

‘Hoe als je je zelf met zorgeloosheid kon omringen en dat dat je ruimte was’

Bert Schierbeek

De reis terug naar onszelf

We zijn op zoek naar zekerheid. Door hard te werken, anderen te plezieren, onszelf te bewijzen, perfectie na te streven etc. Dit zijn de gedragspatronen die we al vroeg in ons ‘gezin van herkomst’ (onbewust) hebben eigen gemaakt. We hebben geleerd loyaal te zijn naar de omgeving om zo ‘goed genoeg te zijn’ en ‘erkend te worden’ volgens de heersende normen en maatstaven van het familiesysteem of schoolsysteem of zetten ons juist daar tegen af. Nu we volwassen zijn zitten we nog steeds in deze zich herhalende patronen die niet altijd meer nodig zijn maar ons wel ‘vastzetten’ en ons af houden van werkelijke levensvreugde.

We snakken meer dan ooit naar vreugde, meer vertrouwen in onszelf en in elkaar en naar vernieuwingen. Tegelijkertijd lijken die verder van ons af te liggen dan ooit. Want we hebben ‘voelen’ verward met ‘falen’ en ‘emoties’ verward met ‘obstakels’. Dus sluiten we ons af, ook voor de mooie ervaringen. We zijn niet meer authentiek en verbonden. We leven vooral vanuit ons hoofd en te weinig vanuit het hart.

Mijn eigen reis

Ook ik was bezig om mezelf zeker te stellen door hard te werken en succesvol te zijn. Vanuit mijn eigen bedrijf had ik een missie om mensen weer het plezier in werk, relatie of leven te laten ontdekken. Niet geheel beseffend dat het hier ook om mijn eigen vraagstuk ging. In de opvoeding van onze 2 kinderen wilde ik het beter doen dan mijn ouders. Ik wilde ze met veel liefde en ‘echt contact’ opvoeden om het zelfstandige liefdevolle mensen te maken met zelfvertrouwen en plezier in het leven. Dat het werken met een ander vooral afleiding was om mijn eigen ‘zonnetje’ niet toe te hoeven laten had ik niet door. Ik had onbewust de illusie de zwaarte van mijn familiesysteem te kunnen dragen om het voor hen ‘lichter’ te maken en miskende ondertussen mijn eigen levensvreugde. Ik werd mij recent bewust dat ik altijd een vorm van alertheid en spanning (verantwoordelijkheid) vasthield. Ik leefde van de ene opdracht in mijn werk naar de andere, ondertussen er zoveel mogelijk zijn voor mijn kinderen en af en toe een keer sporten, zonder echt plezier te hebben. Wel genietend van alle complimenten van deelnemers, cliënten en vriendinnen. Alleen in vakanties kon ik wel genieten van de ontspanning, maar dan vaak onder invloed van alcohol.

De depressies van mijn man, die jarenlang aanhielden als gevolg van ontslag en karakterstructuur, hebben mijn karakterstructuur, om de zwaarte te dragen, versterkt. Aan doorzettingsvermogen geen gebrek. Maar hoe meer hij in verdriet of depressie

ging, hoe meer ik van binnen bevroor en mijn eigen gevoel aan de kant zette om te kunnen helpen.(herhaling van een oud patroon) Ondertussen zei ook steeds een stemmetje bij mij van binnen ; `En ik dan ?` Een stemmetje wat steeds harder ging roepen.

Tijdens mijn opleidingen tot professioneel begeleider en relatietherapeute kreeg ik steeds meer inzicht in de dynamieken bij mezelf en binnen onze relatie. Hoe harder ik werkte om mijn man te helpen, hoe depressiever en ongelukkiger mijn man werd. Ik leerde om dit niet effectieve gedrag om te zetten naar nieuw gedrag. Niet vechten maar overgave, van hoofd naar hart, van kracht naar kwetsbaarheid. Ik leerde opnieuw mijn gevoel benoemen en mijn ruimte te nemen. Bijvoorbeeld te vertellen wat de depressies van mijn man werkelijk met mij deden en waar ik behoefte aan had. Ik durfde steeds meer controle los te laten en mijn man kwam weer langzaam in zijn kracht. We merkten dat er meer gelijkwaardigheid en verbinding kwam.

Vanuit deze positieve ervaringen en mijn kennis vertelde ik ook mijn klanten tijdens de begeleiding hoe belangrijk het is om uit oude patronen te durven stappen om jezelf opnieuw te ontmoeten en je eigenheid opnieuw te ontdekken. Om bijvoorbeeld weer kwetsbaar te durven en mogen zijn. Om de dingen te doen die je plezier geven. Ondertussen niet beseffend dat ik zelf nog steeds gevangen zat in het patroon van moeten zorgen voor alles en iedereen om mij heen. Ik paste de nieuwe inzichten nog ´te weinig´ op mezelf toe.

Maar door een onverwachte gebeurtenis, waar ik hier nu niet verder op in ga, besepte ik plots dat ik nog een grote stap te maken had. Ineens wist ik het. Ik wilde terug naar mijn levensenergie en gewoon mogen ´zijn´ zonder zorg voor anderen en zonder bewondering van anderen.

Maar zou ik alleen kunnen genieten ? Hoe kom ik daar achter en hoe kan ik dat ervaren ?

Terug naar mezelf op de fiets

Dezelfde week kwam het idee voor het maken van een verre solo-fietstocht. Iets wat allang in het vat had gezeten maar zichzelf niet durfde te laten zien. Via internet ontdekte ik de ´groene weg naar de Middellandse zee´ een tocht van 1200 km die niet al teveel training vooraf vereiste. Mijn inspiratiebron was hiermee aangeboord en ik ging op zoek naar een goede trekkingfiets, tassen, lichtgewicht kampeerspullen etc. In de winkel van Henk en Jeanne Baars werd mijn enthousiasme aangewakkerd door mijn nieuwe fiets en hun eigen ervaringen op de fiets.

Na een weekend voorproeven in de heuvels van Zuid-Limburg en wat training in de eigen omgeving werd ik op 30 juni jongstleden afgezet voor station Maastricht en kon mijn tocht beginnen. Ik voelde mij voorafgaand en aan het begin van de tocht wat gespannen. Was mijn fiets niet te zwaar bepakt ? Was ik niet iets vergeten ? Zou

ik de weg goed kunnen vinden ? Maar al na 3 kwartier gleed de spanning van mij af en kon het genieten beginnen. Ik fietste bij aanvang 60 km per dag door de Ardennen en Luxemburg. Na een paar dagen werd dit al opgevoerd naar 80 km en na een week zat ik op 100 km per dag. Onderweg genoot ik van de prachtige uitzichten, de heerlijke natuurluchtjes en de dieren (spelende vosjes, hermelijn, koeien, roofvogels en vinders) die ik tegenkwam en moest ook regelmatig stoppen om te fotograferen. Er zaten redelijk wat pittige klimmen in deze tocht, waar ik zelfs af en toe moest afstappen, maar zorgden dat bij de afdalingen de tranen van geluk over mijn wangen rolden. Onderweg vroeg ik regelmatig hulp voor de juiste weg of kwamen mensen al vanzelf naar mij toe als ik maar even op mijn kaart aan het kijken was. Ook kwam ik af en toe in gesprek met andere fietsers of plaatselijke bevolking als ik op terras ging zitten of op een camping aan kwam. Het was apart om te ervaren dat je alles wat je nodig hebt bij je hebt, zelfs je huis in de vorm van tentje. Het gaf mij een heerlijk gevoel van vrijheid. Het besef dat je hiermee gelukkig kan zijn. Ik overnachtte op eenvoudige Franse Municipal campings en af en toe in een hotel, waar ik genoot van de luxe van een bad en eigen wc. Iedere dag waste ik mijn fietskleren van die dag, terwijl ik onder de douche stond of in bad lag. Ik voelde mij onbezorgd en blij. De enige zorg die ik had was het vinden van koffie onderweg of eten voor de lunch. Ik was niet bang voor enge mannen (had ook pepperspray bij me) en heb ook geen stukken gehad.

Het was een prachtige intensieve tocht die mij veel heeft gebracht.

- Dat natuur en beweging mij uit mijn hoofd haalt en mijn hart laat openen.
- Dat mijn benen en mijn fiets mij overal naar toe kunnen brengen waar ik wil.
- Als je in contact bent met jezelf, jezelf dus insluit, ben je automatisch in contact met alles om je heen en dus nooit alleen !
- De ervaring dat ik mij dus ook met zorgeloosheid kan omringen, zonder zwaarte. Wetende dat er weer ruimte is voor levensenergie/vreugde. Van hoofd naar hart.
- Weer ruggengraat. Durven vertrouwen op wat komen gaat omdat ik voelde dat ik niet kan vallen. Niet alles krampachtig onder controle houden .

Persoonlijke afspraak/coaching

Wil je naar aanleiding van dit verhaal jouw verhaal kwijt, of heb je behoefte om jouw levensvragen eens nader te onderzoeken ? Er is een mogelijkheid voor 1,5 uur persoonlijke begeleiding van mij. De afspraak kan plaats vinden op onze landelijke locatie; 'Ekerschot; Inspiratiehuis in 't groen' te Oirschot of we maken een inspirerende wandeling door prachtige natuurgebied 'Campina'.

Bel mij op 06-13909220 of mail mij naar info@lips.nu

Graag tot ziens , Hartegroet Yvonne Lips