



Van Angst naar Zelfliefde

Angst. Dat gevoel overviel me op jonge leeftijd, toen ik een openhartoperatie moest ondergaan. Mijn leven stond letterlijk op het spel door mijn gezondheid. Het besef van hoe kwetsbaar ik was, liet me niet meer los. Het was alsof die ervaring een onzichtbare last met zich meebracht, een constante herinnering aan hoe snel alles kan veranderen. Jaren later, toen ik dacht dat ik mijn plek in het leven had gevonden, kwam er opnieuw een klap: een zware burn-out. Het voelde alsof mijn lichaam opnieuw riep: “Stop, dit kan zo niet verder.”

Lange tijd geloofde ik dat sterk zijn betekende dat ik me moest aanpassen aan wat anderen van me verwachtten. Hard werken, altijd ja zeggen, nooit achterblijven – dat was mijn standaard. Maar mijn lichaam trok aan de noodrem. Het werd tijd om anders te leven. Om te *stoppen met pleasen* en te beginnen met luisteren naar wat ik nodig had.

Na mijn burn-out begon een nieuwe fase: leren luisteren naar mezelf. Dat was allesbehalve makkelijk. Het betekende keuzes maken die goed waren voor mijn gezondheid, zelfs als ze ongemakkelijk voelden. Soms

moest ik loslaten wat ooit belangrijk leek. Soms moest ik “nee” zeggen tegen mensen of verplichtingen, hoe lastig dat ook was. Maar wat ik ontdekte, was dat “nee” zeggen tegen anderen soms betekent dat je “ja” zegt tegen jezelf – en dat bleek een daad van zelfliefde.

Daar kwam mijn ego in beeld. Het ego is altijd in de verleiding om pijn en ongemak te vermijden. Het wil het liefst een beeld van jezelf behouden als sterk en onkwetsbaar. Het was makkelijker voor mijn ego om te blijven vasthouden aan de verwachtingen van anderen dan om echt de *confrontatie aan te gaan met mijn trauma's*. Het voelde onveilig en angstig om dieper in de pijn te duiken die ik al die jaren had weggestopt. Maar die confrontatie was noodzakelijk. Het loslaten van de illusie van controle en het durven kijken naar de onderliggende angsten, was de enige manier om verder te komen.

Met behulp van het model van de *Logische Niveaus van Bateson & Dilts* kreeg ik meer inzicht in wat écht belangrijk voor me was. Het trauma van het bijna verliezen van mijn gezondheid maakte dat ik gezondheid tot één van mijn kernwaarden

benoemde. Door niet langer trouw te zijn aan de verwachtingen van anderen, maar juist aan mijn eigen waarden, *creëerde ik mijn eigenwaarde*. En doordat ik op mezelf kon vertrouwen, groeide mijn zelfvertrouwen stap voor stap.

Hoewel de gebeurtenissen in mijn leven me aanvankelijk gebroken en kwetsbaar maakten, besef ik nu dat ze ook een *onverwachte schat* hebben onthuld. Het trauma dwong me om stil te staan, te reflecteren en te groeien. Wat ooit voelde als een eindpunt, werd uiteindelijk een nieuw begin. De pijn leerde me wat echt belangrijk is: mijn gezondheid, mijn zelfliefde, en mijn innerlijke kracht.

Deze schat is niet tastbaar, maar onbetaalbaar. Het vermogen om keuzes te maken vanuit innerlijke kracht, het vertrouwen dat ik mijn eigen pad kan bewandelen, en de vrijheid om trouw te zijn aan mezelf. Trauma werd geen definitieve wond, maar een *bron van waarde en veerkracht*.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl