

NARM en het hervinden van je essentiële levenskracht!

Bijzonder hoe de meest nietszeggende afkortingen zomaar ineens een leidraad in je leven kunnen worden. NLP was de eerste want, waarschijnlijk net als bij jou, was voor mij de NLP-practitioner wel van het kaliber 'earth-shaking'. Wat een heerlijke inzichten gaf deze drie-letterige methodiek. En jarenlang kon ik putten uit iets wat haast een tas van Maria Poppins leek, als je dacht dat je alles gehad had, zat er wel weer een verdiepende laag in.

Hoe fijn is dat!

En toen.....kwam er NARM. Vier letters dit keer en net zo nietszeggend qua afkorting. En eigenlijk net zo'n tas van Maria Poppins: er blijven maar mooie, handige tools en inzichten uit komen!

NARM staat voor Neuro-Affective Relational Model. En de meest kernachtige omschrijving van NARM is: een methode om elke vorm van biologisch ontwikkelings-trauma, zoals dat opgeslagen is in het celgeheugen, uit te wissen. Zodat je weer vrij en in verbinding in het hier-en-nu kunt leven. Nou denk je misschien: ja duh, ik heb toch al change personal history? Ik kan toch al overtuigingen veranderen? Ik weet toch hoe ankeren werkt? Ik kan mijn delen toch integreren? Waar, waar en waar. En toch was ik wel een soort van beduusd van de aanvullende kracht van NARM. Ik ga je meenemen in mijn ontdekkingen van de afgelopen drie jaar.

Als we geboren worden, zijn we in alles afhankelijk van onze directe verzorgers. Fysiek maar vooral ook emotioneel, dat weten we inmiddels uit diverse onderzoeken. Biologisch gezien zijn we goed toegerust om binding met onze verzorgers te creëren, zodat we ons gewaarborgd weten van hun liefde en zorg. Niet voor niets zijn baby's schattig, er is een boel te compenseren natuurlijk voor gebroken nachten, spetterpoep en huil-uurtjes. Vrijwel elke ouder weet dat er een bijzonder mechanisme in werking treedt als je kind geboren is, waarbij allerlei ongemak ineens gerelativeerd wordt.

Maar (dikke maar!) zoals ook vrijwel elke ouder weet, is het lang niet altijd makkelijk dat ouderschap. Soms is het in het hier-en-nu al lastig om te verduren dat er lang en hard gehuild wordt, dat je handen gebonden zijn, dat je een mega zorgtaak erbij hebt. Maar voor veel ouders, ja ook hele gewone gezond functionerende ouders, zijn er legio redenen om niet zo 'present' te zijn als helemaal

optimaal zou zijn voor de ontwikkeling van dat kleine menskind. Soms hebben we het kneiterdruk met de ballen in de lucht houden, soms hebben we onze eigen trauma's, soms is er systemisch gedoe. En dat alles maakt dat we simpelweg niet 100% goed afgestemd op ons kind kunnen zijn. Larry Heller ontdekte dat er een opeenvolgende behoeftereeks is van baby's/kinderen om evenwichtig op te groeien en dat daar vaak simpelweg niet aan voldaan wordt. Met als gevolg dat we vrijwel allemaal bepaalde behoeftes niet vervuld hebben zien worden en daar copingmechanismen op hebben ontwikkeld. Deze niet-vervulling en bijbehorende copingmechanismen zijn zo pril ontstaan dat ze pre-verbaal zijn, en onbewust in het meest oer-deel van ons brein zijn verankerd waardoor zelfs mooie methodieken als NLP, Systemisch Werk of Somatic Experience 'er niet bij kunnen'. En daar komt dan NARM om de hoek kijken, een niet doelgerichte methode die het autonome zenuwstelsel de ruimte biedt om alsnog te krijgen wat het nodig heeft, de coping te kunnen laten varen en als mens meer heel en meer 'alive' te kunnen functioneren.

Als aan een of meer basisbehoeften niet voldaan is, raak je als baby/kind in de problemen. Want je krijgt niet wat je nodig hebt, Larry Heller noemt het een tekortkoming van de omgeving. Maar het is vrijwel onmogelijk als baby om de tekortkoming aan de omgeving toe te schrijven, omdat dat je omgeving nog onveiliger maakt. Dus je moet van binnen iets knutselen dat het niet aan de omgeving ligt maar aan jezelf. En dus gaan we van binnen allerlei manieren ontwikkelen om 'het goed te maken'. En dat noemen we de overlevingsstijl, ook wel copingsmechanisme. Die overlevingsstijl is zo jong en in zulke basale breindelen ontstaan, dat we die echt niet bij onszelf door hebben. En zo ontstaat een mentale gevangenis waarvan we zelf niet eens bewust zijn hoezeer deze ons beperkt. Wat zijn dan die vijf ontwikkelbehoeften?

Door:
Renée Hilverdink



1. Verbinding:

De eerste meest prille behoefte is die van verbinding. Je verbonden voelen met lichaam, emoties en levensenergie van de meest nabije ander. Doorgaans moeder/vader. Hierdoor leer je ook verbonden te mogen zijn met je eigen lichaam en eigen emoties. Letterlijk het gevoel van bestaansrecht en plek hebben op de wereld. Vanuit contact met jezelf kun je vrij contact met de ander maken.

- Het 'niet geheel connected' zijn van moeder (in baarmoeder) en een verzorger (als baby) zorgt ervoor dat het levensgevaarlijk voelt als foetus/baby in je lijfje. Dit is zo'n vroeg trauma (van baarmoeder tot en met zes maanden) dat de essentiële levenskracht niet ontwikkeld kan worden.
- Als je dit niet genoeg hebt gehad, dan wil je als volwassene wel verbonden zijn, maar ben je er tegelijkertijd bang voor. De aanpassing zit in: niet je lichaam voelen. Te veel verbinding (dus te veel contact met mensen) wordt 'overwelming'. Gek genoeg ervaren mensen dat het te veel voelt om in hun lichaam te zijn, maar dat ze tegelijkertijd wel heel gevoelig zijn, bijvoorbeeld voor prikkels. Omdat het contact met het lichaam er niet of te weinig is, voelen mensen zich vaak niet op aarde, een loner, spiritueel, of zijn ze heel veel in hun hoofd. Het liefst zonder je je af van mensen, je vindt mensen snel te veel, of je bent te gevoelig voor energie van anderen. Houvast wordt gevonden in veel denken of spiritueel met boven verbonden zijn, vanuit deze plekken hebben mensen de neiging op anderen neer te kijken. Identiteit wordt vaak gevonden in rollen (als wetenschapper, vader, moeder, trainer, coach, manager) in plaats van in het natuurlijk gevoel van zijn en een plek op de wereld te hebben.

2. Afstemming:

de tweede basisbehoef-

te is om je eigen behoeftes en verlangens te mogen voelen én te kunnen uiten, uit te mogen reiken en te vertrouwen dat er gereageerd wordt. Hierdoor weet je wat je nodig hebt, durf je dat te uiten en kun je ermee omgaan dat je dit soms wel en soms niet krijgt. Je kan overvloed ervaren en je kunt tegelijkertijd met tekort omgaan.

- Als baby hebben we nodig dat we fysiek én emotioneel gevoed worden. Als hier niet (voldoende) aan is voldaan (omdat je behoeften niet werden herkend of omdat ze werden afgewezen), ontstaat er een dis-connectie van de eigen behoeften. Voor een zuigeling voelt uitreiken en niemand vinden als een eindeloze eenzaamheid, de enige weg is terugtrekken en de boel dichtzetten. In technische termen shut-down van het zenuwstelsel, waaronder ook het dichtzetten van de kern-behoeftes van het lichaam en jezelf. Om toch behoeftes te kunnen 'voelen' is er meteen een energetische (nog niet psychologisch, want we hebben het hier nog steeds over een baby'tje) trek naar de behoeftes van de verzorger. Als ik die voel, voel ik me toch voldaan.
- Als volwassene is het dan lastig om eigen behoeften te herkennen en te voelen dat je ze mag toestaan, laat staan ze te uiten. Je overlevingsmechanisme is om je eigen behoeften niet te voelen en je

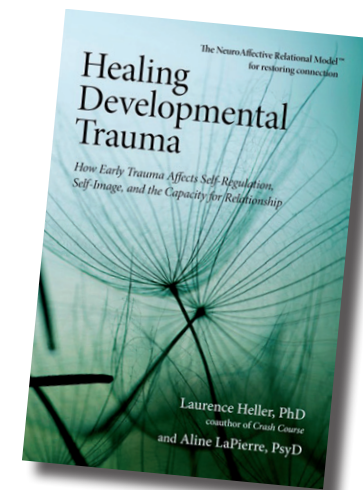


volledig te richten op wat anderen nodig hebben. Als baby ben je energetisch al volledig afgestemd op behoeften van anderen, waardoor je hele mentale ontwikkeling daarna hierop gebaseerd is. Aan de ene kant voel je je diep van binnen wel behoeftig en vaak leeg, maar dat mag je nooit en te nimmer uiten. Je wordt een typische verzorger en helper. Zelf heb je natuurlijk niets nodig! Natuurlijk is er niets mis mee dat je anderen helpt, maar het krijgt grote consequenties als dit je enige keuze is. Depressie is een belangrijk gevolg van diepe onderdrukking van eigen behoeften.

3. Vertrouwen:

de derde basisbehoefte is om jezelf, anderen en de wereld te kunnen en mogen vertrouwen. Vanuit vertrouwen in jezelf en anderen is het ook mogelijk om kwetsbaar en afhankelijk te zijn, want je weet op een diepe laag dat het ok en veilig is. Als deze behoefte zich helemaal ontwikkeld heeft, ontstaat er een gezonde mix in de polariteit van onafhankelijkheid en afhankelijkheid. Je kan jezelf overgeven ook al heb je geen garantie dat het goed komt.

- De verstoring in deze ontwikkeling gebeurt als je je 'onafhankelijkheid' hebt moeten opgeven. In je ontwikkeling werd je veel gewaardeerd op het weggeven van jouw 'wezenlijke zelf' om iets te zijn wat je ouders eigenlijk nodig hadden. Je moest als het ware jezelf verkopen. Je moest iets doen ten faveure van de ouder, bijvoorbeeld: hoge sportprestatie leveren, de beste op school zijn, als dochter de beste vriendin van mama zijn, het uitgespeeld worden tegen de andere ouder etcetera. En net als bij alle andere behoeftes en 'verstoringen' is dit een schuifknopje. Het kan heel subtiel en klein zijn, of groot met diepe wonden, zoals bij seksueel misbruik en andere vormen van geweld.
- Als volwassene overleef je door alleen nog maar op jezelf te vertrouwen, volledig onafhankelijk te zijn, nul op anderen te vertrouwen om dus nooit meer afhankelijk te zijn. Dit betekent dat je de wereld en anderen gaat domineren en controleren. Diep van binnen is er een gekwetst en gewond kind, voelt iemand zich verraden, gebruikt en machteloos, maar dat is het laatste wat je zal toegeven aan jezelf, laat staan aan anderen. In control, je sterk en groter dan het leven voelen, anderen verraden voordat je zelf verraden wordt. De pathologische vorm is een psychopathische dynamiek en dan kunnen het heel gevaarlijke mensen worden. Maar vaak



zijn het ook heel succesvolle mensen, zoals politici, grote ondernemers of in het dagelijks leven en in de zachtere vorm gewoon mensen die liever de touwtjes in handen houden dan zelf kwetsbaar te zijn. In de grote vorm zijn het mensen die je niet zo gauw in een NLP-training ziet of bij

jou in coaching komen, dat gaan ze gewoon niet doen, zich openstellen.

4. Autonomie:

de vierde basisbehoefte is om je autonomie volledig te ontwikkelen, zodat je jezelf mag zijn, je voorkeuren en grenzen kunt aangeven zonder schaamte, angst of schuldgevoel. Nee kunnen zeggen tegen anderen en je grenzen aangeven zijn belangrijke kwaliteiten om je autonome volledige zelf te kunnen zijn. Eigenlijk is en blijft de vervulling van deze behoefte voor vrijwel iedereen een issue. En niet zo gek, hier zitten we op het stuk van kan ik volledig mezelf zijn en willen mensen zich dan nog met mij verbinden, ben ik dan nog geliefd?.

- Als je autonomie zich niet volledig heeft kunnen ontwikkelen, zijn er vaak situaties geweest waarin kinderen veel regels hebben ervaren: als je ze zus en zo gedraagt dan houden we van je. Ouders, maar ook bijvoorbeeld school of andere contexten waarin je als kind opgroeide, hebben je veel strakke regels opgelegd. Als het ware werd je eigen wil gebroken, want de regels en 'hoe het hoort' waren belangrijker. Simpele voorbeelden kunnen ook zijn zindelijkheidstraining van vroeger, moeten eten wat je niet lekker vindt, ouders die bepalen wat goed voor je is. Er is als het ware letterlijk over jouw grens heen gegaan, en dan ga je als kind op een gegeven moment 'ondergronds'. Alsof het kind van binnen zegt: ok, je krijgt wel mijn lijf maar je krijgt niet mijn ziel.
- Deze copingstijl als kind uit zich als volwassene in het pleasen van de ander, altijd aardig, lief en inschikkelijk zijn. Prettig in contact met anderen, nee voelen maar toch ja zeggen. Liever anderen niet teleurstellen en je eigen grens daarmee niet

aangeven. Je laat dus vaak ook over je grens gaan. Daar voel je je van binnen wel boos en opstandig over, je hebt misschien fantasieën om te rebel-
ren, anderen teleur te stellen of je baas af te wijzen, maar je zal het niet doen. Het zijn vaak mensen die hard werken (want nee zeggen is geen optie), de verantwoordelijkheid (over)nemen en zichzelf oppompen om het vol te houden. In deze overle-
vingstijl ligt burn-out op de loer.

5. Liefde, intimiteit en seksualiteit:

- liefdevolle en intieme relaties kunnen aangaan en daarmee levensenergie vol ervaren, is de kern van de laatste basisbehoefte. Je hart kunnen openen, je geliefd voelen, vrijuit kunnen liefhebben, intieme en nabije relaties kunnen aangaan en met een open hart gezonde vitale seksualiteit kunnen ervaren.
- Hoe ben je geliefd geweest, hoe (on)voorwaardelijk was dat, hoe is er met intimiteit en seksualiteit om-
gegaan bij jou thuis. Als je vastzit in een van boven-
genoemde basisbehoefte, is het lastig om deze nog
helemaal vrij te ontwikkelen. De neiging is om jezelf
te perfectioneren, als ik er goed uitzie, of goed pre-
steer, dan word ik geliefd en ben ik het waard om open
mijn behoeftes in intieme en seksuele relaties te uiten.
 - Omdat de coping ‘perfectioneren’ is, zal je dit als vol-
wassene herkennen. Perfect zijn, in uiterlijk of pres-
taties, geen fouten mogen maken, liever eerst jezelf
afwijzen zodat anderen het niet kunnen doen. Vaak
lijkt het aan de buitenkant of deze
mensen hun zaakjes op orde hebben,
maar van binnen voelen ze vaak pijn
van vermeende afwijzing (de filters
waardoor ze kijken), voelen zich vaak
niet bemind of geliefd en hebben de
neiging fysiek niet fit te zijn.

Wat een positieve intentie had als kind,
namelijk aanpassen aan de hechtings-
situatie, wordt dus een draak van een
overlevingsidentificatie waar je niet
zomaar meer uitkomt.

Zo had ik zelf al vijftien jaar ontwikke-
ling achter de rug. Van NLP tot syste-
misch werk, van Somatic Experience
tot mediteren volgens de aanpak van
Joe Dispenza, van hypnose tot spiritu-
aliteit. Steeds verder zoekend, steeds

verder groeiend, steeds verder helend. Het was allemaal
al zoveel zachter geworden, die rauwe grote stukken
waren echt wel weg. En toch, toch had ik de neiging om
in bepaalde contacten mijn ‘oude overleving’ te doen van
pleasen en altijd maar ja zeggen en nee voelen. Echt open
mijn kaarten op tafel leggen en tegen die ene collega
zeggen dat ik iets vervelend vond in onze samenwerking
deed ik niet, altijd maar voelen dat ik verantwoordelijk
ben, in elk contact maar aardig zijn. Dus diep van binnen
was ik nog zo verbonden met ‘ik mag niet doen en voelen
wat goed voor mij is want anders....!’. Op de stippelijntjes
staan bij een volwassene natuurlijk neo-corticale begrip-
pen als ‘anders vinden ze me niet leuk, anders word ik
misschien ontslagen, anders gaat mijn man bij me weg’.
Maar diep van binnen in dat oerbrein is het een veel sim-
peler als-dan, namelijk als ik mijn behoeften uitspreek,
als ik mezelf ben, dan ga ik dood! Want zo basaal heeft
dat baby-brein het opgeslagen: IK moet het anders doen
want anders overleef ik niet. En dat anders doen, kun
je vertalen naar de meest uiteenlopende problemen die
mensen kunnen hebben.

Onder de ontwikkeltekorten ligt een alomvattend me-
chanisme. Wat is nou dat onderliggende mechanisme dat
maakt dat we zo ontzettend ingewikkeld kunnen doen in
allerlei soorten van relaties?

Stap 1 is dat we de tekortkomingen van onze omge-
ving internaliseren. We ontwikkelen overtuigingen op
identiteitsniveau simpelweg om de oorzaak bij onszelf te
leggen niet bij de omgeving.



Stap 2 er ontstaat een gegeneraliseerd gevoel van schuld
en schaamte en wederom dat is zo pre-verbaal dat het
heel diep in het brein is opgeslagen, waardoor we er van-
uit de neo-cortex niet bij kunnen, laat staan dat we er iets
aan kunnen veranderen.

Schaamte is niets anders dan een emotie die je beschermt
tegen (te veel) af wijken van de omgeving. En jezelf de
schuld geven, is veiliger dan boos zijn op je omgeving.
Immers je omgeving moet goed blijven, anders heb je
niets meer als kind om aan te hechten – en dat is voor ons
mensen(kinderen) potentieel bedreigend.

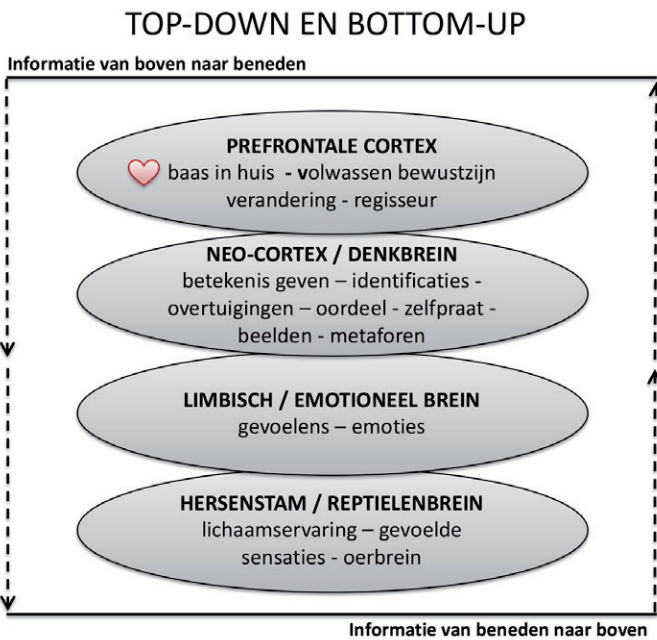
Stap 3 de op basis van deze gegeneraliseerde schuld en
schaamte ontwikkelde overtuigingen op identiteitsni-
veau lopen je hele leven met je mee. Wat ooit nuttig was
om te kunnen overleven als kind, houd je nu als volwas-
sene weg bij je authentieke zelf en je levenskracht. En
het houd je weg van diep contact met jezelf, anderen en
intimiteit.

De oplossing? Larry zegt: “Connection is our deepest
desire and greatest fear”. Als ik echte connectie heb met
iemand moet ik achter mijn schaamtemuurtje vandaan
komen en mezelf laten zien met alles erop en eraan.
Dat voelt ongemakkelijk (zie het onderzoek van Brene
Brown, een baanbrekende wetenschapper op het terrein
van schuld en schaamte) maar ook mega ontladend. Je
hoeft letterlijk psychisch en fysiologisch niets meer vast
te houden. Een proces dat vanuit NARM zowel top-down,
(dat wil zeggen vanuit het denken/neocortex naar het

voelen/oerbrein), als bottom-up plaatsvindt. Bottom-up is
juist de weg waar je sowieso niet zelf uit komt, want jezelf
sturen vanuit het oerbrein kan gewoon niet, daar heb je
namelijk altijd een ander bij nodig. Het liefst iemand die
de taal van jouw oerbrein en lichaam kent, zodat er niet
weer over je grens wordt gegaan. Dan ontstaat er heling
op fysiologisch, emotioneel, mentaal en gedragsniveau.

En ik?

Er is alweer zoveel veranderd en het blijft ook oefenen. Zo
had ik laatst een akkefietje met een collega en het voelde
alsof zij over mijn grens was gegaan met een zakelijke be-
slissing. Zeggen wat ik daarvan vind, eerlijk vertellen wat
ik voel, ook vertellen dat ik er boos over was, geeft nog
steeds een enorme knoop in mijn buik. De diepe doods-
angst van het baby’tje in mij kan ik dan nog steeds voelen
en ik heb het ook eerlijk én in contact wel gezegd. Zonder
‘beschuldiging’, zoveel mogelijk ‘in presence’, me kinder-
achtig voelend en tegelijkertijd mijn liefdevolle volwas-
sen-ik erbij houdend. Wetend dat ik niet uit het nest
wordt gekickt (volwassen bewustzijn), en voelen dat ik me
zorgen maak of ze me nog lief vindt (kind-bewustzijn).
Schaamte voelen maar wel achter mijn muurtje vandaan
komen, de arena in zonder harnas, in het inmiddels wel
diepgevoelde vertrouwen dat het hoe dan ook goedkomt.
Niet perfect, wel aanwezig met alles wat er is, met een
gevoeld hart en liefdevolle compassievolle zachte volwas-
senheid erbij. De ander niet perfect, ik niet perfect.
Dan is er meteen nog meer liefde, connectie en zachtheid.



Renée Hilverdink is mede-eigenaar van De eerste verdieping opleidin-
gen en internationaal gecertificeerd NLP Trainer, Systemisch Opsteller
en Ontwikkelingstrauma therapeut gespecialiseerd in NARM. De eerste
verdieping heeft de NARM essenties in alle NLP opleidingen geïnte-
greerd. In de Body Mind Practitioner opleiding staat de mentale en
biologische ontwikkeling en heling op basis van de ontwikkelbehoefte
uit NARM centraal.

In dit artikel wordt gerefereerd aan: Healing Developmental Trauma
door Laurence Heller en Aline LaPierre, North Atlantic Books 2012.
Nederlandse Vertaling: Ontwikkelingstrauma helen,
Uitgeverij Mens! 2019