

## Inleiding

### Een bijzondere ontmoeting

Voor ik vanmiddag aan het schrijven van dit boek begon, heb ik in het stadscentrum een kop koffie gedronken met Sander, een bijzondere jongen. Sander en ik kennen elkaar nu zo'n twee jaar en toen ik hem net had leren kennen, zag zijn toekomstperspectief er heel anders uit dan nu. Op basis van de verschillende diagnoses die Sander vanwege zijn gedragsproblemen had gekregen was ik, twee jaar geleden, niet in de veronderstelling dat hij in staat was om midden in de stad ergens iets te gaan drinken. Ook had ik niet de verwachting dat we in gesprek zouden raken over de fenomenologie, het humanisme en het pragmatisme, filosofische stromingen waar we een gedeelde interesse in blijken te hebben.

Nadat we een plekje hadden gevonden, een beetje uit de drukte, zodat er weinig afleiding was vanuit de omgeving, raakten we in gesprek over dit boek. Ik vond het een mooi gesprek, dat ging over de verschijnselen die zich in ons leven voordoen en de ervaringen die zij bij ons oproepen. We spraken over wat het betekent wanneer de verschijnselen en ervaringen worden verklaard, waardoor ze worden vastgehouden en bewezen. Ook spraken we over wat het kan betekenen wanneer we ze laten zijn voor wat ze zijn, gewoon ervaringen en verschijnselen niet meer en niet minder.

Ik was gefascineerd door de manier waarop Sander naar dit onderwerp kijkt, waarbij zijn gedrevenheid in het zoeken naar 'de waarheid' me raakte. Gedurende ons gesprek trokken we de conclusie dat iets als 'de waarheid' nooit kan bestaan. "Veel rationele processen vragen om een irrationele verklaring. Doordat we blijven zoeken naar rationele verklaringen voor irrationele situaties, blijven we hangen in onze zoektocht naar wat de waarheid is." Een ingewikkelde maar prachtige zin van Sander, die volledig aansluit bij mijn perspectief op de werkelijkheid.

Volgens mij is alles wat we in de wereld en in elkaar zien slechts een projectie van onze eigen innerlijke wereld. De totale werkelijkheid bestaat uit verschijnselen die ervaringen oproepen. Doordat we naar houvast zoeken, ontwikkelen we een kader waarbinnen de verschijnselen verklaard worden. Een verschijnsel dat binnen ons kader past geldt als 'waarheid'. De verschijnselen die niet binnen ons kader passen en die net zo goed waar zijn sluiten we buiten. Het is niet mogelijk om alle verschijnselen volledig waar te nemen, waardoor we veel verschijnselen gewoonweg niet herkennen en ze als onwaar bestempelen. Meestal houden we vast aan rationele verklaringen die ervoor zorgen dat we vervallen in discussies over 'de waarheid', alsof dit buiten onszelf gelegen is. We belanden in interactie met anderen in een strijd om ons eigen gelijk, wat ten koste gaat van onze eigen spirituele ontwikkeling. Juist het loslaten van ons gelijk, de werkelijke interesse in het perspectief van de ander en het toestaan van de verschijnselen en ervaringen die zij oproepen, leidt tot een verrijking van dat wat waar zou kunnen zijn.

Een ervaring behelst meer dan alleen ons intellect en doet ook aanspraak op onze gevoelstoestand en ons fysieke zijn. In een ervaring van wat waar is merken we een soort 'aha-erlebnis'. Ons intellect kan de waarheid bevatten en tegelijkertijd voelen we een diepe rust of ontroering. In ons fysieke gestel is een lichte energie waarneembaar; we krijgen letterlijk lucht en voelen ruimte. Innerlijk weten we wat juist is en zodra deze ervaring er is, kunnen we er niet langer omheen.

Een ervaring leidt tot een verruiming van ons huidige perspectief op de waarheid. Het kader waarmee we de werkelijkheid waarnemen wordt uitgebreid.

De acceptatie van de verschijnselen in de wereld en de ervaringen van verschillende mensen samen, leidt tot een dieper besef van dat wat waar is. Het is dan ook de kunst om in interactie met elkaar werkelijk te luisteren naar wat een ander ons te vertellen heeft. Kortom: de boodschap van de ander in onze ervaringswereld toestaan, zodat we onszelf en de ander door de uitingsvormen van het gedrag, werkelijk leren kennen.

Sander begrijpt dit, omdat hij als geen ander heeft ervaren hoe het is als het perspectief van een ander je vasthoudt in een concept van wie je volgens die ander bent.

Ondanks de kennis die Sander heeft, waarbij hij zich gedreven voelt om de psychologie en filosofie te doorgronden, voelt hij zich structureel angstig en onzeker. Zijn analyses over de wereld en haar mensheid kan hij nauwelijks kwijt. Dit geeft hem het gevoel dat hij tekort schiet binnen deze wereld.

Vanuit deze angst vroeg hij of ik echt dacht dat het goed zou komen met hem. "Want", vroeg hij me, "hoe kan ik in Godsnaam alles leren wat ik moet leren, op school, de praktische zaken, sociale omgang en emotionele aspecten van het leven, als ik werkelijk zo beperkt ben als andere mensen zeggen?" Deze vragen heb ik al honderden keren gehoord en beantwoord en ergens voelde ik de neiging om dit niet meer te doen, tot hij aan zijn vraag toevoegde: "Voor nu heb ik het nog nodig dat je me zegt dat jij gelooft in wie ik ben, zodat ik dit met je mee kan gaan geloven." Dus vertelde ik hem dat ik er volledig in geloofde dat alles goed zou komen in zijn leven, niet omdat hij dit per se wilde horen, maar gewoon omdat ik er werkelijk in geloof dat het goed gaat komen met Sander en nog heel veel andere mensen die nu nog worden gezien als beperkt in hun mogelijkheden door de gedragingen die zij vertonen.

Meer dan twee jaar geleden sprak ik Sander voor het eerst. Zijn moeder belde me met de vraag of ik eens met haar zoon van achttien kon praten, toen nog functionerend in het autistisch spectrum. Naast zijn autisme had hij een diagnose gekregen van een obsessieve compulsieve stoornis in de vorm van 'waanbeelden' over de manier waarop hij zichzelf waarnam. Sander nam zichzelf waar als een lelijk iemand, hij kon niets positiefs over zichzelf benoemen en zocht bewijzen voor zijn negatieve zelfbeeld in fy-

sieke aandoeningen. Door deze aandoening kon hij niets meer, ging niet meer naar school en lag hij voor een groot deel van de dag op bed. De vele bezoeken aan verschillende hulpverleners hadden hem tot dusverre niet geholpen. Behalve de diagnoses, die tot weinig perspectief zouden leiden en waarover hij steeds precies wilde weten welk symptoom nu bij welke aandoening hoorde, was hij niet veel verder gekomen dan het thuis op bed blijven liggen met veel zorgen over zijn toekomst.

Met de hulpverleners die hij sprak, bleef hij in discussie over de oorzaken van de aandoeningen die, nadat er een duidelijke uitleg over kwam, werden vervangen door vragen over de vermoedelijke prognose voor zijn toekomst in vergelijking tot anderen van dezelfde leeftijd. Dit deed hem weer verzanden in een uitzichtloze situatie.

In het eerste gesprek dat ik met Sander had, vroeg hij ook mij naar de oorzaak van zijn problemen. Hoe het kon dat hij er zo stellig van overtuigd was dat hij er extreem lelijk uit zag, terwijl iedereen in zijn omgeving het tegendeel beweerde. Direct had ik het gevoel dat ik werd meegezogen in een schijnbaar dilemma over wat wel en niet waar was, zonder dat het hem écht zou helpen.

Op zijn vragen antwoordde ik hem dat ik geen idee had wat er precies met hem aan de hand was. Ook vertelde ik dat ik hem niet als lelijk waarnam, dat het me duidelijk was dat het voor hem wel waar was én dat dit zelfbeeld hem in de weg stond om een diploma te halen en een gewoon gelukkig leven te leiden.

Bijna verrast over onze gemeenschappelijke overtuiging zag ik hem ontspannen, waarna hij me vroeg hoe ik gedacht had hem te kunnen helpen en wat de theorie was van waaruit ik werkte. Ik vertelde hem dat ik in mijn werk mensen ondersteun om weer in hun eigen kracht te staan. Dit doe ik door de aandacht te richten op waar ze in hun leven graag naar toe willen en niet op wat hun problemen zijn. "Wanneer je bijvoorbeeld naar school wilt en het lukt niet, dan kan je lang zoeken naar de oorzaak en die bestrijden maar dat leidt alleen maar tot frustratie. Je kunt ook de huidige situatie accepteren zoals die is en een richting bepalen die je in je leven wilt gaan. Soms moet je aanvaarden dat er moeilijkheden zijn en tegelijkertijd ook beseffen dat alles te overwinnen is zolang je de voorgenomen richting maar blijft volgen."

Sander bleef me in mijn uitleg strak aankijken en gaf daarna aan dat de kern van mijn methode moest zijn dat het negatieve op termijn vanzelf verdwijnt, als we ons richten op het positieve. Nadat hij dit op zich had laten inwerken, vroeg hij of ik werkelijk had gedacht dat dit allemaal zo simpel zou zijn. Volmondig kon ik hierop met "ja" antwoorden waarna hij zei: "Dat is mooi, want eigenlijk zoek ik een soort samenwerking tussen mezelf en mijn omgeving om een gelukkiger bestaan te realiseren."

"Prachtig", zei ik en in gedachten zag ik een beeld verschijnen van een kapitein, die ik zojuist even had gesproken en die ergens vastgebonden on-

derin een schip lag. Op het dek zag ik een enorme chaos van verschillende mensen die door elkaar liepen en schreeuwden. Een piraat had het schip geënterd, waardoor de chaos niet meer te overzien was. Het schip lag op een klif, de zeilen waren stuk en zelfs al zou het losraken dan nog was het nooit, maar dan ook nooit meer in staat om zelfstandig te varen.

Deze eerste ontmoeting met Sander heb ik als wonderlijk ervaren. Dit gesprek en de talloze gesprekken die ik nadien nog met hem heb gevoerd, vormden een prachtige basis voor het ontstaan van dit boek. Vooral de manier waarop hij zich heeft ontwikkeld, laat zien hoe ver iemand nog kan groeien wanneer er vanuit een breder perspectief naar het problematische gedrag gekeken wordt. Net als Sander zijn er veel mensen die vastlopen door hun gedrag binnen hun omgeving en de samenleving. Zij vertonen gedrag dat niet goed begrepen wordt door de context waarin ze zich bevinden. De uiting van het gedrag wordt hierdoor hardnekkiger en steeds destructiever. Iemand raakt in een negatieve spiraal en ziet geen uitweg meer. In de interactie tussen mensen is vaak geen oog voor de boodschap die iemand door zijn gedrag uitdraagt. Gedrag dat we niet goed begrijpen, leggen we vast in diagnoses en concepten, zodat we zelf verklaringen en houvast hebben. We houden vast aan een projectie op de ander, zonder dat we de ervaring toestaan die deze ander bij ons oproept.

In dit boek laat ik een breder perspectief zien op het ervaren van probleemgedrag. Dit perspectief is gericht op mogelijkheden in de interactie en groei voor alle betrokkenen. Ik ga er vanuit dat er in iedere vorm van gedrag een boodschap te vinden is voor de context waarbinnen het plaatsvindt.

Gedrag staat nooit op zich, het doet zich voor in de interactie en het heeft een functie. Door ons gedrag houden we onszelf en onze omgeving een spiegel voor. De wil om de betekenis van dit spiegelbeeld te onderzoeken, leidt tot een dieper bewustzijn, wat weer kan leiden tot oneindige mogelijkheden. Iedere interactie wordt op deze manier een inspirerende uitdaging die leidt tot groeimogelijkheden voor alle betrokkenen.

Het omschreven perspectief kan dan ook een leefwijze worden, waarbij we onszelf en onze omgeving in staat stellen om vanuit werkelijke grootsheid en kracht te leven. In de ervaringen die ik met deze leefwijze heb, zijn er deuren open gegaan waarvan aanvankelijk werd gedacht dat ze voor altijd dicht zouden blijven. Er zijn wonderlijke processen op gang gekomen bij mezelf en de mensen om me heen die ik jaren geleden nooit voor mogelijk had gehouden. Ik wil daarom, door dit boek, mijn perspectief en ervaringen met anderen delen om het bestaande kader waarbinnen gedrag wordt waargenomen te verruimen.

### **De opbouw van dit boek**

De basis van dit boek wordt gevormd door een metafoor van een kapitein op een schip. Samen met zijn bemanning maakt hij een reis over de grote

ocean. Tijdens deze reis wordt hij regelmatig dwarsgezeten door een vervelende piraat die er alles aan doet om het schip te saboteren. De metafoor waarmee ik mijn visie op menselijk gedrag verhelder, is uitgewerkt in hoofdstuk één.

In hoofdstuk twee beschrijf ik wie de kapitein is en wie de bemanningsleden van het schip zijn. De kapitein staat symbool voor onze ziel, die naar de aarde is gekomen met een reden. Ons bestaan op aarde heeft nut en om ervaringen op te doen heeft de kapitein een instrument tot zijn beschikking. Naast een schip heeft de kapitein bemanningsleden die elk een eigen facet van het totaal belichten. De mate waarin bepaalde bemanningsleden wel of juist niet aangesproken worden, is bepalend voor de manier waarop we ons gedragen. Het vormt de persoonlijkheidsstructuur die onze verschijningsvorm laat zien en weerspiegelt.

In dit hoofdstuk ga ik ook verder in op de bestemming van onze ziel, de opbouw van onze persoonlijkheidsstructuur en de rol die we spelen binnen de samenleving. Ik laat zien hoe het komt dat we bepaald gedrag vertonen en op welke manier dit gedrag zich verhoudt tot de wereld om ons heen.

In hoofdstuk drie besteed ik aandacht aan de piraat en de streken die hij uithaalt om ons schip te saboteren. We zijn allemaal opgebouwd uit geconditioneerde ervaringen en de piraat herinnert ons hieraan. In onze huidige manier van samenleven zijn we geneigd om de piraat in elkaar te zien. We hebben snel oog voor de negatieve aspecten van een ander. Op den duur leidt dit tot een destructieve manier van samenleven. We houden elkaar gevangen in projecties en concepten, met als gevolg ongezonde en zelfs 'zieke' gedragsuitingen. We luisteren niet naar de boodschappen in het gedrag van de ander, maar leggen ons eigen perspectief aan de ander op. We leven vanuit angst en vrees en er is geen ruimte voor de toevoegingen die alle opgeslagen ervaringen voor ons in zich dragen.

In hoofdstuk vier beschrijf ik een perspectief op de werkelijkheid, dat gebaseerd is op spirituele principes. Ik beschrijf een verlichte wereld die is opgebouwd uit de wisselwerking tussen de verschijnselen die zich aan ons voordoen en de ervaringen die zij oproepen. Ons handelen drukt onze innerlijke wereld uit en laat creaties achter die kunnen leiden tot een dieper zielsbewustzijn. Als onze kapitein aan het roer staat, bevinden we ons in het centrum van de energie en zijn we in continue verbinding met de wereld om ons heen. Vanuit dit centrum trekken we precies datgene aan wat ons kan helpen bij onze spirituele groei. Dit heet resonantie. Deze manier van kijken biedt zicht op een breder perspectief ten aanzien van het gedrag dat we vertonen en de verhoudingen die we tot elkaar en de wereld hebben.

In het vijfde hoofdstuk leg ik uit hoe we onze kapitein aan het roer kunnen zetten en laat ik zien op welke manier we dieper in contact met onze zielsbestemming komen. De kapitein gaat in gesprek met zijn bemanning, waardoor de piraat minder kansen krijgt om het schip te saboteren. Dit leidt ertoe dat we ons dieper verbonden voelen met onze ziel en de wereld om ons heen. We herkennen onze eigen waarheid en durven onze intuïtie te vertrouwen. Dit geeft ons een gelukkig gevoel waardoor we energieke en vitaler in het leven staan.

Kortom: in dit hoofdstuk leren we onszelf beter kennen en leggen we de verbinding met onze innerlijke kern.

In het laatste hoofdstuk beschrijf ik een proces waarmee we onze wensen kunnen realiseren en onze eigen behoeften vervullen.

Door het volgen van dit proces raken we in een positieve spiraal en komen steeds beter in contact met ons eigen bestemmingsplan. De interactie met andere mensen is een middel om dichterbij onszelf te komen, mits we de krachten van anderen aanspreken, gecombineerd met onze eigen innerlijke kracht. Op basis van deze kijkwijze ontstaat een ondersteuningsmodel dat de groei van ieder mens bevordert en een routekaart vormt voor een reis van psychiatrie naar verlichting.

### **De muziek en oefeningen tussen de hoofdstukken**

Ik realiseer me dat ik met het schrijven van een boek slechts een deel in mensen aanspreek. Taal en intellect zijn een deel van ons bestaan en er is veel meer dan dat. Als ik in dit boek alleen taal zou gebruiken, zou ik mezelf verloochenen en tekort doen aan de diepere dimensie die ons bestaan te bieden heeft. Om aanspraak te doen op een ervaring die verder gaat dan alleen het intellect, heb ik aan het eind van ieder hoofdstuk een oefening en delen van songteksten toegevoegd. Zowel de oefeningen als de muziek roepen een ervaring op zonder dat zij werkelijk begrepen hoeven te worden. Ze zijn bedoeld als momenten van bezinning. Ik wil je daarom vragen om na ieder hoofdstuk de oefeningen te doen en voor je verder leest de liedjes op te zoeken en te beluisteren. Het gaat hierbij om werkelijk luisteren, dus meer dan alleen horen, waardoor de dieperliggende boodschap bij je binnen komt en je ziel kan raken.

### **Voor wie dit boek bedoeld is**

Met dit boek geef ik een boodschap over mijn kijk op menselijk gedrag. Ik laat een breder perspectief zien op de manier waarop we in het leven staan, wie we zijn als mens en hoe we ons verhouden tot de wereld.

Het is toegankelijk voor iedereen die zichzelf een spiegel voor wil houden en bezig wil zijn met spirituele groei.

Vanwege de gekozen voorbeelden en ervaringen is dit boek met name toegankelijk voor mensen die gedragsproblemen ervaren bij zichzelf of de mensen om hen heen. Het omschreven perspectief geeft vernieuwde

inzichten en een verruiming van de heersende kaders en opvattingen over menselijk gedrag. Voor het opdoen van ervaringen op het gebied van spiritualiteit raad ik coaching en het volgen van workshops aan. Met name de interactie tussen mensen kan een prachtige samenwerking tussen de verschillende kapiteins zijn wanneer de omschreven principes in het dagelijks leven geïntegreerd raken. Deze samenwerking leidt tot een verruimd spiritueel bewustzijn op individueel en collectief niveau. Dit bevordert de vitaliteit en geluksbeleving voor ieder mens op aarde.

Ik hoop dan ook dat dit boek aanzet tot een innerlijke reis, waarbij ieder op zijn eigen schip én in verbinding met elkaar, de vrijheid kan ervaren van een mooie tocht over de weidse oceaan.

Met warme groet,

Annerieke