



E-book Psychische navelstrengen

Praktijk META
Psychische navelstrengen

Met 'psychische navelstreng' bedoel ik een band met een voor jou belangrijke ander die zo sterk is dat je teveel door die ander beïnvloed wordt. Hierdoor is het moeilijk voor je om je in je keuzes en gedragingen onafhankelijk op te stellen en een autonoom leven te leiden. Je stelt het oordeel van de ander boven dat van jou en bent gevoelig voor manipulaties, verwachtingen en uitingen van die ander.

Om tot een vrij en zeker individu uit te kunnen groeien, is het nodig dat zo'n psychische navelstreng 'doorgeknipt' wordt, zodat die ander voldoende 'uit je systeem' gaat. Hoe meer je namelijk 'in je eigen centrum' zit, hoe authentieker je bent.

Hiervoor kun je deze visualisatie gebruiken:

Zie ... voor je. Zie hoe ze naar je kijkt en tegen je praat. Richt dan je blik ter hoogte van haar buik. Stel je de psychische navelstreng voor die haar met jou verbindt. Deze navelstreng lijkt veilig te zijn, maar is het niet; het weerhoudt je ervan om contact te maken en te houden met degene die je diep van binnen bent.

Zie voor je hoe je een grote schaar tevoorschijn pakt. Vertel haar dat je van plan bent om meer emotionele afstand tussen jou en haar te creëren. Vertel haar dat je dit nodig hebt om meer in contact te kunnen komen met wat jij wilt, denkt en wenst. Omdat je anders je leven teveel door haar laat bepalen, je teveel afstemt op haar gevoelens, gedachten en belevingen.

Pak vervolgens de schaar en knip de psychische navelstreng langzaam door. Zie de uitdrukking op het gezicht van ... als je dit doet. Het hoort erbij. Accepteer haar reactie in je losmakingsproces. Accepteer je eigen emoties die hierbij vrijkomen.

Zodra je de psychische navelstreng hebt doorgeknipt, zie je hoe ... langzaam maar zeker steeds meer naar de achtergrond verdwijnt. Daar is haar plaats namelijk. Jij hebt met het doorknippen van jullie psychische navelstreng eigen psychische ruimte gecreëerd. Ruimte om vorm te kunnen geven aan jouw leven zoals jij dat wenst.

Het is prettig als je daarbij haar goedkeuring ontvangt, maar nodig is dat niet. Vanaf nu ben je eigen rechter. Jij bepaalt hoe je tegen bepaalde zaken aan wil kijken. Haar reacties of verwachtingen zullen je steeds minder beïnvloeden.

Hoe vaker je deze visualisatie herhaalt, hoe krachtiger de boodschap aan je onbewuste zal zijn. In bepaalde situaties zul je ontdekken dat je steeds vaker 'in je eigen kracht' kunt blijven, ondanks de emotionele tegendruk van de ander.