

Opdracht : mijn omgangsregels in relatie tot omgaan met mijn gevoelens & denken

Op basis van onze leergeschiedenis en omgeving gaan we onze regels ontwikkelen over hoe we moeten omgaan met onze gedachten en gevoelens.

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 ?

Voorbeeld van regels over omgang met emoties en gedachten kunnen zijn:

- Ik hoor niet te huilen
- Ik hoor goed met mijn emoties om te gaan
- Ik mag niet steeds bang zijn
- Ik moet sterk zijn
- Ik mag niet te lang huilen
- Ik mag niet emotioneel zijn in het bijzijn van anderen (collega's , vrienden, kinderen)
- Als ik me slecht voelt moet ik dat voor me houden
- Als ik mij te lang rot voel wordt ik gek
- Ik mag geen rare dingen denken
- Ik moet controle over mijn denken en voelen hebben
- Ik moet het goed doen
- Ik mag niet falen
- Ik moet altijd gelukkig zijn
- Ik mag niet boos zijn omdat het slecht is voor mijn kinderen

Let de komende weken eens op welke regels je merkt over het controleren van je eigen denken en voelen. Schrijf je regels eens op:

Regel 1.

Regel 2.

Regel 3.

Regel 4.

Regel 5.

Regel 6.

Kun je nu eens 1 regel eens anders bekijken ? Kun je je focus verleggen naar een andere kijk op je gevoel en emoties ? Naar een andere houding van bv. meer vriendelijkheid tegen je gevoelens ?

En zet nu eens bij een regel ' ik kan er voor'. Bv ik kan een goede moeder zijn, ik kan huilen, ik kan het goed doen, ik kan falen, ik kan rare dingen denken en doen..

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.

En wat zijn de consequenties en deze aangeleerde strategieën steeds als je controle inzet ?

Als je dit verandert, wat zou er dan veranderen in je leven ? Wat zou je dan wel doen ?