



# WIE IS RUUD VAN LENT

OVERZICHT VAN DE COACH, THERAPEUT, PSYCHOLOOG,  
AUTEUR, DOCENT, ONTWIKKELAAR: RUUD VAN LENT



---

KIJKJE IN HET LEVEN VAN RUUD

---

Zijn motto:

“Je kunt een stap  
voorwaarts zetten als  
je de vorige hebt  
losgelaten”

1957

Geboren te Rotterdam





# IK BEN EEN LEEUW, HAAN EN EEN WOLF

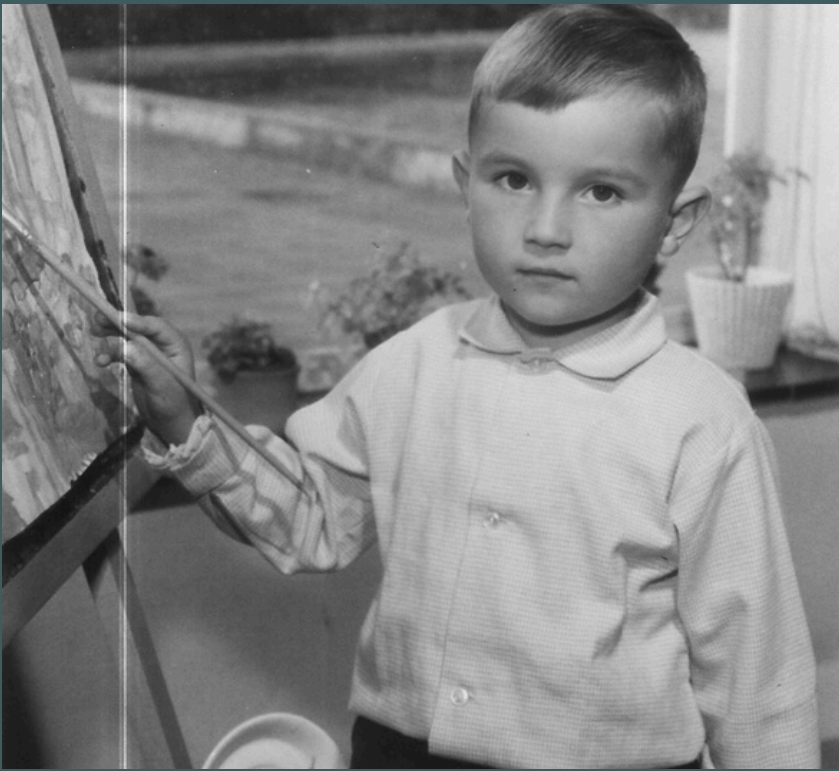
**Ik heb in mijn leven mijn psyche leren begrijpen. Waarom ik dingen doe zoals ik ze doe, of gevoelens beleef, of hoe mijn gedachten worden vormgegeven.**

Een zware harde leerschool is het geweest. Doordat ik op latere leeftijd door kreeg hoe mijn psyche zich had ontwikkelt en waardoor het zover is gekomen werd ik mij bewust wie ik van natura zelf ben. En dat is heel iemand anders, dan dat ik toon. Ik ben gereserveerd in het uiten van mijn gevoelens en raak snel gefrustreerd. Frustratie uit angst, uit onrechtvaardigheid, uit verdriet. Mijn verweer komt meestal voort uit frustraties. Ik wil jullie meenemen in mijn reis vanaf geboorte tot heden en waarschijnlijk raak ik ook delen van jullie, want ons leven heeft allemaal te maken met nature versus nurture.

Met een kop grijze haren, bril en rimpels in het gezicht kan ik nu terugkijken op mijn leven. Ik zie er altijd jonger uit dan ik werkelijk ben en gedroeg mij ook daarnaar. Ik speelde vroeger liever met kinderen die jonger waren dan ik. Ik kom als oudste zoon uit het gezin met een zusje die vlak na mij is geboren (15 maanden). Kun je nagaan toen ik 6 maanden oud was werd mijn moeder weer zwanger. Haar hormonale huishouding richtte zich geheel op de zwangerschap. Voor de gehechtheid was dit erg onveilig voor mij. De symbiotische relatie die ieder kind met zijn ouders heeft (tot een jaar of drie) werd op een cruciaal moment in de ontwikkeling abrupt onderbroken. Daarnaast zijn mijn ouders oorlogskinderen geweest. Vanuit hun angsten bemoeide mijn moeder zich intens met mijn leven, het benauwde mij. Ik moest letterlijk doen wat zij van mij verlangde. Gelukkig koos ik voor een rebels leven, dat werd mijn redding.

## ***Anekdote***

*Ik mocht als baby nooit huilen. Wij woonden in bij een groot gezin en ik moest stil zijn. Als ik huilde werd mijn moeder bang, boos en loste het op door met mij te blijven rondlopen om stil te krijgen.*



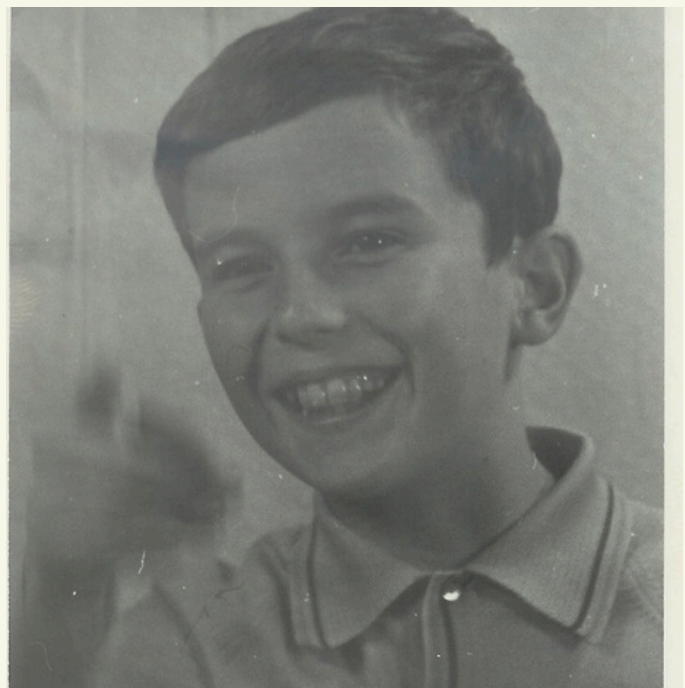
# WIE WAS IK?

**Een vredelievend, lief, warm jongentje kreeg te maken met alle onrecht wat er op aarde bestaat.**

Ik moest overleven, worstelend deed ik dat. Ik wilde altijd een heilige zijn, anderen helpen was mijn motto. Na alle levenservaringen kan ik zeggen, dat ik zelf geen heilige ben geworden. Mijn omgeving (nurture) zorgde voor verwarring en ik had enorm veel vragen die onbeantwoord bleven. Ik redde mij door te blijven vechten. Een mooie eigenschap die ik hiermee heb ontwikkeld is die van doorzetter. Al vroeg richtte ik mij op het geloof. Als katholieke mocht ik misdienaar zijn en dat bekoorde mij. Zelfs zo erg, dat mijn hoop op een betere wereld gevestigd was op God. Ik wilde missionaris worden en arme mensen helpen. Zo ook geschiedde: ik mocht naar het seminarie. Als 11 jarige reisde ik af naar Vught, ver weg van huis. Op het seminarie kreeg ik te maken met veel pestgedrag. Zelfs zo erg, dat daar onder meer mijn angst voor donker water vandaan kwam. Jongens hadden mij achtergelaten op een eilandje in een meer. Het werd donker en ik moest naar de nonnen voor huiswerk. Ik kon alleen maar door het donkere water met kleren aan zwemmen en snel omkleden. Toen ik veel te laat in de zaal kwam, werd ik door een non apart genomen en kreeg ik straf. Wederom een daad van onrechtvaardigheid. Binnen korte tijd gebeurde er van alles, waar ik als naïef jongentje in tuimelde. Ik kreeg al snel heimwee naar huis, want daar was het toch veiliger dan hier. Het falen op het seminarie voedde mijn schuld gevoel naar God. De hel op aarde was ontdekt. Ik kreeg die komende jaren in de pubertijd erg veel te maken met onrecht.

Als ik terugkijk op mijn pubertijd was het overleven in een hel op aarde en tegelijkertijd de fase van ontwikkeling waarin mijn kwaliteiten beleefd konden worden. Ik was een organisator, avonturier, pionier en een enorme doorzetter. Deze eigenschappen hielden mij op de been. Ik richtte van alles op, sportverenigingen, schoolkrant, DJ, en ga zomaar door. Ik leefde voornamelijk in de buitenlucht. Als ik daar op terugkijk voel ik mij trots worden, echter er zat ook een keerzijde aan het succes. Het succes was steeds maar tijdelijk. Rechtvaardigheid was toen voor mij erg belangrijk, ik was enorm nieuwsgierig en wilde alles weten, maar kreeg veel te maken met volwassenen met autoritaire houdingen. Ik stelde voortdurend vragen en daar houden veel mensen niet van. Mijn pubertijd was eigenlijk een hel op aarde. Misbruik, mishandeling, oplichting, grensoverschrijdend gedrag van zowel anderen als van mijzelf, onrechtvaardigheid. Wat kon ik hier nu van leren in de fase van de ontwikkeling van het respect? Het tegendeel, ik begon te veranderen van iemand met veel naïviteit en vertrouwen naar iemand met wantrouwen. Ik begon als onveilig gehecht persoon aan mijn volwassenheid.

**Op een dag zat ik op mijn kamer. Alles wat mij overkomen was voedde mijn schuldgevoel naar God. Ik was intens slecht vond ik zelf en had zeker drie zelfmoord pogingen ondernomen. De bevrijding kwam toen ik mijn Jezus beeldje tegen de muur kapot gooide. Dat was een ware overwinning voor mij. Ik zwoer het geloof af en werd atheïst.**



Maar tegelijk veranderde mijn gedrag. Ik liet mij niets meer wijs maken en vocht waar ik vechten kon. Meestal was dat met woorden uit mijn mond. Ik kon mensen echt doodwensen. Ik richtte mij op onbetrouwbare figuren en ervaarde dat eigenlijk velen onbetrouwbaar waren.



Mijn vertrouwen veranderde in alleen nog maar wantrouwen en dat was meestal geen leuk leven. Ik trouwde op jonge leeftijd om niet alleen te hoeven strijden. Echter mijn vrouw was geen strijdster, ze was het tegenovergestelde. Ze vocht niet, ze was bij mij vanuit een afhankelijke behoefte. Voor mij waren de eerste jaren van volwassenheid erg verwarrend. Ik voelde mij enorm verantwoordelijk, echter mijn gedrag gaf een andere boodschap: zoekend naar liefde, warmte, ondersteuning. Dat maakte van mij een onbetrouwbaar figuur en er gebeurde juist datgene bij mij wat ik bij een ander verafschuwde.

Tot mijn verbazing werd ik veelvuldig na uitvoerige psychologische testen aangenomen op banen waar ik echt wel op mijn tenen moest lopen met een grote verantwoording. Op mijn 21ste al manager van een logistieke afdeling (inkoop, transport, binnendienst, magazijn) en snel groeiende naar een topfunctie bij een internationaal productiebedrijf met meerdere afdelingen en veel personeel. Nu ik erop terugkijk was ik meestal het eerste jaar erg succesvol, het tweede jaar brokkelde het af en meestal eindigde het in een deceptie. Maar door steeds meer lef en bravoure te stoppen in mijn sollicitaties groeide ik door naar een directie functie. Ik was toen net 32 jaar geworden. Ik balanceerde steeds tussen vertrouwen en wantrouwen. Ik bleef overeind in hectische tijden door in mijzelf te blijven geloven, ondanks dat ik mezelf niet kende. In ontwikkeling liep ik altijd ver vooruit. Ooit heeft een invloedrijk persoon mij verteld dat ik jaren voor liep op de massa. Mijn ideeën waren grandioos echter mijn werkomgeving was nog niet zover. IK moest gaan leren investeren in een nieuwe leerstijl: die van analyseren. Na analyse kon ik de afstand in tijd overbruggen en nog doeltreffender naar buiten treden. Dat resulteerde in 1991 in een scheiding zowel privé als werk. Ik ging voor mijzelf werken als organisatieadviseur, interim, loopbaanontwikkelaar, coach, docent.

In mijn leven ben ik veel afgewezen. Tijdens de opvoeding telde ik niet mee en later zette dat zich voort in mijn volwassen leven. Ondanks de vele successen. Het geloof in mijzelf hield mij op de been. Dertien ambachten, twaalf ongelukken hoorde bij mijn leven.



**Ik leerde inzien dat ik een speciaal, uniek persoon ben. Eigenlijk kon ik alles. Meerbegaafdheid met een dyslectische afwijking, ontdekte ik. Welke sport ik ook beoefende ik draaide mee aan de top. Hetzelfde met mijn werk.**



# WIE BEN IK?

**In mijn hart een lieve man met een empathische imborst. Met een mindset van een blijvend gevoel van afwijzing houd ik mij staande en geniet ik van het leven.**

Ik groeide na mijn vijftigste verjaardag naar een ander persoon. De studie psychotherapie zorgde voor verwerking en inzicht. Het raakte mij om de zelfde struggle of life bij anderen te zien. Opvoeding staat centraal en je omgeving kan bepalend zijn. Het zegt niets over wie je bent, het zegt alles over wie je moet zijn om te overleven. De een kiest voor de drugs, drank en andere verslavingen, de ander kiest voor vechten of valt in een depressie. Het lichaam geeft vanzelf aan dat grenzen overtreden worden. Ziektes zorgen voor waarschuwingen. Stop met het leven wat je hebt geleid. Ontdek wie je nu in jou kern bent.

Ik ben niet meer vredelievend. In deze hectische tijd zie ik de wereld verpauperen. De mentaliteit van de mens veranderd. Echter dat is een stroom buiten mijn bereik en daar kun je weinig in betekenen. Het enige wat je kunt doen is: jezelf neerzetten wie je bent, binnen jou eigen wereld. Ik heb een vrouw en nog twee jonge kinderen en met drie volwassen zonen heb ik mijn eigen wereld in kaart gebracht. Mijn medemens wil ik graag bijstaan in hun wereld als ik word toegelaten. Word ik niet toegelaten dan is mijn daadkracht of empathie ook begrenst.

Ik blijf doorzetten en ben overtuigd van mijn missie op deze aarde. IK wil mensen blijven helpen (niet redden). Mensen een gezicht te geven in wie ze nu zijn. De pijn van de mens individueel verzachten (niet collectief). De laatste jaren is mij dat gelukt en daar ben ik trots op. Ik heb geleerd te relativieren, ook al zit ik nog wel eens in mijn frustratie. Ik kan nog steeds afgeven op een ander, echter weet dat dit mijn oude ik is en die langzaam wil ombuigen naar dat vredelievende mannetje.

**Mijn zoektocht is een antwoord krijgen op de vraag: Wat is nu eigenlijk de betekenis van Liefde.**

**Ik heb daar het antwoord nog niet op gevonden.**

Ik kan nog steeds vanuit wantrouwen reageren, maar weet dat weer om te buigen in vertrouwen. Wat een ander vind vind ik minder belangrijk. Ik ben niet gerold in een persoonlijkheidsstoornis, alle ingrediënten waren ervoor beschikbaar. Wat maakt dan dat ik dat niet heb ontwikkeld? Daar liggen mijn toekomstige jaren te wachten op een antwoord.

Mijn prestaties zijn onnavolgbaar:

Oprichter van diverse verenigingen en organisaties

Bestuursfuncties van Beroepsvereniging tot VVE, sport

Auteur van diverse studieboeken psychologisch en pedagogisch.

Bouwer van een E-Learning

Ontwikkelaar van diverse trainingen/filosofieën

Docent aan hogescholen

Supervisor

Gediplomeerde trainer van diverse sporten

Ontwikkelaar van loopbaantechnieken en coachvaardigheden

Vader van 5 kinderen (3 zonen en 2 dochters)

Liefhebber van een golden Retriever en Heidewachtel

Al 24 jaar gehuwd met een intelligente, zorgzame vrouw

Acteur in musical/theater

Psychologisch, neurologisch, pedagogisch, sociologisch en filosofisch onderlegd.



*Gun jezelf geluk!*

VERHOOG JE ZELFWAARDERING



