



“Waar wordt u vrolijk van?”

Bert Salden, december 2009

---

## “Waar wordt u vrolijk van?”

Loek Boumans houdt mensen een spiegel voor. Via deze spiegel creëert hij geluk, leert mensen vaak onbewuste onhebbelijkheden af en meer. Hij ontwikkelde eigen methodes en beschreef ze in het boek “ik wil weer van mezelf zijn”. Boumans was fysiotherapeut en vervolgens organisatie adviseur. Een zware burn-out was de aanleiding voor een overstap. “Mijn levensprogramma verviel. Ik ben de oorzaken gaan zoeken in mezelf. Mensen hebben alibi’s, redenen nodig voor hun gedrag. Ze moeten zich bewust worden van hun gedrag, dan kun je het ziektebeeld oplossen.”

Hij koppelt complexe problemen aan eenvoud. “Een directeur en multimiljonair was niet gelukkig, tot ik hem aanmoedigde zelf het gras te maaien en de auto te poetsen. Hij was dag en nacht directeur, onder de douche, aan tafel...hij moest even leren zichzelf te zijn.”

Nog een voorbeeld. “In een relatie klikte het niet meer omdat de man 10 jaar geleden was vreemd gegaan. Ik vroeg hoe het kon dat ze nog drie kinderen hadden gekregen. De vrouw erkende dat ze zich ontheemd was gaan voelen toen ze verhuisden van de Achterhoek naar Friesland. Dan heb je de werkelijke reden.”

Hij put uit eigen ervaring. “De mens moet centraal staan. Hij moet de mogelijkheden benutten die hij heeft. Het is mijn taak een gehandicapte weer zo gezond mogelijk te maken. Ziek zijn is ook vaak geestelijk. Als fysiotherapeut masseerde ik de spieren, nu doe ik dat met de hersenen. Ik beantwoord gedragsvraagstukken. Ik reis het hele land door voor inkomensverzekeraars om complexe re-integratie vraagstukken op te lossen. Het is in feite een combinatie van mijn twee vorige beroepen. Mijn belangrijkste vraag is: “Waar wordt u gelukkig van?”

## Kwaliteit regelen

“Mensen moeten weer leren zelf de kwaliteit van hun leven te regelen. Opvoeden, gezondheid, relaties en maatschappelijk functioneren zijn allemaal van belang, maar zet ze naar je hand.”

Hij geeft handvatten om het leven direct de gewenste wending te geven. “Het gaat daarbij om zaken zoals effectief omgaan met je tijd, geld en energie, nadenken over wie je bent, sturing geven aan je geluk, de balans zoeken tussen werken en genieten en het verbeteren van relaties met je dierbaren en met jezelf. Dat is nogal wat.”

## Conditionering

“Zodra je bent geboren wordt je mentale programma geconditioneerd door je omgeving. Je ouders stellen voorwaarden, eisen en regels. Ze vertellen je, door te straffen en belonen, hoe de wereld in elkaar zit en hoe jij je moet gedragen. Dat is heel belangrijk want zo leer je de spelregels. We kunnen daar heel lang mee aan de slag, maar vroeg of laat begint ieder lijf van binnen uit te protesteren. Je intuïtie, je persoonlijke intelligentie of hoe je het ook wilt noemen, geeft aan dat er meer is en dat dingen ook anders kunnen. Het is de vraag wat je doet met die nieuwe inzichten en drijfveren.

Blijf je de bestaande patronen, met steeds meer tegenzin herhalen? Of stap je uit de conditionering? De enige manier om dat te doorbreken is patroonherkenning. Als je de patronen herkent kun je uit de conditionering stappen. Dan kom je dus op het terrein van de zelfsturing en zelforganisatie, ofwel: hoe realiseer ik mijn eigen leven in plaats van de slaaf te blijven van wat anderen voor me bedacht hebben.”

## Gedragspatronen

“Gedragspatronen zijn gebeurtenissen die zich steeds herhalen, ongeacht de situatie.

Bijvoorbeeld dat je altijd haantje de voorste moet zijn, altijd de leiding moet nemen, altijd moet praten, of altijd moet reageren.

Dat zijn gedragspatronen die je je eigen hebt gemaakt en daardoor stuurt het patroon jou.

Je kunt niet anders, denk je. Mensen koppelen het vaak aan karakter: zo ben ik nu eenmaal.”

De vraag is dus: kun je karakter beïnvloeden?

“Het antwoord is ja. Maar je zult dat niet veranderen tot er een gevoel van urgentie ontstaat. Zolang je karaktereigenschappen en je patronen winst opleveren heb je niet de behoefte erover na te denken, laat staan er wat aan te doen. Dat komt pas als je je realiseert dat er bij herhaling van zetten steeds hetzelfde gebeurt en dat je niet meer aan je trekken komt, ziek word of het niet meer ziet zitten.”

Boumans reikt een breed scala praktische vaardigheden en theoretische modellen aan.

Van het Biontica mensbeeld (“Ben je rood of ben je blauw, en hoe ontwikkel je de andere kant?”) tot constructief omgaan met patronen en het persoonlijk informatie systeem.

Het resultaat: “Je komt dichterbij je ware aard. Je ontdekt wat je past en wat niet meer bij je past. Als je daar gevolg aan geeft werk je automatisch aan de kwaliteit van je leven. Je wordt weer blij.