



## Vrijheid in Verbinding

*‘Laat het los, maak jezelf zichtbaar en vrij’*



De Vrije Kameleon

Sirpa van der Steen – IIsink  
Praktijk voor innerlijke verbinding en groepsverbinding

# Voorwoord

De afgelopen twee jaar (2022/2023) ben ik een onderzoek gestart naar mezelf. Wie ben ik nou echt? Dit onderzoek heeft negen blogs opgeleverd die in deze reeks 'Vrijheid in verbinding' zijn gebundeld.

Ik heb ontdekt dat ik een geprogrammeerde persoonlijkheid heb, die ik niet ben. Een persoonlijkheid die op valse macht en valse hoop is gebaseerd en onderdeel is van de maakbare wereld waarin we leven. Een wereld waar we allemaal in hebben moeten overleven binnen een bandbreedte en voorgeschreven werkelijkheid.

Wie ben ik dan wel? Het onderzoek is gestart met mijn fascinatie voor communicatie die ik mijn hele leven al heb. Communicatie in de breedste zin van het woord. Het zien van verstoringen, maar ook heel diep van binnen weten hoe het ook kan. Ik heb het talent tussen het individuele- en collectieve niveau te schakelen. Wat ik dus ook binnen dit onderzoek doe. Mij heeft het onderzoek veel helderheid gegeven. Ik hoop dat mijn onderzoek en reflectie jou ook verder brengt in het vinden van jouw eigen antwoorden en waarheid.

Ik heb ontdekt waar het kleiner maken en verlaten van mezelf mee te maken heeft. Hoe het mechanisme werkt en hoe ik mezelf telkens weer kan openen. Hoe we allemaal vastzitten in de maakbare wereld en hoe we ons daar steeds meer van los kunnen maken en met elkaar samen een nieuwe wereld kunnen creëren.

Ik wens je veel leesplezier. Deze reeks ben ik vanaf de tweede blog gaan inspreken op de app Podbean. Je kunt deze reeks vanaf blog 2 dus ook luisteren in plaats van lezen als je dat prettig vindt?!

Te vinden onder De Vrije Kameleon

<https://www.podbean.com/pi/pbblog-i6e6t-ceff49>

Eerder heb ik de blogreeksen Zoektocht naar vrijheid (2017) en Vrijheid in de praktijk (2020/2021) geschreven. Ik raad je aan bij de eerste twee te beginnen. Je kunt dan mijn hele ontwikkeling lezen. Waarschijnlijk kun je het dan ook beter volgen. De inhoud bouwt zich namelijk uit. Wel heb ik van deze reeks en alle losse blogs voor zover mogelijk een op zichzelf staand verhaal gemaakt.

Ben je nieuwsgierig naar mijn persoonlijke zoektocht naar vrijheid, mijn eerste reeks ervaringsverhalen 'Zoektocht naar vrijheid' of mijn tweede reeks ervaringsverhalen 'Vrijheid in de praktijk'? Check dan mijn website

[www.devrijekameleon.nl](http://www.devrijekameleon.nl) of

Zoektocht naar vrijheid (2017)

<https://www.devrijekameleon.nl/wp-content/uploads/2018/12/De-Vrije-Kameleon-zoektocht-naar-vrijheid..pdf>

Vrijheid in de praktijk (2020/2021)

<https://www.devrijekameleon.nl/wp-content/uploads/2022/03/Vrijheid-in-de-praktijk-pdf.pdf>

Warme groet,

Sirpa van der Steen – Ilsink

**Praktijk De Vrije Kameleon**

Innerlijke verbinding & Groepsverbinding

*'Laat het los, maak jezelf zichtbaar en vrij'*

Coaching- Training- Workshops

06-55831296

sirpa@devrijekameleon.nl

Voorburg, juni 2023

Sinds 2015 ondersteun ik mensen bij hun innerlijke verbinding en onderlinge groepsverbinding vanuit mijn eigen praktijk De Vrije Kameleon. Mocht je hierin geïnteresseerd zijn, neem dan een kijkje op mijn website.

[www.devrijekameleon.nl](http://www.devrijekameleon.nl)

# Inhoud

Voorwoord .....	2
1 Open en echt contact .....	6
2 Ons gecreëerde persoonlijkheid .....	15
3 Mijn innerlijke bringevangenis .....	22
4 Collectieve traumavelden.....	29
5 Ons vrij e hart .....	37
6 Opener van verdichte velden.....	45
7 Bewustzijnsverruimende ervaringen.....	55
8 Veiligheid in Verbinding .....	65
9 Zo binnen, zo buiten.....	74

# 1 Open en echt contact

26 maart 2022

Dit is mijn eerste blog binnen een nieuwe reeks. Deze reeks gaat over zuiverheid, open en echt contact oftewel een vrije verbinding. Van binnenuit ervaar ik mijn hele leven lang een diepe betrokkenheid bij dit thema. Als klein meisje voelde ik al van alles en nam ik veel bij anderen waar. Wat ik vooral voelde en zag, was dat mensen zich vaak anders gedroegen dan dat ze zich voelden. In het verleden kon ik hierdoor nog wel eens aan mezelf gaan twijfelen. Door wat ik allemaal als kind meemaakte, voelde ik mij heel afhankelijk van mijn omgeving. Daar heb ik uitgebreid over geschreven in mijn eerste reeks blogs. Ik leerde op mijn omgeving te oriënteren en de ander tegemoet te komen. Door mijn angst te worden afgewezen, heb ik mezelf vaak verlaten.

Diep in mij zit een verhaal van het niet waard zijn. Dit stond een vrije verbinding met mijn omgeving vaak in de weg. Ik heb mezelf hiervan vrij gemaakt en mijn ontwikkel trauma helemaal doorvoeld. Als ik even niet oplet, kan mijn verhaal nog steeds wel eens opspelen. Dit uit zich bijvoorbeeld dan in dat ik mij onzichtbaar maak en de ander teveel ruimte geef. Diep van binnen heeft iedereen een eigen verhaal en daaruit voortkomende strategieën. Dit zorgt vaak onbewust voor veel onzuiverheid in het contact met anderen. Hoe dat precies werkt, heb ik voor mezelf helemaal onderzocht en doorgeworsteld.

## Contact

Binnen ons huidige menselijke contact is er altijd een zender en een ontvanger. De één zendt een boodschap uit en de ander ontvangt die boodschap. Onze communicatie gaat vaak zo snel dat de zender en ontvanger door elkaar heen lopen. Hierdoor is er een constante uitwisseling van informatie en onderlinge beïnvloeding. Net als onze maatschappij ervaar ik onze communicatie regelmatig als vluchtig. Ik krijg er ook steeds meer last van, omdat ik binnen deze vluchtigheid mijn gevoel er minder goed kan bijhouden. Waardoor ik mezelf niet kan zijn.

Er is vaker meer contact op basis van gewoontes, strategieën, maniertjes en conditionering. Ons denken en ego staan dan aan het roer. Mensen luisteren vaak om te reageren. Vallen elkaar in de rede en pakken elkaars verhaal af. Daarbij geven veel mensen ook nog eens te pas en te onpas direct en indirect meningen, oordelen en/of adviezen. Er worden allerlei aannames gedaan op basis van eigen referentiekaders. De inhoud van een boodschap gaat vaak verloren, omdat we het de ruimte niet geven. Ons contact heeft als basisvoorwaarde vertraging nodig. Zodat we in het moment volledig aanwezig kunnen zijn en er zuiver contact kan ontstaan.

## Communicatie in combinatie met ons verhaal

Een boodschap heeft meerdere lagen; waaronder een inhoud- en een betrekking laag. De betrekking gaat over de relatie. Hoe je strategisch een boodschap overbrengt, zegt alles over jouw bedoeling naar de ander. Hoe jij jezelf ziet ten opzichte van de ander. Wat je van hem of haar verwacht. Jouw verhaal loopt vaak onbewust door jouw persoonlijkheid en boodschap heen. Het zijn de toon, het maniertje en/of

non-verbale communicatie die onze zintuigen en zenuwsystemen dieper ontvangen dan welke inhoudelijke boodschap dan ook. Deze extra informatie die met de zender van de boodschap wordt meegezonden kan gevoeligheid bij de ontvanger van die boodschap activeren. Als de ontvanger onvoldoende in zijn of haar eigen krachtveld staat, is de kans groot dat er een oud verhaal wordt getriggerd. We zijn ons onvoldoende bewust van wat we uitzenden en/ of hoe we het ontvangen.

Ik ben bijvoorbeeld gevoelig voor afwijzing. Als ik in de communicatie met de ander enigszins wat afwijzing ervaar, kan er in mij een oud verhaal worden geactiveerd. De afwijzing die de ander ergens heeft meegezonden, komt vaak ook ergens uit zijn of haar verhaal voort. Als we deze overdracht de vrije loop geven, wordt ons contact minder zuiver. De ander heeft het vaak niet eens in de gaten. Als ik het niet in het moment benoem, dan kan het onprettige gevoel blijven hangen. Er ontstaat dan een donkere gedachtestroom over de ander of de donkere stroom slaat bij mij naar binnen waardoor er twijfel ontstaat.

Wat je ook vaak ziet, is dat iemand wordt getriggerd en voor een directe aanval 'kiest'. Ze geven de schuld en leggen de verantwoordelijkheid van hun onprettige gevoel direct bij de ander. Iedereen gaat op zijn eigen manier met een trigger om. Hoe ga jij hiermee om?

### Overdracht

In het contact kunnen we onbewust geleiders zijn in het triggeren van de ander. Hoe meer iemand open staat voor de ander, hoe kwetsbaarder hij of zij is voor deze 'aanval'. Als A bijvoorbeeld meer open staat, is haar/zijn oriëntatie meer op



B gericht en staat A minder sterk in haar/zijn autonome krachtveld. Door middel van overdracht ontvangt B informatie terug en kan bijvoorbeeld 'uit het niets' koud en kil worden. Mijn ervaring is dat A en B vaak niet eens echt bewust zijn van de verandering in hun gedrag. Hierdoor kan bij de persoon die open stond het oude verhaal aan gaan en uit balans raken. Dit is een enorme energielek. Wat eerst zo gaaf en vol verbinding was, is opeens ijzig, koud en kil. De ander zou zeggen, wat eerst zo vrij en relaxt voelde, is opeens benauwend en irritant. En trekt zich verder terug uit de verbinding. Herken je dit? Het heeft geen zin daar iemand de schuld van te geven. Degene die meer open stond, kan hiermee ook een 'aanval' hebben opgeroepen. Het is een continue uitwisseling van informatie. Dit is een duidelijk zichtbaar voorbeeld. Wat ik vaker zie gebeuren, is dat overdracht juist heel subtiel gaat. Waardoor mensen het niet goed kunnen vastpakken.

Overal waar mensen elkaar ontmoeten, vindt er overdracht plaats. Binnen de familie, bij vriendschappen, met collega's, cliënten, teams en groepen. Kijk maar eens heel goed naar jouw ervaringen, bijvoorbeeld naar dat gedoe met die leidinggevende, in die groep, met die specifieke cliënt, vriendin of collega. Zo was je nog in een prettige gemoedstoestand, maar door die specifieke ervaring voel je je opeens minder goed en gaat er een reactie aan. Het maakt niet eens uit of het live of online contact is. Zelfs met geschreven tekst en met beelden zoals foto's kan er overdracht plaatsvinden. Wanneer het jouw gevoeligheid raakt, word je geactiveerd. Dit kan al een kleine irritatie en afwijzende gedachte zijn. Overdracht hoeft trouwens niet altijd vervelend te zijn. Er kunnen natuurlijk ook prettige

overdrachten zijn, zoals bij verliefdheid, foto's waar je juist blij van wordt, etc.

Bewustzijnsverruiming op zenden en ontvangen  
Kun je je voorstellen hoe snel, verfijnd en gelaagd overdracht van onbewuste informatie via onbewuste geleiders van communicatie gaat? Iedereen heeft zijn of haar eigen verhaal. Al die verhalen worden door overdracht van de zender en tegenoverdracht van de ontvanger continue op elkaar geprojecteerd. Wanneer er één zender en één ontvanger is, is het nog redelijk overzichtelijk. Als dit zich in een groep afspeelt of zelfs via een online groep kijken er zoveel mensen mee. De onzuiverheid verspreidt zich via meer kanalen tegelijkertijd. Daarbij zijn we ook nog eens fysieke energiewezens in een fysieke, maar ook energetische wereld. Er loopt allerlei zichtbare, maar ook onzichtbare energetische informatie door ons heen. Dan is er ook nog manipulatie van buitenaf en wordt er extra informatie onbewust door ons heen gezet. Ik ervaar het soms als een dikke brei waar bijna niet doorheen te komen is. Uit de dikke brei blijven, is echt een uitdaging. Net zoals de diepere verbinding behouden. Zodra de aanwezigheid verslapt en gewoontes het weer van ons overnemen, wordt de verbinding vaak minder zuiver.

Diep van binnen verlangen we allemaal naar verbinding en echt contact. De kans dat we op de ander gaan zitten wachten tot we ons veilig genoeg voelen, is bij veel mensen aanwezig. Het werkt alleen andersom. Als jij iets geeft, ontvang je het terug. Jij bent een belangrijke schakel in het geheel. Wil jij het anders? Dan moet jij wat anders doen. Als we werkelijk vrij met elkaar willen verbinden, dan hebben we binnen ons contact zuiverheid te borgen. Dit doen we door meer bewustzijn te creëren, eerlijk naar onszelf te kijken en

onze scripts die we soms (onbedoeld) in deze 'dikke brei' afspelen bloot te leggen. We hebben hier allemaal onze eigen uitdagingen in.

Ga jij net als ik voor echt en open contact en wil je de verbinding juist bekrachtigen dan kun je jezelf nu twee vragen stellen:

Ben jij je bewust van hoe jouw informatie bij de ander overkomt?

Ben jij je bewust hoe informatie van de ander bij jou binnenkomt?

Toelichting bij vraag 1

Als jij informatie uitzendt hoe doe jij dat dan? Maak je jezelf soms groter? Neem je veel ruimte in? Pak je het verhaal van de ander over? Praat je hard? Zit de energie rondom jouw borst? Heb je een wat strenge blik? Of juist heel sip? Maak je korte en strakke zinnen? Kijk je soms een beetje weg of juist op de ander neer. Frons je met je wenkbrauwen of ervaar je ongeduldigheid en ben je wat bewegelijk. Wend je je af, zit je naar achteren, naar voren of juist in elkaar gezakt. Voel je veel of minder energie. Geef je de ander juist heel veel ruimte en ben je stil? Houd je jezelf wat terug door je armen over elkaar te slaan. Verberg je je buik of hart. Beweeg je schichtig. Hoe kijk je naar de ander? Vind je het lastig de ander aan te kijken? Kijk je wat weg? Kijk je de ander met grote ogen aan? Rol je met je ogen? Heb je het idee soms in de ander te kunnen verdwijnen. Praat je zacht? Raak je de ander aan? Voel je een openheid, irritatie, warmte of benauwdheid. Welke gevoelens voel je? Is er spanning in het lijf of juist ontspanning? Welke gedachten zijn er? Wat voor woorden gebruik je? Welke bedoeling heb je met de ander. Op wie ben je georiënteerd? Op jezelf, op de ander of op allebei? Praat je

vanuit ik, wij of vooral met jij? Voel je je betrokken bij de ander? Welke gevoelsenergie stuur je met jouw boodschap mee? Zie je nog wel hoe en of de ander jouw boodschap ontvangt?

Dit is onze analoge taal, de taal voorbij de woorden. Jij zendt al deze informatie uit. Het is net even dat maniertje, de blik of energie die extra wordt meegezonden waardoor je de ander raakt. Al deze zichtbare en voelbare informatie ‘verraadt’ jouw bedoeling naar de ander.

Toelichting bij vraag 2

Kan je vanuit jezelf aanwezig zijn bij de ander. Hoor je wat de ander zegt? Voel je wat de ander zegt? Voel je je betrokken bij de ander? Hoe bewust ben je van de informatie die bij jou binnenkomt? Wat merk je in je lichaam op? Welke reactie ervaar je in jezelf? Voel je een lichaamssensatie zoals een verkramping in de buik of juist openheid. Welke emoties merk je op? Voel je je nieuwsgierig en spontaan? Voel je verdrukking en deins je terug of wil je een aanval inzetten? Welke gedachten ontstaan er? Voel je dat je jezelf kunt zijn? Als het goed is, kun je dit allemaal tegelijkertijd ervaren. Hoe diep voel je je betrokken bij jezelf? Ervaar je een trigger dan maak je de weg naar binnen in plaats van in een automatische reactie over te gaan. In mijn blogreeks “Vrijheid in de praktijk” heb ik uitgebreid hierover geschreven.

Als ontvanger word je ook weer een zender. Hoe zuiver ben je in het verzenden van jouw (ontvangen) boodschap? Als je naast de weg naar binnen bijvoorbeeld ook vanuit een ik-boodschap met de ander over de ervaring kunt praten, ontmantel je onzuiverheid die bij jou een ingang kan krijgen. Bijvoorbeeld ‘Ik merk op dat ik na jouw opmerking wat

terugdeins en ik eigenlijk heel hard wil weg bewegen. Blijkbaar wordt er in mij iets van afwijzing geraakt. Daar hoeft jij niets mee. Ik kan daar zelf voor zorgen. Ik deel dit nu wel met je, want ik wil juist niet van je weg bewegen.'

Als ik mijn verhaal en script de ruimte zou geven, beweeg ik zonder erover te praten weg. Dat activeert juist meer onzuiverheid bij mezelf, maar waarschijnlijk ook bij die ander. Mijn ervaring is dat als ik een zuivere ik-boodschap inbreng, zonder de ander ervoor verantwoordelijk te maken, het juist de verbinding dan opent.

Wanneer jij jezelf uitspreekt let er dan wel op dat je geen 'verpakte jij-boodschappen in een ik-boodschap' geeft. Het lijkt een autonome ik-boodschap, maar ergens zit toch de jij erin verpakt. In een jij-boodschap zit een bedoeling naar de ander, waardoor de boodschap nog steeds onzuiver is en de ander kan worden geactiveerd. Een boodschap die begint met 'Ik vind dat...' wordt meestal vervolgd met een boodschap die over de ander gaat. Daarin zeg je niets over jezelf, maar juist over de ander. Als je onzuiverheid bij de ander ervaart, kun je ook benoemen wat je ziet en ervaart en hoe het bij je binnenkomt. Dan houd je alles bij jezelf en blijf je betrokken bij de ander.

Zuiver en zichtbaar

Ons eigen kanaal zuiver houden, vraagt een diepe betrokkenheid bij onszelf en oprechte betrokkenheid en zorgvuldigheid naar de ander. Hoe dieper je dit thema onderzoekt, hoe meer je erachter komt dat overdracht zelfs zonder het contact plaatsvindt. In onze gedachten kan er 'zomaar' een donkere gedachtestroom over een ander ontstaan. Ook die gedachten kunnen we stoppen. Hoe meer

zuiverheid je in jouw denken en handelen creëert, hoe minder je onzuivere informatie verspreidt. Je bent daardoor zelfs geen geleider meer voor manipulatie van buitenaf. Bovendien creëer je met jouw zuiverheid, zuiverheid bij de ander.

In de praktijk

Door mijn ervaringskennis en betrokkenheid bij dit thema ben ik in staat naast ander(en) te staan en ze bij hun proces naar een meer vrije verbinding, echt contact en zuiverheid te ondersteunen. Als ik zelf onderdeel ben van de communicatie verloopt het echt nog niet altijd vlekkeloos hoor. Ook ik loop mijn eigen pad en heb mijn uitdagingen. Ik wil in elke situatie en omgeving 100% mezelf te zijn. Dit betekent zonder maniertjes en eerlijk zijn. Ook als het lastig is. In de afgelopen 8 jaar heb ik dit intensief samen met Laura onderzocht en in de praktijk gebracht. Dat ging niet zomaar van een leien dakje! Daar hebben we hard voor moeten werken. Ook wij werden uitgedaagd in het zuiver houden van onze verbinding, want er liep ook bij ons onzuiverheid doorheen. We projecteren niet meer, zijn eerlijk en maken de ander niet verantwoordelijk. Hierdoor zuiveren we telkens weer opnieuw de verbinding, kunnen we helemaal onszelf zijn en weten we nu dat onze ervaringen naast elkaar kunnen staan. De komende tijd maak ik dit thema zichtbaar via blogs zoals jullie van mij gewend zijn, maar waarschijnlijk ook aan de hand van een podcast. Deze podcast doe ik dan ook heel graag met Laura samen. Net zo graag als dat ik met haar samenwerk.

## 2 Ons gecreëerde persoonlijkheid

21 september 2022

Mijn hele leven ben ik gefascineerd door hoe het contact tussen mensen werkt. Open en echt contact was mijn eerste blog in deze nieuwe reeks. Het is mijn intentie om dit zuivere contact waar ik over schreef met de ander en met mijzelf echt in de praktijk te brengen. Ik had het voornemen podcasts te maken en op een andere manier mijn informatie over te dragen, maar de afgelopen maanden heeft mijn onderzoek een andere wending genomen. Blijkbaar moest ik me er eerst zelf nog dieper doorheen worstelen. Het voelt of ik tijdens mijn leven telkens weer zelf uit de modder moet kruipen om mezelf van mijn innerlijke verstoringen te bevrijden. Naast alle ‘modderige’ ervaringen gedurende mijn leven ben ik ook vele lezingen, trainingen, opleidingen en samenkomsten gaan volgen om mij te laten inspireren. Wanneer de informatie nog niet tot mijn ervaringen behoort, blijft de kennis vaak op de achtergrond aanwezig totdat ik het zelf begin waar te nemen en te ervaren. Nu het contact met mezelf allemaal meer helder is geworden, lukt het me weer om te schrijven. De komende blogs besteed ik aandacht aan mijn onderzoek naar waar er verstoringen in het contact met mijzelf en met anderen zijn.

Sinds ik mij kan herinneren is mijn lichaam fijngevoelig en een ontvangstkanaal voor de kleinste verstoringen. Mijn lichaam reageert direct als ik in contact met mensen of een omgeving kom waar er een verstoring aanwezig is of tijdens het

onderlinge contact een verstoring plaatsvindt. Er vindt dan een energieverschuiving in mijn lichaam plaats die ik bewust kan waarnemen. Dat ik dit zo sterk voel, zie ik als een kracht. Maar deze kracht is ook mijn valkuil. Door mijn ontwikkeltrauma als kind heb ik op veel verstoringen gereageerd, die ik in het contact met de buitenwereld voelde. Als ik mezelf durfde te zijn, benoemde ik wat ik zag en voelde. Waardoor ik de verstoringen in mijn omgeving kon reguleren of ontwapenen. Als ik mezelf niet durfde te zijn, raakte ik verstrikt in de aanwezige verstoringen. Als een kameleon veranderde ik automatisch van kleur in wat er onuitgesproken van mij werd verwacht of wat er nodig was. Ik vervloede als vanzelf met de vaak onbewuste gevoelens en behoeften van de ander(en) waardoor ik mezelf (mijn gevoelens en behoeften) heel vaak heb verlaten.

Sinds mijn 18e ben ik actief aan de slag gegaan met het bewust ontdekken van mezelf en hoe de wereld in elkaar steekt. Je hebt hier veel over kunnen lezen in mijn eerdere ervaringsverhalen. Pas vanaf mijn 30e leerde ik mij dieper te verbinden met mijn gevoel. Hierdoor leerde ik mijn gevoel en de gevoelens in de omgeving beter van elkaar te onderscheiden. Waardoor ik mijzelf, mijn talent, maar ook mijn valkuil nog beter heb leren kennen. Mijn talent is dat ik verstoringen kan voelen en mijn valkuil is dat ik er te veel in meega. Ik durfde mijzelf steeds meer te uiten en te laten zien. Dit is een keerpunt in mijn leven geweest. Ik kon mijn denken en voelen beter balanceren. Ook al blijft het in sommige trigger situaties nog steeds een uitdaging mezelf in contact met een ander overeind te houden. Ik ben het afgelopen jaar nog dieper in het thema verstoringen en zelfverlating gedoken en heb voor mijzelf zeer belangrijke ontdekkingen gedaan. Dit onderzoek heb ik tot iets heel praktisch weten te



vertalen. Hoe gaaf zou het zijn al jij en ik de communicatie met onszelf en met elkaar kunnen zuiveren en openen.

Deze reeks Vrijheid in verbinding gaat over verstoringen in het contact en de weg naar hoe we onszelf daarvan kunnen bevrijden. In deze blog staat ons gecreëerde persoonlijkheid centraal. Een inleiding die nodig is om de volgende blog over mijn innerlijke breingevangenis te lezen. De daaropvolgende blog gaat over ons vrije hart en de laatste over onze samenkracht.

### Onze persoonlijkheid in beeld

Onze persoonlijkheid is een product van onze omgeving en niet wie wij in werkelijkheid zijn. Jouw persoonlijkheid is een unieke aanpassing die in relatie met de buitenwereld is ontstaan. Door verschillende ervaringen als kind in relatie tot onze omgeving, in eerste instantie ons gezin van herkomst, maar later ook school, sportvereniging, etc. en de samenleving.

Onze aanpassing aan de buitenwereld bestaat uit strategieën. Mensen maken zich kleiner of groter, oriënteren zich op zichzelf of op de ander. Bijvoorbeeld door de ander 'liefde' te geven, hopen ze dat een ander hen ook 'liefde' zal geven. De 'liefde' staat in hun strategie centraal. Anderen creëren juist angst en dwingen hiermee hun macht af. Mensen maken zich in het contact met hun omgeving soms iets groter of kleiner. We zijn gericht op macht en/of hoop. Niet iedereen ontwikkelt dezelfde strategieën. Ook niet als je in hetzelfde gezin wordt groot gebracht. Welke strategie(ën) je ontwikkelt, hangt af van onze unieke genen en kopieergedrag. Maar ook van de verstoringen die in het gezin

van herkomst of familiesysteem tijdens onze ontwikkeling aanwezig waren. Deze persoonlijke strategieën zijn zo verfijnd in relatie tot onze omgeving ontwikkeld dat we ons met onze strategieën zijn gaan identificeren. Als volwassenen denken we dat we onze aanpassing ofwel onze persoonlijkheid zijn.

Hieronder wat uitvergroete voorbeelden van strategieën van ons ego die ik zie als verstoringen. Ons ego is de buitenste bescherm laag van onze persoonlijkheid. Hoe meer stress en angst we ervaren, hoe meer het ego aantrekt. Maar de strategie kun je ook in de kleinste verfijning, maniertjes en vele gezichten van onze persoonlijkheid terug zien. Onderstaande strategieën die als bescherm laag dienen is een vervorming van liefde naar hoop en een vervorming van kracht naar macht. Hoe dit is ontstaan, deel ik na onderstaande voorbeelden.

### Groot & Hoop

Binnen de groter makende strategieën heb je ook strategieën die gebruik maken van hoop. Mensen met deze strategie nemen vaak de leiding of geven adviezen. Andere mensen in deze categorie maken zich groter door zich teveel met een ander te bemoeien. Ze willen graag helpen, zorgen, troosten of beschermen. Je bent de redder in nood. Beiden hebben hun oriëntatie op de ander met de verwachting en hoop dat ze er liefde, aandacht, bevestiging en waardering voor terug krijgen.

### Klein & Hoop

Mensen met een kleiner makende hoop strategie kunnen zich ten opzichte van de ander te afhankelijk opstellen. Met het

idee dat de ander hen geeft waar ze zo sterk naar verlangen, liefde. Weer anderen hanteren juist een strategie om heel flexibel te zijn waardoor ze met de ander gemakkelijk mee bewegen. Ze zijn vaak gericht op samen en bekijken een ander vaak alleen van de positieve kant. Ze zijn dan in feite kritiekloos en willen vooral aardig gevonden worden. De pleasers.

### Groot & Macht

Wanneer je een groter makende strategie inzet gericht op macht, heb je jouw focus vooral op jezelf en creëer je afstand. Je hebt bijvoorbeeld de intentie te laten zien hoe goed je bent. Op de ander kun je koud, zonder gevoel, egoïstisch of opschepperig overkomen. Anderen hebben juist weer de neiging regelmatig kritisch en streng te zijn. Mensen met deze strategie leggen vaak een ander hun norm op.

### Klein & Macht

Sommige mensen trekken zich juist uit het contact terug, negeren de ander of houden zich stil. Meestal zit onder deze strategie veel wantrouwen naar de buitenwereld. Ze vertrouwen niet op hulp van buitenaf. Anderen zetten juist strategieën in relatie tot de ander in door zich opstandig te gedragen, te rebelleren en of te klagen en verbitterd te zijn.

Herken je al gedrag van jezelf?

Omdat onze ervaring met liefde en autonome kracht belangrijke elementen zijn in hoe onze strategieën ontstaan, wil ik het ontstaan van deze verstoringen met jullie delen. Tijdens ons opgroeien staan een veilige hechting en

ontwikkeling van authenticiteit centraal. Veilige hechting betekent voor een kind dat het zich veilig voelt in de nabijheid van zijn ouders. Authenticiteit betekent dat je weet wie je bent, wat je wilt en daar trouw aan blijft door je intuïtie te volgen.

Als een kind niet de veiligheid en emotionele afstemming ervaart in de relatie met zijn of haar ouders/opvoeders kan het doodsangst ervaren omdat het zo afhankelijk is. Wanneer een kind niet de begeleiding, ruimte, vrijheid en overgave om zichzelf te kunnen zijn naar behoefte krijgt, ervaart het pijn. Het overleefmechanisme is zo ingenieus dat je als kind ongemerkt strategieën ontwikkelt om de aanwezige pijn en (doods)angst te onderdrukken. We zijn allemaal wel ergens in de kern verwond en/of van ons hart verwijderd geraakt. Ieder op zijn of haar eigen manier. Of je je nu kleiner of groter maakt, gebruik maakt van macht of hoop, maakt helemaal niet uit. We hebben allemaal een eigen verhaal waarin er op diverse gebieden in de geschiedenis, generaties terug, in het leven van je ouders, grootouders en/of in jouw leven ervaringen van tekort zijn geweest of aan jou zijn doorgegeven. Onze persoonlijkheid, die uit verschillende strategieën kan bestaan, is nou eenmaal een product van onze familiegeschiedenis en omgeving. Iedereen, jij en ik, onze ouders en voorouders, maar ook onze buurman, collega, vriendin, onze kinderen etc. maken in meer of mindere mate gebruik van deze strategieën. Sommige mensen zitten helemaal vast in de uiterste vorm van hun strategie. Bij andere mensen zijn de strategieën meer geïntegreerd in de structuur van hun persoonlijkheid, is het gedrag automatisch en is de persoon er vaak volledig mee geïdentificeerd. Vaak speelt angst, en de spanning/stress die je daardoor ervaart, een zeer belangrijke rol in waar je uithangt in jouw

persoonlijkheid. Of je nou gebruik maakt van je kwaliteiten of helemaal vastzit in jouw overdrijvingen van je persoonlijkheid. Het maakt niet uit. Jouw persoonlijkheid is dus een aanpassing en niet wie je in werkelijkheid bent.

Zolang mensen zich hiermee in het leven kunnen handhaven, is er geen noodzaak tot zelfonderzoek. Een vriendin van mij zei pas: 'Ik houd ervan om mezelf aan de groep aan te passen. Daar krijg ik een goed gevoel bij.' Vaak hebben deze uitspraken en overtuigingen te maken met een vals zelfbeeld en hun persoonlijke verhaal. We triggeren extra als we geconfronteerd worden met situaties, personen of omgevingen waarin vergelijkbare situaties uit het verleden verborgen zitten. Als we dan stress en angst ervaren, komen mensen dieper in hun strategieën vast te zitten. Binnen onze wereld zijn veel mensen zich er niet van bewust. Iedereen speelt zijn eigen rol, heeft zijn eigen strategieën en persoonlijkheid. In de verbinding met een ander en onze omgeving levert het dan ook veel verstoringen op. Pas als we door een situatie in een stressbel van een strategie vast komen te zitten, krijgen we er last van. Dit geeft ons een kans om naar ons 'valse' zelf(beeld) te kijken en in contact te komen met ons ware zelf.

Wanneer je jouw persoonlijkheid en ware zelf al kent, wil het niet zeggen dat je er dan bent. Vaak is er een terugval of triggermoment. Hoe je jezelf hier weer uit reguleert, heb ik al uitgebreid in vorige blogs (Vrijheid in de praktijk) geschreven. Tijdens mijn onderzoek kreeg ik dieper inzicht in het mechanisme achter mijn persoonlijkheid. Dit geeft nog meer inzicht in onze verstoringen. Deze inzichten deel ik in mijn volgende blog; mijn innerlijke breingevangenis.

### 3 Mijn innerlijke breingevangenis

1 oktober 2022

Omdat ons ware zelf in relatie tot onze omgeving onvoldoende tot stand komt, hebben we dus een persoonlijkheid gekregen die via het brein met het tekort in de omgeving kan omgaan. Zo ingenieus is ons overleefstelsel. Als volwassenen identificeren we ons daarmee. Omdat onze persoonlijkheid in directe verbinding met onze omgeving is ontstaan, komt die omgeving in het verhaal dat we onszelf 'vertellen' vaak terug. We voelen ons van een ander afhankelijk of hebben verwachtingen (hoop). We creëren afstand of willen juist controle (macht). Vervolgens projecteren we ons verhaal en de onprettige (angst) of prettige (liefde) gevoelens die we daarbij ervaren op onze omgeving. 'Het is jouw schuld dat ik me niet gelukkig voel. Je vindt me pas aardig en lief als ik voor jouw behoeften zorg. Als jij me aandacht geeft, voel ik me goed. Als jij mij waardeert, voel ik me waardevol. Ik trek me terug omdat ik de ander niet vertrouw. Ik mag geen fouten maken, anders word ik afgewezen. Ik neem veel ruimte want de ander geeft het niet. Ik zorg voor mezelf, op de ander kan ik niet rekenen. Als ik mijn kwetsbaarheid laat zien, dan pak je me. Maar ook, ik ben veilig en vertrouw de ander, Etc.' Ook bij een redelijk veilig gehecht mens is het verhaal wat ze zichzelf vertellen in hun brein geautomatiseerd. Het verhaal is vaak een combinatie van automatische gedachten, gevoelens en lichaamssensaties die voortkomen uit het brein. Heel veel mensen zijn zich vaak helemaal niet bewust dat ze een verhaal onbewust in zich meedragen. En al helemaal niet dat ze door hun verhaal vertroebeld de wereld in kijken. Of zelfs

door zichzelf telkens weer opnieuw het eigen verhaal te vertellen waardoor de geschiedenis zich herhaalt.

Het is belangrijk ons te realiseren dat projectie van ons verhaal op de ander (situatie of omgeving) een zeer grote verstoring binnen ons menselijke contact is. Dit noemen ze ook wel overdracht. De persoon die de projectie (aanval) ontvangt en daardoor wordt getriggerd, projecteert ook weer zijn of haar verhaal terug (tegenoverdracht). Het houdt ons gevangen in een oneindige loop van projecties (actie-reactie) en herhaling van onze geschiedenissen. Als ik voor echt en open contact ga en de verbinding juist wil bekrachtigen dan kan ik mezelf opnieuw 2 vragen stellen:

Projecteer ik nog mijn verhaal op mijn omgeving?  
Ben ik nog gevoelig voor projecties uit mijn omgeving?  
Antwoord op vraag 1

Als ik vanuit mijn persoonlijkheid beweeg, projecteer ik nog mijn verhaal. Weet je nog. Mijn persoonlijkheid loopt met haar verhaal en 'bril' door de wereld heen. Bovendien zet ik dan strategieën in die gepaard gaan met projecties van afhankelijkheid en verwachting. Vanuit mijn verhaal heb ik 'mijn kameleon' actief gehad. Ik synchroniseerde als vanzelf met de strategie van de ander mee. Ik moest aan alle verwachtingen in mijn buitenwereld voldoen waarbij ik afhankelijkheden, controle, macht en angst voelde. Aan de voorkant (mijn strategie) bewoog ik met de ander mee, maar op de achtergrond speelde mijn angst voor afwijzing altijd mee. Door mij te verbinden met de angst en traumapijn van mijn kleine meisje en mijn strategie onder de loep te nemen, kreeg ik in 2009 de verbinding met mezelf en mijn voelen terug.

Alleen wanneer ik stress ervaar of iets heel erg spannend vind, gaat mijn brein met zijn verhaal automatisch aan. Een mooi voorbeeld over projectie was dat ik altijd bang was voor paarden, omdat ze zo groot en onvoorspelbaar zijn. Ik projecteerde mijn angst voor afwijzing op het paard, hield me terug en hoopte dat het paard signalen zou geven dat ik haar kon vertrouwen. Dit gebeurde niet. Zij keerde zelfs haar kont naar mij toe. Pas toen ik eerlijk mezelf durfde te zijn, door mijn angst in verbinding te brengen en zonder er een strategie overheen te zetten, kwam ze uit haarzelf naar mij toe. Als ik het paard vertrouwen gaf door mijzelf te geven, kreeg ik vertrouwen terug.

Zo werkt het ook met mensen. Als we onszelf zonder strategie en met ons gevoel durven te laten zien, krijgen we dat ook van de ander terug. Het projecteren van ons verhaal zorgt voor zoveel verstoringen. Om nog een voorbeeld te geven als kind durfde ik nooit mijn vinger op te steken. Ik was bang dat ik het niet goed zou doen en zou worden afgewezen. Hierdoor was ik veelal onzichtbaar en hebben anderen mij niet echt kunnen zien. Als ik nu in een groep zit en iets wil zeggen, hoor ik negatieve gedachten en voel ik precies datzelfde gevoel in mijn lijf. Dat wil niet zeggen dat ik dan ook altijd mijn mond houd. Om de eerste keer hardop te spreken, moet ik vaak eerst even een drempel (van al mijn geprogrammeerde lichaamssensaties en afwijzende gedachten) over. Vooral als er veel mensen zijn. Soms komen er wel eens donkere gedachten op over een ander persoon. Meestal lukt het mij die gedachten meteen te stoppen omdat ik dat niet prettig vind.



## Antwoord op vraag 2

Hoe zit het dan met projecties (aanvallen) die ik uit mijn omgeving ontvang? Op afwijzing zit nog wel mijn gevoeligheid. Ik loop niet meer waakzaam in de wereld en houd er van tevoren geen rekening meer mee. Alleen wanneer ik dus iets spannend vind, gaat mijn brein aan. Wanneer mijn brein aangaat, maak ik de weg naar binnen, voel ik wat ik voel en lukt het me vaak om mezelf weer te reguleren. Maar bij 'een aanval' van afwijzing die ik niet verwacht, kan ik een schrikreactie en bevroeringsrespons ervaren. Met als gevolg dat de angst mijn automatische afwijzende gedachten weer creëert en ik me niet meer uitspreek. Aanval tussen aanhalingstekens omdat de ander vaak geen bewustzijn heeft op zijn automatische strategie.

In de afgelopen 2,5 jaar heb ik in de samenleving veel afwijzende projecties gezien. Dit bleek voor mij een mooie stimulans voor een nog dieper zelfonderzoek. Omdat ik weet dat de buitenwereld een spiegel (interne projectie) is van mijn binnenwereld, stelde ik mijzelf de vraag: Waar wijs ik mezelf nog af? Voor iedereen zal het antwoord op de vraag anders zijn over hoe hij of zij de afgelopen tijd de omgeving heeft ervaren en waar hij of zij in is getriggerd.

Tijdens een sessie op zoek naar mijn afwijzing, kreeg ik contact met mijn binnenwereld. Ik zag een grote duivel die op me neerkeek. Hij voelt koud, kil en is donker. Het maakt zich groot, wijst veel van wat ik wil af en gaat op mijn rem staan. Hij is erop gericht mij zo onzichtbaar en stil mogelijk te maken en vertelt mij boodschappen als: 'Neem geen ruimte in. Kom niet te krachtig over. Stop er maar mee. Je kunt het toch niet. Deel je gevoelens niet. Laat jezelf niet zien. Anderen vinden je

teveel of lastig. Maak geen fouten. Houd je terug. Je bent niet belangrijk genoeg. Pas je aan.' Ik heb dus vooral donkere gedachten over mezelf. Mijn duivel is een innerlijke stem die de verhalen van mijn ouders, hun projecties, maar later ook die van de omgeving in mijn brein (lichaam, gevoelens, gedachten) heeft verinnerlijkt en als spons geabsorbeerd. Anderen noemen het ook wel de innerlijke criticus. Het is een mechanisme uit het brein die door herhaaldelijke gedachten, gevoelens en lichaamssensaties mijn persoonlijkheid in stand houdt en zelfs aandrijft. Mezelf afwijzen was blijkbaar beter dan afgewezen worden.

De aanval van de afwijzende projectie van de ander kan hierdoor op verschillende niveaus (lichaam, emoties en gedachten) inhaken. Waardoor mijn eigen breinverhaal weer gaat draaien. Soms wordt de persoon of situatie door een afwijzende aanval in mijn brein als onveilig opgeslagen. Waardoor ik toch herhaaldelijk waakzaam word. Deze projectie van angst voor afwijzing op de ander, creëert dan juist weer afwijzing. En dan kom je weer uit bij dat ik mijn verhaal projecteer. Of ik nu zelf projecteer of door een ander door een projectie wordt aangevallen, het gaat nooit over de ander. Pas wanneer ik bij mezelf kan blijven, kan ik de projectie laten bij wie het hoort.

Mijn verhaal

Iedereen heeft mijn verhaal (zoektocht naar vrijheid) kunnen lezen. Daar heb ik geschreven over mijn kleine meisje en haar pijn. Een situatie waarin mijn behoeften en gevoelens er niet konden zijn. Waardoor ik mijn lichaam en gevoelens ben gaan verlaten. Als een kameleon vervloede ik met de gevoelens en behoeften van de ander(en) en gaf precies wat er van mij

werd verwacht of nodig was. Ik voelde mij afhankelijk van de buitenwereld en paste mijn gedrag aan. Eerst werd ik daarin extern door verhalen van anderen en het collectief gestuurd. Als klein meisje heb ik mezelf in de verstoringen van anderen laten zuigen en heb ik mijn ware gevoelens en behoeften verlaten. Ik ben mezelf stelselmatig gaan afwijzen met gedachten en gevoelens en dit stuurde mijn persoonlijkheid aan. De hoge spanning die door de situatie vrij kwam in mijn lijf, reguleerde ik door te eten. In de pubertijd werd dit mechanisme uitgebreid met externe aandacht van jongens, lust, roken, drugs en drank. Later ook nog met studeren en werken.

Een paar maanden geleden heb ik tijdens mijn onderzoek mijn verhaal in poppen gekleid. Super gaaf om te doen, maar ook zeer confronterend. Toen ik voelde dat ik ze allemaal gekleid had, zag ik dat ik alle strategieën, die ik in mijn omgeving waarneem, voor mezelf had gekleid. Groot en macht (De Duivel), Klein en hoop (Kleine Meisje), groot en hoop (De redder) en klein en macht (Mijn Straatmeid). De duivel zie ik als de grootste speler en aanjager die mijn oude verhaal via mijn brein, door mijn persoonlijkheid in beweging brengt. Wanneer ik erin vast raak, ervaar ik het als een bewustzijnskaping, een innerlijke breingevangenis. Zie het als een soort van hypnose. Zolang ik mezelf soms nog blijf identificeren met mijn persoonlijkheid, blijf ik gevoelig voor projecties, aanvallen en verstoringen van buiten. Maar die verstoring komt dus eigenlijk altijd van binnenuit. We hebben allemaal onze eigen breingevangenis. Hoe de 'poppen' zich in jouw verhaal verhouden, hoe ze eruit zien of hoe jij ze zou noemen, zal anders zijn dan die van mij.

Naast dit alles heeft mijn brein een favoriet probleem die hij telkens opnieuw vastpakt. Wanneer ik mij identificeer met het verhaal dat 'mijn duivel' mij influistert, ontstaat er een gevoel van minderwaardigheid. Mijn verhaal en de 'poppen' spelen vervolgens hun script. Hierdoor was ik soms dagelijks met mezelf in conflict. Dit overleefmechanisme onderdrukt mijn ware zelf en kracht. Waardoor ik mijn hele leven geregeld een energielek had. Als ik dan terug kom op mijn onderzoek en vraag, waar wijs ik mezelf nog af, dan is deze innerlijke 'duivelse' groot-klein dynamiek van mijn persoonlijkheid zeer destructief.

We spelen in het gezamenlijke spel, wat in mijn ogen net zo destructief is, allemaal ons eigen script. Voor mijn gevoel ben ik daarom aangekomen bij de volgende fase van mijn bevrijding, de bevrijding uit mijn eigen breingevangenis. Hoe ik naar deze bevrijding kijk, deel ik in de blog dat gaat over ons vrije hart, maar eerst leg ik verbanden met het gezamenlijke spel en onze collectieve traumavelden. Wat er zich in mij afspeelt, zie ik niet alleen bij anderen, maar ook in het collectief.

## 4 Collectieve traumavelden

24 oktober 2022

Dit is een blog die ik extra aan deze reeks toevoeg. Tot nu toe heb je waarschijnlijk de blogs 'Open en echt contact', 'Ons gecreëerde persoonlijkheid' en Mijn innerlijke breingevangen' gelezen (of geluisterd). Als je dat nog niet hebt gedaan, raad ik je aan dat wel te doen. Deze blog is daar namelijk een vervolg op.

De creatie van onze persoonlijkheid is veel breder dan ons belemmerende ontwikkelverhalen binnen onze gezinnen van herkomst. Naast de aanpassing aan het gezin van herkomst, heeft de persoonlijkheid zich ook aan de omgeving en samenleving aangepast. Hoe meer we de samenleving ingaan hoe meer we onze gezamenlijke 'bril' vanuit de omgeving krijgen aangeleerd. Zo doen wij het hier. Zo praten we met elkaar. Hier hebben we het over. En hier hebben we het vooral niet over. Wat belangrijk is en welke waarden we dragen. Dit zijn onze omgangsnormen en geaccepteerde behoeften. Dit mag en dit mag niet. We vervullen rollen op basis van verwachtingen. Zo kijken we naar dingen. Dat is ons mens- en wereldbeeld. Binnen de opgerichte systemen zoals bijvoorbeeld het onderwijs krijgen we stof aangeboden dat we volgens andere persoonlijkheden wat we moeten leren. Binnen een samenleving zijn verschillende subculturen. De ene subcultuur is beter aangepast dan de andere. Je voelt het als je er niet bij hoort. Intern hebben we dan ook een actief overlevingsmechanisme dat ervoor zorgt dat we ons er zo goed mogelijk op aanpassen.

Bovenstaande voorbeelden zijn een bundeling van kenmerken, zoals herhaaldelijke handelingen, reacties en gedachten die binnen een samenleving een collectieve dominante sociale en culturele gewoontevorming creëren. Wat ik zie is dat tot in de hoogste regionen binnen ons land, Europa en de wereld hiërarchie, macht en controle de boventoon voeren. Ik zie een diepe imprint van de boodschap 'Survival of the fittest' binnen onze maakbare wereld. Bij dit Darwinistische mens- en wereldbeeld voelde ik in mijn lichaam altijd een verstoring. Inmiddels begrijp ik waarom ik een verstoring ervaar bij het horen van deze theorie. Het concept wordt door de huidige machthebbers als hoogst haalbare samenleving gezien. Met het idee dat de 'sterke individuen' over alle 'zwakkeren' regeren. Mensen die in de opgerichte prestatie maatschappij (maakbare wereld) kunnen meekomen, hebben de meeste kansen. Deze denkrichting en boodschap liggen onbewust diep en zeer gelaagd in onze persoonlijkheid, ons collectieve geheugen en opgerichte economische, politieke en sociale systemen opgeslagen. Deze theorie doet voor mijn gevoel de mensheid en onze samenleving tekort.

Wat ik mijn hele leven al waarneem, is namelijk een onderdrukking van het feminiene veld. Binnen onze huidige samenleving en bij veel persoonlijkheden zie ik een hyperfocus op de masculiene eigenschappen zoals logica, woorden, details, analyse, orde, controle, tijd en identificatie met het individu. Nu ik de link leg met het Darwinistische perspectief begrijp ik de disbalans tussen materie en spiritualiteit nog beter. Toch heb ik ook een zichtbare groei van het feminiene veld gezien. Door bijvoorbeeld het leren kennen van andere culturen. Of omdat mensen in de

prestatie maatschappij steeds meer vastliepen en met hun persoonlijke ontwikkeling aan de slag gingen.

Er kwam ook meer aandacht voor beelddenkers in het onderwijs. Aandacht voor (hoog) gevoeligheid, voor systemisch kijken, trauma, voor collectief leren, voor ruimte, verbinding, coaching, mindfulness, yoga, ons lichaam en voelen, de kracht van het nu en nog zoveel meer. Het feminiene veld is van onze emoties, intuïtie, van beelden, het geheel en relaties zien, samenbrengen, spontaan, vrij, het nu moment en de identificatie met de groep. Belangrijk om te weten is dat ieder mens (mannen en vrouwen) zowel masculiene als feminiene eigenschappen in zich draagt. We zijn al heel en hoeven alleen maar meer in verbinding met onszelf en tot expressie te komen.

Ik heb al jaren het idee dat we als mensheid er klaar voor zijn door te groeien naar een andere vorm van samenleven. Waarin alle mensen meer tot hun recht komen door expressie van hun wezen en de aanwezige ruimte van meerstemmigheid. Willen we doorgroeien naar een samenleving waarin er veel meer onderlinge verbinding, vrijheid, autonomie en zuiverheid aanwezig is. Dan mogen mensen die vooral hoop als strategie hebben hun eigen ruimte meer innemen. En mensen met een macht strategie juist meer ruimte voor een ander leren dragen. We hebben hierin allemaal onze eigen verantwoordelijkheid te dragen. In plaats van meer ruimte zie ik juist een tegenbeweging opkomen, waarin onderdrukking van de groei door hiërarchie, macht en controle steeds weer meer de boventoon voert. Net zoals mijn innerlijke duivel dat doet wanneer ik uit mijn comfortzone van onzichtbaarheid wil stappen. Ik heb de

onderdrukking eerst in de zorg en later in het onderwijs nadrukkelijk zien opkomen.

Sinds drie jaar zie ik deze onderdrukking ook zichtbaar in rest van de maatschappij opkomen. Alsof we worden aangestuurd door autoritaire ouderwetse mannen met sigaren. Kritisch zijn of anders denken mogen niet meer binnen onze huidige cultuur. Het is niet waar of het wordt ervaren als negatief. Daarmee gaat de deur vaak gelijk weer dicht met een grap over complotten of een andere manier van afwijzen. Cognitieve dissonantie is een grote verstoring binnen ons collectief. Het openstaan voor meerdere perspectieven en tolerant zijn, zijn lastig vanuit hiërarchie en een overlevingsperspectief. Deze collectieve verstoring is zo voelen en zichtbaar. Mocht jij tijdens het lezen last krijgen van deze automatische overlevingsreactie, probeer dan eens jouw tolerantie voor een ander perspectief op te rekken door jezelf af te vragen wat nou als het verhaal van de ander ook waar is? Je hoeft het niet voor jezelf meteen als waar aan te nemen, maar als een eventuele mogelijkheid naast jouw huidige waarheid. Hiermee creëer je meer innerlijke flexibiliteit, veerkracht en openheid. Als je dat voor jezelf creëert, creëer je het ook voor het collectieve veld.

Wat ik ook zie, is dat we door de politiek met behulp van de media worden overladen met angstscenario's over onze gezondheid, klimaat, economie, vrijheid, etc. Mensen worden hierdoor extra in hun persoonlijke overlevingsstrategieën gezogen. Ik heb het altijd al wel gezien en gevoeld, maar tijdens Corona was de inzet en misbruik van macht voor mij helemaal duidelijk. Dit was voor mij het begin van het volledig bewust waarnemen van hoe het verdeel en heersspel tussen mensen wordt ingezet. Kun je je voorstellen hoe voorspelbaar



mensen zijn als zij vanuit hun persoonlijke strategieën automatisch reageren en handelen? Als je meer macht wilt, kun je hier mooi misbruik van maken. Door bijvoorbeeld het in kaart brengen van alle reactiescenario's en ons in voor en tegen groepen te framen. Om vervolgens die twee groepen vanuit onze collectieve traumavelden, dader (groot & macht), slachtoffer (klein & hoop/afhankelijk, klein & macht/opstandig) of redder (groot & hoop), tegen elkaar op te zetten en naar eigen hand uit te spelen.

Als we Corona als voorbeeld nemen, was er in de samenleving in eerste instantie veel saamhorigheid. Die saamhorigheid werd na een paar weken publiekelijk om zeep geholpen. Er werd gezegd dat er mensen waren die zich niet aan de regels hielden. Dit werd in talkshows, het nieuws of in de persconferenties telkens opnieuw herhaald. Het automatische gevolg was dat mensen elkaar gingen wantrouwen. De druk werd door de uitspraak van het nieuwe normaal opgevoerd. We zouden nooit meer terugkeren naar het leven van vóór Corona. Sommige mensen zagen dat de maatregelen niet in verhouding stonden of voelden dat er iets niet klopte. De diskwalificatie van mensen met een ander perspectief werd steeds duidelijker voelbaar en zichtbaar. Er ontstond een groep mensen tegen de maatregelen en een groep mensen voor.

Tijdens de eerste demonstratie werd de confrontatie tussen burgers en politie heel makkelijk uitgelokt. Het framen van deze 'tegengroep' kon hierdoor nog dieper worden ingezet. Waardoor de kampen voor en tegen steeds meer werden vastgezet. Mensen zijn mijn inziens door tegenkrachten tegen elkaar opgezet. In de 'tegen' groep werd de schuld van het verliezen van onze vrijheid bij de 'schapen' neergelegd. De

schuld van de angst voor het virus werd bij de ‘wappies’ neergelegd. Er werd in beide groepen hele extreme complot informatie verspreid. Alsof al die mensen op basis van die informatie hun keuze hadden gemaakt. Waardoor tolerantie voor meerdere stemmen en verhalen in het collectief zichtbaar verdwijnt.

Dit mechanisme van voor en tegen werd met de vaccinatie campagne via de media, social media en politiek met uitsluiting, censuur, mind control en propaganda nog eens extra doorgezet. Velen reageerden vanuit hun automatische persoonlijkheid. Mensen reageren bijvoorbeeld met valse hoop en voelen zich afhankelijk. “De expert zal het wel weten.” Anderen schieten te hulp en/of offeren zich aan de autoriteiten op. “De overheid heeft toch het goede met ons voor.” “Je doet het toch voor een ander.” Weer anderen komen in verzet of gaan in de verdediging of worden boos en reageren dat op anderen af. En er zijn ook vele anderen die hun kop in het zand steken en/of meelopen.

De huidige wereld voelt voor mij helemaal op zijn kop. Ik zie veel afwijzende projecties en een negatief mensbeeld. Om mij heen zie ik een informatie oorlog die invloed uitoefent op het vernauwen van ons bewustzijn. Er mag in de media rondom verschillende thema’s maar één verhaal zijn. Alle dissonante stemmen worden negatief tot één tegengroep geframed. Uithoeken van voor of tegen zorgen ervoor dat we juist triggeren en bang zijn voor bij de ander aanwezige verschillen. Vanuit ons ‘survival of the fittest’ overlevingsperspectief is een ander een concurrent en een bedreiging voor ons bestaan.

Als je kennis hebt van ons automatische onbewuste brein, dan kun je mensen zo manipuleren dat ze precies doen wat je wilt. Helemaal wanneer iemand in angst is. Zonder dat ze het doorhebben dat hun 'bril' wordt gemanipuleerd. Zo onlogisch en onvoorstelbaar is dit niet. Bedrijven maken met hun marketing bijvoorbeeld ook gebruik van kennis over het manipuleren van het onbewuste brein. Waarom zouden persoonlijkheden die bijvoorbeeld op macht belust zijn of het grote geld najagen dit niet doen? Ik ben onder de indruk hoe makkelijk het beïnvloeden van mensen gaat. Het herinnert mij aan alle kennis die ik hierover heb en alle films, video's en documentaires die erover zijn gemaakt.

Leiders, publieke figuren of instanties hebben door herhaaldelijke beïnvloeding (in woorden, incongruente boodschappen, groepsdruk, drang en dwang) onze 'tolerante' cultuur veranderd. Onze individuele en collectieve vrijheid van keuze, meningsuiting en gedrag is in onze samenleving aangetast. Mensen worden afgeleid en zijn vooral met elkaar bezig in plaats van met wat er zich achter de schermen voltrekt. Door de technologische ontwikkeling zijn mind control en informatie nog beter in beide uithoeken te manipuleren. Zonder dat je bewust bent, speel je mee en ben je een pion in het machtige verdeel en heersspel. Laatst zei een klant tegen mij "Jij past helemaal niet bij de tegen groep". "Dat klopt" zei ik. Er is nog steeds een krachtige midden met ruimte voor verschillende verhalen, kleuren en perspectief. Die wordt alleen zoveel mogelijk weggehouden door censuur en diskwalificatie zodat er aan de voorkant maar twee labels overblijven: voor of tegen. Onder al onze verschillen zijn we in de kern allemaal met elkaar verbonden. We wensen in basis toch allemaal een vredige, veilige, gezonde, vrije en duurzame wereld. Echte duurzame

oplossingen en ontwikkelingen komen dan ook van autonome mensen. Niet van leiders die de economische belangen van multinationals prevaleren en andere mensen hiervan afhankelijk maken en ze verzwakken door ze tegen elkaar op te zetten.

Als je met deze kennis op de geschiedenis terugblijkt, dan zie ik deze verdeel en heers- en afleidingstactieken herhaaldelijk terugkomen. En als je goed voelt, kijkt en onderzoekt, dan zie je het. Zo verborgen is het dan eigenlijk ook weer niet. Gelukkig worden steeds meer mensen systeembewust en zien ze wat er achter de schermen gebeurt.

Maar let op! Zoals het spel zich buiten ons afspeelt, zo speelt het zich ook binnenin ons af. Het mechanisme achter wat werkelijk in de maakbare wereld zichtbaar is, is te vergelijken met onze persoonlijkheid en het mechanisme erachter, onze innerlijke breingevangenis. We zijn niet alleen van elkaar maar ook van onszelf verwijderd geraakt. Als je met bovenstaande kennis reflecteert op jouw eigen persoonlijkheid, weet jij ook dat je voor het onderdrukken van jezelf of onderdrukken van een ander bent gebruikt. Willen we onszelf bevrijden uit het collectieve traumaveld (van dader, slachtoffer en redder) die we in onszelf en/of de omgeving waarnemen, dan hebben we onszelf telkens weer van binnenuit te openen. Het vraagt eerlijkheid om onze persoonlijkheid en schaduwen onder ogen te komen. Bovendien vraagt het veel bewustzijn om in het nu aanwezigheid te zijn. Onze persoonlijkheid heeft het zo weer van ons overgenomen. In mijn volgende blog, dat over ons vrije hart gaat, ga ik hier dieper op in.

## 5 Ons vrije hart

19 november 2022

Als inleiding van deze reeks schreef ik over open en echt contact. Daarna heb ik drie blogs geweid aan ons gecreëerde persoonlijkheid, mijn innerlijke breingevangen en onze collectieve traumavelden. Deze laatste drie gingen over ons brein. Waarop we ons teveel hebben georiënteerd en die ons open en echte contact in de weg staat. Als mensheid zijn we los geraakt van ons ware zelf. Waardoor we ook minder in verbinding met een ander kunnen zijn. Wat generatie op generatie in een constante uitwisseling telkens opnieuw in samenhang met het systeem en de omstandigheden wordt her geprogrammeerd. Onze persoonlijkheid staat onder controle van een valse macht. Die ons zowel intern als extern aanstuurt. Die valse macht kunnen we, naast in onszelf, ook in onze buitenwereld waarnemen. Ik neem in onze huidige wereld verschillende programma's waar zoals 'Survival of the fittest'. Dat je superieur bent, als je bovenaan de ladder staat. Een wereld waar velen zich minderwaardig voelen. Of ze nu hun autoriteit weggeven, toekijken of ertegenin gaan. Mensen zijn veelal op de buitenwereld georiënteerd. De actie-reactie dynamiek van valse hoop of valse macht lijken elkaar op te volgen en in stand te houden. Het gedachtegoed dat alles maakbaar is in de wereld, krijgt steeds meer de overhand. Waardoor velen zichzelf constant willen verbeteren en naar meer en beter streven. Hierdoor zitten veel mensen met hun gedachten in het verleden en/of in de toekomst. Als we deze weg voortzetten, nemen we stappen naar nog meer verwijdering van onze menselijke natuur, bijvoorbeeld transhumanisme en totale controle.

In mijn beleving hebben we onvoldoende verbinding met onszelf als deze programma's en ons brein op de voorgrond staan. In de huidige maakbare wereld zien we deze materiële wereld vooral met onze zintuigen. We voelen met onze huid, zien met onze ogen, horen met onze oren, ruiken met ons neus en proeven met onze tong en mond. Deze zintuigelijke informatie komt rechtstreeks ons brein in, die vervolgens de informatie uit eerdere ervaringen selecteert en interpreteert. Onze gecreëerde persoonlijkheid speelt hierbij een belangrijke rol, omdat deze vaak vanuit een vaste programmering zijn of haar gevoelens, gedachten en lichaamssensaties bij de informatie ervaart. Waardoor we stelselmatig vanuit vaste referenties op de wereld om ons heen reageren. Hoe je kijkt, maakt wat je ziet.

Onze wereld is veel groter dan alleen de materiële wereld die we via onze zintuigen en brein waarnemen. Alles wat we in een fysieke vorm (materie) waarnemen, bestaat uit energie (trilling). Er bestaat naast het breinveld ook het energetische veld. Dat bestaat uit verschillende lagen, dimensies, frequenties, trillingen en patronen. Ze komen in verschillende verdichtingen samen, waardoor de materiële wereld voor onze zintuigen waarneembaar wordt. Bijvoorbeeld de natuur, de aarde, het universum, planten, dieren, mensen, ons voedsel en voorwerpen. Woorden, gedrag, situaties, omgeving en muziek bestaan uit verschillende trillingen. Ook de 'lege' ruimtes ertussenin die we niet met onze zintuigen kunnen waarnemen bestaan uit trillingen. Alles is vanuit dit energetische veld, die de gehele kosmos omvat, met elkaar verbonden. Trilling creëert vorm en vorm creëert trilling.

De onderzoeker Emoto heeft bijvoorbeeld laten zien hoe verschillende gedachten, emoties (trillingen) en woorden (vorm) de structuur van het water beïnvloeden. Bijvoorbeeld boos vergeleken met blij. Deze impact van de trilling achter de woorden heeft hij zichtbaar gemaakt door het water te bevriezen. Via de ontstane ijskristallen (vorm) werden verschillende energetische patronen zichtbaar. Ook kwantumfysica laat zien dat de kleinste deeltjes zich niet als materie gedragen, maar als licht oftewel bewegende energie gedraagt. Deze deeltjes zijn, ook al zijn ze kilometers ver van elkaar verwijderd, met elkaar verbonden. Net zoals Einstein ook ontdekte, 'When something vibrates, the electrons of the entire universe resonate with it. Everything is connected.' Ze reageren zonder ruimte en tijd direct op elkaar. Alsof er een communicatiesysteem zoets als bewustzijn tussen 'de deeltjes' bestaat. Wetenschappers hebben zelfs met onderzoeken vastgelegd dat menselijke waarneming invloed heeft op hoe deze 'deeltjes' zich gedragen. En wat bestaat er dan nog meer aan energieën in de onzichtbare tussenruimte?

Veel mensen zijn zich er niet van bewust of staan er niet bij stil dat er buiten onze fysieke waarneming nog meer bestaat. Mensen beïnvloeden elkaar bijvoorbeeld met hun gedachten en emoties die uit verschillende trillingen bestaan. Omdat we allemaal verbonden zijn met het energetische veld, zijn we gevoelig voor trillingen van buitenaf. Ik geef een paar eenvoudige voorbeelden die gevoelige mensen wellicht zullen herkennen. Je kent vast wel het verschil tussen hoe jij reageert op iemand die alleen vanuit zijn hoofd praat of iemand die zijn kennis met gevoel in woorden vertaalt. Bij de één kak je in en verlies je je aandacht. Bij de ander raak je nieuwsgierig en enthousiast. Je resoneert bijna automatisch op de trilling van de ander mee. Herken je ook van die

momenten dat je partner een sacherijnige bui heeft. Je wordt vaak zelf ook sacherijning. We nemen de ander fysiek waar, maar ontvangen ook de trillingen van de gedachten en emoties van die ander, situatie of omgeving. Als je een ruimte inloopt, voel je je bijvoorbeeld prettig of niet. Of als je in de natuur loopt, wordt je rustig en ontstaat er meer ruimte in je systeem. Ken je ook dat gevoel dat je weet dat een ander negatief denkt, maar het niet uitspreekt. Je voelt de trilling die eronder verborgen zit.

Hiervoor beschrijf ik hoe trillingen jou beïnvloeden, maar wat dacht je van wat jouw eigen gecreëerde trillingen met jou en jouw omgeving doen. Kun je je voorstellen wat het verhaal dat we onszelf vertellen met onze trillingen doet? Als je jezelf telkens vertelt dat je minderwaardig bent. Wat doet dat met jouw trillingen? Of wat dacht je dat het rondjes draaien in mijn innerlijke breingevangenis met mijn trillingen doet? Ik zie een soort van langspeelplaat die eenzelfde dempende toon aanhoudt en rondraait. Of als we negatief over een ander praten. Als we onze gevoelens die uit trillingen bestaan op anderen projecteren. En wat denk je dat onze angstgedachten en emoties bij elkaar samen in het energetische veld doen? Ook al heb je nog geen bewuste verbinding met je gevoel. Onbewust of bewust beïnvloeden we altijd het energetische veld. We weten nog half niet wie we werkelijk zijn en in wat voor wereld we echt leven.

We oriënteren ons op de buitenwereld zoals het zich in de vorm manifesteert en reageren hier vaak vanuit onze persoonlijkheid op. Zolang we aan deze gevolgen (vorm) kant blijven staan, staan we in deze 'wedstrijd' altijd 1-0 achter. Aan de andere kant neem ik juist ook een tegengestelde beweging waar. De weg naar meer verbinding en



bewustzijnsverruiming. Als we de weg naar binnen maken, gaan we naar mijn mening aan de oorzaakkant staan. Oftewel als we terug naar de oorsprong gaan, komen we aan bij trilling die alles tot materie vormt. Als je je realiseert hoe groot en gelaagd onze werkelijke wereld is, dan zie je pas hoe groot jouw bereik en invloed echt is. We wisselen informatie (trilling) uit en communiceren met alles waarmee we vanuit het energetische veld verbonden zijn. Met de natuur, planten, dieren, de aarde, het universum, voeding, onze lichamen en ga nog maar even door. Zie je ook dat onze communicatie veel breder is dan alleen maar met elkaar in contact zijn. Als je niet of onvoldoende in jezelf aanwezig bent, kan jouw persoonlijkheid het overnemen waardoor er verschillende verstoringen door jouw communicatie heen lopen.

Een steeds groter wordende groep mensen werd steeds vrijer en kwam meer in verbinding met zichzelf en elkaar. Ik denk dat deze collectieve bewustzijn verruiming een tegenreactie in gang heeft gezet. Zo werkt dat binnen systemen. Het systeem van de collectieve traumavelden houdt de balans graag in stand. Ik zie dit mechanisme in mezelf, zie het om mij heen en ook in de buitenwereld. Maar ik voel mij hele leven al dat er een nieuwe wereld voor ons beschikbaar is. Ik had me alleen niet voorgesteld dat de 'valse macht' met controle en beheersing zo rigoureuus zou ingrijpen. Ik heb het opkomen van autoriteit, meer controle en beheersing wel stelselmatig zien opkomen. Waardoor ik nu ook beter begrijp waarom ik me er toen al zo krachtig vanuit mijn persoonlijkheid tegen heb verzet. En dat was precies het probleem waardoor ik ook helemaal vastliep. Je moet niet vanuit je gecreëerde persoonlijkheid reageren. Maar dat had ik toen nog te leren. Door het vastlopen, moest ik wel de weg naar binnen maken en kon ik steeds meer keuzes vanuit mijn hart maken. Toch

viel ik door triggersituaties soms weer terug in mijn oude groef of hield ik het zelf in stand door mezelf mijn persoonlijke verhaal te vertellen.

Ik kan me ook wel in de situatie van de valse macht inleven. Als je al zo lang de valse macht hebt, dan doe je er alles aan om deze collectieve bewustzijnsverruiming te vertragen. Door het materiële veld te compartimenteren en van het energetische veld te isoleren, komt bij mensen informatie direct in het brein binnen. Die daar ook weer wordt verwerkt en vanuit de door het brein geprogrammeerde persoonlijkheid op wordt gereageerd. Mensen zijn hierdoor extra vatbaar voor manipulatie. Zonder dat we het doorhebben, creëren we met onze gedachten, emoties en reacties een werkelijkheid die we in de materiële wereld waarnemen en door bijvoorbeeld de media wordt voorgehouden. Zie je hoe we allemaal in het 'spel' meespelen/meegespeeld hebben? Welke rol je ook in dit spel speelt. Iedereen neemt zijn of haar plek in, heeft hierin zijn of haar eigen proces en hoort erbij. Mijn inziens spelen de meesten mensen onbewust vanuit hun geprogrammeerde persoonlijkheid in dit 'spel' mee.

Ik sluit niet uit dat er ook een groep valse macht is die die deze kennis wel heeft. En voor hun belangen hier handig misbruik van weet te maken. Bijvoorbeeld hoe onze waarneming direct door televisie of sociale media wordt beïnvloed. De trillingen (gedachten en emoties) die daarbij ontstaan, creëren een materiële werkelijkheid. We hebben bijvoorbeeld ook ontdekt dat ons hart en buik een brein heeft. Hoe lang is ons brein al van de rest geïsoleerd? Als ik dit tegen het licht van Darwin en zijn evolutietheorie aanhoud, dan vraag ik me af waarom mensen niet alles van

de capaciteit van hun brein gebruiken. Je zou eerder denken dat we met kleinere hersenen meerdere overlevingskansen hebben. Voor mijn gevoel duidt het eerder op dat onze mogelijkheden zijn verminderd, of misschien zelfs klein gehouden, in plaats van dat we zoveel ruimte hebben om door te groeien. Ons bewustzijn is gevallen. We hebben nog zoveel van onze geschiedenis en vermogens te ontdekken. Zou meteen verklaren waarom er zoveel gebouwen, bijzondere plekken en elementen op de aarde zijn die we vanuit onze geschiedenis niet goed kunnen verklaren. Dat heeft mij ook altijd al zo verwonderd.

Ondanks dat het materiële veld met daarin het geïsoleerde breinveld nog erg dominant is, zijn we allemaal (al is het vaak nog onbewust) met het energetische veld en elkaar verbonden. Het 'geïsoleerde' en gecontroleerde breinveld kan dus eigenlijk nooit helemaal de controle hebben. De mens met een meer verruimd bewustzijn zal het energetische veld en alles waarmee we verbonden zijn beïnvloeden. Of het nu wel of niet bewust gaat, maakt niet zo heel veel uit. Één ding weet ik zeker. De valse macht zal pas een stapje opzij doen, als er bewuste autonome mensen hun plek in zichzelf en hun omgeving in gaan nemen. We kunnen naar anderen blijven wijzen of op anderen wachten, maar het is aan onszelf om uit dit ongelijkwaardige 'spel' te stappen en niet meer mee te doen.

Gelukkig zijn veel mensen aan het ontdekken waaruit onze huidige wereld bestaat en wie we werkelijk zijn, scheppende energiewezens. Alles wordt zichtbaar en komt aan de oppervlakte. En de valse macht speelt hier ook weer een zeer cruciale rol in. Want hoe ontdekken mensen hun menselijkheid? Door mensen te ontmenselijken waardoor ze

met zichzelf in conflict raken. Ik zie een menselijke evolutie naar weer meer aanwezigheid door verbinding met ons lichaam, onze essentie en ons vrije hart. Hoe we dat doen, is leren waarnemen vanuit ons hart zonder daarbij ons geprogrammeerde brein erbij te betrekken. Waardoor we niet meer het verleden slepend naar het heden meenemen of met controlegedachten de toekomst proberen te voorspellen. We zijn dan in het nu moment aanwezig. Wat zou dat met het energetische- en het materiële veld doen als velen van ons autonoom 'online' komen? Hoe zou de natuur daar bijvoorbeeld op reageren?

Ons hart is vrij is van programmering en manipulatie. Het is vrij van tijd, van dualiteit en van oordeel. Het is een portaal dat in directe verbinding met het energetische veld staat. Door ons lichaam te bewonen, kunnen we ons hart veld bewust in elk nu moment openen. Waardoor wij kosmische lichtinformatie in ons lichaam kunnen ontvangen. Die we in samenwerking met onze innerlijke waarneming, unieke essentie en brein in wijsheid kunnen vertalen. Een samenwerking tussen het hart, lichaam en brein zoals het altijd is bedoeld. Waardoor we bewust in de materiële wereld kunnen scheppen en onszelf of de omgeving bewust met ons trillingen beïnvloeden. Hoe dat voor mij werkt, leg ik in mijn volgende persoonlijke blog uit: Opener van onoprechte verdichte velden.

## 6 Opener van verdichte velden

9 januari 2022

'Ik draag een hele andere wereld in mij'; zei ik als kleuter tegen mijn moeder. Dit las ik een paar weken geleden in één van haar dagboeken. Met mijn fijngevoeligheid kan ik de energetische wereld in mijn lichaam waarnemen. Door deze gevoeligheid in combinatie met mijn persoonlijke ervaringen tijdens het opgroeien, bestaat mijn overleving uit het oriënteren op de buitenwereld. Ik paste me als een kameleon aan de energie (strategie of trilling) van de ander aan. Ben mijn eigen wereld aan gevoelens gaan onderdrukken en terughouden voor de omgeving. Ik ben mezelf gaan afwijzen met het verhaal dat ik het niet waard ben of het niet goed kan. De gevoelens die daarmee gepaard gingen, liet ik aan niemand zien. Ik was sterk. Ik zorgde voor een ander om indirect voor mijn eigen veiligheid te zorgen. Hierdoor heb ik mijn eigen authentieke ruimte, mijn waarheid en de wereld die ik in mij draag, vaak verlaten. De onderdrukking van mezelf en mijn overleving zijn zeer geavanceerd en gelaagd in mijn persoonlijkheid geprogrammeerd. In basis is dit dus het verhaal van mijn persoonlijkheid en dat is maar een glimp van wie ik werkelijk ben. Mijn essentie bewoog hier natuurlijk altijd wel doorheen. Omdat ik de behoefte had mezelf te zijn, was ik in de aanpassing op de ander altijd wel op zoek naar openingen en een samen. Als ik dan later iets meer ruimte en aanwezigheid bij de ander voelde, kon mijn ware zelf er heel voorzichtig ook meer zijn.

Deze blog is een vervolg blog binnen de reeks Vrijheid in Verbinding. Ik heb er een op zichzelf staand verhaal van gemaakt. Toch raad ik je aan ook de eerdere blogs te lezen om de hele context mee te krijgen. Eerder schreef ik over open en echt contact, onze gecreëerde persoonlijkheid, mijn innerlijke breingevangenis, collectieve traumavelden en het vrije hart. Waaruit jij jouw bewegingen in de wereld maakt, heeft allemaal te maken met jouw bewustzijn. Iedereen kan zijn of haar eigen bewustzijn verruimen. Hoe dat voor mij werkt, deel ik hierna met je. Bewustzijnsverruiming is het vergroten van jouw waarneming. Ik herken in mezelf een aantal bewustzijnsvelden die ik graag met jullie deel. Misschien herkennen jullie het ook? Ervaren jullie het weer anders? Of ken je het nog niet? Ik probeer je een inkijkje te geven in hoe bewustzijnsverruiming voor mij werkt.

Ik herken in mezelf een bewustzijnsveld dat voortkomt uit mijn brein (gedachten, lichaam en gevoelens). Hierin zit mijn angst voor afwijzing verstoep. Die is zo diep geprogrammeerd dat dit de basis is waar vanuit mijn persoonlijkheid handelt en beweegt. Je ontwikkelt als kind precies dat wat nodig is in de context waarin je opgroeit. Alles wat niet wordt aangesproken of gewaardeerd, blijft verborgen. Dit bewustzijnsveld beweegt vanuit automatismen, vaste patronen en interactie dynamieken. Alles wat ik vanuit een automatische doe, is vaak een beweging vanuit dit breinbewustzijnsveld. Dan identificeer ik me volledig met mijn persoonlijkheid en hoe het volgens mijn persoonlijkheid in de omgeving hoort en moet. Wanneer ik vanuit dit veld communiceer, is er weinig verbinding met mijn ware zelf. Ik communiceer via het brein en de gevoelens die uit het brein voortkomen. Eigenlijk is er veel afwezigheid. Vanuit dit veld is iemand ook snel te manipuleren. Iemand reageert vaak

primair op alles wat hem of haar wordt gepresenteerd. In dit veld ontstaan er daarom ook gauw actie-reactie dynamieken, projecties en overdracht situaties.

Het volgende veld is een verruiming op bovenstaande veld. Dit krijg je door jezelf iets meer van een afstand waar te nemen en op jezelf te reflecteren. Als ik op mezelf reflecteer, mezelf van een afstand waarneem en ik vanuit bovenstaand breinbewustzijnsveld beweeg met iets meer bewustzijn, dan ervaar ik dat mijn gevoelens wat aan de oppervlakte blijven. Gewoonten, automatismen en gedachten staan meer aan de voorgrond. Wanneer ik bijvoorbeeld een gesprek vanuit mijn persoonlijkheid voer, ervaar ik mezelf als voorzichtig (dat komt voort uit mijn verhaal), wat aan de oppervlakte en met weinig gevoel achter mijn woorden. Er zit achter de woorden die worden uitgesproken weinig trilling of energetische informatie. Als ik in dit bewustzijnsveld voel dan zijn het vaak geprogrammeerde gevoelens die voortkomen uit het verhaal dat ik mezelf vertel. Of hoe ik mijn omgeving vanuit mijn persoonlijke verhaal ervaar. Als ik mezelf vanuit dit veld zou willen veranderen dan gaat mijn controle brein er mee aan de haal. Als ik dit doe, dan.... Met mijn brein probeer ik dan met mijn persoonlijkheid om te gaan. Hele analyses worden er voorafgaand of na afloop gemaakt met als doel het in het vervolg anders te doen. Inzicht en bewust sturen op ander gedrag kan soms helpen, maar vaak val ik weer terug in mijn oude gewoonten. De persoonlijkheid en haar gewoonten lijken op die momenten vaak sterker. Het mechanisme erachter is mijn verinnerlijkte buitenwereld dat mij in de pas houdt. Het is streng, wijst af en oordeelt. Herken je nog Mijn Duivel uit mijn innerlijke breingevangenis? Dit brengt heel veel vermoeiende analyses, innerlijke gesprekken en strijd met zich mee.

Vanuit dit breinbewustzijnsveld val ik mezelf aan. Ik moet van alles fixen en het is vaak nooit goed genoeg. Ik identificeer mij vanuit dit verruimde brein bewustzijnsveld nog steeds met het verhaal van mijn persoonlijkheid. Omdat ik voor een groot deel door de bril van mijn persoonlijkheid kijk, lopen er verstoringen van mijn persoonlijkheid dus onzuiverheden door mij heen. Hierdoor kunnen verstoringen/ onzuiverheden van de ander op mij aanhaken. Waardoor ik dus gevoelig ben voor aanvallen van buitenaf of aanvallen vanuit mijn eigen verhaal. Ik kan de ander ook triggeren door mijn verhaal op de ander te projecteren. Waardoor er onzuiverheid door mijn communicatiekanaal beweegt die de ander ontvangt. We zitten nog steeds in overdracht situaties en actie-reactie dynamieken verstrikt. Het verhaal van de één tegenover het verhaal van de ander. Ik ben mij er wel van bewust dat het in het moment gebeurt. Ik kan het alleen nog niet stoppen, denk ik als ik in dit breinbewustzijnsveld zit. Iemand die in het breinbewustzijnsveld zit, praat vaak uit één van zijn of haar scripts. De trilling die ik vanuit mijn verhaal met mij meedraag, heeft juist afwijzing in mijn omgeving gecreëerd. Als ik mezelf afwijs dan is de kans groot dan de ander mij automatisch ook afwijst. Deze reactie betrek ik op mezelf waardoor ik mijn eigen afwijzing weer bevestigd krijg. Vaak zie je dus dat de geschiedenis zich telkens weer in het heden herhaalt.

Dit vaak frustrerende breinbewustzijnsveld kent een omslagpunt. Het verschil zit 'm in de benadering vanuit het hart. Door mijn automatische reacties op te merken en mijn trigger gevoelens te doorvoelen, maak ik de weg naar binnen en beweeg ik terug naar mijn essentie. Essentie kun je ook



lezen als ware zelf en mezelf. Ik gebruik ze in deze blog door elkaar heen. Ik breng mezelf uit het verhaal van het denken bewust terug naar mijn hart bewustzijn, door het nu moment te ervaren, te voelen en aanwezig te blijven. Hoe ik dit precies doe, heb ik uitgebreider in mijn tweede blogreeks beschreven. Als ik in het nu moment aanwezig ben, voel ik de verbinding met mezelf, mijn lichaam, hart en mijn buik. Als ik alles wat er vanuit mijn verhaal in het nu moment wordt gevoeld, doorvoel, is er een doorgang naar een neutraler bewustzijnsveld. Welke vrij is van identificatie met mijn persoonlijkheid oftewel verhaal. Ik ervaar mijn essentie als zuiver. Vanuit dit hart bewustzijnsveld kan ik het brein bewustzijnsveld beschouwend waarnemen. En alles wat er in het moment is, bijvoorbeeld een verstoring, open ik door er met mijn aandacht en focus in mijn lichaam en gevoel aanwezig te blijven. Door erbij aanwezig te blijven, weet mijn lichaam precies wat het moet doen. Vanuit dit veld hoef ik niet gefixt te worden. Alles is goed zoals het is en ik vertrouw erop dat ik mezelf in elk moment weer overeind zet. Het vertrouwen is belangrijk omdat de controle van het brein de neiging heeft ook dit proces te kapen.

Wanneer ik in mijn hart bewustzijnsveld aanwezig ben, kan ik vanuit mijn ware zelf mijn waarheid oprecht uitspreken. Het grote verschil is dat ik niet vanuit mijn persoonlijkheid spreek en er geen verhaal van maak. Vanuit dit gereguleerde veld ben ik minder gevoelig voor aanvallen van buiten. Omdat ik actief meer aanwezig ben en niet in mijn verhaal zit, betrek ik alles wat een ander doet niet op mezelf. Ben ik even afgeleid en is mijn aandacht verslapt, dan neemt mijn persoonlijkheid het zo weer van me over.

Deze twee gelaagde bewustzijnsvelden zitten dicht tegen elkaar aan en bewegen door elkaar heen. Eerst heb ik mij ontvlochten van mijn omgeving. Mijn oriëntatie van de omgeving af moeten halen en voor zelfonderzoek naar afwijzing de oriëntatie op mezelf gericht. Vervolgens heb ik de aanwezige velden in mezelf van elkaar ontvlochten. Dit is best een uitdaging, omdat het breinveld zich in verschillende persoonlijkheden en patronen kan tonen en het de neiging heeft alles te willen controleren en te projecteren. Per slot van rekening zit de maakbare wereld door onze persoonlijkheid heen verweven. Welk maniertje of strategie van valse hoop of valse macht dan ook wordt ingezet. We hebben dus eigenlijk maar met twee bewustzijnsvelden te maken. Het breinbewustzijnsveld: de verinnerlijkte boodschappen uit de buitenwereld, Mijn Duivel in mijn brein, die de persoonlijkheid reactief onverbonden in beweging zet. Of het hart bewustzijnsveld: die trillingen en emoties in elk nu moment ervaart, ze doorvoelt en zo nodig vanuit Mijn Ware Zelf een verbonden beweging naar buiten maakt.

Nu ik nog meer besef wie ik werkelijk ben, kan ik mijn brein bewustzijnsveld stoppen en mezelf vanuit mijn hart bewustzijnsveld telkens opnieuw overeind zetten. Als ik niet mezelf ben en/of mezelf terughoud, komt mijn essentie niet tot haar recht. Dat geeft in elk nu moment een verschuiving/verdichting in mijn veld. Als ik aanwezig blijf bij mijn voelen en niet in het denken schiet, kan ik het verdichte veld weer in mezelf openen.

Als ik volledig aanwezig ben in mijn essentie, voelt mijn energie neutraal, duidelijk en krachtig. Ik kom tot mijn recht als ik mij op mezelf oriënteer en mijn lichaam en hart in elk nu moment voel. Ik heb een haarfijn waarnemingsvermogen in

het waarnemen van in de omgeving aanwezige breinvelden, strategieën, verdichtingen en verstoringen. In de wereld die in mij leeft zijn er geen strategieën en onechtheden. Of nemen we verhalen uit het verleden mee waarmee we het verleden in het heden kopiëren. We kunnen samen werkelijk verbinden en hart gedragen communiceren. Vanuit het nu moment spreken en naar elkaar luisteren over waar het ons nou echt over gaat. Wat er voor ons echt toe doet. Vrij van persoonlijke verhalen. Passend bij de waarheid in het nu moment van dat unieke mens. Zodat alle werelden open naast elkaar kunnen bestaan. Een ruimte waarin we de ruimte voor onszelf en de ruimte voor een ander dragen. Dit is het samen waar ik altijd naar op zoek was. Maar die wereld zit in mij. Er is in mij een enorme passie en betrokkenheid aanwezig om met mensen vanuit ruimte, hart gedragen en open en echt te communiceren. Vrijheid in verbinding. Super fijn om hier eens heel helder in te zijn. Ik hoef eigenlijk alleen maar mezelf te zijn. Zodat situaties die uit een vrij veld komen daarop kunnen aansluiten. Hier zit mijn scheppingsvermogen.

Toen ik mijn diepere voelen door de weg naar binnen heb herontdekt, is dit bewustzijnverruimingsproces zich verder gaan ontwikkelen. Ik ben het nog steeds aan het uitpakken. Mijn innerlijke breingevangenis en de herhalende innerlijke strijd zijn toch iets wat ik zelf creëer en dus ook kan stoppen. Ik neem zelf waar vanuit welk bewustzijnsveld mijn bewegingen komen. Zonder mezelf te veroordelen zodat ik de beweging vanuit mijn brein kan stoppen. Als ik mij namelijk verlies in zelfafwijzing, is de vicieuze cirkel van de innerlijke breingevangenis zo weer opgestart.

Vanuit dit verruimde bewustzijn neemt mijn brein het niet over, maar staat mijn brein in dienst van mijn hart bewustzijnsveld. Mijn brein kan essentiële situaties uit alle emotie lagen filteren. Bovendien kan het de diepere trillingen en emoties vanuit mijn essentie met aandacht in woorden vertalen. Wanneer deze hart communicatie er is, voel ik de warmte, kracht en aanwezigheid door mijn hele lijf stromen. De energie die vrijkomt is de informatie achter de woorden. Jij kunt dit met je hart ontvangen. Terwijl ik de woorden uitspreek, kan ik in mijn lichaam voelen of de woorden kloppen of wanneer ik het nog een keer extra kracht mag bijzetten. Ik ervaar mijn lichaam als een soort klankkast die trillingen uit de omgeving of uit mijn essentie ontvangt, waardoor ik ze kan voelen en ervaren. Zo kunnen we het energetische veld waar iedereen met het hart mee verbonden is, onze hart gedragen energetische informatie verspreiden.

Als ik vanuit mijn hart spreek, is aanwezigheid erg belangrijk. Als ik in mijn aandacht verslap, kan er automatisch en vaak ook heel snel een zin van mijn persoonlijke sausje achteraan komen. Meestal is dat een zin die de boodschap ontkracht. Het zijn zinnen die direct uit het brein komen. Waar geen gevoelstrillingen in te ervaren zijn. Beide velden, het brein en het hart zijn nauw met elkaar verweven. Het is belangrijk om mezelf werkelijk waar te nemen zodat ik mezelf in elk nu moment mijn ware zelf van mijn persoonlijkheid ontvlecht.

Wanneer ik mezelf open ervaar ik ruimte en sta ik meer open voor energetische informatie van buiten. Als ik mijn ruimte draag, kan er zomaar informatie in mezelf opploppen. Ik ervaar het als kosmische informatie die wordt gedownload. Ik kan ook informatie ophalen door informatie van anderen,

situaties of omgevingen waar te nemen en de emoties die het oproept in mijn lichaam op te zoeken. Hierdoor kan ik trillingen op afstand in mezelf waarnemen en vertalen.

Ik draag de verantwoordelijkheid voor mijn eigen wereld. Vanuit mijn breinveld heb ik de verantwoordelijkheid voor de ruimte van andere werelden gedragen en heb ik mijn eigen wereld verlaten. Aanvallen van afwijzing van anderen, zeggen niets over mij. Het zegt alles over de traumavelden en de verhalen die anderen in hun persoonlijkheid met zich meedragen. Er is dan sprake van een bepaalde afwezigheid. Ik ervaar dit vaak als een pratend hoofd. Ik ben gevoelig voor aanvallen van binnen of buiten als de identificatie er met mijn verhaal nog steeds is. Ik hoef niet met mijn persoonlijkheid in gevecht te gaan of mijn verhaal te ontkennen. Ik mag het laten waar het hoort. In het verleden. Ik hoef het niet meer in het heden mee te slepen. Als het verhaal, de gedachten en het breinveld opkomen, is het mijn verantwoordelijkheid mezelf weer te openen. Ik ben een opener van verdichte velden. Wanneer ik mijn omgeving bewust verruim vanuit mijn hart waarneem, neem ik verstoringen oftewel strategieën, verdichtingen, onzuiverheden wel in mijn buik waar, maar zonder dat ze mij verstoren. Vanuit dit verruimde bewustzijn ben ik minder gevoelig voor aanvallen. Waardoor ik rechtop oprecht, open, echt en zuiver naar mijn omgeving kan bewegen.

Hoe het voor jou werkt, weet ik natuurlijk niet. Bij jou werkt het misschien net weer even anders. Je hebt een andere waarheid en essentie. Het enige wat ik voor je kan betekenen is voor jou de ruimte dragen zodat jij jezelf meer kan ervaren. In de volgende blog een aantal praktische ervaringsverhalen.

Daarna nog een blog over de consequenties van deze bewustzijnsverruiming voor mijn praktijk.

## 7 Bewustzijnsverruimende ervaringen

27 januari 2023

In 2013 heb ik een bijzonder mens ontmoet. Ik ervaarde een overdracht aan informatie via de ogen. Er kwam bij mij direct zoveel emotie vrij. Het voelde als thuiskomen en tegelijkertijd voelde ik intense heimwee. Een energetische boodschap dat wist ik meteen. Het was een ontmoeting zonder tijd, gedachten, beperkingen en alleen maar ruimte. Vanaf dat ene moment werd ik nog dieper in mijn eigen hartbewustzijnsveld gezet. Alsof de luiken van mijn hart wagenwijd open werden gezet. Vier weken heb ik vanuit mijn hart bewustzijn geleefd. Zonder de beperking van mijn brein. Ik voelde mij zo krachtig en vrij. Na die tijd werd mijn verbinding in relatie tot de ander geconfronteerd met beperkingen. Mijn brein en mijn verhaal gingen aan. Er ontstonden triggers, actie-reactie dynamieken en traumapijn. Mijn aanwezigheid en vrije verbinding met mezelf werden hierdoor verstoord. Waardoor ook de vrije verbinding met de ander verdween. Op dat moment werd ik mij nog meer bewust van de twee aanwezige bewustzijnsvelden. Mijn brein en hart en hun verschillende manieren van waarnemen. Beiden velden liepen door elkaar heen. Welke vooraan stond, nam ik waar. Mijn brein had de neiging de ervaring terug naar mijn persoonlijke verhaal te brengen. Mijn hart was vrij van een verhaal, maar ik voelde wel een hele diepe emotie. Mijn hele lichaam trilde ervan. Het was opeens zo duidelijk. Deze emotie zat heel diep en was helemaal van mij. Het stond zelfs los van de ander. De pijn die ik ervaarde, ging over de verbinding met mij.

Deze blog is een onderdeel van de reeks vrijheid in verbinding. Ik heb zoveel mogelijk geprobeerd er een losstaand verhaal van te maken. Om de volledige context en uitleg mee te krijgen, raad ik je aan de vorige blogs ook te lezen. Ik schrijf deze blog om te delen hoe ik naar bewustzijnsverruiming en onze ervaringen aankijk. We hebben vaak als mensen de neiging om te vergelijken. Doe dat niet want jij hebt jouw eigen verhaal en we zijn allemaal onderweg. Misschien deel je wel mijn zienswijze? Of heb je door het lezen van mijn ervaringen er misschien iets voor jezelf aan? Haal er gewoon uit wat bij jou resoneert en belangrijk is.

In ons volwassen leven hebben we ervaringen. Ervaringen zijn soms prettig, minder fijn of kunnen zelfs heel onprettig zijn. Het zijn ervaringen die voor het verruimen van ons bewustzijn kunnen zorgen. Soms door situaties die ons overkomen, bijvoorbeeld een verlies van iemand of een bijzondere gebeurtenis. Soms ook door situaties die we zelf, vaak onbewust, creëren. Bijvoorbeeld een relatie waarin we de geschiedenis van ons verhaal herhalen of een werkplek waarin we onszelf uiteindelijk tegenkomen bijvoorbeeld bij een burn-out. Hoe verder je van jezelf bent afgedwaald, hoe intenser de (gecreëerde) ervaring soms is. Deze ervaringen zijn vaak symptomen die terug te herleiden zijn naar een diepere oorzaak. Mijn moeder heeft de basis van deze kennis aan mij overgedragen. Al wist zij zelf de kern nog niet helemaal te pakken. Ze was haar hele leven op zoek naar zichzelf, maar bleef telkens in haar breinbewustzijn hangen of onbewust terugvallen. Mijn ervaringen met haar en met mijn



gecreëerde persoonlijkheid hebben mij nog nieuwsgieriger gemaakt. Misschien ga je net als ik ook bewust op onderzoek uit door het volgen van bewustzijnsverruimende bijeenkomsten, door je te laten inspireren of door het bewust aangaan van ervaringen die je met jezelf confronteren. Deze manier van naar het leven kijken en op onderzoek te gaan, heeft de verbinding met mijn emoties, lichaam en ware zelf stap voor stap hersteld en mijn bewustzijn verruimd. Voor mij ligt de diepere oorzaak van het afdwalen van ons pad in ons gecreëerde persoonlijkheid. We leven dan uit ons breinbewustzijn en leven onze ware bestemming niet.

Een mooi voorbeeld over een ervaring waarin ik bewust mijn angst ben gaan opzoeken, is door in 2011 weer te gaan paardrijden. Ik was hartstikke bang voor paarden. Maar als ik ze langs het strand zag galopperen, dan kwam er in mij zo'n vrijheidsgevoel vrij. Ik kon dat gevoel niet meer loslaten. In de ontmoeting met het paard heb ik mezelf leren reguleren. Ik leerde vanuit de aanwezige angst en de reacties van mijn lichaam uiteindelijk bij mezelf terug te komen. Mijn autonome zenuwstelsel is gevoelig en er zit een schrikreflex in opgeslagen. Dit projecteerde ik op het paard. Ik was bang om vanuit het niets te worden aangevallen of te worden afgewezen. Daarom hield ik me in eerste instantie terug met de hoop dat het paard naar mij toe zou komen. Waar het paard niets van begreep. Een paard wil vertrouwen ontvangen en als je dat geeft, krijg je vertrouwen terug. Wat vond ik het eng om de eerste stap naar voren te zetten. Soms kan ik er opeens weer een beetje last van hebben. Dan komen er zomaar angst- en controlegedachten op. Als ik me hierin verlies, dan vertel ik mezelf mijn verhaal. Ik word bang

en ervaar spanning in mijn lijf. Ik wil dan vluchten maar ervaar dat mijn persoonlijkheid mij hier doorheen wilt drukken.

Wanneer ik mezelf weer vanuit mijn hart bewustzijn overeind zet, neem ik alles waar en ben ik eerlijk over de angst naar mezelf. Ik adem dan juist naar de angst en spanning toe in plaats van ervan weg te bewegen. Hierdoor erken en doorvoel ik het. Door mijn aanwezigheid verdwijnen mijn beperkende gedachten en mijn verdichte veld opent zich weer. Hierdoor kom ik opnieuw aan in mijn lijf en ontspan. Als de ontspanning zich verder uitbreidt, kan ik neutraal, gedachteloos genieten en in het nu moment aanwezig zijn. Dan zit ik weer in mijn hart bewustzijn. Als er wat spanning blijft hangen, ben ik eerlijk en echt over wat ik voel. Ik maak me niet meer klein of groot. Door de echtheid blijft het paard rustig en met de groep ontstaat er meer verbinding. Paardrijden is voor mij een mooie oefening om aanwezig te zijn in het nu moment. Een zelfregulerende activiteit. Bewust adem ik naar mijn buik. Het paard voelt mijn vertrouwen, de verbinding en mijn kern. Als ik er met een maniertje en vanuit mijn breinbewustzijn op af zou stappen, zal ze de spanning die eronder zit direct spiegelen. Net zoals andere mensen of omgeving onze aanwezige trilling spiegelen. Alles wat een ander of omgeving (of situatie/ ervaring) aan jou laat zien en het raakt jou, gaat over jou en dus niet over de ander. In de ontmoeting met andere levende wezens ontmoeten wij altijd onszelf. Sinds twee jaar werk ik bij een manege dichtbij het strand. Als we met de paarden op het strand aankomen, ontstaat er een soort van activering en enthousiasme. Als ik het paard de ruimte geef en laat gaan, geef ik me aan haar over. Door mijn overgave en vertrouwen ontstaat er een

samenwerking. De kracht die zij geeft, komt tegelijkertijd ook in mij vrij. Ik kan je gewoon niet vertellen hoe dat voelt. Er komt dan zoveel emotie vrij! Precies waar ik zo naar verlangde.

En zo heb ik nog vele ervaringsverhalen. Lees voor meer ervaringsverhalen ook mijn eerste reeks met blogs. Wanneer we dus vanuit onze gecreëerde persoonlijkheid leven, leven we niet ons leven, maar (over)leven we ons aangepaste geprogrammeerde leven. Soms gebeuren er dan dingen in ons leven, ontstaan er situaties (ervaringen of ontmoetingen) die ervoor kunnen zorgen dat we dieper bij onszelf aankomen. We hebben wel zelf de kans te grijpen door ervoor te kiezen. Elke keer krijgen we weer nieuwe kansen aangeboden. Het is altijd aan onszelf welke keuze we maken. Blijven we doen wat we altijd al deden? Maken we keuzes op basis van ons breinbewustzijn? Soms blijven we zo hardnekkig vasthouden dat we onszelf in steeds extremere situaties brengen. Waardoor je het misschien gaat zien dat je in jouw persoonlijke verhaal blijft hangen. Of maken we eerst de weg bij onszelf naar binnen? En maken we keuzes vanuit ons hart bewustzijn? Mijn ervaring is dat als je begint met kiezen door de weg naar binnen te maken en te voelen, dat je vervolgens in hetzelfde thema uitgedaagd blijft. Telkens is de situatie dan weer in een andere ervaring verpakt. Een soort van test of je bij jezelf kunt blijven. Als je bewust op het kantelpunt tussen jouw breinbewustzijn en hart bewustzijn beweegt en steeds meer keuzes begint te maken vanuit jouw doorvoelde authentieke gevoelens. Dan gaat het leven meer op jou reageren. En gaan de dingen meer moeiteloos omdat de keuzes die je maakt meer bij jouw essentie passen. Jouw

lichaam is daarbij altijd jouw kompas. Kun je je voorstellen hoe het leven is als je meer naar de innerlijke stem van jouw ware zelf luistert?

Samenvattend betekent het dat het leven jouw ervaringen brengt waarin jij telkens opnieuw een keuze kunt maken hoe jij op die ervaring reageert. Maak je een keuze vanuit jouw breinbewustzijn of vanuit jouw hartbewustzijn? De keuze die jij maakt, bepaalt hoe het leven vervolgens op jou reageert. Elke keer heb je weer een nieuw nu moment. Een nieuwe ervaring en een keuze. Daarom staat het leven ook niet vast. Als je een keuze maakt vanuit je hart, wijk je van jouw geprogrammeerde script af en creëer je een werkelijkheid die vrij is.

De afwijzing van de buitenwereld in de afgelopen drie jaar en mijn diepteonderzoek hebben ervoor gezorgd dat ik mijn zelfafwijzing, of beter gezegd mijn zelfhaat, in mezelf nog dieper heb ontdekt. Voor mij weer zo'n energetisch 'cadeautje'. Als een ervaring als onprettig wordt ervaren, kunnen we in weerstand terecht komen. Dat is een signaal dat er nog een programma uit het breinbewustzijnsveld draait. Je kunt dan de weg naar binnen maken door de triggergevoelens te doorvoelen. Om uiteindelijk ook weer bij jouw hart bewustzijn aan te komen. Als je dit gaat zien en de ervaring, ook al is die onprettig, aanvaardt, komt er geen weerstandsprogramma op gang en kun je direct keuzes en bewegingen vanuit je hart maken. Alles wat ons overkomt, is er om ons bewustzijn te laten verruimen.

De afwijzing in de buitenwereld heb ik natuurlijk niet zelf gecreëerd, maar ik ervaarde daarbij wel onveiligheid en spanning in mijn lijf. Hierdoor is mijn overleefprogramma aan gegaan en ben ik mijn spanning extra gaan onderdrukken. Door de onderdrukking kwam ik in kilo's aan, zaten mijn schouders helemaal vast en had ik ook vaker last van een galaanval. Hierdoor werden mijn innerlijke breingevangenis en identificatie met mijn verhaal nog meer aangetrokken. Een dagelijkse innerlijke breinstrijd met veel energie verlies. Lees ook mijn blog 'mijn innerlijke breingevangenis'.

Een aantal weken geleden had ik tijdens het schrijven van de vorige blog twee bizar zware pijnlijke galaanvallen. Zo erg dat ik helemaal geel werd. De lever en galblaas werken nauw met elkaar samen. De galvloeistof dikt in als de lever verzwakt is. Dat vormt een galsteen. En de galsteen is nog een overblijfsel van mijn verleden. Ik werd met mijn neus op de feiten gedrukt. Wel toevallig dat dit ontstaat terwijl ik aan het einde van deze reeks ben aangekomen..... In zo'n stressmoment is het een uitdaging de energetische boodschap te zien. Aanwezig te blijven bij de pijn. Vertrouwen houden kan dan een extra uitdaging zijn. Ik voelde heel duidelijk mijn keuze: mezelf laten opnemen en mijn galblaas toch laten verwijderen (het symptoom) of de situatie nu met beide handen aangrijpen en de oorzaak aanpakken. Als jij ervoor gekozen hebt jouw galblaas eruit te laten halen, wijs ik dat helemaal niet af. Iedereen maakt zijn of haar eigen keuze. In mijn geval voelde ik in mijn hele lichaam dat ik nog een keuze had. Ik voelde zoveel vertrouwen in mezelf, mijn lichaam en een soort van duidelijkheid. Het was tijd. Tijd om het

energetische cadeautje uit te pakken. Deze ervaring met zelfliefde en zelfzorg holistisch door te pakken.

Een galsteen kan ontstaan door stress en spanning die ontstaan door het inhouden en niet uiten van boosheid. Ze zeggen niet voor niets 'lets op je lever hebben' en 'Je gal spuwen'. Frustratie en woede hebben zich als patroon bij mij naar binnen gekeerd. Om in mijn situatie als kind te overleven en niet te worden afgewezen is Mijn Duivel (mijn verinnerlijkte buitenwereld) mijn kracht gaan onderdrukken. Mijn persoonlijke verhaal werd later als volwassene ook telkens weer opnieuw in mijn brein opgestart om mezelf aan de ander of omgeving aan te passen.

In onze emotie van boosheid zit veel kracht opgeborgen. Dan moet je eerst wel de weg naar binnen maken. Deze kracht kan helpen onszelf zuiver zichtbaar te maken en onze autonome grenzen aan te geven. Daarom is het ook zo belangrijk om als ouder je kind in de boosheid te leren reguleren. Zodat het kind zich met zijn innerlijke kracht kan gaan neerzetten. Deze co-regulatie is er vaak niet. Omgaan met emoties is voor veel mensen lastig. Onze gecreëerde persoonlijkheid vervormd boosheid in een naar binnen of buiten gerichte geprojecteerde valse macht. Oftewel je wijst of jezelf af of de buitenwereld.

Met voedende voeding en onder andere alcohol, cafeïne, ongezonde vetten, zuivel en suiker weg te laten, ben ik het symptoom in dit geval de galsteen letterlijk aan het verzachten. Het allerbelangrijkste is mezelf niet meer te onderdrukken en mezelf recht oprecht uit te spreken. Ik wil mij in de aanwezigheid van afwezigheid van de ander(en) en

buitenwereld mezelf niet meer verlaten. Ik voel een enorme betrokkenheid bij mijn heling. Dit komt niet meer uit mijn brein, maar uit mijn hart. Dit vertaalt zich in mijn hele systeem in zelfliefde en zelfzorg. Toen ik besloot om nu echt met zelfzorg voor de spanning in mijn lichaam te gaan zorgen, is mijn innerlijke breingevangenis in drie dagen tijd als een soort zeepbel uit elkaar gespat. Het is nog wel op de achtergrond aanwezig en realiseer me dat mijn aanwezigheid belangrijk is. En dat bovenstaande producten hebben meegeholpen mij te onderdrukken. Ik ervaar nu zoveel meer helderheid. Het verhaal wat ik mezelf heb verteld en mijn gecreëerde persoonlijkheid zijn één grote illusie. Maar het is wel mijn verhaal dat in mijn lichaam, autonome zenuwstelsel en brein ligt opgeslagen. Ik hoef me hier niet meer mee te identificeren, maar mag wel met zelfliefde voor mijn gevoelige zenuwstelsel zorgen.

Ik ben nu zeven weken verder en heb geen aanval meer gehad. Mijn bindweefsel en mijn huid zijn zoveel zachter. Ik ben zelfs moeiteloos bijna tien kilo lichter. Niet te geloven, dat ik me als kind zo afhankelijk heb gevoeld van de buitenwereld. En hoe voorzichtig ik ben geweest. Altijd ontwapenend, aardig en voor iedereen de ruimte kunnen dragen. Onderdrukking van onszelf en projectie op de ander is mijn inziens een collectief traumapatroon wat generatie op generatie is doorgegeven. In 2018 werd dit ook heel erg duidelijk in een familieopstelling waarin ik mijn thema van het weg eten van mijn spanning heb ingebracht. Het is een symptoom van het terughouden van mijn autonomie. We houden onszelf en/of de ander klein en gevangen. Kijk maar eens terug in jouw eigen familiegeschiedenis, naar jezelf en

heel goed om je heen. Wat mag er in de buitenwereld echt zichtbaar zijn?

Mijn bewustzijnsverruimende ontdekkingen hebben consequenties en aanscherpingen voor mij als mens en mijn praktijk De Vrije Kameleon meegebracht. In mijn volgende en laatste blog van deze reeks hier meer over.



## 8 Veiligheid in Verbinding

19 mei 2023

Mijn één na laatste blog van deze reeks. Terugblikkend op wat ik in deze reeks heb onderzocht en geschreven, kom ik uit met wat ik in 2020 al begon waar te nemen: collectieve afwijzing. De meeste input krijg ik door mijzelf in relatie tot de omgeving te onderzoeken, alles zelf te ervaren en te voelen. De vraag 'Waar wijs ik mezelf nog af?' bleek de kern waarin alles samenvalt. Mijn blogs ervaar ik als losse puzzelstukjes die organisch ontstaan en met elkaar samen de blogreeks 'Vrijheid in verbinding' vormen. Je kunt deze blog waarschijnlijk makkelijker lezen als je de rest van deze reeks ook hebt gelezen. Er wordt namelijk verwezen naar eerder uitgelegde termen in vorige blogs. Deze reeks is trouwens een vervolg op mijn eerder geschreven blogreeksen, 'Zoektocht naar vrijheid' en 'Vrijheid in de praktijk'. Een aanrader om die ook te lezen, want dan heb je het volledige plaatje van wat ik in de wereld zichtbaar wil maken.

Als kind heb ik overleefd door mijn eigenwaarde afhankelijk te maken van de wensen, meningen, behoeften en voorkeuren van anderen. Ik heb mij op de omgeving georiënteerd. De bril waardoor mensen kijken, hun projectie op de omgeving en strategieën heb ik tot in de fijnste details waargenomen en mij daar automatisch op afgestemd. Ik vroeg mezelf niet af wat goed voor mij was? Als de ander veilig was, dan kon ik ook veilig zijn. Althans dat hoopte ik. Automatisch vervloeiën is een staat van overleving dat je niet goed weet wie je zelf bent en waar de ander begint. Je bent

eigenlijk altijd met je aandacht daarbuiten en als een kameleon aan het aanpassen. Dit mechanisme werd de basis van mijn persoonlijkheid.

Toen ik in 2009, naast de eerder verworven inzichten over mijn persoonlijke belemmeringen, voor het eerst echt contact kreeg met mijn traumadeel en dieper leerde voelen, ontstond er een innerlijke verbinding met mijn ware zelf. Er zit in mij een klein meisje dat angstig is. Mijn traumadeel. Daar bovenop zitten overlevingsdelen die met elkaar samen de basis van mijn persoonlijkheid vormen. Onder het traumadeel en de enorme primaire angst zit mijn ware zelf verstopt. Om bij je ware zelf aan te komen en innerlijk te verbinden, moet je dus altijd eerst door de overlevingsdelen, het traumadeel en de enorme angst heen.

Als je deze innerlijke verbinding eenmaal hebt, begint het balanceren tussen het denken en het diepere voelen. Dieper omdat het gevoelens zijn die uit je ware zelf en hart bewustzijn komen. Het zijn geen primaire gevoelens vanuit het breinbewustzijn. De innerlijke verbinding houden luistert zo nauw. Voor je weet zit je weer in je hoofd. Ons brein lukt het regelmatig om ons bewustzijn te kapen. In het dagelijkse leven, waarin we constant worden verleid, afgeleid of getriggerd, blijft dat een uitdaging. Ondanks dat er een innerlijke verbinding is, zijn de overlevingsdelen en de angst er ook nog steeds. Ik bleef daarom nieuwsgierig en onderzoeken naar hoe je dat precies doet.

Tijdens Corona werd mijn innerlijke verbinding extra uitgedaagd. Het was voor mij best pittig om de manipulatie, het verdeel- en heersspel en vooral de collectieve reacties

zoals projecties en afwijzing van mensen hun gecreëerde persoonlijkheden zuiver, oftewel zonder in een reactie van mijn eigen persoonlijkheid over te gaan, waar te blijven nemen. Het bracht namelijk veel angst met zich mee. Eerder was dat natuurlijk ook al zo, maar tot die tijd was ik me van het spel op zo'n grote wereldschaal niet helemaal bewust. Ik had het zelf nog niet echt kunnen waarnemen. Daarom kon ik er ook nog gewoon van weggijken. De enorme afwijzing, onderdrukking en polarisatie raakten mijn zelfafwijzing. Het heeft het mechanisme (mijn duivel) achter mijn persoonlijkheid bloot gelegd.

Wat ik later tijdens een supervisie bijeenkomst heb ontdekt, is dat mijn duivel in plaats van één gezicht, twee gezichten kent. Het ene wijst mij automatisch af, onderdrukt en gaat op de rem van mijn ware zelf staan. Bijna tegelijkertijd gaat het andere 'gezicht' op het gaspedaal van mijn persoonlijkheid staan. Beide mentale poortwachters van mijn duivel oftewel mijn valse macht filteren de omgevingsinformatie tot mijn persoonlijke verhaal en sturen het automatische programma van mijn persoonlijkheid aan.

De duivel stuurt aan op het minimaliseren van mijn ware zelf door mezelf herhalend te bekritisieren met negatieve gedachten en activeert het automatische gedrag van mijn persoonlijkheid door mijn persoonlijke verhaal via gedachten in te fluisteren. Allemaal gericht om mijn ware gevoelens te dempen. En de gevoelens die daar weer bij vrijkomen te dempen. Eerder werkten ze automatisch, vloeiend, reagerend op elkaar, samen. Omdat ik mij bewust werd van mijn negatieve en belemmerende persoonlijke patronen en er later ook nog een innerlijke verbinding ontstond, is mijn

duivel de afwijzing niet alleen op mijn ware zelf, maar ook op mijn persoonlijkheid gaan projecteren. In mijn geval waren zelfverlating en verslavingsgevoeligheid de delen die met name werden afgewezen. Door deze afwijzing zijn de twee mentale polariteiten, rem en gaspedaal, als tegenpolen met elkaar in gevecht gegaan en ben ik regelmatig, door er in mee te gaan, in mijn breinbewustzijn gezogen. Dan ben je niet meer aan het voelen, maar met jezelf in conflict. Hoe meer je afwijst hoe erger het wordt.

Omdat ik het goed met mezelf voor heb, leek het soms op een strijd tussen mijn brein en mijn hart. Maar in werkelijkheid is het willen veranderen/ fixen of het weg willen hebben de weg van het breinbewustzijn. Zelfzorg door middel van afwijzing is een stroom uit controle, onderdrukking en macht. Bijvoorbeeld bij het willen afvallen wijs je vaak je lichaam af. Iets wat je niet wilt hebben, wijs je vanuit het breinbewustzijn af. Hierdoor verdwijnt het diepere voelen en de verbinding met het hart bewustzijn. Vanuit dit breinbewustzijn kunnen we aan de oppervlakte blijven praten, analyseren en therapeutiseren waar we vanaf willen en/of waar het vandaan komt. Ook als de innerlijke verbinding er eenmaal is, kan je hier dus heel makkelijk in terugvallen. Omdat het mechanisme achter de persoonlijkheid (valse macht) je nog steeds met automatische gedachten blijft bestoken. Maar ook omdat er aanvallen van buitenaf komen.

Er zat schaamte op sommige delen van mijn persoonlijkheid. Mijn sterke deel van mijn persoonlijkheid heeft er alles aan gedaan gevoelens van angst en schaamte, het kwetsbare deel van mijn persoonlijkheid, naar de buitenwereld te

verbloemen en te onderdrukken. Stiekem keek ik toch naar mezelf met een bril van tekort, een projectie van zelfafwijzing. Blijkbaar ook nog steeds afhankelijk van mijn omgeving omdat ik in sommige situaties mijn eigenwaarde liet bepalen hoe de ander naar mij kijkt. Wat direct effect had op mijn zichtbaarheid. Hierdoor was ik voor mijn verinnerlijkte valse macht nog steeds chantabel om door mijn breinbewustzijn alsnog gekeapt te worden.

Het tegenovergestelde van zelfafwijzing en controle is zelfliefde en overgave. Er hoeft niets weg. We mogen iets toevoegen, zoals leiderschap door mijn ware zelf. Mijn ware zelf kan de gevoelens van angst en schaamte erkennen en ze de ruimte geven. In plaats van dat de persoonlijke delen weg moeten of moeten worden gefixt, kan mijn ware zelf ze accepteren en onder haar hoede nemen. Zelfzorg uit het hart bewustzijn is een stroom vanuit het voelen. Ze kan ook voor mijn persoonlijkheid zorgen omdat ze een aantal gevoeligheden heeft. Ze kan liefde toevoegen door mijn persoonlijkheid met al haar persoonlijke delen naar mijn hart toe te halen en in te sluiten. En vooral de angst die eronder zit te voelen zonder er een verhaal van te maken. Ook kan ze onderdrukkende gedachten en uitspraken van mijn valse macht weglaten of stoppen. Zelfliefde is door een bril van overvloed naar mezelf te kijken. Weet je nog dat ik hierover heb geschreven in de context van mijn huwelijk? Toen ik mijn bril van tekort afzette en keek naar alles wat er juist wel was, hield de projectie op mijn man en de strijd tussen ons direct op.

Tijdens een bewustzijnsbijeenkomst ontdekte ik dat ik dus ook niet al mijn positieve persoonlijke eigenschappen ben, zoals flexibel, helpend, dienstbaar, ruimte dragend, vriendelijk, sterk en open. Zo die kwam wel even binnen. Door deze identificatie, kon ik in sommige momenten toch minder goed in het moment aanwezig zijn. Sindsdien valt het mij op hoe diep mijn persoonlijkheid is geprogrammeerd. Mijn gehele persoonlijkheid heeft een vaste structuur die gebouwd is op angst voor een onveilige omgeving en laat herhalend hetzelfde gedrag van mijn verhaal zien. Het gaat zelfs zo ver als bijvoorbeeld mijn ontwapende lach als ik een groep binnenkom, mijn harmoniserende geklets tijdens een pauze, of het meteen afzakken van mijn kracht als iemand komt kijken als ik aan het paardrijden ben of dat ik aan de ander vraag waar hij of zij zin in heeft als we samen weg zijn, etc. Alles is er toch op gericht de veiligheid in mijn omgeving te borgen.

Een hele lange tijd heb ik op sommige momenten mijn verschuiving, angst en de inzet van mijn persoonlijkheid bewust waargenomen en ervaren, maar er toch voor gekozen het te laten. Hierdoor heb ik op meerdere momenten een onzuiver communicatiekanaal gehad, omdat ik mijn diepere voelen, mijn behoeften en ware zelf door de angst voor afwijzing toch nog in een aantal situaties heb onderdrukt, soms automatisch met mijn omgeving ben gaan vervloeien en mijn authentieke beweging verloren is gegaan. Het leren luisteren naar mijn hart vraagt vertraging. Met mijn vervloeiende persoonlijkheid dus ook ontvlechting en moed om uit mijn vaste programma te stappen.

Het ontvlechten uit relaties, groepen en de buitenwereld heeft ervoor gezorgd dat ik nog meer besef wie ik ben. Hierdoor kan ik beter naar de liefdevolle stroom van mijn ware zelf blijven luisteren. In mijn lijf draag ik een resonantieveld van zuivere verbinding. Ik ben naast een fysiek wezen, ook een energetisch wezen. Mijn energie gaat stromen en helemaal open van echte, oprechte en gelijkwaardige communicatie. Hierdoor heb ik dus ook het talent verstoringen zoals onechtheid, ongelijkwaardigheid, afwijzing in mijn omgeving als een verschuiving in mezelf naar meer verdichting te voelen. Mijn ware zelf heeft dus wel altijd vervormd door mijn persoonlijkheid heen gewerkt.

Als ik dieper blijf voelen, voel ik in elk moment wat resoneert en wat niet. Hierdoor kan ik mijn grenzen voelen en beter op mijn eigen plek blijven. In elk 'nu moment' kan ik mijn persoonlijkheid vertragen door de weg naar binnen te maken en met wat moed een ware ja of nee geven. Dat is in de relatie met een ander, maar ook voor mezelf. Ik voel bijvoorbeeld ook heel goed welk eten resoneert en welke niet. Als ik keuzes maak uit mijn gevoel, gaat mijn energie stromen en mijn eigenwaarde groeien. Omdat ik voor mijn ware essentie zorg en het ook leef. Het verschil zit dus in handelend primair reagerend vanuit een vast programma (breinbewustzijn dan wel je persoonlijkheid ), die gericht is op het controleren en manipuleren van mezelf en mijn omgeving. Of (door)voelend in het nu moment (hart bewustzijn dan wel je ware zelf) aanwezig bij mijn resonantieveld en van daaruit telkens weer opnieuw een authentieke beweging durven maken.

Authenticiteit is dat je in elk moment de weg naar binnen maakt, je gevoelens doorvoelt en een authentieke beweging durft te maken die in lijn is met jouw eigen resonantieveld in dat moment. Als je boos bent, ben je boos. Als je angst voelt, voel je angst. Als je een grens voelt, voel je een grens. Als je onzekerheid voelt, voel je onzekerheid. Als je kracht voelt, voel je kracht. Als het niet goed voelt, voelt het niet goed. Als er een verschuiving ontstaat, is er een verschuiving. Ook als de verbinding met een ander daardoor onder druk komt te staan. Hierdoor ben ik selectiever, zorgvuldiger en veel liever voor mezelf.

De collectieve afwijzing van de afgelopen jaren heeft mijn projectie van mijn onveiligheid op de buitenwereld blootgelegd. Ik heb er niet op durven te vertrouwen dat de buitenwereld mij oprechtheid kon dragen. Dus voelde ik me onveilig en verantwoordelijk voor de veiligheid van mijn hele omgeving. Hier heeft mijn persoonlijkheid heel hard voor gewerkt. Heel vaak ten koste van mezelf. Het voelt heel onveilig om mijn eigenwaarde en zichtbaarheid afhankelijk te maken van de gecreëerde persoonlijkheden en emoties van anderen. Als ik mijn veiligheid via de veiligheid van de ander ervaar, maak ik me afhankelijk van de veiligheid in de omgeving. Daardoor ben je ook ontvankelijk voor externe angstverhalen en bescherming. Ik projecteer onveiligheid op mijn omgeving maar in werkelijkheid verlaat ik dus mezelf. In basis ben ik dus onveilig voor mezelf. **Anderhalf jaar geleden realiseerde ik mij pas echt goed dat ik veilig ben, als ik veilig in mezelf ben.**



Mijn hele leven heb ik mij verantwoordelijk gevoeld voor de veiligheid van mijn omgeving. Het ontvlechten uit de buitenwereld en het dragen van mijn eigen veiligheid (en die van mijn kinderen) is mijn enige verantwoordelijkheid. Al staat de hele wereld op zijn kop of de media geeft ons die indruk. Ook al worden we verleid tot polarisatie bij zoveel onderwerpen. Veilig blijf ik als ik ervoor zorg dat ik mezelf, mijn gevoelens en behoeften kan blijven voelen en daarnaar kan blijven handelen. Ik het echte en open contact met mezelf aan durf te gaan. En ik bij de angst die het bij mij oproept aanwezig kan blijven.

De angst heb ik altijd gekoppeld aan het verhaal van mijn kleine meisje. Ik krijg steeds meer de indruk dat deze angst niet meer over mijn verhaal gaat. Vanmorgen stond ik met het inzicht op dat het misschien geen angst is, maar dat mijn brein de neiging heeft het binnen mijn persoonlijke verhaal in te passen. Wat als ik ook hierin in overgave durf te gaan staan. Laat dat intense gevoel maar helemaal vrijkomen. Al gaat mijn hele lichaam ervan trillen...

Ik heb over mijn eigen persoonlijkheid en bewustzijnsproces geschreven. Ik hoop dat wat je leest eventueel ook kan helpen binnen jouw eigen bewustzijnsproces en dat jij ook jouw persoonlijkheid kan bloot te leggen. Iedereen heeft hierin zijn eigen tempo en manier. Erg logisch, omdat iedereen een uniek gecreëerde persoonlijkheid en ware zelf heeft. In de volgende blog, Zo binnen, zo buiten beschrijf ik deze materie in de buitenwereld.

## 9 Zo binnen, zo buiten

17 juni 2023

Deze blog is een vervolg op veiligheid in verbinding. Je kunt deze blog waarschijnlijk makkelijker lezen als je de rest van deze reeks ook hebt gelezen. Deze reeks is trouwens een vervolg op mijn eerder geschreven blogreeksen, 'Zoektocht naar vrijheid' en 'Vrijheid in de praktijk'. Een aanrader om die ook te lezen, want dan heb je het volledige plaatje van wat ik in de wereld zichtbaar wil maken. Deze heel waarschijnlijk allerlaatste blog gaat over de dynamiek van de mentale polariteiten: activatie en onderdrukking in de buitenwereld. De eerder voorspelde consequenties van mijn onderzoek voor mijn praktijk beschrijf ik niet hier, maar wel later op mijn website.

In deze blog schrijf ik veel over de valse macht. Daarom hierna een korte uitleg hoe ik hier naar kijk. Valse macht in het maakbare systeem kan alleen maar bestaan met de tegenstelling valse hoop. Het is vals omdat het bestaat uit geïdentificeerde en geprojecteerde vaste geprogrammeerde angstverhalen. Ik ben oké, jij bent niet oké. Ik ben groot en machtig. Ik heb het hier voor het zeggen en bepaal wat er gebeurt. Aanvallen, concurreren en controleren is de standaard om macht te genereren en te overleven. Het is een strategie die levensvatbaar is binnen een ongelijkwaardig hiërarchisch systeem. Het kan alleen bestaan als de andere partij zich (onbewust) klein 'maakt', de werkelijkheid van de valse macht overneemt en leeft. Waardoor er afhankelijkheid ontstaat. Ik ben niet oké, ik ben klein en onmachtig. Als ik doe

wat 'goed' is, hoop ik dat ik erbij hoor. Dit speelt zich dus op verschillende niveaus af. Binnenin ons, in relaties, groepen, de samenleving en dus ook op wereldschaal.

Het maakt niet uit vanuit welke persoonlijke strategie we leven. Achter de maskers van onze strategieën (of het nu op valse hoop of op valse macht gebaseerd is) handelen we allemaal vanuit angst. Ons trauma zorgt voor afwezigheid. Door onze afwezigheid laten we ons automatisch leiden en zijn we onbewust een kanaal voor het duister. Het duister is een destructieve en saboterende kracht die door ieder van ons heen beweegt als we niet aanwezig zijn. Deze kracht laat zich voeden door angst en zorgt ervoor dat mensen die zich laten leiden ook weer angst en verstoringen in de interactie met de ander creëren. Wat constant zorgt voor verstoringen in onze interne en externe communicatie. De mens die zich door deze kracht laat besturen, keert zich van liefde en verbinding af. Deze kracht kan dus alleen door de persoonlijkheden van mensen heen bewegen. Iedereen kent deze destructieve en saboterende kracht wel in zichzelf? Niemand is namelijk van deze infiltratie uitgesloten.

Collectief trauma en dynamieken in de context van de maakbare wereld plaatsen, is voor mij in de afgelopen drie jaar pas echt ontstaan. Iedereen wil vanuit een gezonde menselijke behoefte onderdeel van de samenleving zijn. Als ik terugkijk op mijn blogreeks kan ik concluderen dat iedereen in deze maakbare wereld heeft moeten overleven. Of je nu veilig of onveilig gehecht bent in jouw gezinssysteem. Iedereen (onze ouders, voorouders, ik, jij en de buitenwereld) is onderdeel van het maakbare systeem. En deze maakbare wereld is door elke gecreëerde persoonlijkheid heen

verweven. Natuurlijk ook heel logisch dat het maakbare systeem invloed heeft op de gecreëerde persoonlijkheden en andersom. Er is een constante stroom van een voorgeschreven werkelijkheid. De valse macht dicteert via verschillende kanalen, zoals het onderwijs en media, onze cultuur en ons mens- en wereldbeeld. Van kleins af aan worden we hiermee gesocialiseerd en geprogrammeerd. Niet alleen vanuit ons gezin, maar dus ook door onderdeel te zijn van de samenleving. Vanuit ons persoonlijke verhaal en programmering, ordenen en labelen we onze werkelijkheid.

Terwijl ik mijn verinnerlijkte valse macht binnen mijn persoonlijkheid heb ontrafeld, realiseer ik mij dat ik dezelfde dynamiek van onderdrukking en activatie terugzie in de maakbare wereld. Zoals ik al heb beschreven in mijn blog *Collectieve traumavelden* worden er in de buitenwereld actief verhalen door de valse macht gelanceerd waar wij iets van moeten vinden. Vaak wordt het verhaal zo gebracht, dat het eens of oneens moeten zijn al in het verhaal en boodschap verpakt zit. Op deze voorgeschreven werkelijkheid reageren onze gecreëerde persoonlijkheden. Je neemt het aan of wijst het af. Door het merendeel van de samenleving wordt deze werkelijkheid vaak één op één overgenomen.

Of je het verhaal overneemt of afwijst, is niet relevant. Door je ertoe te verhouden, identificeer je jezelf ermee en neem je de voorgeschreven werkelijkheid sowieso over. Je oordeelt en labelt het verhaal door jouw persoonlijke bril. Je vindt het goed of fout. Je bent voor of tegen. Je gelooft het wel of niet. Voor beide stromen is er voldoende informatie aanwezig om je mee bezig te houden. Je bent Woke. Je bent wakker. Je bent een klimaatactivist. En ga zo maar door. Het effect is dat

er door het afwijzen of aannemen van de voorgeschreven externe werkelijkheid polariteiten binnen de samenleving ontstaan. En we projecteren onze angst op mensen die anders reageren dan wij en daarmee onze 'overleving' binnen de maakbare wereld in de weg staan. Jij bent oké en jij bent niet oké. Jij bent een Wappie. Jij bent een complotdenker. Jij bent een schaap. Het duister (in mijn persoonlijkheid noem ik het mijn Duivel) stuurt deze tegengestelde polariteiten via het breinbewustzijn aan. Waardoor het verdeel- en heersspel onder de mensheid heel goed kan bestaan.

In het heden en verleden zorgt het zowel op individueel als op collectief niveau voor het verliezen van energie, voor strijd, polarisatie van samenlevingen, oorlogen en misstanden. Het lijkt of we een vrije wil hebben. Maar door ons continue te verhouden tot een externe werkelijkheid, hebben we dat dus eigenlijk niet. De keuzes komen van buiten naar binnen, waar we automatisch op reageren en ontstaan dus niet van binnenuit. Zonder vrije gedachten, is er dus geen vrije wil. Zonder vrije wil is er geen zelfexpressie. Binnen de maakbare wereld zijn er binnen een bepaalde bandbreedte gecreëerde polariteiten te 'kiezen'. Hierdoor is binnen de externe werkelijkheid van de maakbare wereld één dominante tijdlijn ontstaan. De weg van onze geschiedenis in het verleden en een toekomst met het belang van de heersende valse macht op voorhand. Het heden oftewel het nu moment is vanuit deze wereld niet relevant. We worden namelijk alleen maar beziggehouden met het ons verhouden tot de voorgeschreven toekomst. Leiders zijn de cultuur bepalers. Hierin is een trend van globalisering en een 'survival of the richest' te zien. Met alle gevolgen van dien. Een wereld

waarin de verhouding masculiene- en de feminiene energie door activering en onderdrukking nog meer dan het al was uit balans is geraakt. Een werkelijkheid waarin traumavelden als valse hoop en valse macht bestaan en nog meer van elkaar verwijderd raken en polariseren. Een werkelijkheid waarin de mensheid al eeuwen lang aan het overleven is. Deze wereld kan alleen maar bestaan, omdat wij de voorgeschreven werkelijkheid aannemen en hierin een positie innemen. Wij scheppen uiteindelijk dus zelf de voorgeschreven werkelijkheid en toekomst van de valse macht.

De voorgeschreven werkelijkheid wordt krachtiger gedragen als er sprake is van angst. Angstverhalen zorgen er dan ook voor dat we nog meer in onze automatische reacties vervallen en dieper in de kunstmatig gecreëerde polarisatie terecht komen. Kunstmatig is sowieso een ding van de valse macht. Ik verbaas me hoe de natuur stelselmatig worden ontkend en veelal de voorkeur uitgaat naar kunstmatige ingrepen in het weer, voedsel, lichaam, ons bewustzijn, etc. Bovendien biedt de valse macht valse bescherming voor de door hun zelf gecreëerde angst waardoor mensen alsnog een gevoel van 'veiligheid' ervaren. Omdat onze persoonlijkheid zich vooral niet veilig in zichzelf voelt, proberen we de veiligheid buiten onszelf te vinden. Het is een collectieve breinbewustzijnsgevangenis die zichzelf in stand houdt. Waar het vooral om gaat, is dat we constant worden gebombardeerd met externe verhalen zodat we hun werkelijkheid creëren, afgeleid blijven en maar niet de weg bij onszelf naar binnen maken. Als je je laat leiden door de voorgeschreven werkelijkheid, vanuit je gecreëerde persoonlijkheid handelt en 'keuzes' maakt uit angst, weet je

zeker dat je onder controle staat. Onze gecreëerde persoonlijkheden passen binnen de bandbreedte van de voorgeschreven werkelijkheid.

De afgelopen drie jaar heeft de valse macht de bandbreedte, die er al was, verder vernauwd. Hierbij wordt vooral ook dankbaar gebruik gemaakt van nieuwe technologieën. De vernauwing zorgde ervoor dat de mensen die aan de buitenranden van de bandbreedte bewogen en zich niet aan 'het nieuwe normaal', aanpasten, oftewel de nieuwe voorgeschreven werkelijkheid (cultuur), opeens werden afgewezen. Veel informatie wat eerder werd toegelaten, wordt nu als desinformatie gelabeld en afgewezen. Eerder was binnen onze voorgeschreven werkelijkheid bijvoorbeeld een antroposofische, alternatieve en natuurlijke benadering van het lichaam meer geaccepteerd. En zo zijn er nog veel meer voorbeelden te bedenken. Er was binnen het collectief, de mensen die deze werkelijkheid overnemen, voor mij een duidelijke vernauwing in tolerantie voor meerdere perspectieven waar te nemen.

Zie je hoe het werkt. De maakbare wereld bestaat, omdat we die met onze gecreëerde persoonlijkheden in stand houden. We kunnen nu natuurlijk de externe valse macht de schuld geven en daar onze boosheid of angst op projecteren. Als je het systemisch bekijkt, is de valse macht echter gewoon onderdeel van het systeem waarin wij leven en waar het duister zich doorheen beweegt. Het enige waar we invloed op hebben, is onze eigen persoonlijkheid. Dus laten we vooral de vinger naar onszelf wijzen en onderzoeken waar het duister, oftewel verschillende vormen van (zelf)destructie en -sabotage, nog invloed op ons heeft. In feite zijn wij het zelf

die ons uit de gevangenis van de maakbare wereld kunnen bevrijden. Tot hoe ver ga jij in de vernauwing mee?

De vernauwing is dus niet alleen maar een bedreiging, maar geeft de mensheid ook een kans om als collectief nog meer in bewustzijn te verruimen. Om buiten de bandbreedte van de maakbare wereld en ons gecreëerde persoonlijkheden te treden. Ik zie dat ook gebeuren. Er is nu zoveel meer bewustzijn dan tien of twintig jaar geleden. De huidige en toekomstige voorgeschreven werkelijkheid zal onze menselijkheid steeds meer verdrukken. Ons ware zelf zit ook door onze persoonlijkheid heen verweven waardoor steeds meer mensen bij het ervaren van de ontmenselijking worden uitgedaagd ook de weg naar binnen te maken. Mensen bewegen niet zomaar mee in de voorgeschreven werkelijkheid en al haar kunstmatige ingrepen. In de basis heeft de mensheid dezelfde behoeften. Onder andere door de beïnvloeding en manipulatie van buitenaf hebben we er minder verbinding mee. Kijk maar eens om je heen. Hoe benauwder het wordt, hoe lastiger het wordt jezelf te verlaten. Waar jouw grens ligt, heeft te maken met tot hoever jouw bewustzijn is verruimd en je dus minder automatisch en in afwezigheid leeft.

Er is dus eigenlijk iets heel bijzonders aan de gang. Velen hebben in het verleden al de weg naar binnen gemaakt en hun aanwezigheid oftewel bewustzijn verruimd. Hierdoor is er een collectief verlangen naar een nieuwe wereld ontstaan. Ze stellen in het nu moment in hun gedachten en gevoelens een nieuwe wereld voor. De huidige ontwikkeling hebben we als collectief in samenwerking met de natuurwetten en de aarde organisch in gang gezet. Ik schrijf deze blogs vanuit het



perspectief van de mens. De evolutie van de aarde en de natuur kun je ook voor de mens zetten. Het gaat niet over wat er het eerste is begonnen. Het proces van de aarde en de mens gaan gelijktijdig. De aarde en haar natuur heeft ook een bewustzijn. Dat betekent dat de oude wereld hier op aarde ruimte mag maken voor de nieuwe wereld. Een wereld is balans met de natuur en de aarde.

De valse macht laat ons geloven dat zij de verandering in gang heeft gezet, maar mensen hebben zelf deze evolutionaire ontwikkeling in beweging gebracht. Wat we nu zien is het gevolg van ons collectieve organische voorstelling en een kunstmatige ingreep het veranderproces te kapen, voor te schrijven en binnen de gestelde bandbreedte te controleren. Door hun voorgeschreven werkelijkheid voor onze organische werkelijkheid te plaatsen, heb ik mij dus ook laten vertragen en afleiden. Ik heb mij laten verleiden om me tot de voorgeschreven werkelijkheid van de afwijzende groep te verhouden. Het lijkt of je bewust bent en het goede kiest omdat je de voorgeschreven werkelijkheid afwijst, maar ondertussen verhoud je je nog steeds tot hun werkelijkheid. En niet tot jouw eigen wijsheid en waarheid. Net zoals onze verinnerlijkte valse macht dit in al haar vermommingen kan doen.

We zijn gewoon klaar voor een nieuwe wereld en zitten al heel lang tegen het plafond aan te stoten. Mijn inziens staat de oude wereld en haar systemen op het punt collectief te evolueren in een nieuwe. We zijn toe aan een complete herziening van onze werkelijkheid. Het is een kunst onze 'angst' te belichamen en het pad van ons hart te durven kiezen. Een keuze te maken uit liefde in plaats van angst. Als

we buiten de opgelegde voorgeschreven werkelijkheid en bandbreedte treden hebben we enorm veel moed nodig, omdat we de 'angst' die daarbij vrijkomt hebben te trotseren. Angst tussen aanhalingstekens, want wat is eigenlijk angst zonder ons trauma en persoonlijke verhaal uit het verleden die we op de toekomst projecteren? Wat is angst als we ontdekken dat we in elk nu moment onze eigen werkelijkheid kunnen creëren.

Het is geen passieve weg waarbij we ons bij de voorgeschreven werkelijkheid neerleggen. We openen de nieuwe wereld niet door vanuit onze persoonlijkheid iets extern te willen veranderen in de maakbare wereld. We openen de nieuwe wereld door ons ware zelf (het licht en het donker) oftewel ons in te brengen 'puzzelstukje' in elk nu moment vanuit liefde te openen, erin te vertrouwen en met ons gevoel en voorstelling erin te staan en begeleiden.

En alleen met elkaar samen kunnen we de nieuwe wereld als een 'puzzel' in elkaar leggen. Als we zelf onze ruimte creëren vanuit ons hart bewustzijn, gaan er oorspronkelijke werelden open zoveel als dat er mensen zijn. We zijn allemaal anders. Vanuit de diversiteit kunnen we elkaar aanvullen. Hierdoor ontstaat er weer vrije wil, authenticiteit en openen we meerdere tijdlijnen. Een keuze uit het hart is vergeleken met een keuze uit het brein constructief, omdat een keuze uit het hart in het belang van de samenleving, mensheid en aarde staat.

Ik ben ervan overtuigd dat het donker van de buitenwereld waarnemen, net zo belangrijk is als het donker waarnemen van onszelf. Het duister dat door het donker in de

buitenwereld beweegt, is een spiegel van ons collectieve bewustzijnsveld. Als we niet aanwezig zijn en ons collectief laten afleiden, kan het donker ook door het donker in de buitenwereld heen bewegen. Daar waar we nog persoonlijk worden getriggerd door angst, hebben we nog naar onszelf te kijken. Kunnen we zowel het licht als het donker in ons hart sluiten?

Als het echt zo binnen zo buiten is, zouden we dan net als naar onszelf ook met een bril van overvloed, liefde en overgave naar het donker van **alle** mensen en onze buitenwereld kunnen kijken? Dit kan dus alleen als we onszelf hebben bevrijd van ons verhaal en de projectie daarvan en onze persoonlijkheid onder onze hoede hebben genomen. Misschien hebben we dus juist ook al het donker en onzuiverheden die we bij anderen en in de buitenwereld waarnemen in ons hart te sluiten in plaats van het af te wijzen, erop te reageren, ons verhaal erop te projecteren en te willen dat het anders was. Dus te aanvaarden dat de huidige situatie is zoals het is zonder ons ertoe te verhouden, persoonlijk te nemen en te reageren. Net zoals we zien dat onze persoonlijkheid een product van deze wereld is, kunnen we zien dat de maakbare wereld een product is van al onze persoonlijkheden en afwezigheid samen. Besef je hoe belangrijk jij bent? Het is belangrijk onszelf te zuiveren, met ons ware zelf te blijven resoneren en in elk nu moment keuzes te kunnen maken vanuit liefde.

Onze zuivere waarneming en voelen hebben ongelooflijk veel zuiverende kracht die vooralsnog wordt onderschat. Alles wat je aandacht geeft groeit is een grote misvatting. Juist ervan weggijken, zorgt ervoor dat de angst, afwezigheid en duister

groeit. Zowel in onszelf als in de buitenwereld. Zo binnen, zo buiten. Door het waarnemen van ons licht en het donker, krijgt het duister steeds minder vat op ons, de situatie en de buitenwereld. Het zuiver waarnemen van het donker in onszelf en de buitenwereld is één grote collectieve bewustzijnsverruimende transformatie. In onze maakbare wereld en gecreëerde persoonlijkheden zijn beide energieën uit balans geraakt. Waardoor de aarde volledig is uitgeput. Er is noodzaak tot verandering. Stuk voor stuk zijn we in het verruimen van ons bewustzijn ambassadeurs van de oorspronkelijke wereld en de aarde. Ik heb het idee dat hierdoor de oorspronkelijke dualiteit, de feminiene- en de masculiene energie (ons voelen en ons denken, de energetische (donker)- en materiële (licht) wereld) in haar oorspronkelijke balans in ons lichaam en op de aarde zich kan herstellen. Naar mijn mening zal er ook in de nieuwe wereld altijd dualiteit bestaan, maar dan in de vorm van dat de tegenstellingen elkaar aanvullen en ontwikkelkracht genereren.

Ik kan nog zoveel meer schrijven, maar houd mijn focus op communicatie. Mijn puzzelstukje heeft alles met communicatie te maken. Communicatie die past in de nieuwe wereld. Open, oprechte en echte communicatie met onszelf, een ander en de buitenwereld. Die in verbinding evenwaardig en samen wordt. Het woord evenwaardig kies ik bewust boven gelijkwaardigheid. We zijn even waardevol maar allemaal verschillend en complementair aan elkaar. In de vervloeiing met mijn omgeving is mijn innerlijke wijsheid verloren gegaan. Vanuit mijn persoonlijkheid ben ik altijd op zoek geweest naar een samen en overeenkomsten, omdat ik

er dan ook mocht zijn. Wie ben ik zonder de bevestiging van een ander? Mijn persoonlijkheid heeft een naar buiten gerichte feminiene (valse hoop) verwonding en een verinnerlijkte masculiene verwonding (valse macht).

Om mij in vrijheid te kunnen verbinden, heb ik autonoom te zijn. Omdat ik besef wie ik ben, heb ik geen externe expliciete of impliciete bevestiging nodig en maak ik dat wat een ander doet minder persoonlijk. Nu ik krachtiger op mijn eigen plek sta, is het zoveel prettiger met anderen in verbinding te zijn. Waardoor ik nog meer ruimte voor mezelf en een ander kan dragen. Zuiverder naar mezelf en een ander kan luisteren. Een zoektocht die op mijn achttiende levensjaar bewust begon. Vrijheid in verbinding is voor mij zonder verstoringen, open, oprecht en echt samen zijn. Zodat we onze waarheid spreken en wijsheden tot hun recht komen.

Ik heb besloten dat dit voor nu mijn laatste blog is. In 2017 ben ik gestart met het herschrijven van mijn ervaringsverhalen in blogs en ze in het openbaar te delen. Wat vond ik dat toen spannend. Ik voelde zoveel angst. Mijn lichaam ging er helemaal van trillen en mijn persoonlijkheid wilde het weer overnemen. Terwijl er juist na het werkelijk delen een gevoel van vrijheid ontstond.

Als ik een blog schrijf, loop ik te ver achter in de tijd. Bovendien zorgt het schrijven er ook voor dat ik blijf onderzoeken en het telkens weer neerkomt op hetzelfde. Ook al geeft het ook heel veel helderheid. Ik heb nu vooral behoefte aan in het nu moment zijn. Ik wil mijn waarheid in het nu moment zichtbaar maken. Het recht op oprecht communiceren, mezelf zichtbaar maken, is een beweging die

ik stap voor stap aan het maken ben. Mezelf op een andere manier zichtbaar maken dan het schrijven of inspreken van mijn blogs, voelt wel weer echt als een nieuwe spannende stap. Ik zal minder gaan schrijven, maar meer in het moment mijn waarheid en wijsheid, inspreken en delen. Dus mocht je het leuk vinden? Je kunt je inschrijven voor het volgen van mijn blogs/ nieuwsbrief. Ik zal bij elke nieuwe post een link op mijn website plaatsen. Daarnaast kun je ook Podbean app downloaden en mij volgen.

Het schrijven van deze reeks en mijn onderzoek hebben ertoe geleid dat ik heb besloten meer met groepen te willen werken. En hierin te willen samenwerken met anderen om verschillende krachten met elkaar te bundelen. Eind oktober staat er dan ook bij Op Hodenpijl een 2 daagse workshop in de planning. Een workshop waarin we op een dynamische, speelse en bewuste manier stil staan bij de gewonde en goddelijke masculiene- en feminiene energie. Er zullen 50% mannen en 50% vrouwen aanwezig zijn. Zowel de deelnemers als de begeleiding. Mijn energie gaat er in ieder geval al helemaal van stromen. Binnenkort hier meer over.