100% PUUR JIJ

altijd en bij iedereen

De basis voor duurzame relaties, zakelijk en privé

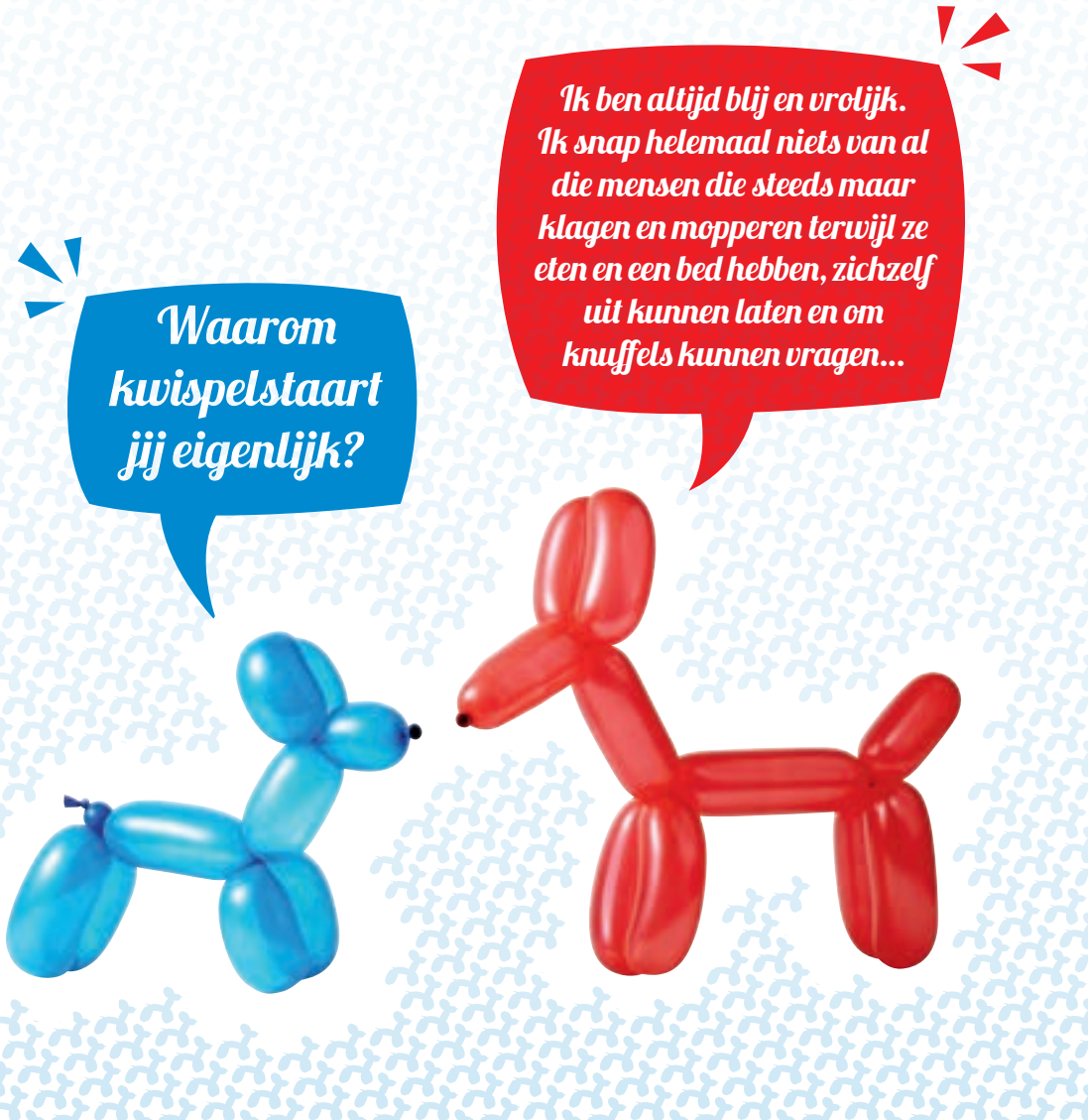
JUDITH WEBBER & PAULINE SIBBEL

SCRIPTUM

Vooraf

Voorwoord door Jan van Setten

Inleiding



Wij vinden het op zijn plaats om dit boek te beginnen met het erkennen en waarderen van onszelf en jou als lezer omdat we zien dat dat veel te weinig gebeurt. Wij zijn allebei enorm dankbaar voor wie we zijn en voor de lessen die dit boek, en het proces eromheen, op gang heeft gebracht. En wat heeft het een verdieping in onze relatie gegeven. Een boek schrijven over 100% PUUR JIJ is namelijk nogal wat, het betekende echt totaal 'met de billen bloot' voor ons allebei. Nu zijn we van nature allebei mensen die het voor 100% aangaan en dit schept een band. En we hebben gelukkig elkaar, we hoefden het niet alleen te doen en dat is geweldig, want alleen-zijn is voor ons allebei een thema in ons leven geweest. We voelden ons anders en dat anders-zijn werd niet bepaald beloond. Waardoor we ons terugtrokken en stopten met onszelf écht te uiten, met alle gevolgen van dien. Het mooie is dat gelijkgestemden elkaar altijd vinden; op een dieper **level** 'verstonden' we elkaar meteen. Dat we dit boek dus samen schrijven is een logisch en vanzelfsprekend gevolg.

In dit boek delen we graag onze ervaringen die ertoe hebben geleid dat wij de keuze hebben gemaakt om 100% puur onszelf te zijn, altijd en bij iedereen. We doen dit door in elk hoofdstuk ieder ons verhaal te delen waarmee we antwoord geven op de vraag in de titel van het hoofdstuk. Aan het eind van het boek vind je een samenvatting met vragen, waar je zelf mee aan de slag kunt, want praktisch zijn we ook allebei. Na ieder hoofdstuk kun je jezelf het beste de vraag stellen 'Wat haal ik hier nu uit voor mezelf?'. **We wensen je veel leesplezier!**

Waarom 100% puur jij?

Onze samenleving is toe aan een duurzame en universele oplossing die altijd, voor iedereen en overal werkt. En deze oplossing is er. Zo simpel en veel dichterbij dan je denkt. De oplossing bevindt zich in jou. In de relatie met jezelf. We schrijven dit boek samen omdat we dagelijks ervaren hoe belangrijk relaties voor ons zijn en hoe waardevol het is om de relatie met jezelf te herstellen. 100% puur jezelf kunnen zijn. Wat een schitterend thema om over te schrijven. Uitdagend en confronterend. Het dwingt ons om direct open en transparant eerlijk te zijn. Over onszelf, tegen onszelf en tegen elkaar. Het daagt ons uit om eerlijk en helder te schrijven over de liefdesrelatie die we met onszelf hebben opgebouwd.

En omdat we van tevoren echt geen idee hebben hoe dit schrijfproces zich zal ontwikkelen, beginnen we gewoon bij het begin, met het bedenken van de titel, het maken van de inhoudsopgave en het kiezen van het beeld voor op de cover. Nog voordat we één letter tekst hebben geschreven, laat staan een heel hoofdstuk op papier hebben. We kiezen voor de hondjes omdat ze ons aanspreken en blij maken. Dit geeft ons de inspiratie waardoor ideeën zich beginnen te vormen. Deze hondjes zijn een grappige metafoor voor de relatie die wij met elkaar hebben opgebouwd. Snuffelen, kijken, kwispelstaarten, spelen en nieuwsgierig zijn naar elkaar. Snuffelen geeft ons wat extra tijd om te voelen of het veilig is. Of onze waarden wel matchen. Tegelijkertijd brengen de hondjes verschillende tegenstellingen in beeld: kracht en kwetsbaarheid, groot en klein, blauw en rood, mannelijk en vrouwelijk, en natuurlijk spelen en serieus zijn. Tegenstellingen die slechts aan de oppervlakte zichtbaar zijn want in essentie is alles met elkaar verbonden.

Samen schrijven is samen springen en samen vertrouwen op het van tevoren afgesproken resultaat. We vertrouwen het schrijfproces omdat we onszelf en elkaar vertrouwen. Hierdoor kunnen we vrij, spontaan en vanuit ons hart spelen en ervaren. Vrij van oordeel en zonder angst voor afkeuring en afwijzing. Van onszelf, van elkaar en van anderen. Zo kunnen liefde en creativiteit ongehinderd stromen en kunnen we flexibel reageren op alles wat we onderweg tegenkomen. Met liefde delen we onze ervaringen met je.

JUDITH

Ik wil mijn hele leven alleen maar 100% puur mezelf zijn, in elke relatie, of dit nu een werkrelatie is, een vriendschap of een liefdesrelatie. Het maakt voor mij niet uit of het een privérelatie is of een zakelijke relatie, voor mij is er in wezen geen verschil. Waarom we verschil zijn gaan maken tussen die twee is mij ook echt een raadsel. Ik heb altijd de **drive** gevoeld om mezelf dusdanig te ontwikkelen dat ik helemaal mezelf kan zijn, altijd en bij iedereen. Ik wist dat ik dan alles uit mezelf zou halen, mijn talenten ten volle zou benutten, mijn bedoeling leven én in verbinding zijn met mezelf en anderen. Dat is alles wat ik wilde. Ergens voelde ik altijd aan een soort knagend gevoel in mijn buik of iets wel of niet goed zat, al moest dat gevoel vroeger wel behoorlijk sterk zijn zodat ik het kon voelen en dus horen. Want ernaar luiste-

ren is de kunst gebleken voor mij. Ik walste lange tijd behoorlijk over mijn eigen gevoel heen. Voelen deed ik liever niet zoveel, ik was – zie ik nu – als de dood voor wat ik zou aantreffen.

Voelen dat het niet klopt

En toch... precies dat gevoel bracht me altijd weer in beweging, verder op verkenning, als een soort aandrijfmotor. Op verkenning was ik al van kleins af aan. Zo liep ik toen ik klein was geregeld weg van mijn moeder, op ontdekkingstocht tussen de kledingrekken. Een nieuwsgierig aagje ben ik in de kern altijd geweest. Ik was als kind heel nieuwsgierig, stelde ongelofelijk vaak de waarom-vraag, wilde gewoon weten hoe het allemaal zat.

Al heb ik wel op een gegeven moment besloten een deksel op die nieuwsgierigheid te doen of beter gezegd, het luikje dicht te doen als ik het niet veilig vond voelen. Ik was namelijk als kind al heel gevoelig voor wat er **niet** gezegd werd. Zo stond het gezicht van mijn vader wel eens op onweer als hij uit zijn werk kwam en ik hem vroeg hoe het was. Als hij dan antwoordde met 'z'n gangetje' of 'recht zo die gaat', dacht ik altijd: Huh, wat een raar antwoord, ik voel en zie iets heel anders. In het begin zei ik ook nog wel zoiets terug, maar omdat hij dat eigenlijk altijd ontkende, dacht ik steeds vaker: ik zal het wel niet goed gezien of gevoeld hebben....

Ook mijn moeder was vroeger niet zo'n ster in zichzelf uiten, kloppend bij hoe ze zich voelde. Zo ging ze bijvoorbeeld toch mee op visite bij haar schoonfamilie terwijl ze migraine had of liet ze de hele familie gewoon bij ons thuis komen terwijl ze zich zo ziek als een hond voelde. Hierdoor begrepen mensen haar totaal niet, ook ik niet. Veel mensen dachten dat het allemaal wel meeviel. Pas later bleek dat ze zich vreselijk verzette, ze ging volkomen over haar eigen grenzen heen. Om maar geliefd te zijn, geaccepteerd te worden, ze had tenslotte geleerd anderen niet lastig te vallen met kwalen of narigheid. Ik snapte het niet en wist destijds niet de vragen te stellen om het echte verhaal naar buiten te laten komen. Het feit dat ik vaak geen eerlijk antwoord kreeg, hielp daar niet bij. En zo ging ik steeds minder op mijn gevoel vertrouwen, ik kreeg tenslotte een ander verhaal te horen dan wat ik aanvoelde. Daarbij pikte ik ook nog eens veel van anderen op, waar ik me vaak geen raad mee wist. Ik kon toen nog niet goed onderscheiden wat van mij was en wat van de ander. Later, echt heel veel later, drie jaar geleden nu denk ik, kwam ik erachter dat ik hooggevoelig ben, wat voor mij heel veel verklaarde.

Uiteindelijk liet ik het dus maar om iets te vragen of zeggen, want ja, als het geen echt gesprek was, had ik nog liever geen gesprek. Dat maakte instant veiligheid tenslotte; als ik niets zei of vroeg, kon ik het ook niet verkeerd doen. En daarbij ging ook mijn luikje dicht om te voelen, want mijn gevoel zat me eerder in de weg dan dat ik er wat aan had, was mijn besluit. Eigenlijk sloot ik mezelf gewoon op in mijn binnenwereld, kun je wel stellen achteraf gezien...

JE KUNT IEDER MOMENT OPNIEUW KIEZEN

Starten, stoppen en blijven puzzelen

Dankzij mijn nieuwsgierigheid ben ik mezelf wel altijd vragen blijven stellen én door mijn werk ben ik toch ook steeds meer aan anderen gaan vragen, ik moest wel. 'Wie ben ik nou, wat is mijn bedoeling en hoe kom ik helemaal tot bloei? In welke puzzel pas ik als puzzelstukje?' Dat vroeg ik mezelf af, al was dit lange tijd niet bewust. Maar deze vragen waren er wel altijd, in mijn binnenwereld, rondraaiend. Uiteindelijk zijn die vragen mooi terug te herleiden tot mijn uiteindelijke Drieluik (Waarom, Wie en Hoe) zie ik terwijl ik het opschrijf. Daarvan leg ik in **Kies en ze kiezen jou** uit dat je deze vragen in je onderbewuste kunt planten om ze te laten werken; dat is dus precies wat ik zelf gedaan heb, al heel vroeg. Ik zie nu pas in hoe vroeg ik dat al deed. Deze vragen leidden me langs allerlei keuzes, van vakken laten vallen, starten en stoppen met vriendschappen, starten en stoppen van liefdesrelaties, een drietal opleidingen én héél veel bedrijven en opdrachten.

Want zodra ik het gevoel kreeg dat ik ergens niet paste en/of dat het op de lange termijn niets toevoegde, dan was ik zo weg. Zo ben ik twee keer met een studie gestopt. Het voelde voor mij volkomen zinloos om vier jaar te studeren voor een vak dat ik toch niet ging uitoefenen, dus hield ik ermee op. Gelukkig steunden mijn ouders me in deze keuzes, ook al begrepen ze me niet 100%. Daar ben ik ze superdankbaar voor. Ze namen mijn gevoel daarmee serieus en dat was wat ik nodig had, want dat deed ik zelf nog niet bepaald altijd.

Waarom kiezen voor duurzame relaties?

PAULINE

Kiezen voor geluk

Ik ben blij met de relatie die ik nu met mezelf heb gerealiseerd. Dit is echt niet altijd zo geweest en hier heb ik heel wat weerstanden voor moeten overwinnen. Ik heb gevonden waar ik naar zocht en wat blijkt: het is veel dichterbij dan ik ooit had kunnen denken. Het is de sleutel tot duurzame relaties met mensen. Ik prijs me gelukkig want tot nu toe is mijn leven een groot, boeiend en spannend avontuur met hoogtepunten, dieptepunten en een lange serie leermomenten die altijd met relaties te maken hebben. Ik ken intense pijn en intens geluk. Godzijdank heb ik nu een vervullende liefdesrelatie met mezelf en daar ben ik blij mee. Veel te vaak heb ik me eenzaam gevoeld omdat ik verbinding op zielsniveau miste en God weet hoe ik hiernaar heb verlangd.

Nu heb ik ook duurzame relaties met anderen en nu weet ik hoe belangrijk het is om mijn eigen verlangens te kennen en mijn kernwaarden trouw te zijn. Het gaat mis als ik niet naar mijn eigen intuïtie luister, niet op mezelf vertrouw, alles wil controleren en mijn eigen waarden verloochen. Dan raak ik uit verbinding met mezelf en loopt mijn accu leeg. Alleen in verbinding met mezelf, in flow, heb ik aandacht, stroomt er liefde en energie en kom ik op het juiste moment de juiste mensen tegen. Mensen die zichzelf zijn, zich openstellen, me herkennen, geen oordelen hebben en van me houden zoals ik ben. Niet alleen om wat ik weet en kan. Wat een verademing, wat een opluchting. In relaties waar liefde stroomt, ontstaat

veel meer dan de som der delen. Gezonde relaties zijn gebouwd op een fundament van waarden. Bomen waaien om zonder wortelstelsel en relaties zijn niet duurzaam zonder een fundament gebaseerd op kernwaarden.

Ik ben begin 30...

Ik heb alles wat mijn hartje begeert. Lieve, gezonde kinderen, een leuke partner, een fijn huis, voldoende geld om van te leven en een blakende gezondheid. Toch voel ik me eenzaam, verlaten en ongelukkig want diep vanbinnen voel ik een enorme heimwee waar ik geen vat op lijk te krijgen. Alsof ik geland ben op de verkeerde planeet en gevangen zit in een leven dat niet van mij is. Ik voel me angstig, onzeker en minderwaardig, alsof ik afgescheiden ben van mijn kern en in mijn vrijheid word beperkt. In mijn beleving doe ik er alles aan om dit gevoel op te lossen en het niet te compenseren met wat voor verslaving dan ook. Ik durf mijn gevoel van onvrede en ongenoegen eigenlijk met niemand te delen uit angst dat mensen me ondankbaar vinden en afwijzen, terwijl ik niets liever wil dan me met mensen verbinden. Ik weet dat het te maken heeft met mezelf.

Tot het moment dat ik me op zielsniveau realiseer dat ik geen 100% verantwoordelijkheid voor mijn leven neem en besluit om de verbinding met mijn hogere zelf te herstellen. Ik begin mezelf te trainen, mijn zelfhelende vermogens te activeren en mezelf op structurele basis te helen. Met vallen en opstaan leer ik wat het betekent om in de hoogfrequente modus van dankbaarheid, vergeving en onvoorwaardelijke liefde te leven. Mijn angsten nemen af, ik leer mijn verlangens herkennen en begin het leven te leiden dat echt bij me past. Dit radicale besluit zet me terug op mijn eigen koers en inmiddels weet ik op alle niveaus dat 100% verantwoordelijkheid nemen de start van mijn nieuwe leven was en de oplossing voor alles.

De impact die deze keus heeft gehad op mijn eigen leven en op alle mensen in teams en organisaties die ik in de loop der jaren heb getraind, heeft indruk gemaakt en om die reden wil ik mijn kennis en ervaringen graag met je delen. In mijn rol als trainer en coach ben ik altijd degene die vragen stelt en vragen beantwoord. Nu is het tijd om rollen om te draaien en mezelf te laten zien. Tijd om mijn kwetsbaarheid te tonen, net als deelnemers in mijn training. Om die reden ga ik hier met je delen wat ik voel, wat me drijft en wat mijn visie is op duurzame relaties, samenleven en samenwerken. Mede als eerbetoon aan alle mensen die mij in de loop der jaren als trainer en coach hun vertrouwen hebben geschonken en zich door mij hebben laten trainen.

Verlangen

Ik geef je graag een terugblik in mijn eigen leven zodat je weet welke weerstanden ik heb overwonnen om te zijn wie ik nu ben en te doen wat ik nu doe. Ik ben geboren met een heilig vuur in mijn binnenste dat niemand – ook ik niet – ooit heeft kunnen

doven. Dit vuur heeft me altijd gevoed en me altijd voortgedreven richting onbekend en onontgonnen gebied. Als pionier ben ik altijd al gulzig naar kennis, inzichten en antwoorden en nog altijd ben ik nieuwsgierig naar de zin, waarde en betekenis van alles wat ik zie, meemaak en ontdek. Ik geloof in de zin van het leven, als kind al, en ik heb nooit kunnen geloven dat ik hier zomaar zonder reden ben neergestreken. Zo'n leven leek me vroeger al zinloos, waardeloos en zonder betekenis. Als kind wilde ik op al mijn vragen een antwoord om te kunnen begrijpen waar het leven over gaat. Er kwamen steeds weer nieuwe vragen en ik vertikte het om de antwoorden te accepteren die niet logisch waren, niet klopten, onvolledig waren of tegenstrijdigheden bevatten. Natuurlijk vonden mensen dit lastig en mijn vragen ongepast – het waren indringende vragen die weerstand opwekten omdat ze mensen confronteerden met zichzelf. Ik had twee opties: optie één was mijn mond leren houden, zwijgen en me aanpassen en optie twee was leren leven met het risico dat anderen me rebels, eigenwijs, eigengereid en arrogant vonden. Achteraf bleek deze keus helemaal geen keus want ik kon niet stoppen met vragen stellen. Mijn nieuwsgierigheid won het altijd. Het lukte me dan ook niet om een 'normaal en aangepast' leven te leiden en te voldoen aan verwachtingen en behoeften van anderen. Op dit moment ben ik me echt niet bewust dat ik hoogsensitief en een non-lineaire denker ben. Mijn verlangen naar geluk, bevrijding en verlichting was sterker dan ik en heeft me gebracht waar ik nu ben. Ik heb veel geleerd over mezelf, over anderen, over gedrag en over de essentie van het leven zelf.

Als kind voel ik me voortdurend afgewezen waardoor ik me later aangetrokken voel door mensen die me afwijzen. Afgewezen worden lijkt wel veiliger, bekender en gemakkelijker dan vertrouwen op mijn eigen kracht en kunnen. Angst belemmert me om een gelukkig, rijk en vervullend leven te leiden en om mijn echte verlangens te delen. Herkenbaar? Vroeger dacht ik dat iedereen zelfvertrouwen had behalve ik. In de praktijk leerde ik dat ieder mens angsten heeft en deze dolgraag wil overwinnen. Ongeacht opleiding en ervaring. Ooit zei een vriend me: 'Je werk is je levensthema.' Mijn eerste reactie was ontkenning. Bij nader inzien kon ik niet anders dan erkennen dat het klopte. Trainen en coachen ging me uitstekend af en alle mensen realiseerden stuk voor stuk hun doel. Behalve ik. Alleen ik gedroeg me als een rotonderidder en was niet in staat mezelf te coachen.
Ik sprak tegen mezelf als tegen al mijn clienten met dit verschil dat anderen naar mij luisteren en ik niet. Het kleine, afgewezen meisje in mij zat met haar oren en ogen dicht omdat ze niet langer wilde luisteren naar al die afkeuring, afwijzing en projecties van anderen. Ze had zichzelf Oost-Indisch doof en blind gemaakt. Het raakt me nog steeds en met tranen in mijn ogen neem ik dit kleine meisje in mijn armen om haar te vertellen hoe veel en hoe onvoorwaardelijk ik van haar houd.

Paradoxen

Ik leer mijn hart volgen met vallen en opstaan. Ik kan niet anders als ik wil leren omgaan met mijn altijd aanwezige verlegenheid en onzekerheid, die ik lang kan verbloemen door mezelf opvallend en extravagant te kleden. Zo leid ik de aandacht van mijn kwetsbaarheid af. Mijn voortdurende hang naar vernieuwing en beweging, logisch voor mij en verwarrend voor anderen, drijft me voort. Later begrijp ik steeds beter dat mensen me willen beschermen tegen teleurstellingen, me willen redden uit lastige situaties en me willen remmen in mijn ontwikkeling om me in gebaande paden te leiden.
Terwijl ik juist verlang naar vrijheid in verbondenheid en naar rust en ruimte in geborgenheid. Ogenschijnlijke tegenstellingen die me leren inzien en begrijpen dat ik in een andere werkelijkheid leef dan de meeste andere mensen. Waarom anderen me niet begrijpen. Toch raak ik in conflict en vind ik het lastig om mijn waarden trouw te blijven uit angst om mijn ouders teleur te stellen, wat ik echt niet wil, maar wat toch steeds weer gebeurt. Logisch, want ik voldoe niet aan hun verwachtingen en mis de juiste woorden om precies te kunnen uitleggen wat me echt bezielt en beroert. Wat ik nou precies bedoel. Als ik toch een poging waag, kijken mensen me aan alsof ik van een andere planeet kom en zo voel ik me ook. Ik verlang naar huis – naar de plek waar ik vandaan ben gekomen – en mis licht, liefde en levensvreugde. Mensen worden ongeduldig en prikkelbaar in mijn aanwezigheid omdat ik niet luister, mijn eigen weg