

# Verwerking van eigen traumata is de beste opleiding

In diverse opleidingen heb ik van alles geleerd: technische vaardigheden, kennis over het menselijk lichaam, over de maatschappij, mijn rol als hulpverlener, methodieken om een therapeutisch traject vorm te geven. Maar mijn leven zelf is de beste opleiding gebleken.

**W**at dat leven me heeft willen leren heb ik de afgelopen vier jaar ontdekt tijdens mijn opleiding tot holistisch psychosociaal therapeut (counselor) aan de Loek Knippels Academie. Daar heb ik ook bevestigd gekregen wat ik eigenlijk al lang wist: ik ben therapeut; hier ligt mijn levensopdracht. Dat vraagt om uitleg. Daarom zal ik iets over mijn leven vertellen en over hoe ik naar mijn beroep toegegroeid ben... en andersom.

## Niet alles is wat het lijkt

Wanneer u mij voor het eerst ontmoet, valt meteen op: ik ben kaal. Het gebeurt vaak dat ik dan uitleg wat er met me aan de hand is. Ik kan u geruststellen: ik ben niet ziek. Wat het wel is? Ik ben geboren met een genetisch defect in aanleg van haren, nagels, tanden, huid, en zo nog wat dingen, zoals een open gehemelte. Het wordt het AEC-syndroom genoemd (de afkortingsletters zijn van Latijnse beschrijvende termen; een andere naam is het Hay Wells-syndroom; red. DNUA). Er is in Nederland maar een handjevol mensen met dit syndroom. Het is zeldzaam, maar niet levensbedreigend; wel ongemakkelijk, zoals bijvoorbeeld de eerste indruk bij een ontmoeting.

## Mijn moeder noemde me soms ADA: Anders Dan Anderen

Ik heb me altijd anders dan anderen gevoeld; niemand zag er uit zoals ik. Dat heeft ook voordelen, want je bent bijzonder. Bij

artsen bijvoorbeeld was ik nooit een nummer; ik kreeg altijd speciale aandacht. Maar vooral als kind en puber is het vervelend; je wilt 'erbij horen' en niet opvallen.

De schijnbare vanzelfsprekendheid van 'normaal' zijn was lastig. Niemand kende het – ook artsen niet – dus ik moest veel uitleggen. Vrijwel alles van mijn aandoening heeft met de buitenkant te maken en was dus zichtbaar. Anderen hebben ook wel eens wat, maar die kunnen het verbergen en willen dat vaak ook. De boodschap die ik meekreeg: blijkaar is het iets om je voor te schamen als je iets mankeert. Mensen laten hun kwetsbaarheid liever niet zien. Ik ken dat natuurlijk ook. Door diverse medische behandelingen zijn de meeste defecten hersteld en met een pruik zag je niks bijzonders meer aan mij. Een tijd lang werkte dat goed. Alleen wist ikzelf dat het nep was.

In mijn gevoel er niet bij te horen voelde ik me aangetrokken door andere buitenbeentjes. Enerzijds voelde ik herkenning. Door hen de positieve aandacht te geven waar ik zelf naar verlangde hielp ik in feite mezelf. Maar anderzijds is gaandeweg ook gebleken dat mensen die niet (willen of kunnen) opgaan in de massa vaker een eigen mening hebben, dus meer authentiek zijn. En dat was uiteindelijk veel belangrijker voor me. Mijn ouders gaven me hierin een goed

voorbeeld: natureel en authentiek had voor hen meer waarde dan versiering en aanpassing. Zij hielden beiden niet van trends en massaproducten. En ik was zeker geen massaproduct. Waarschijnlijk heeft dit alles een grote bijdrage geleverd aan mijn motto: Niks is gek, hooguit onbekend. In mijn leven en dus ook in mijn werk betekent het met name dat alles bespreekbaar is; geen onderwerp is taboe.

### Opgroeien als ADA

Ook al vond ikzelf mijn kale hoofd of andere defecten op zich niet zo'n probleem, het mag duidelijk zijn dat de aandoening de nodige impact heeft gehad. Dat zat 'm met name in hoe ik omging met de (gevreesde) reactie van anderen.

Omdat ik niet wilde opvallen ging ik me aanpassen, pleasen, om maar aardig gevonden te worden. Mijn misvatting: als ik lief ben voor anderen zijn ze dat ook voor mij.

## Waarschijnlijk heeft dit alles een grote bijdrage geleverd aan mijn motto: Niks is gek, hooguit onbekend.

Op school liet ik me niet zien of horen uit angst uitgescholden te worden. Wanneer dat toch gebeurde liet ik niet merken dat het me raakte. Ik voelde me kwetsbaar en had geen verweer; ik wist niet hoe ik voor mezelf moest opkomen. Daarmee maakte ik mezelf ook als persoon onzichtbaar. Mijn angst voor afwijzing was veel groter dan mijn behoefte aan authenticiteit. Dat heeft niet zo veel met de aandoening te maken – weet ik nu – maar veel meer met persoonlijke eigenschappen.

Als 18-jarige was ik na een langdurige huidinfectie kaal geworden en kreeg ik mijn eerste pruik. Zoals gezegd zag ik er toen normaal uit. Ik begon aan mijn eerste beroepsopleiding en had het gevoel dat toen mijn leven pas echt begon. Maar, hoewel het geen functie meer had, mijn beschermingsmechanisme om mezelf te verbergen bleef overeind. Het was een proces van zo'n 25 jaar totdat ik eraan toe was mijn pruik niet meer te dragen. Mijn behoefte aan

echtheid was belangrijker geworden dan mijn angst voor opvallen en daarmee voor afwijzing.

Sinds ik kaal door het leven ga, voel ik me vrijer en sterker. Ik ben letterlijk zichtbaarder geworden.

Al was dat wel het makkelijkste stukje. Het was een stuk lastiger om mezelf als persoon te leren profileren. Het beschermingsmechanisme van mezelf terugtrekken en de onderliggende overtuiging zaten diep verankerd. Maar mijn kaalheid heeft me daarbij geholpen; het gevoel van vrijheid na het loslaten van angst was een goede stimulans.

Jezelf laten zien en horen brengt een verantwoordelijkheid met zich mee. Je kunt erop afgerekend worden. Door me te blijven verschuilen achter de gevolgen van mijn aandoening ging ik die verantwoordelijkheid uit de weg. Lekker makkelijk.

Mechanismen tot zelfbescherming zijn functioneel maar werken beperkend wanneer er geen bedreiging meer is. Vanaf het moment dat ik me er echt van bewust werd dat ik me nog steeds liet leiden door mijn angst voor afwijzing en mijn beperkende overtuiging een buitenstaander, en minder waard, te zijn dan een ander, heb ik eraan gewerkt dat los te laten.

Het blijft een zoeken naar balans tussen mijn introverte eigenschappen en bijvoorbeeld de wereld laten zien wat ik te bieden heb. Intussen neem ik die verantwoordelijkheid.

### Kwetsbaarheid als kracht

In deze tijd is opgroeien waarschijnlijk anders dan zo'n 50 jaar geleden, mijn kindertijd. Er zijn nu trainingen om weerbaarheid te versterken, er is voorlichting en kinderen houden zelf spreekbeurten over hun aandoening.

Het lijkt misschien dat je door openheid kwetsbaarder wordt, maar eerder het tegen-

deel is waar. Juist de angst maakt je kwetsbaar. Openheid leidt tot duidelijkheid, meer begrip en acceptatie; plus dat het kwetsbare stuk zelf je ook sterker kan maken. Het kan tot écht contact leiden.

Even terug naar die eerste ontmoeting met mij.

Iedereen vormt een eerste indruk en die is vaak onbewust. Daar is niks mis mee. Belangrijker is dat u het zich bewust wordt, want het doet iets met u. En met mij. Bij een ontmoeting met mij denkt u mogelijk: o, zij is ziek; heeft ze kanker (gehad)? U voelt misschien ongemak, medelijden, herkenning, pijn, nieuwsgierigheid? En misschien ervaart U ergens in uw lichaam... onrust?

Vaak zien mensen me als ziek en dus zwak, zielig of kwetsbaar. Vaak zullen ze die kwetsbare mens willen ontzien. En ont-zien betekent ook niet-zien. Ze zien niet wie ik nog meer ben, ze zien mijn kracht niet. Gelukkig stellen mensen ook gewoon vragen of ga ik zelf het contact aan, als de situatie daarom vraagt. Dan kan ik uitleg geven en ontstaat er een gesprek. Altijd vanuit mijn kracht, want het begint met het stuk waarin ik mezelf heb overwonnen. Zo'n eerste gesprek leidt soms tot mooie ontmoetingen. De eerste indruk is bijgesteld en de reactie op mijn verhaal is tot nu toe altijd positief. Dit soort ervaringen heeft niet alleen de ander, maar daardoor kan ik ook mezelf laten voelen dat ik een aandoening heb; ik ben 'm niet.

### **De weg naar IndivUnica, praktijk voor mensen die anders zijn of willen**

Toen ik een jaar of 9 was wist ik dat ik verpleegkundige wilde worden. Ik wilde mensen helpen. En inderdaad ben ik mijn werkzame leven begonnen als verpleegkundige. Begeleiden lag me beter dan het letterlijke zorgen, dus later ben ik overgeschakeld naar maatschappelijk werk, begeleiding van vluchtelingen. Mijn drijfveer was opkomen voor de zwakkeren in de samenleving, zorgen dat ze kregen waar ze recht op hadden. Inderdaad: zorgen voor; niet de cliënten leren zichzelf te helpen.

Op een gegeven moment was ik dat ontgroeid en koos ik voor een nieuwe richting met een nieuwe opleiding: de opleiding tot holistisch coach en counselor aan de Loek Knippels Academie.

Door middel van de diverse methodieken die ik later bij de cliënten zou gaan inzetten, is er tijdens de opleiding veel aandacht besteed aan inzicht krijgen in mezelf, het loslaten van oude, belemmerende patronen en het ontdekken van eigen kracht en levensopdracht.

Gedurende deze paar jaar heb ik drempels overwonnen, wat ik voorheen niet voor mogelijk had gehouden.

Het werd me al snel duidelijk dat dit is wat ik ook anderen wil bieden: mensen begeleiden bij het ontdekken van hun eigen kracht. Vooral mensen die zich om welke reden dan ook anders voelen en daar last van hebben. Mijn kwetsbaarheid blijkt tegelijk mijn kracht te zijn. Door het verwerken van wat ik eerder zag als een tekortkoming, kan ik nu anderen helpen. Dus ja, in die zin is het leven de beste opleiding. Maar wel onderbouwd door diverse aangeleerde vaardigheden.

Er zijn verschillende mensen in mijn leven (geweest) die me hebben uitgedaagd en gestimuleerd uit mijn schulp te kruipen, te ontwikkelen. En dat heeft iedereen nodig: mensen die je stimuleren om te ontwikkelen. Ik wil naar mensen luisteren, hen stimuleren en hen in contact brengen met hun eigen basis, zodat ook zij hun eigen kracht kunnen ontdekken en benutten.

Mijn praktijk – IndivUnica – is inmiddels van start en ik hoop hier voor veel mensen een gids te mogen zijn. Voor meer informatie, zie mijn website.

**Ingried van Hamont**  
(afstudeerpresentatie juni 2013)  
[www.individunica.nl](http://www.individunica.nl)  
e-mail via de [internetsite](mailto:ingried@individunica.nl)

