

MATS BILLMARK - SUSAN BILLMARK

Leer te
LEVEN

Minder stress, meer genieten



Mats Billmark en Susan Billmark

Leer te leven

Minder stress, meer genieten



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord	7	Affirmaties	102
De schrijvers	8	Roddelen	105
Twaalf jaar later	10	Planning en organisatie	108
Afsluiten	12	Beweging	114
De invloed van onze opvoeding	16	Slaap	116
Gevoel van eigenwaarde	22	Medicijnen?	120
Stress – een volksziekte	25	Stimulerende middelen maken het leven niet makkelijker	122
Stress bij kinderen en jongeren	30	Kleur en vorm voor je welzijn	127
Leven in het nu	41	Gezondheid en creativiteit	135
Het ego	50	Orde en overzicht	141
Verwachtingsspanning	53	Veranderingen en gewoonten	143
Bezorgdheid	55	Je verdient het om je goed te voelen!	151
Angst	58	Hoe het nu met ons gaat	153
Schuld	62	Wij willen jullie bedanken	155
Verwachtingen en moeten	64	Inspiratiebronnen	157
Wat is perfect?	68	Ik ga oefenen met...	159
Gezonde gedachten	74		
Je wordt wat je denkt	83		
Irritatie en woede	87		
Communicatie	93		

*Voor Julia,
onze geliefde dochter en inspiratiebron*

Voorwoord

Als goede vriend van Mats en Susan en hun dochter Julia is me gevraagd dit boek te lezen, iets wat ik met veel plezier heb gedaan.

Ik begrijp welke strijd ze hebben gevoerd, en hoe hun tocht terug naar levensvreugde en harmonie een bron van wijsheid is voor ons allemaal.

Jezelf en elkaar met zoveel moed tegemoet treden en eerlijk om hulp van buitenaf vragen, zie ik als een teken van grote innerlijke kracht.

Het is een voorrecht deelgenoot te mogen zijn van hun intiemste gedachten, en ik weet zeker dat dit boek veel mensen hulp en kracht zal bieden om hun leven te durven veranderen.

Daarom draag ik dit boek met veel genoegen over aan jou, lezer, zodat je de inspiratie en kracht zult vinden die Mats en Susan willen overdragen.

Mikael Werthwein

De schrijvers

Mats Billmark

Ik ben in 1963 geboren in Kalmar. Mijn werkend leven ben ik begonnen als zelfstandige. Ik ben altijd leider en ondernemer geweest. Door me creatief, extravert en erg sociaal te gedragen, heb ik mijn onzekerheid en spanning weten te verbergen. Waarschijnlijk heeft niemand ooit vermoed dat ik eigenlijk een erg laag gevoel van eigenwaarde had.

Susan Billmark

Ik ben in 1961 geboren in Ludvika. Als kind was ik heel verlegen, maar gelukkig ging ik om met creatieve en extraverte jongeren. Ik leerde dat ik kon doen wat ik wilde, als ik maar durfde. Langzaam maar zeker overwon ik mijn verlegenheid en durfde ik situaties aan te gaan die mijn zelfvertrouwen versterkten. Van het een kwam het ander en ik ontwikkelde me tot iemand met vele ijzers in het vuur. Ik vond het erg moeilijk nee te zeggen uit angst om niet aardig gevonden te worden.

Over ons

We hebben elkaar in 1995 in Kalmar leren kennen. Mats was druk bezig met de organisatie van een beurs en zocht een decorateur. Sindsdien zijn we een stel en werken we ook samen. In mei 1996 is onze dochter Julia geboren. Sinds 2011 hebben we ons gezin uitgebreid met onze pleegkinderen Elsa (2004) en Martin (2009).

Waarom we een boek hebben geschreven

Als wij dit boek eens hadden gehad toen het zo slecht met ons ging!

Nu is het er! We hopen dat veel mensen die zich in dezelfde situatie bevinden als wij er steun aan hebben. We begrepen indertijd niet dat we écht pas op de plaats moesten maken en moesten nadenken over waar we eigenlijk mee bezig waren.

We hadden dit boek niet, maar we hadden elkaar. Toen we er erg slecht aan toe waren, hadden we het idee dat we geen échte hulp van elkaar kregen. Toch ondervonden we wel altijd steun omdat er iemand was die diep vanbinnen begreep wat stress, spanning en angst waren.

Van onze artsen kregen we het advies het van ons af te schrijven, en dat deden we. Maar we schreven alleen voor onszelf – dachten we toen. Een paar vrienden mochten onze ‘dagboeken’ lezen en op dat moment begrepen we dat wat wij schreven nuttig kon zijn voor anderen in een vergelijkbare situatie.

Onze hoop is dat jij jezelf op tijd een halt kunt toeroepen, zodat het niet zover hoeft te komen als bij ons.

We raden je aan om dit boek in een rustig tempo te lezen. Lees een hoofdstuk, laat de boodschap een poosje bezinken en bedenk hoe het er bij jou voorstaat. Of richt je op de hoofdstukken die je het belangrijkste lijken.

Je kunt je leven ten goede beïnvloeden!

De invloed van onze opvoeding

De hoge eisen die we aan onszelf stellen, hebben we vaak ongemerkt opgedaan in onze kindertijd. We voelden ons niet geliefd om wie we waren, maar werden vaak alleen gewaardeerd vanwege goede prestaties, bijvoorbeeld wanneer we in het huishouden hielpen of goede cijfers haalden. We hebben geleerd dat prestatie hetzelfde is als liefde! Daarom blijven we die hoge eisen stellen, want we willen de belangrijkste behoefte van ieder mens bevredigen: geliefd, bevestigd en gewaardeerd worden.

We zijn er goed in om een aantal primaire ‘uiterlijke’ behoeften van onze kinderen en onszelf te bevredigen. We maken eten als we trek hebben, gaan slapen als we moe zijn, en gaan naar de dokter als we ziek zijn. Vaak vergeten we de innerlijke behoeften zoals gezien worden, bevestiging en aandacht krijgen en samen ergens van genieten.

Kinderen worden zo snel groot

Plotseling staat er een slungelige jongen voor je die zijn vriendinnetje aan je voorstelt, terwijl je je afvraagt waar mama’s kleine jochie gebleven is. Zorg dat je jezelf niet opjaagt om dingen voor je kinderen te doen, terwijl je net zo goed bij ze kunt zijn.

Voor je kinderen is van waarde wat je bent, niet wat je hebt.

Om iemand te laten voelen dat hij goed is zoals hij is, moet hij te horen krijgen dat hij fantastisch en speciaal is op momenten dat hij dat het minste verwacht, ongeacht prestatie.

Kinderen en volwassenen moeten vaak horen:

- Ik hou van je.
- Ik ben trots op je.

- Ik luister.
- Dit is jouw verantwoordelijkheid.
- Je hebt in huis wat er nodig is.
- Ik vergeef het je!
- Het spijt me!

We eisen dat kinderen leren liefhebben, verantwoordelijkheid nemen en levensvreugde ervaren. Dan moeten we ze natuurlijk wel goede en waardevolle voorbeelden geven.

We moeten de mens zijn die we ons kind willen laten worden!

Weigeren volwassen te worden

Veel jongeren weigeren tegenwoordig volwassen te worden. Dat komt natuurlijk doordat wij volwassenen hun vaak de boodschap geven dat het volwassen leven geen pretje is. We zijn vaak moe, kampen soms met financiële problemen, hebben geen tijd en moeten veel te veel.

Vertellen we onze kinderen ooit hoe heerlijk het is volwassen te zijn, je eigen beslissingen te mogen nemen en wat voor gevoel van vrijheid dat geeft?

We moeten er als volwassenen bij stilstaan welke boodschap we overbrengen en of we onze puberkinderen positieve of negatieve signalen geven. Hun belangstelling om volwassen te worden, is ónze verantwoordelijkheid.

Het is belangrijk dat we volkomen eerlijk zijn en geen gevoelens of opvattingen vergeten. Zo laten we zien dat volwassenen te vertrouwen zijn en dat wij hen vertrouwen. Vertel ze wat ons plezier doet en wat ons dwarszit. Kinderen begrijpen veel, en voor hen is het beter dat ze weten wat er om hen heen gebeurt, dan dat ze in onzekerheid verkeren. Soms zien kinderen oplossingen waar volwassenen volkomen

blind voor zijn. We mogen kinderen en jongeren echter niet met een te grote verantwoordelijkheid opzadelen.

‘Sterke kinderen bouwen is makkelijker dan beschadigde volwassenen repareren.’

FREDERICK DOUGLASS

We kunnen onze kinderen niet tegen het leven beschermen. Het leven is wonderbaarlijk, magisch, vreugdevol en verrassend. Het leven betekent ook pijn, ongeluk, wanhoop en verdriet. We

moeten balans in ons leven vinden. Om vreugde te kunnen voelen, is het nodig dat we leren wat verdriet is. De vader van Alfons Alfrik uit de boeken van Gunilla Bergström zegt: ‘Je moet je een beetje vervelen om plezier te kunnen hebben.’

Ouders zijn leraren van hun kinderen, maar ouders zijn ook mensen met hun eigen problemen, zwakheden en krachten.

Probeer je ouders te begrijpen en te vergeven als ze dingen verkeerd hebben gedaan. Geen enkel gezond mens beschadigt zijn kind opzettelijk.

Accepteer je jeugd

Mensen die aan spanningen en angst lijden, hebben vaak een vergelijkbare achtergrond en jeugd.

Hier volgen voorbeelden van dingen die je níét kunt veranderen:

- Ouders met onrealistische verwachtingen.
- Gebrek aan complimenten, goedkeuring en stimulans.
- Scheiding of sterfgevallen in het gezin.
- Nervositeit in het gezin.
- Een streng religieuze opvoeding.
- Alcoholisme in het gezin.
- Kinderen die te veel verantwoordelijkheid op zich nemen voor broertjes, zusjes of ouders.

- Een emotioneel negatieve thuissituatie tijdens de jeugd.
- Moeite om gevoelens te uiten en te tonen.
- Gezinsleden die te sterk reageren.
- Het gevoel altijd te moeten bewijzen dat je goed bent zoals je bent.
- Een algeheel instabiele opvoeding met veel onverklaarbare conflicten.

Susan vertelt

Ik was een jaar of twaalf, dertien. Op een avond was ik bij een vriendje geweest en kwam ik een uur na de afgesproken tijd thuis. Mijn vader stond me op te wachten. Hij was razend omdat ik me niet aan de tijd gehouden had en ik kreeg de volle laag. Hij vroeg niet waarom ik te laat was. Ik voelde me uitgescholden, onbegrepen, niet geliefd en eenzaam. Ik weet niet meer of mijn moeder iets zei. Waarschijnlijk was ze bang om zelf ruzie met mijn vader te krijgen. Als straf kreeg ik een week huisarrest!

Dit is een van de vele kleine gebeurtenissen die de rest van mijn leven invloed hebben gehad op mijn gevoelens voor mijn vader. Hij reageerde altijd met woede en agressie op dingen waarover hij eigenlijk ongerust en bang was. Als hij me echter over zijn zorgen en angst had verteld, hadden we meer begrip voor elkaar gekregen.

In mijn jeugd kreeg ik zelden tot nooit de vraag hoe ik de gebeurtenissen in mijn leven ervoer.

De jou kenmerkende karaktertrekken zijn vaak het gevolg van wat je als kind hebt meegemaakt.

‘Vergeving houdt in dat je het verleden erkent, doorgaat en het heden laat zoals het is.’

ANONIEM

Hier volgen voorbeelden van dingen die heel goed te veranderen zijn:

- Een laag zelfbeeld.
- Perfectionisme.
- Nervositeit.
- Schuldgevoel.
- Onrealistische verwachtingen.
- Angst om besluiten te nemen.
- Dwangmatige gedachten.

‘Heb net zoveel begrip voor je ouders als je wilt dat jouw kinderen voor jou hebben.’

GUNILLA HAGLUNDH

Je kunt ook veranderen als je:

- gevoelig bent voor kritiek
- veel twijfelt
- makkelijk beïnvloed wordt door andermans problemen
- je steeds zorgen maakt over wat anderen van je vinden
- bang bent dat je een ernstige ziekte hebt
- je zorgen maakt over de dag van morgen – ‘stel-dat’-gedachten hebt.

Ons hele leven vertellen anderen ons wie we zijn. Heb je er weleens bij stilgestaan dat je misschien niet jezelf bent?

*‘Of je vlucht voor je verleden,
of je trekt er lering uit!’*

ANONIEM

Accepteer de verantwoordelijkheid voor je eigen leven!

Misschien heb je last van de identiteit die anderen je hebben geplakt. Werp hem van je af en zeg:

Ik wil ontdekken wie ik wil zijn!

Als je dat doet, heb je daarmee de leukste en belangrijkste uitdaging van je leven gevonden.

*‘Een gekrenkt kind blijft van
zijn ouders houden. Het blijft
echter niet van zichzelf houden.’*

JESPER JUUL

Gevoel van eigenwaarde

De negatieve en kritische gedachten die je mogelijk over jezelf hebt, heb je misschien meegenomen uit je kindertijd. Door negatieve gebeurtenissen en bepaalde levensomstandigheden op heel jonge leeftijd voel je je misschien afgewezen en anders dan anderen.

Misschien ben je mishandeld, heb je kritische opmerkingen of straf gekregen, of kreeg je zelden complimenten. Je conclusie kan dan zijn dat je waardeloos, dom of slecht bent of dat je niet goed genoeg bent.

Dat kan ertoe leiden dat je altijd denkt dat je op de tweede plaats komt, dat je uit angst om afgewezen te worden misschien niet durft te zeggen wat je vindt of dat je gelooft dat alles perfect moet zijn. Als je later in je leven in situaties belandt waarin je afgewezen wordt, mislukt of het risico loopt de controle te verliezen, worden die oude conclusies over jezelf weer geactiveerd, en denk je dat je waardeloos en dergelijke bent.

Dat zorgt op zijn beurt voor negatieve verwachtingen die mogelijk tot angst en/of niet-functioneel gedrag leiden. Voorbeelden hiervan zijn dat je je vermijdend opstelt, heel voorzichtig bent, opgeeft waar je mee bezig bent of helemaal niets durft.

Al die dingen worden dan een bevestiging van je 'gelijk'. Je krijgt meer kritische en negatieve gedachten over jezelf, in de trant van: ik ben niet goed genoeg, ik ben slecht, dom, waardeloos enzovoort. De negatieve spiraal houdt aan en kan tot depressie leiden.

Het gevoel van eigenwaarde kan bij volwassenen én kinderen laag zijn. Dit lage gevoel van eigenwaarde veroorzaakt tal van problemen. Ook leidt het ertoe dat we de bevestiging voor de overtuiging dat

we goed genoeg zijn buiten onszelf zoeken, via andere mensen en via dingen.

Als we ons gevoel van eigenwaarde versterken, groeit ook onze acceptatie van de tekortkomingen van andere mensen, en is het makkelijker om samen te werken.

Als we ons gevoel van eigenwaarde versterken, waarden we onszelf meer, zijn we tevredener over onszelf en leveren we niet meer zoveel kritiek op onszelf.

*‘Het is van buitenaf
niet altijd te zien hoe
iemand zich vanbinnen voelt.’*

ANONIEM

Een sterk gevoel van eigenwaarde geeft ons moed. Daardoor durven we iets meer ruimte in te nemen in sociale situaties, te zeggen wat we vinden, besluiten te nemen en contact aan te gaan met nieuwe mensen. Mensen met een sterk gevoel van eigenwaarde laten andere mensen beter tot hun recht komen, zijn vaak bescheidener ten opzichte van anderen en laten hen ruimte innemen en aan het woord komen.

Een voorwaarde om ons gevoel van eigenwaarde te laten groeien, is dat we onszelf vaker prijzen om wie we zijn, en niet alleen om wat we doen. Als we onszelf durven uitdagen om dingen te doen die we nog nooit gedaan hebben of waar we bang voor zijn, vergroten we ons zelfvertrouwen.

Om je gevoel van eigenwaarde te vergroten kun je jezelf en anderen op een nieuwe manier gaan behandelen.

***Wat jij over jezelf denkt is veel belangrijker dan
wat anderen over je denken!***

Als je je op de positieve dingen in je leven richt, leidt dat tot optimistischer gedrag en een zienswijze die jouw eigen leven en dat van anderen beter maakt. Je merkt dan ook dat je veel meer positieve

energie terugkrijgt. Je kunt jezelf erin trainen positiever te worden en je denkwijze te veranderen.

Zorg dat je positieve mensen en inspiratiebronnen om je heen hebt. Kies die omgeving die je steunt en die het je gunt dat je je goed voelt.

Hang briefjes op met positieve en bekrachtigende boodschappen die je sterker maken.

Een goede oefening om tot gewoonte te maken:

Schrijf elke avond in een dankbaarheidsboek.

Leg een schrift naast je bed waarin je elke avond drie dingen opschrijft waar je dankbaar voor bent, iets wat die dag is gebeurd of iets anders. Je kunt ook een eigenschap opschrijven die je bij jezelf of iemand anders waardeert.

Herkenbare en eenvoudige mindfulness

Goed omgaan met stress en spanning is mogelijk. Eenvoudig en helder leggen Mats en Susan Billmark uit waarom bewust aanwezig zijn in het nu de sleutel is tot een rustiger, vrolijker en harmonieuzer leven.

Korte, concrete hoofdstukken over onder andere angst, slaap, tijd en stress met kinderen worden geïllustreerd met persoonlijke ervaringen, en eindigen met een inspirerende quote. De boodschap is niet nieuw, het concept wel: de openheid van de auteurs over hun eigen leven levert een herkenbaar boek op, dat dichtbij komt.



Het Zweedse echtpaar Mats en Susan Billmark worstelde zelf jarenlang met stress en spanning. Het is hun doel mensen te helpen minder gestrest en met meer plezier een bewust leven in het nu te leiden. Beiden zijn mindfulnessstrainer.

