

INHOUDSOPGAVE

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Inleiding | 9 |
| Hoofdstuk 1. Gebroken zijn | |
| 1.1 De breuk | 15 |
| 1.2 De naakte waarheid | 20 |
| 1.3 Niet willen fixen | 25 |
| Hoofdstuk 2. Pijn en emoties | |
| 2.1 Pijn is pijn | 31 |
| 2.2 Emoties van het hart | 41 |
| 2.3 Emoties helen | 51 |
| 2.3.1 Emoties met elkaar in evenwicht brengen | 51 |
| 2.3.2 Meditatie | 56 |
| 2.3.3 Emoties uiten | 60 |

Hoofdstuk 3. Liefde

| | | |
|-----|------------------------|----|
| 3.1 | Het antwoord is liefde | 79 |
| 3.2 | Terug naar zelfliefde | 85 |
| 3.3 | Groeien in zelfliefde | 94 |

Hoofdstuk 4. Dragonfly-bewustzijn

| | | |
|-----|---------------------|-----|
| 4.1 | De dragonfly | 103 |
| 4.2 | Dood en geboorte | 106 |
| 4.3 | Patronen doorbreken | 124 |
| 4.4 | Van oud naar nieuw | 126 |

Hoofdstuk 5. Heel zijn

| | | |
|-----|---------------------------|-----|
| 5.1 | Heling is niet lineair | 143 |
| 5.2 | Innerlijke kracht | 151 |
| 5.3 | Multidisciplinaire aanpak | 162 |
| 5.4 | Heel zijn | 173 |

| | | |
|--|-----------------------|-----|
| | Nawoord | 179 |
| | Dankwoord | 181 |
| | Geraadpleegde bronnen | 183 |
| | Over de auteur | 184 |

INLEIDING



Met trillende handen pak ik het stuur van mijn auto en rijd de parkeergarage van het ziekenhuis uit. Hoewel de zon niet schijnt, zet ik mijn zonnebril op. Door het slaapttekort van de afgelopen nachten verdraag ik het daglicht niet. Ik wil zo snel mogelijk het stadscentrum verlaten en de grote weg op. Ik voel een gigantische huilbui aankomen, zo heftig dat ik bang ben dat ik niet meer goed op het verkeer kan letten. Op het moment dat ik de snelweg op rijd, begin ik ongecontroleerd te gillen en te schreeuwen. Ik knijp mijn handen in het stuur. Het gillen en schreeuwen gaat over in huilen. Krijsend en brullend. Ik wist niet dat ik het kon. Ik voel aan alles dat mijn autorit van het ziekenhuis naar huis niet genoeg is. Ik neem een omweg. Gelukkig is het rustig op de weg. Mijn hele lichaam trilt. Door de vele tranen glijdt mijn zonnebril van mijn gezicht. De golf van tranen wordt nog groter en ik moet zelfs mijn auto aan de kant van de weg zetten.

Als de auto stilstaat, zie ik een prachtige grote libelle landen op mijn ruitenwisser. Ik ben even afgeleid door haar schoonheid, maar de tranen zijn niet meer te stoppen en mijn zicht wordt weer wazig. Ik schrik van de kracht waarmee het verdriet uit mijn lichaam stroomt. Met horten en stoten. Pas een halfuur later voel ik me rustiger worden. Mijn lichaam schudt na. Als de laatste schokjes uit mijn lichaam verdwijnen, kijk ik verdwaasd voor mij uit. Hoe kon dit gebeuren? In wat voor hel is mijn dochter beland? Ik denk aan de intense pijnen die zij afgelopen nacht heeft moeten doorstaan. Ik moet bijna overgeven. Mijn hele lichaam huilt om haar pijn. Mijn hart breekt bij de herinnering aan haar wanhopige gezicht en de radeloze gezichten van de artsen.

Het was de vroege ochtend van 5 juni 2017, de negentiende verjaardag van mijn oudste dochter. Wat een groot feest op Bali had moeten worden met haar vriend, werd een van de ergste nachten uit haar leven in een ziekenhuis in Nederland. En dat na al een reeks traumatische nachten. Ruim twee weken eerder was ze op Bali in een diepe rotsspleet gevallen en belandde daar in het ziekenhuis. Ze werd direct geopereerd aan een zeer complexe beenbreuk, waarbij ook een deel verbrijzeld bleek. Tijdens een meer dan vijf uur durende operatie werd een plaat met dertien schroeven in haar been geplaatst. Door complicaties moest ze uiteindelijk vier nachten langer in het ziekenhuis blijven en mocht ze pas de vijfde dag naar huis. Ondertussen ging ik thuis door een hel. Eerst het telefoontje uit Indonesië, dan een operatie die tweeënhalf uur langer duurde dan aangekondigd en daarna ook een langer ziekenhuisverblijf dan voorzien.

Ze kwam thuis en ik was opgelucht dat ik haar weer in mijn armen kon houden. Maar het ging niet goed met haar. Elke dag nam de pijn in haar been toe en uiteindelijk werd het zo erg dat ze op de spoedeisende hulp terechtkwam. Ze kreeg meer morfine en

haar been werd in het gips gezet. Maar na een paar dagen ging het helemaal mis. Mijn dochter raakte onwel, dacht dat ze doodging en moest weer naar het ziekenhuis vanwege wat later bleek een overdosis aan morfine. De voorgeschreven hoeveelheid was veel te zwaar voor haar lichaam. Daarop volgde het ene onderzoek na het andere, maar niemand kon de extreme pijnen van mijn dochter verklaren. Totdat de neuroloog constateerde dat haar zenuwen beschadigd waren. Vermoedelijk door de operatie op Bali die zo veel tijd had geveerd. De zenuwen hadden te lang geen bloed gekregen.

De daaropvolgende dagen probeerden de artsen goede medicatie voor haar te vinden. Maar het lukte niet. De pijnen werden erger en erger tot ze uiteindelijk zo heftig waren dat mijn dochter in tranen tegen mij schreeuwde: 'Zo kan ik toch niet leven!' Op weg naar huis kreeg ik die intense huilbui. Een dag later wist een specialist gelukkig goede medicatie te vinden, die de scherpe randjes van de pijn af haalde.

Een paar dagen later mocht mijn dochter eindelijk naar huis. Dat bleek echter nog maar het begin te zijn van een lange en pijnlijke reis naar herstel. Een herstel van een gebroken lichaam, maar ook van een gebroken hart. Niet alleen van dat van mijn dochter, maar ook van dat van mij, als moeder.

Mijn dochter zou aan een opleiding beginnen waarvan ze al vanaf haar vijfde droomde en waarvoor ze eindelijk was aangenomen. Ze moest leren accepteren dat ze die opleiding niet meer kon doen. De val van de rots op Bali leidde niet alleen tot een meervoudige breuk van haar been, maar ook van haar dromen. Dan kom je in een crisis terecht. Ook als moeder. De onzichtbare navelstreng tussen haar en mij zorgde ervoor dat ik met haar mee leed. Ik voelde haar pijn en haar machteloosheid. Ik stelde mezelf vragen als: 'Waarom?' en: 'Hoe ga ik hier als moeder mee om?'

We stonden voor nieuwe uitdagingen, waarvoor we niet altijd oplossingen hadden. Ook al stroomde de liefde volop in ons leven, emoties als boosheid, machteloosheid, frustratie en verdriet kwamen ook bovendrijven. Ik dook in boeken over verdriet, rouw en heling. Ik sprak erover met deskundigen. Ik kreeg nieuwe inzichten, als moeder, maar ook als coach. Niet alleen voor mijn dochter en cliënten, maar ook voor mezelf.

Ik kwam er onder andere achter dat een breuk functioneert als een loep op je leven. In dit geval een loep op het leven van mijn dochter, maar ook op dat van mij. De breuk begon bij haar, maar werkte door in mijn leven. Als je zoiets heftigs meemaakt, ligt je leven als het ware onder een vergrootglas en komen oude patronen naar boven, ook in relatie met jezelf en de mensen om je heen. Het had ook zijn invloed op mijn leven. Tot mijn grote verdriet moest ik onderkennen dat de relatie tussen mijn man en mij al een tijdje niet meer goed was. Door allerlei oorzaken waren er al eerder scheuren ontstaan in onze relatie, maar een breuk bleek nu onvermijdelijk. Bizar genoeg vond deze relatiebreuk plaats toen onze dochter weer herstellende was en ik dit boek begon te schrijven. Ik had intussen zo veel ervaring en informatie verzameld over breuken, pijn en verdriet dat ik hiermee andere mensen verder kon helpen. Maar opeens werden de rollen omgedraaid. Alles waarin ik mijn dochter en cliënten de afgelopen jaren had begeleid, mocht ik nu zelf doorvoelen; nu was ik gebroken. En ik kreeg de eerder door mij aangereikte woorden en handvatten teruggereikt. Zo kon ik ervaren dat ze ook mij hielpen bij mijn heling.

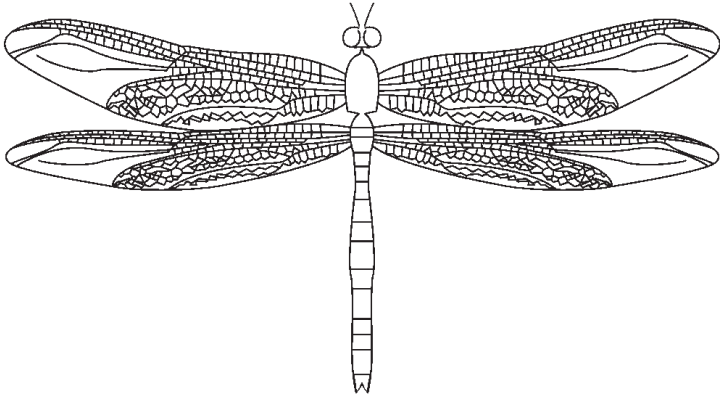
In deze heftige periode heb ik ontdekt hoe het voelt om gebroken te zijn en diep verdriet te ervaren, maar ook hoe je jezelf weer kunt helen. Hoe tijd, liefde, geduld, luisteren en vertrouwen daarbij helpen. Maar ook acceptatie, overgave, moed en kracht. Zo heb ik moeten ervaren en accepteren dat het leven intens ver-

drietig, donker en pijnlijk kan zijn en dat je pas verder kunt als je ernaar kijkt en het durft te doorleven.

Je zou kunnen zeggen dat ik in deze periode heb ontdekt dat je kunt leren om van gebroken weer heel te worden. Dat een aantal dingen daarbij heel helpend kunnen zijn, maar ook ongelofelijk saboterend. Aan het begin van deze moeilijke tijd had ik graag meer handvatten gehad om er goed doorheen te komen. Daarom deel ik graag mijn inzichten en ervaringen met jou. Zodat je niet alleen jezelf, maar ook een ander kunt helpen in moeilijke tijden. Hoe groot of hoe klein de breuk ook, of hij nu lichamelijk is of geestelijk, langdurig of kort: jij kunt helen! En ik beloof je: ook al is de pijn nog zo diep en lijkt het leven op sommige dagen nog zo uitzichtloos, er komt echt iets moois voor terug.

Lees met mij mee hoe.

liefs Rosalinda





Als je breekt,
dan breek je.

- HOOFDSTUK 1 -

GEBROKEN ZIJN

1.1 DE BREUK



De voordeur slaat keihard dicht. Daar sta ik dan, alleen in de gang. De woorden 'Ik ga weg en kom nooit meer terug' galmen na. Ik loop met trillende handen en benen de tuin in en ga in de hangstoel op de veranda zitten. Ik begin zachtjes te huilen. Ik voel dat ik eigenlijk keihard moet huilen, maar ik wil niet dat mensen buiten mij horen. Ik probeer rustig adem te halen en niet in paniek te raken. Ik ben even afgeleid door een libelle die boven de veranda vliegt. Dan komt er een tweede libelle aan, die cirkels om mij heen vliegt. De hele zomer zijn deze twee grote libelles al in onze tuin. Ik denk weer aan de afscheidswaarden van zonet. Daar ging hij dan: mijn eerste grote liefde, mijn man, de vader van mijn kinderen.

Er was gebeurd wat ik altijd had beschouwd als een grote nachtmerrie en iets wat mij nooit zou overkomen: mijn man en ik gingen uit elkaar. Deze relatiebreuk hakte er bij mij dieper in dan ik had verwacht. Ik voelde mezelf falen, ik voelde me verloren en machteloos. Mijn nachten waren onrustig en dikke tranen rolden steeds makkelijker en sneller uit mijn ogen. Mijn droom was gebroken, en wat deed dat intens veel pijn. Ik voelde letterlijk en figuurlijk druk op mijn hart. Als ik er met mijn naasten over praatte, kon ik eerst alleen maar huilen. Ik hoorde mezelf dan zeggen: 'Als je breekt, dan breek je...'

En zo is het: als je breekt, dan breek je. Dan ben je gebroken, stuk. Je bent niet meer zoals je eerst was, ook al doe je nog zo je best. Ik dacht altijd dat ik mijn cliënten goed begreep. Net als mijn dochter toen niet alleen haar been, maar ook haar leven in ontelbare stukjes brak. Maar ik kan nu uit ervaring zeggen dat het heel anders voelt als je zelf breekt. Als je zelf breekt, ben je echt kapot. Net zoals een vaas die je laat vallen. De scherven liggen op de grond en moeten bij elkaar geraapt worden. De vaas zal nooit meer dezelfde zijn, ook al lijm je de scherven aan elkaar met de allersterkste lijm. En zo gaat het ook als jij breekt. Eerst voel je hoe je in scherven op de grond ligt. Daarna merk je geleidelijk aan dat de persoon die jij voor de breuk was anders is als die daarna. Als je breekt, dan breek je. Punt.

In ons leven worden we vroeg of laat allemaal geconfronteerd met een breuk. Niet alleen in ons lichaam, maar op allerlei andere gebieden in ons leven. Een breuk in een relatie, vriendschap, vertrouwen, zelfbeeld, carrière, zelfvertrouwen, gezondheid of zelfs letterlijk in een van onze spullen. Het kan ook zijn dat we ons gebroken voelen door traumatische ervaringen of het verlies van een dierbare. Als iets breekt, kan het de ene keer gelijmd worden, de andere keer niet. Een breuk kan groot of klein zijn, ingrijpend