

# Wat geloof jij?

## De kracht van de overtuiging

Volgens celbioloog prof. Bruce Lipton bepaalt niet je DNA hoe jouw leven eruit ziet maar externe factoren, zoals onze waarnemingen, gedachten en overtuigingen. Of ze nu waar zijn of niet; je overtuigingen beïnvloeden je op genetisch niveau en kunnen zelfs je genetische code veranderen. Maar hoe verander je een overtuiging? Daar had hij geen antwoord op. Rob Williams wél. Hij creëerde het PSYCH-K-proces om belemmerende overtuigingen te transformeren in ondersteunende overtuigingen.

TEKST: PAULA VAN DER WERFF & MARIAN VAN NOORT

Vanuit de neurowetenschappen is bekend dat we ongeveer 95% van de tijd leven vanuit ons onderbewuste. Ons onderbewuste zit dus grotendeels op de bok en bepaalt onze gedachten en handelingen. Veel daarvan is recycling. Het is dus belangrijk om een schone 'database' te hebben op onderbewust niveau, zodat we onderbewust geholpen worden om onze doelen te behalen. Over het algemeen worden we teveel tegengewerkt door de oude programmeringen - belemmerende overtuigingen, veelal opgepikt in de vroege kinderjaren - die ons op onderbewust niveau pootje haken. Overtuigingen als 'het is niet voor me weggelegd', 'als je voor een dubbeltje bent geboren...', 'ik ben het niet waard', bepalen ons leven en hoe we naar de wereld kijken. We hebben er allemaal een aantal op onze harde schijf staan. Hoe krijg je zicht op deze overtuigingen? En belangrijker nog: kunnen we leren om deze belemmerende overtuigingen om te draaien naar overtuigingen die bijdragen aan geluk en ontspanning? Aan het woord is Paula van der Werff. Ze studeerde klinische en sociale psychologie en is één van de drie PSYCH-K-instructeurs in Nederland.

### Reguliere aanpak

Ze zocht naar antwoorden om haar cliënten blijvend te kunnen helpen. Ze had ernstige twijfels bij de reguliere aanpak en

zag te weinig aanwijzingen dat psychologen werkelijke verandering faciliteren bij cliënten. Paula: "Tijdens de studie leerde ik veel over mensen en wat er mis mee is. Met hoe je ze daadwerkelijk kunt ondersteunen op hun zoektocht had het niet veel van doen. Ik kreeg een 'wetenschappelijk wereldbeeld' aangereikt met de professionele wijze waarop je met elkaar diende om te gaan. Ik leerde mensen in te delen in hokjes (de diagnose) en vervolgens hen te behandelen. En daar ging het flink mis. Want dat behandelen werkte niet. Ik leerde dat de therapeutische relatie voor 95% het werkzame bestanddeel is van elke therapie.

Dus eigenlijk maakt het niet uit wat je doet, het gaat erom hoe je het doet. Tijdens therapie ligt de nadruk dus op het proces, niet op de resultaten. Een succespercentage van 5% wordt als 'normaal' beschouwd. Dat ligt uiteraard aan de cliënt, want die heeft 'weerstand'. Of je komt tot de conclusie dat 'een borderliner niet leert'. Nooit wordt er gekeken naar de methode. Heel raar eigenlijk. En wat me ook verbaast is dat het altijd de deskundige, bijvoorbeeld de psycholoog, is die *op* een cliënt werkt. De psycholoog weet wat goed is voor de cliënt, daar heeft hij tenslotte voor gestudeerd. Daarmee diskwalificeer je de cliënt in zijn eigen vermogen om te voelen/weten wat hij nodig heeft." ►



### De ontmoeting

Tijdens een conferentie, zo'n 20 jaar geleden, ontmoetten Bruce Lipton, celbioloog/onderzoekswetenschapper, en Rob Williams, grondlegger van PSYCH-K, elkaar voor het eerst. Zij waren beiden sprekers op het evenement. Aangezien Rob Williams na Bruce Lipton was ingepland, woonde hij de lezing van Bruce bij. Bruce liet aan de hand van zijn onderzoeksmateriaal zien dat niet je DNA bepaalt hoe jouw leven eruit ziet, maar externe fac-

toren, zoals onze waarnemingen, gedachten en overtuigingen. Of ze nu waar zijn of niet; je overtuigingen beïnvloeden je op genetisch niveau en kunnen zelfs je genetische expressie veranderen. Aan het eind van de lezing werd Bruce gevraagd hoe je dan een overtuiging kunt veranderen. Hierop antwoordde hij dat hij slechts een eenvoudig bioloog is en weet hoe het werkt maar niet weet hoe je deze kunt veranderen. Vervolgens kwam Rob

Williams op als spreker. Hij begon met te zeggen dat hij wel wist hoe je een overtuiging kon veranderen en hij nodigde iedereen die dat ook wilde weten uit om te blijven voor zijn lezing. Bruce Lipton was al op weg naar buiten. Even later waren piepende remmen te horen toen Bruce stopte en terug de zaal in liep en ging zitten. Dit was iets waar hij al heel lang naar op zoek was en aanvullend zou kunnen zijn op zijn werk.

### Een pilletje tegen depressie

“Daarnaast wordt er in de reguliere gezondheidszorg teveel geleund op pilletjes die helaas niet onschuldig zijn en zelfs serieuze bijwerkingen kunnen hebben. Dit komt door het gezondheidszorgsysteem dat we met elkaar hebben opgebouwd. De dokter heeft standaard tien minuten voor een patiënt en mag deze pilletjes - zoals antidepressiva - voorschrijven. Tel daarbij op dat de patiënt vaak een oplossing eist. De keuze voor een pil is dan snel gemaakt. Ook al zou onderhand elke huisarts kunnen en moeten weten dat de antidepressiva niet beter werken dan een placebo (een pilletje zonder werkzame stof). Wat mij betreft kunnen artsen net zo goed een suikerpilletje voorschrijven. Wellicht doen ze iets goeds en in ieder geval geen schade.”

### Mindset bepalend voor gezondheid

Het blijkt dat voor het grootste deel van de cliënten in de geestelijke gezondheidszorg belemmerende overtuigingen in de

weg staan voor een stressvrij en gelukkig leven. Paula: “Als we kijken naar wat de huidige technieken om de *mindset* te veranderen te bieden hebben, zoals positief affirmeren en methodes als The Secret in het alternatieve circuit, zien we dat deze niet werken. Praten tegen ons onderbewustzijn heeft namelijk geen zin. In de reguliere geestelijke gezondheidszorg hebben we vooral methoden ontwikkeld om mensen op bewust niveau inzicht te geven in hun problematiek en hier vervolgens handvatten voor te geven. Zodat ze hun problematiek leren managen. Als mensen maar genoeg discipline kunnen opbrengen, dan kunnen ze door het toepassen van deze handvatten daadwerkelijk verlichting en verandering brengen in hun klachten. Het vraagt namelijk 28 dagen reguliere oefening om een nieuwe gewoonte aan te leren en in te slijten in het onderbewuste. En dat lukt weinig mensen. Juist omdat de belemmerende overtuigingen als ‘ik kan het niet’ of ‘het gaat mij niet lukken’ daarbij in de weg staan.” Paula

vervolgt: “Zelf had ik drie belangrijke technieken die ik inzette voor mijn cliënten: oplossingsgericht coachen, familie- en organisatieopstellingen en Transactionele Analyse. Voor mij was Transactionele Analyse één van de weinige cognitieve methoden met direct praktisch nut in het contact met cliënten. Via een opleiding NLP kwam ik in aanraking met opstellingen, wat voor mij een waardevolle aanvulling was op het werken met mensen. Toch voelde ik me regelmatig tekortschieten ten opzichte van mijn cliënten. En dat gaf mij weer een slecht gevoel over mezelf. En kwamen er gedachten langs als: ‘wie denk ik wel dat ik ben, dat ik dit zou kunnen’.”

### PSYCH-K

“Ik besprak dit met een Zweedse vriendin en zij vertelde me over de methode PSYCH-K. Het zou een methode zijn om diepgewortelde belemmerende overtuigingen te transformeren in ondersteunende overtuigingen. En dit alles in maximaal vijf minuten. Ik vond dit een typisch broodje aap-verhaal voor lichtgelovigen die je van alles kunt wijsmaken. Maar Bruce Lipton zei dat het werkt. Van Bruce Lipton had ik al eerder gehoord en voor hem heb ik diep respect. Hij is celbioloog en voormalig professor in de geneeskunde en schreef het boek *De biologie van de overtuiging*. En dat boek had ik ooit al eens verslon-

den. In dit boek laat hij zien hoe overtuigingen invloed hebben tot op DNA-niveau in het lichaam (epigenetica). Hij liet voor mij op een prachtige manier zien hoe de zachte en harde kant onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. En de conclusie die ik hieruit trok: dat de zachte kant de belangrijkste ingang is om ook op lichamenlijk niveau verandering te bewerkstelligen.”

### Sceptis

“Ik gaf mij op voor de basisworkshop PSYCH-K met de nodige sceptis. Ik heb het eerste uur met mijn armen over elkaar gezeten, met een houding van ‘kom maar op, als het nodig is zal ik jullie wetenschappelijk fileren’. Gelukkig hadden de workshopleiders geen moeite met mijn houding en waren ze bereid en in staat al mijn vragen te beantwoorden. Aan het eind van de eerste dag was ik om. Ik had het gevoel dat ik in een regen van goudstukken stond. Ik had verschillende mooie Balansen gedaan. Een balans bestaat uit het testen van je onderbewuste overtuiging, door middel van spiertesten en het in balans brengen van beide hersenhelften. Hierdoor is het mogelijk om andere overtuigingen te programmeren in je onderbewuste. Ik voelde onmiddellijk het verschil in mezelf. In mijn persoonlijke zoektocht naar heelheid had ik al vele gebieden in mezelf ontdekt. Ik had echter ▶

### Over Rob Williams

Rob Williams (VS) is *founding father* van het PSYCH-K-proces. Hij werkte jarenlang als manager in het bedrijfsleven. De focus op geld verdienen bevredigde hem niet en hij schoolde zich om tot counselor. Hij verbaasde zich over het gebrek aan resultaatgerichtheid in de reguliere psychologie. De

nadruk lag op het proces en niet op het behalen van resultaten. Hij was in het bedrijfsleven de omgekeerde focus gewend. Bovendien vond hij het onacceptabel dat er genoegen werd genomen met 5% resultaat. Hij ging op zoek naar methoden die werkten en ontdekte het PSYCH-K-proces.





### De biologie van de overtuiging

In het boek *De biologie van de overtuiging* onderzoekt Bruce Lipton hoe onze cellen informatie ontvangen. Hij toont overtuigend aan dat onze genen en ons DNA niet onze biologie controleren, maar dat DNA wordt gecontroleerd door signalen van buiten de cel, zoals de energetische boodschappen van onze positieve en belemmerende gedachten. Dit betekent dat we onszelf tot op lichamelijk niveau kunnen veranderen als we ons denken opnieuw trainen.



Het gaat om het herprogrammeren van je 'harde schijf' (je onderbewuste), waarbij je de opnameknop indrukt om overtuigingen te veranderen. In PSYCH-K gaan we ervan uit dat de kracht in de cliënt zelf besloten ligt. De cliënt weet

wat hij nodig heeft. Als PSYCH-K-facilitator begeleid ik het proces en kan daarin uiteraard suggesties doen. De cliënt beslist hoe hij wil dat zijn leven eruit ziet en aan welke overtuigingen en stressvolle situaties hij wil werken."

Van 'Ik hoor er niet bij' naar 'ik hoor erbij'. De bewijzen zijn er te over voor Paula: "Voor mij is er een werkelijkheid van voor PSYCH-K en de werkelijkheid na PSYCH-K. Voor PSYCH-K meende ik dat de wereld vol zat met kritische mensen en dat ik goed mijn best moest doen om te laten zien dat ik heel deskundig ben. Zeg maar

### Hoe het werkt

"PSYCH-K grijpt direct in op onderbewust niveau, uiteraard geleid door je bewuste.

### Over Paula van der Werff



Paula van der Werff studeerde onderwijskunde en psychologie aan de Tel-Aviv universiteit in Israël. Aansluitend behaalde zij haar M.A. in de sociale psychologie aan Harvard University in de Verenigde Staten. Ze gaf verschillende jaren les als docente psychologie aan Harvard College. Ze is in het bezit van

een M.Sc. in de klinische psychologie van de Universiteit Leiden. Zij is gecertificeerd door Rob Williams als PSYCH-K® instructeur. Zij is als registerpsycholoog Arbeid & Gezondheid en Arbeid & Organisatie aangesloten bij het Nederlandse Instituut van Psychologen. Meer informatie vind je op [www.dewerff.net](http://www.dewerff.net).

gerust een betweter. Tegelijkertijd had ik hele verhalen rondom de overtuiging 'ik hoor er niet bij'. Een *self fulfilling prophecy* dus: ik doe betweterig, de ander denkt 'Jakkies' en doet afwerend. Ik doe nog een paar keer betweterig ('zie mij nou, zie mij nou') en vervolgens ben ik bevestigd in mijn verhaal: 'zie je wel, ik hoor er niet bij'. Met PSYCH-K heb ik de overtuiging 'ik hoor er niet bij' verandert in 'ik hoor erbij', 'ik mag er helemaal zijn', 'ik ben welkom', 'ik hou van mezelf met heel mijn hart', 'ik ben goed zoals ik ben', 'ik mag precies zijn zoals ik ben' en 'de ander mag zijn precies zoals hij is'. Ik voelde onmiddellijk een grote ontspanning in mijn lichaam en blijdschap in mijn geest. Wow, eindelijk kon ik van al die oude zoi af. Weg met het managen en veranderen maar!"

### Omgaan met feedback

"Een belangrijk gevolg van deze nieuwe filters was dat ik nu anders reageerde op mensen die mij feedback gaven. In plaats van defensief te reageren, kon ik werkelijk horen wat ze tegen me zeiden, ook al zeiden sommige mensen het onvriendelijk. De onvriendelijkheid kon ik bij hun laten (de overtuiging 'ik hoor er niet bij' was er niet meer om te triggeren) en ik leerde van de feedback. Hiermee kreeg ik een hele steile leercurve. Dingen die ik nooit had begrepen begonnen opeens zo duidelijk te worden. Mijn moeder zei al toen ik klein was: "het is de toon die de muziek

maakt" en ik kies de toon. Dat is mij nu zo helder als wat. Ik ben slachtoffer af, ik ben speelbal af. Ik geef vorm aan mijn eigen werkelijkheid. Wat wil ik, hoe geef ik vorm aan mijn leven."

### Missie

"Ik heb dit voor mezelf geformuleerd als mijn missie: ik breng de boodschap van vrede. Vrede met jezelf, daardoor vrede met anderen en daardoor vrede in de wereld. Ik vind het geweldig om deze tool te leren aan coaches, psychologen en andere hulpverleners. Zo kunnen zij hun cliënten effectiever begeleiden. Bovendien is werken met PSYCH-K ook goed voor de coaches zelf. Veel coaches voelen zich na een sessie moe en leeggezogen. Als je dit voelt, betekent dit dat je stress hebt opgedaan in het contact met een cliënt. Met een zogenaamde Balans kun je dit oplossen. Vervolgens kun je dieper kijken naar wat er speelt tussen jou en de cliënt en hoe dit energie-lek is veroorzaakt. Vervolgens kun je dit dichten met de juiste overtuigingen. Zo krijg je weer regie over je eigen voelen, denken en doen. Door het veiligheidsprotocol van PSYCH-K kun je erop vertrouwen dat de cliënt zelf weet wat hij wel/niet aankan. Hierdoor wordt de verantwoordelijkheid daar gelegd waar hij hoort: bij de cliënt. De taak van de coach is om jouw cliënt naar beste kunnen te begeleiden. Het resultaat is dat jullie beiden energieker worden."

### Over Marian van Noort

Marian van Noort begeleidt professionals bij hun personal branding. Haar motto is 'Ik laat jou schitteren'. Ze volgde zowel de basistraining als de Advanced training PSYCH-K. Ze zet de tool in om belemmerende overtuigingen die professionals in de weg zitten aangaande ondernemerschap en jezelf laten zien te balansen. Meer informatie vind je op [www.helder.nu](http://www.helder.nu).



Foto: Lisenka'AmiFotografie