

Interview met Hans Kloosterman

Als coach en therapeut begeleidt Hans Kloosterman mensen bij het verwerken van trauma's, het vergroten van geluk en het bewust vormgeven van persoonlijke groei. Dit doet hij via 1-op-1 coaching en het organiseren van evenementen. Zijn aanpak integreert oosterse en westerse methoden van yoga, ademhaling en mindfulness tot EFT, EMDR en systemisch werk. Daarmee helpt hij blokkades ontwortelen en balans herstellen op fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch niveau. Vanuit deze ervaring en inzichten schreef hij het zelfhulpboek *Wat is geluk voor jou?* Het boek biedt inspiratie, oefeningen en reflecties waarmee iedereen zelf aan de slag kan in zijn of haar persoonlijke leven én in werk met anderen.

Je zegt: "Alles gaat bij mij over de essentie van mens-zijn." Hoe vertaalt zich dat in je werk met cliënten?

'Als je de essentie van het mens zijn begrijpt, kun je eigenlijk iedereen helpen met waar hij last van heeft. Iedereen wil gehoord, gevoeld en gezien worden. Dat is een basisbehoefte vanaf de geboorte. Er is angst of er is liefde. Als je de angst en fysieke, emotionele, mentale en energetische pijnplekken of wonden kunt helen die ontstaan zijn door overweldigende informatie die op dat moment niet verwerkt kon worden, ontstaat er vrijheid van programmeringen. Het is vaak een puzzel om de wonden te ontrafelen. Ik kijk niet alleen naar het huidige leven maar ook naar familiehistorie en eventueel vorige levens om de oorzaak te vinden van het lijden. Mijn missie is om het lijden bij iedereen om te zetten naar geluk. Ik kies dus niet voor symptoombestrijding, maar ik zoek net zo lang door tot ik de oorzaak van lijden gevonden heb. Het vinden van parallellen in eerder gevormd gedrag is mijn specialiteit. Ziet een cliënt de parallel in zijn eigen gedrag, dan kan hij of zij dit ook makkelijker loslaten, vergeven en transformeren naar dienend gedrag in plaats van niet- dienend gedrag in het pad naar een gelukkig leven.'

Waar merk je dat cliënten vaak het meest verwijderd zijn geraakt van hun eigen essentie?

'Als mensen onwetend zijn over zichzelf, dus onbewust onbekwaam blijven en naar buiten

gericht blijven, bereik je niet je essentie. Onwetendheid is de grootste belemmering in de menselijke geest. Door de weg naar binnen af te leggen via zelfonderzoek en met behulp van externe mensen zoals familie, partner, vrienden, coaches, psychologen kun je meer zelfkennis gaan vergaren. Met meer zelfkennis maak je beslissingen die beter bij je passen. Waar krijg je energie van? Wat zijn je talenten? Waar krijg je geen energie van? Het zijn reflectievragen die je inzichten opleveren. Door inzichten om te zetten naar acties, ontstaat een gelukkiger leven.

Als mensen een lage eigenwaarde en eigenliefde ervaren, zie ik vaak ook dat ze verwijderd zijn van hun essentie die 100% liefde en eigenwaarde is. Bij een laag zelfbeeld zie je vaak dat je hoofdzakelijk gaat kijken naar het leven van anderen in plaats van hoe je zelf je leven wilt vormgeven. Je gaat je aanpassen, ontwijken, verdoven zodat je dit gemis aan zelfvertrouwen, eigenwaarde en eigenliefde niet hoeft te voelen.

Als je letterlijk leeft in gevangenschap of in de gevangenis, ben je vaak ook niet helemaal verbonden met je essentie. Je zit in een overlevingsinstinct van vechten, vluchten of bevriezen. Echter, je ziet mooie voorbeelden van mensen in gevangenschap zoals Mandela en Ghandi, die in gevangenschap nog meer in contact komen met hun eigen essentie.

Om in contact te komen met je essentie is moed, energie en een verlangen nodig om hiermee in contact te komen.'

Welke methodieken of benaderingen helpen volgens jou het meest om mensen terug te brengen naar die kern?

'Allereerst moet er veiligheid, vertraging en verstillig gecreëerd worden. Er zijn veel wegen naar Rome. Ik kies ervoor om via zachte oosterse methoden zoals yoga, meditatie, ademhaling, mindfulness, massages en bewuste voeding, contact te maken met de te behandelen pijnplekken of blokkades. Vervolgens transformeer en ontwortel ik de pijnplekken met westerse methoden zoals systemisch werk, EMDR, EFT en TRE-lichaamswerk. Binnenkort komt daar hypnotherapie bij.'

East meets West!