

Laat je niet gijzelen (2)



Zoals je in een werkelijke gijzelingssituatie in de knel kan komen omdat je vrijheid en leven wordt bedreigd, zo kun je innerlijk gegijzeld worden.

De metafoor van gegijzeld worden of een gijzelaar zijn, gebruikt George Kohlrieser, voormalig gijzelingsonderhandelaar, in zijn huidige werk.

Hij ervaart het als een krachtig middel voor onderwijs en trainingen over leiderschap, teamwork en bestendige verandering in organisaties.

Je bent innerlijk gegijzeld als je je slachtoffer voelt van mensen die je bedreigen en manipuleren.

Je bent innerlijk gegijzeld als je je slachtoffer voelt van gebeurtenissen of situaties.

Wat kun je daaraan doen?

Remedie 1: ontwikkel je secure base. Wat is dat en hoe doe je dat? [Daarover lees je hier.](#)

Remedie 2: richt je mind's eye adequaat. Wat is dat en hoe doe je dat? Daarover lees je hier meer.

“Ontdekken wat ons drijft is de sleutel naar optimale prestatie. Als we onze drijfveren kennen, kan ons dat immuun maken voor gijzeling,” zegt Kohlrieser. (1)

Onze mind's eye kan hierbij ons helpen of hinderen.

Wat is de mind's eye?

Onze mind's eye wordt gevormd door onze gemoedstoestand, de resultaten van onze acties uit het verleden, de manier waarop we succes of falen waarderen en hoe we naar de toekomst kijken.

De mind's eye bepaalt of we ons richten op pijn en frustratie of dat we ons richten op mogelijkheden en opbouwen.

Van nature is ons brein uitstekend toegerust om gevaar en pijn te signaleren.

Dat is handig als ons onmiddellijke voortbestaan wordt bedreigd.

Daardoor zijn we goed in staat te overleven.

Om innerlijk te leven en vrij te zijn, wordt deze gerichtheid een belemmering als we vast blijven zitten in negatieve herinneringen, gedachtepatronen en verwachtingen.

Hoe kun je een negatief gerichte mind's eye veranderen?

Door te snappen hoe je brein werkt.

Ons brein bestaat uit drie delen, die we in de loop van de evolutie hebben meegekregen.

Ons meest primitieve reptielenbrein is geprogrammeerd voor vechten of verdedigen.

Er is maar een doel: overleven.

Geen complexe emoties, geen abstract gedachte of idee.

Dit deel van ons brein zit vol met geprogrammeerde reacties.

Herhaalt altijd hetzelfde gedrag.

Leert nooit iets van het verleden.

Is altijd actief, 24 uur per dag.

Het is voortdurend op zoek naar gevaar.

Ons limbisch brein, dat we gemeenschappelijk hebben met zoogdieren, stelt ons staat emoties te hebben.

Hier is alles het één of het ander.

Fijn of niet fijn.

Prettig of onprettig.

De gerichtheid hier is het vermijden van pijn en herhalen van plezier.

Dit deel van ons brein uit zich uitsluitend als emoties.

Het beoordeelt ook of de ideeën uit onze neocortex goed of slecht zijn – op basis van emoties.

Onze neocortex hebben we op zich gemeen met zoogdieren, maar is bij mensen groter en ingewikkelder.

Abstracte ideeën, bewuste bewegingen, woorden, symbolen, logica en tijd worden verwerkt door onze neocortex.

Wat heel belangrijk is: met onze neocortex zijn we in staat de emoties van ons reptielenbrein en ons limbisch brein te overschrijven.

We kunnen ingrijpen in onze automatismen en dat geeft ons de keuzevrijheid. (2)

Onze neocortex is de vriend van onze mind's eye.

Onze neocortex biedt ons de kaart 'verlaat de gevangenis zonder betalen' om vrij te worden van al onze negatieve programmeringen.

Onze neocortex biedt ons de mogelijkheid werkelijk te kijken wat er is, in plaats van onze innerlijke beelden en negatieve verwachtingen op een situatie of een persoon te plakken.

Als we werkelijk kunnen zien wat er is, dan zijn we innerlijk vrij om onze eigen koers te bepalen.

Hoe bevrijden we onszelf?

Door ons bewust te zijn waar we ons op focussen.

Door ons bewust te worden welke gedachten en emoties we bij deze focus hebben.

Door in te zien dat alle dingen in het leven een positieve kant hebben en een negatieve.

Het winnen van de loterij, trouwen, een baby krijgen, een nieuwe baan hebben, een diploma halen...

Er is steeds een potentieel negatieve kant aan.

Net zo hebben negatieve levensgebeurtenissen, zoals bijvoorbeeld het verlies van je baan, een echtscheiding of het overlijden van je partner, een mogelijkheid voor positieve ontwikkeling.

Zolang we onverwerkte pijn meedragen, kunnen we niet onbevangen zien wat er is.

Zolang we onverwerkte pijn meedragen, zijn we niet vrij om waarachtige keuzes te maken.

We blijven gegijzeld door onze herinneringen, die, zonder de hulp van ons vermogen in onze neocortex, het ervaren van pijn en verlies willen vermijden.

Je innerlijk gegijzeld voelen komt vaak voor als je een moederwond hebt opgelopen door verkeerde zorg tijdens je opgroeien.

Niet alleen was je machteloos in situaties die jou angst, vernedering of verwondingen opleverden.

Je was als kind krachteloos ook maar iets te verbeteren aan je situatie.

Je gedachten en conclusies, die je als kind ontwikkelde om mentaal-emotionele pijn te vermijden en jezelf te sussen, werden ongemerkt ingeweven in het perspectief waarmee je naar jezelf en de wereld bent gaan kijken.

Pas als we alles wat op onze weg komt, zien, ervaren en verwerken, elimineren we elke kans op innerlijk gegijzeld worden.

Het helen van je moederwond maakt je hele leven positiever

Het helen van je moederwond is van levensbelang voor je geluk, welbevinden en levenslust.

Je bevrijdt jezelf van de negatieve last van het verleden.

Een secure base helpt ons enorm om daarvoor de kracht, veiligheid en energie te vinden.

Met voldoende secure bases en een onbevangen mind's eye, zijn we voor onszelf een secure base met volop keuzemogelijkheden. We hebben de regie over ons leven.

Kohlrieser zegt: *“Niemand hoeft echter gegijzeld te worden door eerdere ervaringen, ongeacht hoe negatief die zijn geweest.”* (3)

Zo is het maar net, als je je moederwond hebt geheeld.

Je bent innerlijk vrij om je leven vorm te geven.

Je bent in staat te leven met hart en ziel.

Onvervangbaar waardevol!

Noten

(1) Kohlrieser, George. (2016). *Laat je niet gijzelen, de internationale bestseller over leiderschap, verbinding, dialoog en werkelijke verandering*. Witsand Uitgeverij, België. P. 45.

(2) Zie (1). P. 27 – 29. Kohlrieser geeft een beschrijving van de werking van ons brein, ik heb het kort in eigen woorden weergegeven.

(3) Zie (1). P. 46.

Waardoor word jij innerlijk gegijzeld?

Waar heb je hulp bij nodig?

Laat het weten in een reactie!