

HET KOPVOETER PROTOCOL

H.D.M. Craanen ©

Versie 26. Mei 2025



Mijn advies is tijd te nemen om het hele verhaal in 1 keer te lezen of binnen afzienbare tijd zodat er niet teveel tijd tussen zit.

Dat brengt je meer in verbinding met de essentie van het verhaal en vergroot het inzicht.

Onderstaand verhaal bestaat uit mijn persoonlijke mening, inzicht en ervaring.

Het pretendeert geen waarheid te zijn hoewel dat misschien zo zou kunnen overkomen.

Het komt voort uit mijn eigen groei en ontwikkeling in combinatie met kennis opgedaan door uitgebreid met het Onder-Bewust-Zijn en het Zelf te communiceren, letterlijk te praten.

Je kunt namelijk toegang tot die delen en diens wijsheid krijgen, wat we Hypnose noemen.

Vooraf de Swan techniek van Bob Burns is hierin uitermate krachtig.

Ook bevat onderstaand verhaal aspecten van de krachtige helende technieken van EMDR van Francine Shapiro, EFT van Gary Craig, Big Mind van Genpo Roshi, Feeding Your Demons van Lama Tsultrim Allione en de Yager-Code van Edwin Yager.

De kennis van, en ervaringen met, deze technieken hebben geleid tot een behandelprotocol: Het KopVoeter Protocol.

De KopVoeter.

Hoewel het Boeddhisme een rode draad is in het KopVoeter Protocol, is het niet mijn bedoeling deze wijsheid op te dringen of over te brengen.

Het Boeddhisme legt vaak zaken inzichtelijk uit en kan helpen bij het begrijpen van de problematiek waar wij als mens mee worstelen.

Voor mijn kinderen Lindie, Victor († 12/09/2024), Laurens, Anne en Daniel.

De tekening op de voorpagina van Lindie en het voorbeeld van Victor verderop in de tekst zijn met hun toestemming geplaatst.

Inhoud

1. Samenvatting.....	4
2. Inleiding.....	6
3. Het Zelf	13
4. Het Schip.....	15
5. De Machinist.....	20
6. De KopVoeter.....	23
7. Eigenlijk zijn Klachten Verslavingen (met voorbeelden).....	64
8. De Verander Techniek van De KopVoeter	78
- De NU Vraag	
- De intentie tot Samen-Werken	
- Bepalen van de blokkades	
- Meten	
- “Meditatie vanuit Leegte”	
- Zitten als de Machinist	
- Zitten als de Stuurpersoon	
- Vrede Sluiten en Team-Overleg	
- Het Systeem testen	
- De Verandering	
- Zo eenvoudig. Ja, zo eenvoudig	
- Werken met de Kapitein, het Zelf	
- Het testen van de verandering	
9. Na-Werk.....	107
10. Bakens en Hindernissen.....	112
11. Ernstig Trauma.....	114
12. Levenspad.....	120
Bijlage. “Meditatie vanuit Leegte”	122

1. Samenvatting

We hebben problemen in ons huidige leven.

Deze zijn meestal ontstaan tussen ongeveer ons 4^e en 12^e levensjaar.

Er zijn toen blokkades, overtuigingen, door ons systeem, het Onder-Bewust-Zijn, gecreëerd om ons te beschermen met de intentie om gelukkig te maken.

Het Onder-Bewust-Zijn kent geen tijd, plaats en ruimte en blijft deze blokkades gebruiken om te beschermen.

Deze blokkades, deze overtuigingen, leveren echter in het hier en Nu schade en ongeluk op.

Ze verhinderen de verbinding met ons Zelf, onze Ware Aard, dat wat we in Oorsprong Zijn.

Hierdoor is er weinig Zelf-Vertrouwen en is er een verkeerd Zelfbeeld ontstaan met de bijbehorende problemen.

We denken dat we iets missen, er een Leegte is.

Er wordt dan gezocht naar vervanging, Surrogaat, om die schijnbare Leegte in ons op te vullen. Daarvoor gaan we voldoen aan verwachtingen van anderen om dat te krijgen. We gaan geven om te nemen.

Dat opvullen bevredigt helaas niet waardoor er frustratie ontstaat die geestelijk, emotioneel en/of lichamelijk voelbaar is in onder andere angst, boosheid en lichamelijke pijn.

Om te beschermen en gelukkig te maken in het hier en Nu en de rest van het leven moeten alle ervaringen die hebben geleid tot de blokkades losgelaten worden en de bijbehorende blokkades weggenomen worden.

Wat ontstaat is een nieuw levenspad. Een pad vanuit onze oorsprong, ons Zelf. Daaruit komt een krachtig Zelf-Vertrouwen voort. En een evenwichtig Zelf-Beeld.

Ongewenste gedachten, emoties en lichamelijke effecten veranderen in rust en balans.

Er ontstaat de behoefte om te geven en eventueel te ontvangen.

De essentie van onze aanwezigheid is het de Zin, de Ziel, het Zelf, leven geven.

Wij zijn zelf de Zin van ons eigen leven.

We komen ervaringen opdoen, liefde ervaren en plezier maken.

Onze grondhouding is Liefde, Compassie en Humor met een gezonde dosis zelfspot en relativiseringsvermogen.

Vanuit die plek kunnen we ons leven, onze tijd hier, zinvol besteden. Wat zinvol voor ons en de wereld om ons heen is bepalen we dan zelf. We laten dat niet meer dicteren door de verwachtingen en overtuigingen van anderen.

Een Zin-Vol-Leven heeft zo een andere betekenis dan de het leven Zin geven.

De kracht van het KopVoeter Protocol zit vooral in de uitleg van het ontstaan, het in stand houden en het oplossen van problemen.

Dat het Bewust-Zijn en Onder-Bewust-Zijn snappen wat er aan de hand is. Informeren en Adviseren om te veranderen. Niet Forceren. Na het oplossen van blokkades ontstaat meer verbinding met het Zelf.

Deze verbinding met de hele Waarheid van onze overtuigingen leidt tot het spontaan oplossen van problemen, Symptomen, die voortkwamen uit een eenzijdige waarheid.

Bij deze uitleg worden zowel het Bewust-Zijn, het Onder-Bewust-Zijn en het Zelf betrokken. Dit leidt tot een niet eerder gerealiseerde samenwerking die verandering mogelijk maakt.

De verandering zelf is in deze aanpak dan een relatief kleine stap.

2. Inleiding

Alles begon toen ik ongeveer 5 jaar oud was.

Ik liep regelmatig weg van huis. Mijn vader was huisarts in het dorp, dus ik was bekend.

De politie bracht mij dan terug met de vraag waar ik toch steeds heen ging.

Ik antwoordde dan: "naar Huis".

Destijds snapte ik en de mensen om mij heen niet wat ik daarmee bedoelde.

Nu ik dat heb gevonden, weet ik wat ik zocht.

In essentie gaat het om je Zelf, je Ware Aard, dat wat je in Oorsprong bent (terug) te vinden.

En vanuit dat Zelf in je volle potentie te leven en niet bepaald te worden door effecten van blokkades.

Effecten van blokkades, Symptomen, zoals angst, woede, een slecht zelfbeeld of schuld.

Ik noem het Symptomen omdat angsten, woede, verdriet, depressie, overgewicht, verslavingen, een slecht zelfbeeld en alles waar we mee zitten niet de problemen zelf zijn.

We focussen ons vaak op deze Symptomen en er zijn zelfs behandelingen op gericht.

Maar het is niet effectief deze Symptomen te behandelen als we de onderliggende problematiek, de blokkades, niet behandelen.

Het zijn blokkades ontstaan door ervaringen uit het verleden die overtuigingen over onszelf en de wereld om ons heen hebben gecreëerd. Hoe we naar de wereld kijken.

Die overtuigingen bepalen bewust of onbewust onze gedachten, emoties en lichamelijke uitdrukking. Het bepaalt hoe wij ons gedragen, ons presenteren.

De Expressie van ons.

Dit verhaal gaat over het ontstaan van geblokkeerd gedrag, het in stand houden van geblokkeerd gedrag en het verwijderen van de blokkades en bijbehorend gedrag waardoor wij in staat zijn ons Zelf te Manifesteren en dat te Presenteren in een Expressie zoals we in Oorsprong zijn.

In Oorsprong zijn wij ons Zelf.

Een ongeconditioneerd, vrij-functionerend, compassie- en humorvol *Wezen*, dat zich uitdrukt in een Lichaam, een *Mens*.

Een "*Menselijk-Wezen*".

We kunnen op verschillende manieren naar onszelf kijken.

Ik mag graag het voorbeeld van een Schip gebruiken.

Ik zie ons Lichaam als een voertuig, een Schip.

Ons Zelf is dan de Kapitein op dat Schip.

Het heeft een Schip, een Lichaam, gevonden om zich in uit te drukken.

Zich te Manifesteren.

Dat Zelf is heel en compleet. Het ontbreekt niets.

Je zou het de Ziel, je Wezen, het Zijn, het Zelf of je Boeddha-Natuur kunnen noemen.

Het bevat alles wat je ooit zou kunnen zijn.

Het drukt zich uit in ons Lichaam door onze Ademhaling.

Simpelweg Ademhalen is de uitdrukking van het Zelf in het Lichaam, in dat voertuig, het Schip.

Dat Zelf komt hier om het Leven te vieren en Liefde te ervaren.

Dat is alles.

Dat doet het door zich te Manifesteren, zich uit te drukken in een vorm, een Lichaam.

Deze Manifestatie drukt zich uit in een Expressie, een Presentatie, in het Leven.

In bewegen, denken en voelen.

De Expressie, hoe wij ons uitdrukken, is dus een afgeleide van wat wij in Oorsprong zijn: ons Zelf, een heel en compleet Wezen. En daar ontstaat het eerste probleem.

In onze maatschappij is die Manifestatie met de Expressie niet genoeg.

De Expressie wordt gezien als een Prestatie waarop wij beoordeeld moeten worden hoe en wat we waard zijn.

Dat we er Zijn is dan niet meer genoeg. Wie of Wat we zijn wordt dan de norm.

Helaas is onze Manifestatie in een Lichaam en de Expressie daarvan een afgeleide van onze Oorsprong, van ons Zelf. Het is daarom altijd van een lagere orde en kwaliteit.

Het is dan in essentie ook onmogelijk om gewaardeerd te worden op basis van die eraan gekoppelde Prestatie.

Dat we dat toch doen creëert veel verdriet.

We zullen namelijk op basis daarvan *Nooit Goed Genoeg* zijn.

Er ontstaan dan, zoals in het Boeddhisme genoemd, de 3 redenen dat we lijden.

De eerste reden is hebzucht.

Een verlangen naar bevestiging dat we goed genoeg zijn, het niet afgewezen willen worden. We vertonen gedrag om die bevestiging te krijgen. "Geven om te nemen". Helaas gaat dat niet lukken omdat we met uiterlijk vertoon, met onze Expressie, de Prestatie, bevestigd willen zien dat we in de Oorsprong ervan, in essentie, goed zijn.

Hierdoor ontstaat de tweede reden dat we lijden.

Omdat dat verlangen niet bevredigd wordt ontstaan emoties zoals verdriet, angst, haat en woede. Geestelijk, emotioneel en lichamelijk lijden.

De 3e en grootste reden dat we lijden is Onwetendheid.

We weten niet meer dat we in onze Oorsprong, in onze essentie, heel en perfect zijn.

Dat we ons slechts uitdrukken, Manifesteren, op aarde.

En dat wanneer we dat vanuit onze heelheid doen, er alleen maar een intentie is om goed te doen.

Omdat we heel en compleet zijn hebben we namelijk niets van de wereld om ons heen nodig en zullen daarom dan ook geen kwaad in de zin hebben. En omdat we vanuit die plek niets nodig hebben ontstaat er alleen maar de vraag wat we voor een ander kunnen doen. En mogelijk stroomt van daaruit iets naar ons terug waardoor we in ons levensonderhoud kunnen voorzien.

Het Leven, onze Expressie, is dan “geven en ontvangen”.

Een (Zen) cirkel.

Hoe komt het dan dat het leven “geven om te nemen” wordt?

Dat we constant onze omgeving aan het manipuleren zijn om die input terug te krijgen dat we *Goed Genoeg* zijn, *Niet Schuldig* zijn, ons *Veilig* en *Niet Kwetsbaar* voelen en we schijnbaar de *Controle* hebben met alle bijbehorende emoties.

We gaan ons dan zo gedragen dat we de maatschappij, anderen, beïnvloeden om ons te geven wat we denken nodig te hebben. We gaan dan leven vanuit de visie van de maatschappij, van anderen, en niet meer vanuit ons Zelf.

En in plaats van een Zelf-Beeld ontstaat er een Wat-De-Ander-Van - Mij-Verwacht-Beeld.

We worden dat wat anderen van ons verwachten om iets terug te krijgen.

Hoe komt het dat we niet bij ons Zelf blijven en we het contact met ons Zelf kwijt raken waardoor we dat deel niet meer kennen en herkennen en we het Vertrouwen in dat deel ook kwijt raken.

Dat we het Vertrouwen verliezen in het Zelf, het Zelf-Vertrouwen.

We gaan dan Vertrouwen op de maatschappij, op anderen omdat die onze verlangens “voeden”.

We leven dan van “buiten” naar “binnen” in plaats van “binnen” naar “buiten”.

We zijn niet meer authentiek.

“We zijn ons Zelf kwijt”.

Een mooi voorbeeld is een kind van 4 jaar aan tafel dat spruitjes eet. Het kind heeft nog duizenden smaakpapillen en proeft de spruitjes sterker dan de ouders met nog maar 250 smaakpapillen en vindt het niet lekker. Het zegt dan in opperste wanhoop dat het genoeg heeft gegeten.

De ouders zeggen dan, nee je moet je bord leeg eten. Je moet groot en sterk worden. Als je bord niet leeg is krijg je ook geen toetje.

Het kind gaat dan niet meer luisteren naar zichzelf, naar de eigen smaak, de eigen tong, naar het eigen lichaam, maar naar de ouders om niet afgewezen te worden en om het toetje te krijgen.

We kennen bijna allemaal dit voorbeeld. Een moment waarop we beschadigd worden, ons Zelf kwijt raken en we naar de ander gaan luisteren om uiteindelijk een verlangen te bevredigen. Het lijkt overdreven maar het zijn vaak de “kleine momenten” waarin de meeste (verborgen) beschadigingen plaats vinden.

De verbinding met ons Zelf is essentieel om ons Heel te voelen.

Zonder die verbinding met dat Zelf, met Thuis, ontstaat eenzaamheid en voelen we ons verloren. We zijn ons Zelf kwijt.

Er ontstaat angst en paniek.

En wanneer die eenzaamheid en de emoties heftiger worden ontstaat een gevoel van heimwee. Een extreme vorm van deze heimwee is een depressie. Mensen zeggen dan in die toestand ook letterlijk: Ik ben MeZelf, Mijn-Zelf, kwijt.

Dieren, bijvoorbeeld honden, kunnen sterven van verdriet, van heimwee als hun baas er niet meer is.

Ik kan niet anders zeggen dan dat ik mij als kind vaak ontheemd en eenzaam heb gevoeld en met een soort Weltschmerz heb geleefd.

Dat ik mij zwaarmoedig heb gevoeld en mij over de zinloosheid van het bestaan heb verwonderd.

Ik had “grote twijfel” over de waarheid zoals wij die gepresenteerd kregen.

Daarnaast was er tevens een soort weten, een “groot vertrouwen” dat er bevrijding mogelijk was en had ik een “grenzeloze moed” om alles op te offeren om dat te bereiken.

Als we ons dan zo eenzaam, afgewezen, verlaten, angstig, boos of verdrietig voelen dan zijn er twee manieren om dat op te lossen.

1. We gaan ons zo gedragen dat we er alles aan doen om geaccepteerd te worden door de wereld en vooral niet afgewezen te worden.

Je zou kunnen zeggen dat we het leven Zin gaan geven om er maar te mogen zijn.

Het komt voort uit het creëren van maatschappelijk bestaansrecht, waarde hebben, vanuit Nemen.

Maar zoals gezegd zal dat nooit lukken met onze prestaties.

Het zal nooit genoeg zijn en emoties zoals angst, woede, haat en verdriet zullen ons blijven achtervolgen.

We kunnen burned-out en nog depressiever raken van deze extreme en eindeloze inspanning.

Een echt Zin-Vol-Leven komt vanuit het Hart, vanuit Geven. Vanuit Heelheid. Daarbij hoort Compassie en Liefde.

Wat zinvol voor ons en de wereld om ons heen is bepalen we dan zelf.

We laten dat niet meer dicteren door de verwachtingen en overtuigingen van anderen.

Ik merk dat veel jonge (depressieve) mensen worstelen met het principe van het leven Zin geven. Waarde moeten hebben.

Bovenstaande nuance kan ze daarbij helpen.

Een van mijn kinderen is Victor.

Hij was meervoudig gehandicapt. Hij kon niet praten, eten en niet zelfstandig bewegen. Victor was volledig bewust en wakker en had een inzicht dat weinigen hebben.

Maar hij was niet in staat dat actief uit te drukken. Je kon geen verwachtingen van hem hebben.

Hij was niet in staat zijn leven maatschappelijk Zin te geven.

Toch had hij zijn Ziel, zijn Zelf, de Zin, leven gegeven.

Dat deel drukte zich uit in dat gehandicapte lichaam. In dat voertuig.

De enige manier om met Victor te leven was vanuit je Hart.

Hij was in staat om mensen bij zich Zelf terug te brengen.
Op bijzondere wijze bracht hij Liefde en Compassie over alleen al door zijn Aanwezigheid.
Zonder actief iets te doen.
Dat is het de Zin, de Ziel het leven geven in plaats van het leven Zin geven.
Dan ben je zelf de Zin van je eigen leven en kun je er gewoon onvoorwaardelijk zijn.
Wanneer wij meer gewoon Zijn, ontstaat vanzelf een Zin-Vol-Leven omdat vanuit dat Zijn we niets nodig hebben en kunnen gaan Geven. Vanuit die plek ontstaat de vraag: "Wat kan ik voor jou doen?".
Een Zin-Vol-Leven heeft zo een andere betekenis dan de het leven Zin geven.

Daarom kunnen we beter:

2. Terug keren naar ons Zelf, naar Huis.

Je uitdrukken in een lichaam. Niets meer, niets minder.

Daar vinden we Rust.

We zeggen daarom wel eens: je bent de Rust Zelve.

Bij inheemse volkeren zijn mensen met een depressie diegene die op zoek zijn of gaan naar Essentie, naar Zich-Zelf, en daarom dan ook gerespecteerd worden.

Helaas begrijpen wij in onze maatschappij dat niet en weten we vaak ook de weg naar Huis, naar ons Zelf, niet terug.

Met het verhaal van De KopVoeter zal ik uitleggen hoe het komt dat we het contact met ons Zelf verloren hebben. Hoe dat tot lijden heeft geleid. En hoe we de weg terug naar ons Zelf, naar Huis, naar Rust, kunnen vinden. En eenmaal daar aangekomen, hoe problemen, Symptomen van deze af-gescheidenheid, bijna als sneeuw voor de zon kunnen verdwijnen.

3. Het Zelf

Voor de duidelijkheid.

In het verhaal hierboven en in de rest van het verhaal lijkt het alsof we volkomen vrij kunnen worden van problemen. Van Lijden. Dat wanneer we weer Thuis komen, ons Zelf weer worden, alle problemen verdwijnen. In feite is dat waar.

Het Zelf is heel en compleet en kent geen gebrek of lijden. Maar natuurlijk zijn we in het dagelijkse leven geen perfect Wezen, een perfecte Expressie van het Zelf. We zijn "Menselijke-Wezens". Een Wezen, een Ziel, dat zich in een Menselijk lichaam uitdrukt. Menselijk, met onze verstandelijke, emotionele en lichamelijke beperkingen en problemen.

Maar als we meer verbonden zijn met dat Wezen, het Zelf, kunnen we het leven meer relativeren, kunnen we meer loslaten.

Problemen kunnen met het KopVoeter Protocol verminderen of zelfs geheel verdwijnen.

In het Boeddhisme is het een feit dat wij als mensen lijden. Maar ons verzet tegen dat lijden is het grootste lijden. Meer leven vanuit ons Zelf zal minder lijden geven en minder verzet tegen het lijden dat overblijft.

Daardoor voelen we ons beter.

Wanneer we ons verbonden voelen met ons Zelf en de wereld om ons heen op een neutrale wijze zonder zware verwachtingen en verlangens en overtuigingen worden we minder teleurgesteld en zal ons leven meer kleur krijgen. Lichter worden. Problemen die dan overblijven zullen wanneer wij in dat licht staan meer in de schaduw komen te staan en zich minder opdringen.

Houd eens een wijsvinger op armlengte afstand op ooghoogte voor je. Kijk je naar die vinger, focus je daarop, dan zie je die vinger, je probleem, heel duidelijk. De rest erachter, het hele leven, om je heen vervaagt dan en is moeilijker waar te nemen. Verleg je de focus naar alles achter je vinger, het hele plaatje, neem je de hele waarheid waar, dan zie je de vinger nog amper.

Het probleem zal minder groot zijn. Dat heet relativëren. Het probleem is niet per definitie weg maar omdat we toegang hebben tot ons Zelf, tot de hele Waarheid, worden onze schijnbaar overheersende problemen kleiner.

We kunnen ook zeggen dat de vinger voor ons eigen Ik staat, het is het focussen op het in zichzelf teruggetrokken Ik. Het Kleine Ik. Dat voelt zich afgescheiden, klein, alleen, angstig en is op zoek naar zekerheid, bevestiging. Verleggen we de focus, kijken we naar het hele plaatje, het Zelf en alles en iedereen waarmee het verbonden is dan wordt dat Kleine Ik minder dominant. Het wordt relatiever. En alle problematiek van het focussen op dat Kleine Ik wordt dan minder.

In het Boeddhisme is er het verhaal van een leermeester die altijd als hij iets zei zijn wijsvinger opstak. Hij hakt in dat verhaal letterlijk de wijsvinger van een leerling die hem imiteert af. Op slag ziet die leerling dan het hele plaatje. Geen identificatie met zijn leermeester maar ook geen identificatie met een Kleine Ik meer. Hij wordt één met het Zelf.

Dat is de essentie van Heel worden. Van weer een KopVoeter worden waarbij het Hoofd en het Hart, de Ziel, één worden.

Het KopVoeter Protocol gaat helpen de focus te verleggen van het Kleine Ik naar het Zelf en de blokkades die dat verhinderen weg te nemen.

4. Het Schip

In het begin heb ik genoemd dat ik het Lichaam, het leven, zie als een Schip.

Om te beginnen moet ik eerst uitleggen hoe het er op dat Schip aan toegaat. Hoe dat georganiseerd is.

Zoals ik zei, zie ik het Lichaam als een vorm, een Manifestatie waarin het Zelf zich uitdrukt.

Het Zelf is in feite Niets. We noemen het ook wel Leegte. In het Boeddhisme is Leegte de beschrijving van onze Ware Aard. Het is alles en bevat alles wat er maar zou kunnen bestaan. Je kunt het vergelijken met een stuk papier waar je van alles op kunt tekenen. Het is een Wezen, een scheppende energie en kan in feite elke vorm aannemen.

In dit geval als een Menselijk Lichaam. Een Schip.

Zo ontstaat een Menselijk-Wezen. Een Schip met een Kapitein.

Die Kapitein is het Zelf, het Zijn, en is heel en compleet.

Totaal in balans, Yin en Yang.

Die Kapitein heeft een Stuurman/Stuurvrouw in dienst.

Een Stuurpersoon. Het Bewust-Zijn.

Als het goed is dan is die Stuurpersoon zich Bewust van de Kapitein, van het Zijn.

Een Bewust-Zijn en zal daarnaar luisteren. Luisteren naar de Kapitein die zich uitdrukt in intuïtie, het gevoel. We zeggen wel: "ik heb daar een goed gevoel bij, voor mijn gevoel, je bent gevoelloos, ik kan niet bij mijn gevoel".

Allemaal uitspraken die over de verbinding met het Zelf gaan.

Een gevoel is geen emotie. Een gevoel is een uitdrukking van het Zelf en is oorspronkelijk en in balans. Een emotie is een teken van afscheiding van het Zelf, van onbalans.

Vaak is men in het dagelijkse leven niet meer Zelf-Bewust.

Door vele zaken is de verbinding met het Zelf, het Zijn, verminderd of zelfs verbroken.

We leven dan vanuit ons hoofd, vanuit ons verstand en zijn we slechts nog Bewust.

Omdat we op dat moment geen vertrouwen in het Zelf, Zelfvertrouwen, hebben kunnen we niet meer loslaten.

We denken het alleen te moeten doen en zijn bang fouten te maken. Hier ontstaan emoties.

Hierdoor krijgen we een overmatige behoefte aan controle en waardering. En er ontstaan (faal)angsten als blijkt dat we die controle niet hebben en we falen. We voelen ons verloren.

We raken bijvoorbeeld gestrest en slapen slecht.

Op een Schip geeft de Stuurpersoon richting aan. Dat is het werk van een Stuurpersoon. Die richting wordt dus bepaald door het uitgangspunt van waaruit die Stuurpersoon handelt.

Vanuit de Kapitein, het Zelf, vanuit Zelfvertrouwen.

Of vanuit de Stuurpersoon, het hoofd, en de afhankelijke “geven om te nemen” relatie met de maatschappij. En daarmee vanuit controle en prestatie en bijbehorende angst om *Geen Controle* te hebben en het fout te doen, *Niet Goed Genoeg* te zijn.

Zo weten we eenvoudig welk deel van ons de richting aangeeft.

Is er angst dan is het onze Stuurpersoon, ons hoofd.

Is er Vertrouwen dan is het ons Zelf.

Voor de duidelijkheid spreken we hier niet van de angst wanneer er echt gevaar dreigt.

Het gaat om angst die geen directe relatie heeft met de ruimte, plaats, tijd, en de gelegenheid waarin we ons bevinden.

Of de Stuurpersoon, het Bewust-Zijn, nu naar het Zelf, naar de omgeving of naar zichzelf luistert, het zet met het roer en de telegraaf een koers en snelheid in.

Deze informatie geeft die Stuurpersoon door aan de Machinist (m/v/o).

Die zet de motoren aan en plaatst het roer in de goede richting.

De Machinist is ons Onder-Bewust-Zijn.

Als de Machinist doet wat de Stuurpersoon opdraagt dan lijkt het alsof die Stuurpersoon controle heeft.

Als de Machinist niet meewerkt, de machines niet aanzet, gebeurt er niets met het Schip.

In feite heeft de Machinist, het Onder-Bewust-Zijn, de controle.

Het zou ideaal zijn als al deze delen in lijn zijn. In de juiste verbinding met elkaar staan.

Wanneer “alle neuzen dezelfde kant op staan”.

Wanneer de Stuurpersoon de opdrachten van de Kapitein accepteert en de Machinist de opdrachten van de Stuurpersoon.

Dus, de Kapitein, het Zelf, drukt zich via de Stuurpersoon uit op aarde.

Het Zelf doet dat in de vorm van een intentie, een Wil, tot Expressie. Het geeft de Stuurpersoon informatie waarmee de Stuurpersoon een koers en snelheid kan bepalen. Het geeft de richting in ons leven aan.

De Stuurpersoon luistert daarnaar en geeft een opdracht aan de Machinist.

De Machinist voert die opdracht uit en het Schip vaart. Er ontstaat een Expressie, een Presentatie.

Er ontstaat gedrag.

Zo werkt dat op een Schip.

Het is bijna onvermijdelijk dat deze Stuurpersoon, ons hoofd, zich gaat identificeren met dat gedrag.

Het gaat zich identificeren met de leiding die het geeft en de effecten daarvan.

Het gaat zich identificeren met wat het heeft gedaan in opdracht van de Kapitein, met de Expressie van het Zelf.

Deze identificatie noemen we Ego.

En Ego is een probleem op zichzelf. Het identificeert zich met vertoond gedrag, het verleden.

En omdat het een identificatie is met het verleden wil dat, omwille van zijn bestaansrecht, deze identificatie herhalen of voorkomen in de toekomst.

Het ankert in het drama van het verleden en het is angstig voor de toekomst.

Angstig dat het goede ervaringen in het verleden niet kan herhalen en angstig dat het vervelende ervaringen in de toekomst niet kan voorkomen.

Zoals we in de reclame vaak horen: “resultaten behaald in het verleden bieden geen garantie voor de toekomst...”.

Het Ego leeft dus nooit in het Nu.

Lao Tzu zei al in 500 voor Christus:

Als je depressief bent, leef je in het verleden.

Als je bang bent, leef je in de toekomst,

Als je vredig bent, leef je in het Nu....

Het Ego is het tegenovergesteld van, en het grootste obstakel naar ons Zelf.

Het Zelf leeft in het “Hier en Nu” als Manifestatie in het moment in het lichaam.

Het haalt adem in het Nu. Je kunt niet gisteren of morgen ademen. Je ademt Nu.

Het heeft alleen dit moment, en het volgende moment, en het volgende moment....

Het Ego leeft in het verleden en in de toekomst en het zal het Nu mijden omdat het daar oplost in het niets van het moment, in het Zelf, in Leegte.

En daar ligt onze grootste angst.

Het totaal verliezen, oplossen, van het Ik, van het Ego, in Leegte. Totaal geen controle meer, alleen maar Zijn.

De angst voor dat oplossen is enorm. Maar de angst voor die angst om totaal op te lossen is nog groter en drukt zich uit als een angststoornis.

Totaal verlamd, machteloos door de angst om machteloos te zijn.

Helaas is het Ego zich niet bewust van het feit dat het slechts de identificatie van de Expressie van het Zelf is.

Als het Zelf de zon zou zijn dan is het Ego dat wat door die zon belicht wordt en door weerkaatsing zelf licht lijkt te geven zoals de maan of aarde.

Het ontleent zijn bestaansrecht aan de essentie van het Zelf, aan Leegte.

Maar het Ego denkt dat het zelf "licht" geeft. Zelf de essentie is. Het Ego weet niet dat zolang er leven is er Ego zal zijn. Dat het eigenlijk een prachtig instrument is om het onpersoonlijke Zelf een persoonlijkheid te geven.

Het Ego leeft voortdurend in angst om te verdwijnen, om op te lossen, om "uit" te gaan. Maar het weet niet dat dit nooit helemaal zal en kan gebeuren zo lang er leven is. Het Ego zal wanneer het zich verbonden voelt met de Kapitein, het Zelf, zich niet groter maken dan noodzakelijk.

Door het hebben van een ervaring waarin het Ego even geheel of gedeeltelijk wegvalt en er het Zelf, de Leegte, ervaren wordt, kan het Ego dit inzicht krijgen en rust vinden en angst loslaten.

Als deze ervaring volledig is dan noemen we dat een Verlichtings ervaring. Het Ego (de identificatie met lichaam en geest) valt weg in het oneindige licht van het Zelf.

Maar ook een minder complete ervaring of ervaringen kunnen dat inzicht gaan geven.

Je kunt het vergelijken met de mythische Fenix vogel.

Door de tijd wordt die beschadigd. Op een gegeven moment zal die door Zelfontbranding vergaan tot as. Daarna zal die herrijzen uit de as als een prachtige volmaakte vogel.

Als dat oplossen van het Ego gebeurt, dan kan het Ego minder groot worden en leven we minder in het verleden of de toekomst.

We leven dan meer in het Nu en daarmee vanuit het Zelf en ontstaat Rust.

De Rust Zelve.

Het Ego is dan een prachtig instrument om het Zelf persoonlijkheid te geven.

"Een groot Ego heeft een klein Zelf-Bewust-Zijn. Een groot Zelf-Bewust-Zijn heeft maar een klein Ego nodig"

Om die verbinding met het Nu, met het Zelf, met de Rust, weer te maken zullen obstakels, alles wat in de weg staat, weggenomen moeten worden. Wat die obstakels zijn en hoe die opgelost worden leg ik verderop uit.

5. De Machinist

De Stuurpersoon, het Bewust-Zijn, en de identificatie met wat het doet, het Ego, hebben alleen maar een richting aangevende rol. Ze kunnen een intentie en wil hebben om iets te doen maar de feitelijke uitvoering vindt plaats op een ander niveau.

De opdracht van die Stuurpersoon zal zoals genoemd vertaald moeten worden in actie. De opdracht om een koers met een bepaalde snelheid te varen wordt doorgegeven aan een ander deel van het Schip.

De Machinekamer. De feitelijke actie gebeurt daar door de Machinist (m/v/o), het Onder-Bewust-Zijn. De bemanning. Deze zet de machines aan en het roer in de juiste richting.

Daar ligt de feitelijke controle. Daar heeft die Stuurpersoon geen direct effect op.

De Stuurpersoon kan een opdracht geven maar of de Machinist het uitvoert hangt af van diens medewerking.

Het lijkt een raar idee dat we met ons hoofd, ons Bewust-Zijn, geen controle hebben.

Dat de controle bij de Machinist, het Onder-Bewust-Zijn ligt.

Ik heb dat zelf meegemaakt, ervaren.

Ten eerste heb ik tot ongeveer mijn 25^e gestotterd.

Dat is een interessante afwijking. Je weet wat je wilt zeggen maar je kan het niet.

Het lukt je niet het woord eruit te krijgen. Je bent geblokkeerd.

Zoals normaal met praten heb je een woord in je gedachten. Je geeft dat woord door aan je Machinekamer, je Onder-Bewust-Zijn. En deze moet dan je middenrif, borstkas spieren, stembanden, tong en lippen activeren. Maar met een aantal specifieke woorden doet het dat dan niet. Het zet de machines gewoonweg niet aan. De Stuurman, mijn hoofd, mijn Bewust-Zijn, ging dan een strijd aan met mijn Machinist, het Onder-Bewust-Zijn om dat woord toch uit te spreken. En deze op diens beurt volhardt in het niet uitspreken van het woord. Ik had daar geen controle over.

Een verloren strijd, stotteren. Het vreemde was dat er helemaal op dat moment geen reden was om te stotteren. Ik zou feitelijk normaal uit mijn woorden moeten kunnen komen.

Ten tweede was ik tot mijn 46^e bang in het donker. Ik voelde me *Niet Veilig*. Een gevoel wat helemaal niet overeen kwam met de werkelijkheid. Niet overeen kwam met de tijd, plaats, ruimte en gelegenheid waarin ik mij bevond.

Met andere woorden er was totaal geen reden om mij niet veilig te voelen op die plekken waar ik in het donker was. Die angst had dan ook niets te maken met dat moment maar met een ervaring die ik had als kind van 6 waarbij ik mij *Niet Veilig* voelde. Een ervaring waarin ik als kind iets onschuldigs had gedaan maar dacht dat de politie mij zou komen arresteren en ik, zoals we toen geloofden, spinnen pap te eten zou krijgen. Ze konden mij voor mijn gevoel zo maar pakken, ik was *Niet Veilig* en dat voelde ik na 40 jaar nog.

Hoe komt dat dan, dat je soms iets wilt doen, of niet wilt doen, en je Onder-Bewust-Zijn een ander plan heeft. Een plan dat blijkbaar niets met het moment zelf te maken heeft. Maar met vroeger.

Daarvoor moeten we weten hoe de Machinist, het Onder-Bewust-Zijn werkt.

De Machinist, je Onder-Bewust-Zijn, heeft 3 opdrachten.

1. Je laten leven. Het zorgt ervoor dat ons lichaam functioneert. Dat je hart klopt, je spijsvertering werkt, je cellen delen.
2. Het wil je beschermen. Beschermen tegen schade of pijn en verdriet. Als je bijvoorbeeld in bed ligt en slaapt en het koud hebt, zal het jouw dekbed over je heen trekken zonder dat je het weet.
3. Het streeft naar maximaal geluk en minimaal lijden.

Dus in een ideaal geval zal het Zelf, de Kapitein, een opdracht geven aan de Stuurpersoon, het Bewust-Zijn. Als dit Bewust-Zijn luistert naar de Kapitein dan geeft het daarna de opdracht door aan de Machinist, het Onder-Bewust-Zijn. En deze zet dat in actie om. Het Ego is dan de identificatie met deze acties en zal, als het dat op een juist wijze doet, bijdragen aan een gezond Zelf-Beeld.

Waarom luisteren we dan op een gegeven moment niet meer naar ons Zelf. Raken we het contact met de Kapitein, het Zelf, kwijt? Raken we ons Zelf kwijt.

Blijkbaar neemt de Machinist, het Onder-Bewust-Zijn, de controle over en voert acties uit of blokkeert acties op basis van verkeerde informatie.

En waarom als we al zouden willen luisteren naar ons Zelf en dat vertalen als opdrachten naar de machinekamer doet het Onder-Bewust-Zijn, de Machinist, iets heel anders dan we zouden willen of moeten doen. Je bent ergens veilig of in controle en toch voel je angst. Je wilt stoppen met roken en toch steek je die sigaret op. Je hebt daar geen controle over.

Deze mis-communicatie leidt tot verkeerde acties en een ongezonde identificatie, een Ego, met die acties.

Door deze ongezonde identificatie ontstaat er een verkeerd Zelf-Beeld.

Een groot drama.

Hoe komt dat?

Waarom is het Onder-Bewust-Zijn daar om ons te beschermen en gelukkig te maken maar lijkt dat compleet het tegenovergestelde te doen.

Waarom wordt dat een jarenlange interne strijd die bij voorbaat al verloren is.

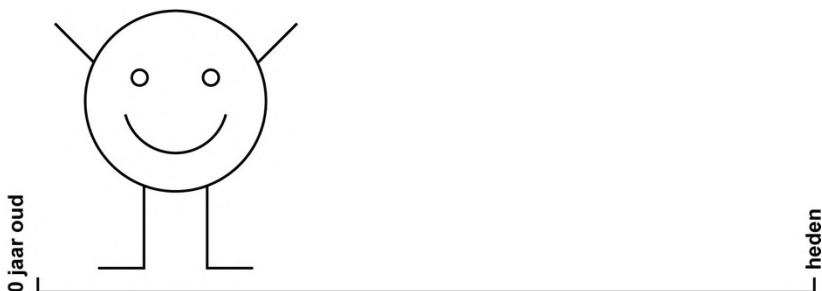
Waarom verliezen we daardoor het contact met het Zelf en gaan niet meer leven vanuit ons Zelf, maar vanuit de wereld om ons heen.

Gaan we niet meer leven maar overleven.

Wat zijn de gevolgen daarvan en wat is eraan te doen?

De uitleg en behandeling ervan is het KopVoeter Protocol.

6. De KopVoeter



Wanneer we een tijdslijn tekenen van onze conceptie als eicel en zaadcel tot nu, dan beginnen we die als KopVoeter.

Kinderen van 3 jaar oud tekenen een KopVoeter.

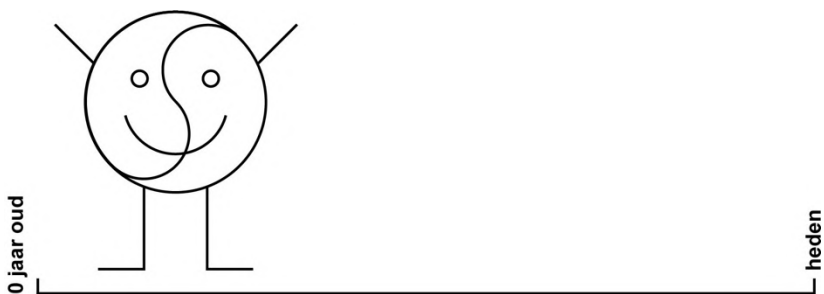
Een veel voorkomende verklaring van een KopVoeter is dat kinderen voornamelijk op het hoofd gefocust zijn omdat dit belangrijk is in hun (over)leven, in interacties met anderen.

Vreemd is alleen dat mijn dochter mijn tenen en vingers er wel bij tekende, dus die ook zag.

Ik denk dat kinderen van 3 jaar niet cognitief maar intuïtief tekenen.

Met andere woorden, ze tekenen wat ze voelen.

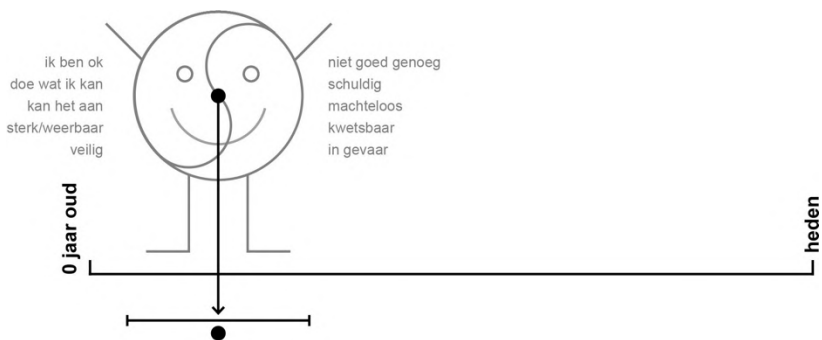
Ze tekenen een KopVoeter omdat ze zich zo voelen.



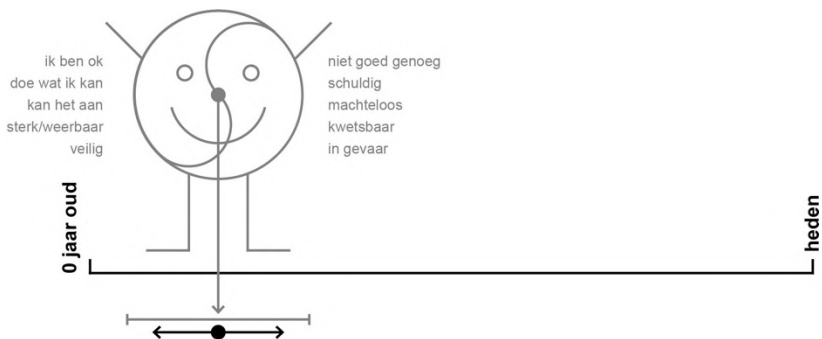
Het hoofd en het lichaam, het hart, zitten op dezelfde plek.
 Het Zelf en het Bewust-Zijn zijn Eén.
 In scheepstermen heet dat een Schipper. De Kapitein, de Stuurpersoon en de Machinist zijn één persoon, één geheel.
 Het Zelf is Yin-Yang, is in balans. Het bevat alles en is in evenwicht.
 Het ontbreekt niets. Hier is wat we zijn in balans.



We hebben als mens een vijftal basis overtuigingen wie of wat we zijn in relatie tot de omgeving.
 Op deze plek zijn al die overtuigingen in balans.
 Zo zijn we *Niet Goed Genoeg* maar tegelijkertijd zijn we *OK*.
 Hier zijn we *Schuldig* maar gezien de omstandigheden *Doen We Wat We Kunnen*.
 We Zijn *Machteloos* maar *Kunnen Het Aan, Ermee Omgaan*.
 Voelen we ons *Kwetsbaar* en zijn we tegelijkertijd *Sterk En Weerbaar*.
 Ook *Zijn We In Gevaar* maar in essentie *Veilig*.



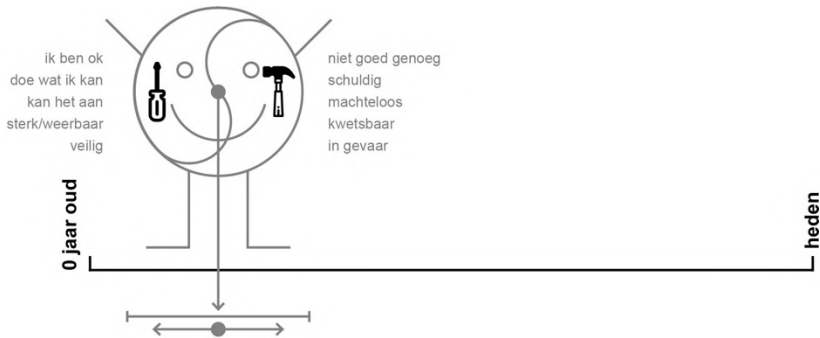
We bevinden ons als het ware in het midden van de Yin-Yang cirkel.
In het Boeddhisme heet dat de Midden Weg.



We staan in het midden en we kunnen naar links en rechts stappen
om wat op ons af komt op de juiste wijze te benaderen. De juiste
actie.

Net zoals een tennisser of een keeper in het doel die in het midden
staan om met de grootste kans de ballen die aangespeeld worden te
kunnen opvangen.

We staan daar op twee benen.



We hebben het juiste gereedschap voor de juiste klus.
 Je zou kunnen zeggen we hebben 2 stuks gereedschap, een schroevendraaier en een hamer. De Yin en de Yang.
 We kunnen ons overal redden.
 We zijn in balans. In evenwicht.

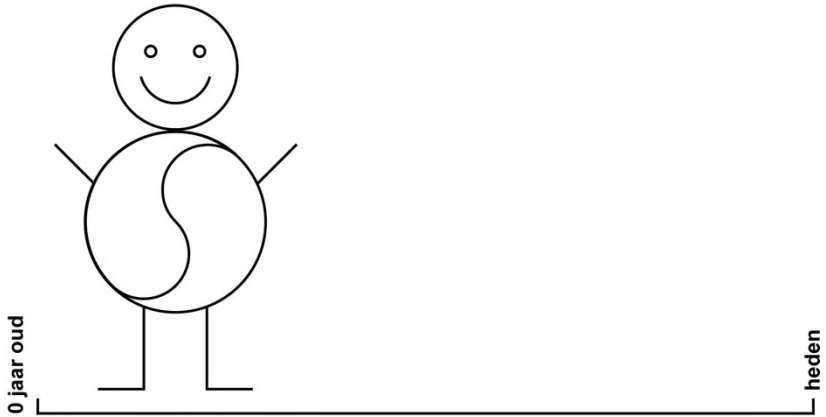
Doen we iets fout dan weten we dat we daar *Schuldig* aan zijn.
 Maar hebben *We Gedaan Wat We Konden* dan weten we dat ook.

We zullen ervaren dat hoe we ons ook uitdrukken we nooit een perfecte afgeleide zullen zijn van onze ware aard, van ons Zelf.
 We zullen zeker nooit voldoen aan de verwachtingen van de wereld om ons heen. *We zijn Niet Goed Genoeg*. Maar we kunnen voelen dat we in essentie *OK* zijn.

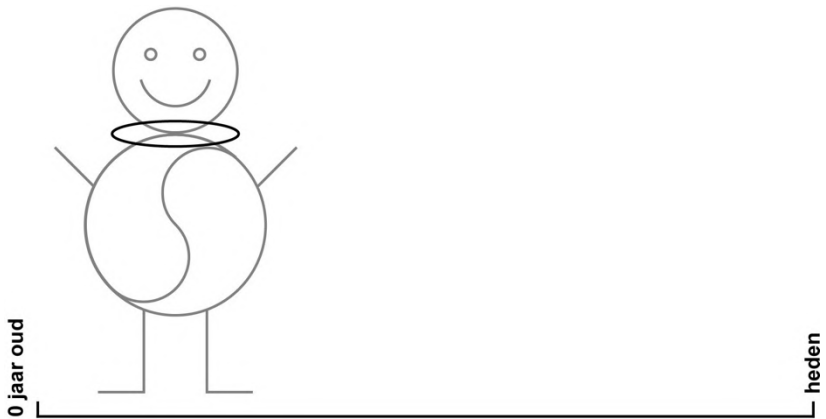
We zullen voelen dat we in veel gevallen *Machteloos* zijn maar ervaren dat als we dingen kunnen veranderen we geen probleem meer hebben. Kunnen we het niet veranderen dan vinden we vaak wel een manier om ermee om te gaan. *We Kunnen Het Aan*.

Als we zo zouden kunnen leven zou er rust en balans in ons leven zijn. Maar dat is blijkbaar niet zo.

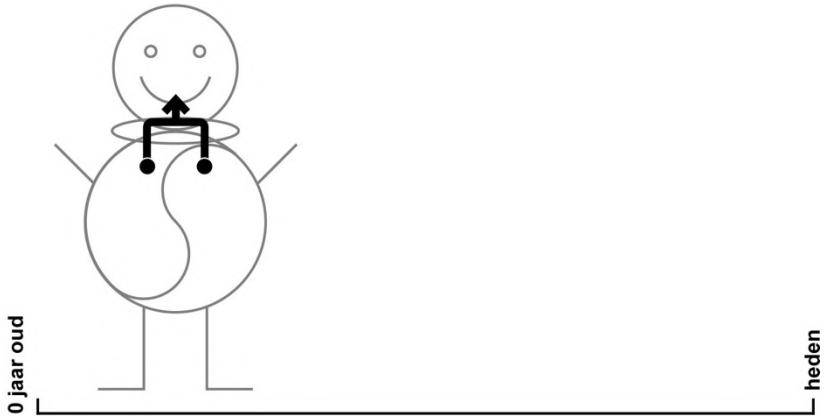
Vanaf ongeveer ons 4e jaar verandert er iets.
 Het leven, het Schip, en de interacties met de wereld worden groter.



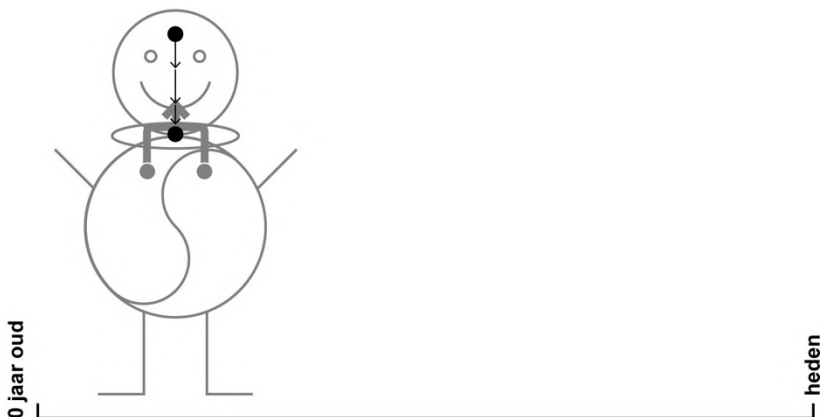
De Schipper kan het niet meer alleen en neemt dan een Stuurpersoon aan, een Bewust-Zijn. Een Hoofd. We worden ons bewust van ons Zijn.



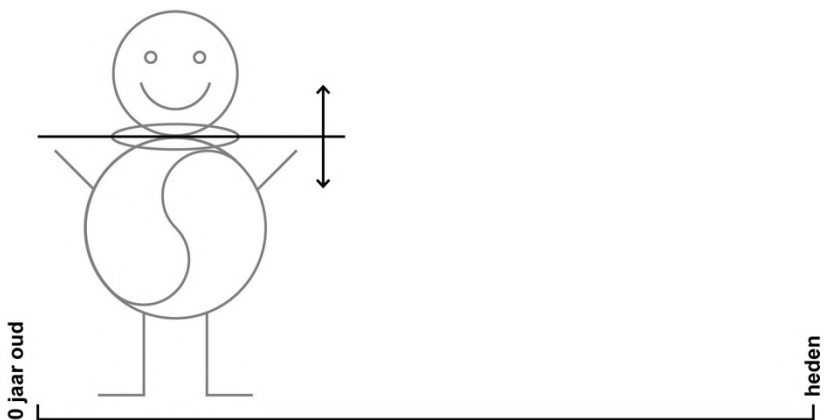
En het neemt een Machinist, een Onder-Bewust-Zijn, aan.



Op dat moment gaat de informatie van de Kapitein, ons Zelf, via de Machinist naar ons Hoofd, de Stuurpersoon, ons Bewust-Zijn. De Machinist, het Onder-Bewust-Zijn, is dat deel dat de communicatie beheert tussen de kapiteinshut en de stuurhut. Die Yin-Yang eigenschap van de Kapitein, ons Zelf, dat beide waarheden bevat, wordt via een soort badkamer mengkraan doorgegeven aan de stuurhut. Aan ons Bewust-Zijn. We zijn ons dan bewust van ons Zelf en ook van onze omgeving. We luisteren naar ons Zelf, de Kapitein, en de omgeving. Dat luisteren en interpreteren vertalen we in opdrachten die enerzijds uitgaan van het Zelf maar anderzijds ook rekening houden met de omgeving.



Deze opdrachten zijn bedoeld voor de machinekamer waar dat omgezet moet worden in actie.



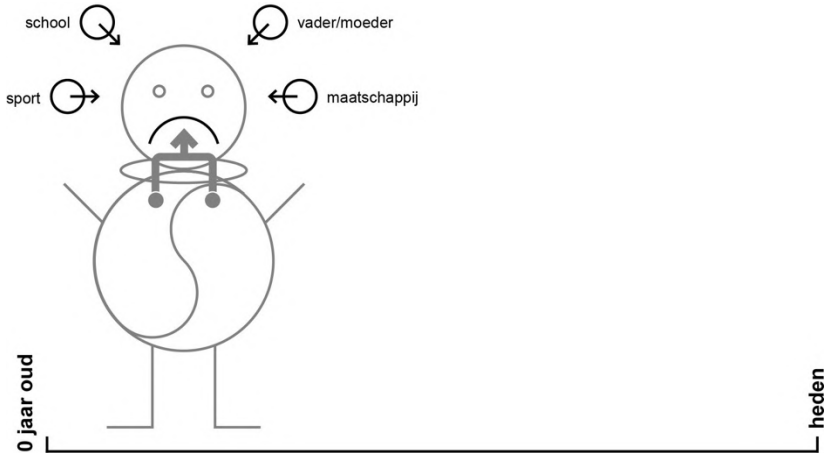
Het vervelende is dat door deze opdeling er een onderscheid ontstaat tussen het Zelf en het Bewust-Zijn.

Tussen het Hoofd en het Hart.

Naast het losstaan van het Zelf worden we ook bewust dat ons Bewust-Zijn schijnbaar ook geen deel van de omgeving lijkt uit te maken. We losstaan van alles volgens ons Bewust-Zijn.

Daardoor kunnen we afstand gaan voelen van ons Zelf en van de omgeving.

We voelen ons verlaten. Eenzaam. Daar ontstaat de Heimwee. Het gevoel één te willen zijn met ons Zelf. Terug te keren naar huis. Onze grootst angst wordt dan afwijzing omdat we dan helemaal alleen achterblijven en verloren zijn.

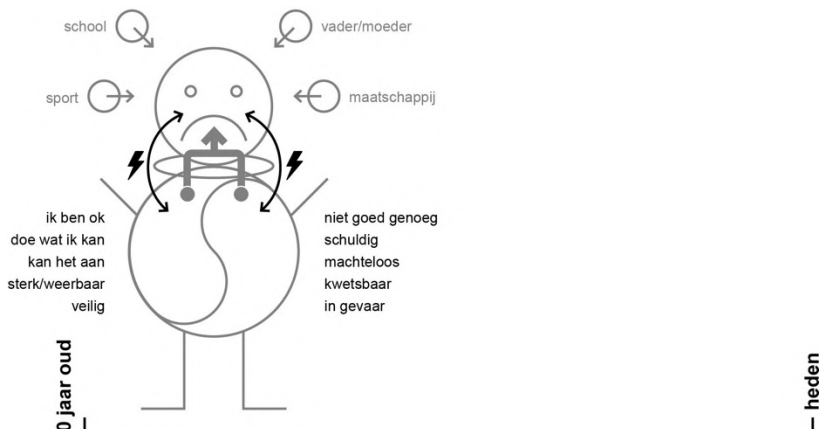


We worden vanaf ongeveer ons 4^e jaar “wakker”.

We krijgen een Hoofd, een Stuurpersoon, een Bewust-Zijn.

En we worden ons bewust van onze omgeving en van de interactie daarvan met ons. We ervaren verwachtingen van die omgeving en de reacties ervan als we niet aan die verwachtingen voldoen.

We voelen ons dan afgescheiden, afgewezen, en willen weer verbonden zijn.



Er ontstaat een spanning in ons Bewust-Zijn, ons Hoofd, tussen wat de buitenwereld van ons verwacht en hoe wij in wezen, in oorsprong, Zelf zijn.

Vaak voelen we ons *Schuldig* omdat we dingen fout doen maar dat niet gecorrigeerd wordt door de bevestiging dat we gedaan hebben wat we gezien de omstandigheden konden doen.

We voelen ons *Machteloos* omdat we als kind niet genoeg ruimte krijgen om onze eigen intuïtie en gevoel te volgen.

Vaak wordt wat we doen of wie we zijn als *Niet Goed Genoeg* beoordeeld.

En als we ons *Kwetsbaar* voelen is er weinig maatschappelijke ruimte om ons als kind sterk en weerbaar op te stellen.

Het aangeven van onze grenzen wordt op die leeftijd slecht geaccepteerd door onze omgeving.

Het eerder genoemde voorbeeld is hier goed van toepassing.

Stel je zit aan tafel als kind van 4 en zegt dat je genoeg hebt gegeten. Met andere woorden je luistert naar jezelf en je lichaam, je maag. Er zijn maar weinig ouders die dat prijzen. Meestal wordt er gezegd: "je moet je bord leegeten, arme kinderen hebben niets en je moet een groot en sterk kind worden".

Doe of wil je dat niet dan krijg je geen toetje of volgt er een ander pressiemiddel.

Als kind ervaar je op dat moment dat je het *Niet Goed Doet*, je zelfs *Schuldig* bent, je *Geen Controle* hebt en *Kwetsbaar* bent voor de gevolgen. Je ouders wijzen je (gedrag) af. Je wilt geen conflicten met je ouders of kunt dat niet winnen omdat dat zal leiden tot verdere afwijzing. Je gaat op dat moment dus luisteren naar je ouders die vanuit hun dogmatische overtuigingen bepalen dat jij je bord moet leeg eten.

Je gaat dus niet meer luisteren naar je Zelf maar naar je omgeving. Je Zelf-Beeld verandert dus in "Wat De Ander Van Mij Verwacht-Beeld"

Hetzelfde geldt natuurlijk voor veel meer situaties.

Vormen van lichamelijk, geestelijk, emotioneel en seksueel geweld.

Dogmatische input van ouders in het algemeen.

Ouders hebben blokkades die ontstaan zijn in hun jeugd die ze meestal onbedoeld overbrengen op hun kinderen.

En maatschappelijke normen en waarden, geloofsovertuigingen en gedrag dat sociaal wenselijk wordt geacht.

Je zult als kind een strategie moeten vinden om met deze input en dit geweld om te kunnen gaan.

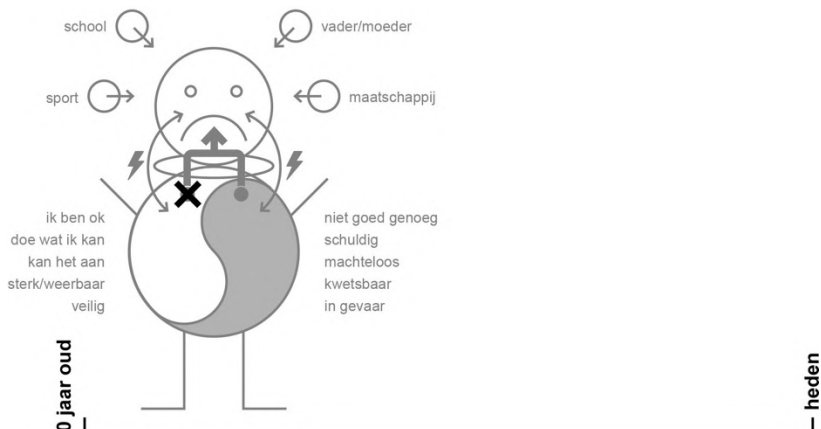
En dan ontstaat het probleem dat voor de rest van je leven je visie op jezelf en je omgeving bepaalt.

Op dat moment ontstaan overtuigingen, cognities, die de relatie van het kind met de omgeving weergeven.

Deze overtuigingen zijn te vergelijken met ervaringen die worden opgeschreven. Elke deel van de Machinekamer, elke bemanningslid heeft zijn eigen ervaringen en schrijft die op. Er ontstaat een soort bibliotheek aan ervaringen met handleidingen hoe daar mee om te gaan.

En de Machinekamer met zijn bemanningsleden gaat dan functioneren op basis van die verhalen, van die handleidingen, van die waarheid.

Die verhalen, die ervaringen, die handleidingen, zijn dus gebaseerd op het ervaren van spanning tussen wie we zijn en wat er van ons wordt verwacht.



Je Onder-Bewust-Zijn, de machinekamer, de bemanning, voor de eenvoud je Machinist, neemt spanning tussen die buiten- en binnenwereld waar.

Het heeft als opdracht het systeem te beschermen en het gelukkig te maken.

En het maakt een rigoureuze keuze: het blokkeert een deel van het Zelf, de Kaptein.

Het draait als het ware één van de beide badkamer kranen dicht.

Het blokkeert in meer of mindere mate:

Ik Doe Wat Ik Kan

Ik Kan Het Aan

Ik Ben Ok

Ik Ben Sterk En Weerbaar

Ik Ben Veilig.

En het laat vanaf dat moment dan met name door:

Ik Ben Schuldig

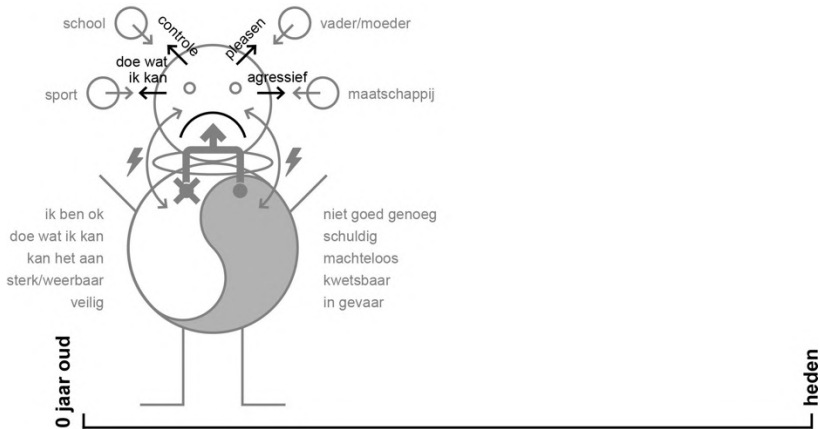
Ik Ben Machteloos

Ik Ben Niet Goed Genoeg

Ik Ben Kwetsbaar

Ik Ben In Gevaar

Een dramatische keuze maar gezien de situatie misschien wel de enige optie. Waarom doet het dat?



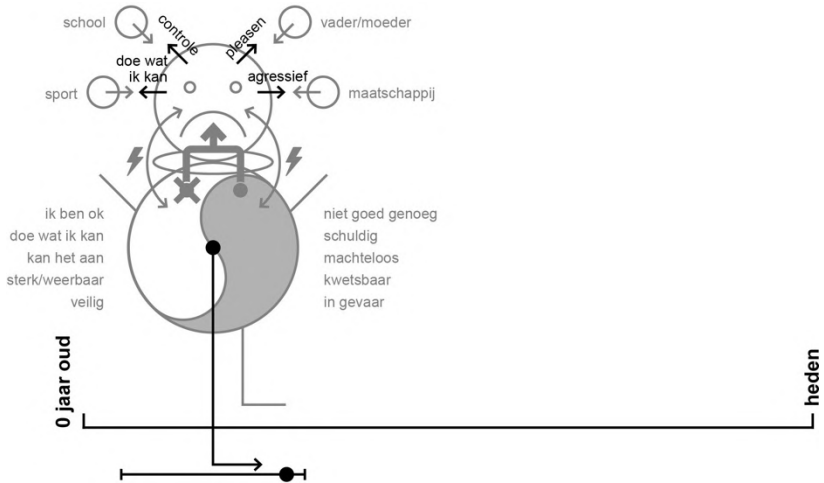
Wanneer je je *Schuldig* voelt zal je je als kind zo gaan gedragen dat je *Niet Schuldig* bent en je niet bestraft en afgewezen wordt.

Wanneer je je als kind *Machteloos* voelt zul je een behoefte aan *Controle* krijgen om met de situatie waarin je zit om te gaan. Je zult een omweg naar huis maken om niet gepest te worden. Onder het bed kruipen als er geweld is of dissociëren als er iets heel ergs met je gebeurt.

Het gevoel *Niet Goed Genoeg* te zijn geeft als kind de neiging je uiterste best te doen voor alles en te pleasen zodat de omgeving je wel *Ok* vindt, je waardeert en je niet afwijst.

Wanneer je jezelf als kind *Kwetsbaar* voelt kun je agressief worden om jezelf te beschermen of juist in je schulp terug kruipen en je afsluiten voor wat er om je heen gebeurt en op je af komt. Zo vind je als kind manieren om *Weerbaar* en *Niet kwetsbaar* te zijn.

Door je in *Gevaar* te voelen ga je als kind gedrag creëren wat ervoor zorgt dat de kans op gevaar zoveel mogelijk verminderd wordt en je *Veilig* bent.

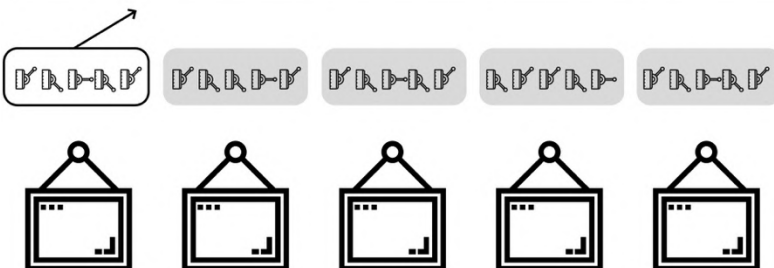
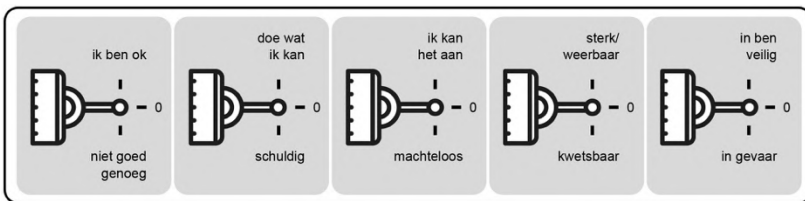


Het effect is dat je totaal uit balans raakt.

Je gaat als het ware net als bij tennis helemaal aan één kant staan omdat daar alle ballen bij de opslag komen. Maar na de opslag ga je niet meer naar het midden.

Je blijft aan die ene kant staan. Je blijft vasthouden aan die overtuigingen, aan die cognities. Je staat op 1 been.

Je pakt de hamer op om het probleem aan te kunnen maar neemt niet de schroevendraaier mee voor nieuwe problemen.



Als het ware heeft de Machinist, je Onder-Bewust-Zijn, in de machinekamer een groot schakelbord. Op dat schakelbord zitten schakelaars. Schakelaars die verbonden zijn met overtuigingen, cognities.

Schakelaar naar boven is de ene cognitie, naar beneden de tegenovergestelde cognitie.

Die schakelaars staan in principe in het midden. En afhankelijk van de gelegenheid, van het probleem wat we tegenkomen, wordt die schakelaar naar boven of naar beneden gezet. Net afhankelijk van wat die situatie nodig heeft. Een hamer of een schroevendraaier. Na de ervaring moet die schakelaar weer in het midden gezet worden voor de volgende ervaring.

Maar in dit geval bepaalt de ervaring op jeugdige leeftijd de instelling van de schakelaar voor onbepaalde tijd.

Op het schakelbord worden onder de schakelaars foto's van ervaringen geplaatst. De verhalen van de bemanning.

De schakelaar wordt dan in een stand, een overtuiging, een cognitie, gezet die bij die ervaring hoort.

Dit wordt een definitieve instelling van die schakelaar zonder hem na de ervaring weer in het midden te zetten. Het wordt een techniek om met het probleem in de jeugd om te gaan.

En dé techniek waarmee je alle toekomstige situaties in je hele leven gaat benaderen!

Een bibliotheek van ervaringen die voor altijd en voor alles als handleiding fungeert.

Je kunt het vergelijken met het aanschaffen van een nieuwe mobiele telefoon. Bij het opstarten worden een aantal instellingen geprogrammeerd zoals de taal en de regio. Die blijven gedurende het verdere gebruik gehandhaafd.

Deze overtuigingen, cognities, worden dan de instelling, de handleiding, van het Schip, de strategie.

We zeggen wel eens: “de toon is gezet”.

Het wordt net als in de muziek een Grond-Toon, een rode draad, die het hele leven kleurt.

Deze Grond-Toon, deze basis instelling, bepaalt dan de toon van de alle instrumenten, van al het gedrag.

De Grond-Toon is dan niet meer de toon van het Zelf, de componist.

De instrumenten spelen dan een muziek stuk in een bepaalde toonsoort, een bepaald gedrag, dat niet meer overeenkomt met hoe het muziekstuk oorspronkelijk bedoeld is.

Het is dan ook niet effectief de tonen van afzonderlijke instrumenten, afzonderlijk gedrag, te veranderen, te behandelen.

Alleen angst, overgewicht, verslaving of onzekerheid behandelen is Symptoom bestrijding.

De Grond-Toon moet veranderen.

Dan verandert de toon van alle instrumenten, al het gedrag, vanzelf mee.

In de mythologie kennen we de Hydra en de Chimera.

Het zijn monsters met een aantal koppen op een lichaam.

De Hydra staat voor een aantal gelijkkluidende klachten, koppen, die voortkomen uit eenzelfde oorsprong, lichaam.

Bijvoorbeeld verschillende angsten zoals hoogtevrees, angst in liften of wc's, vliegen, bloosangst of sociale angsten.



Ze hebben allemaal hetzelfde lichaam, dezelfde oorzaak, bijvoorbeeld zich *Machteloos/Hulpeloos* voelen.

Wanneer je een kop van een Hydra afhakt leven de andere koppen door en groeit de afgehakte kop terug.

De Chimera staat voor een aantal schijnbaar verschillende klachten, verschillende koppen, die voortkomen uit eenzelfde oorsprong, lichaam. Bijvoorbeeld verschillende problemen zoals perfectionisme, jaloezie, faalangst, overgewicht of verslaving. Ze hebben allemaal hetzelfde lichaam, dezelfde oorzaak, bijvoorbeeld zich *Niet Goed Genoeg* voelen.

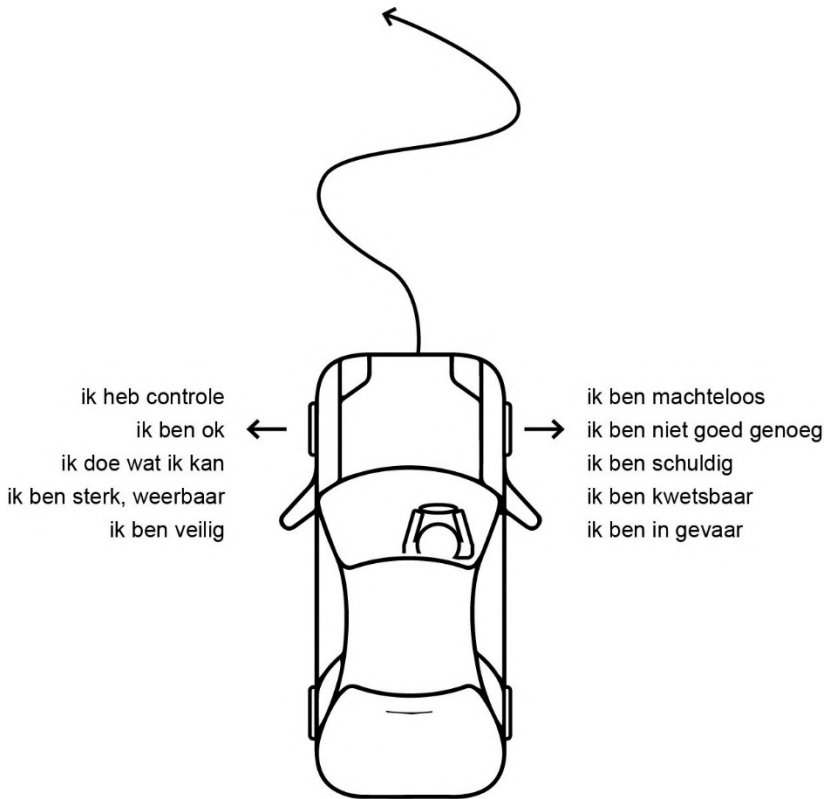
Je kunt dan werken aan elk probleem, aan elke kop, afzonderlijk. Maar daarmee los je het onderliggende probleem, het lichaam, niet op. Ga je werken aan het lichaam, de grondtoon, de overtuigingen, dan verander je alle koppen direct mee.

Je Machinist, het Onder-Bewust-Zijn, heeft 3 opeenvolgende middelen om die cognities, die overtuigingen, die grondtoon, deze instellingen ten uitvoer te brengen.

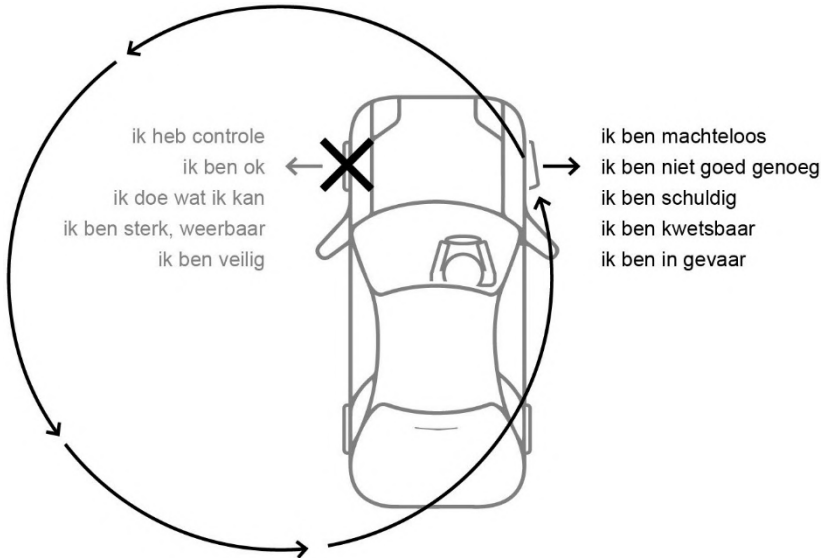
Ten eerste krijgen we gedachten die bij die overtuigingen horen. En daarna emoties als deze gedachten niet leiden tot het gewenste resultaat.

En als de emoties niet gehoord worden door ons zelf of de omgeving dan krijgen we als laatste uitdrukkingsvorm lichamelijke effecten, klachten.

Hierdoor ontstaan opeenvolgende klachten zoals bijvoorbeeld eerst onrustige kinderen, dan angstige of agressieve kinderen en uiteindelijk lichamelijke klachten zoals eetproblemen, buikpijn, hoofdpijn of bedplassen om grenzen aan te geven wat op een andere wijze niet lukt.

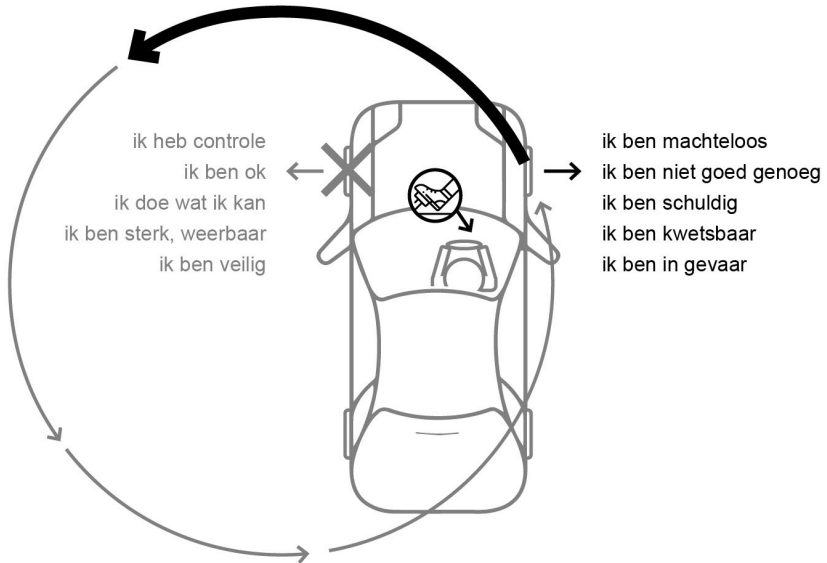


Er ontstaat een voertuig, ons leven, dat uit balans is.
Stel je voor dat ons leven een auto is. Met vier wielen. En wij zijn de bestuurder van die auto, van ons leven. Als alle wielen draaien dan kunnen we overal heen. We kunnen rechtdoor, rechtsaf of linksaf. We noemen dat: het leven is Sukha, letterlijk: de wielen draaien. Een goed leven.



Maar als nu eens onderweg een van de voorwielen blokkeert. Net zoals een deel van ons Zelf geblokkeerd kan worden door ervaringen. Als dat gebeurt dan gaat de auto alleen nog maar rondjes draaien rond het geblokkeerde voorwiel. We noemen dat *Dukha*, lijden, het wiel staat stil.

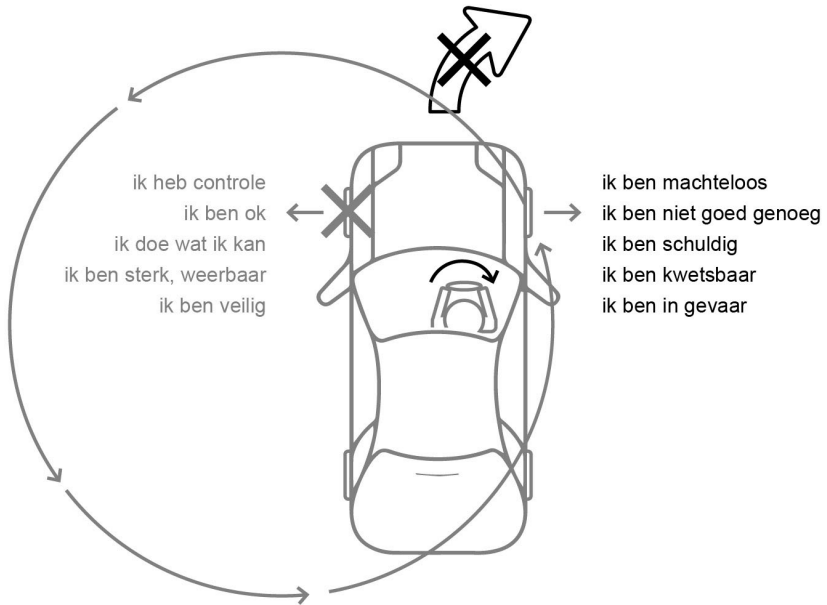
Wanneer bijvoorbeeld het wiel van *Ik Doe Wat Ik Kan* stil staat dan draait de auto rondjes rond dat wiel en wordt aangedreven door *Ik Ben Schuldig*. Dat is dan de drijvende kracht achter je leven. Of *Ik Ben Niet Goed Genoeg* of *Ik Ben Machteloos*. Je komt dan niet vooruit en draait rond met die overtuigingen. We zouden dan eigenlijk de blokkades weg moeten nemen maar we weten niet dat die bestaan. We nemen alleen waar dat we rondjes draaien.



Om daaruit te proberen te ontsnappen gaan we meer gas geven en bijvoorbeeld nog beter ons best doen, nog meer controle te willen hebben.

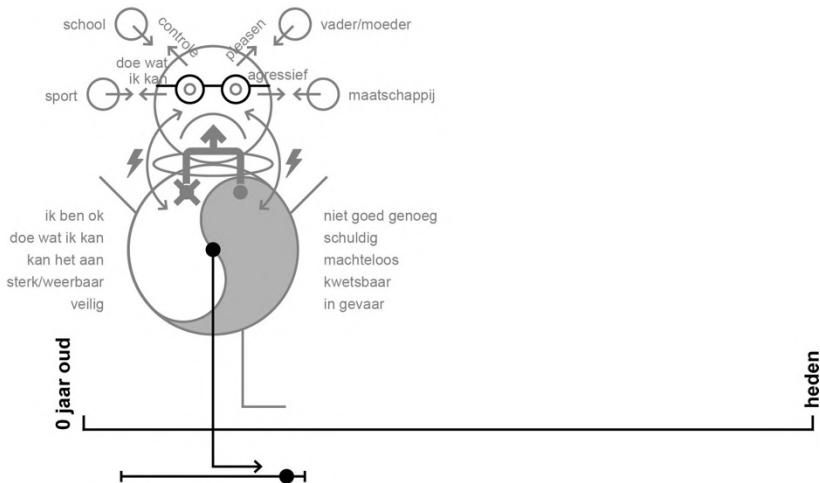
Daarbij ontstaat angst als dat niet lukt.

Of we trekken ons nog meer in onszelf terug met verdriet over het verlies van een deel van ons leven.



Ook proberen we ons eruit te sturen. Maar we sturen dan precies naar die kant waar we juist niet heen willen. Die kant van de overtuigingen waar we last van hebben. We komen letterlijk en figuurlijk hierin vast te zitten.

En zo leven we dan ons leven. We draaien rondjes. We raken “verslaafd” aan een techniek die ons zou moeten helpen maar die het probleem alleen maar groter maakt. Eigenlijk zijn al onze problemen “Verslavingen”. Hoe de Verslaving werkt laat ik verderop zien.



Je zou het kunnen vergelijken met het opzetten van een gekleurde bril. We kijken naar het leven vanuit overtuigingen die ontstaan zijn door ervaringen in onze vroege jeugd. Stel bijvoorbeeld dat je in je jeugd een rode bril hebt opgezet dan zal je alles wat je dan en later ziet, als rood interpreteren. Als iemand dan zegt dat blaadjes groen zijn dan kun je dat niet zien en geloven omdat jij ze als rood ziet. Zo ook als je bijvoorbeeld een bril opzet van *Ik Ben Niet Goed Genoeg*. Je zal dan alles en iedereen en jezelf ervaren als niet goed genoeg. Zegt iemand dan tegen je dat je het goed gedaan hebt dan kun je dat niet geloven. Hetzelfde geldt voor angsten die vaak voortkomen uit een gebrek aan controle. Je kijkt dan door een bril van *Machteloos/Hulpeloos* en zal veel (ongevaarlijke) situaties makkelijk als angstwekkend kunnen beoordelen.

Het vervelende is dat al die overtuigingen ontstaan in situaties waarin je Onder-Bewust-Zijn je probeert te beschermen. Vaak zijn die situaties later al lang niet meer van toepassing. Toch blijven de blokkades bestaan. Blijven die oude ervaringen op je schakelbord met bijhorende instellingen gehandhaafd. Worden oude handleidingen gebruikt. Alle ervaringen later in je leven worden dan gekleurd door deze blokkades, door de bril waardoor je kijkt.

Het is zelfs zo dat die blokkades en die bril waardoor je kijkt je later kunnen schaden.

Stel je voor dat iemand op zeer jonge leeftijd zich *Kwetsbaar* en *Niet Goed Genoeg* voelt, zich in zichzelf terug trekt en onzeker is. Dan bestaat de kans dat die later gepest of misbruikt gaat worden. Dat is natuurlijk geen schuld maar oorzaak en gevolg.

Ik heb regelmatig klanten die iets hebben meegemaakt toen ze bijvoorbeeld 15 of 25 of 35 jaar oud waren. Op dat moment ontstaan er door dat voorval problemen.

Ze denken dan dat die ervaring de oorzaak ervan is. Maar dat is in oorsprong niet zo.

Het zijn overtuigingen, blokkades, die door die ervaring versterkt worden.

Zoals bij een ongeval: "ik zie die boom nog op me afkomen..., ik was *Machteloos*. Dat is een overtuiging die al ontstaan is in de vroege jeugd en opeens heel actueel wordt. Je Onder-Bewust-Zijn denkt dan: zie je wel, die blokkade heb ik niet voor niets gemaakt en zal die overtuigingen nog meer versterken. Er ontstaat daarna nog meer behoefte aan controle en de angst om dat niet te hebben.

Zelfs in het hier en Nu kunnen die blokkades uit het verleden dus nog actief zijn. Worden verouderde handleidingen nog gebruikt. Het feit dat wanneer je dit leest en je mogelijk in sommige delen herkent en er misschien zelfs emoties bij voelt, betekent dat je in het hier en nu nog blokkades hebt.

We hebben allemaal onze angsten, onzekerheden, schuldgevoelens en kwetsbaarheden.

Deze overtuigingen, gedachtes, emoties en lichamelijke reacties komen meestal niet uit het Nu maar uit je vroege jeugd.

En dan ontstaan er daardoor in het hier en Nu nieuwe nog heftigere problemen.

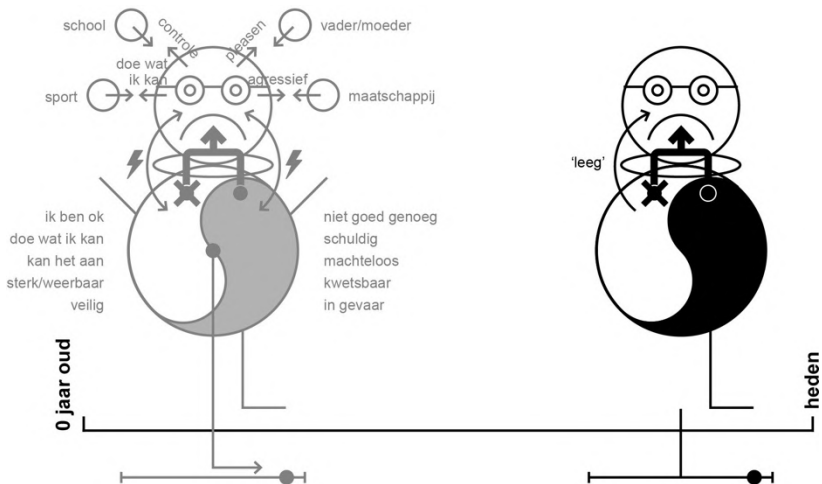
Ten eerste zijn we geblokkeerd door ervaringen uit het verleden die in het hier en Nu gehandhaafd worden en de nodige problemen opleveren.

Ten tweede gaan we op zoek naar compensatie, een Surrogaat, om wat geblokkeerd is, dat waar we niet bij kunnen, wat in ons “Leeg” voelt, op te vullen.

Hoe werkt dat?

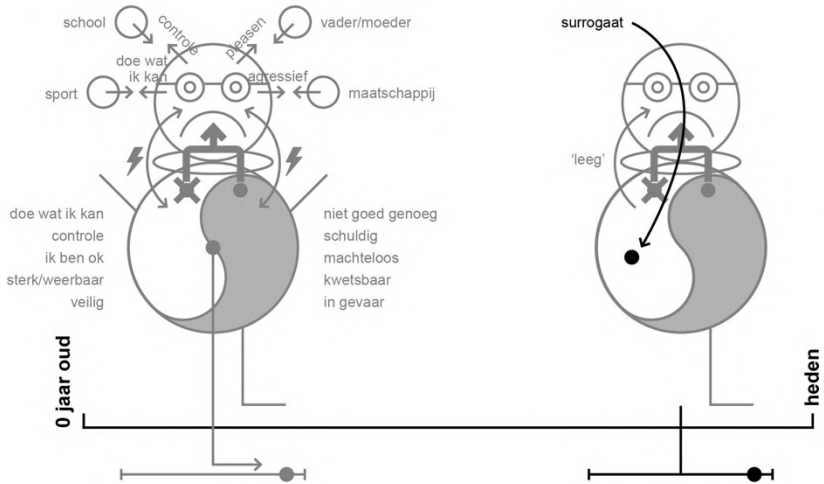
Als je naar het Zelf kijkt dan is dat Heel en Compleet. Het ontbreekt niets. Het is dat waaruit alles voortkomt en heeft feitelijk niets nodig. Het zal dan ook niets opeisen.

De eigenschap van het Zelf is Geven en eventueel Ontvangen.

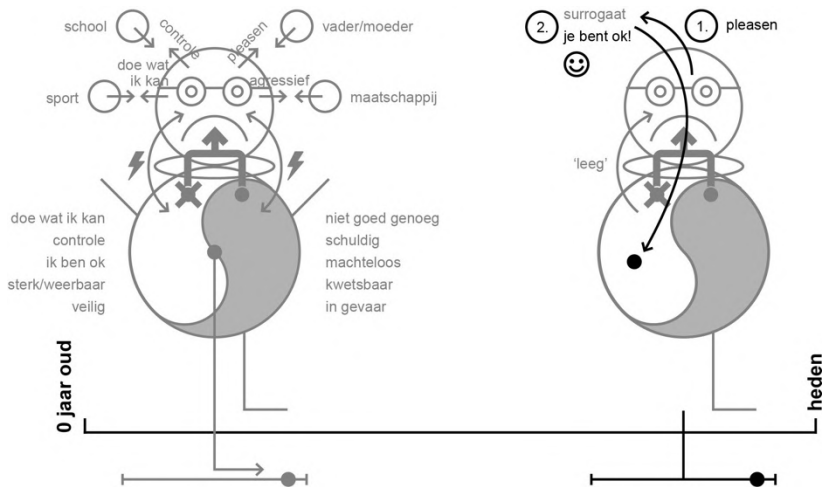


Wanneer nu een deel van die heelheid van het Zelf, van die Kapitein, geblokkeerd is dan neemt het Bewust-Zijn, de Stuurpersoon, dat waar.

Het zal het waarnemen alsof een deel er niet is. Er een Leegte is. Net zoals een badkamer mengkraan waarbij de warme kraan dicht zit. Je voelt alleen koud water. Natuurlijk is er in de boiler warm water genoeg maar dat weet je niet.



En in plaats van de warme kraan open te zetten ga je nu buiten je zelf op zoek naar warm water. Je gaat op zoek naar Surrogaat om die warmte die je in jezelf niet voelt te compenseren. Je gaat die Leegte opvullen.



Wanneer je nu vanuit je Zelf niet meer voelt dat je OK bent omdat dit deel geblokkeerd is ga je dat nu buiten je Zelf zoeken. Je gaat de omgeving zo manipuleren dat je de informatie terug krijgt dat je OK bent. Je doet dat bijvoorbeeld door je uiterste best te doen of te pleasen. Of je gaat juist helemaal niets meer te doen. Want als je niets doet kun je ook niets fout doen en word je ook niet afgewezen.

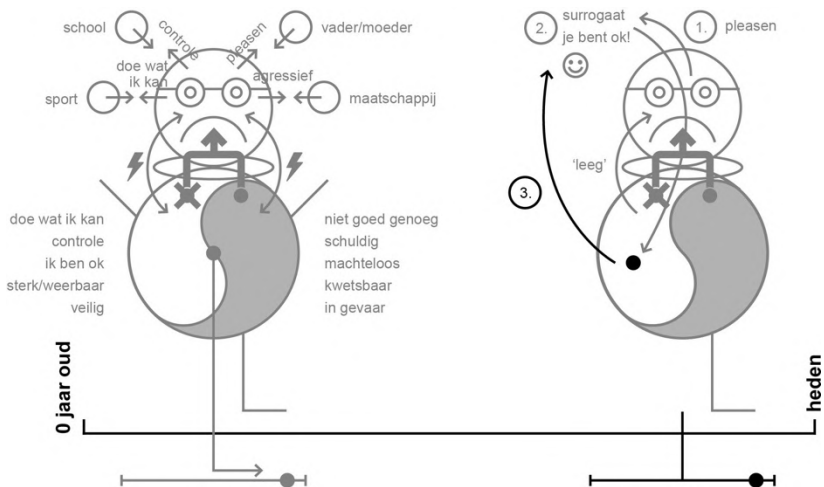
Wanneer je het deel van het Zelf dat je laat voelen dat je *Het Aan Kan*, *Je Ermee Om Kunt Gaan* niet kan voelen en je daardoor *Machteloos* voelt, ga je bijvoorbeeld de omgeving zo manipuleren dat je het gevoel hebt *Controle* erover te hebben.

Voel je niet meer dat je in oorsprong *Sterk En Weerbaar* bent maar voel je je *Kwetsbaar* dan kan het zijn dat je *Sterk En Weerbaar* over wil komen en gedrag gaat vertonen dat *Sterk En Weerbaar* lijkt. We zeggen dan: "wat is hij/zij toch sterk". Maar meestal voelt die persoon zich helemaal niet zo.

Zo kun je heel eenvoudig zien waar iemand geblokkeerd is. *Verontschuldigd* iemand zich te vaak dan is *Ik Doe Wat Ik Kan* geblokkeerd. Heeft iemand schijnbaar de *Controle* dan is *Ik Kan Het Aan* geblokkeerd.

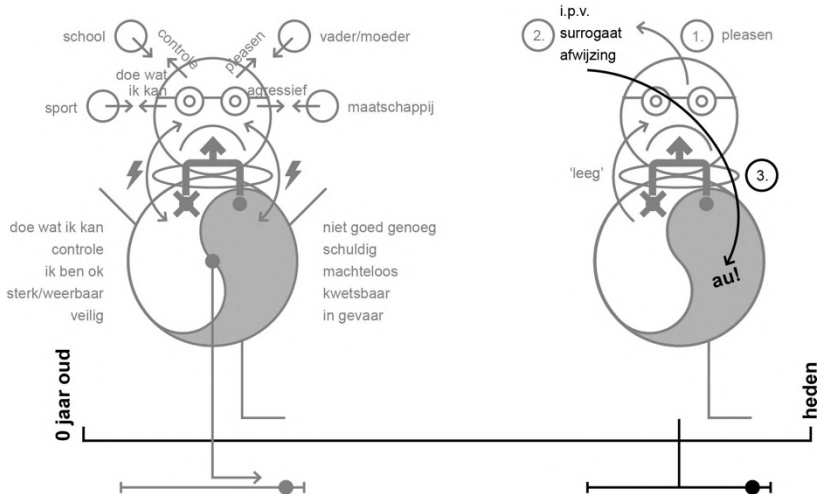
Is iemand een *Perfectionist* of *Pleaser* dan is *Ik Ben OK* geblokkeerd. Komt iemand als een heel *Sterk En Weerbaar* persoon over dan weet je dat die in feite zich heel *Kwetsbaar* voelt omdat *Ik Ben Sterk En Weerbaar* geblokkeerd is. En Is iemand altijd heel *Bedacht En Waakzaam* dan komt dat omdat die zich *Niet Veilig* voelt omdat *Ik Ben Nu Veilig* geblokkeerd is.

Helaas werkt deze compensatie strategie met het zoeken van Surrogaat niet en ontstaan er 2 problemen.



Ten eerste kan je met Surrogaat, een middel wat altijd minder is dan wat je Zelf in oorsprong bent nooit die schijnbare Leegte opvullen. Het bevredigt niet. Er ontstaat dan de behoefte om nog meer en meer van dat middel te nemen. Nog meer te pleasen, nog meer je best doen, nog meer controle, nog meer eten, drinken of roken, nog meer werken en geld, etc. Dit vult tijdelijk en schijnbaar de Leegte op.

Er ontstaat dan het Geven En Nemen fenomeen. We Geven alleen nog maar om indirect iets terug te Nemen, om onze eigen Leegte op te vullen. Omdat dit niet bevredigt raken we gefrustreerd. Er ontstaat angst, woede en verdriet.



Ten tweede kan het zijn als we iets geven om iets te nemen wat onze Leegte moet opvullen, dat dit niet onze Leegte opvult maar aan de kant terecht komt die we maar al te goed kennen. Stel bijvoorbeeld dat je je uiterste best doet voor iets of iemand en verwacht dat je daarmee de informatie terug krijgt dat je OK bent. Maar nu wordt jouw inspanning niet gewaardeerd en zelfs afgewezen. Dan komt dat terecht op de plek van *Ik Ben Niet Goed Genoeg*. En dat doet zeer.

We zijn dus de hele dag bezig gedrag te vertonen dat enerzijds onze Leegte moet opvullen en anderzijds moet voorkomen dat we pijn ervaren. Zoals eerder genoemd gaan we de kennis van ervaringen uit het verleden gebruiken om deze ervaringen in de toekomst te herhalen of juist te voorkomen. We zijn hierdoor dus nooit in het Nu, niet meer verbonden met het Zelf.

Dit is het moment dat we geconfronteerd worden met de eerder genoemde 3 redenen in het Boeddhisme, de 3 vergiften, waardoor we uiteindelijk Lijden.

De eerste is Hebzucht.

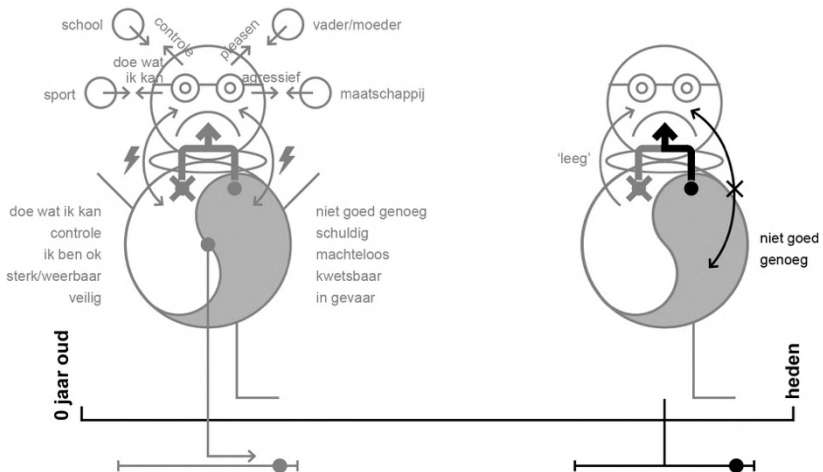
We willen hebben, pakken, Nemen om onze schijnbare Leegte op te vullen.

De tweede reden is het ontstaan van Frustraties en Emoties.

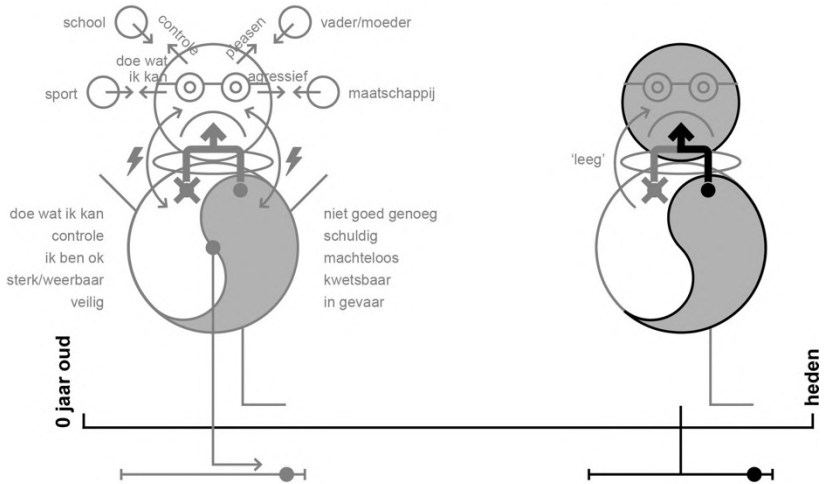
Want zoals beschreven bevredigt dat pakken en Nemen niet of geeft het zelfs de verkeerde input. Er ontstaat woede, angst en verdriet dat zich geestelijk, emotioneel en lichamelijk uitdrukt.

En dit alles komt eigenlijk door de derde en grootste reden dat wij Lijden: Onwetendheid. Onwetendheid dat wij in essentie Heel en compleet zijn, niets ontbreken. Yin en Yang zijn, niets nodig hebben om ons in balans, rustig en gelukkig te voelen.

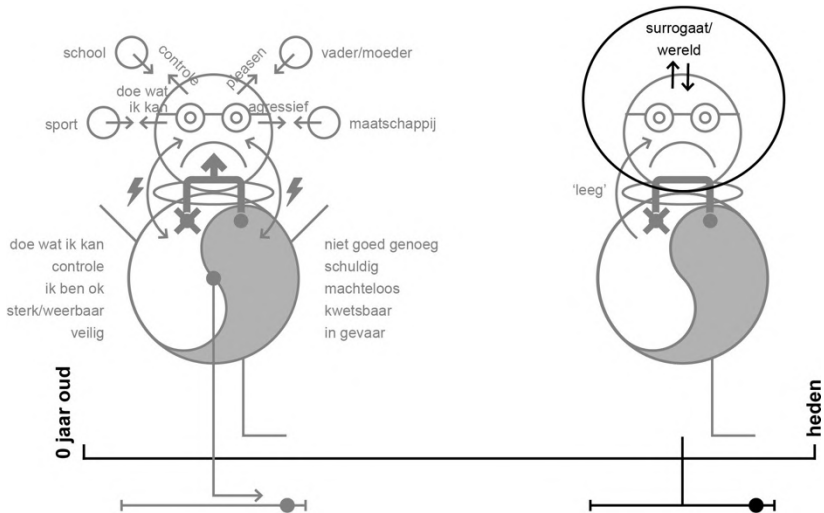
We zijn vergeten dat het Zelf er nog steeds is.



Als we nog iets waarnemen van het Zelf dan is dat door de blokkades nog maar de helft van dat Zelf, de Kapitein. Deze helft geeft alleen maar "negatieve" input zoals *Ik Ben Niet Goed Genoeg*. Daardoor gaan we helemaal niet meer naar dat deel luisteren, kunnen we het niet meer vertrouwen. Er ontstaat een gebrek aan vertrouwen in het Zelf, een gebrek aan Zelf-Vertrouwen.



Daarnaast worden we een uitdrukking van de helft van het Zelf.
 Van dat deel dat door wordt gelaten.
 Daardoor ontstaat een verkeerd en een negatief Zelf-Beeld.
 We worden een combinatie van 2 factoren.
 Ten eerste worden we dat “negatieve” deel van het Zelf dat het
 Onder-Bewust-Zijn doorlaat.



En ten tweede worden we de wijze waarop we omgaan met het opvullen met Surrogaat van dat deel wat het Onder-Bewust-Zijn blokkeert, de schijnbare Leegte. Die wijze is de omgeving zo te manipuleren dat we krijgen wat we denken nodig te hebben. We gaan ons gedrag aan de wereld aanpassen. We raken ons Zelf nog meer kwijt en er ontstaat zoals genoemd een Wat-De-Wereld-Van-Ons-Verwacht-Beeld.

We leven dan van “buiten” naar “binnen” in plaats van “binnen” naar “buiten”.

Hoe komt het nu dat al dat lijden ontstaat door blokkades, ten gevolge van ervaringen uit het verleden, die in het hier en Nu nog steeds werkzaam zijn.

Die ervaringen zijn meestal niet meer actueel.

En toch hangen die ervaringen op het schakelbord in de machinekamer er na al die jaren nog met de bijbehorende instellingen en blokkades. Waarom heeft het Onder-Bewust-Zijn, de Machinist, die er niet afgehaald? Waarom staan die schakelaars op dat schakelbord in het hier en Nu niet in de middenstand?

Waarom worden als het ware oude handleidingen nog steeds gebruikt?

Eigenlijk ligt hier de grootste oorzaak van onze problematiek.

Stel je zit in de bus en krijgt zomaar een angstaanval. Dat is niet logisch. Maar leef je in een oorlogsgebied en de bommen vallen om je heen dan is angst heel normaal.

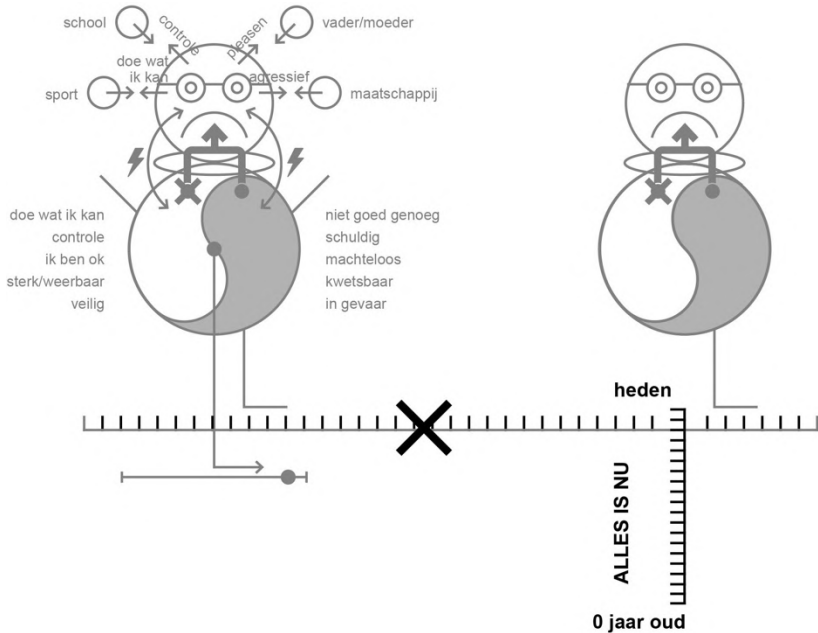
Waar het om gaat is dat gedachten, emoties en lichamelijke effecten in overeenstemming moeten zijn met de tijd, ruimte, plaats en gelegenheid waarin ze plaats vinden.

Is dat niet zo dan heeft die angst of dat verdriet of boosheid niets met dat moment te maken maar met het verleden of de toekomst.

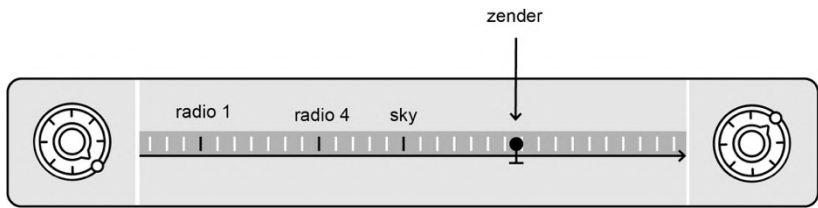
Blijkbaar creëert je Onder-Bewust-Zijn die gedachten, emoties en lichamelijke effecten in het hier en Nu op basis van verkeerde informatie.

Welke informatie en waarom doet het dat?

Het Onder-Bewust-Zijn heeft twee beperkingen.

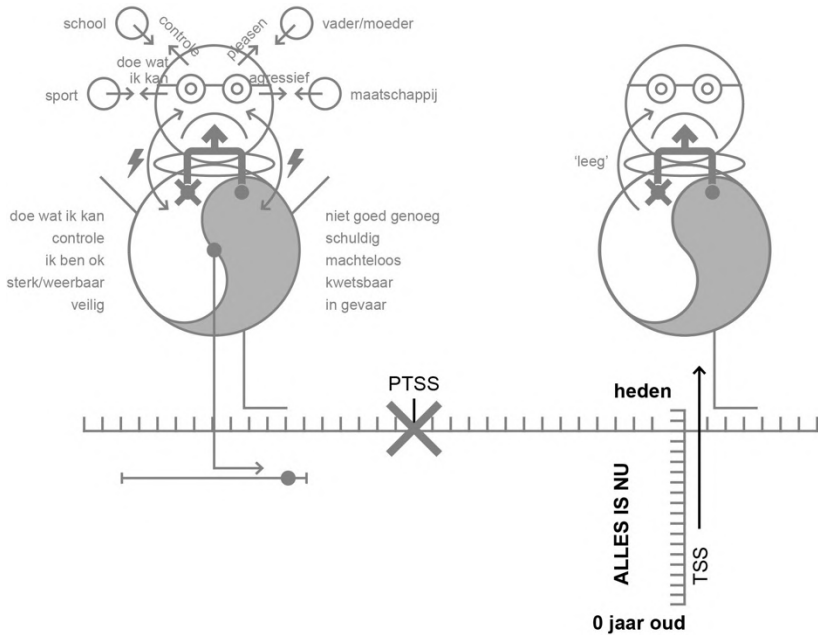


Ten eerste heeft het geen besef van tijd, plaats en ruimte.
 Het ziet de hele tijdlijn, je hele leven, in het hier en Nu zich afspelen.
 Van je conceptie af tot nu aan toe als één realiteit.



Dit is soms wat moeilijk voor te stellen maar vergelijk het eens met een radio. Stel je stemt af op een zender. Dan ontvang je die zender Nu. Het is wat je Nu hoort, waarneemt. Maar alle andere zenders zenden nog steeds uit en zou je kunnen ontvangen als je daarop afstemt.

Je hele leven, alle zenders, worden als geheel uitgezonden en wij zijn afgestemd op Nu. Je Onder-Bewust-Zijn is de ether die alle zenders, alle kanalen, bevat en niet weet dat jij afgestemd bent op een bepaald kanaal en niet weet dat jij geen behoefte (meer) hebt aan die andere kanalen.



Een voorbeeld is PTSS, Post-Traumatische-Stress-Stoornis.

In feite is het een TSS. Geen Post-.

Een Traumatische Stress Stoornis in het hier en Nu omdat het Onder-Bewust-Zijn niet weet dat het in het verleden is gebeurd en nu niet meer van toepassing is.

Het geeft effecten alsof het Nu plaats vindt.

Het zou beter zijn als het Onder-Bewust-Zijn weet dat het een P=post TSS is, dat het vroeger plaats vond en stoppen met het gebruiken van die ervaring om in het hier en Nu Traumatische Stress te creëren.

In 1974 werden in Indonesië Japanse militairen in het oerwoud gevonden die dachten dat Japan nog in (de 2^e wereld) oorlog was. Ze leefden al 30 jaar lang dagelijks met een overtuiging die hun hele doen en laten bepaalde.

Het onderbewustzijn doet hetzelfde.

We moeten het uitleggen dat de oorlog, het trauma, de problematiek, niet meer actueel is. Het is voorbij. Dat was toen. Dit is Nu.

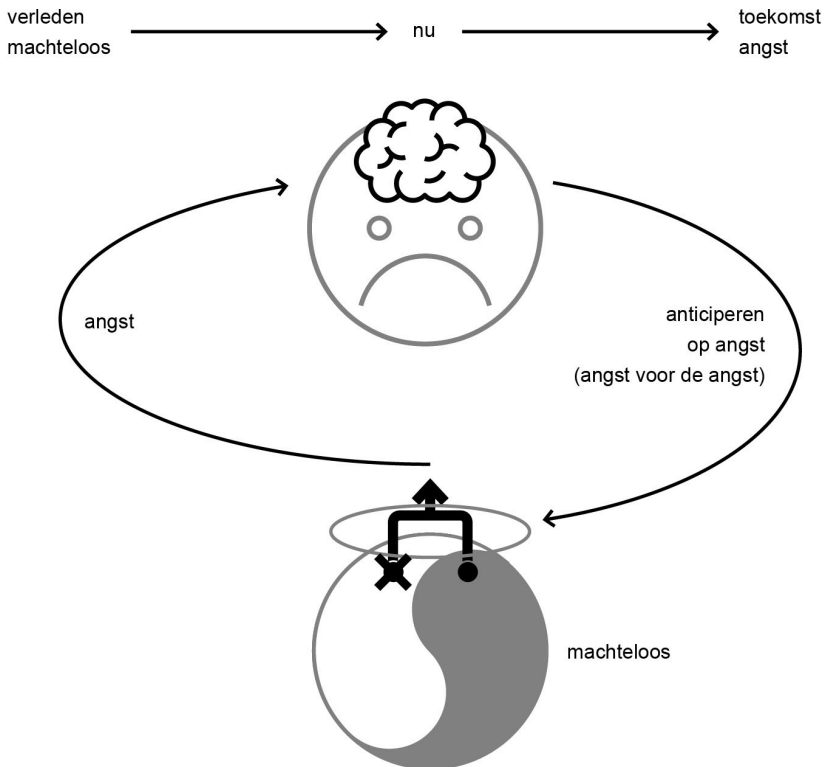
Een tweede probleem van het Onder-Bewust-Zijn is dat het geen verschil ziet of informatie die van het Hoofd, de Stuurman, het Bewust-Zijn, komt de huidige Realiteit is of een gevormde gedachte over Vroeger, Nu of Toekomst. Het menselijk Bewust-Zijn is zich bewust van tijd, plaats en ruimte en kan daarin, in gedachten, zich verplaatsen. Nadenken over verleden, heden of toekomst. Het Onder-Bewust-Zijn kent dat niet, snapt dat niet.

Als het ware heeft het Onder-Bewust-Zijn, de Machinist, een beeldscherm in de machinekamer met informatie waarop het zijn werk baseert.

En wat er in het Hoofd voor beeld gevormd wordt, dat wordt doorgegeven aan de machinekamer en is zichtbaar op het scherm. Is dat een realiteit dan is dat zichtbaar. Is het een gedachte dan is dat zichtbaar.

Neem het voorbeeld van de persoon die in de bus een angstaanval krijgt.

Die persoon heeft nare ervaringen in het verleden gehad. Op basis van deze ervaringen heeft het Onder-Bewust-Zijn het deel Ik Kan Het Aan geblokkeerd en Ik Ben Machteloos doorgelaten waardoor er een enorme behoefte aan Controle is. En stel nu eens voor dat die persoon in de bus denkt: "ik kan er niet zo maar uit, stel je voor dat ik een hyperventilatie aanval krijg...". Dan neemt het Onder-Bewust-Zijn dat waar alsof die persoon ook daadwerkelijk Nu een hyperventilatie aanval heeft en er Nu niet uit kan. Uitgaande van de extreme behoefte aan Controle en de functie van het Onder-Bewust-Zijn om die persoon te beschermen zal het onmiddellijk angst creëren om te zorgen dat zo snel mogelijk de bus verlaten wordt.



Samengevat.

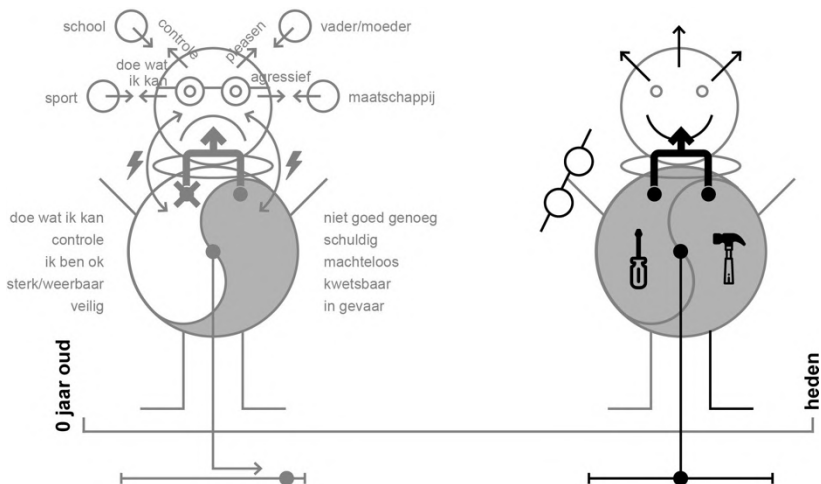
Het Onder-Bewust-Zijn, de Machinist, kent geen tijd, plaats en ruimte. Hij ziet jou als kind van 4-12 met de bijbehorende ervaringen en creëert blokkades. Maar het ziet jou ook als volwassene met diezelfde blokkades in het hier en Nu en probeert daar dan weer compensatie, Surrogaat voor te vinden met bijbehorende gedachten, emoties en lichamelijke effecten.

Het hoofd, het Bewust-Zijn, gaat vervolgens gedachten vormen om erop te anticiperen, er mee om te kunnen gaan.

Dat anticiperen, die gedachtes, ziet het Onder-Bewust-Zijn dan weer als realiteit en creëert op basis van de blokkades daar weer gedachtes, emoties en lichamelijke effecten bij.

Je VOELT bijvoorbeeld angst zonder dat er echt een reden voor is. Het komt uit je Onder-Bewust-Zijn door een ervaring uit je verleden. Je gaat daarop anticiperen met angstige GEDACHTEN over die situaties en gedrag vertonen om die situaties te vermijden. Je hebt als het ware “angst voor de angst”. Je Onder-Bewust-Zijn begrijpt niet dat je dat denkt, anticipeert, en ziet dat als realiteit en denkt dat je ook echt in die situatie zit en creëert nog meer angst. Zo ontstaat een angst of paniek aanval. Je komt vast te zitten in een cirkel die zichzelf versterkt. Je raakt eraan “verslaafd”. Chronische buikpijn, een angststoornis en depressie zijn daar voorbeelden van.

Balans.



Hoe zou het nu zijn als die blokkades er niet zijn. Het wiel weer draait, we de gekleurde bril afzetten? We toegang hebben tot alles in ons Zelf.

We hebben dan minder Surrogaat nodig. Hierdoor minder verwachtingen en verlangens en daardoor minder anticiperen met minder gedachten en minder boosheid, angst en verdriet en minder lichamelijke klachten.

We zouden meer in verbinding met ons Zelf, de Kapitein, het Nu, leven.

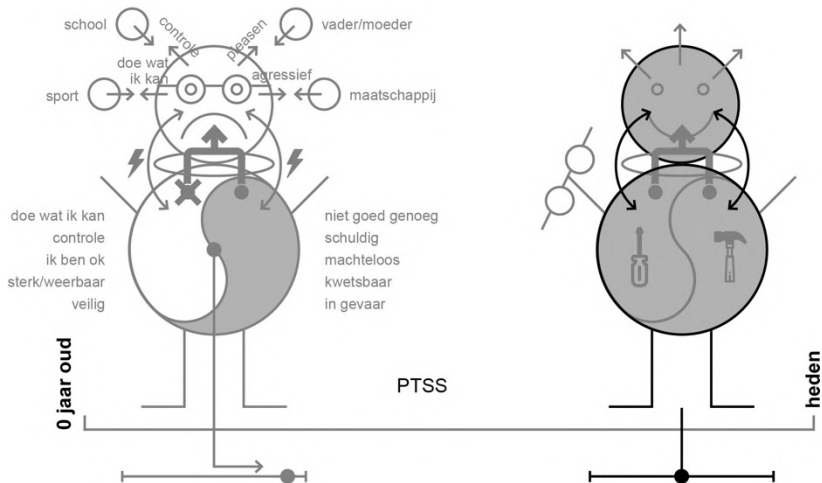
Een aangezien we in de volksmond al zeggen: je bent de Rust Zelve, zouden we rustiger en harmonieuzer zijn.

Stel dat je kan ervaren dat je in Balans bent, je in het Midden staat. Alle delen in jezelf verenigd hebt, je een hamer en schroevendraaier hebt. Op twee benen staat. We noemen dat de Middenweg. Een volledig geïntegreerd vrij functionerend menselijk wezen. Dat is wel oefenen. Als je lange tijd op één been hebt rond gehinkt moet je weer leren lopen op twee benen.

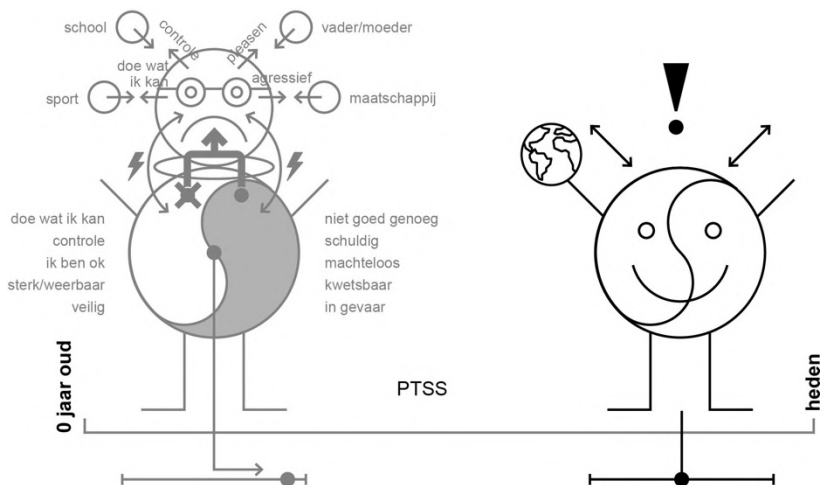
Dat gaat met vallen en opstaan tot je weer kunt lopen.

Wanneer je dat bent dan heb je die ander, de maatschappij, niet meer zo nodig om je goed, veilig, in controle of sterk te voelen. Dan hoef je niet meer te Nemen maar kun je beginnen te Geven. Die ander kan dan ontvangen. Is die ander ook zo dan kan die ook gaan geven en jij ontvangen.

Vooraf in relaties kan dat zo gevoeld worden. Dat is gesymboliseerd in een ring. Geven en Ontvangen. Een (Zen)cirkel, balans. Een relatie uit vrijheid en niet uit (verborgen) verlangens en behoeftes en de erbij behorende verwachtingen waaraan voldaan moet worden.



We hebben dan weer toegang tot de Kapitein, het Zelf.
 Zo krijgen we dan alle informatie die daaruit voorkomt compleet en volledig in balans door.
 Hierdoor kunnen we daar weer naar gaan luisteren, luisteren naar het Zelf, De kapitein.
 We krijgen weer vertrouwen in dat deel, Zelf-Vertrouwen.
 Omdat we gaan leven vanuit die heelheid ontstaat er een nieuwe uitdrukking een nieuw Zelf-Beeld.
 Een Zelf-Beeld dat overeenkomt met wie we in essentie zijn, het Zelf, de Rust Zelve.



In feite worden we weer de KopVoeter.

Een één-woording, samenwerking, van Bewust-Zijn, Onder-Bewust-Zijn en het Zelf.

We worden echter nooit compleet het Zelf, de Kapitein, het Wezen. Dat kan niet zolang we leven, een Mens zijn.

Maar we kunnen wel leven vanuit het Zelf.

Meer en meer een uitdrukking van het Zelf worden. Een Menselijk-Wezen.

Als het ware zijn ons Lichaam, ons Onder-Bewust-Zijn, ons Bewust-Zijn en ons Ego dan instrumenten, bemanningsleden, van het Zelf, van de Kapitein, om zich uit te drukken in een leven op Aarde.

Het verschil met de KopVoeter die we waren toen we nog jong waren is dat we deze keer een Zelf-Bewuste KopVoeter zijn.

Een KopVoeter met een Bewust-Zijn. We zijn ons van ons Zelf bewust geworden in dit proces. Een Bewuste aanwezigheid met begrip van acties en reacties. Van Oorzaak en Gevolg.

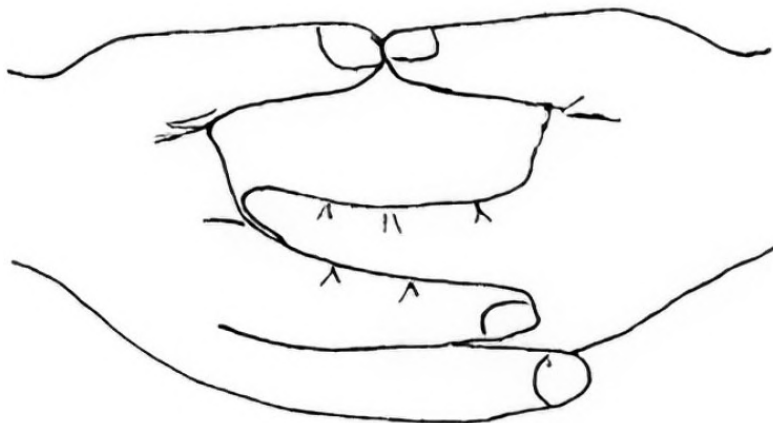
Daaruit ontstaat een KopVoeter met verantwoordelijkheid.

Een verantwoordelijkheid voor ons Zelf en de wereld om ons heen als product van onze aanwezigheid.

En omdat we niets ontbreken is er geen behoefte om te nemen en kwaad te doen.

Vanuit die plek doen we alleen wat goed is voor onszelf en de wereld om ons heen.

Een Menselijk-Wezen met de vraag aan de wereld: "Wat kan ik voor jou doen?"



mudra

Natuurlijk worden we nooit helemaal die perfecte persoon, die perfecte Manifestatie van het Zelf. Simpelweg omdat we een afgeleide van het Zelf zijn.

Vandaar dat we in meditatie onze handen in een Mudra hebben waarbij de duimen van beide handen elkaar net niet raken. De rechter hand, het Zelf, het Wezen, drukt zich uit in de linker hand, de Mens. Een Menselijk-Wezen. Maar die zullen nooit één worden.



Michelangelo

Hetzelfde is te zien in het schilderij van Michelangelo waarbij de vingers van God en Adam, de uitdrukking van God in een menselijk lichaam, elkaar net niet en nooit zullen raken.

Hoe komen we daar? Hoe worden we weer die KopVoeter?
Hoe behandelen we dat, transformeren we die blokkades in krachtige Waarheid die ons gaat ondersteunen in ons leven.
Daarvoor is het KopVoeter Protocol.

7. Eigenlijk zijn Klachten Verslavingen

Verslavingen reageren meestal goed op hypnose.

Simpelweg omdat de oorsprong ervan vaak in het verleden is verankerd en Hypnose daar goed werkzaam in is.

Veel problemen zijn Verslavingen te noemen.

Niet alleen eten, drinken, roken en drugs.

Maar ook angst-stoornissen, depressies, PTSS, burn-out en zelfs lichamelijke klachten.

Het zijn Verslavingen aan ervaringen uit het verleden, aan de effecten ervan of de wijze van omgang ermee in het hier en nu, of de angsten die hieruit voortkomen voor de toekomst.

Het Onder-Bewust-Zijn creëert zoals eerder beschreven in de jeugd blokkades en daarmee een conditionering om te beschermen en gelukkig te maken.

Later in het leven ontstaat de behoefte om dat geblokkeerde deel te compenseren. Dat doen we bijvoorbeeld met gedrag, lichamelijke uitingen of met middelen van buiten onszelf.

Helaas werkt die techniek niet omdat het de cognities, onze overtuigingen, ons Zelfbeeld niet verandert.

Het Onder-Bewust-Zijn ziet dat niet en verwacht een positieve reactie op de techniek die het toepast.

Wanneer die techniek dan niet werkt dan past het Onder-Bewust-Zijn die techniek meer en meer toe in de verwachting dat die techniek uiteindelijk wel gaat werken.

Uiteindelijk gaat de overmatig gebruikte techniek zelf problemen opleveren. Deze problemen geven soortgelijke klachten als waarvoor de techniek oorspronkelijk is ingezet.

De bestaande “negatieve” cognities, overtuigingen en het bijbehorend Zelfbeeld worden alleen maar bevestigd en daarmee versterkt.

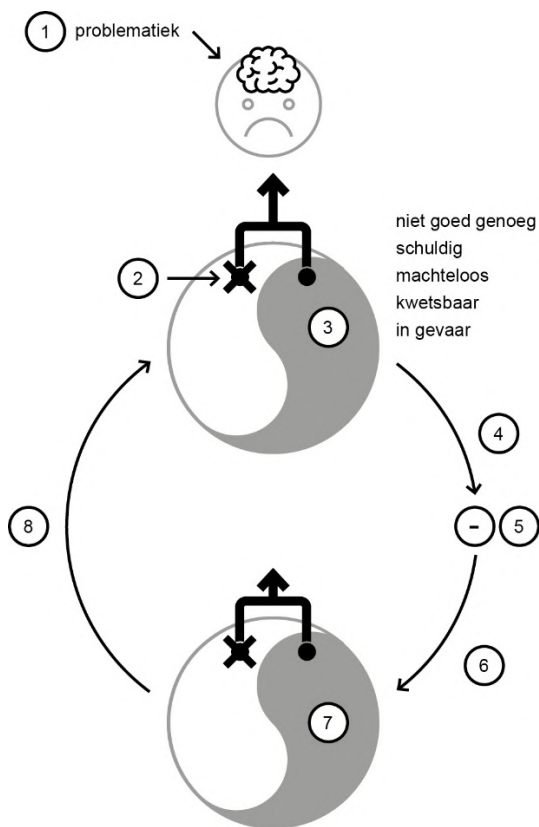
De gebruikte techniek wordt dan nog heftiger gebruikt om ook deze nieuwe problematiek op te lossen wat logische wijze ook niet gaat helpen waardoor de techniek nog sterker wordt toegepast.

En zo ontstaat een cirkel. Dat is een Verslaving.

Albert Einstein zei al:

“We cannot solve our problems with the same thinking we used when we created them.”

Laten we eens kijken naar een plaatje dat het duidelijk maakt.



Het Onder-Bewust-Zijn neemt in een vroege fase van het leven problematiek waar 1.

Het blokkeert daardoor een deel onze Waarheid 2.

En het laat een deel door om ons in die fase van ons leven te beschermen 3.

We voelen ons bijvoorbeeld *Kwetsbaar* of *Niet Goed Genoeg*. Om later in ons leven ons *Sterk en Weerbaar* of *Goed Genoeg* te voelen gaan we dat zoeken in bijvoorbeeld eten, roken, drinken of gedrag 4.

Maar natuurlijk “voedt” dat ons niet, lost dat niet ons probleem op 5. Daardoor past het Onder-Bewust-Zijn die techniek nog harder toe 6. Dat levert door het intensief toepassen van deze niet werkzame techniek nieuwe problemen op die ons oorspronkelijk probleem 3. alleen maar versterkt 7. We voelen ons bijvoorbeeld nog meer *Kwetsbaar* of nog meer *Niet Goed Genoeg*.

En op deze blokkade past het Onder-Bewust-Zijn dan dezelfde techniek 4./6. nog heftiger toe 8.

Een zichzelf herhalend en versterkend systeem. Een cirkel. Oorzaak en gevolg vallen weg. Een Verslaving.

Ik zal het met een voorbeeld uitleggen.

Snoepen en Snaaien

Stel een kind komt thuis uit de kleuterschool. Een van de verzorgers vraagt hoe het was en het kind vertelt dat het niet leuk was.

De leerkracht was onaardig of medescholieren waren vervelend.

De verzorger/ster troost het kind, geeft het wat lekkers, het kind is weer gelukkig en gaat spelen. Feitelijk leert het kind dat de emotie ongewenst is en “getroost” moet worden.

Het Onder-Bewust-Zijn heeft moeite met tijd, plaats en ruimte en daardoor ook met oorzaak en gevolg. Het ziet de verzorger/ster, wat lekkers en een gelukkig kind en koppelt dat aan elkaar als één geheel. Het gaat voorbij aan de associatie met de verzorger/ster die aandacht en liefde heeft gegeven waardoor het kind zich beter voelt en het lekkers dat daarna volgt.

Als dat kind later groter is en het zou zich door omstandigheden *Niet Goed Genoeg* of *Kwetsbaar* en daardoor ongelukkig voelen dan zal het Onder-Bewust-Zijn dat waarnemen.

Het zal proberen die “ongewenste” emotie weg te nemen en die persoon gelukkig te maken.

De verzorger/ster die aandacht en liefde heeft gegeven is vaak niet meer beschikbaar. En omdat gelukkig voelen gekoppeld is aan lekkers zal het Onder-Bewust-Zijn lekkers gaan voeren. Helaas is niet het lekkers de reden van het gelukkig worden, maar was het de interactie met een ander mens. Dus dat lekkers zal niet het geluk opleveren wat het Onder-Bewust-Zijn ervan verwacht. Het Onder-Bewust-Zijn zal dat niet begrijpen en in plaats van een andere techniek toe te passen gebruikt het de techniek keer op keer. Dat is het begin van de Verslaving.

Het effect van de techniek, het lekkers geven, is dat die persoon dikker en dikker wordt en zich nog meer *Niet Goed Genoeg* en ongelukkiger gaat voelen. Het Onder-Bewust-Zijn ziet niet dat het dikker worden een gevolg is van het lekkers en gaat nog meer lekkers geven om dat toegenomen ongelukkig voelen te verhelpen. Een zichzelf herhalend en versterkend systeem. Oorzaak en gevolg vallen weg.

Wanneer er dan bijvoorbeeld gelijnd wordt en dat niet altijd even gemakkelijk is zal het Onder-Bewust-Zijn ook in deze fase extra eten ter compensatie en troost aanbieden. Zo zie je dus soms dat mensen met overgewicht, tegen beter weten in en zelfs tijdens lijnen, (stiekem) door blijven eten. Dat is een Verslaving.

Een Verslaving is dus het door het Onder-Bewust-Zijn intensief toepassen van een middel om een probleem op te lossen wat niet werkt waardoor het bestaande probleem vergroot wordt en dat met een nog heftiger toepassen van hetzelfde middel alleen maar verder verergert.

Misschien is bovenstaande wel een wat simpele uitleg voor bijzonder complexe stoornissen maar het verklaart de reden waarom ze zo therapie resistent zijn.

Het middel wordt namelijk erger dan de kwaal waarvoor het gebruikt wordt. Maar doordat oorzaak en gevolg wegvallen is dat niet meer zichtbaar.

Dit alles lijkt onbegrijpelijk maar vanuit het perspectief van het Onder-Bewust-Zijn volkomen logisch.

De behandeling van Verslavingen vindt plaats met het KopVoeter Protocol zoals in het volgende hoofdstuk wordt beschreven.

Samengevat moet ten eerste het Onder-Bewust-Zijn op de hoogte gebracht worden van de huidige stand van zaken, het Nu.

Dat het de oude “negatieve” cognities Nu nog steeds gebruikt.

Dat het verleden waar het Onder-Bewust-Zijn het werk op baseert niet langer waar is. Dat de oude “negatieve” cognities niet langer nodig zijn om te beschermen en zelfs schade veroorzaken.

Schade die leidt tot het versterken van de “negatieve” cognities en het nog sterker toepassen van coping gedrag.

Door het “Updaten” naar het Nu verdwijnt de input in het Bewust-Zijn van “negatieve” cognities en de daarmee verbonden pogingen om dat eindeloos te compenseren met alle negatieve effecten die daarbij horen.

Ten tweede moet het hoofd, het Bewust-Zijn, zich bezighouden met het Nu en met de juiste gedachte, het juiste gevoel en de juiste voorstelling. Dus een juiste mindset hebben en richting aangeven. Hierdoor wordt op twee punten de lus onderbroken en verdwijnt de Verslaving.

Daarnaast is het soms verstandig om een nieuw anker, een nieuw middel, te vinden voor het activeren van de positieve cognities.

Bijvoorbeeld na het stoppen met roken, het blijven nemen van de rustmomenten die het roken opleverde en controle gaf.

De effecten van de oorspronkelijke redenen van de Verslaving en de negatieve effecten van de Verslaving in het hier en Nu kunnen echter soms zoveel schade hebben aangericht dat volledig herstel niet mogelijk is. De bij de KopVoeter gebruikte technieken kunnen dan helpen om met deze schade om te gaan.

Hieronder voorbeelden van hoe Verslavingen tot stand komen. Natuurlijk zijn de voorbeelden slechts benaderingen en zal voor iedereen dit apart ingevuld kunnen worden.

Onzekerheid, Weinig Zelf-Vertrouwen, Faalangst, Perfectionisme en Burn-Out

Bijna is dit altijd gebaseerd op een slecht Zelf-beeld.

Het *Niet Goed Genoeg* voelen vaak in combinatie met *Ik Ben Machteloos*.

Door je *Niet Goed Genoeg* te voelen kun je door je onzekerheid twee dingen doen. Je uiterste best doen of helemaal niets meer doen.

Doe je je best dan probeer je falen te voorkomen.

Doe je niets meer dan faal je ook niet.

Door *Ik Ben Machteloos* probeer je op deze wijze je angst om te falen onder *Controle* te krijgen. Alles of niets doen.

Het effect van dit gedrag is echter dat het je onderliggende problematiek niet oplost.

In feite ben je alleen maar bezig met de omgeving te beïnvloeden om bevestiging te krijgen dat je *OK* bent, er mag zijn, je het waard bent.

Lecrae is een beroemde rapper die zei:

“If you live for people's acceptance, you'll die from their rejection.”

Hoe goed je ook je best doet het zal nooit goed genoeg zijn.

Je Onder-Bewust-Zijn gaat dan om dat te compenseren nog beter zijn best gaan doen of juist nog minder gaan doen.

Ga je maar door en door en doe je meer dan goed voor je is dan raak je uiteindelijk Burn-Out of zelfs Depressief.

Depressie

Als bovenstaand voorbeeld, een verslaving cirkel van *Niet Goed Genoeg* en *Machteloosheid*, eventueel met *Schuld* en

Kwetsbaarheid, niet wordt opgelost en/of er is een ernstig trauma dan kan dat leiden tot extreem negatieve gedachten en emoties.

Deze negatieve gedachten en emoties zijn in principe bedoeld om je best te gaan doen, te voldoen en/of niet afgewezen te worden.

Maar door deze inspanning ontstaan extreme uitputting en heftiger negatieve gevoelens en gedachten en is voldoen helemaal niet meer mogelijk.

Daardoor nemen de “negatieve” cognities en vooral *Niet Goed Genoeg* in extreme mate toe.

Het Onder-Bewust-Zijn reageert daarop door nog meer negatieve gedachten en emoties te geven. Je raakt Je-Zelf helemaal kwijt.

Daarom is een Depressie een verslaving.

De enige oplossing is, net als bij de andere verslavingen, de onderliggende onjuiste “negatieve” cognities los te laten.

Dan stoppen negatieve gedachten en emoties en is er ruimte om Je-Zelf weer terug te vinden.

Roken

Met roken zie je bijvoorbeeld dat mensen er mee beginnen om erbij te horen, verbinding te ervaren.

Later, wanneer het leven minder fijn is, grijpt het Onder-Bewust-Zijn hier zonder resultaat keer op keer op terug.

Totdat iemand hiervan ziek wordt, alleen in een ziekenhuis ligt en het Onder-Bewust-Zijn in opperste wanhoop naar een goed gevoel, rust en verbinding die persoon voor het ziekenhuis met een infuus-standaard in de hand een sigaret laat roken.

Of bijvoorbeeld dat het roken ooit werd toegepast om een rustmoment te creëren maar door de onrust van het moeten roken die rust eigenlijk nooit vindt en daardoor meer gaat roken.

Alcohol

Alcohol lijkt een lastige Verslaving maar de oorsprong en de bijbehorende cognities zijn meestal goed te achterhalen.

We gaan vaak beginnen met drinken om mee te doen, erbij te horen en stoer te doen.

Naast deze redenen merkt het Onder-Bewust-Zijn dat het ook een verdovend effect heeft.

Bijna alle mensen met een alcohol Verslaving worden belaagd door een negatief zelfbeeld wat ontstaan is in het verleden.

Dat geeft in het huidige leven bijzonder onaangename gedachtes, gevoelens en lichamelijke klachten.

Het Onder-Bewust-Zijn gaat dan alcohol aanbieden om dit te verdoven. Het gaat zich onttrekken van de wereld en de pijn die

daarbij hoort.

Dat is gedrag dat hoort bij de cognities van *Schuld, Machteloos, Niet Goed Genoeg* of *Kwetsbaarheid*.

Het effect van het alcohol gebruik is dat het onderliggende probleem niet wordt opgelost en het maar tijdelijk werkt.

Het Onder-Bewust-Zijn zal dan weer en meer alcohol gaan aanbieden. Het overmatig gebruik leidt tot diverse problematiek.

Er vindt bijna altijd afwijzing plaats door de omgeving.

Vaak is er ook schaamte, een sociaal isolement en er ontstaat financiële problematiek.

De bestaande problematiek wordt alleen maar groter. De cognities *Schuld, Machteloos, Niet Goed Genoeg* of *Kwetsbaarheid*, die hebben geleid tot het alcohol gebruik, nemen alleen maar toe.

Het Onder-Bewust-Zijn probeert dat weer op te lossen met nog meer alcohol. Een Verslaving.

Drugs (Uppers en Downers)

De oorsprong, de toepassing en het effect van het misbruik van verdovende (Downers) drugs is vergelijkbaar met alcohol dat hierboven beschreven is.

Meestal is er een grote mate van onwel bevinden en sociale onthechting.

Het gebruik verdovende drugs leidt echter tot nog meer sociale dissociatie en er wordt nog meer gebruikt.

Vaak zie je dezelfde cognities, *Schuld, Machteloos, Niet Goed Genoeg* of *Kwetsbaarheid*, als bij alcohol misbruik.

Stimulerende (Uppers) drugs hebben een andere werking.

Vaak zie je ze in veeleisende beroepen, sport en uitgaansgelegenheden waar normale gezonde fysieke en mentale tijdslimieten worden overschreden.

Om te voldoen aan verwachtingen van buiten of vanuit zichzelf (die eigenlijk altijd met buiten te maken hebben) worden Uppers gebruikt.

Het effect is een tijdelijke stimulering waardoor aan de verwachtingen voldaan kan worden.

De onderliggende problematiek van deze verwachtingen het *Niet Goed Genoeg* voelen wordt daarmee niet opgelost.

Daarnaast speelt er vaak *Machteloosheid* mee waardoor gezonde grenzen niet bewaakt kunnen worden en er teveel gewerkt, gesport of sociaal omgegaan wordt.

Door overmatig gebruik vindt er uitputting plaats waardoor iemand slechter gaat functioneren en de cognities *Niet Goed Genoeg* en *Machteloos* alleen maar toenemen.

De enige oplossing die voorhanden is bestaat dan uit het nog meer nemen van Uppers.

Gamen

Wanneer we ons *Kwetsbaar*, *Niet Goed Genoeg* en *Machteloos* voelen door ervaringen in ons leven, dan is gamen een voor de hand liggende oplossing.

Tijdens het gamen hebben we *Controle* over het spel, we kunnen dat en voelen ons *OK* en we trekken ons terug waardoor we ons *Weerbaar/Beschermd* voelen.

Helaas is dit natuurlijk niet de oplossing voor ons probleem en geeft dat niet het gevoel in onszelf wat we zoeken.

Het Onder-Bewust-Zijn gaat dan nog meer gamen.

Daardoor hebben we geen controle meer over deze Verslaving en voelen we ons *Machteloos*, krijgen we kritiek vanuit de omgeving over ons game gedrag en voelen ons nog meer *Niet Goed Genoeg* en door ons sociale isolement worden we nog meer *Kwetsbaar*.

Omdat dat de uitgangscognities waren waarop het Onder-Bewust-Zijn is gaan gamen zal het dat gamen ook hierop toepassen en nog meer gaan gamen.

Nagelbijten

Raar maar waar is nagelbijten een Verslaving en een interessante aandoening.

Ik weet dat omdat ik er een groot deel van mijn leven last van had. Zoals ik het ervaar met mijzelf en veel klanten is het in oorsprong een vervanging voor het *Veilige* en beschermende gevoel van de fles of borstvoeding dat gevoelens van *In Gevaar Zijn*, *Machteloosheid* en *Kwetsbaarheid* compenseert.

Dat wordt later vervuild voor duim of vinger zuigen.

Het duim of vinger zuigen wordt echter vroeg of laat door de omgeving als kinderachtig of ongewenst gezien en vervangen door het excuus van “ik bijt alleen maar even op mijn nagel”.

In onveilige, kwetsbare of stressvolle situaties wordt deze techniek weer toegepast.

Totdat de afgebeten nagels zichtbaar en opgemerkt worden door de omgeving waardoor dat een *Machteloos*, *Schaamtevol*, *Onveilig* en *Kwetsbaar* gevoel oproept met nog meer bijten als gevolg.

Herstellen van de cognities *Ik Ben Veilig*, *Sterk en Weerbaar* en *In Controle* is de oplossing om de lus te beëindigen.

Te veel, te vaak en te hard werken

Veel van ons hebben geleerd dat we er pas mogen zijn en gewaardeerd worden als we hard werken en goed ons best doen. Zo heb ik dat zelf meegekregen van mijn vader die huisarts was en, zoals dat in die tijd gewoon was, dag en nacht werkte.

Hard werken, doorzetten en afzien om iets te bereiken en gewaardeerd te worden.

Hier spelen twee cognities een grote rol: *Niet Goed Genoeg* en *Machteloos*. Je wilt je uiterste best doen om *Ok* te zijn maar je kent je grenzen niet.

Zo deed ik dat op de middelbare school, op de universiteit en later in mijn werk. Ik werkte zo op den duur net als mijn vader ook dag en nacht.

De onbewuste gedachte erachter was dat, door net als mijn vader ook heel hard te werken, ik zijn waardering zou krijgen.

Dat ik *Goed genoeg*, *OK* zou zijn.

Maar door zo hard te werken schiet je privé ernstig tekort naar je gezin, familie en vrienden.

Je voelt je daarin *Niet Goed Genoeg* en als reactie daarop ga je nog harder werken om maar *OK* te zijn en *Controle* te krijgen over die berg werk die je uiteindelijk zelf gecreëerd hebt.

Je gebruikt zelfs het excuus dat je iedereen een “goed leven” wilt geven en het daarom *Ok* is en je *Het Goed Doet*.

Helaas zal het nooit goed genoeg zijn en je blijft maar doorgaan. Een Verslaving.

Beter is het om de cognities te herstellen in *Ik Ben Ok* en *Genoeg Is Genoeg*.

Dan is dat te harde werken ook niet meer nodig.

Tinnitus (oorsuizen)

Vaak is tinnitus geassocieerd met stress.

Meestal komt dat door een combinatie van de cognities *Ik Ben Machteloos* en *Niet Goed Genoeg*.

Hierdoor ontstaat perfectionisme, please gedrag en het niet aangeven van grenzen.

Om met deze problemen om te gaan krijgen we achtereenvolgens eerst gedachten over deze problematiek, daarna emoties en als we daar niet naar luisteren lichamelijke klachten.

In dit geval is de tinnitus een "genoeg is genoeg" teken.

Een scheidsrechter die je terug "fluit".

Helaas wordt dat niet herkend als een bescherm middel maar ervaren als iets waar ook geen controle over bestaat. Daarnaast wordt, door het disfunctioneren door het geluid, het zelfbeeld nog meer verslechterd.

De effecten van de tinnitus zijn dus vergelijkbaar met het probleem waarvoor het oorspronkelijk is ingezet. Dus de techniek om met deze effecten van de tinnitus om te gaan is dan nog meer tinnitus.

Als het ware geeft het Onder-Bewust-Zijn eerst gas door perfectionisme en please gedrag en trapt op de rem met tinnitus. Het herstellen van de cognities *Ik Ben Ok* en *Genoeg Is Genoeg* lost het perfectionisme en please gedrag op waardoor ook de tinnitus verbetert.

Stotteren

Ik heb zelf gestotterd en ken de gevoelens van onzekerheid en schaamte die daarbij horen.

De cognities zijn vaak *Niet Goed Genoeg* en *Kwetsbaarheid*.

Je wilt iets zeggen maar op het laatste moment besef je dat je het beter niet kunt zeggen omdat het dom is of je daarmee je kwetsbaarheid laat zien, je bedenkt je (onbewust) en je houdt in. Je stopt met praten, je blokkeert je middenrif.

Doe je dat vaker dan wordt het een gewoonte en blokkeert dat het gewone praten.

Je Onder-Bewust-Zijn ziet die blokkade namelijk als bescherming en gaat het toepassen om te voorkomen dat je verkeerde en schaamtevolle dingen zegt.

Door het stotteren voel je je nog kwetsbaarder en nog onzekerder en je Onder-Bewust-Zijn gaat nog meer blokkeren, nog meer stotteren.

De oplossing is werken aan de cognitie, de overtuiging, de *Onzekerheid* en *Kwetsbaarheid*.

Da kun je voelen *Ik Ben Ok* en *Sterk en Weerbaar* dan stopt het stotteren vanzelf.

Angst Stoornis

Bij een angst-stoornis spelen vaak meerdere cognities een rol.

Ik Ben Schuldig, Ik Ben Machteloos, Ik Ben Niet Goed Genoeg, Ik Ben Kwetsbaar en/of Ik Ben In Gevaar.

Vanuit de *Machteloosheid* ontstaat angst om *Controle* te krijgen en te beschermen tegen deze “negatieve” cognities.

Maar uiteindelijk hebben we zo vaak angst dat we hierover geen controle meer hebben en we ons nog meer *Machteloos* voelen en daardoor nog angstiger worden.

We gaan ons leven dan hierop inrichten door zaken te vermijden die angst kunnen opleveren. Bijvoorbeeld een sociale angst-stoornis.

Hierdoor worden alle cognities nog groter en wordt door het Onder-Bewust-Zijn de angst en het vermijdings-gedrag nog meer versterkt om daar mee om te gaan.

Liegen

“Een leugentje om bestwil...”

Wie zijn bestwil? Van degene die liegt of degene waartegen gelogen wordt.

Het gaat hier natuurlijk niet om liegen om een verrassing of feestje tijdelijk te verbergen.

Het gaat hier om Pathologisch Liegen. Leugen op leugen.

Wanneer in het verleden daden zonder reden (zwaar) bestraft of afgewezen werden dan ontstaat een sterke cognitie van *Schuld, Niet*

Goed Genoeg Voelen en Machteloosheid.

Om *Schuld* en afwijzing te voorkomen en *Controle* te krijgen over de reacties van anderen wordt dan gelogen.

Meestal wordt gelogen tegen mensen die dierbaar zijn en nabij staan. Juist daarmee wil je geen problemen hebben.

Maar door tegen hun te liegen voelen mensen zich daarover dan nog meer Schuldig. Ook komen de leugens toch aan het licht of blijken ze niet te werken. *Schuld, Niet Goed Genoeg Voelen en*

Machteloosheid nemen toe en het Onder-Bewust-Zijn gaat nog meer liegen.

Porno Verslaving

Bij intimiteit en seksualiteit kunnen gevoelens van *Kwetsbaarheid, Niet Goed Genoeg* zijn en je *Niet Veilig* voelen sterk naar voren komen. Het kan dan Veilig zijn anoniem “deel te nemen” aan porno. Je kunt het vergelijken met een Game Verslaving.

Het effect is echter net als met Gamen dat je door het gebrek aan normale intermenselijke (seksuele) interactie je nog meer *Kwetsbaar, Niet Goed Genoeg* en *Niet Veilig* gaat voelen.

Het Onder-Bewust-Zijn lost dat op door nog meer porno te gaan kijken.

Lichamelijke klachten

Wanneer er problemen zijn geeft het Onder-Bewust-Zijn achtereenvolgens gedachten, emoties en daarna lichamelijke effecten om daar mee om te gaan.

Vaak het zijn de lichamelijke klachten die proberen uiteindelijk *Controle* te krijgen over een probleem.

Om *Controle* te krijgen over “negatieve” cognities die in het dagelijkse leven versterkt kunnen worden door interacties met mensen of situaties. Hierboven is ook al het voorbeeld van tinnitus genoemd.

Word je bijvoorbeeld gepest op school of het werk dan kunnen buikpijn, hoofdpijn of zelfs migraine ervoor zorgen dat je niet naar school of je werk kunt.

Krijg je (lage) rugklachten dan moeten mensen wel rekening met je

houden of moet je naar jezelf gaan luisteren.

In de Chinese gezondheidsleer zijn ontstekingen en pijn vaak gekoppeld aan woede. Zo worden artritis en fibromyalgie vaak gezien bij machteloosheid met onderliggende boosheid en woede. De lichamelijke klachten die dan ontstaan zouden dan *Controle* moeten geven over de problematiek.

Maar door de lichamelijke klachten wordt maatschappelijk slechter gefunctioneerd waardoor de “negatieve” cognities sterker worden en het Onder-Bewust-Zijn om daar mee om te gaan de lichamelijke klachten verder versterkt.

PTSS

Zelfs een PTSS kan een Verslaving worden. Waarom zou iemand na jaren nog last van hebben van een ervaring die Nu niet meer plaats vindt.

De PTSS is een verzameling van effecten, technieken, die de persoon moeten beschermen tegen de “negatieve” cognities en een herhaling van de traumatische ervaring.

Ten eerste werken de technieken vaak niet omdat ze onderliggende cognities niet oplossen en zelfs versterken waardoor het Onder-Bewust-Zijn de technieken nog sterker gaat toepassen.

Te tweede worden de technieken zo heftig toegepast dat ze zelf als klachten worden ervaren. Deze klachten leiden tot maatschappelijk disfunctioneren waardoor cognities zoals bijvoorbeeld Schuld en Machteloosheid, waardoor de PTSS ontstaan is, zijn nog heftiger worden ervaren. Het Onder-Bewust-Zijn past dan de technieken die horen bij het oorspronkelijke trauma ook hierop toe waardoor de Verslaving ontstaat.

8. De Verander Techniek van De KopVoeter

Onderstaande behandel strategie hoort bij het KopVoeter Protocol maar pretendeert niet de enige benadering te zijn. Het is gebaseerd op bovenstaande uitgangspunten.

Heb je uitgaande van bovenstaande uitleg een andere benadering voorhanden dan ben je natuurlijk vrij die, eventueel in combinatie met mijn technieken, te gebruiken.

De verandering met het KopVoeter Protocol bestaat uit twee delen.

1. We moeten het Onder-Bewust-Zijn duidelijk maken dat ervaringen van vroeger Nu niet meer actueel zijn en dat de bijbehorende blokkades opgeheven moeten worden. Dit doen we tijdens de sessies.

2. We moeten met ons Bewust-Zijn stoppen met te anticiperen op de effecten van de blokkades van het Onder-Bewust-Zijn. We moeten ons bezig gaan houden met de juiste gedachten, de juiste gevoelens en juiste voorstellingen om het Onder-Bewust-Zijn duidelijk te maken wat we wel willen, en het van de juiste informatie te voorzien die Nu van toepassing is. Dit valt onder het nawerk wat in het dagelijkse leven beoefend moet worden. Zie hoofdstuk 8.

Om te beginnen is het van essentieel belang dat we ons gaan bezighouden met de -NU Vraag-.

- De NU Vraag

De -NU Vraag- gaat er niet om wat je NU voelt maar in welke situatie je NU zit. Is alles NU OK om je heen dan neem je dat ook waar. Je Onder-Bewust-Zijn ziet dat dan ook en kan rustig worden.

Is het om je heen NU NIET OK dan moet je daar gezien de omstandigheden juist en vanuit balans op reageren en dat zal je Onder-Bewust-Zijn dan ook juist doen als het weet hoe dat moet.

De hamer of de schroevendraaier en niet altijd de hamer.

Hoe dat moet gaan we verderop aan het Onder-Bewust-Zijn uitleggen.

De -Nu Vraag- geeft twee voordelen:

1. Het Onder-Bewust-Zijn ervaart dat het in het hier en Nu OK is en kan rustig worden. Het krijgt geen gefantaseerde rampscenario's door het Bewust-Zijn aangeboden wat het ziet als realiteit en waarop het zou moeten reageren.

2. Door ons bezig te houden met de -NU Vraag- maken we meer en meer verbinding met het Zelf, met de Kapitein, waar Rust en Harmonie is. Het Zelf ademt, leeft, in het NU.

Je kunt niet gisteren of morgen ademen.

Door meer in het NU te zijn wordt het Ego ook kleiner.

Hierdoor is er minder het gevoel van afgescheiden te zijn. Ook is er minder gehechtheid aan het verleden en toekomst waarin het Ego zich bevindt met minder depressieve gevoelens en minder angst. Na de sessie zal het een belangrijke oefening worden om regelmatig gedurende de dag de -Nu Vraag- te stellen. In het begin zelfs elk kwartier.

- De intentie tot Samen-Werken

Daarnaast zullen we om de blokkades te verwijderen, om verandering te krijgen met het Onder-Bewust-Zijn moeten samenwerken.

Dat deel heeft namelijk de controle. Wil dat deel niet meewerken dan zijn alle oefeningen, technieken en therapieën zinloos. Daarom zien we ook vaak dat na lange psychotherapie iemand exact weet wat er fout is maar het niet kan veranderen.

We noemen dat therapie resistent maar in feite is het een Onder-Bewust-Zijn dat niet mee wil veranderen. Simpelweg omdat het niet snapt wat de bedoeling is of gewoon niet mee wil werken.

Ook kan het zijn dat het Onder-Bewust-Zijn geen vertrouwen heeft in het veranderwerk omdat het "overwonnen" moet worden.

Angst overwinnen is feitelijk het Onder-Bewust-Zijn overwinnen. Dit wordt een lange en moeizame strijd. Een zinloze strijd want als je Onder-Bewust-Zijn niet mee wil werken dan doet het dat ook niet.

Het zal zelfs de angst nog sterker maken omdat het zich zorgen maakt om het onverantwoordelijke gedrag. Het heeft immers de ervaring dat dit gedrag (in het verleden) tot problemen heeft geleid. Het Onder-Bewust-Zijn zal zich daar tegen verzetten. Daarom zullen oefeningen zoals (cognitieve)gedragstherapie, leren omgaan met emoties of gedrag, angsten te “overwinnen” of situaties te vermijden, vaak lijden tot nog meer strijd.

De benadering van Het KopVoeter Protocol is dan ook: Het Onder-Bewust-Zijn te Informeren over de problematiek en te Adviseren te veranderen. Niet te Forceren. Samenwerken.

Verandering kan daarom meestal niet via het Hoofd, via het Bewust-Zijn.

Simpelweg omdat door de jarenlange blokkades het Bewust-Zijn niet meer Bewust van het Zijn is. Niet meer Bewust-Zijn is maar simpelweg alleen nog maar Bewust is. Een Mens vervreemd van zijn Wezen.

Dit klinkt dramatisch maar dat is wat veel mensen zeggen: ik ben Me-Zelf, Mijn-Zelf, helemaal kwijt....

Hoe zou nu dit niet meer van zich Zelf bewuste deel, nu een Onder-Bewust-Zijn moeten aansturen, vragen om verandering. Het Onder-Bewust-Zijn luistert daar simpelweg niet meer naar.

Met andere woorden: hoe kan een Stuurpersoon die niet meer naar de Kapitein luistert een Machinist opdracht geven om de Koers te veranderen. Het gevolg is dat een ieder, de Stuurpersoon en de Machinist, het eigen ding doet. Niet meer Samenwerkt.

Om met het Onder-Bewust-Zijn te werken moeten we weten hoe het functioneert en hoe we ermee kunnen Samen-Werken.

1. Ten eerste heeft het geen idee van tijd, plaats en ruimte.
2. Daarnaast heeft het geen inzicht of de informatie die het Bewust-Zijn, de Stuurpersoon, naar de machinekamer stuurt een realiteit of gedachte, fantasie, is. Het ziet het allebei als informatie waarop het moet reageren.

Toch is het Onder-Bewust-Zijn een bijzonder sterk, intelligent en liefdevol deel van onszelf.

Het wil ons beschermen en gelukkig maken.

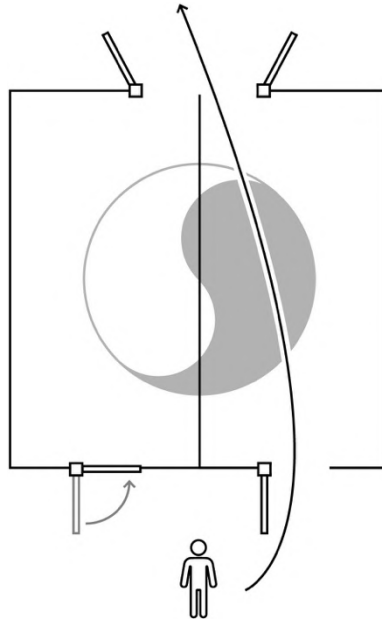
Alles wat we ervaren als vervelende gedachten, emoties of lichamelijke sensaties in het hier en nu is slechts liefdevolle hulp van het Onder-Bewust-Zijn.

Helaas doet het dat vanuit een verkeerde context, vanuit een verkeerde tijd, ruimte, plaats en gelegenheid. Vanuit het verleden.

Het werken met dat deel om blokkades te verwijderen zal dan ook respectvol moeten gebeuren met begrip voor de wijze waarop het functioneert.

Informeren en Adviseren in plaats van Forceren.

Het simpelweg overwinnen van het Onder-Bewust-Zijn of het aanbieden van overtuigingen die het maar moet accepteren is dan ook weinig respectvol en leidt tot strijd met een deel dat het in feite goed met ons voor heeft.



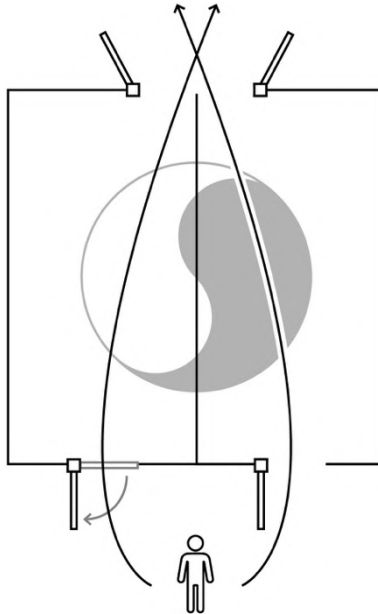
Vergelijk de eerder genoemde Yin/Yang cirkel met cognities eens met een grasveld.

Er zijn twee hekjes.

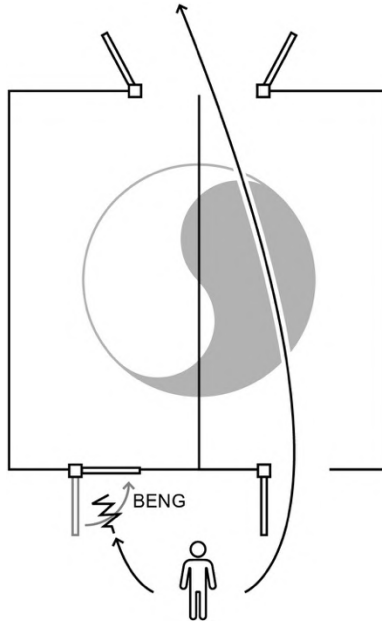
Het ene hekje met “positieve” overtuigingen (cognities) zit dicht, is geblokkeerd door ervaringen in het verleden.

Het andere hekje met “negatieve” overtuigingen (cognities) staat wagenwijd open en biedt doorgang.

Als je jaren lang via dat hekje dat open staat over een grasveld loopt dan ontstaat een pad. Dan wordt dat zo ingesleten. Dat gebeurt ook letterlijk in onze hersenen. Er worden neurale paden aangelegd die bepaalde gedachtegangen als vanzelfsprekend maken.



Een ander pad over dat grasveld zou mogelijk zijn, als het andere hek open was, de blokkade er niet was. We zouden dan beide paden kunnen lopen, in Balans zijn.
Een hamer en een schroevendraaier.



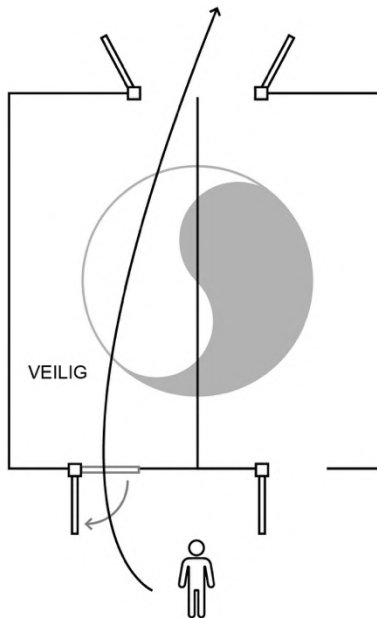
Simpelweg met ons Bewust-Zijn therapie oefeningen doen, de positieve overtuigingen benoemen, opent het hekje niet. Elke keer wanneer we dat pad proberen te lopen en het hekje nog dicht is, dan lopen we tegen dat hekje aan. We ervaren strijd en frustratie als dat niet lukt, we er niet door kunnen.

Zoals genoemd heb ik rond mijn 25e veel gestotterd. Mijn Hoofd, mijn Bewust-Zijn, de Stuurman, had de intentie om een woord uit te spreken en gaf deze informatie door aan de Machinekamer, de Machinist, het Onder-Bewust-Zijn. Deze op zijn beurt weigerde dat woord uit te spreken. Ik vond dat natuurlijk vervelend en ging de strijd aan. Ik wilde het Onder-Bewust-Zijn forceren om het woord uit te spreken, het hekje te openen, wat op zijn beurt volharde in het niet uit te spreken. Dat is stotteren. Een eindeloze strijd.

Een ander voorbeeld was zoals eerder verteld mijn angst in/voor het donker.

Ik was bang in het donker. Durfde bijvoorbeeld de tuin in het donker niet in. Mijn gevoel was dat ik niet *Veilig* was omdat het deel *Ik Ben Nu Veilig* door een ervaring op mijn 6e geblokkeerd was geraakt.

Ook al zei ik tegen mezelf, vanuit een waarheid in het hier en nu, dat ik *Veilig* was, dan voelde ik dat toch niet en bleef het een strijd om in het donker de tuin in te gaan. Het hekje van *Ik Ben Veilig* bleef dicht.



Pas toen ik met een techniek rechtstreeks mijn Onder-Bewust-Zijn duidelijk maakte dat er NU geen reden meer was de blokkade te handhaven, omdat ik geen 6 maar 46 was en *Veilig* ben, stopte het ermee. Het opende toen het hekje, de waarheid, de informatie, *Ik Ben Nu Veilig* waardoor ik ineens zonder erbij na te denken en zonder angst in het donker in de tuin liep. Letterlijk en figuurlijk een nieuw pad liep.

In plaats van strijd en forceren is het dus beter om met het Onder-Bewust-Zijn te communiceren. Het te benaderen.

Het te Informeren en te Adviseren.

Er mee Samen-Werken.

Daar zijn verschillende technieken voor. De meest directe techniek is Hypnose.

Voor mij is de enige definitie van Hypnose:

“Rechtstreeks spreken met je Onder-Bewust-Zijn of het Zelf ongeacht welke techniek je gebruikt.”

Feitelijk rechtstreeks spreken met elk deel anders dan het Bewust-Zijn.

Andere (in)directe technieken zijn EMDR, EFT, Feeding Your Demons, Voice Dialogue/Big Mind en de Yager-Code.

Deze technieken werken meer of minder rechtstreeks met het Onder-Bewust-Zijn of het Zelf.

Ze Informeren het Onder-Bewust-Zijn dat blokkades van vroeger niet langer een bescherming bieden maar in het NU zelfs vaak schadelijk zijn. Ze Adviseren dan het Onder-Bewust-Zijn dat te veranderen omdat dat geestelijk, emotioneel en lichamelijk beter is in het hier en Nu.

Wat we eigenlijk doen is het Onder-Bewust-Zijn context aanbieden. Dat was TOEN. Dit is NU.

Omdat het werk van het Onder-Bewust-Zijn is ons te beschermen en gelukkig te maken zal het dan ook de noodzakelijke verandering uitvoeren om dat in het hier en Nu te doen.

Het zijn respectvolle, zachtaardige, vriendelijke, liefdevolle en zeer effectieve technieken. Verderop zal ik uitleggen hoe we die gaan toepassen.

Voordat we beginnen met het verander werk zullen we moeten bepalen waar de blokkades liggen. Welke hekjes er dicht zitten.

- Bepalen van de blokkades

Dat doen we door in het hier en Nu problemen te benoemen waar we Nu mee zitten.

Angsten, boosheid, verdriet, depressies en andere blokkades worden duidelijk door er een beeld van te maken. Het voor je in gedachten op een scherm te projecteren. Een projectie waarin de persoon met zijn problemen voorkomt zonder zich op dat moment erin in te leven. Gewoon ernaar kijken.

Op dat moment nemen we waar wat er in het Nu gevoeld wordt al kijkend naar dat beeld.

Bij die gevoelens in het Nu horen gedachten en vaak zelfs lichamelijke effecten.

We onderzoeken dan welke overtuigingen daaraan gekoppeld zijn. Welke overtuigingen in het hier en Nu, kijkend naar dat scherm, ons uit balans halen.

Dat kunnen zijn: *Ik Ben Schuldig, Ik Ben Machteloos, Ik Ben Niet Goed Genoeg, Ik Ben Kwetsbaar* en *Ik Ben In Gevaar*.

We kunnen elk van deze overtuigingen een cijfer van 0-10 geven in de mate waarin ze een rol spelen. Wanneer we dat bepaald hebben dan weten we waar we Nu geblokkeerd zijn.

Vaak zijn we ons ervan bewust dat overtuigingen die in het hier en Nu gevoeld worden, feitelijk niet meer waar zijn, maar wel ons gedrag bepalen.

Zo hebben we meestal wel controle en is er niemand die ons direct duidelijk maakt dat we niet goed genoeg zijn.

Zoals gezegd komen die overtuigingen dan ook niet uit het Nu maar uit het verleden.

We kunnen dan op zoek gaan naar ervaringen uit het verleden waar die benoemde overtuigingen bij horen.

Gezien de ontwikkeling van de KopVoeter als Hoofd-Lijf, een Schipper, naar een Lijf en een Hoofd, een Kapitein-Stuurpersoon-Machinist, ontstaan de blokkades meestal tussen 4 en 12 jaar oud.

Vaak vinden we die ervaringen maar soms ook niet.
Een veel gehoorde uitspraak is: ik heb een perfecte jeugd gehad.
Deze gevallen zijn wat lastiger omdat we dan moeten benoemen dat het gedrag van de omgeving, veelal ouders, toch tot problemen heeft geleid.

Een duidelijke, vervelende, traumatische ervaring is naar, maar makkelijker te identificeren en te accepteren als oorzaak van onze problematiek in het hier en Nu.

Wanneer we de ervaringen weten kunnen we die in gedachten ook op een scherm voor de persoon laten plaatsen.

We bepalen dan of er lading op zit, of er cognities, overtuigingen, met bijbehorende gedachten, emoties en zelfs in het hier Nu lichamelijke reacties optreden.

Is dat zo dan weten we dat die ervaringen nu nog gebruikt worden in het hier en Nu om ons te beschermen.

Dat ze nog op het schakelbord van de Machinist hangen met de bijbehorende instellingen.

Dat die als een soort handleiding nu nog gebruikt worden.

Komen we niet achter eventuele ervaringen dan is dat totaal geen probleem.

Het Onder-Bewust-Zijn, de Machinist, weet zelf wel welke ervaringen het gebruikt om in het hier en Nu ons te beschermen. Welke ervaringen het op zijn schakelbord heeft hangen.

Met de in het hier en Nu gevonden overtuigingen en de eventueel daaraan gekoppelde ervaringen in onze vroege jeugd kunnen we later in het Protocol het Onder-Bewust-Zijn vragen hiermee te stoppen.

De reden dat we graag willen weten wat de ervaringen zijn is dat het Bewust-Zijn, ons Hoofd, dan makkelijker de behandeling accepteert omdat de problematiek begrepen wordt.

Voor het Onder-Bewust-Zijn is het eigenlijk helemaal niet nodig.

Dat weet het zelf toch wel en Informeren dat het niet meer goed is en vragen, Adviseren, daarmee te stoppen is dan voldoende.

- Meten

Wanneer we veranderd werk doen wordt vaak na de behandeling vergeten in welke toestand die persoon was voordat die voor behandeling kwam.

Daarom leggen we de begin situatie vast.

We geven de kwaliteit van het leven een cijfer tussen de 0-10.

0 is geen leven, 10 een perfect leven. Hetzelfde doen we met de klacht. 0 is geen klacht, 10 een extreme klacht.

Dit heeft als voordeel dat we na enige tijd die vragen weer kunnen stellen en kunnen bepalen of er vooruitgang is.

Ook kunnen we bepalen welk effect de klacht op het gehele leven heeft.

Soms geeft iemand een klacht van 9 aan maar een kwaliteit van leven van een 7.

Dus dan heeft de klacht maar een gering effect op het leven zelf en gaat het vooral om de focus door het Bewust-Zijn op de klacht.

Is de klacht een 7 maar de kwaliteit van het leven een 3 dan lijkt het erop dat de persoon er weinig invloed op kan uitoefenen en meer een klacht is die voortkomt uit het Onder-Bewust-Zijn.

- “Meditatie vanuit Leegte”

De essentie van het protocol is dat we moeten terugkeren naar ons Zelf, naar de Kapitein.

Daar ontbreken we niets, hebben geen Surrogaat nodig en worden we niet gefrustreerd omdat we dat niet (voldoende) krijgen van de omgeving.

Wanneer we eens ervaren, voelen, wie en wat we eigenlijk zijn, vinden we daar rust en balans. Door het ervaren van het Zelf krijgen we vertrouwen en moed om daar naar terug te keren en de daarvoor noodzakelijke stappen te zetten.

Met andere woorden: kunnen we door een oefening ervaren wat het Zelf is en wat de verbinding daarmee oplevert, dan zal de bereidheid tot verandering groter worden.

Daar beginnen we het Behandel Protocol dan ook mee.

Ik heb uitgelegd dat we in ons voertuig alleen maar rondjes draaien omdat er een voorwiel geblokkeerd is. We hebben dan de neiging om nog meer gas te gaan geven en te gaan tegensturen. Dat maakt het probleem alleen maar groter. We zijn eraan “verslaafd”.

Beter is het om even geen gas meer te geven, het voertuig (even) stil te zetten. Het voertuig wat rondjes draaide komt dan tot stilstand. We ervaren dan even onze natuurlijke rust en balans, het Zelf.

Meditatie, yoga en mindfulness zetten je voertuig stil waardoor je dichterbij je Zelf komt.

Het probleem is meestal dat wanneer je weer verder gaat met je leven, je voertuig weer in beweging komt, je weer rondjes draait, je opnieuw onbalans ervaart.

Daarom hebben deze technieken vaak de kracht om je even thuis te brengen, je rust te laten ervaren, te motiveren om te veranderen, maar hebben vaak geen duurzame helende werking. Vaak wordt geprobeerd de serene rust die dat oplevert in het dagelijkse leven mee te nemen. Maar kleine voorvallen kunnen dat dan al weer snel ruw verstoren.

Het verwijderen van de obstakels uit je wiel, het vrijmaken van je geblokkeerde positieve overtuigingen, de gekleurde bril afzetten en de weg openen naar het Zelf met een diepe intrinsieke Rust zal verderop in het Protocol op een andere wijze plaats vinden.

Om even bij je Zelf terug te komen wordt in het KopVoeter Protocol gebruik gemaakt van “Het volgen van de Angst”, een techniek van Big-Mind-Voice-Dialogue.

Hierbij vragen we naar iets wat Angst oplevert in het dagelijkse leven. Iedereen heeft wel een angst. De vraag daarna is wat de Angst daarachter is. Daarna de Angst daarachter en daarachter.

Door naar de Angst te vragen en te onderzoeken wat de Angst achter die Angst en de Angst daarachter en zo voort is, komen we bijna altijd op de plek uit waar we eenzaam zullen zijn.

Een eenzaam, verdrietig en zinloos leven.

We besluiten dan dat de consequentie is dat we er net zo goed niet meer kunnen zijn als we zo eenzaam en verdrietig moeten leven.

Op dat moment besluiten we, als gedachten-experiment, ons Lichaam en Bewust-Zijn op te geven.

In het Boeddhisme willen we daar graag heen, dat bereiken, om ons Zelf te ervaren.

Wanneer je in het geheel je Lichaam en Bewust-Zijn voor een bepaalde tijd loslaat heet dat “Verlichting”. Je wordt één met het Zelf, het Zijn.

In het geval van de oefening je Angst te volgen is het een “mindset”, een gedachte-experiment. In die gedachte-oefening bedenk je dat je in die zinloze eenzaamheid er net zo goed niet meer hoeft te zijn. Er niet meer zijn kun je dan voorstellen als een ruimte voor je waar je er in eerste instantie nog bent met alles wat er in je leven om je heen bestaat. Dan stel je diezelfde ruimte voor waar alles wat er was er dan niet meer is, “Leeg” is. Niets meer, behalve dat wat er overblijft als er niets meer is, een kleur, wit, zwart of grijs. Geef het een kleur. Gevraagd wordt dan je voor te stellen dat je niet meer naar die lege ruimte kijkt maar je voorstelt dat je die ruimte betreedt. Die ruimte betreden die Leegte heet. Je voorstellen dat je midden in die kleur bent. We kunnen ons dan Bewust worden van die ruimte, die Leegte, dat Zijn. We ervaren dan dat daar niets is, eindeloos niets. Geen Angsten, geen Onrust, geen Depressie, geen Lijden. Alleen maar Zijn. Bewust-Zijn in die Leegte, in het Zelf. We ervaren het Zelf dan als eindeloze Leegte, het Niets.

We zeggen ook wel in Zen: “loslaten, er is Niets”. Leegte is in Zen de beschrijving van onze Ware-Aard, ons Zelf. Dat Niets, die Leegte is niet leeg, is niet Niets. Het wordt door ons Bewust-Zijn zo ervaren. Ben je één met die ruimte dan zal je ervaren dat daar Alles is. Dat dit Heel en compleet is. Daar is alles in Balans.

Het wordt ook vaak beschreven als Rust. Door vanuit die plek naar de wereld te kijken krijgt alles een andere lading. We kunnen van daaruit relativiseren. Loslaten. Ook hebben we daar meer humor en compassie. Alles leidt tot een gevoel van Rust.

Neem nou eens even aan dat die Leegte, het Zijn, die ruimte om ons heen, zich wil uitdrukken in een vorm, in leven, in ons lichaam. We doen dat door ons voor te stellen dat we die Leegte, die kleur die om ons heen is, inademen.

Dus door te ademen drukt het Zelf zich in het lichaam uit.

Simpelweg een Zijn, een Zelf, een Wezen in een Lichaam, in een Mens. Een Menselijk-Wezen.

En dat is in essentie wat we zijn.

Daar ontstaat dan ook de behoefte om alleen maar te Zijn.

Te Manifesteren. Niet direct zo zeer om dat in een Expressie uit te drukken, te Presteren.

Vraag je dan wat de reden van het Zijn is om zich in een Lichaam te Manifesteren dan is dat vaak: ervaringen opdoen, leven, vreugde en liefde ervaren.

De problematiek die we in ons huidige leven ervaren valt daar dan (even) weg.

Dit is de Kapitein op het Schip. We zitten als het ware op dat moment als de Kapitein in onze stoel, te praten vanuit dat perspectief.

Deze Kapitein heeft in ons het hoogste gezag en kan de bemanning, de Machinist en zelfs het Bewust-Zijn tot de orde roepen.

Naast werken met het Onder-Bewust-Zijn, kan met de Kapitein, het Zelf, gewerkt worden en is bijzonder krachtig en effectief.

Deze meditatie oefening moet ook als nawerk gedaan worden na de sessie. Dit om steeds weer terug te keren naar onze Bron, het Zelf, de Kapitein en daar de Rust en Balans te ervaren. Een plek waar we vrij zijn van onze problematiek.

Ik heb deze oefening ontwikkeld en noem die "Meditatie vanuit Leegte".

In de bijlage is de gehele beschrijving van deze meditatie te vinden.

Zodra we echter weer beginnen met leven, zouden opstaan vanuit de Meditatie, in het hier en Nu blijkt een deel van die Kapitein, ons Zelf, nog steeds geblokkeerd te zijn. We verliezen dan die Rust weer en alle ellende komt terug.

Daarom moeten we spreken met dat deel dat verantwoordelijk is voor die blokkades, het Onder-Bewust-Zijn, de Machinist.

- Zitten als de Machinist

We vragen dan met de Machinist te spreken. Dat kan door even op je stoel te gaan verzitten en niet, zoals even daarvoor, je te manifesteren als Kapitein, maar als Machinist.

Door simpelweg te gaan “zitten” in die rol krijg je toegang tot de Machinist, het Onder-Bewust-Zijn.

We leggen dan kort in een samenvatting aan de Machinist, het Onder-Bewust-Zijn, uit hoe de problemen in het hier en Nu, ontstaan zijn in het verleden. Daarvoor hebben we van tevoren de ervaringen opgezocht die geleid hebben tot de blokkades met de bijbehorende overtuigingen, cognities, en problemen in het nu.

Weten we de overtuigingen, cognities, maar kunnen we de ervaringen niet vinden dan is dat geen probleem. Ze hangen toch op het schakelbord van het Onder-Bewust-Zijn als informatie waarop het de instellingen baseert.

We laten zien dat die instellingen in oorsprong, in het verleden, bedoeld waren om te beschermen en gelukkig te maken. Maar dat dit in het hier en Nu leidt tot schade en ongeluk.

We nemen dan de linker hand, zoals eerder genoemd het mens zijn, met de handpalm naar boven. En we stellen voor dat daarin de oude instellingen zitten met bijvoorbeeld een of meer van de overtuigingen *Ik Ben Schuldig, Ik Ben Machteloos, Ik Ben Niet Goed Genoeg, Ik Ben Kwetsbaar* en *Ik Ben In Gevaar*. Een hamer.

Hierbij horen in het Nu de bijbehorende negatieve gedachtes, emoties en lichamelijke problemen.

We leggen aan de Machinist, het Onder-Bewust-Zijn, uit dat de bedoeling was dat deze instellingen moesten leiden tot bescherming en geluk. Maar dat dit nu niet werkt.

En de vraag is wanneer het Onder-Bewust-Zijn deze technieken nog sterker zou gaan toepassen, nog harder gaat slaan met die hamer, dit in de toekomst zou gaan leiden tot bescherming en geluk of nog meer lijden. Dat de "Verslaving" niet de oplossing is.

De rechter hand palm, zoals eerder genoemd het Wezen, ons Zelf, noemen we verandering. Een voorstel om balans terug te vinden. In die hand zit een hamer en een schroevendraaier. Gereedschap waarmee je bijna alle klussen, het Leven, aan kan.

Die rechter hand hoort bij het zelfde gevoel wat die persoon had toen die even daarvoor als Kapitein, het Zelf, aanwezig was.

Balans, Yin en Yang.

Een instelling die in het hier en Nu bescherming vormt en geluk zou kunnen opleveren.

Alles wat het Onder-Bewust-Zijn zou moeten doen om van daaruit te leven is alles loslaten. Alle ervaringen die het gebruikt van de conceptie tot Nu aan toe, die op zijn schakelbord hangen, met de bijbehorende instellingen, blokkades, de oude handleidingen, mag het opruimen. Schoon Schip maken.

We zeggen dat het de ervaringen van zijn schakelbord mag halen en in een album kan plakken, in een schoenendoos kan opbergen, of in een papierversnipperaars mag doen. Het stoppen met het gebruiken van deze ervaringen om het werk op te baseren. Als het dat doet dan kan het ook de bijbehorende blokkades wegnemen. De bijbehorende instellingen, schakelaars in het midden zetten. Hierdoor kan het in de toekomst per geval beoordelen of het kiest voor de ene of de andere kant van de schakeling. Voor *Ik Ben Schuldig* of *Ik Heb Gedaan Wat Ik Kon*, of *Ik Ben Niet Goed Genoeg* of *Ik Ben Ok* en daar dan verantwoordelijkheid voor nemen.

Net als een tennisser of een keeper, in het midden. En afhankelijk daar waar de bal heengaat, naar links of rechts stappen.

Afhankelijk van de klus een hamer of schroevendraaier.
We noemen dat in het Boeddhisme: de Middenweg met de Juiste Actie met het Juiste Gereedschap: Upaya.

Je kunt het in scheepstermen vergelijken met een sleep-anker. Wanneer het stormt, het leven onrustig is, wordt bij zeilschepen een sleepanker uitgegoid. Een sleep-anker sleept door het water en houdt het Schip in de wind en voorkomt dat het een speelbal wordt van de wind. Je zou een sleep-anker kunnen vergelijken met een blokkade, een instelling om met problematiek om te gaan. Er zijn twee redenen om het sleep-anker, de blokkade, niet meer te gebruiken.

1. Wanneer de storm erger wordt trekt het sleep-anker het Schip naar beneden. Dan worden onze blokkades, die ons zouden moeten helpen, onze ondergang.

2. Wanneer er geen storm meer is dan houdt het sleep-anker het schip tegen om voluit te varen, volop te leven.

Op die momenten wordt het sleep-anker met een bijl door gekapt.

In het Tibetaanse Boeddhisme heet dat "Chod". Doorkappen.

Geen eindeloze zoektochten naar oorzaak en gevolg van problemen maar simpelweg doorkappen. Je losmaken van je verleden.

Vergelijk het eens met een steentje in je schoen. Je kunt uren praten over hoe het erin is gekomen, wat voor klachten het oplevert, hoe je zo kunt lopen dat je het niet voelt en zelfs een pijnstillert nemen. Of je trekt je schoen uit en gooit het steentje eruit en loopt verder.

Hetzelfde met een uil. Die eet de muis, de ervaring, met huid en haar op. Het verteert het deel dat te verteren is en gebruikt het voedzame deel om zijn lichaam sterker te maken.

De overblijfselen van de vertering poept die uit. Dat laat die los.

Alles wat NIET te verteren is spuugt hij uit als een braakbal.

Veel zaken, trauma's, zijn niet te verteren en moeten we "uitspugen".

Niet aan werken of verwerken maar gewoon weg ermee.

Om los te laten en in het midden te gaan staan, een hamer en een schroevendraaier te hebben, in balans te zijn, moet het Onder-Bewust-Zijn dat wel willen.

We kunnen en moeten dat vooral niet Forceren, maar Informeren en Adviseren.

Voor verandering, bevrijding, zijn in het Boeddhisme 3 dingen nodig.

1. Grote Twijfel.

Is dit het nu? Wie, wat ben ik? Wil, kan ik zo verder? Wat is leven? Ben ik mijn klacht, of ben ik iets anders? Zijn de blokkades bescherming of schaden ze?

2. Groot Vertrouwen.

Vertrouwen dat er bevrijding mogelijk is. Die bevrijding wordt gevoeld door zich tijdens de “Meditatie vanuit Leegte” als Kapitein, het Zelf, op het Schip te voelen.

In Balans, de Rust-Zelve.

Het bestaat en we zijn het in Oorsprong. We kunnen er weer naar terug keren.

3. Grote Moed.

Moed om de stap te zetten om los te laten. Alle vertrouwde blokkades, hoe vervelend ook, geven een gevoel van veiligheid, een comfort zone. Bevrijding van lijden betekent deze comfort zone verlaten.

Voor het Onder-Bewust-Zijn betekent dit alle ervaringen met bijbehorende blokkades loslaten en alle instellingen in de Middenstand zetten. Een Reset. Schoon schip maken.

We vragen het Onder-Bewust-Zijn wat het wil.

Zo doorgaan maar in feite schade toebrengen en nooit vrij worden van alle ellende. In feite nooit dat doen wat in essentie het werk van het Onder-Bewust-Zijn zou zijn.

Of verandering door alles los te laten en de volledige toegang tot het Zelf, de Kapitein, weer mogelijk te maken. Hierdoor valt als vanzelf de problematiek, die gekoppeld is aan de blokkades, weg.

We vragen die hand op te tillen van waaruit het in de toekomst zou willen functioneren.

Meestal wordt dan bijna als vanzelf de rechter hand opgetild, verandering.

Twijfelt het nog dan kunnen we een deal sluiten met het Onder-Bewust-Zijn. Onderhandelen.

We stellen voor te kiezen voor de rechterhand met de optie altijd weer terug te kunnen keren naar de linkerhand als het niet bevalt. Hierdoor kiest het meestal dan toch voor de rechterhand.

Het kiest dan voor verandering. Het kiest voor het verwijderen van alle ervaringen op het Schakelbord en het weer in de Middenstand zetten van de Schakelaars.

Het toegankelijk maken van de hele Waarheid.

Hierdoor krijgen we toegang tot alle Waarheid die uit het Zelf, de Kapitein, komt.

Er ontstaat dan balans.

En doordat er balans komt valt alle problematiek, alle Symptomen, die voorkwamen uit de onbalans in een keer weg. We hebben de omgeving niet meer nodig om ons goed te voelen. We hebben geen Surrogaat meer nodig.

Als sneeuw voor de zon kunnen problemen dan ineens of geleidelijk verdwijnen.

Angststoornissen, eetstoornissen, slapeloosheid, vormen van pijn, verslavingen en veel lichamelijke klachten die we ervaren in het dagelijkse leven zijn in feite afgeleiden, Symptomen van blokkades. Symptomen van onderliggende problematiek.

Zo was mijn extreme angst voor het donker niet de angst voor het donker zelf, maar voor mijn overtuiging die daaraan geankerd was. Namelijk dat ik *Niet Veilig* was. De ervaring die erbij hoorde had niets met het donker te maken. Maar de cognitie is aan het donker geankerd.

De klachten zijn dan uitdrukkingen, Manifestaties, instrumenten, om met de beschadigde cognities om te gaan. Ze beschermen ons.

Maar deze cognities komen uit een veel vroeger deel van het leven en zijn nu niet meer van toepassing. We begrijpen de bescherming niet meer omdat het geankerd is aan iets anders en ervaren het als klachten.

Vallen de blokkades weg dan vallen de Symptomen weg. Daarom werken we met De KopVoeter niet aan de afzonderlijke Symptomen maar aan de onderliggende oorzaak.

Je kunt het vergelijken met de eerder genoemde mythische figuur van de Chimera of Hydra. Het richten op de afzonderlijke koppen, de afzonderlijke klachten is weinig zinvol. We zullen ons moeten richten op het lichaam, de overtuigingen, van waaruit alle koppen voortkomen.

Let wel: deze fase geeft slechts een intentie aan van het Onder-Bewust-Zijn om mee te werken, om te veranderen. De eigenlijke verandering gebeurt verderop in het Protocol. Dat gebeurt dan met technieken die rechtstreeks werken met het Onder-Bewust-Zijn of indirect via het Zelf.

Nu deze intentie is uitgesproken zal het Onder-Bewust-Zijn de blokkades willen weghalen. Daardoor komt de communicatie met het Zelf, de Kapitein, weer tot stand. Het Hoofd, het Bewust-Zijn, zal dat dan kunnen waarnemen en daarnaar moeten luisteren. Het moet meer gaan luisteren naar Zich-Zelf, de intuïtie, het gevoel volgen. Op basis daarvan zal het Bewust-Zijn, de Stuurpersoon, een koers en snelheid instellen en dat doorgeven aan de Machinist, het Onder-Bewust-Zijn. Deze zal op diens beurt dan moeten luisteren, moeten samenwerken, met de Stuurpersoon.

We stellen dan de vraag of het dat ook wil. En aangezien de persoon nog steeds in de rol van het Onder-Bewust-Zijn zit zal het met Ja moeten antwoorden.

We hebben dan de intentie dat het wil veranderen en dat het wil samenwerken met het Bewust-Zijn.

- Zitten als de Stuurpersoon

Dan vragen we de persoon op de stoel te gaan verzitten. Te gaan verzitten in de persoon van het Bewust-Zijn, de Stuurpersoon, het Hoofd. Die rol even aan te nemen.

We vatten voor het Hoofd het hele proces samen. Van het volgen van de Angst, het ervaren van Leegte, de Manifestatie ervan in het Lichaam, het verzitten naar het Onder-Bewust-Zijn en diens bereidheid tot verandering en samenwerking. Het Hoofd moet dat ook allemaal willen. Willen gaan luisteren naar Zich-Zelf, naar de intuïtie en het gevoel. En het moet willen gaan samenwerken met het Onder-Bewust-Zijn en de strijd opgeven.

Als het echt de problematiek wil oplossen zal het met Ja antwoorden.

We hebben dan alles in lijn staan. Iedereen werkt mee, de neuzen staan dezelfde kant op.

Als laatste moeten nu het Onder-Bewust-Zijn en het Bewust-Zijn besluiten na jarenlange strijd te gaan samenwerken. Strijd uit een misverstand, uit onbegrip.

Dat beiden het in oorsprong het beste met elkaar voor hadden.

- Vrede Sluiten en Team-Overleg

De samenwerking en de vrede sluiten doen we door elkaar als Bewust-Zijn (linker hand) en Onder-Bewust-Zijn (rechter hand) de hand te schudden. Door verbinding te maken.

Deze verbinding maken is een symbool en noem ik Team-Overleg. Het Onder-Bewust-Zijn houdt van symbolen en begrijpt precies wat de bedoeling is.

Dit moet als oefening dagelijks na de meditatie gedaan worden. Dit om het Onder-Bewust-Zijn te bedanken voor alle hulp van die dag of dag ervoor en te vragen om hulp bij wat komen gaat. Dit om in verblinding te blijven en vanuit respectvol danken en vragen te blijven samenwerken.

Nu zijn aan alle voorwaarden voldaan om verandering te realiseren.

Zonder deze stappen is het niet zeker of het systeem in lijn is, de neuzen dezelfde kant op staan. Een behandeling inzetten zonder de intentie van samenwerking is zinloos.

- Het Systeem testen

Om nu te testen of het systeem echt in lijn is en het Onder-Bewust-Zijn, de Machinist, echt de opdrachten van de Stuurpersoon, het Hoofd, het Bewust-Zijn wil uitvoeren, doen we een oefening.

Voor deze oefening laten we de linker of rechter hand en pendel vasthouden boven een stuk papier waarbij we vragen de elleboog ergens op te steunen. Met het Hoofd moet er de intentie zijn om niet zelf de pendel te bewegen.

We geven dan van uit ons Hoofd, het Bewust-Zijn, de Stuurpersoon, aan het Onder-Bewust-Zijn, de Machinist, de opdracht de slinger te bewegen.

Op het papier tekenen we daarvoor een lijn van links naar rechts. We vragen dan te visualiseren dat de slinger van links naar rechts gaat. Aangezien het Onder-Bewust-Zijn heeft aangegeven de opdrachten van ons Hoofd op te volgen en het de gedachte aan de beweging als realiteit ziet zal het de slinger doen laten bewegen.

Doet het dat, dan tekenen we een rondje en vragen we het Onder-Bewust-Zijn een rondje te maken.

Doet het dat dan hebben we het systeem getest. Er wordt samen gewerkt.

We tekenen dan een verticale lijn en we vragen van boven naar beneden, verticaal, te gaan bewegen. Hierbij benoemen, symboliseren, we die beweging als teken van de intentie van het Onder-Bewust-Zijn om te veranderen, los te laten.

Wanneer het dat doet herhalen we de uitgangspunten van de verandering.

1. In het verleden zijn er blokkades gecreëerd om te beschermen met de intentie om gelukkig te maken.
2. Deze blokkades leveren in het hier en Nu schade en ongeluk op. Ze verhinderen de verbinding met ons Zelf en de volledige informatie die daar is. Hierdoor is er weinig Zelf-Vertrouwen, is er een verkeerd Zelfbeeld ontstaan met de bijbehorende problemen. Er wordt gezocht naar Surrogaat om de schijnbare Leegte op te vullen. Maar die Leegte is ontstaan door blokkades vanuit het verleden. Dubbel werk dus.
3. Het gaat om het beschermen en gelukkig maken in het hier en Nu en de rest van het leven.
4. Daarvoor moeten alle ervaringen die hebben geleid tot de blokkades losgelaten worden.
5. De bijbehorende blokkades moeten dan logischerwijs ook weggenomen worden.
6. Er wordt dan Balans gebracht door de schakelaars in het midden te zetten. "Updaten".

Dat betekent dat naast *Ik ben Schuldig* dan ook *Ik Heb Gedaan Wat Ik Kon* wordt ervaren. Naast *Ik ben Machteloos*, *Ik Kan het Aan*, *Ermee Omgaan*. Naast *Ik Ben Niet Goed Genoeg*, *Ik Ben Ok*. Naast *Ik Ben Kwetsbaar*, *Ik ben Sterk en Weerbaar*, *Ik Kan Nu Zelf Keuzes Maken*. En Naast *ik Ben in Gevaar*, *Ik Ben Nu Veilig*.

Wanneer het die verticale beweging van boven naar beneden maakt dan heeft het de intentie dat te doen.

De bewegingen komen niet uit het Bewust-Zijn maar uit het Onder-Bewust-Zijn.

Daarom is het Hypnose, contact met het Onder-Bewust-Zijn.

- De Verandering

We laten dan deze intentie tot verandering omzetten in het uitvoeren van de verandering.

Daarvoor zijn verschillende Hypnose technieken mogelijk.

We kunnen met de Swan een directe toegang tot het Onder-Bewust-Zijn krijgen en daar de verandering realiseren.

Ook kunnen we met Klassieke Hypnose hetzelfde doen.

Het zijn zeer effectieve technieken, maar voor beide technieken is kennis van Hypnose vereist en specifiek de Swan.

Bij deze technieken wordt na het herhalen van de uitgangspunten van de verandering aan het Onder-Bewust-Zijn gevraagd de verandering in het hier en Nu te realiseren.

We kunnen dan bevestiging van deze verandering krijgen door het Onder-Bewust-Zijn te vragen een vinger of duim te bewegen.

Dat noemen we een Ideo-Motor Respons en is Hypnose.

Net zoals de slinger.

De gebruikte techniek maakt dan eigenlijk niet zoveel uit.

Het voordeel van de slinger is dat die eenvoudig is toe te passen.

We zijn daar toch al mee bezig en gezien de al gemaakte Ideo-Motore bewegingen hebben we medewerking en daarmee Hypnose. Daarnaast is deze techniek voor iedereen toegankelijk en toepasbaar.

Het is een kwestie van ervaring, kennis, gevoel en vertrouwen in de techniek en afhankelijk van de persoon welke je wilt toepassen.

De verandering bereiken we met de slinger door het Onder-Bewust-Zijn te vragen de slinger van links-onder naar rechts-boven te bewegen, schuin. We tekenen daarvoor een schuine lijn.

Wanneer het dat doet dan vindt daadwerkelijk verandering plaats !

Alles wat we net hebben gevraagd om te willen doen en waarop het ja heeft gezegd, voert het Onder-Bewust-Zijn met die beweging dan uit. Een Update naar het huidige leven.

Als het dat gedaan heeft moeten we de Update nog installeren.
Net als wanneer je mobiele telefoon ge-update wordt.
We vragen het Onder-Bewust-Zijn van rechts-onder naar links-boven te bewegen en de installatie van alle vrijgekomen cognities te doen.

Ook kunnen we de bereikte verandering ankeren, verbinden aan een kleur of symbool. Deze kleur of het symbool kan dan in het dagelijkse leven worden meegenomen als een armband in die kleur of in het beginscherm van de telefoon.

Hierdoor wordt elke keer als dit gezien wordt het resultaat bekrachtigd en versterkt.

We vragen deze kleur te ankeren door op het laatst met de pendel een cirkel te maken.

Daarna vragen we de slinger stil te laten hangen als het werk gedaan is, wanneer de verandering plaats heeft gevonden.

Dit kan na een paar seconden of paar minuten zo zijn.

Als de slinger stil hangt is het werk klaar.

Dit maakt de techniek van het KopVoeter Protocol zo eenvoudig en voor velen toegankelijk.

- Zo eenvoudig? Ja, zo eenvoudig

Na alle voorbereidingen wordt deze slingerbeweging uitgevoerd door het Onder-Bewust-Zijn. Niet door het Bewust-Zijn.

Dat wordt ook zo ervaren door degene die de slinger vasthoudt. Dat die niet zelf actief de slinger beweegt.

Dit Onder-Bewust-Zijn doet wat we gevraagd hebben en laat dat zien in de vorm van een beweging van een slinger.

Dit is zoals genoemd een Ideo-Motor Respons en is Hypnose omdat we rechtstreeks contact hebben met het Onder-Bewust-Zijn.

Hetzelfde gebeurt bij de Swan of bij Klassieke Hypnose met een simpele hand en/of vingerbeweging.

Aangezien het Onder-Bewust-Zijn geen tijd, plaats en ruimte kent, is verandering per direct mogelijk.

- Werken met de Kapitein, het Zelf

De zojuist beschreven behandeling gaat uit van het werken met het Onder-Bewust-Zijn, de Machinist.

Je zou die Machinist ook wel de bemanning kunnen noemen.

Dat zijn er dus meerdere. We kunnen het Onder-Bewust-Zijn dus ook voorstellen als meerdere onderdelen, delen genoemd.

Elke deel, elk bemanningslid, heeft de eigen problematiek.

Met Hypnose praat je eigenlijk tegen de hele bemanning tegelijk of je moet die delen persoonlijk aanspreken.

Dat kan lastig zijn als niet alle delen meeluisteren of je niet weet met welk deel je specifiek wilt werken.

Ook kan het soms lastig zijn als de oorzaak van een probleem niet duidelijk is.

En het komt voor dat iemand helemaal niet wil zeggen wat het probleem is of waar het ontstaan is.

In dat geval kan het beste met de Kapitein, het Zelf, gewerkt worden. Het is, net zoals met Hypnose met het Onder-Bewust-Zijn, mogelijk om contact te maken met het Zelf.

Dat kan prachtig via de Swan techniek door, in plaats van het Onder-Bewust-Zijn, het Zelf aan te spreken. Je krijgt dan door hand-bewegingen antwoorden vanuit het Zelf.

Een andere techniek is de Yager-Code waarbij het Zelf via een soort “online berichten” antwoorden geeft op vragen.

Bij beide technieken kun je voorstellen dat het Zelf, die Kapitein, in zijn Kapiteinshut gesprekken voert met de verschillende delen, met bemanningsleden.

Het informeert dan die bemanningsleden over de huidige stand van zaken en geeft ze het bevel, de opdracht, om te veranderen.

Net zoals wij dat doen tijdens een Hypnose sessie met het Onder-Bewust-Zijn. De context aangeven: dat was toen, dit is Nu.

Het verschil is dat die Kapitein, het Zelf, het hoogste gezag heeft op het Schip en het Onder-Bewust-Zijn daar eigenlijk altijd naar luistert.

Ook is het verschil dat met deze techniek alles op de “achtergrond”

gebeurt, in de Kapiteinshut.

De klant en de behandelaar krijgen daar niets van mee.

Als de klant weet wat het probleem is in het hier en nu en weet wat het wil bereiken dan is het niet nodig de oorzaak van het probleem te kennen. De Kapitein, ons Zelf, zoekt dat uit en lost het op.

De behandelaar hoeft hierbij dus ook niet te weten wat het probleem of de oorzaak ervan is. En dat kan in bepaalde gevallen wenselijk zijn.

Je zou je kunnen afvragen waarom we niet altijd direct met de Kapitein, met het Zelf, werken.

Daar is vanuit mijn optiek een eenvoudige verklaring voor.

Als je een relatief klein probleem hebt dan val je daarmee de Kapitein niet lastig, maar los je het op met de Machinist.

Is het probleem hardnekkig, werkt de bemanning niet mee, of is het probleem gecompliceerd, zijn er meerdere bemanningsleden, delen, bij betrokken dan is werken met de Kapitein, het Zelf, gewenst.

Voor het werken met het Zelf via de Swan of Yager-Code zijn specifieke kennis en vaardigheden nodig.

- Het testen van de verandering

We kunnen na de behandeling de verandering goed testen.

Dat doen we door 3 dingen voor te stellen, te projecteren op een scherm wat we in gedachten voor ons hebben.

1. Als we de ervaringen weten die in onze jeugd de blokkades hebben veroorzaakt, dan halen we die weer tevoorschijn en wordt het kind op het scherm gezien in die situatie. Toen we dezelfde test in het begin van de behandeling deden zat er lading op, was het geestelijk, emotioneel of lichamelijk te ervaren. Nu na de behandeling zal het opvallen dat de lading weg is. Vaak is de herinnering vager of verder weg of er is zelfs een ander verhaal ontstaan.

2. Hetzelfde doen we met de problematiek die we in het dagelijks leven hebben ervaren en ook al eerder op het scherm geprojecteerd hadden. Als het goed is zal ook hier de lading weg zijn.

3. We nemen toekomstige scenario's waarvan we weten dat ze vroeger problemen zouden opleveren en projecteren die op het scherm voor ons. Het zal opvallen dat er geheel anders naar gekeken wordt. Dat er een beeld ontstaat waarin goed gefunctioneerd wordt en er geen sprake meer is van de oude problematiek.

Het Onder-Bewust-Zijn ziet geen verschil tussen wat wij waarnemen als realiteit of wat we ons in gedachten voorstellen.

Daarom zullen toekomstige scenario's die waargenomen worden op het scherm voor ons en de geestelijke, emotionele en lichamelijke sensaties die daarbij horen dan ook de realiteit zijn als we ons echt in dergelijke situaties bevinden.

Dus kijken we naar een beeld op een scherm waarin we ons bevinden in een toekomstig scenario en voelen we ons daarbij goed dan zal dit in de realiteit ook zo zijn.

De ervaring leert dat dit ook zo is.

9. Na-Werk

Voor velen is na jaren van strijd en therapie het soms moeilijk te bevatten dat verandering zo snel kan plaats vinden. En daarin zit nu de beperking van de verandering en de uitdaging voor het Na-Werk.

Ik noemde dat er twee dingen moesten veranderen.

1. De instellingen, de blokkades, die het Onder-Bewust-Zijn hanteert moeten opgeheven worden. Dat is net gebeurd.
2. De gedachten en overtuigingen en strategieën die het Bewust-Zijn heeft opgebouwd om met de problematiek om te gaan moeten aangepast worden.

We zullen nu moeten zorgen dat we de verandering die net heeft plaats gevonden moeten bekrachtigen, consolideren. Dat doen we door te oefenen met de juiste gedachte, het juiste gevoel en de juiste voorstelling.

In het Boeddhisme zeggen we:

Wat je denkt word je.

Wat je voelt trek je aan

Wat je voorstelt creëer je.

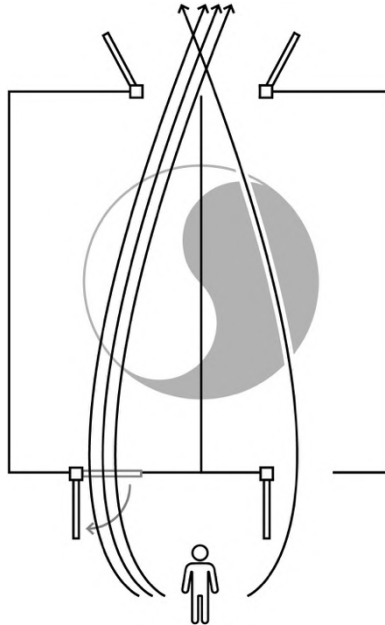
Zeg-, denk- of voel- je dingen verkeerd dan is de Time-Out oefening heel effectief. Je stopt dan met de verkeerde woorden, de gedachte of het gevoel. En wat je wel wilt, zeg-, denk- of voel je dan.

Het is uitermate belangrijk om na dit verander werk in het Midden te blijven, het juiste Pad te kiezen.

Je Onder-Bewust-Zijn moet duidelijke instructies krijgen wat het moet doen. Geef dus geen informatie als van: "ik wil geen".

Vergelijk het met een Pizzeria waar, nadat je de menu kaart hebt bekeken, zegt: "ik wil geen spaghetti met kaassaus.....".

Je kunt dan van alles op je bord krijgen. Daarom is oefening in het oproepen van de juiste gedachte, het juiste gevoel en de juiste voorstelling zo belangrijk.



Vergelijk het met het eerder genoemde grasveld.

Je hebt jarenlang over het ene pad over het grasveld gelopen en een pad ingesleten. In onze hersenen zijn letterlijk neurale paden aangelegd die bepaalde gedachte-gangen als vanzelf sprekend hebben gemaakt.

Nu de blokkade weg is, het andere hek ook open is, moeten we bewust kiezen om dat andere pad ook te gaan gebruiken.

Simpelweg zeggen dat je het oude pad niet meer wil voldoet niet. Om dat toegankelijke nieuwe pad te maken, nieuwe hersenbanen aan te leggen, zullen we moeten oefenen. Dat pad bewust gaan lopen.

in feite zijn beide paden van belang.

Daarvoor is het Na-Werk nodig.

Het Na-Werk bestaat uit dagelijks:

1. De “Meditatie vanuit Leegte” te doen. Verbinding te maken met het Zelf.
2. Daarna het “Team-Overleg”.
Een gesprek tussen het Bewust-Zijn en Onder- Bewust-Zijn. Het danken van het Onder-Bewust-Zijn voor de hulp, de samenwerking en de vraag om verdere hulp.
3. En daarna voor die dag de juiste gedachte, het juiste gevoel en de juiste voorstelling te bepalen.
4. Gedurende de rest van de dag daarna regelmatig de NU vraag stellen om in de realiteit te blijven en dramatiseren te voorkomen.
5. De Time-Out oefening doen wanneer er toch het verkeerde pad, dat wil zeggen, verkeerde woorden worden gebruikt, er verkeerde gedachten en/of gevoelens zijn.

Het verwijderen van de blokkades door het Onder-Bewust-Zijn, het terugkeren naar de hele Waarheid bij het Zelf en het nawerk door het Bewust-Zijn geven een krachtige verandering en terugkeer naar onze oorspronkelijke staat: De KopVoeter.

Als het ware is, door de blokkades te verwijderen, het zaadje van het terugkeren naar ons Zelf gaan ontkiemen. De oefeningen doen is dan het water geven waardoor het zaadje kan groeien.

We begonnen onze reis als KopVoeter. Het Hoofd en Hart op dezelfde plek. Deze staat verliezen we in onze jonge jaren. En na het verwijderen van blokkades en het hebben van een juiste mindset keren we er weer naar terug.

We keren ernaar terug, waarbij we bewust geworden zijn van ons Zelf, het Zijn. Een Bewust-Zijn. Het verschil met de KopVoeter van het begin is dat we bewust zijn van oorzaak en gevolg, van de verbinding met de wereld om ons heen. Hieruit ontstaat het accepteren van een verantwoordelijkheid voor ons bestaan. Het aanvaarden van de intrinsieke kracht die we hebben en de verantwoordelijkheid die daarbij hoort.

Zoals in de film de oom van Spiderman zei:
“With great Power comes great Responsibility”.

Het accepteren van deze kracht en de bijbehorende verantwoordelijkheid vormt een van de grootste hindernissen om verder bevrijd te worden en volop te leven.

Te leven in plaats van te overleven.

Er MOET een intrinsieke WIL zijn om te veranderen en de consequenties van die verandering te aanvaarden.

Zit je met je auto vast in de blubber en iemand trekt je eruit of je auto wil niet starten en iemand duwt je aan, dan moet je op dat moment en erna wel gas geven en gaan rijden. Anders kom je weer vast te zitten of slaat je motor weer af.

Waar een Wil is, is een Weg.

Die weg wordt gemaakt met het KopVoeter Protocol.

Is de Wil weg, dan is de Weg ook weg.

In “The Next Karate Kid” heeft Julie gezorgd voor een adelaar, Angel, met een gebroken vleugel. Het is tijd om de adelaar weer te laten vliegen. Maar ten eerste weet Julie niet of de adelaar daarvoor al klaar is en ten tweede, nadat die weggevlogen is, komt de adelaar even terug om daarna vrij te zijn. Zo is het ook in ons leven. We zijn soms gebroken, gekooid. Wanneer we weer geheeld zijn, het deurtje van de kooi opengaat, kunnen we uitvliegen, zijn we vrij. Maar soms lijkt de kooi veiliger dan die grote wereld daarbuiten. Die vrijheid kan angst oproepen. Om dan toch naar buiten te gaan, vrij te zijn, hebben we vertrouwen nodig. En hoe vreemd het ook klinkt, we hebben ook toestemming nodig om vrij te zijn. We krijgen dat vertrouwen en die toestemming van dat wat voor ons zorgt, het Zelf, en heet empowerment.

Mr. Miyagi is ons Zelf, Julie ons Bewust-Zijn en de Adelaar is ons leven.

Hier is de tekst uit die film:

M = Mr. Miyagi

J = Julie

M: Angel ready to fly.

J: That's impossible, Mr. Miyagi. She's got a broken wing.

M: Take chance. See what happen.

J: Nothing's going to happen.

M: Angel decide, not Julie-san.

J: Come on.....I told you, Mr. Miyagi, she can't fly away....She has a broken wing.

M: We don't know that yet. Now, let wind touch bird. Maybe if you believe...Angel believe too. Now release.

J: Okay. Fly away, Angel. What's wrong, Angel? You're free. Go on. Fly away.

M: Sometimes, when live in cage too long...whole world seem like very big place.

J: You're strong, Angel. I know you are. Fly away. Fly free.

J: You healed her, Mr. Miyagi.

M: No. Angel heal self. But your faith give her courage to fly. Come, we go.

Ten eerste moeten gebroken vleugels helen. Ten tweede moeten we weer durven vliegen. Ten derde gaat dat met vallen en opstaan.

Maar je weet nu dat je kunt vliegen. En dat geeft je de kracht om weer op te staan. Stapje voor stapje.

10. Bakens en Hindernissen

Uiteraard is het bovenstaande werk een eerste aanzet.

We hebben in het verleden om met de blokkades en de bijbehorende problematiek om te gaan Bakens gecreëerd.

Bakens zijn middelen om houvast te hebben in de onbalans waarin we zaten. Ze gaven in het verleden een veilige vaargeul aan waarin we konden varen. We hebben ons leven afgebakend om te kunnen overleven.

Bepaalde mensen in ons leven die ons zekerheid moeten geven. Een baan waarin we ons bevestigd zien. Situaties vermijden om geen onaangename gevoelens te krijgen.

Deze Bakens kunnen na het verwijderen van onze blokkades en problematiek veranderen in Obstakels, hindernissen, om verder te groeien.

Wanneer we uit de vaargeul willen, de wijde wereld in willen, dan staan die vertrouwde Bakens in de weg en worden hindernissen. Zo kan die persoon die ons zekerheid gaf ons gaan irriteren omdat die een controle over ons wil die we niet meer nodig hebben. Zo kan een baan te veeleisend worden.

Wat deze Obstakels zijn merken we pas na de sessie en in het dagelijkse leven.

Om deze oude Bakens, deze Obstakels, te transformeren in krachtige energie die ons kan helpen om nog meer in evenwicht te komen gebruiken we aanvullende technieken in vervolg sessies.

Belangrijk is dat gekozen wordt voor respectvolle zachte technieken zonder strijd.

Technieken die kunnen transformeren.

In Obstakels zit namelijk veel energie verscholen. Verwijderen we de Obstakels dan raken we ook de energie kwijt die daarin zit. Het is zaak de energie die erin zit en ons schijnbaar tegenwerkt te

transformeren in energie die ons helpt.

Stel je hebt een auto met een krachtige motor. De versnelling staat in de achteruit en elke keer als je gas geeft gaat hij met veel kracht de verkeerde kant op.

Je kunt dan de auto wegdoen en een nieuwe aanschaffen.

Beter is het om de versnelling in de vooruit te zetten. De kracht die vrijkomt bij het gasgeven helpt ons dan om vooruit te komen.

Krachtige technieken om te transformeren zijn Hypnose, Big Mind, Feeding Your Demons, EFT, EMDR en Opstellingen.

De vervolg sessies met deze technieken zijn ervoor om nog krachtiger op je nieuwe pad te komen en te blijven.

“Door de KopVoeter sessie is het zaadje van het terugkeren naar ons Zelf gaan ontkiemen.

Daarna de oefeningen doen is dan het water geven waardoor het zaadje kan groeien.

De vervolg sessies zijn dan het bemesten waardoor het plantje nog beter groeit”.

11. Ernstig Trauma

Bovenstaande werkwijze is bijzonder effectief bij “normale” tot “gemiddelde” trauma’s en problematiek.

Door het resetten van de cognities, het verwijderen van de blokkades, het “openzetten van de kraan”, komt er weer context en verdwijnt het probleem. Door daarna het Bewust-Zijn oefeningen te laten doen om het juiste pad te lopen en zich bezig te houden met het NU en de juiste mindset komt alles in één lijn en ontstaat er Rust.

Bij ernstiger trauma met bijbehorende angststoornissen en depressies werkt dit ook zo maar er zijn wat factoren waar we rekening mee moeten houden.

Hoewel het gek klinkt hoeft het, om zwaar beschadigd te worden, niet altijd veel uit te maken of het nu om een “klein” of “groot” trauma gaat.

In het Afrikaans zeggen ze: “Dit is die klein jakkalsies wat die wingerd verniel”. De kleine vosjes vernietigen de wortels en de druivenranken gaan dood zonder dat je het door hebt. Loopt er een olifant door de wijngaard dan is het duidelijk wat het probleem is. Continu kleineren door vader of moeder op jonge leeftijd kan later zware suïcidale depressies geven.

Eén groot trauma ook.

Het lastige van een groot trauma is dat het zo zichtbaar is dat daaraan een aantal zaken gekoppeld worden.

Ten eerste kan een groot trauma later de schuld krijgen van alles wat er in het leven fout gaat. Alsof de olifant ook de moestuin heeft vertrapt terwijl die daar nooit is geweest. Misschien was de relatie met de partner toch al niet sterk en hadden een “normale” lichamelijke ziekte of financiële problemen de relatie ook onder spanning gezet. Hoe meer het gekoppeld, geankerd, wordt aan allerlei vervelende effecten hoe lastiger het wordt om het los te laten omdat die gebeurtenissen zelf dan mogelijk ook een andere context en lading krijgen.

Ten tweede moeten we bedenken dat het trauma een trauma is omdat er “lading” op zit. Dat er overtuigingen op geprojecteerd worden die uit een veel vroeger deel van het leven komen. Het komt voor dat bij een incident waarbij meerdere personen aanwezig zijn de ene een trauma oploopt en de ander niet. Het zien of ervaren van grof geweld kan bijvoorbeeld de eigen aanwezige *Kwetsbaarheid* activeren en tot immense proporties vergroten. Het Onder-Bewust-Zijn neemt de ervaring waar en plaatst het in de context van eerdere ervaringen op zeer jonge leeftijd toen de cognities zijn ontstaan. Het besluit dan dat de huidige intensiteit van deze cognitie niet voldoende is om te beschermen en vergroot de intensiteit enorm. Het slaat nog harder en harder met die hamer, met die overtuiging.

Ten derde. Zoals eerder genoemd zijn klachten zoals bijvoorbeeld angsten, depressies, verslavingen en lichamelijke klachten Symptomen. Symptomen van onderliggende problematiek. Zo was mijn extreme angst voor het donker niet de angst voor het donker zelf, maar voor mijn overtuiging die daaraan geankerd was. Namelijk dat ik *Niet Veilig* was. De ervaring die erbij hoorde had niets met het donker te maken. Maar de cognitie is aan het donker geankerd.

De klachten zijn dan uitdrukkingen, Manifestaties, instrumenten, om met de beschadigde cognities om te gaan.

De klachten zijn dan bedoeld om ons te beschermen.

Net zoals mijn angst voor het donker mij beschermde tegen *Niet Veilig* zijn en mij *Veilig* binnen in huis hield, zo kan dat met het trauma ook gebeuren.

Zo kan het trauma op zich zelf een Symptoom, een Manifestatie, een bescherming worden.

Wanneer het trauma zelf een Symptoom wordt dan kan het ervoor zorgen dat iemand nooit meer naar die plekken gaat, zelfs andere plekken mijdt en misschien wel helemaal thuis blijft om maar te voorkomen dat die persoon daar *In Gevaar* is en zodoende thuis *Veilig* is. Zo kan de diagnose PTSS op zichzelf een bescherming gaan worden.

Het trauma wordt dan door oude cognities veroorzaakt en later gebruikt om tegen die cognities te beschermen. Een dubbele functie.

Wanneer het Onder-Bewust-Zijn gevraagd wordt om te resetten dan zal het niet alleen de vroege ervaringen in de jeugd, die de cognities veroorzaakten, en de projectie ervan op het trauma moeten loslaten, maar ook het trauma (de diagnose PTSS) als bescherm-instrument moeten opgeven. En dat is soms wat teveel gevraagd.

We zullen het Onder-Bewust-Zijn moeten uitleggen (Informeren) dat het trauma als bescherm-instrument na de sessie niet (meer) nodig is omdat na het herstellen van de cognities er context is.

“Dat was toen (de oude cognities en de projectie ervan op het trauma), dit is NU”.

We zullen het Onder-Bewust-Zijn gaan Adviseren om het los te laten. Vaak lukt dat met onderhandeling waarbij het Onder-Bewust-Zijn niet gevraagd wordt alles in één keer te fixen maar beetje bij beetje afstand te nemen van de ervaringen en het trauma, en de “kraan” van de positieve cognities langzaam open te draaien.

Het heeft dan tijd om de verandering met de gewenste positieve effecten te evalueren en te integreren in het leven. Werkt dit positief door dan zal het dat voortzetten (positive reinforcement).

Om dit te bereiken zijn meerdere sessie nodig. Daarvoor zijn bijvoorbeeld de Hypnose technieken “de Swan” en de Yager-Code bijzonder doelmatig omdat daar een goede en directe response van het Onder-Bewust-Zijn of het Zelf mogelijk is waardoor er goed te onderhandelen valt.

Maar ook andere technieken zijn daarvoor geschikt.

Een regelmatig succesvolle techniek is het in Hypnose op de schoot zetten van een papierversnipperaar en alle beelden, “plaatjes”, die maar terug blijven komen daarin te versnipperen.

Na één of meer sessies kan het Onder-Bewust-Zijn dan de beelden verwijderd hebben en de daaraan gekoppelde cognities.

Een ander probleem is het Bewust-Zijn.

De visie van het Bewust-Zijn op zichzelf en de wereld wordt bepaald door cognities, overtuigingen die in een zeer vroeg stadium van het leven ontstaan.

Latere ervaringen worden door deze cognities gekleurd. Zo ook door trauma's.

Deze ervaringen met de bijbehorende cognities worden geankerd aan instrumenten om ons te beschermen. (Bijvoorbeeld mijn angst voor het donker om mij Veilig te houden).

Deze instrumenten worden geïntegreerd in ons leven en worden een onderdeel van onze Manifestatie en Expressie. Hoe we ons uitdrukken in ons leven. Deze Expressie door het Bewust-Zijn leidt tot een identificatie, Ego, daarmee.

En zoals eerder vermeld wil dat Ego, deze identificatie, zijn bestaansrecht niet loslaten. "Better the Devil that you know".

En hoe langer geleden een trauma heeft plaats gevonden en hoe langer daardoor een angststoornis of depressie bestaat en hoe meer therapie er is gedaan, des te meer het Ego zich daarmee gaat identificeren. En hoe meer het zal weigeren die identificatie los te laten.

Het wordt als het ware het trauma, de depressie of angststoornis en is doodbang voor wie het is als het dat niet meer is.

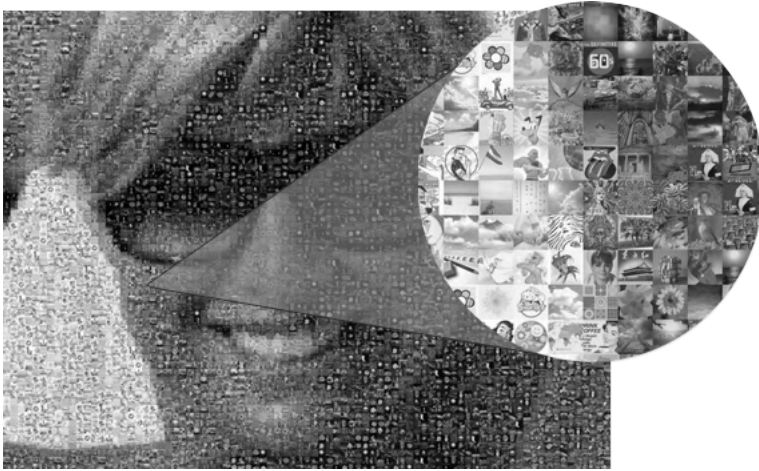
De angst voor de Leegte die zou ontstaan als het probleem er niet meer is, kan voor het Ego groter zijn dan de problematiek die het trauma oproept.

Het Ego hecht zich daarom liever aan het drama, de problematiek, dan de Leegte.

Zoals Johan Cruijff (of van Hanegem) het zei: "elk nadeel heb zijn voordeel".

Het KopVoeter Protocol heeft door zijn uitleg de kracht om het Ego het vertrouwen te geven zich niet langer met zijn verleden te identificeren maar met het Zelf, de Kapitein, en van daaruit te gaan leven.

Leven, het manifesteren, vanuit die plek geeft dan een Expressie van -, en identificatie met - Rust en Balans.



De verandering van een sterke identificatie gaat beetje bij beetje. We kunnen het vergelijken met een foto die opgebouwd is uit pixels. Elke pixel is een ervaring, een Expressie van onszelf, en samen vormen die ons Zelf-Beeld.

De kleur van onze bril bepaalt als het ware hoe we er figuurlijk en vaak ook letterlijk uit zien. Is de bril gekleurd door een trauma, depressie of angststoornis dan ontstaat er een "Uitdrukking-van-Trauma, Depressie of Angst-Beeld".

Na de sessies ontstaan nieuwe ervaringen die worden gezien zonder de bril, de hele werkelijkheid, de cognities in balans.

Deze nieuwe ervaringen, pixels, vormen samen na verloop van tijd weer een nieuw beeld, een beeld dat overeenkomt met ons Zelf, ons Zelf-Beeld.

Begrip van deze wijze van veranderen is noodzakelijk om te begrijpen dat we ons moeten focussen op de kleine veranderingen die samen een grote verandering geven. Het kost tijd om alle pixels te vervangen door nieuwe en een nieuw Zelf-Beeld op te bouwen. Het verwachten van een totale ommekeer zoals bij relatief "kleine problematiek" is daardoor bij ernstige problematiek niet reëel en leidt tot teleurstelling. Verandering is daar een natuurlijk en organisch proces en heet groei en ontwikkeling.

Bovenstaande factoren zijn een extra uitdaging bij het behandelen van ernstige trauma's.

Ondanks de kracht van het KopVoeter Protocol en de technieken die daarin gebruikt worden moeten we accepteren dat helaas niet alles te herstellen is.

Net zoals bij ernstig lichamelijk letsel bij een ongeval, met blijvende invaliditeit, kan ook door trauma blijvend geestelijke invaliditeit ontstaan. Beperkingen die een aangepast leven noodzakelijk maken.

De Kracht van het KopVoeter Protocol zit dan in het omgaan met deze invaliditeit, met deze handicap. Te helpen deze handicap een instrument te laten worden voor het Zelf om zich uit te drukken in het leven. Om in de eigen kracht te komen en vanuit die kracht aan de wereld te vragen: "Wat kan ik voor jou doen?".

Dat noemen we in het Boeddhisme lijden transformeren.

12. Levenspad

Wat ontstaat is een nieuw levenspad.

Een pad vanuit onze oorsprong, ons Zelf.

Daaruit komt een krachtig Zelf-Vertrouwen voort.

En een evenwichtig Zelf-Beeld.

Ongewenste gedachten, emoties en lichamelijke effecten veranderen in Rust en Balans.

De essentie van onze aanwezigheid is het de Zin, de Ziel, het Zelf, leven geven.

Wij zijn zelf de Zin van ons eigen leven.

We komen ervaringen opdoen, liefde ervaren en plezier maken.

Onze grondhouding is Liefde, Compassie en Humor met een gezonde dosis zelfspot en relativiseringsvermogen.

Vanuit die plek kunnen we ons leven, onze tijd hier, zinvol besteden.

Wat zinvol voor ons en de wereld om ons heen is bepalen we zelf.

We laten dat niet meer dicteren door (negatieve) ervaringen en de verwachtingen en overtuigingen van anderen.

Zingeving is niet langer nodig om ons bestaan te rechtvaardigen.

In plaats van Geven en Nemen ontstaat de behoefte om te Geven en eventueel te Ontvangen.

Een Zin-Vol leven heeft zo een andere betekenis dan de het leven Zin geven.

Gassho

De kracht van het KopVoeter Protocol zit vooral in de uitleg van het ontstaan, het in stand houden en het oplossen van problemen.

Dat het Bewust-Zijn en Onder-Bewust-Zijn snappen wat er aan de hand is.

Informeren en Adviseren om te veranderen. Niet Forceren.

Na het oplossen van blokkades ontstaat er meer verbinding met het Zelf.

Deze verbinding met de hele waarheid van onze overtuigingen leidt tot het spontaan oplossen van problemen, Symptomen, die voortkwamen uit een eenzijdige waarheid.

Bij deze uitleg worden zowel het Bewust-Zijn, het Onder-Bewust-Zijn en het Zelf betrokken.

Dit leidt tot een niet eerder gerealiseerde samenwerking die verandering mogelijk maakt.

De verandering zelf is in deze aanpak dan een relatief kleine stap.

Gassho.

Martin Craanen.

Bijlage

“Meditatie vanuit Leegte”

Martin Craanen ©

Zorg ervoor dat je een plek hebt waar je niet gestoord wordt.

Zet eventueel een timer aan op het aantal minuten dat je wilt mediteren of ga op je gevoel af.

Zit in een comfortabele stoel met je benen naast elkaar en je voeten vlak op de grond. Als je op een meditatie kussen zit, kruis dan je benen, zoals we dat noemen, in een hele of halve lotus en zorg ervoor dat je knieën de grond raken of gesteund worden door een kussentje.

Houd je rug en hoofd rechtop in lijn met je schouders. Trek je kin een beetje naar beneden en achteren en leg je tongpunt net achter je voortanden tegen je gehemelte.

Je legt je handen in je schoot net onder je navel in een soort kommetje waarbij de ene hand in de andere hand ligt met de duimen naar boven. Je laat de duimen elkaar net raken waardoor er een cirkel of ovaal ontstaat gevormd door je duimen en wijsvingers. Sluit je ogen.....

Je ademt een paar keer diep in en uit en beweegt je ruggenwervel wat heen en meer om in balans te komen.

Je stelt je nu voor, visualiseer, fantaseer, dat er een ruimte VOOR je is, waar alles bestaat wat je kent. Je eigen leven en mensen, dieren en dingen om je heen.

En stel je nu eens even voor dat dat er allemaal niet meer is. Dat er even helemaal niets meer is.....

Alles wat ook maar zou kunnen bestaan is daar niet meer...

Totale Leegte.....

Het enige dat je nog zou kunnen onderscheiden is een kleur of zwart, wit of grijs...

Dan verplaats je jezelf in gedachten en stel je voor dat je MIDDENIN die Leegte bent.....dat die Leegte overal om je heen is...

Je kijkt in gedachten wat om je heen en kunt alleen maar eindeloze Leegte ervaren of fantaseren...Zijn er belemmeringen, muren of iets dergelijks, dan neem je die weg. Want als er niets meer is dan zijn die er ook niet.

Dan stel je voor dat jij in het midden, het centrum van deze eindeloze Leegte, die Leegte die om je heen is, in je lichaam gaat opzuigen terwijl je inademt.

Je stelt je voor dat die Leegte, die kleur, in je Lichaam stroomt en je geheel opvult.

Met elke ademhaling meer en meer....

Die Leegte, die krijgt als het ware vorm in jouw lichaam. Die drukt zich uit in jouw Lichaam.

Adem in en uit, in en uit....

Totdat je binnen helemaal vol bent met buiten en buiten helemaal een is met binnen.

Totdat overal die kleur van die Leegte is, binnen en buiten je...

Op dat moment stel je voor dat Jij die Leegte bent.

Dat jij in en uit je lichaam stoomt en je uitdrukt in een lichaam.

Jouw lichaam. Dat je er bewust van bent dat het lichaam jouw manifestatie is. De manifestatie van jouw als Leegte.

Daar blijf je zo lang zitten als je wilt. Dat kan 5 minuten tot wel uren zijn...Alleen maar in en uitademen.....

En mocht er een gedachte opkomen dan neem je dat waar en ben je bewust dat er een gedachte is..

Je houdt je niet bezig met welke gedachte.... en laat dan die gedachte los.....

En mocht er een emotie opkomen dan neem je dat waar en ben je

bewust dat er een emotie is..

Je houdt je niet bezig met welke emotie.... en laat dan die emotie los.....

En mocht er een lichamenlijk ongemak opkomen dan neem je dat waar en ben je bewust dat er een lichamenlijk ongemak is..

Je houdt je niet bezig met welke ongemak.... en laat dan dat lichamenlijk ongemak los.....

Maak je niet druk als je afgeleid wordt door gedachten, emoties en lichamenlijk ongemak. Dat is normaal.

Wees liefdevol en vriendelijk naar jezelf toe en laat het los en adem weer in en uit.... in en uit..

Zit rustig en in stilte zonder er iets te laten gebeuren....

Is dat in het begin nog moeilijk dan kun je de ademhaling tellen....

In en uit is 1, in en uit is 2.... tot 10 en dan weer opnieuw bij 1 beginnen.

Raak je de tel kwijt... wordt dan bewust waardoor dat komt: een gedachte, een emotie of een lichamenlijk ongemak. Houd je niet bezig met welke gedachte, welke emotie of welk lichamenlijk ongemak je ervaart... maar laat het los en ga opnieuw tellen vanaf 1....

In en uit..... in en uit..... totdat je timer afgaat of je zelf voelt dat het genoeg is.....