



# De sleutel naar vrijheid

Pas wanneer je weet dát en hoe je  
gevangen zit lukt het de juiste sleutel  
te vinden naar vrijheid.

‘Heb het lef om voor je zelf te kiezen!’

**Jan Boekestijn**

# De sleutel naar vrijheid

Een boek over het mechanisme van mensen zichzelf  
gevangen te maken en te houden, waardoor ze niet  
toekomen aan dat wat ze echt zouden willen.

Voor iedereen die vast raakt of zit, blokkeert, zich  
beperkt voelt, gestagneerd of belemmerd weet,  
situaties vermijdt, niet doet wat ie wil, of wel doet wat  
ie niet wil.....  
er is ontsnapping mogelijk!

Mei 2017

Ruurlo

Informatie: [www.symion.nl](http://www.symion.nl)

E-mail: [jan.boekestijn@symion.nl](mailto:jan.boekestijn@symion.nl)

Telefoon: 06 44264418

## Voorwoord

We leven in een tijd waarin enorm veel informatie beschikbaar is. Iedereen heeft toegang tot kennis die voorheen verborgen bleef voor de massa. Het is ook een tijd van persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing. Een tijd van bewust worden van wie je bent en keuzes maken die bij je authentieke zelf passen. Je zou verwachten dat met dit bewustzijn over je zelf en de toegankelijkheid van een veelheid aan informatie mensen de ideale weg voor zichzelf kunnen samenstellen om tot volledige ontwikkeling te komen. Helaas lukt dit lang niet altijd. De oorzaak? Wellicht de ondoordringbare hoeveelheid aan informatie waar je uiteindelijk geen (weg)wijs uit wordt. Maar nog belangrijker zijn het de automatismen in de psyche van de mens die er voor zorgen dat we niet volledig uitgroeien. Soms wordt het al op de basisschool genoemd: 'Er zit meer in dan er uit komt!'. Als volwassene lukt het ook niet om alle kwaliteiten te laten zien. Waarom komt het er dan niet uit? Wat houdt die persoon tegen?

In dit boek heb ik gebruik gemaakt van mijn ervaring als coach en trainer. Van alle mensen die ik coach leer ik ook. Zij hebben mij dan ook mede geïnspireerd tot het schrijven van dit boek. Om duidelijk te maken hoe zij in hun ongewenste, onvrije situatie zijn beland, vertel ik van sommigen van hen iets over hun achtergrond. Dit is volledig geanonimiseerd. Ik bedank op deze plek al deze personen voor hun

openheid en vertrouwen. Voor hun verhaal. Hun ervaringen en hun weg naar vrijheid wil ik doorgeven om anderen te inspireren. Zo helpen we elkaar te groeien en belemmeringen weg te nemen. Om uiteindelijk gelukkiger te worden.

Ik bedank ook Vereniging Exodus. Op locatie Leiden mocht ik spreken met een aantal ex-gedetineerden. Zij vertelden hoe het was om 'vast' te zitten achter de tralies. De vergelijking met door mensen zelf opgelegde gevangenissen is treffend.

# Inhoud

	Blz.
Inleiding	6
Gevangen	11
Praktijk cases	17
Angst	27
Theorie	34
Covey	35
Leercirkel Kolb	39
Transactionele Analyse	42
Logische niveaus	47
<i>Leiderschap in relatie tot logische         Niveaus</i>	53
Psychologie van Jung	55
Logica van het gevoel	57
Communicatie, niveaus en stijlen	62
Verdedigingsstructuren	64
Films	67
Leren	78
Shiatsu	84
Praktijk oplossingen	88
Relatie mentale en fysieke gevangenis	106
Terugval	113
Stappenplan	116
Tot slot	122
Bronnen	124

# Inleiding

## Leren fietsen!

Het moet 1971 geweest zijn. Ik was volgens mij 13 jaar oud. Na mij komen een zus, een broer en nog twee zussen. De oudste van die jongste twee, Margreet, heeft een lichte motorische handicap. Haar oog-hand coördinatie verloopt niet goed. Bij het inschenken van een glas melk zien haar ogen dat het glas bijna vol is. Voordat haar handen stoppen met schenken loopt het over. Te laat. Ze struikelt vaker, loopt tegen dingen aan, kan niet binnen de lijntjes kleuren. Ze leert er mee leven. Hoewel. Haar jongere zus is sneller. Die loopt eerder, kan gemakkelijker klimmen en rennen, leert sneller zwemmen en kan eerder fietsen. Dat is pijnlijk.

Mijn moeder vertelde mij eens dat de huisarts had gezegd dat Margreet nooit leert fietsen. Dat vraagt te veel van de oog-hand coördinatie.

Ik weet niet meer wat de trigger was, maar op een gegeven moment zei ik tegen Margreet dat ik haar zal helpen met het leren fietsen. Vlakbij was een laantje zonder verkeer. Daar konden we oefenen. Normaal gesproken leert iemand in een kwartier fietsen. Bij Margreet heb ik ongeveer drie dagen achter de fiets gerend. Iedere dag kon ze een stukje verder zonder vasthouden, 'los', fietsen. Op dag drie kon ze zo recht sturen dat het verantwoord was om op drukkeren plekken te fietsen. Met voldoende zekerheid hebben we onze moeder laten zien wat haar en de huisarts onmogelijk leken: Margreet kon fietsen!

Dit verhaal schoot mij opeens te binnen, pas nadat ik al jaren werkzaam was al coach, trainer, begeleider. Ik vroeg mij zelf af wat mijn drijfveren zijn in mijn werk. Ik heb namelijk een voortdurende drang anderen te helpen. Anderen duidelijk te maken dat ze meer in hun mars hebben, dat ze talenten hebben die ze niet gebruiken. Kwaliteiten die verborgen blijven. Wat een verspilling. Wat een gemiste kansen. Ik zie heel veel mensen worstelen met situaties en vooral zichzelf in die situaties, terwijl dat helemaal niet nodig is. Ik zie mensen vastlopen, terugtrekken, het opgeven, waar ze juist door zouden moeten gaan.

Mijn moeder was gevoelig voor de mening van de huisarts. In haar ogen was hij de autoriteit. En autoriteiten hebben gelijk. Als zij iets zeggen, is het waar, is het een feit. Margreet zou nooit leren fietsen, omdat dat nu eenmaal zo was. Maar Margreet heeft dit feit gelogenstraft. Zij heeft het bewijs geleverd, dat sommige 'feiten' slechts meningen zijn. Een opvatting van iemand, die er waarschijnlijk het beste mee voor heeft, maar die belemmerend kan werken.

Bedenk dat we allemaal 'autoriteiten' tegen komen. Dat begint al als kind. Onze ouders zijn de autoriteiten. Wat zij zeggen is waar! Later komen daar anderen bij, zoals andere familieleden, leerkrachten, een trainer, idolen. Vaak mensen die we op een voetstuk plaatsen.

Inmiddels weet ik dat de echte autoriteit in je zelf zit. Jij zelf bent het die bepaalt wat waar is. Jij kiest er voor meningen van anderen voor waar aan te nemen of niet. Dit ontdekken is geen eenvoudige opgave.

Voordat het zover is voelen veel mensen zich gevangen in waarheden, feiten die hen belemmeren om te 'leren fietsen', te leren wat ze verder zou brengen, meer in hun kracht zou zetten, of te worden wie ze echt zijn.

Regelmatig droom ik van de ideale omgeving voor mensen. Een omgeving waarin wij ons maximaal kunnen ontwikkelen tot wie we werkelijk zijn, volledig in onze kracht. Ik zie dan mooie dingen voor me. Al onze potentie, talenten en mogelijkheden zouden zich ontwikkelen. Er zouden geen belemmeringen opdoemen, waardoor we volledig kunnen uitdrukken wie we zijn. We zouden specialist worden in dat wat ons het gemakkelijkst afgaat en wat we het liefst doen. Vol passie doen waar we goed in zijn en waar wij en onze omgeving blij van worden. We zouden maximaal gelukkig worden en voortdurend het gevoel hebben dat we er toe doen. We ontwikkelen ons tot wie we in essentie zijn in de meest authentieke vorm. Kortom, er is sprake van maximale zelfontplooiing, die zover gaat dat we, door wie we op dat moment zijn, in staat zijn ook anderen te helpen deze staat van zijn te bereiken. Een ideale samenleving met wederkerige relaties.

Helaas blijkt ook deze droom meestal bedrog. Het lukt vrijwel nooit zo'n omgeving te creëren en in stand te houden. Er zijn altijd factoren en gebeurtenissen die roet in dit ideale eten gooien.

Maar dromen over zo'n ideale situatie geeft wel ideeën over acties die kunnen helpen er dichterbij te



komen. Als coach en trainer heb ik het vaak genoeg zien gebeuren; mensen die een stuk(je) opschuiven naar deze ideale situatie. Mensen die in staat zijn de waarde van hun omgeving te zien en deze te gebruiken voor persoonlijke groei, of nog beter, die in staat zijn hun omgeving zo aan te passen, dat die hen beter helpt persoonlijk te groeien. Individuen die 'vast' zaten en geen uitweg meer zagen 'los' zien komen en op eigen initiatief weer stappen nemen en perspectief zien. Stagnaties en blokkades opheffen om het weer stromend te maken. Of de juiste energie vinden om nieuwe stappen te nemen, of van koers te veranderen naar nieuwe mogelijkheden.

In dit boek verken ik mechanismes die er voor zorgen dat mensen stagneren in hun ontwikkeling, dat ze vastlopen, de groei er uit gaat. Met als gevolg dat ze, om te overleven, de situatie maar accepteren zoals die is. Ze passen zich aan en berusten in hun lot.

Wat maakt het dat mensen zich min of meer vrijwillig onderwerpen aan omstandigheden die ze liever vermijden? Of waarom doen mensen dingen die ze liever niet doen? Of andersom, waarom doen ze dingen wél, die ze liever niet doen? Wat houdt dit in stand? Welke oorzaken zijn hiervoor te vinden? Waarom raken mensen gevangen en houden ze zich gevangen gedurende langere tijd?

Maar vooral ook: wat kun je er aan doen om uit zo'n situatie weg te komen? Wat kun je doen om jezelf te bevrijden? Wat is de sleutel naar vrijheid en daarmee naar de weg van verdere persoonlijke ontwikkeling?

Met voorbeelden uit mijn eigen praktijk en beschouwingen vanuit verschillende theorieën wil ik ingaan op deze vraagstukken. Ik begin, via de praktijkvoorbeelden, met het noemen van mogelijke 'gevangenissen' en de wetmatigheden daarin.

Ik behandel enkele theorieën die een bril verschaffen om te begrijpen hoe deze gevangenissen ontstaan en zich in stand houden. Tevens geven deze theorieën aanwijzingen voor mogelijke oplossingen, waarover ik daarna zal schrijven.

Aan het eind van het boek nodig ik de lezer uit kritisch naar zichzelf te kijken en te onderzoeken of er sprake is van stagnaties, van (mini)gevangenissen. En vooral met de uitnodiging mogelijke sleutels te vinden naar bevrijding.

Ik wens iedereen een passende sleutel(bos).