

# REDENEN WAAROM EEN EMOTIONELE BLOKKADE KAN ONTSTAAN IN JE LICHAAAM



*Een praktische gids om je inzicht te geven  
in het ontstaan en het oplossen van  
emotionele blokkades.*

HELDERHUIS

# Inhoud

Waarom dit E-book? 03

Je behoeftes werden niet  
gezien of beantwoord 05

Geconditioneerd gedrag 08

Freeze 10

Hoe nu verder? 11





# Waarom dit E-Book?

Voordat je verder leest, wil ik je bedanken voor het downloaden van dit e-book. Want blijkbaar is er iets waardoor dit onderwerp je raakt.

Misschien loop je al een tijdje rond met klachten die maar niet overgaan. Ben je vaak moe, snel overprikkeld of zit je veel in je hoofd. Wellicht merk je dat je steeds opnieuw in dezelfde patronen terechtkomt, die maar niet doorbroken kunnen worden. Of misschien kun je er niet eens precies je vinger op leggen, maar loopt het gewoon niet zo lekker.

## **En waarschijnlijk heb je al van alles geprobeerd.**

Meer rust nemen, gezonder leven, positief denken, mediteren of misschien zelfs al therapie of coaching. En toch komt dat oude gevoel, die klacht of dat patroon steeds weer terug. Dat kan ontzettend frustrerend zijn.

*Maar wat als het probleem niet is dat je nóg harder je best moet doen?  
Wat als er onder de oppervlakte iets meespeelt waar je met je bewuste denken  
simpelweg niet bij komt?*

# Je onderbewuste speelt een grotere rol dan je denkt!

Gedurende je leven maak je een hoop mee, leuke en minder leuke dingen. Daar horen emoties bij. Sommige kun je op het moment zelf goed verwerken, andere niet.

Emoties die niet goed verwerkt worden zetten zich vast in je lichaam en vormen daar een emotionele blokkade die onbewust invloed zal blijven uitoefenen op de manier hoe je vandaag denkt, voelt en reageert.

Je kunt daardoor bijvoorbeeld merken dat je:

- sneller wordt geraakt dan je eigenlijk zou willen;
- moeilijk je grenzen aangeeft;
- continu aanstaat of veel piekert;
- jezelf wegcijfert;
- steeds bevestiging nodig hebt;
- streng bent voor jezelf;
- moeilijk kunt ontspannen;
- telkens in dezelfde patronen terechtkomt.



Je weet allang dat je het anders wilt, maar tóch gebeurt het weer. En precies dát is wat ik zo interessant vind aan het onderbewuste. Want je kunt aan de oppervlakte blijven proberen je gedrag te veranderen, maar als de overtuiging, emotie of ervaring die daaronder ligt niet wordt aangepakt, is de kans groot dat je steeds opnieuw tegen hetzelfde aanloopt.

In dit e-book neem ik je mee in drie redenen waardoor een emotionele blokkade kan ontstaan en leg ik uit hoe oude ervaringen en overtuigingen onbewust kunnen blijven doorwerken.

Niet om eindeloos in je verleden te graven, maar juist om beter te begrijpen waarom je reageert zoals je reageert en waar ruimte ligt om iets écht te veranderen.

Je verleden heeft je gevormd, maar het hoeft niet te bepalen hoe jij je vandaag voelt, denkt en reageert.

# 01 Je behoeftes werden niet gezien of beantwoord

Dit is een wat meer 'sluimerende' oorzaak van emotionele blokkades. Juist omdat je er vaak helemaal niet van bewust bent dat er iets in je systeem is blijven hangen.

Ik krijg regelmatig cliënten in mijn praktijk die hun verhaal beginnen met:

"Maar ik heb echt een hele fijne jeugd gehad hoor."

"Mijn ouders deden alles voor me."

"Er is bij mij vroeger helemaal niks ergs gebeurd."

En dat kan ook zeker zo zijn. Maar een emotionele blokkade ontstaat niet alleen wanneer je als kind iets heel heftigs hebt meegemaakt, bent mishandeld of verwaarloosd.

Onze ouders zijn opgevoed  
door ouders die de oorlog of  
de jaren daarna hebben  
meegemaakt.

Een generatie waarin  
schaarste, hard werken en  
zorgen dat er genoeg was veel  
belangrijker was dan praten  
over gevoel.





Zij hebben meegekregen dat een veilige omgeving en genoeg financiële middelen niet vanzelfsprekend zijn. Vanuit die ervaring willen zij het beter doen voor hun kinderen, ons dus. Ze willen ervoor zorgen dat er 'genoeg is' en nemen dus veelal een verzorgende en faciliterende rol aan.

De moeder die thuis was als je uit school kwam. De vader die hard werkte zodat er genoeg geld was en jij later kon studeren. Een veilig huis, eten op tafel, schone kleren en alle praktische zorg die je nodig had.

Maar onze behoeften, als volgende generatie, zijn ook weer anders.

Er is veel meer ruimte voor gevoel en het kunnen plaatsen van emoties, iets waar onze ouders veel minder mee bezig zijn geweest, omdat zij (en hun ouders) simpelweg bezig waren met de eerste levensbehoeften.

*Misschien werd er bij jou thuis nauwelijks over emoties gesproken. Je voelde als kind van alles, maar niemand legde je uit wat er gebeurde of hielp je om die gevoelens te begrijpen.*

Of je kwam bijvoorbeeld de kamer binnen terwijl je ouders ruzie maakten. Je voelde de spanning meteen en vroeg wat er aan de hand was. "Niks hoor. Er is helemaal niks aan de hand." Maar jij voelde wél dat er iets aan de hand was.

Als jong kind neem je wat je ouders zeggen voor waar aan. Dus wat gebeurt er als wat jij voelt steeds niet overeenkomt met wat je te horen krijgt?

'Ik voel toch echt dat er iets is... maar als papa en mama zeggen dat er niks aan de hand is, dan zal mijn gevoel wel niet kloppen.'

Als dat vaker gebeurt, kun je steeds meer gaan twijfelen aan wat je zelf voelt. Je leert als het ware om minder naar die signalen te luisteren, omdat wat jij voelt blijkbaar niet overeenkomt met wat je omgeving je vertelt.

En dat kan veel subtieler zijn dan je denkt.

Misschien heb je thuis werkelijk alles gekregen. Je ouders stonden altijd voor je klaar, reden je overal naartoe, betaalden je studie en zorgden dat het je praktisch aan niets ontbrak. Terwijl jij vooral behoefte had aan een knuffel. Aan een vader die zei dat hij trots op je was. Een moeder die vroeg hoe het écht met je ging. Of iemand die gewoon even naast je kwam zitten als je verdrietig was.

Dat maakt je ouders geen slechte ouders, maar het betekent ook niet dat jij als kind niets gemist kunt hebben.

Juist hier ontstaan die hardnekkige patronen die later nog steeds invloed op je hebben.

Misschien zoek je nu continu bevestiging, ben je bang dat iemand je verlaat. Heb je veel behoefte aan aandacht of liefde, of raakt het je enorm wanneer je partner zich even terugtrekt.

Dan lijkt het alsof je reactie over je relatie van nú gaat. Terwijl er misschien iets veel ouders wordt geraakt. Een behoefte die je als kind al had, maar waar toen niet voldoende aan tegemoet kon worden gekomen.

Dat is de reden waarom deze emotionele blokkades soms zo lastig te herkennen zijn.

Er hoeft vroeger namelijk helemaal niet iets 'vreselijks' te zijn gebeurd om vandaag nog last te hebben van wat je toen hebt gemist.



# 02 Geconditioneerd gedrag

Bij emotionele blokkades ontstaan vanuit geconditioneerd gedrag mag je denken aan de patronen die vaak al generaties lang worden overgedragen.

Zoals ik hiervoor al schreef, vanuit jouw realiteit beschouw je alles wat jij tot je neemt als de waarheid. Wanneer jij bent opgevoed bent met principes als 'Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg', dan is het knap lastig om buiten de gebaande paden te treden of je hoofd boven het maaiveld uit te steken.

Al snel komt de gedachte wat vinden mijn ouders, partner of omgeving hier van. Ook ondervinden veel ondernemers problemen op het gebied van geld, omdat ze zijn grootgebracht met overtuigingen als 'je moet hard werken voor je geld' of 'geld maakt niet gelukkig'. De overtuigingen zijn zo diep ingeprent in het systeem dat het ze weerhoudt om een moeiteloos stromende onderneming te hebben.





Of stel je ouders zijn arts en je bent dus opgegroeid in een gezin waar wetenschap en rationeel denken de boventoon voerden, dan voelt het soms als een onmogelijke opgave om een alternatief pad te gaan bewandelen, waarbij de holistische kijk meer centraal staat.

Maar ook wanneer je vader al 45 jaar bij hetzelfde bedrijf werkt en jij het na een paar jaar 'wel gezien hebt en wat nieuws wilt', kun je op onbegrip rekenen.. "Je hebt het toch goed zoals het is?", "Ga je alles op het spel zetten?" of "Werk hoeft toch niet altijd leuk te zijn" kunnen je hierbij aardig aan het twijfelen brengen, zeker als je bent opgevoed met het geconditioneerde gedrag van generaties voor jou die decenialang hetzelfde werk hebben uitgeoefend onder het mom van 'hard werken voor je geld'.

En wat dacht je van 'bij ons in de familie zijn we allemaal doorzetters, wij janken niet!'. Hoe denk je dat je je voelt als je bovenmatig gevoelig bent en allerlei emoties ervaart die je niet kunt plaatsen, maar je ook geen ruimte voelt om dit te uiten?

# 03 Freeze

De freeze is de oorzaak voor het ontstaan van een emotionele blokkade die in de volksmond vaak als 'trauma' wordt aangeduid. Hierbij kun je denken aan het (plots) overlijden van een dierbaar persoon, een heftig ongeval of een situatie van gepest, gebruikt of misbruikt worden.

Op zulke momenten is het simpelweg te heftig om alle emoties goed te kunnen verwerken en zetten deze zich vast.

Dit is de categorie van emotionele blokkades waarvan je je veelal wel bewust bent dat je de situatie niet voldoende verwerkt hebt.



# Hoe nu verder?



Echte verandering begint op een diep niveau. Bij de overtuigingen, emoties en patronen die onbewust invloed hebben op hoe jij je voelt, denkt en gedraagt.

Precies daar kunnen we samen naar gaan kijken. Door inzicht te krijgen in waar een klacht, gevoel of bepaald gedrag zijn oorsprong heeft, ontstaat er ruimte om het patroon te doorbreken. Want pas als je begrijpt wat er onder de oppervlakte meespeelt, kun je iets ook écht veranderen.

Je hoeft daarvoor geen uren te praten, niet alles te kunnen verklaren of oude gebeurtenissen volledig opnieuw te beleven.

Op een rustige, ontspannen manier maak ik patronen duidelijk en geef waardevolle inzichten. Complexe zaken worden vereenvoudigd, zodat jij heldere stappen kunt zetten in je persoonlijke groei, zonder onnodige franjes of ingewikkelde theorieën.

Bewust zijn hoeft namelijk niet zweverig te zijn en persoonlijke groei geen doel, maar een manier van leven.

*Sandra*

[Klik hier om in contact te komen!](#)