

Inhoud

Je hoeft niet alles te geloven wat je denkt

We zijn geneigd om alles wat we denken serieus te nemen. Bijvoorbeeld de steeds terugkomende strenge, vaak zelfs nare en harde gedachten over onszelf. Met het tot bedaren brengen van die negatieve gedachten ontdekken we wie we werkelijk zijn en kunnen we onze natuurlijke gaven ten volle manifesteren.

De 5 kindconclusies in een notendop

Als kleine kinderen trekken we grote conclusies over de mensen om ons heen en wat we moeten doen om geliefd en gekoesterd te blijven. Uit die kindconclusies komen de telkens terugkerende negatieve gedachten voort die ons als volwassenen plagen en beperken. Gelukkig zijn het er maar 5 en kunnen we ze makkelijk leren herkennen en ten goede keren.

KINDCONCLUSIE 1

'Ik ben niet welkom, ik moet hier weg'

Dit is de schrikbarende indruk van de baby die zich om wat voor onbedoelde reden dan ook niet welkom voelt en daardoor niet helemaal incarneert. Als sensitief, spiritueel en op schoonheid en harmonie gerichte volwassene kun je deze kindconclusie keren. Dan kom je met je hele hebben en houden alsnog op aarde.

KINDCONCLUSIE 2

'Er is niet genoeg, ik ben niet genoeg'

Deze conclusie wordt getrokken door het kindje dat te kort wordt vastgehouden, te weinig te eten krijgt of te lang moet wachten tot er iemand komt. Zelf zal het wel niet genoeg zijn. Of juist teveel. Wie deze kindconclusie in de smiezen krijgt, kan zich ontpoppen tot het nieuwsgierige, genereuze en levendige mens dat je altijd al was.

Adempauze

Over het verschil tussen repeterende en beschouwende gedachten, onderkoeld en heftig reageren, de kracht van de helende respons en hoe de volgende drie kindconclusies zich over de eerste twee heen leggen.

'KINDCONCLUSIE 3

'Jij je zin! Dan hou ik me wel koest'

Doe je alles om de lieve vrede te bewaren? Zelfs door mee te gaan in wat anderen graag willen? Of door stommetje te spelen en grapjes te maken ten koste van jezelf? Dan is de kans groot dat je als kind niet tegen de volwassenen in je leven op kon. Niet tegen ouders die je verkeerd begrepen of kennissen die over je grenzen gingen. In wezen ben je een warm, creatief, grappig mens met een groot invoelend vermogen.

KINDCONCLUSIE 4

'Ik mag nooit meer verliezen'

'Alles onder controle?' is een begroeting van de velen van ons bij wie deze kindconclusie dominant is. We overschatten onze rol in het leven van onze ouders en kwamen van een koude kermis thuis. Dat zal ons nooit meer overkomen. Dus wapenen we ons tegen het

leven, terwijl we in wezen niets liever willen dan ons grote hart laten spreken en zorgen voor wie ons lief is – en dat zijn er veel.

KINDCONCLUSIE 5

'Ik moet me gedragen'

'Ik kan elk moment door de mand vallen,' denken mensen met deze kindconclusie talloze keren per dag. Op het oog zien we er perfect uit en leiden we een perfect leven. Uit angst voor de kracht van ons gevoel en onze eigenheid, onze sensualiteit en seksualiteit houden we ons binnen de perken. Door de teugels te laten vieren kunnen we leven wie we zijn – en zullen we merken dat we helemaal niet zo raar zijn als we lang hebben gedacht.

Een opgeruimd mens

Onze taal zegt het al. Naarmate je innerlijk ruimte maakt, raak je opgeruimd. Zo kunnen we de wereld met open blik en open hart tegemoet treden en onze gaven leven.'

Je hoeft niet alles te geloven wat je denkt

We zijn geneigd om alles wat we denken serieus te nemen. Bijvoorbeeld de steeds terugkomende strenge, vaak zelfs nare en harde gedachten over onszelf. Met het tot bedaren brengen van die negatieve gedachten ontdekken we wie we werkelijk zijn en kunnen we onze natuurlijke gaven ten volle manifesteren.

Vastbesloten fietste ik op mijn zestiende naar de plaatselijke bibliotheek. Daar moest ik immers een boek kunnen vinden dat beschreef hoe mensen in elkaar zitten en hoe je het leven goed kon leven. Ik voelde me in die tijd – en lang daarna – een speelbal van mijn emoties. Vaker dan me lief was reageerde ik vinnig en vervelend op mensen om me heen. Dan weer trok ik me verlegen en verdrietig terug in mijn eigen schulp. Ik merkte dat ik mijn vriendje probeerde te manipuleren. Bovendien had ik altijd het idee dat ik niet aardig, goed en slim genoeg was. Eigenlijk vond ik mezelf vooral raar en ik was ervan overtuigd dat anderen dat ook vonden.

Ik vroeg me af waar die wisselende gevoelens en nare gedachten in mij vandaan kwamen. En hoe kon ik er wat aan doen? Het was 1970; misschien was jij niet eens geboren. We hadden nog lang geen internet, niemand noemde zich spiritueel en over ons gevoel praatten we niet.

De tijden zijn veranderd en tegenwoordig wemelt het van de boeken over onszelf en onze zielenroerselen. Ik heb er door de jaren heen vele van gelezen die me zeker hebben geholpen. Pas toen ik in 2001 in de Verenigde Staten naar de Brennan School of Healing ging, vond ik wat ik als jong meisje al had gezocht. De theorie van de vroege psycholoog Wilhelm Reich gaf mij het handvat om mezelf en ieder ander te begrijpen. Omdat ik het iedereen gun die inzichten eerder in het leven te krijgen, schreef ik dit boek.

Onze gedachten toveren ons de wereld voor

De van oorsprong natuurkundige dr. Barbara Brennan startte in 1982 een healing opleiding. Healing is een vorm van holistische gezondheidszorg op basis van werken met energie, helen van trauma en bewustwording van onze ware natuur. Na twintig jaar kende de Amerikaanse

staat Florida deze opleiding academische status toe en zo haalde ik daar in 2006 een Bachelor's of Science. Een van de pijlers van deze studie is de theorie van de Oostenrijks-Amerikaanse psychiater, seksuoloog en psychoanalyticus, Wilhelm Reich.

Al in 1933 beschreef hij het beperkte aantal basispatronen in de manier waarop zijn cliënten zichzelf en de wereld zagen. 'Karakterdefensie-structuren' noemde Alexander Lowen, een Amerikaanse meester in de rechten die bij Reich studeerde en psychotherapeut werd, deze basispatronen die we allemaal hebben. Deze benaming wordt ook gebruikt door therapeuten en in tal van opleidingen. Op zoek naar een vriendelijker naam kwam ik op de 5 kindconclusies.

Kleine kinderen, grote conclusies

Komt een van de volgende verzuchtingen jou bekend voor?'

'Ik hoor er niet bij.'

'Ik ben gewoon niet goed genoeg.'

'Ik kan maar beter doen wat ze van me willen.'

'Als ik maar controle over het leven had.'

'Straks val ik door de mand.'

Dit zijn voorbeelden van aannames die ontspruiten uit de 5 kindconclusies. Reagerend op de buitenwereld trekken we van jongs af aan conclusies over onszelf, de wereld en onze plek daarin. We beginnen daar op piepjonge leeftijd mee, wanneer ons overzicht over wat er gebeurt piepklein is. Een baby krijgt bijvoorbeeld niet genoeg of niet op tijd te eten. Gebeurt dit aanhoudend, dan ontwikkelt het kindje een 'niet genoeg'-gevoel. Dit gevoel blijft niet beperkt tot het eten, maar leidt tot de onbewuste overtuiging dat we zelf niet goed genoeg zijn.

Een kindconclusie is zo getrokken en heeft grote gevolgen in het latere leven. Want ver na onze kindertijd blijven de kindconclusies ons gedachten influisteren over wie we zijn en hoe we moeten doen om geliefd en succesvol te zijn. We zijn geneigd die gedachten te geloven, alleen al omdat we eraan gewend zijn geraakt. Maar wat je als kind dacht, is niet per se waar.