

Belemmerende overtuigingen

Belemmerende overtuigingen

Laat je remmingen los en ga leven in vrijheid!

Richard Buijtenhek

Redactie: Colette Mulder

Eerste druk, 2017
© 2017, Richard Buijtenhek
Redacteur: Colette Mulder
Omslagontwerp en illustraties: Fer Elzinga
Alle rechten voorbehouden

ISBN 978-0-244-61105-7

Uitgever: RBTC Publishing



Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

1	Inleiding	7
2	Waarom ik dit verhaal met je wil delen	10
3	Nadine en Robert	13
4	“Ja hoor, daar gaan we weer...”	17
5	Hoe belemmerende overtuigingen ontstaan	22
6	Hoe werken belemmerende overtuigingen?	27
7	Van ondersteunend naar belemmerend	32
8	Hoeveel overtuigingen heb je?	36
9	Relaties	44
10	Weerstand tegen verandering	57
11	Wat bepaalt ons gedrag?	66
12	Belemmerende overtuigingen onderzoeken	78
13	Onze bewuste en onbewuste gebieden	85
14	Voice Dialogue	88
15	Voorbeeld van een Voice Dialogue-sessie	95
16	Belemmerende overtuigingen en beroepskeuze	102
17	Zingeving	112
18	Leven als kans voor groei	120
19	“Imagine”	125
	Nawoord	127
	Dankbetuiging	130
	Over de auteur	132
Bijlage 1	In tien stappen naar vrijheid	133
Bijlage 2	Begrippenlijst	134
Bijlage 3	Robert en Nadine samengevat	140
Bijlage 4	Veelvoorkomende subpersonen	144
Bijlage 5	Diepe belemmerende overtuigingen	149
Bijlage 6	Andere belemmerende overtuigingen	151
Bijlage 7	Methodes belemmerende overtuigingen loslaten	154
Bijlage 8	Bronnen	157
Bijlage 9	Literatuurlijst	159



Het leven is voortdurend bezig
ons een spiegel voor te houden,
ons wakker te schudden.

Wanneer we niet bereid zijn te zien
wat het leven ons probeert te laten zien,
zal het de intensiteit opvoeren totdat
we willen zien wat we moeten zien.

Op deze manier is het leven zelf
onze grootste bondgenoot.

(vrij naar) Adyashanti



1 Inleiding

Dacht je bij het zien van dit boek: belemmerende overtuigingen, wat zijn dat? Heb ik die ook? Waarom dan? Hoe merk ik dat? Wat kan ik eraan doen? En wat hebben ze met vrijheid te maken? Ik leef toch in een vrij land? Lees dan vooral verder!

Dit boek is specifiek bedoeld voor iedereen die weinig of niets van belemmerende overtuigingen weet. Ik leg je dit complexe onderwerp binnen de psychologie van de mens op heel heldere, aansprekende wijze uit. Ook wordt het je duidelijk dat het echt mogelijk is om ze aan te pakken en los te laten. En hoe belangrijk dat voor je is om te kunnen omgaan met je fundamentele behoefte aan liefde, verbondenheid en veiligheid, en tegelijk te kunnen groeien en jezelf te ontwikkelen. Want die drang is van nature aanwezig in ons.

Ik weet vrijwel zeker dat er kwartjes bij je gaan vallen, dat je regelmatig in jezelf zult zeggen: aha, werkt dat zo! Heb ik daarom altijd zo'n moeite met heel assertieve mensen, durf ik daarom geen nee te zeggen, lig ik daarom vaak in de clinch met dat type persoon of klap ik daarom dicht bij een presentatie. Je krijgt veel meer begrip voor jezelf en mensen in je omgeving. Thuis en op je werk bijvoorbeeld. En de weg ligt vrij om ze te gaan aanpakken en uiteindelijk echt te kunnen zijn wie je werkelijk bent. Te leven in werkelijke persoonlijke vrijheid.

Ook coaches en trainers nodig ik uit om zich via dit boek meer te verdiepen in belemmerende overtuigingen als belangrijkste invloed op het gedrag van de mens. En om diepgaander inzicht te krijgen in een bewezen methode om belemmerende overtuigingen van cliënten aan te pakken en effectieve stappen te zetten in hun persoonlijke groei.

Opleidingsinstituten en trainingsbureaus nodig ik uit om dit boek te gebruiken als leerboek. Het geeft een helder beeld van de mens met zijn psyche en is daarom heel goed in te zetten bij trainingen en opleidingen die betrekking hebben op de studierichtingen en werkvelden psychologie, therapie, coaching, pedagogie en sociologie.

Het is zeker mogelijk om belemmerende overtuigingen zelf aan te pakken, zonder een professional in te schakelen. Maar deze trajecten duren normaal gesproken veel langer en gaan minder diep dan wanneer een professional wordt ingeschakeld.

Omdat het best veel ruimte in dit boek zou vragen om zorgvuldig uit te leggen hoe je je belemmerende overtuigingen zelf kunt loslaten, heb ik besloten deze waardevolle informatie in een apart boek op te nemen en op een later tijdstip uit te brengen. Dit belangrijke onderwerp krijgt dan alle aandacht en ruimte die het verdient.

In het boek dat je nu in handen hebt concentreer ik mij op de aanpak van belemmerende overtuigingen met behulp van een professional zoals een coach of therapeut.

Leeswijzer

Wat belemmerende overtuigingen precies zijn, hoe je eraan komt, waarom je ze hebt en hoe ze werken, dat leg ik je allemaal uit in de **hoofdstukken 2 tot en met 8**.

In **hoofdstuk 9 Relaties** leg ik uit welke rol belemmerende overtuigingen spelen in relaties. In **hoofdstuk 10 Weerstand tegen verandering** neem ik je mee in het traject van eerst nog niet en later wel aan het werk willen gaan met je belemmerende overtuigingen. Welke andere aspecten ons gedrag bepalen lees je in **hoofdstuk 11 Wat bepaalt ons gedrag?** In de **hoofdstukken 12, 13, 14 en 15** leg ik uit hoe je je belemmerende overtuigingen kunt loslaten. Dat beroepskeuzes vaak worden gemaakt op basis van je belemmerende overtuigingen wordt uitgelegd in **hoofdstuk 16 Belemmerende overtuigingen en beroepskeuze**. De aparte rol die zingeving speelt bij mensen staat centraal in **hoofdstuk 17 Zingeving**. Een doorkijkje

hoe het zou zijn als veel belemmerende overtuigingen worden losgelaten krijg je in de laatste **hoofdstukken 18 en 19**.

Leeswijzer bijlagen

In **bijlage 1 In tien stappen naar vrijheid** beschrijf ik een stappenplan hoe je je belemmerende overtuigingen kunt loslaten. In **bijlage 2 Begrippenlijst** staan alle begrippen die we behandelen in dit boek. Alles over Robert en Nadine staat in **bijlage 3 Robert en Nadine samengevat**. In de **bijlagen 4 tot en met 6** staan voorbeelden van belemmerende overtuigingen. In **bijlage 7 Methodes belemmerende overtuigingen loslaten** staan methodes beschreven hoe belemmerende overtuigingen kunnen worden losgelaten. In **bijlage 8** noem ik mijn **bronnen** en in **bijlage 9** staat de **literatuurlijst**.

Voel je na het lezen van dit boek dat je zelf je belemmerende overtuigingen beu bent en echt wilt gaan zijn zoals je eigenlijk diep van binnen bent? Wil je een volgende stap maken? Print dan de 'Vragenlijst belemmerende overtuigingen' die onderaan op de homepage staat van www.belemmerendeovertuigingen.nl. Op deze lijst kun je ook een score toedienen aan je belemmerende overtuigingen, zodat je weet welke het zwaarst wegen en welke daarmee de hoogste prioriteit hebben. Op deze manier heb je een mooi overzicht van je belemmerende overtuigingen.

Wil je nog een stap verder gaan? Neem dan contact op met mij, Richard Buijtenhek, trainer en coach, gespecialiseerd in onder meer de methode Voice Dialogue. Kijk voor meer informatie op mijn website www.rbtc.nl of stuur een e-mail naar richard@rbtc.nl.

Wil je als coach, trainer of opleidingsinstituut meer weten? Kijk voor meer informatie op www.belemmerendeovertuigingen.nl of www.rbtc.nl. Of stuur een e-mail naar richard@rbtc.nl.

Ik wens je heel veel leesplezier!
Richard Buijtenhek



Lijden is nodig tot je inziet dat het niet nodig is.

Eckhart Tolle



2 **Waarom ik dit verhaal met je wil delen**

Veel mensen denken dat we weinig invloed op onszelf hebben, op wie we zijn en hoe we ons gedragen. Hoe vaak denken of zeggen we niet ‘het lukt me niet, want ik ben gewoon zo, ik kan er ook niets aan doen’. Maar is dat echt zo?

Nee, we hoeven ons er niet bij neer te leggen dat we nou eenmaal te meegaand zijn, weinig tot actie komen of juist een workaholic zijn. We kunnen onszelf diepgaand, duurzaam veranderen. Door onszelf te transformeren kunnen we ons gedrag effectiever maken en meer vanuit onze eigen bewuste keuze ons gedrag bepalen.

Misschien vind je het lastig te geloven dat ook jij dit kunt bereiken. Ik weet zeker dat je al veel hebt geleerd in je leven en je je al meer bewust bent geworden van jezelf. En mogelijk heb je al deelgenomen aan diverse workshops, trainingen en coachingstrajecten, maar voor jouw gevoel met te weinig resultaat. Ik spoor je dan aan om verder te lezen, want je bent dan waarschijnlijk nog niet bezig geweest met het aanpakken van de grootste invloed op je functioneren: je belemmerende overtuigingen.

Belemmerende overtuigingen geven jou boodschappen. De hele dag door! Boodschappen die als doel hebben je te behoeden voor gevaarlijke situaties. Maar gek genoeg waren die situaties alleen vroeger gevaarlijk voor je, nu niet meer. En weet je wat nou zo apart is? De drang om naar deze boodschappen te luisteren is enorm sterk! Je kunt er vrijwel niet omheen, je hebt weinig keus.

Wil je alvast weten welke fases je doorloopt in het loslaten van belemmerende overtuigingen? Hier volgt een overzicht:

1. Er is iets aan de hand: je loopt vaak tegen dezelfde dingen aan in je relatie met je partner of kind, in je werk of elders.
2. Je voelt de noodzaak om iets aan je gedrag te doen.
3. Zodra de noodzaak groter is geworden dan de weerstand om te veranderen, onderneem je stappen. Je gaat bijvoorbeeld naar een coach of therapeut.
4. Met je coach of therapeut onderzoek je welke belemmerende overtuigingen je hebt.
5. Voice Dialogue is een effectieve methode om te praten met je subpersonen.*
6. Heb je je subpersonen goed leren kennen en geconcludeerd dat je je belemmerende overtuiging niet meer nodig hebt, dan kun je deze overtuigingen loslaten.
7. Heb je je belemmerende overtuiging losgelaten, dan merk je dat je gedrag op dat punt anders, effectiever wordt.
8. Ga je meer belemmerende overtuigingen loslaten, dan zul je dichter bij jezelf komen en vaker gevoelens van geluk en 'in flow zijn' hebben.
9. Uiteindelijk groeit je bewustzijn dermate dat je je zielsopdracht gaat zien en daarnaar kunt gaan leven.
10. En... je zult meer ruimte hebben om naar je zingeving te luisteren.

* Zie bijlage 2 Begrippenlijst voor een uitleg van het begrip subpersonen.

Je ziet, een hele lijst... Met termen die je nu misschien nog weinig zeggen. Ik leg het je in dit boek graag allemaal uit!

Graag stel ik nu eerst Nadine en Robert even aan je voor.



Relaties zijn er niet om je gelukkig
of vervuld te maken.

Relaties zijn er om je
diepgaand bewust te maken.

Eckhart Tolle



3 Nadine en Robert

Na een heerlijke zomervakantie in een vakantiehuis met zwembad aan de Franse Rivièra kunnen Nadine en Robert niet wachten weer aan het werk te gaan. Nadine zit alleen iets niet lekker: “Ik ben gewoon niet goed genoeg om die promotie te krijgen”. Pretlichtjes verschijnen in de ogen van haar man Robert: “Tsjja, drie functietreden geklommen in vijf jaar tijd, je MBA op zak en een bonus voor het binnenhalen van de meeste klanten in jullie business unit, dat is natuurlijk ook wel wat magertjes, je kunt best een tandje bijzetten...”

Schimpnd antwoordt Nadine: “Hoor wie het zegt... Hoe vaak gaat jouw laptop ’s avonds niet open omdat je nog wat moet afmaken? Jij moet ook altijd maar presteren van jezelf en je zegt nooit nee tegen je manager. Maar even serieus, het voelde echt als een steek onder water dat Sabine, die dezelfde functie heeft als ik, wel promotie heeft gekregen. Wat doet zij beter dan ik?” Robert kijkt haar fronsend aan: “Omdat ze meepraat met jullie mannelijke collega’s”

Een kruiwagen heeft binnen het bedrijf? Op de juiste momenten in korte rokjes verschijnt? Stop toch eens met dat getwijfel of je wel goed genoeg bent! Nog een glaasje wijn?"

Nadine ziet er vanaf: "Nee, dan loop ik morgen met wallen op mijn werk en bovendien ben ik al veel dikker dan Sabine." "Nou inderdaad, geen maat 38 maar 40, nu kun je het met je vrouwelijke charmes ook wel vergeten op je werk", spot Robert. "Nou ja! Neem me wel even serieus alsjeblijft", reageert Nadine gestoken. "Ik mag naar jou toe toch zeker wel uitspreken dat ik soms onzeker ben over mezelf? Luister nou eens naar hoe ik me voel zonder me direct in de maling te nemen. Ik baal hier echt van. Hoe belangrijk vind jij het wel niet dat je aan het eind van het jaar te horen krijgt dat je naar functieschaal 11 gaat en een snelle leaseauto mag gaan rijden?!" "Tsss, ja hoor, daar gaan we weer, gooi het nu maar op mij. Wees niet zo sentimenteel zeg. Trek je toch niet zo veel aan van anderen op je werk, ga gewoon eens uit van wat je zelf kunt", werpt Robert terug.

"Begin dan ook niet over rokjes!", schreeuwt Nadine nu. "Je weet best dat ik ze niet aan kan vanwege mijn korte benen met m'n dikke kuiten." Robert moet nu uitkijken dat hij niet hard begint te lachen. "Doe niet zo overdreven Nadine, het slaat nergens op wat je zegt. Ik kan blijven roepen dat je geen dikke kuiten hebt, maar je neemt het toch niet van me aan. Wat ik ook zeg, het is nooit goed. Laten we er maar over ophouden. Bovendien moet ik mijn projectplan nog afmaken", moppert Robert.

"Zie je wel, daar gaan we weer! Komen we eindelijk eens ergens met een gesprek en naderen we je gevoel, kap je onze discussie weer af. Echt praten kan ik gewoon nooit met jou. En je baan lijkt wel belangrijker dan ik te zijn, het lijkt wel alsof je met je werk getrouwd bent in plaats van met mij." zegt Nadine met tranen in haar ogen. Kwaad

roept Robert haar toe: "Ja hoor, nu heb ik het ook nog gedaan. Vol-
doe ik niet aan je hoge eisen? Zoek dan een ander!"

"Ha, kun je niet tegen wat kritiek? Nou, zo komen we verder zeg!",
briest Nadine. Ze loopt stampvoetend de kamer uit: "Ik ga naar bed!"





Stop eens met het zoeken naar bevestiging en
waardering bij andere mensen.

Stop eens met het krampachtige streven naar
zekerheid, veiligheid, en vervulling
in de wereld buiten je.

Al wat je daar zult vinden is niet meer dan
een schrale troostprijs vergeleken met de
compleetheid die inherent al
in je aanwezig is.

Erik van Zuydam



4 “Ja hoor, daar gaan we weer...”

Wellicht herken je je in Nadine’s uitspraken over zichzelf en haar werk, Roberts reactie of de strubbelingen tussen hen. Of je loopt tegen andere dingen aan waar jij en je partner steeds weer in terugvallen en die je doen zeggen: “Ja hoor, daar gaan we weer...”.

Herkenbaar?

Je mag van jezelf bijvoorbeeld niet languit op de bank gaan liggen, want je moet toch echt eerst alle klusjes van je lijstje afwerken. Je laat je man de boodschappen niet doen, want hij komt dan vast weer met het verkeerde pak spinazie en onnodige dingen thuis. Als iedereen naar huis is werk jij nog even lekker door, want het rapport moet precies voldoen aan jouw hoge standards. ’s Nachts lig je wakker van de stress, want er is nog te veel werk blijven liggen. En in het weekend zou je wel eens gewoon lekker uit je dak willen gaan op de dansvloer, maar dat hoort toch niet meer op jouw leeftijd? Stel je voor wat mensen van je denken... Bovendien val je die avond natuurlijk weer voor het verkeerde type man, want dat lijkt wel altijd zo te zijn. En heb je met een korte nacht slaap morgen helemaal geen puf meer als je kind weer eens drammerig is, wat je toch al moeilijk aan kunt.

Word je soms ook moe van jezelf of hoor je anderen vaak zeggen dat je niet zo moeilijk moet doen, dan wil je dit vast graag veranderen. Je wilt zo graag dat alles lekker loopt in je leven. Hoe komt het nou dat je jezelf en anderen zo in de weg kunt zitten, terwijl je dat absoluut niet fijn vindt maar het kennelijk ook niet weet te veranderen?

Boodschappen

De kans is groot dat je last hebt van boodschappen aan jezelf. Je overweegt bijvoorbeeld een opleiding te gaan doen, maar je doet

het niet omdat een 'stemmetje' in jezelf direct zegt 'dat kun je toch niet'. Je ontmoet een leuke man, maar 'je bent hem niet waard'. Je hebt voortdurend te veel werk, want 'je kunt toch geen nee zeggen tegen je manager?'. Je wilt van baan veranderen, maar iets in jezelf zegt 'doe dat maar niet, dat is gevaarlijk'. Of je kind gaat over de schreef, maar je geeft geen reprimande want 'je moet aardig zijn tegen iedereen'.

Belemmerende en ondersteunende overtuigingen

Zo'n boodschap noemen we een belemmerende overtuiging. Dat is een overtuiging in ons die niet reëel is en ons belemmert te doen wat we willen, wat bij ons past en wat goed voor ons is. Zo kun je die opleiding best aan en ben je die leuke man zeker waard. Je mag nee zeggen tegen je manager als je voelt dat je de grens hebt bereikt van wat je aankunt. Door die nieuwe baan te accepteren creëer je de kans dat je gelukkiger wordt. En een keer een stevige discussie beschadigt de relatie met je kind echt niet.

We kennen ook ondersteunende overtuigingen. Die zijn heel reëel en werken voor je bij allerlei zaken in je leven. Kom je bijvoorbeeld maar niet van de bank overeind omdat iets in jezelf zegt dat je rust moet nemen? Dit kan dan heel belangrijk voor je zijn, omdat je die ontspanning nu hard nodig hebt. Het zou je lichaam en geest dan juist uitputten als je niet naar deze boodschap zou luisteren.

De vraag is nu: wat is reëel en wat is irreëel? Een irreële overtuiging is een in het verleden ontstane overtuiging die nu niet meer klopt (dit is een belemmerende overtuiging). Een reële overtuiging is een overtuiging die nu wel klopt (en die waarschijnlijk altijd heeft geklopt).

Roberts overtuiging 'praten over mijn gevoel is veel te pijnlijk' is feitelijk irreëel, omdat zijn omgeving nu zo veilig is dat hij zijn gevoel wel zou kunnen uiten. Er is geen partij meer in zijn omgeving die

hem dan zal afstraffen. Maar Robert ervaart zijn overtuiging als zijnde reëel.

Zijn overtuiging belemmert hem in het contact met zijn vrouw en ook op zijn werk. Terwijl hij tegelijkertijd als rationele denker ook wordt gewaardeerd. Hij is degene van de sterke analyses en het knopen doorhakken. Elke belemmerende overtuiging heeft ook voordelen.

De overtuiging van Nadine dat ze er altijd tiptop moet uitzien is irreëel, want het beeld dat dit essentieel is voor succes in het leven klopt niet. De overtuiging maakt dat ze veel aandacht besteedt aan haar uiterlijk, wat zonde is van haar tijd.

Wel ervaart ze ook voordeel van het feit dat ze er altijd zo verzorgd uitziet, want mede daardoor krijgt ze veel gedaan van bijvoorbeeld haar collega's.

Gedrag

Vooraf belemmerende overtuigingen hebben een grote invloed op gedrag. En als ik het in dit boek over gedrag heb, dan bedoel ik niet alleen het handelen van iemand dat wat we kunnen zien. Er horen ook zaken bij die je als buitenstaander niet ziet, zoals denken en voelen. Daarnaast bestaat gedrag ook uit contact maken met je bewustzijn, zingeving, 'hogere zelf' en ziel. Dit kun je doen door te mediteren.

Onbewust

Misschien denk je nu 'heeft iedereen deze boodschappen, ook ik? Ik 'hoor' ze helemaal niet'. Dat kan kloppen. Vaak ben je je niet bewust van je belemmerende overtuiging(en). Maar ze zijn er echt. Alleen zitten ze voor een groot deel in je onbewuste. Hierdoor ben je je niet zo bewust van deze belemmerende overtuigingen die je de hele dag door ontvangt, maar je merkt wel het effect ervan in je leven.

Een groot gedeelte van persoonlijke ontwikkeling bestaat uit het loslaten van deze belemmerende overtuigingen. Om dit te kunnen doen en je daarmee persoonlijk te kunnen ontwikkelen zit er maar één ding op: je belemmerende overtuigingen opsporen.

Het gedrag van Robert om maar heel moeizaam over zijn gevoel te praten is het gevolg van zijn belemmerende overtuiging 'emoties tonen is heel erg gevaarlijk'. En Nadine's bezorgdheid over haar uiterlijk komt voort uit haar belemmerende overtuiging 'je moet er altijd tiptop uitzien'. Maar dat hebben ze niet in de gaten, ze zijn zich er helemaal niet van bewust.

Daarnaast speelt er bij Nadine nog iets anders dat haar erg in de weg zit en haar vooral bij het vrijen enorm opbreekt: ze is verkracht. Het is gebeurd op haar 19^e, toen ze na een avondje stappen naar huis fietste. Een man met een grote zwarte baard had haar de bosjes ingetrokken en haar verkracht. Dit is natuurlijk erg traumatisch voor Nadine geweest en ze heeft het nog steeds niet goed kunnen verwerken en een plekje kunnen geven. Ze wordt nog steeds panisch als ze een man met een zwarte baard tegenkomt. Ze heeft de belemmerende overtuiging: mannen met zwarte baarden zijn heel gevaarlijk.



We verbeelden ons dat we
onze eigen gedachten denken.
Maar eigenlijk slaan we alleen maar gade
wat er in onze geest opkomt.
Het geloof dat we die gedachten
zelf kiezen of eigenhandig fabriceren
is niet meer dan de zoveelste gedachte
die – geheel vanzelf – naar boven drijft.

Jan Kersschot



5 Hoe belemmerende overtuigingen ontstaan

Al je belemmerende overtuigingen zijn ooit ontstaan als ondersteunende overtuigingen om je te beschermen. Om dit verder uit te leggen gaan we terug naar je jeugd. In die periode vormt je karakter zich door je 'nature' en 'nurture'.

Nature

Zodra je geboren wordt staan er een heel aantal dingen behoorlijk vast voor je leven en ze bepalen voor een deel hoe je karakter zich vormt. Tot je nature, 'natuur', behoren je genen, geslacht, geboorteplaats, geboortemoment, intelligentieniveau, hersenwerking en uiterlijk. Ook belemmerende overtuigingen die je ouders op het moment van de bevruchting via de genen aan je overdragen, behoren tot je nature. En hoe welvarend het gezin is en of je wel of niet hoogsensitief bent, zijn vaststaande gegevens. Sommige aspecten kun je enigszins ontwikkelen in je leven, zoals je intelligentieniveau, maar verreweg de meeste aspecten liggen vast en zijn onveranderbaar, zoals je geboortemoment.

Zo is Nadine een vrouw, geboren in Groningen, op 4 juni, sterrenbeeld Tweelingen. Ze is 170 cm lang, heeft bruine ogen, donkerblond sluijk haar en is hooggevoelig. Robert is een man geboren in Rotterdam op 11 april, sterrenbeeld Ram. Hij is 180 cm lang, heeft blauwe ogen en bruin krullend haar.

Nurture

De omgeving waarin je opgroeit en de opvoeding die je krijgt, zijn nurture, letterlijk vertaald 'zorg'. Nurture is de impact van hoe je bent opgevoed en de zorg die je hebt gekregen. Deze nurture is ook vormend voor je karakter.

Voor deze zorg ben je in je jeugd nog geheel afhankelijk van je omgeving, meestal je ouders. Fysiek, mentaal en emotioneel gezond groeien kun je alleen als je ouders ervoor zorgen dat je voldoende liefde en het juiste te eten en drinken krijgt, en in een schone en veilige omgeving leeft.

Veiligheid

Helaas slagen niet alle ouders erin constant een liefdevolle, veilige omgeving te creëren waarin hun kind geestelijk en fysiek gezond kan opgroeien... Zo af en toe hebben ze je in onveilige situaties gebracht. Om hierop te anticiperen heb je als kind gereageerd met bepaald gedrag.

Nadine is vier maanden oud als haar moeder Anne haar in de reiswieg in de auto heeft gelegd om boodschappen te gaan doen. Het is erg warm die dag. Bij de pinautomaat laat Anne Nadine even in de auto achter om te gaan pinnen. Bij het pinapparaat komt ze Amy tegen, een van Anne's beste vriendinnen voordat ze naar Nieuw-Zeeland vertrok. Ze is weer terug in Nederland en dat had Anne helemaal niet verwacht. Ze is helemaal overdonderd en vindt het super leuk om Amy te zien. Na even kletsen op de stoep stelt Amy voor wat te gaan drinken in een koffiezaak. In haar enthousiasme over de ontmoeting vergeet Anne Nadine helemaal! Ze zit in de auto die door de felle zon bloedheet wordt...

Als een politieman een uur later langsrijdt en het meisje alleen en versuft in de afgesloten auto ziet liggen, besluit hij een autoruit in te slaan en haar eruit te halen. Hij laat een briefje onder de ruitenwisser achter met de mededeling dat hij het meisje heeft meegenomen naar het politiebureau.

Anne zit nog steeds lekker met Amy koffie te drinken en oude herinneringen op te halen. Plotseling schiet het door haar hoofd: Nadine!!! Ze legt in een paar woorden vol van schaamte de situatie uit

aan Amy en rent naar haar auto. Ze ontdekt de ingeslagen ruit en het briefje onder de ruitenwischer. Als ze het leest, is ze eerst



geschrokken. Maar wanneer de situatie tot haar door begint te dringen is ze toch ook wel opgelucht dat Nadine niet al die tijd in haar hete auto heeft gezeten.

Ze gaat als een haas naar het bureau. Daar treft ze een boze politieman die haar behoorlijk uitfoetert en zich hardop afvraagt hoe het nou kon gebeuren. "Als ik een kwartier later was gekomen, dan was er een kans geweest dat uw dochter het niet meer had kunnen navertellen, mevrouw!" zegt de politieman streng. Tevens laat hij tussen de regels door blijken dat dit geen tweede keer moet gebeuren, omdat hij dan de kindbescherming erbij gaat halen. Met betraande ogen en de hand op het hart belooft ze dat ze de volgende keren veel beter oplet en dat dit nooit meer zal gebeuren. Ze is zo

ontzettend geschrokken. Na achterlating van haar gegevens krijgt ze Nadine mee en gaat ze naar huis.

Trauma en overlevingsstrategie

Je kunt je voorstellen dat Nadine deze gebeurtenis als behoorlijk traumatisch heeft ervaren. Ze was ten slotte bijna dood. Ze is emotioneel behoorlijk beschadigd. En een overtuiging is geboren. Dat wordt al snel duidelijk.

Een week later gaat Anne weer met de auto op pad. Nadine begint al te jammeren dat ze de auto in moet. Ze heeft een hekel aan de auto, omdat ze bij zichzelf de conclusie heeft getrokken dat deze zeer gevaarlijk kan zijn. In haar geval zelfs levensgevaarlijk.

Ook nu gaat Anne even de auto uit, dit keer om post in de brievenbus te doen. Zodra haar moeder uit de auto stapt, begint Nadine direct te gillen. Ze krijgt de hele buurt bij elkaar! Als door een wesp gestoken gaat Anne meteen weer zitten. Ze is verbluft... Ook bij Anne komen de gebeurtenissen van de vorige week weer hevig terug en ze pikt een traantje weg. Ze baalt ervan dat ze zo stom heeft kunnen doen.

Wat er gebeurt zodra Anne weer uit de hete auto stapt, is dat bij Nadine de wond van de emotionele beschadiging open gaat. Onbewust komt direct het gevoel omhoog dat de eerdere situatie zich gaat herhalen. Ze is doodsbang dat ze weer zo'n rotgevoel en vreselijke dorst krijgt terwijl ze niet weet waar haar moeder is. En dat ze weer meegenomen zal worden door een onbekende man die de agent voor haar was. De enige manier om als baby van vier maanden haar paniek te uiten en het gevaar duidelijk te maken is door vreselijk hard te krijsen. Dit is haar overlevingsstrategie. En die werkt: haar moeder is meteen teruggekomen.

Bij Nadine is door de traumatische ervaring van de week ervoor de overtuiging ontstaan: 'het is levensgevaarlijk als ik in mijn eentje

word achtergelaten in de auto'. Ook heeft ze ervaren dat haar gedrag dat erop volgde haar hielp. Ze weet nu: ik moet dan gaan gillen om te overleven. Ik moet te allen tijde proberen te voorkomen dat ik alleen in de auto achterblijf!



Jij bent niet de schepper van je gedachten,
je gedachten zijn de schepper van jou.

Erik van Zuydam



6 Hoe werken belemmerende overtuigingen?

Belemmerende overtuigingen zijn boodschappen die ooit zijn begonnen als ondersteunende overtuigingen; boodschappen die je ondersteunden. Hun intentie is altijd zuiver en goed. Ze willen ervoor zorgen dat we in onveilige situaties het gedrag vertonen waardoor we in veiligheid blijven of weer in veiligheid komen. Dat weten ze nog uit de tijd dat ze zijn ontstaan als ondersteunende overtuigingen en ze daadwerkelijk en reëel zorgden voor onze veiligheid.

Trigger

We kunnen terecht komen in een situatie die lijkt op een eerdere onveilige situatie, vaak uit onze jeugd. Die situatie triggert de eerder ontstane overtuiging om weer actief te worden. Veel ondersteunende overtuigingen ontstaan rond je 4^e levensjaar, maar ze kunnen ook eerder of later zijn ontstaan.

Als Robert aan Nadine vraagt om even te blijven zitten in de auto, is dat voor haar een trigger die lijkt op het moment dat ze door haar moeder werd achtergelaten in de auto op die hete zomerdag. Deze trigger activeert haar overtuiging 'het is levensgevaarlijk als ik in mijn eentje word achtergelaten in de auto'. De kracht van deze

overtuiging is in de loop van haar leven wel afgenomen. Want toen ze het had aangedurfd om over haar angst te vertellen tegen haar ouders, had haar moeder – met schaamrood op de wangen – verteld over de gebeurtenis van vroeger. Zo had Nadine meer inzicht gekregen in de reden van haar angst. En ook vriendinnen en Robert had ze erover verteld, waardoor de lading er wat vanaf was gegaan. Maar helemaal weg is haar paniecreactie op haar 28^e nog steeds niet. Haar overtuiging wordt steeds geactiveerd zodra ze wordt getriggerd...

Subpersoon

Die eerder ontstane overtuiging wordt ons dwingend toegeroepen door een subpersoon. Dit heel kleine deel van een mens, ook wel ik, deelpersoonlijkheid, deel of aspect genoemd, heeft een eigen gevoel, kan zelfstandig nadenken en heeft eigen kennis. Zelfs kennis waartoe wij, vanuit ons bewuste, geen toegang hebben! Dankzij die kennis kan een subpersoon erop letten of je wordt bedreigd. Een subpersoon houdt voortdurend voor je in de gaten of zich een trigger voordoet. Ontstaat de trigger, dan stuurt je subpersoon jou de boodschap (overtuiging) dat je in actie moet komen om je veiligheid te bewaren.

En we hebben niet slechts één subpersoon. Als gevolg van de diverse onveilige situaties waarin we in onze jeugd terecht komen hebben we diverse subpersonen die ons regelmatig overtuigingen toeroepen. Al deze subpersonen vormen gezamenlijk een groot deel van onze persoonlijkheid. Zie de bijlagen voor een uitgebreide lijst met veelvoorkomende subpersonen en overtuigingen.

Al je subpersonen waken continu over je. Gebeurt er iets in jouw buurt dat een van je subpersonen herinnert aan eerder gevaar? Dan geeft die subpersoon je op dwingende wijze een boodschap, de belemmerende overtuiging. Het vervelende is dat de drang om eraan te luisteren en ons gedrag erop aan te passen enorm sterk is,

we hebben daarin weinig vrije keuze. En precies daar zit het (grootste) probleem.

In groep vijf van de basisschool moet Robert een spreekbeurt geven. Hij weet direct het onderwerp: kikkers. Weken voor de grote dag begint hij te bedenken wat hij gaat zeggen. Ondanks zijn goede voorbereiding is hij een week van tevoren al bloednervuus. Hij kan maar moeilijk slapen en loopt op de dag van zijn spreekbeurt met een bonzend hart naar voren.



Het verhaal dat hij thuis zo goed heeft geoefend zegt hij heel snel op en hij vergeet de helft. Een aantal kinderen raken minder geïnteresseerd en beginnen in hun schrift te tekenen terwijl hij praat. Nu wordt hij helemaal onzeker, is hij saai?

Als hij klaar is en niet op alle vragen antwoord weet, voelt hij zich rood worden. Tot overmaat van ramp lijken ze hem zelfs uit te lachen als de populairste jongen hem vraagt waarom hij geen kikkerbilletjes heeft meegenomen. Direct een weerwoord geven kan hij

niet. Na afloop baalt de kleine Robert van de beoordeling van zijn meester: net een voldoende. Hij weet zeker dat hij eigenlijk een goed of zeer goed had kunnen krijgen, want hij heeft genoeg tijd besteed aan het in elkaar zetten van zijn verhaal. Waarom was hij toch zo zenuwachtig en onzeker?