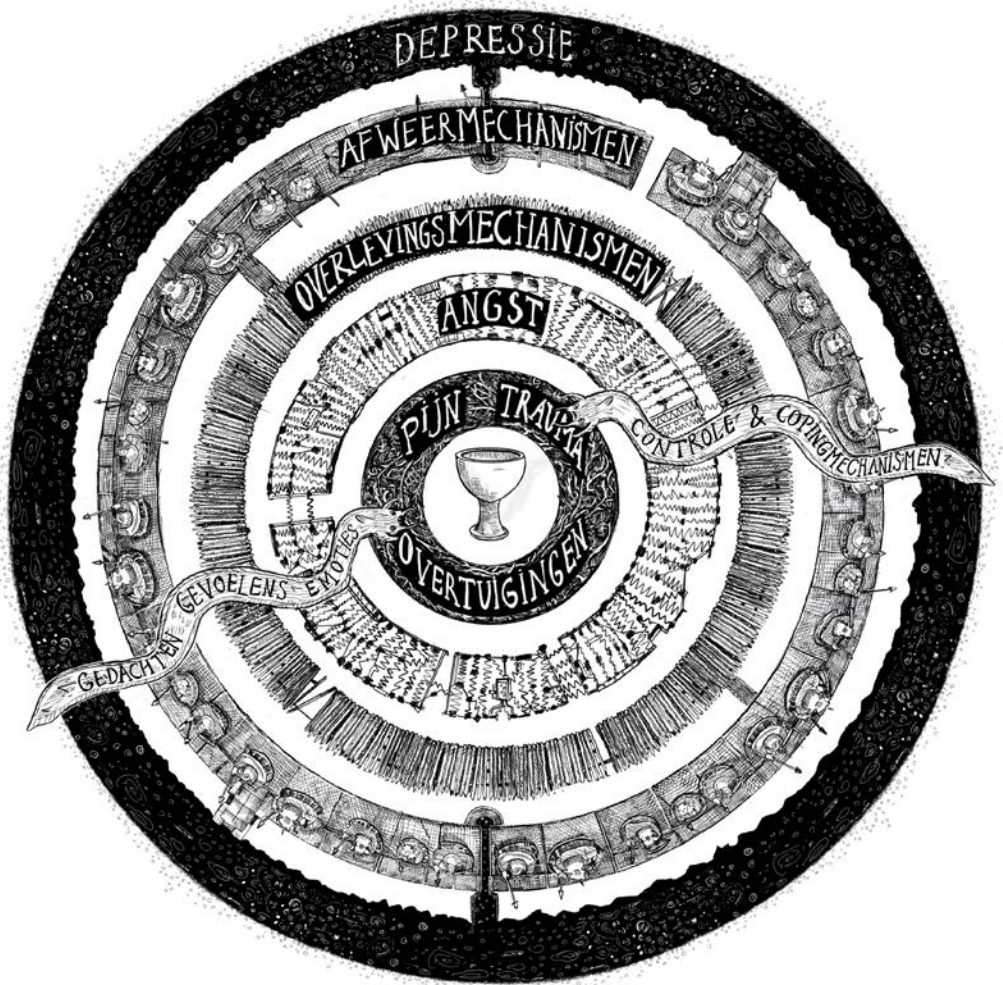
Overleven

Elke held behoort tijdens zijn reis een moeilijke taak te volbrengen, zo zegt Joseph Campbell. Ik dacht dat ik precies wist wat die moeilijke taak in mijn leven was: geluk vinden. Maar gaandeweg ontdekte ik dat ik niets moest vinden, maar iets moest loslaten. Dát was mijn moeilijke taak. Ook Frodo had zo'n taak. Hij moest de corrupte ring, die zijn *precious one* zou worden, loslaten in het vuur. En wat bleek? Door zijn reis om dit te volbrengen, ontdekte hij zijn eigen schat: moed en de kracht van vriendschap. Ik leerde uiteindelijk dat ik datgene wat mij ongelukkig maakte moest loslaten: mijn trauma's. Zodat ik tijdens de reis zou vinden wat ik zocht: geluk.

Wat maakte me ongelukkig? Ik kon natuurlijk best een paar mensen en gebeurtenissen opnoemen. Maar, mijn pijn zat dieper dan dat. Het zat in me, het was deel van mij. En dat was best balen kan ik je zeggen. Doordat ik op reis ging, leerde ik die pijn woorden geven en ontdekte ik zelfs dat ik mijn pijn altijd heb proberen te bedekken. Dat deed ik met een *overlevingssysteem*. Kijk, dit is 'm: 

En? Kan je er iets mee? Of staat het ver van je af? Hoe dan ook, ik heb een verrassing: ook jij hebt een overlevingssysteem. Sterker nog: we leven er allemaal mee. Jouw overlevingssysteem is helemaal met je verweven, waardoor je waarschijnlijk niet doorhebt dat je leeft met het systeem, maar denkt dat je nou eenmaal zo bent.

Het overlevingssysteem is een systeem dat je grotendeels in je kindertijd hebt ontwikkeld, op een moment waarop jij je onveilig en angstig voelde. Het bestaat uit allemaal mechanismen die met elkaar samenhangen om je razendsnel te helpen omgaan met pijn en stress. En dat ben je blijven doen, ook toen je opgroeide en volwassen werd. Hier-



door dacht en dénk je nog steeds dat je het allemaal wel redt. Veel van onze patronen en angsten zijn zo'n onderdeel geworden van onszelf dat we helemaal niet meer doorhebben dat ze niet bij ons horen. Maar: het is níet wie jij bent. Het zijn gevoelens, gedachten of gedrag die voortkomen uit een overtuiging of pijn. Bijvoorbeeld pijn van een trauma, pijn door afwijzing of verlies of de pijn doordat je negatief denkt over jezelf of de wereld om je heen. Die pijn vormt de basis van een heel systeem dat ik het *overlevingssysteem* noem. En ik zat er aan het begin van mijn reis tot in mijn oren in vast.

Ga je mee?

In veel heldenreizen resulteert de moeilijke taak die de held te wachten staat, in het vinden van een schat, een heilig of mysterieus object. De held maakt zijn tocht om dit voorwerp in zijn bezit te krijgen. Zo is Indiana Jones op zoek naar de Ark des Verbonds en in de filmklassieker *Raiders of the lost Ark* en in *The Goonies* gaat een groep jongeren op zoek naar een piratenschat. Zoals de heldenreis een *symbool* is voor je levenspad, staat het vinden van een mysterieus object voor een andere schat: het ontdekken van iets heel waardevols *in jezelf*. Dat is waar elke heldenreis écht over gaat. Zo leert de een tijdens de reis moedig te zijn, de ander om zich open te stellen voor de liefde en weer een ander leert te vertrouwen op zijn eigen vindingrijkheid. Dat zijn de schatten die de reis van het leven met zich meebrengt.

De vraag is natuurlijk of jij wel op reis wilt. Wanneer je het fijn hebt in je leven en je voelt je gelukkig, dan is er geen noodzaak om iets aan je leven te willen veranderen, toch? Maar herken je gevoelens van onrust, van somberte of ontevredenheid? Schuurt het ergens in je leven en heb je al eens hulp gezocht, maar heeft het niet echt geholpen? Of weet je dat je een trauma hebt meegemaakt en ervaar je daar nog altijd de pijnlijke gevolgen van? Dan is dit wellicht wél jouw moment om op jouw eigen heldenreis te gaan. Voordat je dat hoeft te beslissen, laat ik je alvast kort kennismaken met wat er voor je in het verschiet ligt.

Heilige Graal

Wanneer ik spreek over jouw heldenreis, dan is het een reis *naar binnen*. Een reis door jouw innerlijke wereld. Hier leg je laag voor laag je overlevingssysteem bloot en daal je er steeds verder in af. Je trotseert er de mechanismen die je als kind bent gaan gebruiken om te overleven of jezelf een gevoel van veiligheid te geven. Zo kom je uiteindelijk bij de voedingsbodem van je overlevingssysteem uit: bij je trauma's, pijn en overtuigingen. Met alles wat je tijdens je reis hebt geleerd, ben je tegen die tijd in staat jezelf daarvan te bevrijden. Onbewust heb je al die tijd die schat, die bevrijding, gezocht die je nu ontdekt: je eigen *Heilige Graal*.

Het symbool van de Heilige Graal is duizenden jaren oud. Velen kennen het als de beker waar Jezus van gedronken zou hebben tijdens het laatste avondmaal. Maar, wat je misschien niet weet, is dat de Heilige Graal een veel diepere, mystiekere betekenis heeft. Het staat namelijk van oudsher symbool voor twee belangrijke queesten:

Verlossing van lijden

De ontdekking van je ware zelf

Ook in jouw heldenreis zijn dit de hoogste doelen van je ontdekkings-tocht. Wanneer jij jezelf verlost van jouw lijden, kom je tot je ware zelf. Dat is je Heilige Graal.

◇ **Je Heilige Graal is je volledig mens-zijn, zonder dat je overleeft**

Je Heilige Graal ligt dus ín jou. Sterker nog: jij bént je Heilige Graal. Jij bestaat uit verschillende elementen die jouw *volledige mens-zijn* vormen.



Je ziet het: er liggen verschillende elementen opgeslagen in jouw ware mens-zijn, in jouw Heilige Graal. Deze elementen verdienen het stuk voor stuk om te stralen. Alleen laten we ons voor een groot deel helemaal of gedeeltelijk leiden vanuit ons overlevingssysteem. Angsten, trauma's, pijn en overtuigingen bedekken dan jouw Heilige Graal, laagje voor laagje. Hierdoor ben je niet volledig wie je werkelijk bent. Soms raakt je Heilige Graal zelfs zo overladen door het overlevingssysteem, dat je jezelf van vroeger niet meer herkent of zelfs gaat twijfelen aan wie je werkelijk bent.

In elk hoofdstuk zal ik dieper ingaan op de twee queesten van je Heilige Graal. Dit doe ik door je overlevingssysteem in kaart te brengen, zodat je die vervolgens beetje bij beetje leert loslaten. Hierdoor verlos je jezelf van het lijden (queeste 1). Daardoor kun je laag voor laag je *ware zelf* ontdekken en de verschillende elementen van je Heilige Graal blootleggen (queeste 2). Die stralende, bevrijde Heilige Graal, dat is jouw schat.

Je hebt misschien het koppelstreepje tussen *ont* en *dekken* al opgemerkt. Dat doe ik bewust, omdat ik ervaar dat je reis naar je Heilige Graal er vooral een is van de bedekking laag voor laag loslaten. Deze lagen bedekken nu wie jij bent en die kun je dus beetje bij beetje ontdekken.

Dit is in het kort de uitdaging die er voor je ligt. Je hebt je hele leven om aan de reis te beginnen en zelfs als je niet start is dat helemaal oké: jij bepaalt. Ik wilde uiteindelijk wél op reis, omdat ik in het overlevingssysteem niet vond wat ik zocht: geluk. Daarom ging ik op reis, in de hoop dat die moedige stap me op een dag een gelukkig leven zou geven.

Wie je werkelijk bent

Onder jouw angsten, trauma's, pijn en overtuigingen ligt je ware zelf. Jouw ongecompliceerde, harmonische, ontspannen zelf zoals jij ooit begon aan dit leven. Waar bestaat die ware jij uit? Kijk eens mee naar de expressies van je ware zelf.

Expressies van je ware zelf

rust
harmonie
barmhartigheid
puurheid
gezonde grenzen
overvloed

oordeelloosheid
leven
creatie
enthousiasme
geluk
vreugde

vrijheid
vrije wil
schoonheid
waarheid
vrede
verbinding
zelfzorg
wijsheid

liefde
compassie
dankbaarheid
veiligheid
respect

Dit is wie je nu al bent. Je *bent* geluk, je *bent* vrede, je *bent* vrijheid en je *bent* liefde. Misschien voel je er nu niets van, dan komt dat omdat deze eigenschappen gedeeltelijk verstopt liggen onder de lagen van je overlevingssysteem. Door mijn verhaal met je te delen, je eenvoudig de theorie over het overlevingssysteem te vertellen en door simpele oefeningen, kun je beetje bij beetje het overlevingssysteem ontmantelen en ont-dekken wie je – nu al – werkelijk bent. Dat is hoe deze heldenreis werkt.