

INTERVIEW Pauline draagt 34 jaar een geheim met zich mee

# 'Het leven is mooi hoor, ook als je in de goot hebt gelegen'

Als tiener ál je gevoel van veiligheid verliezen: Pauline van Aken (56) weet hoe het is. Ze wordt op haar negentiende verkracht en kan er thuis niet over praten. Ze wordt onzeker over haar aandeel in de gebeurtenis en uit schaamte draagt ze haar 'geheim' meer dan 34 jaar bij zich. Totdat ze op haar vijftigste borstkanker krijgt. „Nu is het genoeg! Mijn lichaam schreeuwt om liefdevolle aandacht. Kortom, vertraging en verzachting.”



**Loenen aan de Vecht** ■ Pauline van Aken uit Loenen aan de Vecht heeft met haar eigen uitgeverij 'Voel, terug in contact met jezelf' uitgebracht. In het boek vertelt ze over haar eigen ervaringen, zoals het verliezen van haar gevoel van veiligheid als tiener na een verkrachting. Naast haar persoonlijke verhaal deelt Van Aken ook haar methodes om mensen te helpen weer in contact te komen met zichzelf en om te gaan met de druk en stress van het moderne leven. „Weet je zeker dat dit gebeurd is? Heb je het niet uitgelokt?“, vraagt haar moeder als haar negentienjarige dochter vertelt dat ze is verkracht door een aangetrouwde neef. „Een heftige reactie voor een

puber die een veilige baken nodig heeft om te kunnen huilen en schreeuwen“, vindt Van Aken. „Bij je familie zou je emoties kwijt moeten kunnen.”

Als puber had Pauline van Aken een laag zelfbeeld dat er na deze ingrijpende gebeurtenis niet beter op werd. Tijdens haar opleiding Logopedie/Akoepedie leerde ze langzaam maar zeker steeds meer de verbinding te maken met haar lichaam en gevoelsleven. En vanwege haar groeiend bewustzijn begint ze na haar studie op haar 24ste al met het geven van trainingen. Allereerst gericht op effectief communiceren en boeiend presenteren en jaren later ook op het gebied van bewust en vitaal leiderschap.

„Ik heb mensen altijd al willen helpen om effectiever te leren communiceren, ook omdat ik weet hoe het is om je gevoelens en emo-

ties op te kroppen en onvoldoende te durven opkomen voor mezelf.“ Dit betekent echter niet dat Van Aken zelf ook gemakkelijk haar angsten en verdriet onder ogen kon komen. „Het heeft jaren geduurd, voordat ik stap voor stap mijn angsten om te falen, afgewezen of verlaten te worden in het licht durfde te zetten.”

## Volgende tegenslag

Jaren gaan voorbij, tot de volgende tegenslag: een knobbelje in haar borst rond haar vijftigste verjaardag. „Toen wist ik meteen dat mijn lichaam mij iets wilde vertellen. Het kon geen pech zijn. Ik voelde dat er iets niet klopte.“ Ze besluit naar een 'bodytalker' te gaan: iemand die contact maakt met je onderbewuste. „Pas daar besepte ik me hoeveel pijn en verdriet er nog in mijn systeem zat en hoe lang ik onbewust over mijn eigen grenzen



Pauline van Aken: „Ik weet hoe het is om je gevoelens en emoties op te kroppen en onvoldoende te durven opkomen voor mezelf.”

FOTO STUDIO KASTERMANS/ALEXANDER MARKS

„Veel mensen verharden en steeds meer mensen - jong en oud - vallen om, omdat de druk van binnenuit en buitenaf ze te hoog wordt



Journalist Margreet Spijker interviewt Van Aken bij de lancering van haar boek.

FOTO ANNA FUNKEN

„Voor veel mensen is een belangrijk punt 'nee' leren zeggen tegen datgene wat niet goed voelt en alleen 'ja' tegen hetgeen wat ze echt willen en aankunnen

heengegaan ben.”

Van Aken slaagt erin om laagje voor laagje af te pellen en op die manier haar angsten te laten 'verdampen'. Met als gevolg dat ze het leven als steeds lichter ging ervaren. „Eindelijk voelde ik de druk van me afglijden en kon de energie in mezelf weer stromen. Ook snapte ik veel beter waar mijn 'oude' onbewuste gedrag, om te pleasen, me aan te passen en steeds harder te werken, vandaan kwam.”

## Mensen verharden

Haar werk als trainer gaat door en terwijl de druk in haar zelf minder wordt, merkt ze het tegenovergestelde om haar heen. „De manier waarop we leven in de huidige maatschappij is niet vol te houden. Veel mensen verharden en steeds meer mensen - jong en oud - vallen om, omdat de druk van binnenuit en buitenaf ze te hoog wordt.“ De cijfers liegen er niet om. „De groep mensen met een burn-out wordt ieder jaar groter.”

Het probleem is volgens de Loenense dat mensen wel voelen dat het niet goed met ze gaat - maar vaak als het al te laat is. „Ze komen bij mij, omdat ze beter willen leren communiceren of presenteren en nog beter willen presteren op hun

werk. Zodra trainees binnenkomen voelt ze het al. Velen voelen zich gejaagd, nerveus of onzeker en staan altijd aan. Een burn-out ligt veelal op de loer.”

Volgens Van Aken hebben deze mensen vaak het idee dat ze niet kunnen voldoen aan alles wat zijzelf of anderen hen opleggen. „Het gevoel van moeten is groot, de lat ligt hoog en mensen zitten te veel in het hoofd waar ze gek van worden. Ze voelen zich geregeld moe, onrustig of overprikkeld en ervaren het leven eerder als overleven dan leven.“ Uiteindelijk resulteert dit vaak in uitval op werk of studie, maar het kan natuurlijk nog erger. „Sommige mensen belanden in een depressie of beroven zichzelf zelfs van het leven omdat ze de druk niet meer aankunnen.”

## Snel geïrriteerd

„Wanneer je je onrustig, overprikkeld en snel geïrriteerd voelt, weet dan dat deze signalen er niet voor niets zijn om je te waarschuwen.“ En hoe voorkom je dat je in zo'n situatie terecht komt? „Zorg dat je een overzichtelijk portie op je bord hebt liggen en op tijd de tijd neemt om te 'kauwen en te herkauwen'. Ik help mensen hierbij door hen bewust te maken van hun overle-

vingsmechanismen en te leren vertragen. Oftewel tijd nemen voor zichzelf om dingen te verwerken en zodoende in de ontspanning te komen.”

Omdat de groep mensen met burn-out gerelateerde klachten steeds groter wordt, is het voor Van Aken onmogelijk om iedereen individueel te begeleiden. Daarom besluit ze om haar twee methodes, die ze al in 1992 ontwikkelde, ook in haar nieuwste boek 'Voel, terug in contact met jezelf' mee te nemen. „Met dit boek help ik mensen stap-voor-stap richting de oorzaak te gaan van de druk die ze ervaren. Vervolgens leer ik ze met behulp van de methodes en aan de hand van veel praktische tips hoe ze hiermee om kunnen gaan. Voor veel mensen is een belangrijk punt 'nee' leren zeggen tegen datgene wat niet goed voelt en alleen 'ja' tegen hetgeen wat ze echt willen en aankunnen.”

„Word je geleefd of laat je je leven?“, is een vraag die Van Aken de mensen stelt in haar boek. „Dat is waar het om gaat... mensen nemen onvoldoende de regie over hun eigen leven en laten het afhangen van wat er van buiten op ze afkomt.“ Volgens haar is het belangrijk om goed na te gaan wat je

voelt en hiernaar te luisteren. „Wat zijn je behoeftes en waar liggen je grenzen? Moeheid, weerstand en onrust geven bijvoorbeeld aan dat de grens al is bereikt.”

Het doel van Van Aken is dat mensen zich hieraan toegeven en het niet als zweverig zien om aan jezelf te werken. „Mensen zijn vaak stiekem bang voor wat ze gaan tegenkomen en hebben angst voor de angst, of zijn bang voor de pijn en het verdriet die ze mogelijk gaan voelen. Maar wat je tegen gaat komen is niet eng. Het is eerder bevrijdend en wordt pas eng wanneer je lang met problemen blijft rondlopen. De klachten worden dan alleen maar erger, zowel mentaal, fysiek als emotioneel. Met 'Voel' wil ik dit bij mensen voorkomen en een steentje bijdragen aan een gezondere maatschappij, in de ruimste zin van het woord wanneer we kijken naar het woord -gezond-.”

'Voel, terug in contact met jezelf' is uitgegeven door Bloei, de uitgeverij die Pauline van Aken heeft opgericht. Het boek kost 21,50 euro en is te bestellen via de boekhandel en via [www.uitgeverij-bloei.nl](http://www.uitgeverij-bloei.nl) (ISBN 978 90 833100 3 9). Zie ook [www.paulinevanaken.nl](http://www.paulinevanaken.nl)

i

## Enkele tips

- Je laten leiden door je hoofd is lijdend. Je voedt hiermee je angsten. Vertraag om je hier-van bewust te worden. Dat is een belangrijke eerste stap naar verzachting.
- Laat dingen of gebeurtenissen die je raken niet opstapelen. Ga het 'opruimen', oftewel praat er op korte termijn over om te voorkomen dat je erdoor in de greep blijft.
- Zorg ervoor dat je naast aandacht voor je buitenwereld, ook aandacht hebt voor je binnenwereld. Neem de tijd om alles wat er op je afkomt te 'verteren'. Bouw af en toe een moment voor jezelf in, zonder prikkels van buitenaf.