

Hoofdstuk 9 Oefeningen



De *eerste stap* in werken aan jezelf is ook meteen de belangrijkste stap: Het durven onderkennen van je innerlijke conflicten en dat je daardoor je emoties nog niet voor je kan laten werken.

De *tweede stap* is dan gemakkelijker:

- namelijk het herkennen van tegenstrijdigheden in je gevoel, je verlangens en datgene wat je er uiteindelijk mee doet.
- of het herkennen van overtuigingen in jezelf die destructief zijn, voorbeeld 'ik ben een.....'
- of het herkennen van gedrag en gevoel in jezelf wat 'out of context' is bij bepaalde gebeurtenissen.
- of het herkennen dat je gevoelens en emoties in jezelf onderdrukt.

Noteer hier wat je in jezelf herkent. Je kunt daarvoor ook nog eens je antwoorden bij de oefeningen in de vorige hoofdstukken opzoeken.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

De *derde stap* is het in kaart brengen van je interne conflicten volgens het conflictmodel. Het makkelijkste is om te beginnen met het uiteindelijke resultaat van het conflictmodel, je zelfbeeld en het daarbij behorende gedrag en gevoel dat je hebt bij je zelfbeeld. We verdelen dit zelfbeeld in drie hoofdmodellen:

- tegen mensen is, Dominant, Heersend.
- naar mensen toe, Sociaal, Toegeeflijk.
- van mensen af, Afstandelijk, Afwegend.

Oefening

Mijn gedrag is overheersend Dominant, Heersend omdat

.....

Mijn gedrag is overheersend Sociaal, Toegeeflijk omdat

.....

Mijn gedrag is overheersend Afstandelijk, Teruggetrokken omdat

.....



Oefening

Aan de basis van Dominant, Heersend gedrag ligt het afweermechanisme Onterechte Macht. Als je bij de vorige oefening aangegeven hebt dat je voorkeur bij dit gedrag ligt, waaraan kun jij dan voor jezelf herkennen dat je het afweermechanisme Onterechte Macht toepast?

Ik pas Onterechte Macht toe omdat

.....

Aan de basis van Sociaal, Toegeeflijk gedrag ligt het afweermechanisme Onterechte Hoop. Als je bij de vorige oefening aangegeven hebt dat je voorkeur bij dit gedrag ligt, waaraan kun jij dan voor jezelf herkennen dat je het afweermechanisme Onterechte Hoop toepast?

Ik pas Onterechte Hoop toe omdat

.....

Aan de basis van Afstandelijk, Teruggetrokken gedrag ligt het afweermechanisme Ontkenning van Behoeften. Als je bij de vorige oefening aangegeven hebt dat je voorkeur bij dit gedrag ligt, waaraan kun jij dan voor jezelf herkennen dat je het afweermechanisme Ontkenning van Behoeften toepast?

Ik pas Ontkenning van Behoeften toe omdat

.....

Waarschijnlijk wordt de volgende vraag moeilijker om te beantwoorden aangezien deze gaat over negatieve overtuigingen. Ook al denk je dat deze overtuigingen of normen en waarden een wezenlijke leidraad voor je zijn, breng ze toch in kaart.

Je kunt daarvoor als hulpmiddel de volgende vragen gebruiken:

- Ik vind dat ik een ben.
- Ik ben een
- Ik mag niet
- Ik moet altijd

Overzicht van mijn belangrijkste overtuigingen:

.....
.....
.....
.....
.....

Gevoelens van angst, schuld en schaamte bedekken je wezenlijke verlangens en gevoelens. Om deze in kaart te brengen is het goed om de volgende oefening nog eens te doen:

Oefening

- Ik zou graag willen

of

- Ik verlang het meest naar

Maar:

- Ik ben bang voor

of

- Ik schaam me over

of

- Ik voel me schuldig door

Dus doe ik maar

En dan vind ik mezelf

Overzicht van een aantal angstgedachten
.....
.....

Overzicht van een aantal schuldgedachten
.....
.....

Overzicht van een aantal schaamtegedachten
.....
.....
.....

Misschien ben je nu beter in staat om je drijvende basisemotie te onderkennen?

- Mijn basisemotie is schuld omdat
- Mijn basisemotie is schaamte omdat
- Mijn basisemotie is angst omdat

En zou je in kaart kunnen brengen wat voor basistype je bent?

- Ik ben een instincttype omdat
- Ik ben een gevoelstype omdat
- Ik ben een denkttype omdat

Wellicht kun je nu een van je basisverlangens ervaren en ook al voelt dat meteen angstig laat dat gevoel nu eens rustig toe.

Je zult weleens gelezen hebben dat het goed is om je angsten onder ogen te zien. Dat is waar maar wat er in wezen mee bedoeld wordt is dat je de angsten uit je jeugd onder ogen moet zien. En die angsten voelen heftig aan want in je kindertijd ervaar je emoties als overweldigend. Echter als volwassene kun je die emoties makkelijk aan. Dus wat ons weerhoudt om onze angsten onder ogen te zien is de herinnering aan het pijnlijke gevoel uit onze jeugd.

Sluit eens even je ogen en breng je aandacht naar binnen. Probeer weer contact te maken met het basisverlangen en voel eens wat dat met je doet.

Het kan onaangenaam aanvoelen, maar wanneer je rustig contact maakt met dit verlangen zou je er benieuwd naar kunnen zijn waarom je angstig wordt. Wat zijn de gedachten die door je hoofd schieten, welke lichaamsgevoelens ervaar je..... laat het gewoon gebeuren.

Nadat je dit hebt toegelaten, kun je noteren wat je ervaren hebt.

Indien je veel weerstand bent tegengekomen, besef dan dat dit deel uitmaakt van het beschermingssysteem en dat er een goede reden voor is.

Emotionele hygiëne

Er bestaat geen makkelijke, snelle en kant en klare methode voor het in kaart brengen van je innerlijke conflict en het uitgraven van je ware identiteit en je authentieke verlangens. Een deel kun je zelf, maar voor een ander deel kun je het beste een beroep doen op een therapeut of een mental coach. Omdat het niet alleen veel sneller gaat, maar vooral omdat je altijd blinde vlekken hebt. Velen onder ons denken dat je echte problemen moet hebben of gek moet zijn om professionele hulp in te roepen.

Wij vinden het wel heel normaal dat wij ons denken scherpen door te blijven studeren en vakliteratuur bij te houden. We besteden ook tijd en aandacht aan onze lichamelijke conditie. En we zouden gewoon in ons programma op kunnen nemen dat wij onszelf emotioneel onderhouden.

Emotionele hygiëne zou een vast onderdeel moeten vormen van onze opvoeding en ons leven. Want hoe meer je jezelf verlost van de illusie van destructieve gedachten en gevoelens, des te meer ben je in staat te ervaren wat je werkelijk voelt en je ware impulsen te volgen. Dan nemen je motivatie en levenslust toe en krijgt je leven echt betekenis, omdat je steeds dichterbij je eigen authentieke 'Ware Kracht' komt.