



LOYAL SOLDIERS

Gebeurtenissen in werk en leven an sich zijn neutraal. Hoe je met gebeurtenissen omgaat vaak niet. We worden boos, voelen ons afgewezen, aangevallen, etc. We belemmeren onszelf, bewust of onbewust, door oude overtuigingen en patronen. Deze opdracht werkt bevrijdend! Vanuit *verbinding* met jezelf, werk je toe naar meer *voldoening* en *gewenste verandering*.

Waarom deze opdracht?

Deze opdracht gaat over de loyal soldiers. Het waar-gebeurde verhaal van de loyal soldiers begint ergens tijdens de Tweede Wereldoorlog. Japanse soldaten, schipbreukelingen en overlevenden van vliegtuig-crashes, spoelden aan op kleine, onbewoonde eilandjes. Ze wisten jarenlang te overleven, terwijl de wereld in staat van oorlog verkeerde. Ze leefden geïsoleerd en kregen niet mee dat de oorlog was afgelopen. Al die tijd bleven ze alert en paraat om te vechten voor

het ideaal van de oorlog. Een van deze loyal soldiers - Hiroo Onoda - werd pas 'bevrijd' in 1974, op een klein Filipijns eilandje. Bijna 30 jaar na dato, weigerde hij te geloven dat de Tweede Wereldoorlog was afgelopen. De bevrijde soldaten werden als helden onthaald in hun thuisland Japan. Het Japanse volk had diep respect voor hun moed en opoffering. Door het warme onthaal en de erkenning konden zij weer waardevol lid van de gemeenschap worden.





Het bijzondere is...

Ieder van ons heeft een leger van loyal soldiers, overlevingsdelen, ontwikkeld in z'n (vroeg) jeugd. Zij zorgen ervoor dat we veilig blijven, beschermd zijn tegen pijn, verdriet en meer. Ze deden dit – en doen dit nog steeds – door zichzelf klein en onzichtbaar te maken. Ze onderdrukken emoties, verlangens en eigenheid, zodat we geaccepteerd worden door onze ouders en andere belangrijke figuren in onze omgeving. Ze onderdrukken het deel van ons dat onbevangen wil spelen en zijn.

Strategieën van onze loyal soldiers

Onze loyal soldiers zetten diverse, creatieve strategieën in ter bescherming:

- Harde zelfkritiek toepassen; ik ben het niet waard.
- De eigen behoefte op de laatste plaats zetten, zodat je geen ongewenst gedrag vertoont.
- Subpersoonlijkheden ontwikkelen als 'de redder', 'de helper', 'de pleaser'.
- Subpersoonlijkheden ontwikkelen om 'in control' te zijn.
- Jezelf geheel of gedeeltelijk terugtrekken uit het sociale leven.
- Intelligentie, talenten en enthousiasme onderdrukken.
- Eigenheid aan de kant zetten.
- Oordelen, filteren, plooiën, interpreteren.

Niet goed of fout

Loyal soldiers zijn niet goed of fout. Ze hebben veel

voor ons gedaan, hebben ons beschermd in onze kindertijd en misschien zelfs daarna. Ze zorgden ervoor dat we konden overleven in moeilijke periodes. Met een basishouding van: 'het is beter om klein te zijn dan buitengesloten, emotioneel mishandeld of dood.' Ze zijn dus heel waardevol. *Geweest.*

Maar nu ben je ouder

De overlevingsdelen en systemen die je in het verleden hebt ontwikkeld, zijn nog steeds actief. Ook al is de strijd al lang geleverd. En dát is het probleem. De soldaten weten niet dat de oorlog voorbij is. Ze zijn niet onthaald als trouwe helden, nauwelijks geëerd voor al hun werk. Ze hebben geen andere functie gekregen. Jouw loyal soldiers kunnen niet geloven dat de overlevingsstrijd van de kindertijd over is. Sterker nog, ze zullen geregeld een nieuwe strijd provoceren om hun functie te bewijzen.

Het overlevingsdeel, dat bovenop het gezonde deel komt, ontstaat vanuit trauma. Nu je volwassen bent, vormen de overlevingsstrategieën die ons vroeger dienden een obstakel op de weg naar groei en eigenheid. Bij het ontdekken en benutten van je talenten. Terwijl je tot bloei wilt komen in je leven.

Dit is wat je kunt doen

De overlevingsstrategieën zijn lastig te herkennen en stoppen. Hoe kun je jezelf bevrijden van jouw overlevingsdelen, ofwel loyal soldiers? Het gaat in eerste





instantie om herkennen. Zonder oordeel. Wanneer je merkt dat je herhaaldelijk hetzelfde patroon inzet om jezelf te verdedigen, en daarmee de buitenwereld op afstand houdt, is dat een indicator van een loyal soldier aan het werk. Zodra je het patroon herkent, ga je het zien en vervolgens accepteren. Je geeft het *liefde* en *aandacht*. En daarmee, bevrijd je stap voor stap jouw loyal soldier.

Hoe werkt het?

Deel 1

De opdracht gaat als volgt. Zoek een rustig plekje voor jezelf, waar je op onderzoek uitgaat naar jouw loyal soldiers. Sommigen zijn gemakkelijk te herkennen, anderen wat minder. Heb je er een gevonden? Schrijf die dan op. En schrijf erbij wanneer deze loyal soldier is ontstaan, wat hij beschermt en welk werk hij in het verleden heeft verricht. Maar ook wat de prijs is als hij tegenwoordig optreedt.

Deel 2

Zoek iemand op in de ruimte. Ga tegenover diegene staan en maak oogcontact. Kies wie A is en wie B.

- A tegen B - De loyal soldier die mij het meest belemmert in mijn werk is...hij is ontstaan door...
- B tegen A - Welkom loyal soldier...dank voor al je

goede werk, maar de oorlog waarvoor je streed is voorbij.

Zoek een ander. Laat het weer stil worden.

- A tegen B - Mijn loyal soldier is... ik heb het meest last van mijn loyal soldier als... de prijs die ik betaal is...
- B tegen A - Dank loyal soldier...dank voor je goede werk, maar de strijd is gestreden. Je mag je energie gebruiken om te bouwen.

Zoek een ander. Laat het weer stil worden.

- A tegen B - Mijn loyal soldier is...en die kan ik een andere rol geven door...
- B tegen A - Daar zal jouw loyal soldier je dankbaar voor zijn. Ik zal je steunen waar dat kan.

Delen over de oefening

Spreek uit:

- Hoe het was om te delen over jouw loyal soldiers.
- Hoe het was om dit te doen bij verschillende mensen.

Het delen over je loyal soldiers zorgt voor herkenning, erkenning en verzachting. Het draait om milde, oordeelvrije bewustwording.

Geïnspireerd door Bill Plotkin – Soulcraft en Bart Wiegiers van Soulquest.

Veerkracht opent de deur naar verbinding, voldoening en verandering.

Meer informatie en inspiratie om mentaal sterk te blijven? www.effectyf.nl/veerkracht



veerkracht

VERBINDING • VOLDOENING • VERANDERING

POWERED BY EFFECTYF