

Opdracht. Wat zijn jouw favoriete strategieën om jouw ongemak nu op te lossen ?
Kijk naar je gevoel op dit moment waar je nu last van hebt en deze training door gestart bent.

Oefening wat zijn jou favoriete strategieën : omgang vervelende ervaringen			
Vervelende gevoel / ervaring	Wat heb je tot nu toe gedaan om van de last af te komen? Om je vervelende gevoel te beheersen	Wat heeft het je opgeleverd op korte termijn?	Wat heeft het je opgeleverd op lange termijn?

En wat zijn de consequenties als je deze controle steeds inzet ? (denk aan energie, tijd, geld, emotie, gedrag, gevoel)

Kies eens 1 strategie uit die je wil veranderen. Wat zou er gebeuren als je per direct zou stoppen met dit controle mechanisme ? En als je dit verandert, wat zou er dan veranderen in je leven ?

Het effect van controle op de korte en lange termijn

Misschien ben je tot de conclusie gekomen dat we veel innerlijke gevoelens niet kunnen oplossen met meer doen en denken en dat het probleem zelfs erger kan maken. Maar dat het op korte termijn wel degelijk een fijn en positief effect kan hebben en je beter kan laten voelen. (bv vermijden van iets wat je spannend vind, of juist je lijstje afwerken want dan voel je je goed genoeg), je hebt zo even minder last van je vervelende gevoelens en gedachten.

Maar op de lange termijn merk je op dat de negatieve gevoelens en gedachten er nog steeds zijn en krijg je vaak ook nog negatieve bijeffecten op deze eerder toegepaste controle strategieën. (bv isoleren , terugtrekken, vermijden van dingen die spanning geven bv feestjes, sporten, werk, vrienden, familie gezondheidsproblemen enz) Je zult merken hoe harder je de gevoelens en de gedachten wegdrukt hoe meer last je ervan krijgt. Er lijkt dus sprake van een boemerang effect.

Controle uitoefenen op moeilijke emoties is dus hier niet de oplossing, maar het probleem.....