

Inleiding

# Er hoeft niets anders!

## Wat dit boek niet is

Wil jij het maximale uit jezelf halen? De beste versie van jezelf worden? Leven 'vanuit je kern' en 'werken met passie'? Dan is dit boek beslist niet interessant voor jou.

Er zijn talloze boeken te vinden die je vertellen hoe je dat allemaal bereikt. In 10 stappen kun je succes en geluk vinden. Met 7 specifieke eigenschappen word je een bijzonder effectief leider. Een intieme, liefdevolle relatie ligt binnen handbereik als je de 4 pijlers van een toprelatie kent. Of kies uit een ruim aanbod van cursussen en boeken die je leren hoe je van jouw kwetsbaarheid je kracht maakt. Hoe je je trauma's heelt. Of hoe je een ontspannen opvoeder wordt met blije kinderen.

## Wat dit boek wél is

Dit boek helpt je daar allemaal niet bij. Dit boek is wél voor jou als je die versie van jezelf wilt zijn, die je eigenlijk gewoon al bent. Klinkt als iets gemakkelijks? Dat is het niet. Want juist op die versie van jezelf heb je vast behoorlijk wat commentaar. En een flinke lijst met verbeterpunten om aan te werken.

## Mijn zelfverbeteraar

Zelf ben ik inmiddels een expert als het gaat om het proces van zelfverbetering. Ik heb 926 zelfhulpboeken gelezen. Bestudeerd, want tijdens het lezen onderstreep ik belangrijke passages met potlood en maak ik aantekeningen in de kantlijn. Ik heb in 13 opstellingen de dynamiek van mijn familiebanden onderzocht. Daarbij representeerden andere mensen mijn broers, mijn vader, mijn moeder, mijn oma of een jappenkambewaarder. Ik heb 705 sessies gevolgd bij therapeuten van diverse stromingen. In de afgelopen 24 jaar heb ik aan 9 intervisiegroepen deelgenomen, die uiteenvielen als de term 'eetclub' passender begon te worden. Of als het maken van afspraken voor bijeenkomsten en het weer afzeggen ervan meer tijd in beslag begonnen te nemen dan de intervisie zelf. Ik heb 27 bezoeken aan de opvoedpoli gebracht en 9 video-interactietrainingen aan huis ondergaan, waarin onze opvoedstijl of het gebrek daaraan geanalyseerd en besproken werd. Ik heb 14 relatiesessies gehad. Over de 50 bekendste trainingsmodellen en persoonlijkheidstesten heb ik cursussen gekregen, waaronder de Roos van Leary, Management Drives, de 4 vragen en RET. En voor dit alles betaalde ik 244.653 euro.

Behalve dat ik de afgelopen 30 jaar flink aan mijzelf gewerkt heb, heb ik ook bijgedragen aan de persoonlijke groei van duizenden andere mensen. Als vrijwilliger bij De Kindertelefoon Utrecht luisterde ik in de jaren negentig tijdens 320 telefoongesprekken naar verhalen van kinderen over pesten, seks, verliefdheid, geweld of ouders die in scheiding lagen. En ik trainde nieuwe vrijwilligers in hoe ze met dergelijke problematiek moesten omgaan. Bij

trainingsbureau Boertien en Partners heb ik vervolgens een decennium lang trainingen gegeven op het gebied van zelfmanagement, zoals effectief beïnvloeden, persoonlijke kracht, en natuurlijk assertief optreden.

Dankzij mijn steun hebben inmiddels 436 mensen grote knopen durven doorhakken bij stressvolle keuzes. Zo'n 1234 personen hebben een boost in hun zelfvertrouwen en zelfbewustzijn gekregen. Ik heb met een combinatie van eigen inzichten en Emotionally Focused Therapy 90 relaties gered. Ik heb 988 mensen opgeleid in trainersvaardigheden en coachtechnieken. En tot slot heb ik samen met mijn collega's 2 succesvolle boeken over de begeleidingsmethode Voice Dialogue geschreven. Van *Ik (k)en mijn ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue* zijn inmiddels meer dan 50.000 exemplaren verkocht. Van *Coachen met Voice Dialogue. Handboek voor begeleiders* ruim 5000 stuks.

Je zou zeggen: als er iemand vakbekwaam is op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, dan ben ik het!

### **Mijn grote nadeel**

Zoveel deskundigheid heeft helaas ook een nadeel. Ik ben me er voortdurend van bewust wanneer ik iets 'verkeerd' aanpak. Bijvoorbeeld als ik in een discussie een zin begin met 'ja maar jij ...', in plaats van een ik-boodschap te geven. Of als ik in een emotioneel conflict tegen mijn puberkind schreeuw: 'Ik ben blij als je ophoepelt!' Ter plekke beseft ik het schadelijk effect ervan; bij De Kindertelefoon heb ik immers zoveel verdriet aangehoord van kinderen die zich ongewenst voelden. Ik laat daarom direct merken dat ik spijt heb van mijn reactie. Beloof onmiddellijk dat ik het volgende keer anders doe. Beter. 'Dat zeg je altijd', zei mijn dochter laatst. 'En je doet het nooit.'

Ze heeft gelijk. Dat zeg ik altijd.

Dan toch maar een training emotieregulatie volgen? Ik weet inmiddels dat dat geen zin heeft. Ik ken de 7 wetten, de 9 tips en de 8 sleutels.

### **De kloof tussen willen en doen**

Er bestaat een kloof tussen hoe we ons idealiter willen gedragen en wat we daadwerkelijk doen. Tussen wat we als wijs en verstandig gedrag beschouwen en onze emotionele reacties in de dagelijkse praktijk. Tussen onze betere versie en ons 'echte' zelf. We beschouwen die kloof als een probleem, we doen ons best om de afstand tussen wens en werkelijkheid te verkleinen. Herken je het? Dat je niet, misschien wel nooit, voldoet aan je eigen kwaliteitscriteria? Hoe hard je ook je best doet? En dat het voelt als falen, als je niet bent zoals je vindt dat je behoort te zijn?

Die voortdurende spanning tussen de gewenste versie van jezelf en de versie die je echt bent, kun je nooit opheffen. Hoeveel trainingen je ook volgt. Het blijft een levenslange worsteling om met dat verschil om te gaan.

Toen ik dat eenmaal inzag, veranderde alles. Ik begreep dat die worsteling precies is wat we nodig hebben. Juist daardoor wordt het mogelijk om onszelf te leren kennen, om te groeien en onszelf toe te staan diegene te worden die we zijn. Niet diegene die we zouden moeten zijn.

Ik verzeker je dat jij er na het lezen van dit boek ook van overtuigd bent dat je precies goed bent, inclusief al je tekorten.

### **Er hoeft niks anders!**

In dit boek nodig ik je uit je aandacht niet te richten op wat je hoort te doen, maar op wat je doet. Niet op wat er mis is, maar op hoe het is. Er hoeft niets anders.

Dat klinkt eenvoudig, maar tijdens het lezen zul je merken dat het dat niet is. Het is een risicovolle houding. Want wat gebeurt er als je stopt met jezelf verbeteren, met aan jezelf sleutelen? Als dit het is? Het maximale? Beter wordt het niet.

Je leert in dit boek niet wat je moet doen om een gelukkig, gezond of succesvol leven te leiden, maar om *jóúw* leven te leiden. Een bestaan dat een uitdrukking is van wie jij bent, van jouw persoonlijkheid, van alle kanten die er in jou bestaan.

Het gaat er niet om *wát* je bent, maar *dát* je er bent. Hier, nu en zo. Zoals je nu bent.

Pas als jij er echt bent, kunnen anderen je ontmoeten. En kun jij jezelf ontmoeten. Misschien ontwikkel je dan wel een hechte vriendschap met jezelf.

### **Levenslange vriendschap**

Dit boek bevrijdt je niet van zelfkritiek of van onaangename gevoelens zoals faalangst, onzekerheid, verdriet. Het geeft je wel iets anders, iets kostbaars: een levenslange vriendschap met jezelf. Het leert je hoe jij een ware vriend kunt zijn voor alle verschillende en tegenstrijdige kanten van jezelf. Moeilijkheden zijn draaglijker en vreugdevolle gebeurtenissen leuker met een vriend aan je zijde. Een vriend die van je houdt zoals je bent, en bij wie je het gevoel hebt: er hoeft niets anders. Ik hoef niet anders te zijn.

En juist dat verandert alles.

### **Wat lees je in welk hoofdstuk?**

Ga jij geregeld kritisch en vijandig met jezelf om? In *hoofdstuk 1* van dit boek lees je hoe dat komt. Je leert namelijk al heel jong om delen van jezelf niet oké te vinden en deze als het ware uit jezelf te 'verbannen'. Dat gebeurt onbewust in het proces van opgroeien tot volwassene en in het leren samenleven met anderen. Tijdens het lezen van dit hoofdstuk realiseer je je hoeveel van jezelf je gedurende je jeugd bent kwijtgeraakt.

Waarom kun je soms niet stoppen met bepaald gedrag? Zelfs niet als je dat eigenlijk wel wilt. In *hoofdstuk 2* kom je erachter hoe dat komt. Je bent minder vrij om op situaties te reageren dan je zelf denkt. Je reageert automatisch. Je wilt het misschien wel anders doen, maar hoe?

Na het lezen van *hoofdstuk 3* voel je je nooit meer alleen. Je maakt kennis met een nieuwe manier van kijken naar jezelf, namelijk door de bril van Voice Dialogue. Je gaat zien dat je uit verschillende ikken bestaat en dat een kleine groep ikken de regie heeft bij keuzes die je in je leven maakt.

Er komen momenten in je leven waarop de ikken die je vanaf je jeugd uit je leven hebt verbannen, van zich laten horen. Deze ikken geven je levenstekens, signalen. Welke signalen krijg je dan? En hoe komt het dat je ze zo makkelijk en hardnekkig negeert? Na het lezen van *hoofdstuk 4* wordt dat een stuk moeilijker om te doen. Je laat je 'verstoten' ikken niet meer aan hun lot over.

Tip: zet tijdens het lezen van *hoofdstuk 5* iedereen om je heen de deur uit, zodat je jouw ikken echt kunt leren kennen. Want in dit deel van het boek krijg je praktische en concrete handvatten voor je dagelijks leven. Wat betekent het als je de vragen waar je mee worstelt ziet als een conflict tussen jouw verschillende ikken? Je krijgt specifieke oefeningen waardoor je delen in jezelf kunt ontmoeten. Of, zoals ik het ook wel noem: om te daten met jezelf. Zo leer je met al je ikken een vriendschapsrelatie te ontwikkelen.

Wat zijn de positieve effecten van een vriendschappelijke relatie met alle verschillende ikken in jezelf? Dat lees je in *hoofdstuk 6*. Ik laat zien hoe deze vriendschap ervoor zorgt dat je lekkerder in je vel komt te zitten. Je gaat daardoor anders om met de kloof tussen de ideale versie van jezelf en wie je echt bent. Ik beloof: na het lezen van dit hoofdstuk voel je geen behoefte meer om iets aan jezelf te verbeteren. Je kunt je tijd vanaf nu heerlijk aan andere dingen besteden!

### **Levensechte voorbeelden**

In dit boek gebruik ik veel voorbeelden. Sommige situaties zijn voorbeelden uit mijn persoonlijke leven. Ik heb ze beschreven vanuit mijn beleving, zoals ik ze heb ervaren, soms een klein beetje aangedikt. Andere situaties zijn geïnspireerd op verhalen van mensen met wie ik in mijn praktijk als coach en trainer werk. Natuurlijk ben ik daarbij zorgvuldig geweest en heb ik ervoor gezorgd dat ze niet te herleiden zijn tot specifieke personen, of hun daarvoor om toestemming gevraagd. Het kan zijn dat je denkt: dit is mijn persoonlijke verhaal. Dat komt doordat veel verhalen in de kern voor iedereen herkenbaar zijn.

### **Uitnodigende oefeningen**

Om je te inspireren vind je door dit hele boek heen oefeningen. Zo nodig ik je uit om een eenvoudig gedicht te schrijven, over iets te mijmeren, of om bepaalde vragen aan jezelf te stellen. Beschouw deze oefeningen als een uitnodiging. Niks moet. Ze helpen je stil te staan bij delen van jezelf waar je in de hectiek van het dagelijks leven gemakkelijk aan voorbijgaat. Misschien ontdek je wel kanten van jezelf waarvan je niet wist dat ze bestonden. Kijk gerust even of een oefening je wel of niet aanspreekt. Doe ze alleen als je er zin in hebt en maak er dan tijd voor.

## Taalkeuzes

### *Kanten van jezelf, delen, subpersonen, ikken*

Voor 'kanten' van jezelf gebruik ik ter afwisseling in de tekst ook de begrippen *ikken, delen* of *subpersonen*. In het dagelijks taalgebruik praten mensen vaak al spontaan over 'aan de ene kant zus' en 'aan de andere kant zo'. Binnen Voice Dialogue, waar dit boek grotendeels op gebaseerd is, is het gebruikelijk om over subpersonen of ikken te spreken.

### *Engels of Nederlands*

Ik heb ervoor gekozen om sommige Engelse songteksten of quotes in het Engels te laten staan, als ik vond dat een Nederlandse vertaling afbreuk deed aan wat de tekst wil uitdrukken. Je kunt de tekst natuurlijk altijd door Google Translate laten vertalen – al is dat geen garantie dat de tekst begrijpelijker wordt.

### *Gebruik van hij, zij, hen*

Hoewel een meerderheid van jullie lezers zichzelf waarschijnlijk identificeert als vrouw, heb ik gekozen voor 'hij'. Ongeëmancipeerd en mainstream. Dat klopt. Ik vind het lekkerder lezen. Ik hoop bovendien dat mannen zich daardoor meer uitgenodigd voelen om het boek te lezen. En daar zijn dan ook vast weer een hoop vrouwen en non-binaire personen blij mee. In de voorbeelden laat ik zowel mannen als vrouwen aan het woord. Voor iedereen: lees 'zij' of 'hen' waar 'hij' staat, lees wat jou past, m/v/x!

Ik wens je een leeservaring die jou en je ikken dichter bij elkaar brengt.