

Philippe Izmailov : 'Mijn weg naar geluk' Een gids voor zelfhulp om je weer goed te voelen en in jezelf het geluk te vinden. Uitgeverij Selfdiscovery, Eindhoven 2012  
ISBN: 9789491612008 ( Geestelijke gezondheidszorg/Depressie/PTSS/ED/1) Zie ook  
: [www.philippeizmailov.nl](http://www.philippeizmailov.nl)

**Soort boek/Ziekte/Stijl:** Egodocument en zelfhulpboek van Philippe Izmailov waarin hij beschrijft hoe hij depressief geraakte door traumatische en nare ervaringen uit zijn jeugd en leven. Met behulp van een door hem zelf ontwikkelde zelf hulp methodiek (Mindfulness Based Trauma Treatment, MBTT) kwam hij daar weer bovenop. Hij combineert daarbij verschillende behandeltechnieken combineert (onder andere mindfulness en neuro-linguïstisch programmeren), en gebruikt steeds eigen voorbeelden en ervaringen als voorbeeld bij de technieken die hij inzet.

**Over de schrijver:** Philippe Izmailov (1977) werd geboren in Rusland en groeide op bij een alleenstaande moeder die last had van psychische stoornissen. Hij hield er veel traumatische jeugdherinneringen aan over. Hij studeerde in Rusland macro-economie en algemene psychologie en kwam in 2001 naar Nederland, waar hij opnieuw ICT studies en financiën ging studeren. Hij had een baan en een goed leven, maar was nog steeds niet gelukkig; hij zocht verder. Zo leerde hij onder andere in Brighton ( Engeland) het Boeddhisme kennen en in Cambridge Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP). In Nederland volgden nog meer cursussen. In 2009 richtte Philippe een stichting op "Simpel Huishoudboekje", ( zie ook [http://www.simpelhuishoudboekje.org/stichting\\_simpel\\_huishoudboekje.html](http://www.simpelhuishoudboekje.org/stichting_simpel_huishoudboekje.html)) waarmee hij anderen met hun geldzorgen helpt. In 2010 kreeg Philippe een depressie waarvan hij met behulp van zijn zelfhulptherapie MBTT genas. Philippe staat open voor samenwerking en woont in Eindhoven. Zie ook:  
[http://www.philippeizmailov.nl/over\\_Philippe\\_Izmailov](http://www.philippeizmailov.nl/over_Philippe_Izmailov)

**Korte Beschrijving:** Philippe Izmailov beschrijft in het boek stukje bij beetje hoe zijn jeugdervaringen hebben geleid tot de depressie. Zijn moeder bij wie hij opgroeide, kende oorlogstrauma's, was verlaten door haar man en reageerde sadistische neigingen op Philippe af: hij werd veel gekleineerd en geslagen, er was verbale agressie, hij werd gemanipuleerd. Hij was verdrietig, bang, angstig, kende geen veilige plekken, zat constant in stress.

Philippe beschrijft hoe die ervaringen en later anderen, leidden tot zijn depressie in 2010. Hij is dan 33 jaar, stort compleet in krijgt de diagnose "Posttraumatische Stress Stoornis" (PTSS). Het verhaal over hoe dit alles is gekomen, wordt steeds onderbroken door beschrijvingen van zijn therapie MBTT en hoe je deze zelfhulptechnieken kunt inzetten. Steeds worden daarbij voorbeelden en verhalen uit zijn eigen leven gebruikt, laat hij zien hoe hij deze heeft ingezet en vertelt, hoe

anderen deze therapie zouden kunnen gebruiken, wanneer en waarvoor.

Hij gebruikt de methode om van zijn nare emoties en reactiepatronen af te komen.

Daarbij ging hij ook op zoek naar de oorzaak van het abnormale gedrag van zijn moeder en ontdekt dat die te maken hebben met traumatische gebeurtenissen uit de eerste levensjaren van zijn moeder Violetta uit 1941-1945.

**Wat viel op:** Dit is een zelfhulpboek van een ervaringsdeskundige die gebruikt maakt van een combinatie van technieken die momenteel vaker ingezet worden. Voor wie geïnteresseerd is in zelfhulp, mindfulness en neuro-linguïstisch programmeren een interessant boek, waarbij het mooi is dat Philippe Izmailov zoveel vanuit zijn eigen ervaringen toelicht.

**Citaten:** Pag. 12-13: ‘Leeftijd 10 jaar. Verhuizing. Mijn lieve oma gaat dood. Mijn situatie is verergerd. Mijn moeder wordt sadistisch. Er is iets in haar wat “het fijn vindt” om mij pijn te doen (geestelijk of fysiek). Na een mishandeling zie ik een blijde tevredenheid in haar gezicht. Zij voelt zich voldaan. Nog thuis, nog buiten, nog op school voel ik mij veilig. Ik word constant gepest op school en in de nieuwe buurt. Geen vrienden. Geen familie. Ik heb niemand meer. Het is voor mij overal oorlog, 360 graden rond mij heen is het front waarin ik constant moet zien te overleven. Ik heb geen thuisfront of iemand die achter mij staat. Ik voel mij eenzaam, erg verdrietig en erg depressief. Het zijn heftige zware tijden. Ik wil niet meer leven. Elke avond, voordat ik in slaap val, smeed ik God om nooit meer wakker te worden. Mijn moeder ziet het niet. Vanaf deze leeftijd begint mijn depressie alleen maar erger te worden.’

Pag. 25: ‘Trauma is een in het geheugen opgeslagen levensgebeurtenis, in de vorm van een beeld of een filmpje, dat nare emoties, gedachten en fysiologische reacties oproept. Een voorbeeld: Ik ben op school gepest door een groep jongeren. Ik zie een beeld waarin ik gepest word. Dat roept in mij nare emoties op. Ik voel woede en verdriet. Ik krijg gedachten waarin ik in mijn eentje tegenover de groep sta. Het is niet eerlijk! Het beeld “bestuurt” nu sommige lichamelijke functies in mijn lichaam. Het beeld heeft nu, zoals ik het noem, een besturingssysteemfunctie. Mijn hartslag gaat omhoog, ik voel spanning in mijn spieren, ik ga sneller ademen, ik voel de adrenaline etc. In de psychologie worden mijn reacties op de levensgebeurtenis “fysiologische reacties” genoemd. Het gaat dus niet alleen over woede en verdriet maar ook over moeheid, verlamming, hartslag, slaapproblemen, energiegebrek en andere lichamelijke functies.’

Pag. 33: ‘Trauma-meditatie is een vorm van meditatie die bestaat uit drie stappen:

Stap 1. Take-off Stap 2. Trauma-hunting Stap 3. Trauma-programmering Stap 4. Trauma-paradijs Voordat ik overga tot uitleg van bovengenoemde stappen, wil ik graag even stilstaan bij de voorbereiding voor traumameditatie.'

Pag.181: 'De trauma-meditatie kan succesvol ingezet worden bij het verwerken van nare emoties, Philippe-reacties en het verzachten van een beleving van fysieke gevoelens zoals pijn.'

Pag. 195: 'Ik kon mijn moeder niet vergeven omdat ik boos op haar was. Waarom was ik boos? Daar had ik twee redenen voor. De eerste reden zijn mijn trauma's die constant voor de aanvoer van nare emoties zorgden. De tweede reden is de pure gedachte; "waarom heeft zij zo gehandeld waardoor deze trauma's zijn ontstaan!? Ik begrijp haar gedrag niet."

**Recensie:** Zie:

[http://www.philippeizmailov.nl/Boek\\_Philippe\\_Izmailov\\_Mijn\\_weg\\_naar\\_geluk/reviews\\_reacties](http://www.philippeizmailov.nl/Boek_Philippe_Izmailov_Mijn_weg_naar_geluk/reviews_reacties)

<http://www.philippeizmailov.nl/reacties/>

Anke Schoon, journaliste en schrijfster: '(...) In dit boek geeft Philippe een simpele maar duidelijke uitleg over hoe de nare emoties ontstaan en hoe men zich daarvan met behulp van MBTT kan bevrijden. Ook geeft hij een semiwetenschappelijke onderbouwing van de MBTT methode, gebaseerd op de werken van bekende wetenschappers zoals neuroloog Sigmund Freud, fysioloog Ivan Pavlov en psycholoog Francine Shapiro.

En Schrijverspunt:

<http://www.schrijverspunt.nl/overzicht/boekrecensies/1835-mijn-weg-naar-geluk-philippe-izmailov>