

Training: De moed om stil te staan

Ik weet niet wie zich herkend in het volgende maar ik zal niet de enige zijn. Soms voel ik aan mijn lijf dat ik rust nodig heb, dat ik moet stoppen met wat ik aan het doen ben en dat ik meer tijd en aandacht aan mezelf mag besteden. Ik doe het alleen vaak niet. De reden? De angst om stil te staan, de angst om toe te laten wat er diep van binnen zit. De angst dat als ik mij eenmaal overgeef aan verdriet of lichamelijke pijn, dat het nooit meer stopt. Dat de beerput nooit meer dicht gaat en dat ik niet meer kan stoppen met huilen.

Dus stop ik het weg, ga ik door, zoek ik de grenzen op en ga er vaak overheen. Juist stil te staan bij dat wat er is, is heel moeilijk. Eerlijk zijn naar jezelf is vaak heel lastig. Stil staan is pijnlijk en vaak ook verwarrend. Want wat voel ik nu eigenlijk? Wat is er allemaal met mij aan de hand? In het verleden heb ik hier vaak heel veel moeite mee gehad. Ik heb nu geleerd dat het juist goed is om af en toe stil te staan bij jezelf en echt even te voelen wat er gevoeld moet worden. Hoe vervelend, hoe naar en hoe pijnlijk het ook kan zijn. En geloof mij, dit is met vallen en opstaan gebeurd hoor!

Ik herken het, ik weet het en heb het doorleeft. Daarom ben ik ook de aangewezen persoon om jou te begeleiden als je even niet weet waar je heen moet maar wel voelt: Ik moet iets doen! Omdat soms de enige uitweg 'er dwars doorheen' is.

Met deze reden heb ik een training gemaakt zodat je zelf een begin kan maken in het begrijpen van je patronen.

Dappere jij, (mag ik dapper zeggen?... ja! Want jij bent zo dapper dat je dit aangaat voor jezelf)

Wat goed dat je de stap hebt gezet om meer inzichten te krijgen. Deze training is gebaseerd op theorie en oefeningen zodat je meteen inzicht kan krijgen in je eigen (coping)mechanismen om dit leven te leven. Laten we eerlijk zijn, we hebben nooit een handboek ontvangen hoe we dit leven tegemoet moeten treden. Juist als er allemaal dingen op je pad komen waar je maar mee hebt te dealen zonder dat je daarom hebt gevraagd.

Als je de training doorloopt zullen er dingen op zijn plek kunnen vallen. Door de opdrachten uit te voeren krijg je inzichten in je eigen manier van omgaan met tegenvallers, verlies en zwaarte. Door eerst inzicht te hebben ontstaat de ruimte om wellicht anders om te gaan met datgene waar je mee te maken hebt.

Het fijne aan de opdrachten is dat je dit meer dan eens kan doen. Loop jij op meerdere vlakken vast, dan kunnen de opdrachten voor ieder thema opnieuw doorlopen. Ik wil je dan ook vragen, voor je verder gaat, één thema te behandelen. Het kan namelijk zijn dat je overweldigd raakt als je dit niet kleiner maakt voor jezelf.

Opdracht 1

Herkennen hoe jij omgaat met de thema's in je leven. Ook wel copingstrategieën of copingmechanismen genoemd.

We beginnen met een aantal copingstrategieën in theorie. Lees deze aandachtig door, maak aantekeningen bij elke strategie, of je jezelf hierin herkent of een misschien wel een naaste van je.

Zo kan je uiteindelijk gaan zien hoe jij de dingen benadert en aanpakt. Om ook meteen bij iedere strategie op te schrijven welke naaste je hierin herkent zal je de verschillen tussen jullie beter begrijpen en kunnen verklaren.

Onder iedere strategie kan je de aantekeningen kwijt die je hebt. Ik raad je aan hier meteen je eerste gedachten op te schrijven. Vandaar de lijntjes voor notities maar in een eigen schriftje is natuurlijk ook goed, misschien zelfs wel fijner! Als dit betekent dat er komt te staan: Dit herken en doe ik niet. Dan is dat ook maar duidelijk!

Dit zijn de zeven copingstijlen volgens de Utrechtse Coping Lijst*:

Actief aanpakken

Met verstand en opgeheven hoofd worden problemen tegemoet getreden. Er wordt logisch nagedacht, de verschillende opties worden bekeken en er wordt een keuze gemaakt. Een groot vraagstuk wordt in kleine stukjes opgedeeld en voor ieder deel wordt een oplossing gezocht. Dit is een van de effectiefste copingstijlen. Valkuil hierbij is wanneer blijkt dat het probleem niet op te lossen is. Dan wordt er op los geredeneerd zonder resultaat.

* Utrechtse Coping Lijst:

Palliatieve reactie

In plaats van actief aanpakken wordt afleiding gezocht. Dit kan zijn door het nuttigen van alcohol, drugs of nicotine, maar ook door hard te gaan werken of zich te verliezen in hobby's. Alle afleiding is welkom, als er maar niet aan het probleem of de tegenslag gedacht hoeft te worden. Soms is dit een effectieve copingstijl, bijvoorbeeld tijdens een herstelperiode. Echter, wanneer deze stijl niet effectief blijkt, bestaat er gevaar voor verslavingen.

Vermijden en afwachten

In deze copingstijl wordt het probleem niet aangepakt maar geprobeerd om het te vermijden, te ontkennen of er verstandelijk van weg te vluchten. Veelal wordt er een afwachtende houding aangenomen ten aanzien van de gevolgen van het probleem.

Sociale steun zoeken

Mensen met deze copingstijl zoeken troost, een luisterend oor, begrip en steun bij een ander. Door ervaringen uit te wisselen staan zij open om een andere manier te bedenken om het probleem op te lossen. In het algemeen is deze stijl effectief.

Passief reactiepatroon

Er is sprake van een gevoel van machteloosheid, totaal lamgeslagen, gebrek aan energie. Er kan niets aan het probleem gedaan worden, dus er wordt ook niets ondernomen. Dit kan een effectieve aanpak zijn doordat sommige problemen zich vanzelf oplossen. Maar vaak werkt dit averechts en wordt het erger omdat het op zijn beloop gelaten wordt. Deze copingstijl lijkt nogal op die van vermijding. Bij vermijden wordt de kop in het zand gestoken, bij deze copingstijl wordt er helemaal niets gedaan.

Expressie van emoties

De emoties worden op wat voor manier dan ook geuit. Dit kan voor opluchting zorgen maar ook voor problemen met de omgeving. In deze stijl kan sprake zijn van boosheid, frustratie, asociaal of agressief gedrag. Het kan helpen om de spanning kwijt te raken, maar kan ook reden zijn voor afkeurende reacties van de omgeving. Deze stijl kan tijdelijk wat ontspanning geven maar is weinig efficiënt.

Geruststellende gedachten

Na regen komt zonneschijn, het probleem valt best mee, anderen hebben het nog veel zwaarder, het komt wel goed. Deze copingstijl kan een bepaalde periode kalmerend werken, alleen het probleem wordt niet opgelost. Deze copingstijl is niet erg effectief bij het oplossen van problemen.

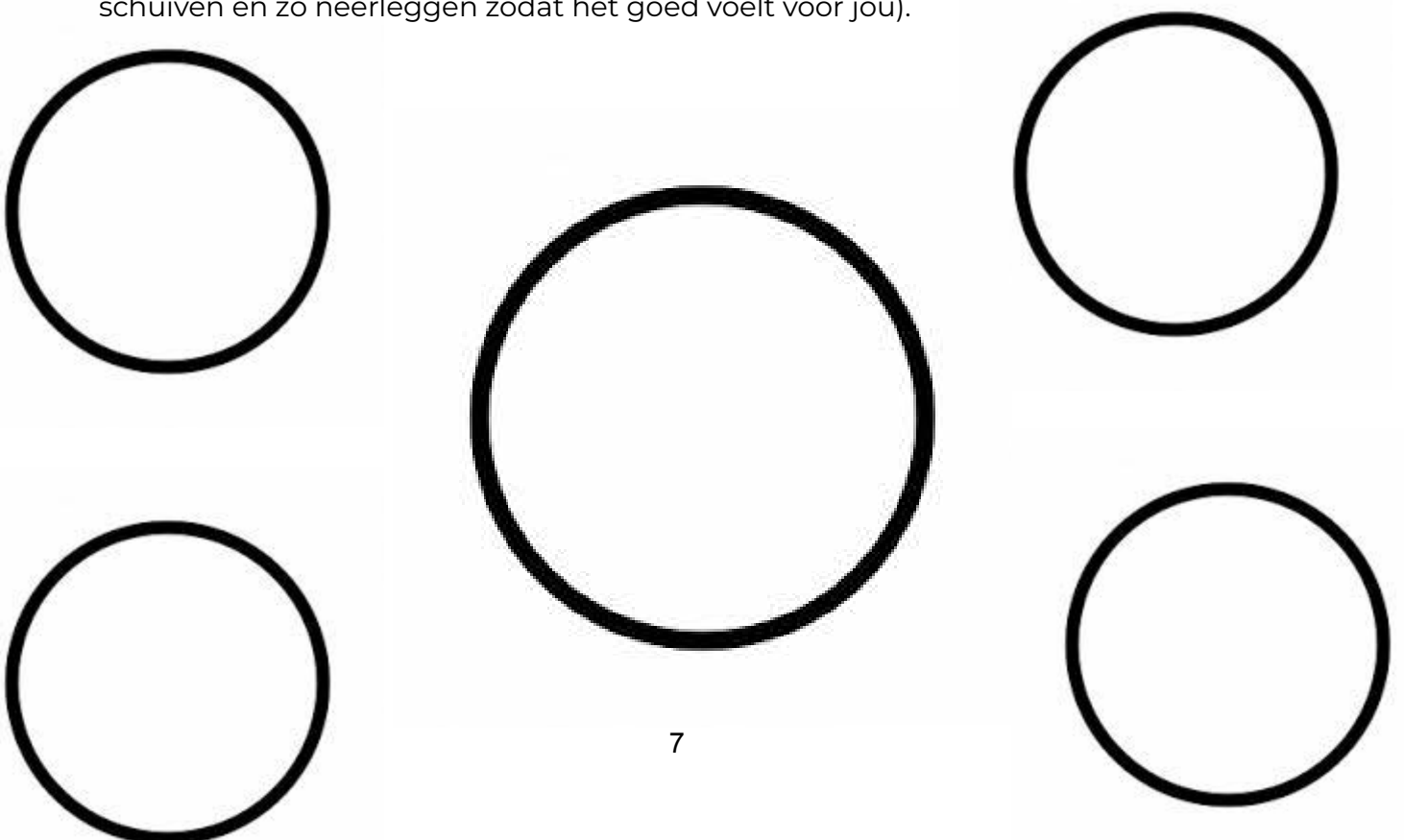
Opdracht 1.1:

Je hebt nu voor jezelf duidelijk welke copingstrategieën bij jou bekend zijn. Analyseer voor jezelf of je dit een fijne strategie vindt en vraag je jezelf af of er wellicht een andere strategie is die je heel goed vind. Zou je deze willen inzetten bij een volgende tegenslag? Zo ja, hoe ga je dit aanpakken?

Opdracht 1.2:

Kijk nu eens rustig je aantekeningen door bij de verschillende copingstijlen. Heb je namen neergezet van naasten die je herkend in een manier van omgaan met lastige situaties?

Vul in de middelste cirkel hieronder je eigen naam en je copingstijl in. De andere cirkels zijn voor de mensen die je net hebt meegenomen in je aantekeningen. Zodra je de namen en copingstijlen hebt opgeschreven is het inzichtelijk hoe dichtbij jullie bij elkaar staan of juist hoe ver uit elkaar dit is. Op deze manier kan je begrip opbrengen waarom iemand niet reageert zoals jij zou willen of nodig hebt. (Voor deze oefening kan het fijn zijn om zelf blaadjes te pakken, dan kan je schuiven en zo neerleggen zodat het goed voelt voor jou).



Opdracht 2

Misschien komt nu wel het meest confronterende stuk van de training maar ook deze zal inzichten geven. Pak een schriftje of een blaadje en vul deze op onderstaande manier in:

Wie was ik voor deze gebeurtenis? ○ Waar kreeg ik energie van? ○ Wat vond ik belangrijk? Hoe zag ik mezelf? ○ Welke dromen of verwachtingen had ik?	Wie ben ik nu? ○ Wat is er veranderd? ○ Wat heb ik verloren? ○ Wat heb ik geleerd? ○ Waar ben ik trots op? ○ Wat heb ik nodig?
--	---

Kijk nu eens naar wat je aan beide kanten hebt opgeschreven en beantwoord de volgende vragen:

- Wat mis ik het meest?
- Wat wil ik niet meer loslaten
- Welke kracht heb ik ontdekt die ik vroeger niet kende?
- Wat gun ik mezelf voor de komende periode?

Schrijf nu een brief aan jezelf, hieronder een beginnetje dat je over kan nemen. Zet een timer op 10 minuten, probeer je pen niet van het papier af te laten gaan. Ook als je even vastloopt. Als je de pen op het papier laat staan komt er vanzelf een volgende zin. Je hoeft het niet perfect te doen. Er is geen goed of fout. Je hoeft het zelfs niet meer terug te lezen als je hier geen behoefte aan hebt. Neem na afloop even tijd voor je verder gaat met de 3e en laatste opdracht.

'Lieve ik,

Ik zie hoe zwaar deze periode is geweest en nog is, wat ik wil dat je weet is....

Vul deze brief verder aan.

Opdracht 3

De dubbele agenda

Vaak moeten we een hele hoop, er worden goedbedoelde adviezen en tips gegeven. Dit kan voelen als druk. De maatschappij verwacht of wil van jou dat je op een bepaalde manier omgaat met datgene waar jij nu mee zit. Vaak is het niet alleen de maatschappij die je van alles oplegt. Onbewust doen we dit ook bij onszelf. Door verwachtingen, door conditioneringen en onze 'gewoonte' zelf. Kan jij voor jezelf opschrijven wat de maatschappij verwacht (voor je gevoel) en wat jij vanzelf verwacht?

Wat verwacht de maatschappij van mij?	Wat verwacht ik van mezelf / Wat leg ik mezelf op?

Nu je helder hebt wat de verwachtingen zijn, van zowel de buitenwereld als die van jezelf. Schrijf nu eens op (zonder al te veel na te denken) wat heb je nodig?

Wat heb IK nodig?

Nu mag je deze in laten werken. Analyseer, komen er dingen overeen? Zijn er stappen die je kan zetten als je kijkt naar wat jij nodig hebt? Heb je daar anderen voor nodig of zal dit vanuit jezelf moeten komen?

Als je anderen nodig hebt, wie zijn dit dan? Je naasten of een professional?

Welke stappen kan ik zetten?	Hoe kan ik dit uit mijzelf halen?	Wie heb ik hiervoor nodig en op wat voor manier?

Probeer het gesprek aan te gaan als het kan. Als je hierover wilt sparren met mij, mag je altijd even een [berichtje sturen](#).

De training 'De moed om stil te staan' is ten einde. Fantastisch dat je de opdrachten hebt gedaan en echt even tijd en ruimte voor jezelf hebt ingepland.

Ik kan mij zo voorstellen dat er veel is gebeurd. Er kunnen momenten van irritatie, inzichten, huilen en (glim)lachen zijn geweest. Wat betreft de brief. Die kan je bewaren en deze over een jaar (of 3) nog eens teruglezen om te zien hoever je bent gekomen. Je kan deze natuurlijk ook ritueel verbranden of verscheuren als dit prettiger is voor je. Hoe dan ook, het is jouw brief, doe er vooral mee waar jij je goed bij voelt!

Weet ook dat je mij altijd nog even kan mailen of op instagram / facebook / whatsapp een bericht mag sturen als je nog wil praten over je bevindingen. Mocht je meer willen zoals bijvoorbeeld eens een sessie met het rouwlandschap of jouw Human Design ontleden op dit stuk in je leven, laat het mij dan vooral weten.

Bedankt voor je vertrouwen!

JODY COACHING

INZICHT. VERTROUWEN. BEWEGING.