

Awakening

**Sylvia de Court Onderwater
Polyenergetisch therapeut en Coach.**

Waarom gedraag ik mij zo?

Iedereen zou wel iets aan z'n eigen gedrag of gevoelens willen veranderen. We willen bijvoorbeeld wat beter onze grenzen aangeven of wat assertiever zijn. Of juist het tegenovergestelde, wat minder snel uit onze slof schieten. Of onze driftbuien in toom houden.

Of niet meer bang zijn voor onze dominante vader.

Of wat gestructureerder onze dag indelen.

En hoe hard we het ook proberen, het lukt ons telkens weer niet op de manier zoals we het ons hadden voorgenomen.

Wat is hier aan de hand? Dat is waar we dit verhaal over gaat.

Ik ga het hier hebben over ons gedrag en wat dat gedrag veroorzaakt.

Heel simpel gezegd, **ons gedrag komt voort uit onze gedachten.**

Nou zou je zeggen dan hoef je dus alleen maar te denken dat je assertief bent en je bent het al.

Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan.

En dat komt omdat maar liefst 85% van onze gedachten voortkomen uit ons onderbewuste.

Even voor de duidelijkheid, we hebben ons bewuste denken, ons onderbewuste, en ook nog een hoger bewuste. Over die laatste gaat het nu niet.

Maar over dat onderbewuste moeten we het wel hebben, want dat gaat namelijk sterk aan de leiding in ons dagelijks denken en handelen.

Ons **onderbewuste** is te vergelijken met een computer. De hersenen zijn de hardware en het onderbewuste de software. Alles wat we ooit geleerd en gedaan hebben zit opgeslagen in dat onderbewuste. En net als een computer heeft het onderbewuste geen eigen mening. Het slaat op wat er binnenkomt en levert dat wat gevraagd wordt.

Dat leren is duidelijk, daar kunnen we ons allemaal iets bij voorstellen. Echter veel dingen leren we helemaal niet bewust, maar nemen we wel in ons op. Of we kiezen ervoor, omdat het op dat moment de beste keuze is. Dit zijn vaak overlevingsstrategieën.

Bijvoorbeeld, als je vroeger op school gepest werd heb je op dat moment voor een oplossing gekozen om daar mee om te gaan. Dat kan zijn "niet meer willen opvallen" of proberen weg te vluchten als de pestkop eraan kwam.

Die keuzes worden imprints in je onderbewuste.

Elk moment dat we iets leren wordt dat opgeslagen in onze software, ons onderbewuste. Meestal kunnen we ons het moment van opslaan in ons onderbewuste helemaal niet meer herinneren. En dat is ook niet nodig, want dan zou het veel te druk worden in ons hoofd.

Maar net zo razendsnel als een computer ons zijn informatie levert, doet ons onderbewuste dat ook.

Als we nu opnieuw in gelijksoortige situaties komen levert het onderbewuste direct wat het al op de plank heeft liggen, op basis van het verleden. Zo'n gelijksoortige situatie noemen we een trigger.

Nu is ieders onderbewuste anders geprogrammeerd want we hebben allemaal een ander referentiekader opgebouwd in ons leven. Uiteraard speelt ons karakter daar ook een rol bij want een extravert kind reageert heel anders op een dominante vader dan een introverteer kind.

Wat ik nog niet verteld heb is dat **onze gedachten niet alleen ons gedrag, maar ook onze gevoelens bepalen.**

En dat werkt op precies dezelfde manier, op basis van wat er opgeslagen ligt in ons onderbewuste.

Al met al functioneren we voornamelijk vanuit onze automatische piloot. En daar hebben we ook helemaal geen tweede gedachte bij want we nemen de dingen zoals ze komen.

Maar, we kunnen wel last van onszelf krijgen. En dan komt het voornemen om het voortaan anders te willen doen.

We weten dus nu dat het onderbewuste de bepalende factor is voor ons automatische gedrag.

Er zijn twee aspecten die hierbij een belangrijke rol spelen.

Ten eerste onze overtuigingen (de gedachten)

Ten tweede onze emoties (de gevoelens)

Om met de **overtuigingen** te beginnen. Laat ik er eens een paar noemen misschien herkennen jullie ze.

- Het is/voelt als mijn verantwoordelijkheid..... veelal iets buiten jezelf
- Ik moet het perfect doen
- Ik mag niet zwak zijn
- Ik moet altijd sterk zijn
- Ik moet iets nuttigs doen
- Zo'n pijnlijke is niet belangrijk, gewoon even doorzetten
- Mannen willen je alleen voor seks
- Ik kan niet tegen onrechtvaardigheid
- Vrouwen zeuren altijd
- Toegeven is mijn eer te na

- Ik ben het niet waard

Het hebben van zulke overtuigingen kan dus heel ontwrichtend werken in je leven. Want telkens zetten ze je weer in een rigide spoor van gedrag en gevoel. En zoals ik daarnet al heb uitgelegd komen ze vaak voort uit onze jeugd want dat is de tijd waarin we veel leren.

Zo'n kind wat gepest wordt op school denkt bijvoorbeeld; "ik mag niet zwak zijn" en dat werkt op dat moment ook het beste voor hem.

Maar wat goed voor je werkt als je 10 jaar oud bent, kan wel eens tegen je werken als je volwassen bent.

Zo'n zinnetje kan er o.a. de oorzaak van zijn dat je op je 35^e een Burn-out krijgt. Want als je nooit zwak mag zijn dan geef je dus ook niet toe aan de vermoeidheidsbehoefte van je lichaam.

Zolang we jong zijn hebben we geen last van het niet luisteren naar ons lichaam want het lichaam kan dan nog heel veel hebben. Maar ja, naar mate we ouder worden gaat dat lichaam het niet meer aan kunnen en dan lopen we erin vast.

Er zijn verschillende soorten overtuigingen.

Zo heb je de **gewoontes**, dat zijn slechts herhaalde gedachtes.

Er zijn **verslavingen**, dat zijn gedachtes die een positieve behoeftebevrediging opleveren en ze zijn daardoor hardnekkiger om los te laten.

Maar je hebt ook de overtuigingen die aan een **onverwerkte emotie** gekoppeld zijn.

En daar komen we meteen aan het tweede aspect, de **emoties**.

En let maar eens op, als er een emotie aan een overtuiging gekoppeld zit, dan voel je dat ook in je lichaam. Emoties zijn namelijk altijd in het lichaam te voelen. Als een overtuiging aan een emotie is gekoppeld dan ervaren we dat als een blokkering. We kunnen de overtuiging niet zomaar veranderen, want de onverwerkte emotie staat in de weg. Die emotie moet dus altijd eerst worden losgelaten voor we iets kunnen veranderen aan de overtuiging. In therapie is dit heel effectief aan te pakken.

Als we emoties ervaren in onze jeugd zijn we kwetsbaar. Veiligheid en het mogen uitten ervan is belangrijk in de opvoeding.

Maar helaas, dat is heel vaak niet het geval. De wereld is hard en kan niet altijd goed omgaan met onze emoties. Daar komt dus ook weer overlevingsgedrag uit voort. Bijvoorbeeld: ik voel stress in mijn buik en ga nu iets (zoets) eten om het gevoel te dempen en mijzelf troost te geven. Dat is dan zo'n snelle fix want het dempt die stresspijn in de maag en herinnert ons onderbewuste aan onze babytijd toen we als we honger hadden en huilden, en dus stress ervoeren, bevredigd werden met melk en troost.

Als je nu in de toekomst weer stress voelt, komt, nog voor dat je het bewust denkt, je onderbewuste met de oplossing, je wilt iets zoets eten. En voor je het weet zit je al met je hand in de koekjestrommel.

Ander voorbeeld: Een jongetje van 3 zit lekker in de kamer te spelen met de krant. Hij scheurt hem in kleine stukjes en heeft plezier voor tien. Moeder, die druk bezig was in de keuken met schoonmaken, komt vermoeid binnen en schrikt zich kapot van al

die rotzooi op de grond. Ondoordacht reageert ze met een heftige uitroep en geeft het kind een standje. Het jongetje is zich natuurlijk van niets bewust en begint van schrik te huilen. Nu wordt moeder nog bozer want dat kan ze er ook niet nog bij hebben. Het kind wordt dus afgeremd in het uitten van zijn gevoel. Het onderbewuste krijgt hier een duidelijke boodschap dat huilen en het uitten van gevoelens onveilig is en dus beter niet kan plaatsvinden.

Soms is één zo'n incident genoeg, om het onderbewuste vast te klikken in de angst op het moment dat je je zou willen uitten. Daardoor leren we ook niet dat er verschillende manieren en gradaties zijn om je te uitten. We sluiten zo'n kanaal dan als het ware af en worden in de toekomst dus heel onhandig in het goed omgaan met het uiten van gevoelens.

Helaas voor de mannen onder ons, is het bij hen nog net iets sterker onderdrukt, want echte mannen huilen niet en praten ook niet over hun gevoelens. Een zeer sekse gerichte overtuiging.

Angst om ons te uiten kennen we bijna allemaal wel. We zullen het niet altijd als angst benoemen, want we geven daar allerlei soorten rationalisaties aan.

Zo van, het is niet gepast om je zo te laten gaan. Of, "ik hou er niet van om over alles te zeuren", "het was ook maar een kleinigheid", "ik moet mij niet aanstellen" of "ik ben nu eenmaal niet zo open in dat soort dingen". Jullie herkennen ze vast. Deze rationalisaties worden ook weer innerlijke overtuigingen.

En in onze cultuur is het inderdaad ook de gewoonte om je vooral maar in te houden en "sterk" te zijn. Maar dat kan wel vervelende gevolgen hebben. Namelijk een **innerlijk conflict**.

De emotie wil geuit worden maar je overtuigingen weerhouden je ervan. Dat levert dus stress op.

En natuurlijk zitten we in een cultuur waarbij we niet altijd maar ongelimiteerd onze emoties kunnen uiten. Maar er is wel een oplossing.

We kunnen ons op een ander moment uiten als het veilig is, of het op een gepaste wijze doen.

En als we dat niet doen en alles alleen maar opslaan, dan kan ons zogenaamde "stressvat" vol raken en dan kunnen we plotseling exploderen over iets kleins. Het gevolg is dan, dat we ons onderbewuste *weer* een extra ondersteuning geven in de gedachte dat het onjuist is om onze emoties te uiten. Zo blijven we dus in die vicieuze cirkel zitten.

Ik heb net verteld over het ontstaan van onze overtuigingen. Maar er is nog een andere manier waarop we onderbewust gedrag hebben gecreëerd. Het is ook mogelijk dat we ze, toen we een kind waren, letterlijk hebben **overgenomen** van onze ouders. Als kind ben je nog niet kritisch en je kunt nog geen onderscheid maken. Als ouders bepaalde gedachtes uiten, dan nemen kinderen die vaak één op één over. Dat is ook wat ouders graag willen. Ze leren ons op een bepaalde manier over de dingen te denken in hun wijze van opvoeden en met hun gedrag laten ze ons zien hoe zij de dingen doen.

Kinderen zijn ook vaak zo sterk energetisch met hun ouders verbonden dat ze emoties van hun ouders gewoon overnemen. Vooral van angsten is het een bekend

gegeven dat we die overnemen van onze ouders zonder dat er een directe aanleiding voor was in ons eigen leven. In de therapie noemen we dat een introjectie. Het lijkt op injectie, en het is ook alsof het met een injectie bij ons naar binnen is gebracht.

De verbinding met de ouders is al aanwezig in de baarmoeder en daar kunnen we al bepaalde overtuigingen vormen die ons latere leven beïnvloeden. We kunnen daar namelijk alles horen en voelen wat er gebeurt vanuit de ouders. De schrik van een moeder die onverwacht zwanger wordt kan een foetus al het gevoel geven niet gewenst te zijn, waardoor het kind zich minderwaardig kan gaan voelen in het leven. Of bijvoorbeeld, altijd het gevoel hebben dat het zich moet bewijzen om er te mogen zijn.

Naast onze eigen gecreëerde overtuigingen of die we hebben overgenomen is er nog een oorsprong van overtuigingen. Namelijk overtuigingen die we hebben overgehouden uit **vorige levens**.

Alle aspecten die echt geleerd zijn in vorige levens zijn in ons onderbewuste blijven bestaan. De goede leringen worden ook wel ons geweten genoemd. Geweten is niet vanuit een boek te leren maar is door ervaringen ontstaan. Een innerlijk weten. Het is ook mogelijk, nog negatief doorwerkende aspecten mee te nemen uit vorige levens. Als zich in een vorig leven een heftig trauma heeft voorgedaan wat toen niet goed verwerkt is, dan kan daar ook een stevige overtuiging uit zijn voortgekomen met alle bijbehorende emoties. Die neem je dan mee naar dit leven

Voorals een trauma tot onze dood heeft geleid in zo'n leven. Dan vormt de overtuiging zich op het moment van het sterven. En dat zijn overtuigingen die veelal nogal zwart- wit zijn. In ons huidige leven, als ze opnieuw getriggert worden doordat we in een soortgelijke situatie komen, kunnen we er last van krijgen. Bijvoorbeeld: iemand heeft in een vorig leven zijn protest geuit tegen een onderdrukkende machthebber en heeft dat met zijn leven moeten bekopen. Daar kan dan de overtuiging uit voortkomen dat hij geen mening meer wil uiten. En zelfs geen mening meer wil hebben.

Als, in het huidige leven iemand dan opnieuw in een situatie komt waarbij zijn mening gevraagd wordt, dan zal hij zich daar automatisch van terugtrekken.

Maar er kunnen ook onverwerkte emoties getriggert worden in het huidige leven. Als er door een heftig trauma in een vorig leven veel angst is ontstaan en het is toen niet goed verwerkt, kan een situatie in het huidige leven, opnieuw die zelfde angst triggeren.

En vooral de mate waarin de emotie oplaait, is dan niet goed verklaarbaar door de huidige omstandigheden.

Bijvoorbeeld: In een vorig leven is iemand door wolven aangevallen en gedood. Als er nu een hond enthousiast op die persoon af komt kan er een grote (irreële) angst boven komen die, naar het lijkt, zomaar uit het niets komt.

Nu even over de kracht van **angst** in ons leven, want deze negatieve emotie komt het meest voor en werkt uitermate beperkend.

We zijn ons vaak niet bewust dat de werkelijke diepere oorzaak voor het niet uiten van onze emoties of het uit de weg gaan van onprettige gevoelens, angst is. We zijn ons over het algemeen totaal niet bewust van de oorzaak van bepaald gedrag

of bepaalde overtuigingen. Dat ligt allemaal verstopt in onze onbewuste herinneringen. We denken gewoon dat we nu eenmaal zo zijn.

We denken misschien dat we de dingen doen die we graag willen doen, maar heel vaak zijn we voornamelijk bezig met het ontwijken van onprettige gevoelens.

Angst veroorzaakt, vermijdingsgedrag.

Het hoeft niet eens waar te zijn dat we iets werkelijk onprettig zullen vinden, maar ons onderbewuste geeft al bij voorbaat aan dat het wel eens niet prettig zou kunnen zijn, en dus vermijden we iets.

Daardoor kiezen we vaak voor de gemakkelijkste en veelal bekende weg. We duwen de onderstroom van onbehagen weg, voor zover ons dat lukt en gaan door op de weg die we gewend zijn te nemen. En zo kiezen we vaak voor de bekende veiligheid van iets onprettigs, i.p.v. iets beters te proberen.

Bijvoorbeeld: We zitten in een niet zo goede relatie maar voelen ons angstig om een ander pad te kiezen. De tijd schrijdt voort en de relatie wordt slechter en slechter. We krijgen last van lichamelijke klachten en slapen slecht. Maar nog steeds blijven we de onderstroom van onprettige gevoelens zo veel mogelijk negeren. Want een andere weg kiezen is nieuw en eng. Ik noem dat, in steeds dieper wordende modder lopen. Terwijl een sprong naar voren vanuit je eigen kracht nieuwe perspectieven en groei kan opleveren. Het gaat er dan dus om de kracht de boventoon te laten voeren over de angst. Soms kan bijvoorbeeld boosheid ons die kracht verschaffen.

Al met al zijn er dus veel factoren die ons dagelijkse gedrag bepalen. We zijn een product van onze ervaringen.

En als we ons dus iets anders voornemen dan we gewend zijn te doen, dan is het nog niet zo gemakkelijk om dat te veranderen.

Maar diep van binnen willen we graag ons **hartepad** volgen. We willen datgene doen wat werkelijk goed voelt. We willen op onze intuïtie kunnen vertrouwen. Omdat we veelal bezig zijn met het ontwijken van onprettige gevoelens herkennen we die intuïtieve gevoelens onvoldoende.

Want als iets niet goed voelt kan dat ook zijn omdat er een oude emotie of een belastende overtuiging naar boven komt.

Dat kan dus heel verwarrend werken. Wat is nou zuiver voelen, wat is je intuïtie?

Zuiver voelen ervaren we als we niet belast zijn door belemmerende onderliggende angsten, pijn of gedachtes.

En als er geen belemmeringen zijn kunnen we ook heel gemakkelijk onze voornemens vormgeven. Zonder belemmeringen zullen we ook heel rechtstreeks onze intentie aantrekken in de energie, want het gelijke trekt het gelijke aan. En dat is de kracht van de positieve gedachte.

Het is dus van belang om als eerste inzicht te krijgen in je gedachtes, je overtuigingen en of er emoties bij komen kijken.

En als je er alleen niet goed uitkomt roep dan de hulp in van een goede psychotherapeut die je kan helpen in je veranderingsproces.

In een volgende tekst ga ik dieper in op een manier om je gedrag te veranderen zoals ik dat gebruik in mijn praktijk.

Samengevat:

Onze gedachten bepalen ons gedrag en onze gevoelens.

Onze gedachten komen voor 85% voort uit ons onderbewuste. Dat onderbewuste is geladen met datgene wat we geleerd hebben. Het is vergelijkbaar met een computer en heeft geen eigen denkvermogen.

Zo zijn ook overtuigingen ontstaan. Dit zijn slechts gewoontes of ze zijn nog gekoppeld aan onverwerkte emoties. Als er een emotie bij komt kijken kunnen we die in ons lichaam voelen.

Elke situatie triggert ons onderbewuste om bepaalde gedachtes of gedrag aan te leveren. We kunnen ook emoties en overtuigingen van anderen overgenomen hebben. Overtuigingen en emoties kunnen zelfs prenataal gevormd zijn of uit vorige levens stammen. Voornemens kunnen pas goed uitgevoerd worden als we de belemmeringen erop hebben geëlimineerd.

Het volgen van ons hartepad is dus een ontdekkingsstocht naar de belemmeringen. En deze moeten eerst opgelost worden.
