



## Ontwikkelen & groeien

Ontwikkelen is letterlijk je ontdoen van wikkels. Waarbij wikkels staat voor actueel gedrag -inclusief bescherming- dat je je hebt moeten aanleren. Onder meer door situaties die voor jou onprettig waren.

Vaak zijn de wikkels ontstaan in je kindertijd, maar het kan ook op latere leeftijd door belastende, vernederende en/of traumatische ervaringen.

### *Wikkels*

Je wikkels zijn in feite gebaseerd op ervaringen die zijn vastgezet in een bepaald soort 'weten', weten dat dit is wat het is en dat het zo moet.

Echter, dit 'weten' is ofwel ingenomen van je opvoeders ofwel achterhaald. Zo ben je zelf veranderd (volwassen geworden), de situatie is veranderd en toch domineert dit nog steeds je gedrag als er lastige situaties zijn die raken aan dit leidende 'weten'.

### *Een voorbeeld om het concreter te maken*

Vroeger thuis moest je voldoen aan bepaalde regels/eisen/voorwaarden, anders kreeg je straf, of je moest je bijvoorbeeld liefde of waardering ontberen. Dat kan een nare ervaring zijn (straf, of ontbering van waardering is naar) en dan ontwikkel je gedrag om hiermee om te gaan. Je wordt volgzzaam en door volgzzaam te zijn krijg je alsnog waardering. Echter je volgzzaamheid is als je volwassen bent, lang niet altijd een goed manier van omgang met situaties in je werk of je leven. Hoe komt het toch dat je steeds zo volgzzaam bent en niet gewoon doet of zegt wat je wilt?

### *Jezelf tekort doen*

Het gaat dus om achterhaald gedrag, dat jou nu regelmatig niet meer dient, echter tot last is en zo jezelf te kort doet. Zodanig dat het innerlijk lijkt alsof er geen keuze meer is voor ander gedrag. Dit geldt voor diverse soorten van gedrag. Denk bijvoorbeeld aan:

- je (te veel) best doen, of
- je terugtrekken, of
- de ander pleasen, of
- niet opkomen voor jezelf, of
- je zelf bekritisieren, of
- je zelf niet laten zien, of
- je grens niet aangeven, enzovoort.

De wijze waarop je hiermee omgaat is natuurlijk heel divers en persoonlijk, maar de kern is dat je niet werkelijk doet wat je wilt doen en dus niet bent wie je werkelijk bent.

### *Tot je recht komen*

Het fijne van ontwikkeltherapie is dat je onder begeleiding innerlijk verkent wat er bij jou aan de hand is, waar dat in feite door is ontstaan en hoe je dit voortaan ook anders kunt doen. Hierdoor ontstaat er toename van de keuzeruimte en zo ook vrijheid in je handelen, je doen, je laten en je zijn! Dan kom je optimaal tot je recht en misschien is dat zelfs ook iets waar je voor leeft.

### *Technieken en methodes*

Diverse technieken en methodes worden ingezet om jouw proces te begeleiden. Op de website tref je hier meer informatie over aan. Dit is echter in algemeenheden, ik zal mijn aanpak aanpassen aan jouw verhaal, jouw persoonlijkheid en wat voor jou het meest passend is.

### **Wil jij gewoon kunnen zijn wie je bent?**

Met ontwikkeltherapie kijk je naar waar jij last van hebt, wat jij wilt maar niet durft, emoties die je niet begrijpt, lastige situaties.

Met Aandacht en Diep in jezelf kijken de

Oorzaken opsporen

dan Loslaten zodat er

Ruimte is om echt

Jezelf te zijn!

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

Driebergen

0343-539 636

