



AUDIO MODULE 1A

Van harte welkom bij Module 1 van Spreek je Uit: De Kwetsbaarheidskater. Deze module krijg je meteen met een dikke waarschuwing, want deze eerste module is meteen een van de aller intensiefste modules die er in het programma zit. Dit is de module waarin we op zelfonderzoek gaan naar onze blokkades. En we tackelen ze meteen, want waarom uitstellen wat er toch moet gebeuren? Weet dus dat deze module eigenlijk het heftigst is. De rest van het programma is een stuk praktischer ingesteld; lichter, luchtiger. We gaan ook nog reflectiemodules doen maar hier gaan we meteen intensief aan de slag met dat wat je tegenhoudt. Ik nodig je in ieder geval uit om dit onderzoek volledig aan te gaan, die ruimte krijg je, heb je, pak 'm.

Vandaar ook dat je deze module op audio krijgt. Ga ermee naar buiten. Pak je mobiel, stop je oortjes in je oren, ga wandelen, rennen, fietsten, zoek een bankje in het park, een terras, ga naar het strand of lekker in je fijne stoel thuis, maar luister rustig naar deze module en doe de reflectievragen van het werkblad. Maar zoek de ruimte op, dat mag. Dat werkt beter dan achter een scherm proberen je blokkades op te lossen.

Oké, we beginnen dus bij deze obstakels: kwetsbaarheidskaters, draken en andere demonen. Dat wat jou tegenhoudt om meer van jezelf te laten zien en horen, letterlijk en ook in de zin van kleur bekennen. In hoeverre val je op tussen de rest? Je voelt dat je veel te vertellen hebt maar je doet het dus nu nog niet. Er heeft misschien wel jarenlang een rem opgezeten. Het is tijd dat wij echt die rem gaan onderzoeken want wil je hem er vanaf kunnen halen dan moet je weten wat het precies is. Heel vaak zeggen we: 'O, ik ben bang om te presenteren' of 'Ik ben bang...'. Nou laten we die nemen: ik ben bang om te presenteren. Je bent niet bang voor alles wat met presenteren te maken heeft; je bent niet bang om je presentatie in elkaar te zetten én op het podium te staan én om je verhaal te onthouden én om misschien een woord verkeerd te zeggen én om dat applaus in ontvangst te nemen. Nee er is vaak één ding dat je tegenhoudt en vervolgens onderzoeken we dat ene ding niet en noemen we

gewoon het hele onderwerp dat erbij hoort en dat is niet oké. Wij gaan vandaag op zoek naar dat ene ding. En misschien kom je er twee tegen maar we gaan dit helemaal ontleden zodat we ook heel gefocust met dat obstakel aan de slag gaan.

Oké het is tijd voor kwetsbaarheidskaters, draken en andere demonen. De zin die je het zwijgen oplegt en we gaan het hebben over schaamte.

DE ZIN DIE JE HET ZWIJGEN OPLEGT

Als we gaan kijken naar de redenen waarom jij nog niet van jezelf laat horen of niet méér van jezelf laat horen dan zijn die terug te brengen tot maar een handjevol redenen. En een daarvan is de zin die je het zwijgen oplegt. De zin waardoor je weer een klein meisje wordt. Want de zin die je het zwijgen oplegt is een zin uit je jeugd en die kan door je ouders aan je verteld zijn, dat kan iets zijn wat een leraar tegen je heeft gezegd, een klasgenoot, een vriendin, een buurvrouw, de bakker. Iemand heeft ooit een keer iets tegen je gezegd waardoor jij nu minder van jezelf laat zien. En die zin is inmiddels volledig uit zijn context gevallen want hij werd tegen je gezegd toen je jong was. Waarschijnlijk ging het om een incident of een paar incidenten of werd het een soort catchphrase van je ouders of wat je leraar steeds tegen je zei. Jij bent die ene zin voor waarheid gaan aanzien.

Mijn vader heeft ooit eens tegen mij gezegd: 'Janneke is een nieuwe fiets niet waard'. En ik hou van mijn vader, mijn vader is de held van mijn leven. Hij zei dit tegen mij toen mijn nieuwe fiets gestolen was. De context van het verhaal is dat mijn ouders vroeger ieder dubbeltje moesten omdraaien en ik en mijn broertje en mijn zus reden altijd op tweedehands fietsen. Ik kreeg eindelijk een keer een nieuwe en binnen een week werd die gestolen. Binnen een week! En ik had hem echt op slot gezet. Dus ik was daar kapot van en mijn vader was woest, terecht. Want ze moesten best hard werken om die nieuwe fiets te kunnen kopen en hij zei: 'Janneke is een nieuwe fiets niet waard'. Ik ben die zin nooit verloren, nooit. En het heeft ervoor gezorgd dat ik minder van mijzelf ben gaan laten zien. Ik ben immers iets nieuws niet waard en er zit een soort universele waarheid onder die ik me eigen heb gemaakt. Dat is dat ik mijzelf niet op één mag zetten. Ik ben niet waardevol genoeg. Ik ben niet goed genoeg. Ik ben een nieuwe fiets niet waard. Ik mag niet op één staan. Andere mensen zijn wel nieuwe fietsen waard, maar ik niet.

Kijk, die zin is gezegd door mijn vader die boos was nadat mijn nieuwe fiets gestolen was, wat terecht is. Dat was de context. Heel normaal dat mijn vader zo iets uitriep in zijn woede. Niet normaal dat die zin nog jarenlang aan me vastgeplakt heeft gezeten. Maar het is wel die zin die zo diep van binnen zit en mij het zwijgen oplegt. Vaak weten we die zin heel snel. Als we even rustig worden en hierover nadenken dan hoor je iemand nog zo iets tegen je zeggen. Het is een van de redenen waarom jij niet van je laat horen. Maar er zijn er nog meer.

KWESTIE VAN SCHAAMTE

Twee hele grote categorieën waaronder waarom je nog niet van je laat horen is enerzijds de angst om te falen en anderzijds de angst voor succes. Angst om te falen natuurlijk omdat je mislukt, een loser bent, een blauwtje loopt, voor schut staat, het helemaal verpruts voor altijd voor de rest van je leven. Of de angst voor succes, dat als het wél lukt dan moet je daarna dus heel hard werken en een bepaald niveau hooghouden en er altijd zijn voor mensen. Als het lukt is het ook wel eng. De bron van faalangst of voor succesangst is schaamte. Of je je schaamt omdat je succesvol bent of juist faalt, in beide gevallen hecht je veel waarde aan het oordeel van anderen.

Schaamte is namelijk de angst voor onverbondenheid. Brené Brown omschrijft die heel mooi in haar boek 'De Kracht van Kwetsbaarheid'. Ieder mens heeft zijn aangeboren behoefte om erbij te horen, dat is al honderd keer bewezen in wetenschappelijk onderzoek. Het gaat om de angst dat we iets hebben gedaan of juist hebben nagelaten, een ideaal wat we niet hebben waargemaakt of een doel dat we niet hebben gehaald. Het maakt dat we vinden dat we geen verbondenheid waard zijn. De definitie van schaamte volgens Brené Brown is dit: schaamte is het intens pijnlijke gevoel dat voortkomt uit de overtuiging dat we niet goed genoeg zijn en daarom geen liefde waard zijn en er niet bij horen. Dus of je nu angst hebt om te falen of angst hebt om succesvol te worden, het gaat hierom; het feit dat je bang bent om verbondenheid te verliezen. Terwijl als je uitgesproken wilt raken en wil opvallen tussen de rest, dan moet je ervoor zorgen dat je je losmaakt van de groep. En als je je losmaakt van de groep kun je het idee en gevoel krijgen dat niet iedereen je meer aardig vindt. Dat gaat ook gebeuren dan. Maar dat is doodeng, juist omdat we zo ontzettend opzoek zijn, en de aangeboren behoefte hebben, naar verbondenheid. Het is een belangrijk inzicht om te hebben.

Volgens Brené Brown zijn er diverse schaamtecategorieën. Er zijn twaalf categorieën waarvoor je je kunt schamen. Ik neem ze even met je door en voel bij jezelf bij welke categorie jij denkt: 'Hé, hier zit iets voor mij'. Die categorie hoeft niets te maken te hebben met de zin die je het zwijgen oplegt. Die categorie heeft te maken met het moment waar je nu bent, nu staat en over welk onderwerp je eigenlijk meer kwijt wil en waarvoor je bang bent afgewezen te worden en verbinding te verliezen met anderen. Uiterlijk en lichaamsbeeld, geld en werk, moederschap, familie, opvoeding, geestelijke en lichamelijke gezondheid, verslaving, seks, ouder worden, geloof, traumatische ervaringen en een etiket opgeplakt krijgen. Dit zijn de twaalf categorieën. De ene keer val je misschien in de ene categorie, de andere keer heb je er drie of vier bij elkaar. Het is een belangrijk inzicht om te weten waar je op dit moment mee worstelt. Waar ben je bang voor, waar schaamt je je voor. Waar ben je bang voor om afgewezen op te worden.

Voor mij, ik val op dit moment in twee categorieën waarover ik eigenlijk nog uitgesprokener zou willen zijn. De eerste is geloof. Ik ben bijvoorbeeld spiritueel, nou daarover ben ik al uit de kast gekomen door te vertellen over mijn rode jurk ervaring. Dat komt in verdere modules nog aan de orde. Maar eigenlijk ben ik nog veel spiritueler dan dat de meeste mensen van mij weten. Ik trek engelenkaarten, bijna dagelijks maar als er bezoek komt leg ik die kaarten wel steeds weg. Bijna niemand weet het. Ik ben heel erg bang om wat ik geloof afgewezen te worden. En ik ben bang een etiket opgeplakt te krijgen: 'zweefteef', 'kan niet serieus nemen', 'oh, dat is er weer zo eentje', 'niet professioneel', 'wat weet zij er nou van', 'ze is geen goede zweefteef' ook dat en daardoor laat ik nog niet zoveel van mijzelf zien van die kant. Omdat ik daar echt nog veel schaamte op voel. Het sterkt me juist om dat te weten. Omdat zodra ik iets van mijzelf wil delen en vervolgens merk dat ik het niet doe ga ik wel op zoek naar welke categorie van toepassing is voor mij.

Laten we het ook nog even over succes hebben. Want het blijkt dat succes, of de angst voor succes, een van de grootste angsten is die er leeft. We zijn ontzettend bang om succesvol te worden. Wat eigenlijk bizar is. En er zit natuurlijk een soort taboe op. Inmiddels kunnen we wel overal delen van: 'ik ben bang', 'ik ben bang om op mijn bek te gaan', 'ik ben bang dat het mislukt'. Dat is een soort van geaccepteerd inmiddels. Eerlijk toegeven dat je ook bang bent dat dit gaat lukken, dat die tsunami aan succes je zal overspoelen en dat je eigenlijk daardoor niet de dingen doet waarvan je weet dat ze eigenlijk moeten gebeuren, omdat er van alles misschien speelt in je privé leven of omdat je gewoon geen idee hebt hoe je dat dan moet gaan volhouden als het zover is. Maar hier zit toch een taboe op en dat is iets wat wij in ieder geval hier, tijdens 'Spreek je Uit' naar elkaar toe verbreken.

Ik heb een aantal redenen voor je op een rijtje gezet waarom je niet succesvol zou willen worden, wat speelt er dan, wat zit eronder. Ik wil ook dat je dat onderzoekt. Want het kan natuurlijk van alles zijn en het is zo belangrijk om te weten wat je tegenhoudt, zodat je daar vervolgens een strategie op kan verzinnen en het herkent zodra het je gebeurt.

De eerste reden is dat je met je ellebogen moet werken, dat je jezelf boven anderen moet plaatsen om te laten zien dat jij iets goed kan. Zonder dat je dat ook echt vindt maar dat je meer ruimte in moet nemen dan dat je nu gewend bent en dat je het idee hebt dat je een arrogante trut wordt als je moet gaan laten zien dat dit gewoon is wat jij goed kan. Het kan ook zijn dat je bang bent dat je het financieel of op een ander vlak beter gaat doen dan bijvoorbeeld je partner, je ouders, je omgeving, je vrienden en dat je daar gedonder mee krijgt. Het kan ook zijn dat je juist bang bent om het succes weer te verliezen. Dat je dan als loser bestempeld wordt. Dat je echt de biggest fail bent die er is. Daar hangt aan vast dat je juist, als je zo bang bent om het te verliezen, je ook bang bent dat je heel hard moet gaan werken om dat succes vol te blijven houden. Dat je helemaal een slag in de rondte moet werken om alle

verwachtingen waar te moeten maken en te blijven maken. Dat je verantwoordelijk wordt voor een heleboel dingen, taken, mensen, terwijl je soms ook gewoon onder een dekentje wil gaan liggen. Je hebt het idee dat als je straks succesvol bent je een hoger niveau de hele tijd moet blijven volhouden. Het laatste kan juist weer liggen op sociaal vlak. Dat je vriendschappen, relaties of juist vrije tijd of gezondheid verliest omdat je steeds moet presteren. Dus dat het je heel veel kost om succesvol te zijn. En je vraagt je af of dat het wel waard is.

Ik ben benieuwd of jij in een van deze redenen zit waarom je angst hebt voor succes. Want het kan inderdaad zijn dat een bepaalde privé omstandigheid je in de weg zit of een hele grote overtuiging je in de weg zit. Dat als jij ervoor kiest om ervoor te gaan iets anders moet opgeven en wat is de prijs en welke prijs wil je betalen. Vaak zitten hier ook heel veel aannames in hoor. Je denkt dat je hierna heel hard moet gaan werken en moet blijven werken terwijl misschien het omgekeerde waar is. Wie weet?

Oké genoeg over succes maar er zijn aannames die je doet. In het laatste hoofdstuk van deze eerste module heb ik iets speciaals voor je. Iets belangrijks heb ik ontdekt. Namelijk, contacten en overeenkomsten die je in je hoofd met iemand anders of met jezelf hebt afgesproken en afgesloten. Ik heb zes redenen voor je om hier onderuit te komen en met dat hele contract, die aanname of die overtuiging te stoppen. Komtie.

DEALTJES EN HOE ER ONDERUIT TE KOMEN.

Je hebt dealtjes gesloten met jezelf, je hebt aannames, overtuigingen, zinnen die je het zwijgen opleggen. Er zijn een soort beloftes gedaan aan jezelf of aan je overtuigingen over hoe het moet zijn. Je hebt plaatjes in je hoofd gehaald over hoe het ondernemerschap eruit moet zien. Wat andere doen, hoe jij er op moet lijken, hoe je altijd aardig gevonden moet worden, hoe je niemand voor het hoofd mag stoten. Je hebt overtuigingen in je hoofd gehaald.

Wat ik je ga geven vandaag zijn zes redenen om een contract te ontbinden. Want zo'n aanname in je hoofd is ook een soort contract. Kijk, we hebben natuurlijk officiële contracten, dingen waar je je handtekening onder zet. Zoals het huren van je huis, de huurovereenkomst of de hypotheekaanvraag. Dat zijn officiële contracten. Maar we leven ook met een heel groot gedeelte van onofficiële contracten. Overeenkomsten die we zijn aangegaan met een vriendin of in ons hoofd, beloftes die we hebben gedaan aan een ander, aan onszelf. Overtuigingen die we voor waarheid hebben aangenomen, die we als waar zijn gaan zien. We zijn een hoop overeenkomsten die we hebben gesloten, beelden waaraan we zelf moeten voldoen. Al dat valt onder een contract. Dus de officiële contracten, dingen waar je lid van bent, van een vereniging, bedenk ze maar eens waar je allemaal officiële contracten van hebt. Maar ook de padvindes eed die je hebt afgelegd, de pinky swear die je hebt

gedaan met vriendinnetjes of de beloftes die je doet in tijden van nood of die je jezelf voorneemt over hoe het moet zijn. Ik geef je vandaag zes redenen onder een contract uit te komen dat niet meer voor je werkt. Want zo is het vaak met kwetsbaarheidskaters, met draken, demonen en zinnen die je het zwijgen opleggen. Het zit in jouw hoofd en jij kan nu bepalen ermee te stoppen. Soms is dat lastig dus hier heb je een aantal redenen om het je makkelijker te maken.

Oké, de eerste reden waarom je wat voor een contract of overeenkomst dan ook kunt opheffen, is dat je niet op een legale leeftijd was toen je het contract aanging, niet op een rechtsgeldige leeftijd. Je was niet oud genoeg, je was een kind. Misschien heb je als kind wel beloofd altijd te zullen gehoorzamen. Of misschien heb je als kind beloofd altijd je ouders gelukkig te maken. Je was te jong. Daarom is het contract of de overeenkomst niet geldig. Het is illegaal, mag niet. Dat is een van de redenen om een contract op te heffen dat je in je hoofd hebt gemaakt.

De tweede is dat je deze overeenkomst niet vrijwillig bent aangegaan. Het was onder dwang. Of misschien ben je er door omstandigheden toe gedwongen. Heeft iemand je zo gepest of gedreigd, of het je opgelegd. Misschien heeft een van je ouders je wel laten beloven dat je nooit als eerste een man zult zoenen, dat is wat bij me opkomt omdat dat iets is dat ik heb beloofd dat heel raar is. Maar misschien heeft een van je ouders je dat wel laten beloven. Dat was niet vrijwillig. Mag niet, kun je meteen overboord gooien.

De derde reden is dat je contract is voldaan. Je hebt je taken uitgevoerd, de dienst is geleverd. Je hebt dit gedaan, dan ben je nu ook klaar. Denk maar is aan een contract of een overeenkomst die je sluit met een klant van je. Als je de dienst hebt geleverd dan stopt het contract. Dan is het project afgelopen. Misschien zitten er wel projecten in je hoofd die zijn afgelopen, die klaar zijn.

Oké, mocht een van deze drie redenen nog niet genoeg zijn voor jezelf om te zeggen: 'Hé, ik stop met deze aanneming, ik stop met deze overtuiging, ik stop met deze angst, ik stop met deze draak', dan heb ik nog drie redenen voor je om er ook nog onderuit te komen. De eerste van die redenen, dus de reden nummer vier, is: maak gebruik van de beëindigingsclausule, want ieder contract, iedere overeenkomst, heeft een beëindigingsclausule waarin de partijen kunnen aangeven dat ze willen stoppen. Als je die nu niet hebt omdat het een belofte is in je hoofd, verzin dan een beëindigingsclausule. Maak er gebruik van. Dat mag, die dingen zijn er niet voor niks, horen er gewoon in te staan.

De vijfde reden is dat het onmogelijk is om het contract ooit te vervullen. Bijvoorbeeld, jij hebt jezelf voorgenomen je klanten altijd gelukkig te maken en nu blijkt er een klant te zijn die je niet gelukkig kan maken. Jij hebt besloten dat iedereen, maar dan ook iedereen, je aardig moet vinden. Dat is een contract dat je niet kan

vervullen. Kan niet. Dus stop ermee, contract vervalt, hef hem op, hij telt niet. Onmogelijk om te doen en onmogelijk contracten zijn ook illegaal.

De laatste reden is dat het contact een open einde heeft. Je bent vergeten er een einddatum op te zetten. Nu, meteen nu, krijg je van mij de toestemming om er een eind aan te maken, om een einddatum op dit contact te zetten. Vandaag nog. Welk contract wil je stoppen, waar je eigenlijk je hele leven al mee bezig bent. Waar geen einddatum opzit, waar je klaar mee bent. Met welke overtuiging, aanname, draak ben je klaar. Mag het nu wel stoppen.

Dit zijn de zes redenen. Je was niet op de juiste leeftijd, je was nog onder age, noemen ze dat in het engels. Je bent hem niet vrijwillig aangegaan. Het contract is voldaan. Maak gebruik van een beëindigingsclausule. Het is een onmogelijk contract dat je nooit kunt vervullen. Of het heeft een open einde en dan maak je nu een einddatum. Deze stap is zo waardevol om te doen, om te onderzoeken welke contracten er liggen waar je mee wil stoppen en dat ga je nu ook doen in het werkboek.

In de werkbladen vind je een aantal reflectievragen die gaan over wat we hier nu allemaal besproken hebben. Neem de tijd om het rustig in te vullen. Weet dat je er ook altijd op terug mag komen als er een nieuw idee in je hoofd schiet. Deel het vooral in de Facebookgroep, we zijn zo'n intieme groep die de komende weken met elkaar optrekt. Misschien is het doodeng om met de deur in huis te vallen met: 'dit contract wil ik opheffen, en dit is er aan de hand', maar doe het! Wat je er in stopt haal je eruit en geef ons de kans om zoveel mogelijk aan jou te geven. Door ons veel te geven om je ook terug te geven. Succes met de werkbladen.

Een ding nog voor het werkblad, print deze uit. Dit is de enige keer dat ik je ga vragen het werkblad uit te printen maar print het werkblad van Module 1a uit en schrijf met de hand we gaan er nog iets moois mee doen. Succes en see you on Facebook.
