

Levensdans

Hoe diverse patronen
mijn pad bepalen.

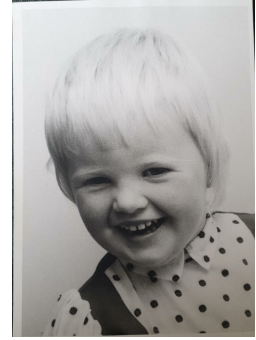
Hoe ik ze leerde herkennen en
Hoe ze nu door mijn leven dansen.



Jeannette van Kuik

Voorwoord

Een Persoonlijke Reis



Als oudste dochter in een christelijk gezin ben ik opgevoed vanuit traditionele waarden en normen. De hervormde achtergrond van mijn ouders vormde het fundament van onze gezinsdynamiek. Mijn ouders, zelf opgegroeid in een streng christelijke cultuur, gaven aan ons door wat zij hadden geleerd, met de beste bedoelingen, ingebed in hun eigen geschiedenis.

Hun kernwaarde gehoorzaamheid was bijvoorbeeld erg belangrijk. En was ik ongehoorzaam of luisterde ik niet? Dan waren er consequenties.

In die context ontwikkelde ik al jong een fijngevoelige antenne voor de behoeften van anderen. En leerde ik perfect aan te voelen wat een ander nodig had. Een vaardigheid die werd versterkt door ervaringen met gepest worden op de basisschool en de grote impact van een schoolwissel op mijn negende.

Mijn wat hogere intelligentie maakte dat ik vaak net anders keek en dacht dan anderen. Dit zorgde ervoor dat ik me vaak onbegrepen voelde.

Toen ik twee jaar was, werd mijn zusje geboren. Vanuit een natuurlijke reactie beschermde mijn moeder de pasgeboren baby tegen mij, een tweejarige dreumes die net in haar autonomiefase zat. Een fase die zich kenmerkt door het zeggen van 'ik', 'nee' en 'zelf doen'.

Vanuit hun kernwaarden deden mijn toen jonge ouders hun best om mij op te voeden. Echter voelde het voor mij dat ik ruimte moest maken. Ik was niet meer het enige kind. De baby kreeg nu aandacht.

Deze vroege ervaring werd een patroon. En dit patroon om ruimte te maken voor anderen werd een tweede natuur. Het was een van de vele manieren waarop ik leerde om mezelf weg te cijferen terwijl een ander deel ook om aandacht en erkenning vroeg.

Mijn opvoeding en gebeurtenissen in mijn leven hebben me niet alleen gevormd, maar hebben me ook gebracht waar ik nu ben. Een zelfbewuste volwassene met

inmiddels veel vragen over deze patronen.

Door dit vanuit mijn eigen leven en ervaringen te onderzoeken en proberen te begrijpen, ontdekte ik diepe verbanden tussen onze familiegeschiedenis, christelijke waarden, hechtingspatronen en overlevingsstrategieën.

Mijn 'vindtocht' en gevonden antwoorden heb ik opgeschreven.

Dit boek is geboren uit deze persoonlijke reis, gecombineerd met mijn professionele ervaring als systemisch coach, mentor en coach voor papa's en mama's.

Ik zie in mijn praktijk hoe anderen worstelen met vergelijkbare patronen. Patronen van pleasen, van codependentie, van zich aanpassen aan verwachtingen die generaties teruggaan. Maar ook de dans van de dramadriehoek. En dit alles in relatie tot het systemisch werk van Bert Hellinger.

Wat ik zelf ervaar is dat deze patronen niet 'fout' zijn. Ze waren namelijk ooit mijn beste strategie om te overleven, om erbij te horen. En misschien zelfs om liefde te krijgen. Maar nu, als volwassene, heb ik de keus om nieuwe wegen te verkennen. Om met mildheid te kijken naar mezelf, mijn ouders en onze geschiedenis, en tegelijk 'ontrouw' te worden aan hun opvoeding en ruimte te maken voor verandering.

Dit boek is naast het delen van mijn ervaring ook een uitnodiging om jouw eigen patronen te onderzoeken. Om te begrijpen hoe jouw familiegeschiedenis, culturele achtergrond en vroege ervaringen hebben bijgedragen aan wie je nu bent. En vooral, om te ontdekken dat verandering mogelijk is, niet door je geschiedenis te ontkennen, maar door haar te eren en tegelijk nieuwe keuzes te maken.

Mijn hoop is dat dit boek je handvatten geeft om je eigen patronen te herkennen en begrijpen, de invloed van je familiegeschiedenis te zien, vrede te vinden met je verleden en/ of nieuwe wegen te ontdekken voor de toekomst

En omdat ik als kind altijd aan het dansen was kom je 'de dans' in mijn boek vaak tegen. Dans je met me mee?

Jeannette van Kuik- Stam

