

De drie stille saboteurs

Er zijn van die zinnen die we nooit hardop zeggen, maar die wel ons hele leven sturen. Ze klinken zacht, maar bepalen verrassend veel: keuzes die we niet durven maken, kansen die we laten liggen, relaties die we vermijden of juist wanhopig proberen vast te houden.

“Ik ben het niet waard.”

“Ik ben niet goed genoeg.”

“Straks val ik door de mand.”

Het zijn varianten van hetzelfde mechanisme: de overtuiging dat er iets fundamenteel mis is met jou. Dat jij het probleem bent. En hoe vaker deze zinnen herhaald worden, hoe echter ze gaan voelen. Maar laten we één ding helder stellen: dit zijn geen feiten. Dit zijn gedachten, oude echo's die zijn blijven hangen.

1. “Ik ben het niet waard”: het verhaal van schaarste

Deze overtuiging ontstaat vaak in periodes waarin liefde, aandacht of veiligheid voorwaardelijk voelde. Het brein maakt dan een logische maar pijnlijke conclusie: *“Als ik waarde had, zou dit anders zijn.”*

Het gevolg?

Je gaat hard werken om iets te verdienen dat eigenlijk nooit verdiend hoefde te worden: bestaansrecht.

ACT-perspectief:

Je hoeft deze zin niet te bestrijden. Je mag hem herkennen als een oude automatische piloot. De vraag is niet: *Is het waar?*

Maar: *Helpt het mij vooruit als ik dit geloof?*

En vaak is het antwoord simpel: nee.

2. “Ik ben niet goed genoeg”, de eindeloze vergelijking

Deze overtuiging leeft in een wereld van meten, vergelijken, presteren. Het is de stem die fluistert dat anderen het beter doen, zekerder zijn, minder fouten maken.

Maar kijk eens goed:

Niemand voelt zich continu “goed genoeg”. Iedereen danst met onzekerheid.

Het verschil zit hem in hoe we omgaan met die stem, niet in of hij er is.

ACT-perspectief:

We hoeven niet te bewijzen dat we goed genoeg zijn. We mogen bewegen in de richting van wat we belangrijk vinden, mét de twijfel in onze rugzak. Goed genoeg zijn is geen eindpunt. Het is een proces van leven in lijn met je waarden, ook als de onzekerheid kletst.

3. “Straks val ik door de mand”: de imposter in ons allemaal

Imposter-gevoelens komen vaak voor bij mensen die juist veel kunnen. Niet omdat ze incompetent zijn, maar omdat hun innerlijke maatstaf onmogelijk hoog ligt.

De paradox:

Hoe meer je groeit, hoe meer kansen het brein ziet om te “falen”.

Hoe groter de stap, hoe harder de stem.

Maar ook hier: het is een gedachte, geen werkelijkheid.

ACT-perspectief:

Je hoeft niet te wachten tot de onzekerheid verdwijnt voordat je mag handelen.

Moed is niet: geen angst voelen.

Moed is: gaan, terwijl de angst fluistert.

De drie overtuigingen hebben één wortel

Ze ontstaan vanuit *bescherming*. Niet omdat je zwak bent of stuk, maar omdat je brein ooit heeft geleerd dat voorzichtig zijn veiliger is dan zichtbaar zijn. Deze gedachten willen je klein houden, niet om je kapot te maken, maar om je te beschermen tegen mogelijke afwijzing.

Maar die bescherming is verouderd.

Je bent geen kind meer.

Je kunt risico's dragen, emoties voelen, relaties aangaan, dromen najagen.

Hoe stap je uit deze verhalen?

1. Noem het verhaal bij zijn naam

Niet: *“Ik ben het niet waard.”*

Maar: *“Ah, daar is het ik-ben-het-niet-waard-verhaal weer.”*

Defusie in zijn eenvoud.

2. Verplaats je van self-story naar self-as-context

Je bent niet de inhoud van je gedachten.

Je bent degene die de gedachten opmerkt.

3. Klein gedrag wint altijd

Niet wachten op zekerheid.

Niet wachten op waardigheid.

Maar doen wat klopt, in kleine stappen.

4. Omring je met wat je wíl laten groeien

Nabijheid, verbinding, nieuwsgierigheid, mildheid.

Niet als therapie, maar als bodem waarin je kunt wortelen.

Tot slot: een andere blik

Misschien is er nooit iets mis geweest met jou. Misschien zijn dit slechts oude regels die te lang de baas zijn geweest. En misschien is dit het moment waarop je kunt zeggen:

“Ik neem jullie mee, gedachten. Maar ik laat mijn leven niet langer voor mij bepalen.”

Dat is geen truc. Dat is volwassen worden, thuiskomen bij jezelf, en handelen vanuit moed in plaats van uit angst.