

Noden kunnen deugden worden...

Een interessant leven. Zo zou ik dat zeker willen noemen, als ik kijk naar alles wat ik tot nu heb ervaren, beleefd en meegemaakt. Van een koude start in het leven naar een disfunctioneel adoptiesysteem en toen naar de ontspannen voorspelbare geborgenheid en van daaruit naar een avontuurlijk bestaan met groei en vrijheid. Ik had niet kunnen bedenken dat mijn oerverlangen naar groei & ontwikkeling mij desgewenst de nodige ingrijpende uitdagingen zou brengen, waardoor ik genoodzaakt werd om diep in mijzelf te kijken, mijn trauma's en demonen te overstijgen en uiteindelijk de onverwachte beloning te mogen ontvangen, na mijn noeste innerlijke arbeid.

Het was mij als kind met een choleric temperament al snel duidelijk dat ik niet van de geijkte paden en een conventioneel leven was. Ook al ben ik als kind en puber wel in een rigide gespannen burgerlijke omgeving opgegroeid. En later tijdens mijn eerste langdurige samenwoonrelatie met een zachte man was er structuur en geborgenheid. Maar het was niet van mij en zeker niet iets voor mij. Ik wilde groeien en de wereld ontdekken. Maar voordat het zover was moest ik mijzelf eerst ten diepste leren kennen. De trauma's die ik als afgestaan kindje van een verkrachte moeder had opgelopen, moest ik verwerken. Veiligheid, liefde, hechten en verbinden waren niet vanzelfsprekend voor mij door die koude start. Ook in het disfunctionele pleeg- en adoptiegezin kon ik dat niet leren en vinden. Je begrijpt dat er lang een gat in mijn hart zat. Maar ik heb onwrikbaar geweigerd slachtoffer te zijn of mij als zodanig te gedragen.

Ik heb altijd de behoefte gehad om dieper te graven, intens te leven, vragen te stellen en op zoek te gaan naar de zin en diepere betekenis van het leven. Maar vooral de betekenis die ik over mijzelf moest vinden was prangend. Deze werd sterk belemmerd door de gevolgen van de verstoorde emotionele ontwikkeling in mijn kindertijd. Hoewel ik als kind en puber veel concessies deed, om de illusionaire vrede te bewaren in een gespannen omgeving en gevreesde verlating te vermijden, heb ik die houding afgeleerd naarmate ik ouder werd. Dat was een belangrijke keuze. Ik verloochende mijzelf niet langer. En mijn geïnternaliseerde levenshouding door het disfunctionele gezinssysteem: 'mijn behoeften doen er niet toe en ik moet het alleen doen', was lang nog een uitdaging die ik via lichaamsgerichte psychotherapie trajecten achter mij leerde laten. Door de opgelopen tekorten was mijn zelfredzaamheid en autonomie natuurlijk bovenmatig ontwikkeld. Maar kwetsbaarheid tonen en hulp vragen waren ondergesneeuwd. Omdat ik al vroeg geconfronteerd werd met ingrijpende verlieservaringen, mijn biomoeder werd verkracht, haar stress-respons kon ik in

de baarmoeder al waarnemen. Tevens verliet ze mij na mijn geboorte, en daarnaast werden mijn emotionele behoeften en wensen niet sensitief aangevoeld en vervuld, door opvoeders die met zichzelf en hun huwelijk worstelden. Dus dan leer je al vroeg om te stoppen met vragen om wat je nodig hebt, omdat je ziet dat het er niet in zit. Ook dat was een verlies.

Een mens kan niet gelukkig en vrij worden door naar de verwachtingen van anderen te leven. Niet dat ik rebels was, maar ik onttrok mij ter bescherming aan deze mensen die veel drama brachten. Muziek schrijven en componeren werd de hulpbron die mij enigszins troostte en voedde in een omgeving waar een koude oorlog heerste en liefde niet zichtbaar of voelbaar was. Ik werd al vroeg genoodzaakt om alles uit mijzelf te moeten halen en het alleen staan en isolement leerde ik daardoor al vroeg in mijn leven te verdragen, hoewel ik nog lang zocht naar een groep waar ik wel bij hoorde want ik voelde mij een buitenstaander.

Ik was op zoek naar ervaringen die mij op een positieve wijze konden raken, waardoor ze mij zouden bijblijven. En geraakt willen worden, wilde ik zeker. Voelen en intens ervaren. Daarin schoot ik in aanvang nogal door. Maar ik leerde veel van dat doorschieten. Ik hunkerde enorm naar die onvoorwaardelijke liefde. Dus ik overlaadde mensen die mij aandacht gaven, in de hoop dat ik dan ook wat liefde terug zou krijgen. Die hunkering leverde mij pijn en teleurstelling op omdat ik mij vergiste in waar ik het dacht te moeten vinden: in de buitenwereld. Maar ik had overal gezocht en gekeken maar was vergeten op een plek te kijken waar de bron van die liefde te vinden was: in mijn eigen binnenwereld. Het voelde als een immense openbaring toen ik dat ontdekte. De mist trok op en de sluier van illusie die ik nog zo lang met mij meedroeg vervloog in de frisse wind, die emotionele volwassenheid heette. Ik werd de warme volwassene die mijn kleine meisje van binnen ging koesteren en ik zorgde ervoor dat ze gehoord en gezien werd, als ze dat nodig had. De focus veranderde van naar buiten gericht, nu naar binnen gericht, volledige introspectie.

Juist door het paradoxaal gegeven van een disfunctioneel gezinssysteem, creëerde ik al vroeg in mijn leven mijn eigen systeem waarin ik integer wilde leven en trouw aan mijzelf wilde zijn. Ik had de gevolgen van dichtbij meegemaakt als mensen dat niet doen. Door het gebrek aan een band in het gezin van herkomst, verlegde ik mijn behoefte aan hechting en verbinding naar vriendschappen. Het waren de allereerste intieme relaties in mijn leven. Vandaar dat ik ze altijd zeer waardevol heb gevonden tot de dag van vandaag. Met mijzelf en in de liefde worstelde ik nog heel lang door. Want het patroon van behoefte en het hunkeren naar liefde van iemand anders, was nog niet tot mij doorgedrongen, dus de les was nog niet geleerd. Het lijden zat nog diep in mijn systeem omdat ik het verdriet en verlies uit mijn kindertijd nog niet had verwerkt. Toen ik dat uiteindelijk wel deed en ik alles tot op de bodem doorvoelde aan pijn en verdriet, brak de hemel open en kwam er innerlijke rust en groot gevoel van bevrijding in mij. Dat moment staat in mijn ziel gegrift. En het grootste geschenk dat ik voelde was onvoorwaardelijke liefde in en voor mijzelf. Ik zou mijzelf nooit meer in de steek laten en ik zou nooit alleen zijn en altijd die innerlijke bron bij mij hebben.

Ik geloof dat noden deugden kunnen worden, mits bewustwording er is. Juist de grootste levenslessen en heftigste pijnervaringen kunnen je uitdiepen en brengen bij je diepste essentie en je krachtbron. Doordat ik zo vroeg werd geconfronteerd met alleenstaan, leerde

ik dat ik dat goed kon en bovendien leerde ik dat ik het erg fijn vind om alleen te zijn. Dat heeft als mooi bijeffect dat ik morele kwaliteit in contact nastreef en niet mensen opzoek als achtergrondbehang of omdat ik niet alleen kan zijn. Dus echt contact en wezenlijke verbinding zijn prioriteit in het contact met anderen. Als dit er niet kan zijn, ben ik graag alleen. Dus kwaliteit en oprechte aandacht staan voorop.

Doordat er geen herkenbare spiegel was in aard, houding en visie, en er geen enkele herkenning was, werd ik gedwongen om antwoorden te zoeken in mijzelf, wie ik in essentie was. Die introspectie en zelfreflectie werd al vroeg een natuurlijk onderdeel van mijn levenshouding. Naast dat het mij grote zelfkennis bracht, kon ik daardoor ook de ander en de wereld om mij heen scherp en helder waarnemen. In mijn werk werd dat ook een groot voordeel. Bovendien begon ik mijn psychologiestudie al op mijn veertiende en vind ik het nog steeds fascinerend om er mee bezig te zijn. De menselijke geest en natuur is boeiend.

Omdat emotionele voeding ontbrak ging ik op zoek naar hulpbronnen die mij dat wel konden geven. Dus ik sprak het gezonde deel in mij aan. Creativiteit, muziek en schrijven, iets uit niets creëren, werd vroeg ontwikkeld en dat steunde en troostte mij. Het is voor mij een blijvende inspiratiebron die nooit opdroogt en waardoor ik mensen ontmoet en samenbreng maar ook is het een warme levensgezel die altijd bij mij is.

Als je buitenstaander bent als kind, dan heeft dat vaak invloed op hoe we ons daarna in de volwassen wereld bewegen. Ik maak statistisch deel uit van minderheidsgroepen binnen de samenleving: pleegkind, geadopteerde, lesbisch, familieloos, bohemian. Welke betekenis je daaraan geeft bepaalt of je er verrijking of verdriet mee creëert en door ervaart. Als je er naar kijkt met ogen die het als tekort ervaren, dan zul je nog steeds die buitenstaander zijn. Indien het je lukt om er op een open manier naar te kijken, dan kan het een geschenk zijn dat je tot grote bewustwording heeft gebracht en innerlijke rijkdom. Bovendien heeft het mijn zelfredzaamheid en autonomie sterk ontwikkeld en het besef dat ik het altijd red, omdat mijn levensloop mij die opleiding gaf. Dat laat tegenwoordig veel ruimte om vanuit verrijking en vrijheid keuzes te maken en niet vanuit machteloosheid of behoeftigheid. Bovendien leerde ik mijn kwetsbaarheid tonen en behoefte aan steun te omarmen, juist omdat het niet aan bod kwam als kind. Een compleet en heel mens heeft allerlei delen in zichzelf, licht en donker, die allemaal bestaansrecht hebben. Kwetsbaarheid is kracht. Kracht is bewustwording.

Als we in de kindertijd te weinig (of te veel verstikkende) liefde, aandacht en veiligheid hebben ontvangen, dan gaan we dat compenseren als volwassene. Dat doen we vaak in onze intiemere relaties, omdat die ons het diepst kunnen raken. We richten ons leven zo in dat we onze (weggestopte) angsten en onzekerheden kunnen vermijden. En we besteden dat weggestopte vaak uit aan de ander, die het hopelijk goed kan maken, voor wat we als kind moesten missen. Helaas is dat niet meer in te halen en is het een verwachting die onmogelijk is en ook een zware belasting is voor die ander. Vaak blijven we steken qua emotionele ontwikkeling op het punt dat we gewond zijn geraakt als kind. En al onze inspanningen zijn er op gericht om toch nog te krijgen wat we als kind moesten ontberen. Of we herhalen de patronen die we zo goed kennen van de relatie met onze ouders/opvoeders. Dat patroon wordt herhaald en we schieten in onze kindmodus bij triggers in de relatie. We doen alle

dingen die eigenlijk niets met ons volwassen leven te maken hebben of met een volwassen emotionaliteit. Want we ervaren en handelen nog steeds als het gewonde kind.

Het goede nieuws is dat we dat kunnen doorbreken. Allereerst door je bewust te worden van je nog aanwezige wond(en) en er daadwerkelijk mee aan de slag te gaan. Als we onze patronen ontdekken en onderzoeken, en de emoties en gevoelens die ermee gepaard gaan, lijfelijk doorvoelen en verwerken, dan kunnen we ze transformeren in innerlijke rijkdom. De plaats die we innamen in het systeem dat onze wond aanbracht, kunnen we ook helder krijgen. En we kunnen die plaats teruggeven aan degene die hem in had moeten nemen. Soms gaan we boven of onder de plek staan die we in het systeem hadden moeten innemen omdat de ouder/opvoeder die plek niet innam (onvermogen/ziekte/disfunctioneren/afwezigheidsfysiek of emotioneel) en wij het overnamen omdat dit ons overlevingsinstinct was. We werden de redder, opvoeder, ouder (boven de plek gaan staan) of we werden het slachtoffer, de misbruikte, de verwaarloosde (onder de plek gaan staan die je had moeten innemen).

Het is een ingrijpend proces, om te rouwen om het verlies en verdriet. Het verlies van de droom die je als kind had over liefde en ouders. Maar het is de enige weg om je ervan te bevrijden en ruimte te maken voor emotionele volwassenheid.

Die volwassene die je vandaag bent. Die waardevol is. De mens die mooi is met de lichte en donkere delen in zichzelf. De onverwoestbaarheid van onze innerlijke krachtbron wordt voelbaar als we soms tot het uiterste worden uitgedaagd. Mensen zijn de grootste uitdaging voor velen. In de relatie met anderen komen wij onszelf vooral tegen. Als wij de inzichten die daaruit voortkomen benutten en met nieuwsgierigheid bekijken, om te willen leren over onszelf, dan zijn wij op weg naar meer zelfliefde, eigenwaarde en heling. Niemand kan je waarde verminderen, als je eigenwaarde stevig is. Niemand kan je zelfliefde vernietigen als hij geworteld is in jouw eigen pure kern. Niemand of niets kan je breken als je meebuigt met de wind van het leven, want als je wortels diep genoeg in de aarde staan, kan geen tegenwind ze verwijderen en tegenwind gaat altijd weer liggen.

Noden kunnen deugden worden. Ze kunnen je talenten zichtbaar maken en het geschenk van het leven bij je brengen. Als je bereid bent om diep te gaan om je wonden te helen, dan zal de diepte van de innerlijke bevrijding die je kunt vinden, even groot zijn. Elk mens die je op je levenspad tegenkomt en je uitdaagt, is een handreiking om dichterbij jezelf en jouw persoonlijke waarheid uit te komen. Daar vind je ook jouw zingeving en de betekenis die jij kunt vinden voor jezelf en wat je eventuele levenstaak is. De onvoorwaardelijke liefde zit in jou. Kijk maar naar binnen en ga maar naar binnen. Alles wat je dacht dat niet voor jou bestemd was, lag geduldig te wachten tot je het bevrijdde!

Miranda Nanda Maria van Dijk,

Trainer, Counselor, Spreker, Organisator, Auteur

<https://www.boekhelendeschoonheidvanzelfreflectie.nl>