

Stap 2. Om vrij te zijn moeten we onze weerstand (H)erkennen

De 2e stap om je kracht terug te pakken is bewust worden van je verzet, van jouw automatische reactiepatronen. Van jou manier van verzet tegen je natuurlijke energiestroom, je flow staat. Je mag hierin jouw weerstand gaan leren (er) en herkennen.

Inzicht. Voordat we hierop verder gaan mogen we eerst bewust even stilstaan bij het verschil tussen pijn & lijden

Verschil tussen pijn en lijden

Worstelen met vervelende gedachten, gevoelens of met situaties in het heden, toekomst, of verleden. Dit zijn allemaal vormen van 'lijden'.

Als ik zelf geen ervaring zou hebben gehad met het thema 'lijden', dan had ik er misschien nooit voor gekozen om me als therapeut en coach te gaan specialiseren in deze onderwerpen.

Het woord 'lijden' heeft wellicht een wat negatieve bijklank, maar vormt wel een belangrijk en onvermijdbaar onderdeel van ons leven.

Het verminderen van dit lijden begint bij begrijpen wat pijn is en wat lijden is en **wat het verschil tussen pijn en lijden is**. Om verwarring te voorkomen (het woord 'pijn' = niet alleen een lichamelijke pijnsensatie) daarom gebruik ik vanaf nu ook het woord 'ongemak' in plaats van pijn. Voorbeelden van en vormen van ongemak kunnen zijn : **Emotionele last of obstakels** zoals bv onzekerheid, schuldgevoel.

Met emotionele last bedoel ik alle emoties of gevoelens die je als negatief of ongewenst ervaart. Eigenlijk is emotie ook lichamenlijk ongemak, omdat je emoties ervaart via je lichaam.

Bijvoorbeeld: Irritatie, Boosheid, Paniek, Frustratie, Verdriet, Schaamte, Schuldgevoel, Angst, Somberheid of eenzaamheid

Een ander voorbeeld van ongemak kan zijn : **lichamelijke last**. Met lichamenlijke last worden alle vormen van lichamenlijk ongemak bedoeld die je kunt ervaren. Een aantal voorbeelden: Hoofdpijn of pijn in andere lichaamsgebieden, Kramp, Vermoeidheid, Spanning, onrust of een onregelde ademhaling, Druk, hartkloppingen, pijn op de borst, Misselijkheid, duizeligheid, Hongergevoel, obstipatie.

Misschien ervaar je sommige van deze vormen wel dagelijks of heel af en toe.

Inzicht. We mogen ons ten eerste gaan beseffen dat deze vormen van ongemak onderdeel zijn van het leven.

In deze training ga ik er vanuit dat ongemak bij het leven hoort en dat niet alle obstakels **direct meteen!** oplosbaar is. Het is een principes van de natuur, van de natuurlijke weg. Het is onvermijdelijk dat we ze ervaren. Je kunt niet voorkomen dat je zo nu en dan onzekerheid, somberheid, verdriet, boosheid, eenzaamheid of frustratie ervaart, of dat je hoofdpijn hebt. Het kan nu eenmaal gebeuren dat je hieraan wordt blootgesteld en dat er niet meteen altijd een oplossing voor is.

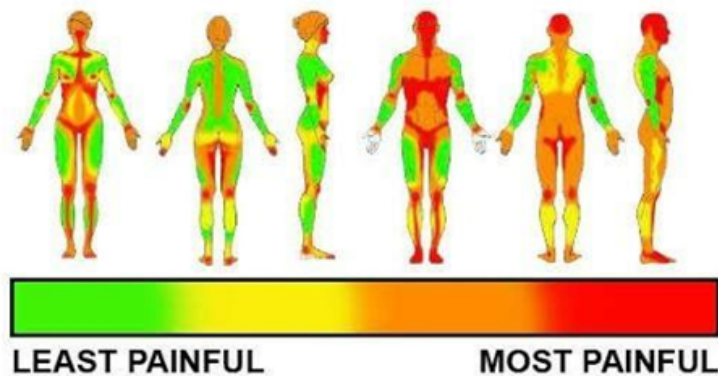
Het is helpend om dit te realiseren. Het is een universeel principe. Voor onze hersenen is het echter lastig om dit te accepteren. **Gelukkig is er voor veel soorten ongemak ook een oplossing. Maar niet altijd. Of niet meteen. En zo ontstaat een brug naar het onderwerp 'lijden'.**

Inzicht. Wat is lijden

Lijden is het gevolg van je reactie op het ervaren van ongemak.

Lijden komt voort uit je reactie op je ongemak, uit het willen verminderen en oplossen van het ongemak. Zie deze reactie als weerstand tegen je ongemak. Het is je manier van verzet tegen het leven. Je reacties noemen we ook wel je weerstand, je controle strategieën, je coping mechanisme, automatisch ego patronen of overleefstructuren (ik gebruik ze in taal allemaal) waardoor je afgescheiden bent van je natuurlijke kracht en staat van zijn. Waardoor je soms minder bezig bent met wat je werkelijk wilt.

Als gevolg hierdoor ontstaan blokkades in je lijf omdat we innerlijke weerstand bieden tegen iets wat in onze leven gebeurt of ook meer algemeen wanneer we niet blij zijn met ons leven. Het is een staat van contractie.



Waarom is dit zo ontstaan en gebruiken we deze strategieën nog steeds ?

Inzicht. Controlerende kracht die jouw leven stuurt

De controlerende kracht die jouw leven stuurt en waarom je staat waar je staat, is gedreven door de fundamentele behoefte om pijn te vermijden en onze wens om plezier te maken; beide zijn biologisch aangedreven en vormen een controlerende kracht in ons leven. We doen vaak veel meer om ongemak te vermijden dan de wens om plezier te maken. Ongemak voorkomen is op korte termijn de grotere motivator.

Ons brein denkt namelijk direct in oplossingen. Als je ongemak ervaart dan wil je daar het liefst zo snel mogelijk van af, omdat ongemak voelt als 'onveilig'. Onze hersenen registreren ongemak (bijvoorbeeld frustratie) als 'er is iets mis'. En als reactie daarop zoeken je hersenen naar een oplossing zodat je je weer 'veilig' voelt.

Deze controle en overlevingsreacties zijn dus een onbewuste en logische reactie van je lichaam die ontstaat vanuit een oeroud beschermingsmechanisme. Het verminderen van lijden is namelijk gericht op overleven, veilig stellen, bij een gevoel van bedreiging en onveiligheid. Gestuurd door ANGST.

Dus als je ongemak ervaart dan wil je daar natuurlijk het liefst zo snel mogelijk van af, omdat dit ongemak voelt als 'onveilig'. Onze hersenen registreren ongemak als 'er is iets mis'. En als reactie daarop zoeken je hersenen naar een oplossing zodat je je weer 'veilig' voelt.

De kern van onze overlevings-en controle strategie is dus het willen verminderen van angst en om die diep weg te stoppen. We scheppen zo een innerlijke scheiding tussen wat we van onszelf accepteren en wat we van onszelf afkeuren of ontkennen.

Inzicht. Daarnaast mag je beseffen dat de drang naar deze ontwikkeling van controle en overleef strategieën en daarmee de afscheiding van je natuurlijke kracht in onze genen zou kunnen zitten door overgeërfde patronen.

Denk aan alle gedachten en gedragingen die je hebt meegekregen vanuit je verleden. Denk aan hoe je bent opgevoed, hoe je bent opgegroeid, wat je allemaal hebt meegemaakt, maar ook genetische bepalingen , geloofsovertuigingen. We zijn ons onbewust gaan voegen aan systemen van vroeger in het gezin, onze familiesystemen maar ook collectieve systemen, denk aan de kerkelijke macht, een leider enz. alles om ons oerbrein veilig te stellen en te overleven. Ook alle kenmerken van de hele cultuur en boodschappen lijken hierin van belang. Een voorbeeld van onze cultuur is dat er relatief weinig tijd is om te rouwen, of niet teveel emoties laten zien. We vinden het normaal dat iemand een paar weken van slag is en diep verdrietig, maar dan moeten we toch weer over tot de orde van de dag.

Ik ga ervan uit dat hardnekkige control strategieën / overlevingsreacties en patronen in je leven vaak terug te voeren zijn op je overgeërfde patronen in je familie en collectieve systemen. Net als de natuur kent dat systeem onzichtbare wetmatigheden zonder je daar altijd bewust van te zijn, maar die wel grote invloed op je leven uitoefenen.



Opdracht.

Welke boodschap(en) heb jij van jou(w) ouders meegekregen om gevoelens en gedachten te controleren? Hoe werd er in het algemeen in jouw gezin vroeger omgegaan met negatieve emoties? Hoelang mochten emoties er zijn? Hoe hoog mochten ze oplopen? Mochten er bepaalde gevoelens wel/ niet zijn?

Kun je nog een moment herinneren van vroeger waarop je je intens onzeker, verdrietig, eenzaam, verlaten, bang of kwetsbaar voelde? Hoe ging je daarmee om? Wat gebeurde er?

Wie volg jij in je familiesysteem op dit moment? Welke controle- en overlevingsstrategieën heb je overgenomen? Welke gevoelens van je ouders 'draag' jij?

Denk niet: oh, ik zie of ik voel niks. Daarmee sluit je het licht van centrum af. Daarmee zeg je eigenlijk: ik geloof alleen in de oude wereld, ik kan hier niks mee.

Ego - Controlestrategie - Overleefstructuur -
Ongemak voorkomen pijnlichaam



Er zijn verschillende manieren waarop je ongemak kunt proberen te verminderen. Hier enkele voorbeelden zodat je jouw manieren van weerstand op jou ongemak langzaam beter gaat leren herkennen. Hier enkele voorbeelden ;

Piekeren - denken

Piekeren / analyseren / rationaliseren over het probleem, een spannende situaties in de toekomst tot in de puntjes repeteren, nadenken over wat je denkt en voelt op een negatieve manier.

Het denken probeert oorzaken en oplossingen te zoeken. Het verstand wil begrijpen. Dit geeft de indruk van controle. Daarbij komt een enorme pieker stroom op gang.

Bv Waarom zou ik me toch zo voelen ? Zou het daaraan liggen ? Wat als – wat dan gedachten, rampscenario's denken. Zou ik misschien zus of zo...Mijn verleden ? Mijn toekomst? Wat heb ik nu weer verkeerd gedaan? Had ik niet beter ? Maar ook wantrouwend denken helpt niet altijd.

Klagen en schuld (dader en slachtoffer)

Onaangename gevoelens brengen gemakkelijk oordelen tot stand. We beoordelen ons gevoel en klagen. Ik wil me niet zo voelen, ik heb een hekel aan dit gevoel, het had niet mogen gebeuren, waarom doen ze mij dit aan? We zoeken vaak iets of iemand om de schuld te geven. Soms geven we de schuld aan onszelf soms aan de ander. Je bent kritisch, scheld jezelf uit of een ander, je praat negatief tegen jezelf of een ander, je kunt dit best, waarom doe je zo stom, waarom ik enz. dader of slachtoffergedachten, woede en wanhoop, klagen. Als we ons gekwetst voelen op wat voor manier dan ook, dan kan het zijn dat je diegene (vaak) onbewust wilt straffen. Bijvoorbeeld door diegene te negeren, minder aardig (of onaardig) te reageren, door kwetsende dingen te zeggen of door te gaan roddelen over diegene. Wraakgedachten en wraakgedrag zijn ook vormen van lijden.

Relativeren

Als we relativeren, kunnen we vanuit een ander perspectief kijken naar een moeilijkheid. Dit kan een meer realistische kijk geven op de situatie. Soms kan relativeren echter betekenen dat je ontkent wat je werkelijk voelt. Het wordt 'minimaliseren'. Je maakt van een olifant een mug.

Wat is goed om te relativeren ?

Waar ga ik te veel relativeren ?

Relativeren kan soms nuttig zijn, vooral als je van een mug een olifant maakt. Maar het is ook belangrijk je gevoelens de aandacht te geven die ze nodig hebben. Wat je voelt, is wat je voelt. Je denken is van een andere orde. Je diepste gevoelens te respecteren is een vorm van zelfrespect.



Afleiding zoeken om niet te hoeven voelen.

Dit doen we vaak op verschillende manieren. Door je aandacht op iets anders te richten bv. (vluchtstrategie) Door;

- Presteren, hard werken, doorgaan, jagen, moeten
- Veel geven, veel zorgen, veel dragen
- Veel kennis opdoen
- TV te kijken, te eten, snoepen, roken, winkelen
- Te praten over koetjes en kalfjes terwijl er belangrijke dingen gezegd zouden moeten worden.
- Veel praten
- Perfectionistisch handelen
- Bepaalde handelingen of activiteiten doen omdat het van jezelf moet. Hiermee controleer je het ongemak dat ontstaat wanneer je die handeling of activiteit niet zou doen. Schoonmaken enz.
- Vergetelheid zoeken: je probeert het contact met je gevoelens en gedachten af te snijden door vergetelheid te zoeken of jezelf te verdoven met medicijnen, drugs of alcohol.
- Buitensporig veel slapen
- Blijft lang zitten en staren

Er zijn ook vormen van afleiding die levenskwaliteit geven, zoals wandelen, fietsen of praten over iets leuks met een vriendin !

Vermijden / Verstoppem

- Conflicten mijden. Het kan zijn dat je alsmar conflicten vermijdt en verandert van onderwerp telkens als het moeilijk wordt.
- Situaties of activiteiten om aan vervelende gevoelens te ontsnappen. Je stopt bv met een cursus of je zegt een sociale gebeurtenis af om gevoelens van angst te vermijden. Jezelf verstoppem voor mensen, vermijden van intieme en gevoelige relaties, groepen.
- Veel tijd om alleen te zijn
- Jezelf niet uitten
- Continue ja zeggen, je zegt gewoon ja tegen anderen om onaangename gevoelens te vermijden voor jezelf of anderen
- Aanpassen ; pleasen van anderen, moeite met grenzen aangeven, behoefte van ander – boven behoefte van zichzelf stellen, Moeite met 'nee' zeggen

Wie vermijdt ik ? Wat vermijdt ik werkelijk ?

Ongewenste gedachten en gevoelens probeer je direct te vermijden/ onderdrukken (niet voelen) Je dwingt jezelf om niet aan ongewenste dingen te denken, of je stopt je gevoel zo diep mogelijk weg. Ze gaan niet weg maar worden uiteindelijk, een soort 'materie' (blokkade)



Bevriezen

Als vechten of vluchten niet kan of je bent langdurig blootgesteld aan een situatie die onprettig was, kan je lichaam alleen maar bevriezen. Te herkennen aan dissociatie, gevoelens van depressie, eenzaamheid, immobilisatie, verslappen, vast zitten. Als dit in heftige vorm aanwezig is onderzoeken we of extra ondersteuning nodig is.

Zelfbeeld

Door je zelfbeeld toe te staan jouw pad van jou leven te bepalen, maak je je ware kracht ongedaan

Wij mensen beschikken over hogere hersenfuncties en hebben hierin iets wat we ego noemen of een manier waarop we naar ons zelf kijken. Ons zelfbeeld.

Een opvatting die we vormen over wie of wat we zijn. Het 'zelf' bevat 6 hoofdingrediënten die bepalen hoe we onszelf ervaren als we niet verbonden zijn met onze flow staat.

Hier volgt een korte omschrijving van de 6 overtuigingen van het ego / zelfbeeld

1. Ik ben wat ik heb. Mijn bezittingen zijn bepalend voor wie ik ben
2. Ik ben wat ik doe. Mijn prestaties zijn bepalend voor wie ik ben
3. Ik ben wat anderen over mij denken. Mijn reputatie is bepalend voor wie ik ben.
4. Ik ben afgescheiden van iedereen. Mijn lichaam is het bewijs dat ik er alleen voor sta
5. Ik sta los van alles wat ik mis in mijn leven. Mijn levensruimte staat los van hetgeen ik naar verlang.
6. Ik ben afgescheiden van het universele. Of Mijn leven is afhankelijk hoe mijn hogere macht mij beoordeelt.

Al deze manieren van vermijden geven het gevoel van 'controle'. En die controle helpt vooral om op de korte termijn geen lijden te ervaren. Op de lange termijn wordt het lijden soms juist vergroot.

Het probleem is dat jij er mee samenvalt en er aan vasthoudt

Ongeacht hoe goed je ook je best doet, je kunt geen contact krijgen met je ware kracht via je ego als je samenvalt met je zelfbeeld, pijnlijke (ongemakkelijke) – negatieve (rampscenario) gedachten, gevoelens, herinneringen en pijnlijke beelden.

Alles waar jij je mee **identificeert** in het leven, produceert gedachten in je onderbewustzijn. Identificeren betekent je iets toe-eigenen, mee eens zijn, er achter staan, het geloven. Het maakt niet uit of het echt waar is waar je je mee geïdentificeerd. Zolang je er van overtuigd bent zal dit zich uiten in je onderbewustzijn. Op dit moment ben jij volledig geïdentificeerd met je gedachten, gevoelens en je zelfbeeld. En soms kunnen we ons dus beter voelen maar voelt dit vertrouwd....zelfs als het niet helpend is op lange termijn.

Er is sprake van lijden als je naar 'zelf' zoekt in gedachten, emoties, vormen, status, bezit, erkenning, begrip en goedkeuring van anderen. Dan worden al die dingen niet herkend als gewoon een menselijke emotie die voorbij komt – of als een gedachte of beeld die voorbij komt – maar als 'zelf'. En dat zorgt voor allerlei problemen. We zullen later nog onderzoeken welke gedachten over je jezelf je hierin tegen houden. Ik wil je wel benoemen dat het heel normaal is ! Iedereen heeft een zelfbeeld gevormd.

' Het ego is een geconceptualiseerd gevoel van 'ik' en dat kan zorgen voor afgescheidenheid van je bron energie van je natuurlijke staat van zijn van het universele potentieel . 'Dit ben ik, dit is mijn grens, daar zijn de anderen, en wij zijn niet een.'

Omdat het ego dus ook constant in angst is, wil het ook bescherming bieden aan dit foutieve gevoel van ik, dus het ego is constant in aanspanning, fysiek en psychologisch. Het is niet wat we zijn- het is wat we – grotendeels onbewust – geloven dat we zijn.

Je zou dit alles kunnen vergelijken met een strandbal



Het vermijden van ongemak of ertegen vechten kun je vergelijken met een grote strandbal onder water duwen. Dat helpt op de korte termijn een beetje, maar kost ontzettend veel energie. En je duwt de pijn niet weg, je bent gewoon constant aan het duwen. Alsof je tegen de stroom in zwemt. Dat duwen zorgt ervoor dat je het contact verliest met jezelf, je gevoel, je leven en met anderen.

Je kunt niet voluit leven zolang je blijft duwen.

De varianten zijn dus eindeloos...je zou kunnen zeggen er is geen probleem als je deze ' technieken en gedachten' gebruikt:

- Gebruik ze echter met mate of;
- Gebruik ze alleen in situaties waarin ze werken en helpend zijn;
- Gebruik ze alleen als ze je niet weerhouden van de dingen die ervoor jou echt toe doen !

Helpende vormen van controle

Controle uitoefenen kan echter ook helpend en nuttig zijn. Het kan ervoor zorgen dat je houvast, zekerheid, duidelijkheid, structuur, comfort of rust ervaart door dingen op een bepaalde manier te doen.

Enkele voorbeelden van helpende vormen van controle en de positieve invloed daarvan:

- Reminders gebruiken in de vorm van wekkers, post it's of notities zodat je belangrijke dingen niet vergeet.
 - Je voorbereiden op een sollicitatiegesprek of presentatie zodat je goed kunt presteren of om te voorkomen dat je niet te laat bij een afspraak komt.
- Een dag- of weekplanning maken zodat je orde, duidelijkheid en structuur ervaart.
- Rust in je hoofd ervaren door je huis opgeruimd en schoon te houden.
 - Checken/monitoren of iets gedaan is waar jij op wacht zodat je er zeker van bent dat het gaat zoals jij dat wil of verwacht. Bijvoorbeeld in een werksituatie.

Ze vormen vaker wel een 'probleem' als je ze;

- buitensporig veel gebruikt of;
- gebruikt in situaties waarin ze niet werken en helpend zijn voor je;
- en als het gebruik ervan je belemmert om te doen wat je echt heel belangrijk vindt !

Dus even gezegd hebbende controle strategieën , overleefstructuren en ego zijn niet altijd slecht of goed of fout, het is een coping strategie (manier van omgaan met) die we allemaal wel ergens op toepassen. Het gebeurt veelal onbewust als gevolg van het gevoel van veiligheid vinden. Iedereen gebruik controle strategieën om aan gevoelens te ontsnappen of ergens even niet aan te hoeven denken. Ze verlopen vaak onbewust. Maar doe het zo (bewust) en onderzoek ze als ze niet helpend zijn voor jouw leven nu. Weet dat je nu volwassen bent en je veel van deze controle strategieën en overlevingsmechanisme niet meer nodig hebt.

Het wordt pas een 'probleem' als je je eigen leven, of dat van anderen moeilijker maakt door je eigen controlegedrag en overleefstructuren en of ze je niet helpend zijn om te leven naar je waarden en dat wat jij wilt doen

Het is van belang om je te realiseren dat deze niet-helpende controle strategieën wel helpen, maar alleen op de korte termijn. Op de lange termijn houd je het 'probleem' in stand of wordt het juist vergroot, kost het je energie. In deze situaties is er in werkelijkheid dus geen controle.

Sterker nog: **jij wordt gecontroleerd door je eigen gedachten en gevoelens**

Ergens is het gek dat we ons beter proberen te voelen door controle uit te oefenen, maar dat het probleem juist groter wordt. Normaal kort waarom doen we dit dan?!

- Mensen hebben een sterke behoefte aan zekerheid en houvast.
- We willen geen ongemak ervaren of voor vervelende verrassingen komen te staan en we willen graag de toekomst kunnen voorspellen. Dit vergroot onze overlevingskansen. Het is dus een beschermingsmechanisme van je brein. Als er morgen een moeilijke situatie gaat plaatsvinden dan levert dit stress op en die stress willen we liever niet. Je brein interpreteert deze situatie als onveilig en gaat automatisch vluchtroutes bedenken.
- Je hebt een 'zelfbeeld' opgebouwd door het inzetten van deze mechanisme, een gevoel van 'ik' dit gevoel van ik wil je beschermen.

Lijden is niet goed of fout !



Het kan zijn dat er een duidelijke 'trigger of aanleiding' is voor jou ongemakkelijke gevoelens maar het kan ook zijn dat je zelf niet zo goed begrijpt waarom dit er is. Ik geloof erin dat iedereen vroeg of laat kleine of grotere 'ongemakken' tegenkomt of ervaart. Dat dit zo menselijk aan ons is. Omdat we van nature willen groeien. Dat er op de hele wereld niet 1 persoon is die niet zijn of haar eigen versie van ongemak heeft. Deze 'ongemakken' klein of groot op ons pad herinnert ons eraan dat het leven altijd in beweging is, dat alles waarvan wij denken dat het bestendig is, in feite alleen maar tijdelijk is en voortdurend verandert. Hiertoe behoren onze ideeën, onze meningen, onze relaties, ons werk, onze bezittingen, ons lichaam, creaties enz.

Ik hoop dat na het lezen van deze eerste informatie iets duidelijker is geworden wat het verschil is tussen pijn en lijden enz. Wellicht zijn sommige voorbeelden herkenbaar, maar ik kan me ook voorstellen dat dit onderwerp confronterend kan zijn of nog als veel op je overkomt.

Daarom wil ik graag echt nog even bevestigen dat dit heel normaal is. Je doet niks fout. Je onderbewustzijn heeft een grote vinger in de pap. Als je vast zit in een beetje worstelen met gedachten of gevoelens, dan heb je geen regie meer. Het ongemak heeft de overhand. Het is niet goed of fout dat dit gebeurt. Het is ook niet dom of stom. Het is een logische en natuurlijke reactie op het ervaren van ongemak ! Het is alleen niet-helpend en bij sommige ook destructief. Het kan soms lastig zijn om dit soort patronen te doorbreken.

”

“ JEZELF KENNEN IS HET
BEGIN VAN WIJSHEID “

- ARISTOTELES -