

Module 4 Verbluffend slim!

Les 4.2 Ai! Jij doet dit ook!

Het veel in ons hoofd zitten biedt absoluut ook voordelen. Wie in het hoofd zit, kan lekker denken en hoeft niet te voelen. Omdat we nooit geleerd hebben om op een adequate manier met gevoelens om te gaan, is dit is ons verdedigingsmechanisme geworden. Gevoelens zoals eenzaamheid, liefdesverdriet, angst, depressie, leegte, je te dik voelen, gepest worden, niet goed genoeg zijn, enzovoort. Dit waren geen fijne gevoelens, dus hebben we geleerd dat we ze konden blokkeren en de (schijn)veiligheid van het denken op te zoeken.

We hebben over het algemeen ook nooit geleerd om met gevoelens om te gaan. Maakte je vriendje het uit en had je ontzettende liefdesverdriet, werd er al snel gezegd, och lieverd, droog je tranen, er zijn nog zoveel andere leuke jongens, je komt vanzelf de ware wel tegen!

Er werd ons geleerd om ons af te leiden om die nare gevoelens te vergeten, met een snoepje of iets anders gaan doen en het zo te verdoven en van ons af te zetten. Maar op een bepaald moment kunnen we die emotionele ballen niet meer onderwater blijven duwen en lopen we tegen onszelf op.

Om emoties te verdoven, zoeken we onze uitvlucht in de buitenwereld.

Ik ga een lijstje noemen met verschillende dingen die we doen. Misschien herken je er wel één of meerderen uit. Ze staan in onwillekeurige volgorde.

- **Ontkennen of minimaliseren van gevoelens:** Mensen kunnen proberen hun emoties te bagatelliseren of te ontkennen om de pijn niet te hoeven voelen.
- **Vermijding van confrontatie:** Het vermijden van situaties, mensen of gesprekken die herinneringen aan het verleden kunnen oproepen om de pijn te vermijden.
- **Verslavingen:** Grijpen naar verslavende middelen zoals alcohol, drugs, eten of gokken om tijdelijke verlichting te vinden van emotionele pijn.
- **Overmatig werken of bezig zijn:** Mensen kunnen zichzelf obsessief bezighouden met werk, hobby's of andere activiteiten om hun gedachten af te leiden van de pijnlijke emoties.
- **Afleiding door sociale media:** Overmatig gebruik van sociale media om te ontsnappen aan de realiteit en de pijn tijdelijk te verlichten.
- **Anderen de schuld geven:** Het projecteren van eigen pijn en emoties op anderen door hen de schuld te geven, wat afleidt van de eigen pijn.
- **Perfectionisme:** Streven naar perfectie in alle aspecten van het leven als een manier om de pijn te maskeren en te voorkomen dat anderen zien wat er werkelijk van binnen speelt.
- **Materialisme:** Het najagen van materiële bezittingen en rijkdom in de hoop dat deze de emotionele leegte zullen vullen en de pijn zullen verzachten.
- **Overmatig optimisme:** Het aannemen van een buitensporig positieve houding om de pijnlijke realiteit te ontlopen en zichzelf te beschermen tegen negatieve emoties.
- **Overmatige zelfisolatie:** Het zich terugtrekken uit sociale interacties en het vermijden van intieme relaties om het risico op emotionele pijn te verminderen.

Herken jij je in een of meer van deze punten? Nou, ik anders wel een paar hoor!

Het is goed om je te beseffen dat je jezelf eigenlijk een verslaving hebt aangedaan. En als je hier op deze manier naar kijkt, kun je misschien ook wel begrijpen dat het lastig is om er vanaf te komen, omdat het gedrag een doel heeft. Het doel is die pijn, die blauwe plek die daar binnen in je zit, niet voelen.

Ik neem als voorbeeld het lijnen even. Je ziet ontzettend veel mensen die wel fanatiek beginnen met lijnen, maar op een gegeven moment lukt het niet meer, en vallen ze terug met vaak nog meer eetbuien. Dat komt omdat ze die pijn die eronder zit niet aan leren kijken.

In de volgende les hebben we het over angst.