

een Kleine Gids
VOOR MEER LEVEN IN JE LEVEN

OP ZEVEN PLEKKEN
PAREL DUIKEN EN SCHAT ZOEKEN

Saskia Bakels

een Kleine Gids VOOR MEER LEVEN IN JE LEVEN
op zeven plekken parel duiken en schat zoeken

Auteur, illustraties, omslag: Saskia Bakels

Copyright Saskia Bakels

Een uitgave van Brave New Books

ISBN 978 94 641 8586 7

NUR 400

Eerste druk, maart 2021

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie, in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver. De samenstellers hebben veel aandacht besteed aan de bronvermelding en zorgvuldigheid betracht ten aanzien van auteursrechten. Wanneer iemand meent dat een bepaalde vermelding onjuist is of wanneer iemand meent enig recht te kunnen doen gelden dan verzoeken wij dit te melden.

Dit boek is voor mijn moeder
de allerliefste

Because you are the wind beneath my wings
en ik oneindig veel van je hou



Voor Robin, de volgende generatie,
mijn vader, in liefde
en voor mijn broer, de beste die ik mij kan wensen.

Vaya con Dios

Er was eens...

INHOUDSOPGAVE

Er was eens	6
Woord vooraf.....	11
Inleiding.....	16
Deel I Hal der geschiedenis: onze herkomst.....	21
Het verhaal van onze voorouders.....	24
Onze geboorteplek en eerste levensjaren	35
Het belang van onze geboortegrond.....	35
Onze vroegste jeugd.....	38
De impact van onze ouders.....	46
De basis van onze hechting.....	46
De kracht van onze loyaliteit.....	58
Het voorbeeld van onze ouders.....	61
Loskomen om weer terug te kunnen keren	64
Er was eens: het lot van de mens	68
Aantekeningen Mijn familiegeschiedenis.....	69
Deel II De spiegelkamer: een blik op ons zelf	73
Wie ben ik?	76
Een nadere blik op ons 'Zelf'	78
Hallo aanpassingen.....	85
Dag oude boodschappen	109
Betekenisvolle gebeurtenissen	116
De dans waarin we van plek wisselden	120
Herstelwerk.....	132
Onze ouders aannemen	137
Op de eigen plek gaan staan	142
Stoppen met verstoppen	143
Er was eens...: worden wie je eigenlijk al bent	147
Aantekeningen Over mij.....	149

Deel III De uitkijktoren: richting bepalen	155
Richting bepalen, van binnenuit naar buiten	159
Hallo, is daar iemand?	160
De balans bewaken	162
Van verdediging naar groei	165
Herstellen van ons fysiologisch systeem	172
Op reis	176
Nieuwe dingen ontdekken	177
Travel Light.....	178
Ik ga op reis en neem mee: geld!	181
Stilstaan om verder te gaan	184
Oeps, ik heb me bedacht.....	190
Er was een...: de reden van ons bestaan	193
Aantekeningen Mijn richting en doelen	200
Deel IV Het bos der kompassen: Koers houden.....	203
De kracht van onze gedachten	206
Hoe ze ons kunnen maken of breken	208
Bevragen en omdraaien	210
De kunst van het zien	213
Geloven in het goede	219
Vijf universele beginselen van groei en overvloed	220
De zeven spirituele wetten van succes	231
Religie.....	236
De moed hebben om door te gaan	243
Er was eens...: het vermogen om te blijven dromen	249
Aantekeningen Mijn kompas	251
Deel V Het feest der herkenning: Reisgezelschap.....	255
Basingrediënten voor een goed feestje	258
Fijn gezelschap.....	258
Muziekje erbij	259
Lachen is gezond	260

Een goed gesprek	261
No more drama please	265
Het zelf doen is niet hetzelfde als het alleen doen	272
Op het werk	285
Samenwerking en voorkeurgedrag	286
Interactie en communicatie	289
Er was eens...: niet alleen op de wereld	292
Aantekeningen Mijn reisgezelschap	295
Deel VI Het liefdespaleis: In de liefde	299
Liefde is... ik hou van mij	302
Onze eigen wonden verzorgen	307
Over mannen & over vrouwen	309
Overeenkomsten: Yin & Yang in elke Man & Vrouw	310
Elkaars gelijken maar anders	314
Man zijn	322
Vrouw zijn	325
De verhalen die we vertellen	331
Liefdesrelaties	334
De rituele dans: blijf bij me ga weg	340
Verstoorde liefdespatronen	342
Er was eens...: jezelf niet opgeven voor de liefde	347
Aantekeningen Over liefde	350
Deel VII Het moeras van verdriet: Omgaan met rouw	353
De dood	356
Vele soorten verlies	359
Verlies door groei, transformatie	359
Verlies van liefde	361
Het lege nest	364
Verlies door oorlog	366
De betekenis van rouw	371
Rouwarbeid	377

Verliestrauma.....	382
Er was eens...: het licht van een nieuw begin	386
Aantekeningen Over rouw	388
Literatuurlijst.....	393
Verantwoording.....	393
Aanbevelingen	397
Theorie en definities.....	407

De Oester

De schat zit van binnen
alles is er al
De parel, wachtend in het beschermende pantser
op ontdekt te worden

Te resoneren op de kleur van liefde
luisterend naar de taal van het hart
Want vandaag is rood
een uitnodiging om gezien te worden

Het enige wat het vraagt is opening
om het licht met haar schittering te vangen
Eindelijk vol tevoorschijn te komen
en schaamteloos te stralen: hier ben ik!

[Saskia Bakels]

Er was eens

Er was eens een meisje, ze had van haar ouders de naam Desirée gekregen. Haar moeder vertelde haar regelmatig dat dat 'de gewenste' betekende en dat dat precies was wat zij was: de gewenste. Daar werd Desirée blij van en ze droeg haar naam dan ook met trots en plezier.

Het meisje groeide op met haar moeder en haar broer. Ze hadden het best goed samen. Het meisje leerde het belang kennen van leren. Ratio, intellect en kennis werd in haar gezin van herkomst bijzonder gewaardeerd, over gevoelens werd niet gepraat. Aan hobby's deden ze bij haar thuis niet echt, misschien omdat er geen geld voor was, misschien omdat haar moeder het niet belangrijk vond, misschien omdat haar moeder het gewoon niet wist. Dus leerde ze en maakte ze van leren haar hobby. Ze leerde vooral 'blij en vrolijk' te zijn, een lach te laten zien, want boosheid was fout en verdriet moeilijk. Ook toen ze al lang een hele goede baan had (geld verdienen en zelfstandig zijn was tenslotte erg belangrijk) bleef ze leren. Ze presteren en vergelijken (met anderen) en ze werd er erg goed in! Zo leerde ze en leerde ze, tot ze op een goede dag in het bos haar belangrijkste les leerde...

En altijd knaagde daar nog iets. Ze miste haar vader. Ze schaamde zich voor haar vader. Ze had een hekel aan haar vader. Hij gaf haar niets, geen liefde, geen cadeautjes, geen advies, geen aandacht. Alleen maar ellende en onrust. Hij leefde een kluizenaarsbestaan en had weinig positiefs te melden of te tonen.

Overall waar ze kwam dacht ze hem te zien, zocht ze hem, hem of gewoon een vaderfiguur. In haar favoriete docent op de middelbare school. In een man die zomaar iets aardigs tegen haar zei. Dan kromp ze ineem, haar lichaam kende het niet. Ze zocht hem in haar

echtgenoot en in nog zo wat mannen. Maar ze vond hem niet. Ze wilde hem zó graag zó veel vragen stellen:

“Papa, wie ben ik dan? Ken jij mij?

Zie je mij, doe ik het goed?

Lijk ik misschien op jou, ook al is dat niet de bedoeling...

Ik weet het zelf allemaal niet zo goed, mama zegt dat ik fantastisch ben, dat ik niets fout kan doen, dat alles wat ik doe ik het beste kan van iedereen. Maar papa, dat kan toch niet waar zijn? Geef mij wat waar is, geef mij wat evenwicht.”

Op een dag werd haar moeder heel erg ziek. Het meisje deed wat ze kon om haar moeder te helpen, zoals ze dat altijd deed. Maar beter werd ze niet. Het meisje raakte in paniek. Waarom kon ze dit toch niet oplossen? En hoe zou ze nou verder moeten als haar lieve moeder er niet meer zou zijn...? Wat een zorgen. Wat een verdriet.

Op een dag werd haar moeder niet meer wakker, in haar slaap was ze gegaan. Het meisje stond er vanaf nu helemaal alleen voor.

Ze ging naar het bos, om te rouwen, om rustig te worden, om zichzelf weer op te halen. Ze kwam bij een vennetje en keek in het water. Ze zag haar eigen spiegelbeeld. Ze zei ‘hallo, ik ben Desirée, de gewenste’. Haar spiegelbeeld antwoordde ‘hallo, ik ben Desirée, zij die verlangt’. Zo leerde ze daar in dat bos, aan het water, haar belangrijkste les.

Ze ging naar het graf van haar moeder. “Bedankt lieve mama, voor je vertrouwen en alle liefde. En dat ik zó gewenst was. Ik heb nu geleerd dat ik niet alleen maar hoeft te zorgen, dat ik ook mag verlangen en dat ik mij daar niet voor hoeft te schamen. Ik heb geleerd dat juist mijn verlangen mij richting en doel geeft. En dat ik

mag uitreiken, ook al wordt mij dat wat ik wens niet gegeven. Dat is geen falen, dat is leven!”

Daarna ging ze naar haar vader. Ze haalde het koffertje dat ze zorgvuldig ver weg op zolder had opgeborgen, stofte het af en nam het mee. “Hallo lieve pappa, ik ben Desirée, ik ben je dochter en hier is mijn verlangen. Om door jou gezien en gekend te zijn. Ik zie nu dat wij dit verlangen delen. Ik zie jou en wil je graag beter leren kennen. Bedankt voor wat ik van jou heb gekregen, je lessen, ik hou van je.”

Ik weet wie ik ben, ik weet wat ik ben. Het maakt niet uit of ik het goed doe, zolang ik het maar op mijn manier doe, vanuit een oprechte intentie. Met mijn koffer vol kwaliteiten, eigen wijsheid, vertrouwen en verhalen trek ik de wijde wereld in. Met wetenschap van mijn plek. Eer ik mijn vader en mijn moeder.

Mijn naam is Saskia Marieke Desirée

- Saskia: een Slavische meisjesnaam
betekent ‘beschermer van de mensheid’
in het Saksisch zoveel als ‘mes’, of ‘kort zwaard’
gecombineerd met het Latijnse saxum, ‘steen’,
verwijst het naar ‘stenen mes’
- Marieke: creatief persoon, bitter, welgevormd schoon,
sterren der zee, spontaan meisje
stamt af van ‘Maria’ (bijbels)
- Desirée: de gewenste (en zij die mag verlangen)

Woord vooraf

Dit is mijn verhaal, zoals iedereen zijn of haar eigen verhaal heeft. Ons leven wordt bepaald door het verhaal dat wij onszelf vertellen. Vanuit onze herinneringen, onze ervaringen, onze verwachtingen en onze dromen.

Verhalen hebben altijd al een grote kracht gehad, het spreekt tot de verbeelding en het verbindt. Duizenden jaren geleden waren de mensen vooral op zoek naar verklaringen voor verschijnselen die ze niet begrepen. De Grieken creëerden zo een heel uitgebreide mythologie waarin vooral (heel veel) goden de hoofdrol speelden, die zij verantwoordelijk maakten voor het ontstaan van de wereld, de oerelementen aarde, water, vuur en lucht, de hemellichamen, de mensen, goed en kwaad, ziekten en gezondheid, natuurverschijnselen.

Door ons eigen verhaal te kennen, leren we onszelf kennen en hoe meer zelfkennis hoe meer regie we hebben over ons eigen verhaal. De kunst van het leven verstaan betekent vaak het leven in al haar verschijnselen toe te laten. Maar, hoe doe je dat eigenlijk?

Een vraag die mij heel lang heeft beziggehouden en nog steeds mijn interesse heeft. Opgegroeid in de relatief zorgeloze jaren 70, in een gezin waar vanaf mijn derde levensjaar één ouder aanwezig was en waarbij de focus lag op ratio, kennis en leren. Mijn moeder was een bijzonder intelligente en belezen dromer, een sterke en zelfstandige vrouw met grenzeloze liefde voor haar twee kinderen. Met haar als voorbeeld werden (financiële) zelfstandigheid, het zoveel mogelijk ontwikkelen van mijn (intellectuele)capaciteiten en genieten van het leven mijn belangrijkste levensdoelen.

Het ontwikkelen en ontdekken van mijn eigen identiteit vond ik nogal een uitdaging en het ontbrak me volledig aan concrete handvatten. Dus deed ik wat er van me verwacht werd en wat ik geleerd had: vanuit ratio het hoofd centraal stellen, gevoel en hart zoveel mogelijk negeren en verder hoofd in de wolken, voeten op

de grond. Een onrustige en soms onveilige thuissituatie maakte dat ik ook erg goed werd in het signaleren van hoe het met de ander ging en het daarvoor wegcijferen van mijzelf. Ik besteedde veel aandacht aan het uiterlijke plaatje en een geboetseerd zelfbeeld, waarachter ik een vaag identiteitsbesef en aardig wat onzekerheid kon verhullen. Afstand was een groot goed.

De jaren gingen voorbij en de volwassenheid leek me prima af te gaan. Het werd mij hoe langer hoe duidelijker: ik moest aan de bak. Het innerlijke conflict was te groot en mijn zelfbeeld te fragiel, ik wist zelf niet meer (of nog steeds niet) wie ik was. Dus ging ik op zoek naar leermeesters en vond ze. Leerde over het leven, over mezelf, leerde vallen en weer opstaan, alle lagen afpellen, schone schijn loslaten, terug naar mijn eigen kern en mijn eigen essentie. Leerde daar oké mee te zijn. Leerde niet langer mooi te maken wat lelijk was, te stoppen met me te schamen voor mijn eigen geschiedenis en mijn tekortkomingen. Leerde mijn gevoel op de voorgrond te zetten en mijn hoofd te laten volgen, mijn ratio ondersteunend in plaats van leidend te laten zijn. Leerde mijn ouders en de mensen om mij heen als mensen te zien, ieder voor zich met zijn eigen twijfels, pijn, verdriet, bagage en eigenaardigheden. Leerde mij neutraler en liefdevoller tot hen te verhouden. Zo ontstond beetje bij beetje steeds meer leven in mijn leven.

Ik ben dan ook ontzettend dankbaar voor de vele leermeesters die ik op mijn pad vond, die mij uitleg, richting, duiding, wijsheid en betekenis lieten zien en ervaren.

Grote dank en een diepe buiging voor:

Privé waren dit vooral mijn moeder, mijn grootste fan, onvermoeibaar in haar moederliefde, mijn rots in de branding en de wind onder mijn vleugels. Mijn buurman 'opa' Rees die mij de kunst en de kracht van onvoorwaardelijkheid liet ervaren, die mij voordeed om gewoon te 'zijn' en mij een veilige omgeving bood waarin ik kon groeien. Theo die mij leerde in mogelijkheden te denken. Anouar, mijn licht in de duisternis.

Op school meneer Mobach, die in mij bleef geloven en mij in één week privé bijles door mijn VWO herexamen Wiskunde-B sleepte. Juffrouw Kruithof die in mij een levensgenieter in de dop zag. Meneer Spaargaren bij wie ik zó vaak op het matje moest komen, maar door wie ik mij nooit veroordeeld heb gevoeld.

Bij het CLI waren dit Christien (zij blijft voor mij altijd mijn eerste juf bij het CLI, bij wie ik Basis 1 volgde), Liesbeth en Rowan (voor de fijne lessen maar ook voor hun begeleiding op de energiereizen), Martin (hij laat intuïtie en eigen weten zo simpel voorkomen dat iedereen het zou moeten kunnen), Hetty (die getuige was van een deel van mijn transformatie, waarin ik zachter, meer gegrond en meer open werd), Pippin (door zijn altijd positieve instelling) en Evelien (die heerlijk een beetje gek is en ondertussen heel lief, warm en begripvol, hoe zij met haar zieke moeder om gaat vind ik hartverwarmend en inspirerend).

Bij Phoenix waren dit Mariët en Andries (door wie ik mij altijd gezien en gesteund wist en die mij in een moeilijke periode in mijn leven zagen en stevig vasthielden), Wibe (van wie ik over intergenerationele rouw leerde en die één van mijn grootste kwaliteiten opnieuw in het licht zette), Morten (die mij nog weer meer inzicht gaf in mijn relatie met mijn vader en met mannen in het algemeen en die mij leerde over Eros en Thanatos, hoe daar waar leven is ook dood is en hoe daar waar dood is ook leven is) en Joke (die mij de kracht van verhalen en helden liet zien en voelen).

Zakelijk vriendschappelijk leerde ik veel van Wim (over communiceren en over vriendschap), Peter (die zich tot iedereen als gelijke opstelt, of het nu de koning of een dakloze is en met wie ik altijd waardevolle gesprekken heb), Jos (die me liet zien hoe je met visie grote veranderingen kunt realiseren) en Robert (die zich altijd inzet om mensen tot bloei te laten komen, zo ook mij).

Dank, dank, dank! Dat jullie er waren en een stukje met me meeliepen. Me lieten zien hoe het kan, anders, ook en hetzelfde. En dat het prima is zoals ik het doe.

Een paar van de zo opgedane inzichten beschouw ik als noodzakelijke bagage voor een gelukkig en vrij leven. Vandaar dat ik ze in dit boekje heb willen bundelen. Als een kleine gids, een soort roadmap naar meer levensgeluk. Zoals hoe ontwikkel je een eigen kompas, zodat je vol vertrouwen je eigen richting kunt bepalen? Hou kun je je op een levendige manier tot je ouders verhouden, ook wanneer de feitelijke relatie moeizaam of afwezig is? Hoe leer je omgaan met dingen die in het verleden zijn gebeurd? Omdat je de tijd toch niet terug kunt draaien en blijven hangen vooral je levensenergie blokkeert. Hoe meer inzicht in jezelf en hoe meer liefde en compassie, hoe meer leven in je leven.

Leren is vallen, opstaan en weer doorgaan.

Een sport die ik graag beoefen is klimmen volgens het zogenaamde Indoor Top Rope principe, waarbij klimmer en zijn klimmaatje (zijn zekeraar) via een touw aan elkaar verbonden zijn. Dit touw is aan beide uiteinden bevestigd aan beider klimgordel en loopt door een ring bovenaan de route. De klimmer aan het ene uiteinde van het touw, zijn partner op de grond aan het andere uiteinde. Door deze zekering kun je vallen, je partner heeft je vast. Een veilige manier om aan de wand omhoog te klimmen, houvast te zoeken en je weg te vinden. Bij het klimmen is vallen vaak een bewijs dat je aan het leren bent. Want juist door over een grens te gaan, buiten je comfortzone, rek je je eigen mogelijkheden en vaardigheden op. Bij iets nieuws leren kan het soms ook voelen als een vrije val, alsof de vaste bekende grond onder je voeten wegvalt en je naarstig op zoek gaat naar nieuw houvast.

Het zogenaamde 'voorklimmen' wordt buiten en op lange (berg) routes gedaan en is nog wat uitdagender. Hierbij is er nog geen route, moet het touw nog bevestigd worden, zijn er nog geen ankers in de rotsen. Diegene die als eerste gaat zorgt voor de zekeringen aan de wand en haalt het touw erdoor. Elkaar afwisselend in de rol van voorklimmer en van zekeraar. Zo gaan ze

elkaar om de beurt voor, op weg naar de top, zonder voor gebaand pad. Diegene die voorgaan doen ervaring op, leggen ankers vast, zodat zij als het ware als gids fungeren voor zij die na hen komen. Dit boek is mijn manier van voorgaan, een wissel van het volgen naar het voorgaan en het leggen van ankerpunten voor diegene die nog niet over deze kennis beschikken. Een manier om de door mij opgedane inzichten door te geven, hier en daar wat ankers te slaan, waar jij als lezer jouw eigen weg op kunt bepalen. Met suggesties voor route en mogelijke verdieping.

Dit is mijn verhaal, maar dit boek gaat niet over mij.
Het beschrijft een universele zoektocht, langs universele thema's, naar de betekenis van het leven en naar het zelf.
Het is uiteindelijk ieders eigen invulling en ieders eigen verhaal wat het leven persoonlijk en uniek maakt.

Saskia

Inleiding

Hoe krijg je meer leven in je leven? Wat maakt dat onze levensenergie volop kan stromen en waardoor blokkeert het juist?

In het licht van de eigen eindigheid gaven velen aan dat ze, terugkijkend op hun leven, minder hard hadden willen werken, zich minder druk hadden willen maken om de mening van anderen en meer hadden willen genieten van de liefde, van mensen, van kleine geluksmomenten, van het leven. Maar als we dat al weten, wat houdt ons dan tegen?

Vaak zijn we ons niet zo bewust van onze patronen, waarom we doen wat we doen en waarom we niet doen wat we eigenlijk wel zouden willen doen. En omdat we het niet weten zijn we ook niet in staat om deze dingen te veranderen, zodat we regelmatig vastlopen in onze ingesleten gewoontes, die ineens niet meer zo goed werken als dat ze voorheen deden, negatieve gedachten die de kop op blijven steken en oude frustraties waar we maar niet vanaf lijken te komen.

Hoe we het ook wenden of keren, ons levensgeluk begint en eindigt bij onszelf. Diepgaand zelfonderzoek, de invloed die ons verleden nog steeds op ons heeft en de mogelijkheid elke dag opnieuw bewust de keuze te maken voor nieuwe ervaringen en een ander verhaal.

Grofweg bepalen een aantal hoofdthema's de mate van ons geluk, onze levenslust en ons levensplezier:

- Hoe goed we ons eigen verhaal kennen, inclusief dat van onze voorouders
- Hoe goed we onszelf kennen, accepteren en liefhebben
- De mate van zingeving: hoe we betekenis geven aan ons leven en de doelen die ons richting geven
- Onze standvastigheid in het gaan van onze eigen weg, onze overtuigingen en waar we in geloven
- Onze relaties en de onderlinge verbondenheid, het gezelschap waarmee we ons omringen, onze stam
- Hoe en wie we liefhebben
- Hoe we rouwen

Deze thema's vormen de basis en de opbouw van dit boek. Meer leven kunnen we leren, ook al betekent dat vaak dat we anders moeten leren leven. Het vraagt om de wil, de intentie, moed en beetje lef. Want verandering gaat niet zomaar, daarvoor is werk, inzet en zelfdiscipline nodig. Nieuwe dingen leren en andere gewoontes en overtuigingen loslaten of afleren is niet eenvoudig. Voor meer levensgeluk zullen we risico's moeten durven nemen, angsten onder ogen durven zien en onze eigen draken (onze innerlijke demonen, onze woede en onze schaduwkanten) tegemoet moeten treden. Meestal staat er genoeg op het spel en vanuit een krampachtige angst om wat we zouden kunnen kwijtraken, verliezen we gemakkelijk uit het oog wat er te behalen valt. Want door onszelf zoveel mogelijk tegen pijn en verdriet te beschermen (wat onmogelijk en onvermijdelijk is), beschermen we onszelf ook tegen geluk.

Dit boek geeft handvatten voor het opduiken van parels en het zoeken van schatten, met als doel meer leven in het leven. Als een reis langs zeven virtuele plekken die gekoppeld zijn aan de vernoemde thema's. Waar je op zoek kunt naar je eigen schatten en parels, in de vorm van kennis en inzichten om het eigen verhaal beter te doorgronden en beeld te krijgen hoe het op een leven

bevorderende manier te vertellen en te (her)schrijven. Aan de hand van een aantal stappen, onderzoeksvragen en uitwerkingen voor verdere verdieping.

👉 Tekstblokken met een handje geven aan wat jij met de beschreven informatie kunt doen.

Omkaderde tekstblokken bevatten ter illustratie of verduidelijking voorbeelden uit mijn leven.

De belangrijkste 'leesregel': keur jezelf niet af en accepteer het gegeven dat niets perfect is.

Geschreven vanuit mijn kennis als gediplomeerd, gecertificeerd en geregistreerd beroepscoach en trainer, gericht op persoonlijke ontwikkeling en persoonlijk leiderschap. Vanuit een psychoanalytisch kader met theoretische en praktische concepten uit onder andere Systemisch Werken, Transactionele analyse en intuïtie-ontwikkeling.

Ik wens je een goede reis en een mooi verhaal!

Saskia Bakels, maart 2021



Deel I

Hal der geschiedenis: onze herkomst

Voor een goed besef van ons verhaal keren we in dit deel terug naar het begin. Naar het grotere verhaal van ons bestaan en van onze voorouders. Want wie denkt als blanco blad geboren te zijn heeft het mis. De invloed van vele generaties werkt op ons door, zo maken zij onderdeel uit van ons verhaal. Wat zij meemaakten, de omstandigheden waarin zijn verkeerden, hun gewoonten en hun gebruiken, het heeft nog steeds effect op ons doen en laten. Een groot collectief (ge)weten gaven ze aan ons door, net als vele patronen van voorgaande generaties die wij, bewust of onbewust, voortzetten. Omdat we dat nu eenmaal zo doen.

Voor elke reis en voor elk verhaal is het goed te weten van waaruit we vertrekken, waar we vandaan komen. Met een warm hallo naar onze niet-perfecte (familie)geschiedenis.

Een blik op ons verleden, als vertrekpunt in het ontrafelen van ons verhaal. Wat vertelt onze familielijn, ons familiealbum en het grotere geheel van de ontwikkeling van aap naar mens en van baby naar volwassene ons?

In dit deel

- De geschiedenis van hen die voor ons kwam
We onderzoeken wat ouder en groter is dan wij. Weten waar we vandaan komen, in het groot en in het klein, helpt ons te weten wie we zijn. Een deel van ons gedrag stamt af van de ontwikkeling van de mens als soort, wat op een basaal niveau maakt dat we doen wat we doen. Net zoals onze eigen familiegeschiedenis impact heeft.
- Onze eigen geschiedenis
Welke betekenis heeft de plek waar we werden geboren? Een algemeen beeld over onze vroegste ontwikkeling, van kind tot het individu dat we nu zijn. De impact van onze ouders op onze manier van hechten en afscheid nemen. De keuzes die we vanuit loyaliteit maakten en hoe we (alsnog) uit huis gaan.

Het verhaal van onze voorouders

Waar komen we eigenlijk vandaan? Ons verhaal staat niet op zichzelf. We zijn niet zomaar ontstaan, maar komen voort uit de ontelbare generaties die ons voorgingen. Het verhaal van onze voorouders heeft meer invloed op ons leven dan we ons vaak realiseren. Dat geldt zowel voor onze geschiedenis in het groot (de mensheid) en in het klein (ons land en onze eigen familiegeschiedenis).

DE MENSHEID, EEN KORT OVERZICHT VAN ONZE ONTWIKKELING¹

We staan er niet altijd bij stil, maar we stammen af van een hele lange lijn van voorouders. Een aantal aspecten die al zo oud zijn als de mensheid beïnvloeden ons nog steeds, dagelijks en vaak zelfs op meerdere momenten per dag. Vandaar een korte blik op onze gezamenlijke geschiedenis.

De allereerste mens stamt af van een zuidelijke aap, de zogenaamde Australopithecus en ontstond zo'n 2,5 miljoen jaar geleden in Oost-Afrika. Een aantal van deze eerste mensapen trok naar het Noorden en ontwikkelde zich in Europa en West-Azië tot Homo neanderthalensis, ook wel bekend als de neanderthalers. In Oost-Azië ontstond zo de Homo erectus (de rechtopstaande), op Java de Homo soloensis, dan kennen we ook nog de Homo floriensis, zij kwamen vast te zitten op het eiland Flores en werden door voedselschaarste niet langer dan 1 meter. Dan was er nog de Homo denisova, de Homo ergaster (de werkende) en natuurlijk de Homo sapiens (de wijze). De Homo sapiens bleek de sterkste, zodat alle mensen in de huidige tijd Homo sapiens zijn. Dit mensenras

¹ Geïnspireerd op 'Sapiens, een kleine geschiedenis van de mensheid' van Yuval Noah Harari

ontwikkelde zich verder, in soort en in gedrag, door geleidelijke evoluties en de meer radicale veranderingen oftewel revoluties.

Als eerste was er de *cognitieve revolutie*, waarin de hersenen van de Homo sapiens zich ontwikkelden, vooral in omvang: van 600 kubieke centimeter naar 1200 tot 1400 kubieke centimeter. Deze grotere hersenen verbruikten al gauw 25% van lichaamsenergie in rust. Hoewel de hersencapaciteit fors toenam bleef één deel van de hersenen ongewijzigd: ons zogenaamde reptielenbrein. Het deel van ons brein dat verantwoordelijk is voor ons overlevingsmechanisme, ons alarmeringssysteem, stamt uit deze tijd en heeft zich sindsdien niet verder geëvolueerd.

Dit reptielenbrein (ook wel oerbrein of dinosaurussenbrein genoemd) is het kleinste, meest primitieve en *oudste deel van onze hersenen* en heeft maar één doel: overleven.

Met dit doel voor ogen reageert het puur instinctief en automatisch, het is niet in staat tot denken, tot ratio of tot enige logica. Dit brein is het binnenste deel van ons brein, onze hersenstam. Het opereert volledig in ons onderbewuste en heeft zo, vaak zonder dat we het door hebben, een enorm grote invloed op ons doen en laten.

Om deze kern heen bevindt zich het emotionele – of zoogdieren brein (het limbische brein), waardoor we emoties ervaren en waar de indrukken van onze zintuigen worden omgezet naar emotionele ervaringen en naar relevantie. Dit deel voorziet de ervaringen van een oordeel (positief of negatief) en geeft signalen ten aanzien van gewenst gedrag (door de neurotransmitter of geluk hormoon dopamine af te geven) en te vermijden gedrag (door het geven van een pijnprikkel).

Het *jongste gedeelte van ons brein is het menselijke brein* (wat ons onderscheid van dieren, de neocortex). Dit bepaalt ons gezond

verstand, zorgt voor rationaliteit, maakt dat we kennis kunnen opslaan, logisch kunnen nadenken en weloverwogen beslissingen kunnen nemen.

Hoe ouder het brein, hoe meer invloed het heeft op ons gedrag. Hoe slim en ontwikkeld we ook zijn, onze programmering is blijven hangen in de oertijd, gericht op overleven en op schaarste. Ons alarmeringssysteem is gedateerd en gaat om niets af. Het zet ons in actie na een tijdje niets doen, verkiest afleiding boven focus en heeft liever sensatie dan verveling.

Tijdens de cognitieve revolutie ontwikkelde de Homo sapiens zich primair als een sociaal dier, met groot belang voor samenwerkingsverbanden, geroddel en taal. Doordat mensenbaby's nog niets kunnen als ze geboren worden (in tegenstelling tot bijvoorbeeld diersoorten die meteen kunnen staan en lopen) en zo volledig hulpeloos zijn, konden moeders hun kroost niet alleen laten om naar voedsel te gaan zoeken. Hierdoor waren moeder en kind voor zorg en voedsel aangewezen op de groep, op de stam. Dit vereiste nogal wat sociale vaardigheden, omdat in de groep meer kans bestond op overleven.

Al dat denkvermogen creëerde ook voorstellingsvermogen, fictie en verbeelding. Een vaardigheid waarmee de mens zich van andere dieren onderscheid. Er is geen andere diersoort dat zich zoveel bezighoudt met de toekomst en met het verleden als de mens, geen ander dier dat fantasie kent en zich iets voor kan stellen wat nog niet bestaat.

De mensen in deze tijd waren jagers en verzamelaars. Op zoek naar voedsel trokken zij rond, plukten bessen en jaagden op dieren. Deze manier van leven veroorzaakte een eerste uitstervingsgolf van planten- en diersoorten. Doordat de Homo sapiens door deze grote denkmachines (hersenen) begon te snappen hoe hij gereedschap, werktuig en wapens kon maken, werden zijn prooien steeds groter. Ook de beheersing van het vuur gaf hem een enorm groot voordeel. Hierdoor werd hij het machtigste dier op aarde en bevond zich ineens aan de top van de voedselketen. Helaas wist (en weet) hij niet zo goed hoe met deze positie om te gaan, de mens werd al snel het meest destructieve soort op aarde. Daar waar deze jager-verzamelaar kwam liet hij een spoor van uitroeiing achter.

Deze levenswijze hebben wij als mens tienduizenden jaren gevolgd en hoewel we dat nu al lang niet meer zo doen, zit deze manier van leven nog steeds diep in ons onbewuste.

Wat betekent dat we inmiddels in grote huizen met overvolle koelkasten kunnen wonen, maar nog steeds iets in ons hebben dat nog steeds op de savanne zit, waar voedsel schaars is of schaars kan worden. Wat maakt dat we ons volkomen te buiten kunnen gaan en vol kunnen eten aan een bak ijs, koekjes, fastfood en ga zo maar door. Want wie weet wanneer we weer voedsel vinden en of er kapers op de loer liggen.

Van het bejagen en verzamelen van alles wat vrij groeide en bloeide en van het verblijven in tijdelijke kampen, begon de mens zich te vestigen en zich actief bezig te houden met hun bemoeienis met dier en plant. De behoefte aan een grotere productie van fruit, graan en vlees leidde tot de *agrarische revolutie*. De ontwikkeling van het domesticeren van gewas en dieren liep van ca. 10.000 voor Christus tot 2.000 jaar geleden. Daarna stopte deze ontwikkeling, zodat onze huidige keuken nog steeds dezelfde ingrediënten bevatten als die van de allereerste boeren. Deze specifieke voorkeur voor vegetatie en voedselproductie had echter als gevolg dat de

mens de ecologische variatie behoorlijk om zeep heeft geholpen, wat leidde tot een tweede uitstervingsgolf.

Een ander negatief effect van deze levenswijze was dat het menselijk lichaam niet op de zware boerenarbeid gebouwd was, wat heel wat aandoeningen aan rug, knieën, nek en voeten met zich meebracht. Ook werd het voedingspatroon steeds eenzijdiger en nam de menselijke spiermassa in rap tempo af.

Er kwam een omslag in het denken van de mens. Door wetenschappelijke ontdekkingen bepaalden eeuwenoude wijsheden niet langer het dagelijks leven en ging hij zich steeds meer bezighouden met vooruitgang. De mens ging zelf zijn problemen wel oplossen in plaats van dit aan een God over te laten: de *wetenschappelijke revolutie* zag het licht. Deze revolutie ontwikkelde zich tot de *industriële revolutie* midden vorige eeuw en de huidige *digitale revolutie*, inclusief de opkomst van kunstmatige intelligentie. Doordat de wereldbevolking in 500 jaar tijd uitgroeide van vijfhonderd miljoen naar zeven miljard bevinden we ons inmiddels in de derde uitstervingsgolf en verdere versterking van de ecologische variatie.

Maar er is meer dan de fysiologische en rationele ontwikkeling: de maatschappelijke en ecologische invloed die het 'mens zijn' beïnvloeden. Vanuit onze millennia lange geschiedenis wordt een collectief oerweten overgedragen. Een verzameling van alle menselijke ervaringen bij elkaar, ten aanzien van universele thema's. Dit is wat maakt dat onze driften haast als vanzelf weten wat ze moeten doen. Bijvoorbeeld een pasgeboren baby die instinctief de ogen van de moeder zoekt voor bescherming en naar haar borsten grijpt voor voeding. Dat is hem niet verteld, hij weet het gewoon.

*“We zien onszelf graag als gevallen engelen,
maar in werkelijkheid zijn we niet meer
dan omhooggeklommen apen.”*

[Desmond Morris]

EEN KETEN VAN GENERATIES

De illustratie voor dit deel (een muur met een opening met aan beide kanten een schildering van 3 personen) is een weergave van iets wat mij trof op een reis door Canada. Deze wand staat op Manitoulin Island, voor de ingang van het Ojibwe Cultural Museum in M'Chigeeng First Nation. Een prachtige muurschildering die het besef verbeeldt van de native bevolking van Canada, de Indianen, dat wij allemaal onderdeel uitmaken van een groter geheel. Deze oorspronkelijke bevolking beschouwt elk mens en elke generatie als een schakel in een lange keten van generaties. Zij leven met en vanuit de wetenschap van nauwe verbondenheid met de drie generaties die voor hen kwamen en met de drie generaties die na hen zullen komen. Deze zeven generaties ervaren van elkaar de gevolgen van ieders doen en laten en leven vanuit dit gegeven.

Het leven van onze ouders, grootouders en overgrootouders zit in ons DNA, in onze cellen, in ons lichaam, in ons onderbewuste. We zijn met hen verbonden. Weten wat zij hebben meegemaakt geeft ons inzicht in ons eigen vertrekpunt. Zo weten we dat we hun kennis en geluk in ons dragen, maar ook hun onmacht en hun lijden. Daar veranderen we niets aan, het is nu eenmaal zo. De erfenis vanuit onze familielijn markeert de start van ons leven. De meesten van ons kennen onze ouders, onze grootouders en onze ooms en tantes wel. Maar onze familielijn gaat veel verder terug, met eeuwen aan voorouders. Leefden zij in overvloed, met veel liefde en harmonie? Gingen ze gebukt onder veel verdriet,

gemis, schaarste of dood?

Of je nu uitgaat van 7 generaties of van 15 (7 generaties voor ons en 7 generaties na ons), we hebben de beschikking over het weten, de wijsheid en de ervaring van onze voorgangers. Waarbij we een mannenlijn en een vrouwenlijn, dus moeders van moeders en vaders van vaders kunnen onderscheiden, met elk hun eigen verhaalkenmerken. In opstellingen² wordt ook regelmatig een langere lijn voorouders achter de cliënt opgesteld om te visualiseren hoe groot het veld is waaruit we voortkomen, alles wat achter ons staat. Wanneer er een verstoorde relatie is met één van de ouders is het soms moeilijker om hier contact mee te maken. In dat geval vertegenwoordigt de lijn generaties de lijn terug naar het oer, naar de oermoeder en de oervader, naar de bron en naar de oorsprong. Voor een hersteld en diep besef van je van daaruit gesteund en gedragen voelen en weten.

INTERGENERATIONEEL TRAUMA

We spreken over intergenerationeel trauma (of transgenerationeel trauma) wanneer trauma dat is opgelopen door heftige gebeurtenissen (wat emotioneel, fysiek of sociaal leed heeft veroorzaakt) over meerdere generaties heen wordt doorgegeven. Wanneer hier sprake van is dan geven ouders hun eigen pijn, lijden of verdriet door aan hun kinderen. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren bij fysiek geweld of seksueel grensoverschrijdend gedrag, bij verwaarlozing of verbale mishandeling of bij oorlogstrauma.

Een bekend (maar weinig onderkend) voorbeeld van intergenerationeel trauma is het trauma dat de Tweede Wereldoorlog veroorzaakt heeft. Het lijkt alweer zo lang geleden,

² Een methode die wordt gehanteerd binnen Systemisch Werken. Hier wordt in Deel V uitgebreider op ingegaan.

maar onze grootouders en misschien zelfs onze ouders hebben de oorlog meegemaakt en hebben er in meer of mindere mate onder (de effecten ervan) geleden. In de eerste jaren (decennia) na de oorlog wilde men zo snel mogelijk de angst, de boosheid, het verdriet en de rouw achter zich laten en door met hun leven. Hun eigen verhaal uit de pauze stand halen en weer positief maken. Doordat de focus zo op weer opbouwen en vooruitkijken lag, zijn veel emoties en gebeurtenissen niet of onvoldoende verwerkt. Waardoor rouw en negatieve gevoelens geblokkeerd, opgeslagen en ver weggestopt zijn, om nooit meer naar om te kijken. Maar rouw gaat alleen over wanneer het doorleefd wordt en wanneer er betekenis aan gegeven wordt. Omdat iemand dit een keer moet doen wordt deze taak van generatie op generatie doorgegeven, totdat iemand de moed en de kracht heeft om de trend te doorbreken.

In de decennia na de Tweede Wereldoorlog is in verschillende onderzoeken aangetoond dat kinderen en kleinkinderen van overlevenden van de Holocaust symptomen van trauma vertoonden. Bijvoorbeeld in nachtmerries, in emotionele problemen en in gedragsproblemen, waaruit bleek dat het oorspronkelijke trauma van de grootouder of ouder verstrekkende gevolgen had.

👉 Hoe goed ken jij het verhaal van je ouders en van hun ouders?
Hoe goed ken jij je eigen familiegeschiedenis?

- Maak een stamboom en neem hierin de opvallende en voor de hand liggende gebeurtenissen (geboortes, huwelijken, ziekte, overlijden) op, geef niet alleen huwelijken maar ook echtscheidingen aan. Zorg dat iedereen erin staat. Misschien zijn er familieleden jong overleden (miskramen tellen hierbij ook mee) of buitengesloten? Omschrijf de familiedynamiek in beide familielijnen (van vaders kant en van moeders kant).
- Vraag je vader, je moeder, opa, oma eens naar hun verhaal. Hoe beschrijven de ouders hun kind en andersom? Hoe was de sfeer in huis en hoe waren de rollen verdeeld? Wat waren hun dromen en waarin zijn ze teleurgesteld? Wat hebben ze meegemaakt?

Een familiegeschiedenis: mijn opa en oma

Mijn opa

Als de vader van mijn moeder net 2,5 jaar oud is, overlijdt zijn moeder. Een paar dagen na haar 31e verjaardag en een maand nadat ze van haar jongste zoon is bevallen, bezwijkt ze in de herfst van 1918 aan de Spaanse Griep. Mijn opa heeft nog vier broers (van 8 jaar, 6 jaar, 5 jaar en 5 weken oud) en de zorg voor zoveel kinderen is voor een jonge weduwnaar te veel. Twee mogen er blijven, de rest wordt ergens ander ondergebracht. Mijn opa groeit op bij een oom en tante die zelf geen kinderen hebben en volgens de verhalen had hij het hier erg naar zijn zin. Hij praat over een gelukkige jeugd. Zijn vader hertrouwt in 1920 en met zijn nieuwe vrouw krijgt hij een dochter. In zijn tienerjaren keert mijn opa terug in het gezin. Er was weer plek voor hem, maar wat was zijn plek dan?

Mijn opa heb ik gekend als een stugge, gesloten en strenge man. Over gevoelens werd in onze familie niet of nauwelijks gepraat. In tijden van rouw keerden men zich machteloos naar binnen met de blik op vooruit en de aandacht vooral in praktische zaken. In zijn laatste jaren kon hij ineens plotseling stil huilen, alsof al het opgeslagen bevroren verdriet alsnog begon te smelten.

Mijn oma

Ook de moeder van mijn moeder verliest al heel jong een ouder, het is haar vader die op zijn 26^{ste} overlijdt aan TBC. Haar moeder hertrouwt met een man die twintig jaar ouder is en al 4 zonen heeft. Mijn oma heeft een oudere broer en een jongere zus, ook haar zusje treft al jong het noodlot, zij overlijdt op 21-jarige leeftijd aan de gevolgen van suikerziekte.

Een jong gezin in de oorlog

Opa en oma krijgen tijdens de eerste helft van de Tweede Wereldoorlog hun eerste kind van in totaal vier (de oudste zus van mijn moeder) en vernoemen haar naar de overleden zus van oma.

De jonge ouders zitten allebei in het onderwijs als tijdens de oorlog een aantal bekenden, waaronder een leerling uit hun klas, door de Duitsers worden gefusilleerd. Een vergeldingsactie van de Nazi's voor een 'verzetsdaad'.

Ik vroeg mijn moeder (geboren in het vroege voorjaar van 1946) eens naar onze familie in oorlogstijd. Er werd nooit over de oorlog gesproken, ze hadden tenslotte ook niet heel erg geleden en waarom zou je het er nog over hebben? Wonend in het noorden van het land was ook de honger daar niet zo heel erg geweest. Maar toch... de foto's van de doodgeschoten jongens en mannen³, waarvan één jongen slechts 13 jaar jong was en leerling van hen was geweest, hadden nog jaren in de woonkamer van het jonge gezin gestaan.

³ Bij het drama van Trimunt werden op 3 mei 1943, als indirect gevolg van de april/mei stakingen van 1943, 16 onschuldige boeren en zonen geëxecuteerd, waarbij o.a. de 13-jarige Steven van der Wier werd doodgeschoten. Omdat het verhaal er voor mijn grootouders er duidelijk toe deed (getuige alle krantenknipsel uit de decennia na WOII) heb ik het achter in dit boek (na de verantwoording) opgenomen. Omdat elk verhaal het waard is om verteld te blijven worden.

"In vele gezinnen in Marum en De Haar hangt de lijst met de portretjes van de zestien in de huiskamer."