

‘Brianna’s inzichten zijn van onschatbare waarde.’

– NICOLE LEPERA, AUTEUR VAN *HOW TO DO THE WORK*

DE

BERG



DAT

BEN JIJ

STOP MET ZELFSABOTAGE  
EN OPEN JE WERELD

BRIANNA WIEST

DE  
BERG,  
DAT BEN  
JIJ

STOP MET ZELFSABOTAGE

EN OPEN JE WERELD

BRIANNA WIEST

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers  
Utrecht/Antwerpen

# INLEIDING

Net zoals de natuur werkt het leven vaak in ons voordeel, ook als het lijkt of we alleen maar tegenslag, ongemak en verandering op ons pad vinden.

Zoals bosbranden essentieel zijn voor de ecologie van de omgeving en nieuwe zaden openmaken die hitte nodig hebben om te ontkiemen en weer tot bomen uit te groeien, zo zijn de perioden van positieve desintegratie die onze geest ondergaat, een vorm van zuivering waarbij we ons idee van onszelf loslaten en vernieuwen. We weten dat de natuur het vruchtbaarst is en het weligst tiert aan de grenzen, waar verschillende klimaten bijeenkomen. Ook wij transformeren wanneer we onze uiterste grenzen bereiken, het punt waarop we gedwongen worden uit onze comfortzone te stappen en onszelf te herpakken.<sup>1</sup> Wanneer we niet langer kunnen vertrouwen op onze copingmechanismes om ons af te leiden van de problemen in ons leven, kan het voelen alsof we helemaal aan de grond zitten. Maar dit soort bewustwording betekent eigenlijk dat we eindelijk de problemen onderkennen die er al heel lang zijn. De instorting is vaak alleen het kantelpunt dat voorafgaat aan de doorbraak, het moment waarop een ster implodeert voor deze een supernova wordt.

Bergen worden gevormd wanneer twee delen van de aarde tegen elkaar worden gedrukt, en jouw persoonlijke berg rijst op dezelfde manier op uit naast elkaar bestaande, maar conflicterende behoeften. Je berg vereist dat je twee delen van jezelf samenbrengt: het bewuste en het onderbewuste, het deel van jou dat weet wat je wilt en het deel van jou dat niet doorheeft waarom je jezelf blijft tegenhouden.

Bergen worden al heel lang gebruikt als metafoor voor spirituele bewustwording, paden van persoonlijke groei en natuurlijk onoverkomelijke uitdagingen die ondoenbaar lijken wanneer we aan de voet ervan staan. Zoals zoveel andere natuurlijke fenomenen bieden bergen ons een intrinsieke wijsheid over wat nodig is om ons grootste potentieel te bereiken.

Ons doel als mens is om te groeien, net zoals dat geldt voor al het leven. Soorten planten zich voort, DNA evolueert om bepaalde strengen te elimineren en nieuwe te ontwikkelen, en de randen van het universum dijen voor altijd uit. Ook ons vermogen om de diepte en schoonheid van het leven te voelen kan zich voortdurend innerlijk uitbreiden, als we erin slagen onze problemen onder ogen te zien en ze als een katalysator te beschouwen. Bossen hebben daarvoor branden nodig, vulkanen implosies en sterren ineensloring, en mensen moeten vaak eerst geen enkele andere keuze hebben voordat ze echt veranderen.

Als er een berg op je weg staat, betekent dat niet dat je mislukt bent. Niets in de natuur is perfect en die imperfec-

## HOOFDSTUK 1

# DE BERG, DAT BEN JIJ

Er is niets in het leven dat je meer tegenhoudt dan jijzelf.

Als je ziet dat er steeds een afstand blijft tussen waar je bent en waar je wilt zijn, en je continu weerstand, pijn en ongemak ervaart bij je pogingen om dat te bereiken, heb je vrijwel altijd last van zelsabotage.

Op het eerste gezicht lijkt zelsabotage een masochistisch gebeuren, een product van zelfhaat, weinig zelfvertrouwen of een gebrek aan wilskracht. Maar in werkelijkheid betekent zelsabotage simpelweg dat er een onbewuste behoefte aanwezig is, die wordt vervuld door zelsaboterend gedrag. Als we dit willen overwinnen, moeten we diep gaan graven in onze psychologie. We moeten de traumatische gebeurtenis identificeren, onverwerkte emoties de vrije loop laten, gezondere manieren vinden om aan onze behoeften te voldoen en fundamentele emotionele intelligentie en weerbaarheid ontwikkelen.

Dit is geen eenvoudige taak, maar wel het werk dat we allemaal op een bepaald moment moeten verrichten.

## ZELFSABOTAGE IS NIET ALTIJD METEEN DUIDELIJK

Toen Carl Jung klein was, viel hij op school op de grond en stootte zijn hoofd. Toen hij gewond raakte, dacht hij bij zichzelf: Hoera! Nu hoef ik misschien niet terug naar school.<sup>3</sup>

Hoewel hij bekend is geworden om zijn intellectuele werk, ging hij niet graag naar school en was hij een buitenbeentje. Kort na het ongeluk had Jung af en toe last van flauwvallen, waar hij niets tegen kon doen. Onbewust ontwikkelde hij wat hij een 'neurose' zou noemen en hij kwam uiteindelijk tot het inzicht dat alle neurosen 'plaatsvervangers zijn voor legitiem lijden'.

In Jungs geval legde hij onbewust een associatie tussen flauwvallen en niet naar school hoeven. Hij geloofde later dat zijn flauwvallen een manifestatie was van zijn onbewuste verlangen om weg te mogen blijven van school, waar hij zich ongemakkelijk voelde en ongelukkig was. Voor veel mensen zijn hun angsten en gehechtheden op dezelfde manier vaak gewoon symptomen voor diepere problemen, waarvoor ze geen betere manier weten om ermee om te gaan.

## HOOFDSTUK 2

# ZELFSABOTAGE BESTAAT NIET

Als je jezelf aanwendt om dingen te doen die je leven vooruithelpen, noem je dat vaardigheden. Wanneer ze je hinderen, noem je ze zelsabotage. Maar beide doen eigenlijk hetzelfde.

Soms gebeurt het per ongeluk. Soms wennen we gewoon aan een bepaalde manier van leven en zien we niet meer hoe het leven anders zou kunnen zijn. Soms maken we keuzes omdat we niet weten hoe we betere kunnen maken of dat iets anders überhaupt mogelijk is. Soms nemen we slechts genoegen met wat we krijgen omdat we niet weten dat we om meer kunnen vragen. Soms leven we zo lang op de automatische piloot dat we gaan denken dat we geen keus meer hebben.

Maar meestal gebeurt het helemaal niet per ongeluk. De gewoonten en het gedrag dat je maar blijft vertonen, hoe destructief of beperkend die ook zijn, zijn door je onderbewuste op intelligente wijze ontworpen om tegemoet te komen aan een onvervulde behoefte, ontheemde emotie of verwaarloosd verlangen.

Het overwinnen van zelsabotage draait niet om bedenken hoe je je impulsen kunt negeren; het gaat om bepalen waarom je die impulsen in eerste instantie hebt.

Mensen denken vaak ten onrechte dat zelsabotage een manier is waarop we onszelf straffen, naar beneden halen of expres pijn doen. Oppervlakkig gezien lijkt dat ook zo. Je doet aan zelsabotage als je gezonder wilt gaan eten en een paar uur later alweer aan het fastfood zit. Of als je een gat in de markt ontdekt, een geniaal zakelijk idee hebt, en daarna 'afgeleid' raakt en vergeet eraan te werken. Je kunt rare en enge gedachten hebben en daardoor verlamd raken als je voor belangrijke keuzes of mijlpalen staat. Of weten dat je zoveel hebt om dankbaar voor en blij over te zijn, maar je toch zorgen blijven maken.

Vaak schrijven we dit soort gedrag ten onrechte toe aan een gebrek aan intelligentie, wilskracht of vaardigheden. Maar dat is meestal onterecht. Zelsabotage is niet de manier waarop we onszelf pijn doen; het is een manier waarop we onszelf proberen te beschermen.

## WAT IS ZELFSABOTAGE?

Zelsabotage vindt plaats als je twee conflicterende verlangens hebt. Eentje bewust en eentje onbewust. Je weet hoe je je leven vooruit wilt helpen, maar om de een of andere reden blijf je maar hangen.



## HOOFDSTUK 3

# JE TRIGGERS LEIDEN JE NAAR JE VRIJHEID

Nu je bent begonnen met je zelsaboterende gedrag te herkennen kun je dat gebruiken om diepere en belangrijkere waarheden te onthullen over wie jij als persoon bent en wat je echt wilt en nodig hebt in je leven

Dit is een belangrijk deel van het proces, want voor het overwinnen van onze zelfondermijnende gewoonten is het niet genoeg om alleen te weten wat ze zijn en waarom we ze hebben. We moeten ook begrijpen wat onze innerlijke behoeften zijn, waar we echt naar verlangen en hoe we dit als keerpunt kunnen gebruiken om te werken aan een leven dat aansluit bij wie we echt zijn en wat we willen doen.

Onze triggers bestaan niet alleen om ons te laten zien waar onze onverwerkte pijnpunten liggen. Ze kunnen ons veel diepere dingen tonen.

Elke ‘negatieve’ emotie die we ervaren, heeft een boodschap die we nog niet kunnen ontcijferen. Op dit punt

wordt een eenmalige uitdaging een chronisch probleem. We kunnen niet gebruiken wat de emotie ons wil vertellen, slaan deze op in ons lichaam en proberen alles te voorkomen waardoor de emotie opnieuw zou kunnen opgewekt. Zo worden we gevoeliger voor de wereld om ons heen, aangezien steeds meer onderdrukte gevoelens zich opstapelen.

Oppervlakkig gezien lijkt het of datgene wat onze emotionele respons triggert het probleem is. Maar dat is niet zo. Het probleem is dat we niet weten wat we moeten doen met hoe we ons voelen en daardoor niet de benodigde vaardigheden voor de verwerking van emoties hebben.

Als we kunnen identificeren waaróm we door iets getriggerd worden, kunnen we die ervaring gebruiken als een katalysator voor loslaten en positieve verandering in ons leven.

## NEGATIEVE EMOTIES INTERPRETEREN

Hoewel ieders specifieke triggers uniek zijn, helpt het om de functies te begrijpen van enkele van de gevoelens die we vaak afkeuren.

Het is belangrijk dat we sommige emoties die het sterkst aan zelfsabotage gekoppeld zijn, beter begrijpen. We moeten er niet gewoon maar ‘overheen komen’, maar luisteren naar wat ze ons proberen te vertellen.

## HOOFDSTUK 4

# EMOTIONELE INTELLIGENTIE OPBOUWEN

Zelfsabotage komt in principe gewoon voort uit een lage emotionele intelligentie.

Als we ons leven op een gezonde, productieve en stabiele manier willen voortzetten, moeten we begrijpen hoe ons brein en ons lichaam samenwerken. We moeten snappen hoe we gevoelens moeten interpreteren, wat verschillende emoties te betekenen hebben en wat we moeten doen als we te maken krijgen met enorme, beangstigende sensaties waarvan we niet weten hoe we ermee om moeten gaan.

We zullen specifiek ingaan op de aspecten van emotionele intelligentie die verband houden met zelfsaboterend gedrag. Overigens is en wordt er ongelooflijk veel geschreven over emotionele intelligentie door deskundigen over de hele wereld.

## WAT IS EMOTIONELE INTELLIGENTIE?

Emotionele intelligentie is het vermogen om op een wijze en gezonde manier je emoties te begrijpen, te interpreteren en erop te reageren.

Mensen met een hoge emotionele intelligentie kunnen vaak beter overweg met verschillende soorten mensen, voelen zich tevredener in hun dagelijks leven en nemen de tijd om hun authentieke gevoelens te verwerken en te uiten.

Maar emotionele intelligentie is vooral het vermogen om de sensaties die in je lichaam opkomen te interpreteren en te begrijpen wat die je willen vertellen over je leven.

Zelfsabotage is geworteld in een gebrek aan emotionele intelligentie, want als we niet in staat zijn onszelf te begrijpen, raken we onvermijdelijk van het pad af. Hier volgen een aantal van de meest verkeerd begrepen aspecten van ons brein en ons lichaam die ons belemmeren om verder te komen.

## JE BREIN IS ONTWIKKELD OM TE WEERSTAAN WAT JE ECHT WILT

Er gebeurt iets interessants in het menselijk brein als we krijgen wat we willen.

## HOOFDSTUK 5

# HET VERLEDEN LOSLATEN

Gedurende ons leven zullen we regelmatig onszelf opnieuw uitvinden.

Het is de bedoeling dat we in de loop der tijd veranderen en we zijn gemaakt om te evolueren. Ons lichaam elimineert en vervangt cellen zo vaak dat we volgens sommige mensen elke zeven jaar compleet vernieuwd zijn.<sup>12</sup>

Onze mentale en emotionele groei verloopt volgens een soortgelijk proces, hoewel dit meestal veel regelmatigiger plaatsvindt. Het is dus logisch dat een deel van ons diepste lijden te wijten is aan weerstand tegen dit natuurlijke proces. We hebben pijn omdat we ons leven moeten veranderen en we houden vast aan bagage en restanten uit het verleden. Aangezien we onze onverwerkte emoties elke dag weer met ons meedragen, brengen we geleidelijk ons trauma uit het verleden ons toekomstig leven binnen.

Het verleden loslaten is een proces en een praktische bezigheid, die we moeten leren. Hier beginnen we ermee.

## BEGINNEN MET LOSLATEN

Je kunt jezelf niet dwingen om dingen los te laten, hoe graag je dat ook zou willen.

Op dit moment word je gevraagd je oude zelf los te laten: je eerdere aandoeningen, vorige relaties en al het schuldgevoel uit de tijd waarin je jezelf ontzegde wat je echt wilde en nodig had in dit leven. Er is altijd een proces van loslaten nodig om van zelfsabotage te herstellen.

Je kunt echter niets uit je hersenpan naar buiten dwingen, ook al wil je het nog zo graag kwijt.

Je kunt niet gewoon wat minder krampachtig bezig zijn, een beetje ontspannen en jezelf op pure wilskracht dwingen om helemaal te stoppen met denken aan iets dat lange tijd het middelpunt van je wereld is geweest.

Zo werkt het niet.

Je laat niet los op het moment dat iemand zegt dat je ‘verder moet’, de dag dat je beseft dat je je nederlaag moet erkennen, de angstaanjagende seconde waarin je bedenkt dat hoop inderdaad zinloos is.

Je laat niet los door jezelf te dwingen er gewoon niet meer om te geven. Dit is iets dat verondersteld wordt door mensen die nooit echt volkomen gekluisterd aan iets hebben gezeten. Dit is iets dat geloofd wordt door mensen die

## HOOFDSTUK 6

# EEN NIEUWE TOEKOMST OPBOUWEN

Nu je het uitdagende werk hebt verricht van een begin maken met het loslaten van je ervaringen uit het verleden, is het tijd je aandacht te richten op de bouw van een nieuw heden en een nieuwe toekomst. Wanneer we dingen loslaten, vegen we het bord schoon om iets beters te creëren.

Een van de meest voorkomende valkuilen voor mensen die proberen hun verleden los te laten maar daar niet in slagen, is dat hun focus nog steeds op het verleden blijft hangen. Je taak is nu om je voor te stellen wie je wilt zijn, contact te maken met de sterkste versie van jezelf, je leven vorm te geven via je dagelijkse routine en je echte levensdoel te onthullen.

## JE TOEKOMSTIGE ZELF MET HET MEESTE POTENTIEEL ONTMOETEN

Een populaire tool in de psychotherapie is iets dat werken met je innerlijke kind<sup>15</sup> wordt genoemd. Hierbij maak je

je een voorstelling van je jongere zelf en probeer je daarmee weer in verbinding te komen. Bij dit proces kun je jezelf raad geven en zelfs teruggaan naar bepaalde traumatiserende gebeurtenissen om ze opnieuw te bezien met de wijsheid die je nu bezit.

Maar het proces van contact leggen met je innerlijk kind dient vaker om het de kans te geven met jou te communiceren. Zo kun je je innerlijke verlangens, passies, angsten en gevoelens weer opnieuw ontdekken.

Het proces lijkt een beetje op *reverse engineering*, waarbij je de einddoelen voor je leven bepaalt en dan terugwerkt om te zien wat je elke dag, week, maand en jaar moet doen om ze te bereiken. Maar het werkt ook op de tegenovergestelde manier. Je kunt gebruikmaken van een visualisatietechniek om in verbinding te komen met je toekomstige zelf met het meeste potentieel.

## STAP 1: ZIE EERST DE ANGST IN DE OGEN

Ga op een rustige plek zitten met een dagboek. Doe dit op een moment waarop je je ontspannen voelt en openstaat voor goede raad. Als je hier met angst aan begint, zal het angst opleveren.

Sluit vervolgens je ogen en begin met mediteren. Neem even de tijd om diep adem te halen en jezelf te centreren. Stel je voor dat je aan een comfortabele tafel in een goed verlichte kamer zit, ergens waar je je gelukkig en kalm voelt.



## HOOFDSTUK 7

# VAN ZELFSABOTAGE NAAR ZELF-MEESTERSCHAP

De overgang van zelfsabotage naar zelf-meesterschap klinkt als een uitzonderlijke transformatie. Maar in werkelijkheid is het het natuurlijke proces van leren begrijpen dat je zelf verantwoordelijk was voor de stagnatie in je leven en dat je dus ook zelf in staat bent om het weer op de rails te krijgen.

## JE EMOTIES BEHEERSEN OF ZE ONDERDRUKKEN

De boeddhisten geloven dat controle over je geest het pad naar verlichting vormt.<sup>20</sup> Met verlichting bedoelen ze spontaan en echt geluk.

Dit idee is eenvoudig in theorie en complex in de praktijk. Als we ons brein beter leren begrijpen en het trainen om zich op een bepaalde manier te gedragen, zuiveren we onszelf op bepaalde wijze zodat we de fundamentele aard



## OPEN JE WERELD, STOP MET ZELFSABOTAGE

Dit boek gaat over zelfsabotage, over jezelf weerhouden van wat je eigenlijk wilt. Brianna Wiest laat zien waarom en wanneer je het doet, en hoe je ermee kunt stoppen. Pas dan kun je een ander pad inslaan: het pad van mogelijkheden.

De berg wordt vaak gebruikt als metafoor voor grote, onmogelijke uitdagingen. Zo groot dat het je kan weerhouden om zelfs maar aan de klim te beginnen. Zelfsabotage ligt dan op de loer. De berg staat tussen jou en het leven dat je écht wilt leiden.

Misschien is jouw berg een verslaving, je werk, je relatie of een lage eigenwaarde? Door middel van de inzichten en adviezen van Wiest verwerk je jouw trauma's en ontwikkel je voldoende veerkracht om de baas te worden over je eigen leven. Want met een goede voorbereiding is geen berg meer te hoog!

**Brianna Wiest** (30) houdt zich bezig met mindfulness, spiritualiteit en emotionele intelligentie. Haar boeken zijn in meer dan 20 talen vertaald. Ze heeft daarnaast bijna een half miljoen volgers op zowel Instagram als TikTok.

'Brianna Wiest is een van mijn favoriete auteurs.

*De berg, dat ben jij gaat veel mensen helpen.'*

– YUNG PUEBLO, AUTEUR VAN *HELDER & VERBONDEN*



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen