

# de Sprokkel

vrijzinnig humanistisch tijdschrift  
regio Westhoek Noord



LENTE 2022

**Veiligheid**

Van Muijlen, Galloperstraat 48, 8870 Koksijde | Verschijnt driemaandelijks | april - mei - juni | 10<sup>de</sup> jaargang nr. 4

Algemeenkantoor: Gent X  
pg.13985 - BC31649

**de mens:nu**  
is vrijzinnig humanistisch



# Veiligheid zit van binnen, niet vanbuiten!

Als je je onveilig voelt zou je jezelf kunnen afvragen wat er eigenlijk aan de hand is. Als je je door iemand of door een groep onveilig voelt, is dat bijna altijd projectie als er geen aanwijsbare reden tot geweld aanwezig is.

Als je door je overlevingsmechanisme gewend bent je omgeving voortdurend af te checken of het rustig is, dat alles onder controle is, dan ben je gewend je veiligheid buiten jezelf te creëren. Dat heb je vaak vanaf kind aan zo gedaan in de gezinssituatie. Als deze niet veilig genoeg voor jou was, dan is dit denk- en gedachtepatroon zo bij je ontstaan en als volwassene is dit onveranderd als je niet beter weet dan dat dit zo is.

Maar echte veiligheid, waarop je kunt vertrouwen zit eigenlijk van binnen, in jezelf. Het is het vertrouwen in jezelf, als je jezelf voortdurend of heel vaak afwijst, voed je de onveiligheid in jezelf. Je gaat dan eigenlijk van jezelf weg. En dan ga je projecteren op anderen dat het door de ander komt waardoor je je onveilig voelt, doordat je je niet **gehoord** of gezien voelt. Maar laat jij je ook werkelijk zien aan je omgeving of aan anderen?

Als jij je onveilig voelt, heb je ook stevige muren om je heen

opgetrokken en een mechanisme aangewend om dit in stand te houden. Je zoekt dan namelijk voortdurend bevestiging van buitenaf, soms vraag je er letterlijk om. En als het dan tegenvalt wat je te horen krijgt, ga je je heel onveilig en angstig voelen. Als je je hier nog niet helemaal bewust van bent, dan creëer je eigenlijk je eigen spiraal naar beneden. Je loopt voortdurend risico om gekwetst te worden doordat je bevestiging zoekt van buitenaf terwijl je eigenlijk hoopt op bevestiging en goedkeuring van de ander. Maar het is niet de ander zijn of haar taak om jou te keuren in welke zin dan ook. Het is jouw taak en jouw eigen verantwoordelijkheid om jezelf te aanvaarden, jezelf goed te keuren, jezelf te bevestigen. Dat noemen ze ook zelfreflectie.

Als je in je gekwetste kindsdeel zit, wijs je vooral met de vinger naar buiten, de wereld doet het, de wereld of die persoon zorgt er voor dat jij je niet gezien en gehoord voelt en jij je niet veilig voelt. Als je een klein kind bent is dit een

normale beredenering, omdat kinderen dit bewustzijn nog niet hebben en reageren vanuit een gevoel van tekort.

Het is jouw taak en eigen verantwoordelijkheid dat je als volwassene je jezelf dit geeft, uit de spiraal stapt d o o r geen bevestiging meer van buitenaf te vragen of te zoeken. Elke keer als je de neiging hebt dit te doen, corrigeer je jezelf



en geef je jezelf deze bevestiging. Dan hoef je je ook niet elke keer kleiner te maken dan je in wezen bent. Hiermee bouw je zelfvertrouwen op en er ontstaat langzamerhand een veiligheid die je van binnenuit ervaart. Zodra dit begint te groeien, voelt dat zo ontzettend fijn.

En elke keer als je nog onveiligheid in relatie tot anderen buiten jezelf ervaart, weet je dat je nog werk te doen hebt. Innerlijk werk. Verantwoordelijkheid nemen over je eigen handelen, gedachten en gevoelens. Dan kom je in verbinding met het volwassen deel van jezelf. Een volwassene overziet beter het geheel dan een kind en kan ook beter relativeren.

Als je vroeger als kind onveiligheid hebt ervaren, dan is het van groot belang in gesprek te gaan met dat deel in jezelf, bewust de tijd en ruimte nemen om het innerlijke kind op schoot te nemen en te troosten, hierdoor geef je jezelf veiligheid en geborgenheid, zodat je dit deel kan helen in jezelf. Dan word je een evenwichtiger mens en haalt je dit niet elke keer uit balans.

Het is in het begin een lastig proces maar het is zeker wel haalbaar en goed te doen. Het enige wat je hoeft te doen is alert te zijn als je in het mechanisme stapt, jezelf hierop te corrigeren en het omdraaien. Je kunt ook de *The work* van Byron Katie erop doen. (Is het waar?). En wat heel constructief is als je met regelmaat even 'met jezelf gaat zitten', om het innerlijke gekwetste kindsdeel op schoot te nemen, te troosten en toe te spreken dat jij het (jezelf) niet en nooit meer in de steek zal laten.

### 16 belangrijke tips om veiligheid van binnenuit te laten groeien:

1. Observeer jezelf als je onveiligheid ervaart.
2. Wil je goedkeuring of bevestiging van buiten af.
3. Ziet de ander je niet? Zie je jezelf wel?
4. Kijk naar de feiten? Klopt je waarneming wel, of is deze gekleurd door oude pijnen.
5. Nodig het volwassen deel in jezelf uit om mee te kijken en hierin de leiding te nemen.
6. Zeg zo vaak mogelijk tegen jezelf: "Ik ben veilig!" Dit werkt door als nieuw gedachtepatroon in de hersenen.
7. Wijs jezelf nooit af, nooit meer. Ook al maak je fouten, daar leer je van, dus dat is goed.
8. Maak in het begin 2 tot 3 x in de week tijd om contact te maken met het innerlijke kind.
9. Stel jezelf gerust als je angsten ervaart die jezelf ondermijnen, onderzoek ze en dwing jezelf om naar de feiten te blijven kijken ook al nemen je emoties het van je over, train jezelf hierin. Stap uit dit deel van jezelf en corrigeer jezelf.
10. Leg je hand op je hart en plant de woorden liefde, helling en dankbaarheid daar, laat je hart opzwellen bij elke inademing en adem alles uit wat je op dat moment wil loslaten.
11. Geef een 'hallo' aan jezelf, waar ben je, om te voorkomen dat je weggaat van jezelf, als je deze pijn ervaart, hebben veel mensen de neiging om te dissociëren.
12. Strijk met je handen langs je lichaam om ervoor te zorgen dat je contact houdt met je zelf door middel van je lichaam.
13. Grond jezelf stevig: Moeder Aarde; wil je je met mij komen verbinden en met mij gronden vandaag de hele dag, op een inademing nodig je de Aarde energie uit omhoog vanuit het middelpunt van de Aarde.
14. Maak opnieuw contact met degene waarbij je onveiligheid ervoer als je in je volwassen deel zit, en realiseer dat niemand zo veel macht over je kan hebben, dat dit alleen in je eigen hoofd zich afspeelt; het goede hiervan is dat je dit wel kunt veranderen. Hierdoor leer je opnieuw vertrouwen te hebben in mensen door positieve ervaringen als je dit stuk tenminste aan wilt gaan. Er zijn helaas genoeg mensen die hier de rest van hun leven in blijven zitten en zichzelf eigenlijk hiermee pijn doen. Want je geeft hiermee de erkenning op je bestaansrecht uit handen aan anderen, of zij mogen bepalen dat jij mag bestaan en dat je er mag zijn. Dat is niet hun taak, dat is jouw taak.
15. Wees lief voor jezelf als het een keer niet lukt, maar onderzoek dan wel hoe je het de volgende keer beter aan kunt pakken.
16. Adem in en adem uit.

*Tamara Beekmans*  
directeur van de *Vrouwenkracht Academie*

website: [www.vrouwenkrachtacademie.nl](http://www.vrouwenkrachtacademie.nl)

In haar boek 'De roep van de hooggevoelige vrouw' vind je een hoofdstuk over veiligheid.