

LIZETTE VAN LOENEN

onvoorwaardelijk

VOE LEN

Voel je veilig met je emoties,
van depressie tot geluk

Spectrum

Omslagontwerp: Nadine de Burlett
Auteursfoto: Ronald de Boer
Opmaak: Elgraphic
Illustraties binnenwerk: Ronald de Boer

ISBN 978 90 00 40018 8
ISBN 978 90 00 40019 5 (e-book)
NUR 770

© 2025 Lizette van Loenen
© 2025 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2025

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Omwille van de privacy van betrokkenen zijn sommige personen geanonimiseerd en/of gebaseerd op meerdere personen.

Opgedragen aan alle mensen die de moed hebben om zich open te stellen voor hun gevoelens. En natuurlijk aan alle mensen die dit samen met mij wilden doen. Dankzij jullie bestaat dit boek.

Inhoud

Voorwoord	11
I. Controle, trauma en loslaten	15
Trauma	17
Je bent niet je trauma	20
En goede jeugd, toch trauma	20
De essentie van jeugdtrauma	21
Triggersituaties	22
Je systeem, beschermingsmechanismen en patronen	23
Systeem	23
Beschermingsmechanismen	26
Patronen	35
Helen van trauma en zijn beschermingsmechanismen	
en patronen	42
Loslaten	43
Vastlopen in loslaten	43
Op zoek gaan naar de oorzaak	44
Innerlijk-kindwerk (en hoe dit vaak verkeerd	
wordt begrepen)	45
Het gevoel hebben dat je niet goed genoeg bent	47

2. Onvoorwaardelijk voelen	49	Sluimerende somberheid	139
Het lichaam als poort naar bevrijding	52	Niets voelen (een verdoofd gevoel)	145
Doorvoelen in vier stappen	52	Verlatingsangst	147
Emoties en gevoelens zijn de poort naar nieuwe emoties en gevoelens	61	Pleasen	151
Emoties leren kennen	63	Verantwoordelijkheid nemen voor de ander	154
De rol van ademhaling bij het uiten van emoties	68	Eenzaamheid en leegte	157
		Controledrang	159
		Afhankelijkheidsrelatie met een partner	161
		Alles zelf doen (niet kunnen ontvangen)	163
3. Traumasituaties en de gevolgen ervan	71		
Traumasituaties	72	4. Omgaan met angst en weerstand	167
Geen kind hebben kunnen zijn (de verantwoordelijke van het gezin zijn)	72	De verschillende vormen van weerstand	168
Je niet gehoord en gezien voelen & zelfafwijzing	75	Hoe je weerstand kunt gebruiken als sleutel tot een laagje dieper	170
Opgroeien met emotioneel onvolwassen ouders	79	Verbinding maken met weerstand	175
Manipulatie	83	Angst voor de angst	176
Geen ruimte hebben gekregen voor emotionele ontwikkeling	89	De rol van het zenuwstelsel bij angst (voor de angst)	178
De gevolgen van trauma	91	Ontdek je eigen angstspiraal	179
Geen connectie met het lichaam en zijn signalen	92	Angst voor de beerput en het niet aankunnen van het voelen van emoties	181
Codependentie	95	Angst voor wat er overblijft van jezelf als je afscheid neemt van oude patronen	181
Niet weten wie je bent/niet jezelf durven zijn	100	Angst dat 'het niet werkt'	183
Lieve-brave-meisjessyndroom	106		
Faalangst en uitstelgedrag	108	Nawoord	185
Impostersyndroom	111		
Je niet durven uitspreken	115		
Streng zijn voor jezelf en perfectionisme	118		
Overprikkeling en emotionele burn-out	121		
Ouders willen redden	125		
Niet kunnen en/of durven ontspannen	128		
Lichamelijke pijn zonder medische oorzaak	132		
Depressie en somberheid	134		

Voorwoord

‘Ik ben moe, ik voel me zo ver verwijderd van alles en iedereen, ik slaap niet goed, kan slecht bij mijn emoties, maar áls ik ze dan voel, lijkt het alsof ik verdwaal in een grote wirwar,’ zegt ze. ‘Dat eindigt dan negen van de tien keer in een paniekaanval.’ Hanna zit tegenover me op de bank in mijn praktijk en kijkt me met vragende ogen aan. ‘Lizette, ik heb werkelijk alles al geprobeerd. Allerlei soorten therapie, EMDR, antidepressiva. Ik luister zoveel podcasts en lees me suf, maar ik kom geen stap verder. Het wordt alleen maar erger. Volgens mij ben ik niet te helpen.’ Ze slaat haar ogen neer en pakt haar kop thee van tafel.

Ik vraag haar hoe ze zich voelt terwijl ze dit vertelt en op dat moment barst ze in huilen uit. ‘Verdrietig,’ zegt ze snikkend. ‘En bang. Ik voel me al zo lang zo bang.’ Ik vertel haar dat ze alles mag voelen wat ze nu voelt. Dat ze het stokje mag overgeven aan haar lichaam en al haar emoties de vrije loop mag laten. Dan kijkt ze me aan en zegt: ‘Maar ik ben zo bang dat ik er dan nooit meer uit kom. Ik wil me gewoon zo graag beter voelen.’

De meeste mensen die de afgelopen jaren bij mijn praktijk aanklopten voor hulp, waren de wanhoop nabij. Niet per se omdat ze zo klaar waren met waar ze tegenaan liepen, maar vooral omdat ze al zoveel therapie hadden geprobeerd, maar nog steeds niet van

hun klachten (angsten, doemdenken, paniekaanvallen, lichamelijke pijn, pleasen, zichzelf wegcijferen) af waren. En nog steeds krijg ik dagelijks berichtjes van mensen die me vertellen dat ze onderhand al duizenden euro's hebben uitgegeven aan therapie, ademwerk, ceremonies, cursussen en andere hulp, maar dat ze nog steeds niet écht van hun angst, gedachten, lichamelijke klachten, patronen en mechanismen af zijn. En dat komt niet doordat ze zelf niet hun best hebben gedaan, maar vooral omdat de hulp die wordt aangeboden vooral gericht is op het bestrijden van waar mensen last van hebben. En nu denk je misschien: maar dat is toch ook wat er moet gebeuren? Die klachten moeten toch ook bestreden worden? Dat klopt. Maar de manier waarop slaat vaak één groot deel over: het lichaam.

Ons menselijk lichaam is gemaakt om jou te ontdoen van alles wat je niet helpt. Als je ziek bent, krijg je koorts, diarree, moet je overgeven: je lichaam werkt de bacteriën of het virus eruit. Daar hoef je zelf niet over na te denken, dat gebeurt gewoon. Zo is je lichaam gemaakt. Precies op zo'n zelfde manier werkt het ook met vastzittende emoties en gevoelens. Je lichaam wil ervanaf, want ze dienen je niet. Ze kosten onnodig veel energie en ze belemmeren je in het leven. Je lichaam wil ze dus verwerken en ze eruit werken. Dat doet het lichaam door jou te laten dromen, herbeleven en door getriggerd te worden.

De meeste mensen zijn niet per se bang voor de situatie zelf, maar voor wat er allemaal gebeurt in het lichaam op het moment dat ze in een vergelijkbare situatie terechtkomen: een hoge hartslag, duizeligheid, zweten, in de war raken en de angst dat ze er niet meer uit komen. Als je leert om al deze emoties en bijbehorende lichamelijke sensaties veilig te beleven, dan wordt het minder eng, en hoeft het overlevingsmechanisme niet elke keer van zich te laten horen. Kortom: als je je focust op de bron, de plek

waar de vastzittende emoties en gevoelens opgeslagen liggen, verdwijnt alles wat daaruit voortkomt vanzelf. Dat is waar emotioneel lichaamswerk over gaat.

In mijn boek begeleid ik je in het volledige proces van onvoorwaardelijk voelen: niet meer bang zijn voor alle emoties (de leuke en de minder leuke), door ze volledig te voelen zoals ze zich aandienen. Zonder ze te vermijden, zonder ze te controleren en zonder ze actief te bestrijden. Door de hoofdstukken heen leer ik je steeds een belangrijk element van het proces van onvoorwaardelijk voelen. In het eerste hoofdstuk neem ik je mee in de achtergrond van trauma, controle en loslaten. Zodat je snapt wat er in jezelf gebeurt als je nog niet onvoorwaardelijk kunt voelen. In het tweede hoofdstuk leg ik zowel theoretisch als met praktische stappenplannen uit hoe je nu precies kunt doorvoelen. Deze informatie kun je toepassen op de traumathema's die ik in het derde hoofdstuk beschrijf. In het vierde en laatste hoofdstuk van dit boek vertel ik uitgebreid over alle beren op de weg waar je tegenaan kunt lopen tijdens het voelproces. Omgaan met angst, angst voor de angst en weerstand komen hier uitgebreid aan bod. Dit boek is niet bedoeld om jezelf mee te diagnosticeren, of als een quick fix naar heling. Die bestaat namelijk niet. Ik hoop dat wanneer je dit boek leest je jezelf herkent, daar hoop uit haalt en het gevecht met en tegen je eigen gevoelens en emoties eindelijk mag stoppen.

Dat is alles wat ik jou een leven lang wens.

Lizette

*healing comes in waves
and I'm allowed to feel
every rise and every fall of my tide*

Alexandra Elle



1.

Controle, trauma en loslaten

Als je ter wereld komt, zijn je hoofd en je lichaam perfect in balans. Zijn de taken tussen hoofd en lichaam evenwichtig verdeeld en werken ze vlekkeloos samen. Het hoofd is voor het grootste gedeelte gemaakt om na te denken, gevaar in te schatten, risicoanalyses te maken en je te beschermen. Het lichaam is er voornamelijk om je praktisch in leven te houden, je organen te voorzien van wat ze nodig hebben en als het nodig is, je te zuiveren van alles wat je gezondheid verstoort. Waar nodig helpen je hoofd en je lichaam elkaar om deze processen zo goed en efficiënt mogelijk te laten verlopen. Ze nemen elkaars taken niet over, want ze vertrouwen op elkaars expertise.

Wanneer er echter iets gebeurt wat deze balans verstoort, bijvoorbeeld als je als kind ervaart dat wanneer je bepaalde dingen doet, je afgewezen wordt, gaat je hoofd harder werken om dingen te verzinnen om dit een volgende keer te voorkomen. Je hoofd slaat op: 'Als ik dit of dat doe, ervaar ik iets vervelends en dat wil ik niet.' Alles om je veilig te houden.

Als mensen zich beter willen voelen is dat exact het punt waarop veel mensen blokkeren. Mensen luisteren eerder naar hun hoofd dan naar hun lichaam. Zo kan het lichaam niet voelen wat het wil voelen, omdat het hoofd ertussen komt met allerlei zelfbe-

dachte theorieën over wat er gaat gebeuren als het lichaam de controle zou krijgen. Zoals volledig overmand worden door verdriet, eenzaamheid, leegte en angst en het idee daar nooit meer uit te komen. Of het idee dat de dagelijkse nare gevoelens erger zullen worden als je ze helemaal zult toelaten. Of erger nog: dat je in een depressie zult schieten of gek wordt.

Dus in plaats van voelen, ga je denken. Denken over hoe je jezelf weg kunt houden bij deze nare gevoelens en je je weer blij, rustig en zorgeloos kunt voelen. Om er vervolgens achter te komen dat alles wat je met je hoofd probeert niet helpt, of maar kortstondig resultaat heeft. Wat ervoor zorgt dat de angst groter wordt, je vanbinnen meer gaat wankelen en het vertrouwen in jezelf afneemt.

Het punt is namelijk dat je lichaam alles onthoudt. Alle gevoelens die aan een traumatische gebeurtenis of periode vasthangen, slaan zich op in je lichaam. En je lichaam legt vervolgens een bepaald mechanisme aan dat ervoor zorgt dat de gevoelens die je hebt weggestopt niet kunnen worden aangeraakt, omdat het gewoon te naar voor je was en je dat niet nog een keer wilt voelen. Als er in het heden iets gebeurt waardoor je in de buurt komt van deze gevoelens (de zogenaamde triggersituaties, daar kom ik zo op terug), gaan de alarmbellen af, waardoor 'de poorten' in de richting ervan op slot gaan. Je lichaam kan letterlijk op slot gaan, wat kan voelen als een drempel, weerstand, angst, leegte of hoe jij dit ook voelt.

Je beschermt jezelf met muurtjes opbouwen, zorgen dat je heel goed wordt in het observeren van anderen, het aanvoelen van sferen en in je aanpassen. Pleasen, jezelf klein maken, of juist groot. Alles in de hoop de veiligheid – vaak in de vorm van erkenning en liefde – terug te krijgen waar je zo naar verlangt. Dit gedrag put je uit, maakt je angstig, verdrietig, wanhopig,

machteloos, en vooral: je begrijpt jezelf niet. In het nu is het niet meer onveilig, ben je ouder en wijzer, maar in je lijf lijkt het nog steeds een slagveld. Elke dag ervaar je in je lijf nog de spanning van wat je hebt meegemaakt. Ook als je met je hoofd weet dat die nare situatie inmiddels ver achter je ligt. Omdat het gevaar zich niet meer in het heden voordoet, is het voor je hoofd niet logisch dat je die spanning ervaart. Het gaat op zoek naar antwoorden door te analyseren, te piekeren en na te denken. Je verleden met het hoofd analyseren geeft helderheid en kan ervoor zorgen dat je jezelf begrijpt, maar het haalt de onderliggende spanning, de onrust en de bron van je patronen niet weg. Die zitten namelijk in je lichaam opgeslagen en heb je ook met je lichaam te verwerken.

Misschien kom je zelf een heel eind en kun je iets voelen en komt er misschien wat emotie los, maar voel je dat je nog een laag dieper hebt te gaan om écht alles te kunnen voelen. De frustratie en onbegrip die vaak volgen, zorgen er dan voor dat je van het voelen in je lijf teruggaat naar het denken in je hoofd. Dit zorgt ervoor dat je niet die laag dieper kunt komen.

Trauma

Ieder mens heeft nare ervaringen opgeslagen in het lichaam, want in het leven komen we nu eenmaal in situaties die soms te pijnlijk zijn om volledig toe te laten. Soms bewust, vaak onbewust stopt ons lichaam dan gevoelens weg en wordt het lastig om ze op latere leeftijd 'tevoorschijn te toveren'. In dit boek noem ik deze nare ervaringen 'trauma'.

Op internet en in verhalen lezen en horen we over trauma als iets 'schokkend' of 'extreem erg' is geweest voor iemand. Als er een heel erg ongeluk is gebeurd, komt de traumahelikopter soms.