

DE CAMBRIDGE CODE

De test om te
ontdekken wie jij bent

Dr. Emma Loveridge en
dr. Curly Moloney

Spectrum

INHOUD

DEEL EEN

- 9 | De wereld vanbinnen
- 11 | De Cambridge Code: een DNA-test voor het brein
- 14 | Zo kom je bij je Cambridge Code-profiel
- 15 | De Cambridge Code in de praktijk
- 16 | Het uitgangspunt van de Cambridge Code
- 28 | De belangrijkste concepten van de Cambridge Code
- 30 | Zo gebruik je dit boek om je resultaten te interpreteren
- 31 | Veelgestelde vragen

DEEL TWEE

- 37 | De twaalf domeinen
- 39 | Competitiviteit
- 50 | Veerkracht
- 62 | Onafhankelijkheid
- 74 | Perfectionistisch
- 85 | Opstandigheid
- 94 | Authenticiteit

- 103 | Afhankelijkheid
- 116 | Barmhartigheid
- 126 | Aanpassingsvermogen
- 138 | Analytisch
- 148 | Ondernemend
- 160 | Begrensd

DEEL DRIE De Cambridge Code voor bedrijven

- 170 | Waarom maken we gebruik van psychometrische testen?
- 171 | Waarom is de Cambridge Code anders?
- 171 | Hoe kan de Cambridge Code worden gebruikt in bedrijven?

17 | **CONCLUSIE**

167 | **FEEDBACK**

167 | **OVER DE AUTEURS**

De Cambridge Code: een DNA-test voor het brein

De Cambridge Code is ontwikkeld om het onbewuste potentieel van het brein, dat buiten het bereik van de reguliere psychologische tests ligt, in kaart te brengen.

Zie het als een DNA-test voor het brein. Dankzij de Cambridge Code kun je ‘onder water’ naar je eigen fundamentele karaktereigenschappen kijken, waardoor je niet alleen inzicht in je gedrag en gedachten krijgt, maar ook in de diepe, onbewuste wereld binnen in je, die je maakt tot wie je bent. Als je je bewust wordt van die karaktereigenschappen, kun je op basis daarvan betere beslissingen nemen en de dingen kiezen die echt bij je passen. Begrip van deze onbewuste processen kan er ook toe leiden dat je relaties verbetert en dat je je thuis en op je werk prettiger voelt.

De ervaringen en indrukken uit onze jeugd staan vaak aan de basis van hoe ons verdere leven wordt vormgegeven. Voor dr. Emma Loveridge, oprichter en directeur van een gezinskliniek, was het ijsbergverhaal van haar vader de vonk die haar belangstelling voor de wereld van onze geest ontstak. Dr. Curly Moloney, coauteur en inspirator van dit project, onderzocht de relatie tussen hersenactiviteit en gedrag. Ze kwamen beiden op dezelfde vraag uit: zou het mogelijk zijn het deksel van onze geest op te tillen en niet alleen naar binnen te kijken, maar ook te begrijpen hoe die wereld daarbinnen werkt?

Het brein is een orgaan. Het is enerzijds tastbaar. Hersenchirurgen weten er de weg. De geest is daarentegen gecompliceerd en niet tastbaar. Als we ons onderbewuste voor ons kunnen laten werken, wordt de kracht van onze geest (ons vermogen om te leren, fantaseren, creëren, dromen, denken, kiezen) een menselijke superpower. Alle aspecten van ons leven worden erdoor beïnvloed: onze relaties en carrière, maar ook ons algemeen welbevinden. Dat deel van ons brein kan ons enorm vooruit helpen, maar soms ook ontzettend dwarszitten en we weten niet altijd precies waarom. De Cambridge Code is een methode om dat onbewuste brein in beeld te brengen en voor ons te laten werken.

Stel je voor dat je een gezondheidscheck hebt gehad en voor vervolgonderzoek naar de cardioloog moet. Er worden dan allerlei tests gedaan: een bloedonderzoek, een ECG (elektrocardiogram) om je hartritme te controleren, een echo om je hart in beeld te brengen. Op basis van al die informatie wordt bepaald hoe je hart functioneert en welke maatregelen er

nodig zijn, bijvoorbeeld een dieet, meer lichaamsbeweging of een aanpassing in je medicatie.

Stel je nu eens voor dat de uitkomst van de gezondheidscheck is dat je moet laten uitzoeken hoe het mentaal met je gaat. Zoals gezegd bestaan daar geen simpele tests voor. Je zou waarschijnlijk naar een psycholoog gaan om daar samen achter je bewuste gedachten in onbewuste diepten te graven. Daar liggen de instincten en drijfveren die onze gedachten, verlangens en keuzes sturen. Je zult positieve dingen ontdekken en negatieve, maar beide zijn moeilijk te veranderen. Toch zijn dat de dingen die ons maken wie we zijn en het kan erg verhelderend werken om er inzicht in te krijgen.

Volgens schattingen heb je na zes tot acht uur aan sessies in totaal een redelijk ‘beeld’ van je geest. Je moet wel de tijd en het geld voor die sessies hebben en dat is niet voor iedereen weggelegd. Hoewel de Cambridge Code niet het persoonlijke contact kan bieden, is het wel een instrument waarmee iedereen in een halfuur, thuis of op kantoor, een vergelijkbaar inzicht kan verwerven.

Het werkt zo: je doet een test die uit ongeveer veertig vragen bestaat. De test is door een team van wetenschappers ontwikkeld, op basis van erkende psychotherapeutische behandelmodellen. Het uitgangspunt is dat de mens in de eerste achttien jaar van zijn leven wordt gevormd. In die periode wordt bepaald hoe we later, als volwassene zullen denken en handelen. De code legt je onbewuste deel van je brein verschillende scenario’s voor en onderzoekt hoe je je in die situatie zou voelen en wat je reactie zou zijn. Het kan zijn dat je de test spannend vindt, interessant of uitdagend of misschien ervaar je het zelfs als een inbreuk op je privacy – reacties die zich ook kunnen voordoen tijdens een sessie bij een psycholoog.

Je antwoorden worden ‘beoordeeld’ door twee sets computergestuurde algoritmen, die na jarenlange studie door wetenschappers en psychologen zijn samengesteld. Het resultaat is een profiel met codes die samen jouw unieke, onbewuste brein beschrijven. Je krijgt dat resultaat op je scherm te zien. Je zou het kunnen vergelijken met de decodeermachines uit de Tweede Wereldoorlog, die van een onbegrijpelijke massa tekens een leesbaar bericht maakten. Alleen gaat het in dit geval om de code van je onderbewustzijn. Het DNA van je brein.

Je resultaten worden gepresenteerd als een analyse van twaalf fundamentele mentale gebieden, die we ons voorstellen als domeinen in de hersenen. Daardoor zien ze er een beetje uit als het schema van een ECG of de uitkomsten van een bloedtest: je hebt de hulp van een specialist nodig om precies te

snappen wat het plaatje voor jou betekent. Maar de onlinetest genereert ook een kort rapport, dat je met behulp van dit boek kunt interpreteren, om zo inzicht in je eigen unieke profiel te krijgen. Het rapport is in gewone, toegankelijke taal geschreven, zodat je het binnen een paar minuten kunt lezen en begrijpen.

Het profiel dat je met behulp van de Cambridge Code opstelt, geeft je een diep inzicht in jezelf en je aangeboren voorkeuren, valkuilen en karaktereigenschappen. Zo begrijp je beter wat er bij je past en wat niet, zowel privé als op je werk, waarom je de neiging hebt op een bepaalde manier te handelen, denken en reageren en waarom je je in specifieke situaties op een bepaalde manier gedraagt. Het lijkt wel of je je instincten op een presenteerblaadje krijgt. Voor sommigen is het resultaat een bevestiging van wat ze eigenlijk al wisten, anderen krijgen dingen te zien die ze nooit hadden verwacht en zij zullen misschien wat meer tijd nodig hebben om de uitkomsten te accepteren.

Niemand heeft invloed op zijn ervaringen van lang geleden, uit zijn kindertijd, maar we hebben wel invloed op de effecten daarvan in het hier en nu. Door de test ga je je reactie op bepaalde situaties begrijpen en snap je waarom je bepaalde keuzes maakt. Dit boek geeft geen oplossingen voor problemen. Het maakt je wel bewust van je diepgewortelde neigingen en reacties, zodat je je gedrag zelf beter leert sturen. Zelfkennis stelt je in staat te kiezen en dat is precies wat we met dit boek willen bereiken. Zodra je meer over jezelf weet, ben je in staat bewuster en gericht te leven, wijzere keuzes te maken, voorzorgsmaatregelen te treffen als je weet dat je kwetsbaar bent en hopelijk minder fouten te maken. Je zult er de vruchten van plukken in je relaties, gezinsleven en werkomgeving.

Zo kom je bij je Cambridge Code-profiel

Met dit boek heb je de eerste stap gezet om je onbewuste potentieel te ontdekken. We hopen dat het een mooie ontdekkingsreis wordt en dat je de resultaten verhelderend zult vinden, dat ze je zullen helpen begrijpen hoe jouw geest in elkaar zit.

Dit boek geeft je ook rechtstreeks toegang tot de online Cambridge Code-test, zonder extra kosten. Je kunt de test nu doen of later, dat maakt niet uit. Misschien wil je eerst de test invullen, voordat je verder leest, zodat je de test onbevangen en onbevooroordeeld kunt doen. Ga daarna gericht lezen en concentreer je op de hoofdstukken die relevant zijn. Maar het is ook mogelijk om eerst het boek te lezen en wat meer over de achtergronden te weten te komen, zodat je beter beslagen ten ijs komt als je de test gaat doen. Er is geen goede of verkeerde manier om de Cambridge Code te benaderen; je kiest waar jij je goed bij voelt.

Achter in dit boek vind je jouw unieke code die toegang geeft tot de Cambridge Code-test. Ga naar www.thecambridgecode.com/redeem en vul de code in. Daarna volg je heel eenvoudig de instructies op je scherm. Let op, de pagina waarop je de code invult, is in het Engels. Daarna kun je kiezen voor de test in het Nederlands. Zodra je de test hebt ingevuld, wordt het resultaat automatisch gegenereerd. Als je problemen hebt met de test of geen toegang tot je profiel kunt krijgen, ga dan naar de contactpagina van de website.

De Cambridge Code in de praktijk

Hoe werkt de Cambridge Code? Het is bekend dat mensen niet in elke situatie precies hetzelfde gedrag vertonen. Voor sommigen hangt dat zelfs van het moment van de dag af. Hoe vaak hoor je niet het excuus: 'Ik ben nu eenmaal geen ochtendmens'? De reden daarvoor moet gezocht worden in de fundamentele aspecten van onze persoonlijkheid, die onze ontwikkeling en groeipotentie bepalen. Het zijn de karakteristieke eigenschappen die diep in onze geest hun werk doen, onder het niveau van onze bewuste gedachten en acties. Die fundamentele maar onbewuste aspecten hebben invloed op alles wat we doen, van de manier waarop we dingen aanpakken tot onze reactie op gebeurtenissen en de relaties die we aangaan. Ze bepalen wie we zijn, van de vroege morgen tot de late avond. Het is onze kern.

Psychologen gaan ervan uit dat we met een beter begrip van onze fundamentele eigenschappen ook beter begrijpen wat goed voor ons is, zodat we ons beter kunnen ontwikkelen. In een situatie die niet echt bij ons past, in een relatie of baan die niet in lijn met onze kern is, voelen we ons als mens minder 'heel'. Ons welzijn hangt samen met de vraag of onze innerlijke en uiterlijke levens met elkaar in balans zijn.

De Cambridge Code brengt je rechtstreeks bij je innerlijke leven. Zoals aangegeven, is de code ontwikkeld door Emma Loveridge en Curly Moloney, die allebei in Cambridge hebben gestudeerd en er met de jaren steeds meer overtuigd raakten dat ze een instrument moesten ontwikkelen om mensen toegang te geven tot hun verborgen, onbewuste leven. Toch hadden ze allebei andere beweegredenen. Loveridge was in de eerste plaats geïnteresseerd in de manieren waarop het onderbewustzijn de geestelijke gezondheid beïnvloedt. Moloney komt uit het bedrijfsleven en weet dat daar behoefte is aan een snellere en betere psychometrische test. Hun jarenlange onderzoek resulteerde in de ontwikkeling van de Cambridge Code, die volledig gebaseerd is op algemeen geaccepteerde psychologische en neurologische wetenschappelijke principes. Ze hebben daarbij samengewerkt met een team psychologen van de universiteit van Cambridge, die de code grondig hebben getest en geëvalueerd. Sinds 2013 hebben al vele duizenden mensen de code gebruikt en geprofiteerd van de inzichten die dat opleverde.

Zo gebruik je dit boek om je resultaten te interpreteren

De onlinetest is zo kort en accuraat mogelijk. Net als bij een DNA-test heb je extra informatie nodig om je resultaten te interpreteren, in dit geval de achtergrondinformatie en uitleg in dit boek. In feite is dit boek het ‘consult’ bij je DNA-test.

Elk domein heeft een eigen hoofdstuk waarin de relevantie van het domein voor je dagelijks leven wordt uitgelegd. Verder wordt, aan de hand van echte voorbeelden en anekdotes, besproken hoe het domein zich uit. De voorbeelden kunnen grappig, verdrietig, schrijnend of herkenbaar zijn. Ze zijn overigens allemaal waargebeurd; de namen van de betrokkenen zijn veranderd. Voor sommige lezers is een uitleg van de vormende processen die van invloed zijn op elk specifiek domein misschien interessant. Daarom hebben we in elk hoofdstuk een onderdeel opgenomen over de psychologische oorsprong van het domein.

Het boek is bedoeld als aanvulling en toelichting op je onlinerapport en helpt je om je onbewuste eigenschappen beter te begrijpen. De hoofdstukken kunnen ook inzicht bieden in het onderbewuste van de mensen om je heen: je partner, je gezin, je familie, je vrienden en je collega's. Daarom zijn de suggesties voor zelfonderzoek en de tips in dit boek breder dan de persoonlijke feedback van het rapport: kijk niet alleen naar je eigen domein, maar ook naar hoe dit reageert op de andere domeinen in je omgeving.

Nog even voordat je aan de slag gaat: je onderbewuste ontsluiten kan een heftige ervaring zijn. Daarom is het verstandig om je nieuwe inzichten te delen met de mensen om je heen. Deze inzichten kunnen namelijk veranderingen veroorzaken in je relaties. Uiteindelijk kan dit positief zijn, maar het veranderingsproces zelf kan ook alles op losse schroeven zetten. Vraag bijvoorbeeld je naaste familie en vrienden om het boek ook te lezen of deel de belangrijkste en relevantste punten met ze. Je kunt er ook voor kiezen om allemaal samen je onderbewuste te ontsluiten. Er bestaat geen juiste methode.

Zoals we aan het begin al aangaven: het is gemakkelijker om onder het oppervlak van de woeste zee van een ander te kijken dan onder het oppervlak van de zee waar je zelf op vaart. Dankzij de Cambridge Code kun je nu je eigen woeste zee visualiseren.

De twaalf domeinen

Om je meer inzicht in je persoonlijke profiel te geven, gaan we in de volgende hoofdstukken dieper in op de verschillende domeinen van het brein en zijn onbewuste delen. Zoals we in de inleiding hebben gezien, zijn dat er twaalf. Je kunt alle hoofdstukken lezen of alleen de onderdelen die voor jou interessant zijn. Afhankelijk van je dominante domeinen ben je meer of minder:

Competitiviteit	p. 39
Veerkrachtig	p. 50
Onafhankelijkheid	p. 62
Perfectionistisch	p. 74
Opstandigheid	p. 85
Authenticiteit	p. 94
Afhankelijkheid	p. 103
Barmhartigheid	p. 116
Aanpassingsvermogen	p. 126
Analytisch	p. 138
Ondernemend	p. 148
Begrensd	p. 160

In elk hoofdstuk wordt een afzonderlijk domein behandeld. We leggen uit hoe de twaalf domeinen zich ontwikkelen en welke rol ze in je leven kunnen spelen. Daarbij gaan we uit van de ontwikkelingsladder en de manier waarop jeugdervaringen de pijlers van de geest vormen. Daarom zullen we vaak verwijzen naar de verschillende ontwikkelingsfasen, van de vroegste kindertijd tot adolescentie. De voorbeelden om dat te illustreren, kun je ontleen aan je opgroeiende kinderen of, als je die niet hebt, aan herinneringen uit je eigen jeugd. De Cambridge Code wil de lezer in contact brengen met de vele complexe gevoelens die wij mensen ons hele leven met ons meedragen. Sommige voelen bekend en vertrouwd, andere hebben we diep weggestopt. Iedereen begint als baby en als klein kind, ook al nemen we later, wanneer we groot en sterk zijn, afstand van die fase. Enerzijds kan het aantrekkelijk lijken om weer verzorgd te worden en geen verantwoordelijkheid te hoeven dragen, anderzijds willen we liever niet meer afhankelijk en machteloos zijn. Maar het kind dat we ooit waren en de dingen die we in onze vroege jeugd hebben ervaren, bepalen ons hele latere leven.