

MARKTETTEROO

De kunst in het leven is om van de positie "Nu Overleven" te groeien en telkens opnieuw te verplaatsen naar de positie om te komen vanuit "Nu Leven".

We worden afhankelijk geboren en de kunst is om te groeien naar onafhankelijkheid in een wederzijds afhankelijke wereld.

Heb je wel eens stilgestaan bij de mogelijkheid dat de primaire functie van ons brein vanaf het moment dat we geboren worden is om ons te laten overleven?

Wanneer we geboren worden hebben we anderen nodig om te blijven leven. Met andere woorden; we worden geboren in een situatie waarin we afhankelijk zijn van anderen om te leven en daardoor zijn we aan het overleven.

Zie het als een mogelijkheid dat we onbewust, wanneer we nog heel jong zijn, een aantal beslissingen nemen. Om te overleven of om het tegendeel te bewijzen, creëren we onbewust strategieën.

Het ontstaan van overlevingsstrategieën

Wanneer je baby bent en honger ervaart, kan niemand dat van je gezicht aflezen en er zal dan ook misschien niet direct gereageerd worden. Je mist op dat moment, voor een moment erkenning (hier maken we wellicht onbewust al de beslissing; ik word niet gezien).

De strategie op die onbewuste beslissing is bijvoorbeeld huilen. Op het moment dat hier op gereageerd wordt, worden we gezien en erkend en de strategie werkt!

Wanneer we in een nieuw moment de winnende strategie gebruiken en we worden niet erkend, maken we opnieuw onbewust een tweede beslissing (ik ben niet goed genoeg).

Op deze beslissing creëren we ook weer een nieuwe strategie om te overleven.

Hoe ons brein onze identiteit beschermt

Het oudste gedeelte van de hersenen maakt geen onderscheid tussen ons fysieke lichaam en onze identiteit welke op hun beurt weer worden gevormd aan de hand van onze omgeving en de onbewuste beslissingen die we voor onszelf nemen.

Ons brein beschermt onze identiteit. Onze identiteit is weer gebouwd uit ons geloof, onze kijk op de wereld en in de basis is onze identiteit gevormd naar aanleiding van de onbewuste beslissingen die we genomen hebben en de omgeving in en met wie we opgroeien. Het beeld wat in de basis beschermd wordt is een beeld wat is gevormd toen we zelf afhankelijk waren van anderen om te overleven. Op latere leeftijd ben je niet meer afhankelijk van anderen om te overleven. Ons Oer brein is echter is nog wel bezig om die basis te beschermen.

Je kunt je wellicht voorstellen dat op latere leeftijd, wanneer je anderen niet meer nodig hebt om te overleven, het beperkend kan werken om uitdagingen op te lossen en vooruitgang en kwaliteit van leven te creëren. Zeker als ons brein de strategie hanteert die bedoeld is om onze oude identiteit, van iemand die afhankelijk is, te laten overleven. En dat terwijl die strategie om iemand te laten overleven die afhankelijk is, niet meer altijd passend is om iemand te laten overleven die niet meer afhankelijk is.

De weg naar bewustwording

Bewust inspelen op bovenstaand gegeven, maakt dat je op de meest directe manier vooruitgang kan creëren in persoonlijk en zakelijk leven.

Door training kun je zelf beter onderscheid maken tussen de gedachten, gevoelens en emoties en de verhalen die er aan gekoppeld zijn, zodat de kans groter wordt dat je je niet laat leiden door je gedachten, gevoelens en emoties en de verhalen die er aan gekoppeld worden. In dat geval kun je gedachten, gevoelens en emoties gebruiken als een signaal en onderscheid maken om los hiervan te kunnen handelen.

Voor ons brein zijn gedachten, gevoelens en emoties een middel om het beeld wat we van onszelf hebben, op een diep level en vaak onbewust, te beschermen en te behouden.

