

Mini guide

coping

lief voor je lief

Wanneer ik mij leeg, verdrietig en ongelukkig voelde ging ik eten en heel hard werken. Eten was voor mij een manier om zogenaamd om te gaan met de emoties die ik ervaarde en waarvan ik niet wist hoe ermee om te gaan. Werken was voor mij een manier om niet bezig te hoeven zijn met mijn levensvragen, pijn en worstelingen. Wanneer ik boos, gefrustreerd of geïrriteerd was bevroor ik en sloot ik mezelf af. Dit waren emoties waar ik ver weg van wilde blijven omdat ik er een negatieve associatie mee had. Wanneer ik pijn had ging ik meestal schreeuwen, en zocht ik anderen om mijn gevoel op af te reageren. Wanneer ik een conflict had met iemand ging ik over tot stilzwijgen, ik had thuis geen andere manier geleerd. Wanneer er uitdagingen of problemen in mijn leven waren stak ik mijn kop in het zand en negeerde deze uitdagingen of problemen net zolang tot ik er niet meer omheen kon. Diep van binnen hoopte ik dat mijn problemen door iemand anders zouden worden opgelost/vanzelf over zouden gaan.

We hebben allemaal onze manieren (geleerd) om met 'het leven' om te gaan/om te overleven. Ook ik heb, zoals je kunt lezen, jarenlang heel ongezonde copingstijlen gehad. Deze mini guide is daarom absoluut niet bedoeld om jezelf te gaan shamen en bekritisieren. Je hebt gedaan wat je kon met de tools die je had. En nu is het tijd om het anders te gaan doen. Informatie komt op je pad wanneer je er klaar voor bent. Dit is jouw moment om te gaan veranderen.

coping
Overlevingsstrategie.

De manier waarop je omgaat met emoties, stress en problemen.

Wat is coping?

Coping is een woord dat ze in de psychologie gebruiken en wordt ook wel overlevingsstrategie genoemd. In het algemeen staat het voor de manier waarop je omgaat met emoties, stress en problemen. Vanaf het moment dat je als heel klein kind te maken kreeg met bijvoorbeeld afwijzing, teleurstelling, verdriet, problemen, stress of onveilige situaties heb je bepaalde copingstrategieën gekozen om hiermee om te gaan. Dit deed je volledig onbewust. Als kind weet je simpelweg niet hoe je emoties moet verwerken, hoe je om moet gaan met pijn, wat je moet doen als er stress is of problemen zijn. Je bent daar te jong voor en je opvoeders hebben je die tools (nog) niet gegeven. (Vaak zie je ook dat opvoeders zelf die tools niet hebben zodat zij dat hun kinderen ook op latere leeftijd niet kunnen leren.) Als kind moet je jezelf beschermen op het moment dat er gevaar dreigt. Je kiest daarom een manier om te overleven. Dat kan instinctief zijn, maar meestal kopieer je de manier waarop de mensen in je directe omgeving 'copen'. Je ziet hoe je opvoeders reageren op en omgaan met dingen, en dat neem je over.

Omdat je geen andere waarheid kent. Sommige kinderen gaan vechten, anderen slaan op de vlucht, ook weer anderen sluiten zich af voor de werkelijkheid, alsof het probleem er niet is. De coping manieren die je hebt gekozen als klein kind zet je vervolgens in je volwassen leven voort als je jezelf hier niet bewust van bent. 'Copen' doe je namelijk geheel onbewust. Het is een automatische piloot reactie. Als volwassene reageer je dus nog steeds hetzelfde op stress als toen je een klein meisje of jongetje was, doe je nog steeds hetzelfde als er een probleem of uitdaging is, en handel je nog steeds hetzelfde wanneer er pijn of emoties spelen.

ongezonde copingstrategieën

Je hebt een hoop coping manieren, ook gezonde natuurlijk, maar over het algemeen kun je de ongezonde (degene waar je geen baat bij hebt, die niet helpend zijn voor je leven) onderverdelen in drie strategieën:

Vechten

Vechten betekent dat je gaat overcompenseren. Je probeert van een gevoel af te komen door agressief, kritisch, boos, onredelijk of aanvallend te reageren. Je kunt op zoek gaan naar erkenning, je voelt de behoefte om heel erg te gaan controleren of je maakt jezelf heel groot, terwijl je je eigenlijk heel klein voelt.

Vluchten

Vluchten betekent dat je het probleem, de situatie, het gevoel, uit de weg gaat. Je gaat afleiding zoeken (werk, series kijken, social media), je vlucht in iets (alcohol, eten, online shoppen, seks of een andere verslaving), je ontkent wat er gaande is, je steekt je kop in het zand. Je onderdrukt je gevoelens. Onder vluchten valt ook jezelf letterlijk terugtrekken (isoleren), in je hoofd gaan leven en dissociatie (jezelf fysiek en mentaal afzonderen van je omgeving). Vluchten omvat ook dat je bepaalde situaties, gevoelens, contacten of confrontaties bij voorbaat vermijdt.

Bevriezen

Wanneer je stress ervaart, er een probleem op je pad komt of wanneer je door een periode van pijn heen gaat geef je jezelf gewonnen. Je hebt het gevoel dat je nergens controle over hebt, je voelt je machteloos en neemt een slachtofferrol aan. Je geeft je over aan wat er gaande is.

Waarom is het zo belangrijk dat jij jouw ongezonde coping stijl verandert en deze patronen gaat doorbreken?

Vechten, vluchten of bevriezen zijn korte termijn (en snelle/makkelijke) oplossingen. Ze zorgen in het moment zelf misschien gevoelsmatig voor een tijdelijke oplossing, ze verlichten, maken iets dragelijk, je hoeft er even niet mee om te gaan, maar op de lange termijn werken deze patronen tegen je. Ze hebben consequenties. Problemen blijven terugkomen en worden vaak alleen maar groter als je ze niet actief aangaat. Wanneer je vlucht voor emoties, afleiding zoekt of ze onderdrukt door verslavingen bouw je een hele hoop niet verwerkte emoties in jezelf op. Dit kan op de lange termijn zorgen voor enorme innerlijke conflicten. Je kunt depressief worden, de leegte en pijn in jezelf worden steeds groter, je wordt constant getriggerd en je hebt helemaal geen 'controle' meer over je emoties. (Je kunt elk moment van de dag in woede uitbarsten bijvoorbeeld.) Wanneer je stress dragelijk probeert te maken door ongezond gedrag zet je je gezondheid op het spel. Je zenuwstelsel raakt uit balans. Je lichaam kan zich niet meer goed reguleren. Stress maakt je immuunsysteem zwak en je bent daardoor vatbaarder voor ziekten als kanker. Je coping manieren kunnen ervoor zorgen dat je relaties steeds stuk lopen, of dat het je niet lukt om gezonde vriendschappen op te bouwen. Je copingstijlen kunnen je helingsproces in de weg staan, maar ook je groei, de visie die je hebt voor je leven en je toekomst, de doelen die je hebt en de persoon die je ooit graag hoopt te worden. De onrust die je alsmaar in jezelf voelt omdat je eigenlijk de overtuiging hebt dat je het leven niet aankunt, dat je zwak bent en niet de kracht in jezelf hebt om conflicten, pijn of worstelingen aan te gaan en op te lossen, die onrust zorgt ervoor dat je helemaal niet kunt genieten van het leven, dat je niet kunt zijn, dat je alsmaar in de toekomst leeft en aan het plannen bent, jezelf druk moet houden.

Op een gezonde manier omgaan met stress, emoties, conflicten en uitdagingen betekent kiezen voor de moeilijke weg. De moeilijke weg voelt in het moment vaak zwaar, maar op de lange termijn brengt de moeilijke weg je ontzettend veel. Wanneer je je copingstijlen gaat veranderen zul je erachter komen dat pijn draaglijk is, en dat je alle emoties, hoe hevig ook, aankunt. Je zult gaan ervaren dat emoties een belangrijke functie hebben, en dat in contact staan met je gevoelens en emoties zo ontzettend waardevol is (ze weerspiegelen o.a. je waarden, ze kunnen een innerlijk kompas zijn). Je zult in dit proces gaan ervaren dat welk probleem of welke uitdaging er ook op je pad komt, je alles aankunt. Gezonde coping manieren ontwikkelen betekent dat je weer uitgaat van eigen kracht. Je kiest niet meer voor de snelle of makkelijke oplossing, je gaat niet meer uit van zwakte, maar je kiest ervoor om de confrontatie aan te gaan en te accepteren wat het leven je ook brengt. Deze nieuwe (veer)kracht zorgt ervoor dat je doorgaat op momenten dat je vroeger allang opgegeven zou hebben. Je lichaam kan zich weer ontspannen en reguleren als je gezonde copingstijlen hebt, wordt gezonder en is meer in balans. Je voelt meer rust in jezelf, relaties verbeteren, je levenskwaliteit verbetert. Niks staat je meer in de weg om de persoon te worden die je wilt worden en de visie voor je leven waar te maken.

zelfonderzoek

Het is tijd voor zelfonderzoek! Dit is een heel belangrijk deel van deze mini guide, dus sla het alsjeblieft niet over. Neem rustig de tijd om na te denken over de vragen. Het kan fijn zijn om de gids uit te printen waardoor je de vragen er de komende dagen steeds weer even bij kunt pakken. Kom je er niet uit dan kan het helpend zijn om je partner te vragen om mee te denken of iemand anders die dichtbij je staat, of jezelf te gaan observeren in dit specifieke gedrag de komende tijd. (Reminder: dit is jouw (aangeleerde) gedrag. Dit is niet wie jij bent, je hoeft jezelf absoluut niet te schamen of te bekritisieren. Probeer de inzichten die je opdoet te zien als kennis waardoor je aan verandering kunt gaan werken!)

wat doe jij wanneer...

Je verdrietig bent? Wanneer ik me verdrietig voel doe ik dit...

Je je leeg voelt?

Je je onveilig voelt?

Je je niet goed genoeg voelt?

Je je machteloos voelt?

Je gefrustreerd bent?

Je je onbegrepen voelt?

Je je niet gezien voelt of niet belangrijk?

Je boosheid of woede voelt in jezelf?

Je je kwetsbaar voelt?

Je onzeker bent?

Je stress hebt?

Je je angstig voelt?

Er uitdagingen op je pad komen?/Je met tegenslagen te maken hebt?

Je een conflict met iemand hebt?

alternatieve coping manieren

Wanneer je een emotie voelt die je moeilijk vindt of liever niet wilt voelen

*Een paar keer diep in en uitademen

*Je hand op dat deel van je lichaam leggen waar je pijn voelt/waar je de sensatie voelt

*Een korte wandeling maken

*Benoemen hoe je je voelt

*Jezelf toestemming geven om je tijdelijk zo te voelen

*De emotie uiten (huil, schreeuw, sla je boosheid eruit op een kussen)

*Je kwetsbaar opstellen en uitspreken hoe je je voelt naar iemand die dichtbij je staat

*Schrijven over wat je voelt en proberen te ontdekken wat de aanleiding was voor deze emoties (was het een gedachte, gebeurtenis, of een betekenis die je hebt gegeven aan een gebeurtenis?)

*Een paar minuten stil zijn

*Een glas water drinken

*Mantra's uitspreken die je kracht geven

*Iets liefs tegen jezelf zeggen

*Bewegen

*Praten tegen je innerlijke kind (wat heeft ze nodig om te horen?)

*Een warm bad/warme douche nemen

*Een fijn, zacht muziekje opzetten en wat yoga oefeningen doen

*De natuur in

*Een dutje doen

*Je huis opruimen

*Een boek lezen

*Een kop thee voor jezelf maken en even een pauze nemen

*Een gezonde (of je favoriete) maaltijd klaarmaken/iets bakken

*Jezelf creatief uiten

*Buiten op een bankje gaan zitten in de zon

*Delen met iemand waar je doorheen gaat (het liefst nadat je een tijdje met jezelf bent geweest)

*In een ideaal scenario kies je ervoor om de emotie te benoemen, te accepteren en echt te doorvoelen, maar wanneer dit nog te spannend voor je is zijn dit in het begin mooie alternatieven. Het gaat om progressie niet om perfectie!

in plaats van...

De leegte en het ongelukkige gevoel wat je in jezelf ervaart te negeren en jezelf af te leiden met series, werk en social media... een stilte momentje creëren en erkennen wat je voelt, jezelf wat lieve woorden toespreken, een warme douche nemen en het voor de rest van de dag rustig aandoen.

De wrok en boosheid die je voelt op een ander af te reageren, passief agressieve opmerkingen te maken tegen de mensen om je heen, te gaan drinken of te doen alsof niets je iets kan schelen.... je boze gevoelens afreageren in een intense sportsessie (boksen of hardlopen werken prima!) en deze energie zo kwijtraken, je woede eruit slaan op een kussen, hardop uitspreken hoe je je voelt en waarom je je zo voelt, je kwetsbaar opstellen bij iemand die je vertrouwt en aangeven hoe je je voelt en waarom dit veel in je losmaakt.

De teleurstelling die je ervaart omdat iemand er niet voor je was of dingen anders gingen dan je hoopte weg te eten, obsessief op social media te gaan scrollen in de hoop dat je dat gevoel kwijt raakt, online te gaan shoppen in de hoop dat je je zo beter voelt... een momentje nemen om je gevoelens te erkennen en te accepteren, gaan schrijven over de teleurstelling, een keer diep in en uitademen, een wandeling gaan maken in de natuur, jezelf wat bemoedigende woorden toespreken.

De afwijzing die je voelt negeren, proberen weg te eten, drinken of kopen, jezelf verliezen in negatieve self talk, de ander stilzwijgen maar jezelf niet uitspreken, doen alsof hetgeen je niet raakt... toegeven aan jezelf dat je pijn hebt, dat je je niet goed genoeg voelt, de moed hebben om je open te stellen tegenover mensen die je vertrouwt en je ervaring delen, jezelf uitspreken in je gevoelens, foto's uit je kindertijd bekijken die je herinneren aan je waarde, aan zelfzorg gaan doen om weer te ervaren dat je er wel degelijk mag zijn, dat de afwijzing niks zegt over jouw waarde.

Waar heb ik behoefte aan? Wat voelt goed voor mij? Wat werkt verzachtend?
Wanneer je boos bent of gefrustreerd heb je andere behoeften als wanneer je verdrietig bent of somber of je je machteloos voelt. Probeer te ontdekken wat jij in het moment prettig vindt om te doen om om te gaan met de emotie(s) die je ervaart. Welke activiteit jouw gevoelens en ervaringen verzacht.

Bij uitdagingen/problemen/conflicten

*Hardop uitspreken wat je uitdaging/probleem is

*En dat maakt me... benoem hoe je je voelt (machteloos, gestrest, boos, ontzet)

*Jezelf toestaan om te voelen wat je ook voelt (ook als je je even slachtoffer voelt) maar neem daarna je volle verantwoordelijkheid voor je 'probleem'

*Een pauze nemen en het probleem/conflict/de uitdaging even te laten voor wat het is (zoek wat afleiding, ga lekker sporten of naar buiten, spreek met iemand af, ga iets doen wat je rust brengt en je hoofd leegmaakt)

*Gedachten opschrijven die je kracht geven

*De situatie uitschrijven op papier

*Hulp en advies vragen

*Jezelf de tijd geven om rustig na te denken over een oplossing (vraag jezelf af wat nu een helpende volwassen actie/reactie is, wat je toekomstige zelf zou doen...)

*Een actieplan maken

*Actie ondernemen (je doorbreekt patronen door te handelen naar je toekomstige zelf, naar de persoon die je wilt worden, die op een gezonde manier met de situatie om zou gaan!)

patronen doorbreken

Het is nu tijd om te gaan werken aan het doorbreken van patronen! Zoals je hebt kunnen lezen is coping een ontzettend uitgebreid onderwerp. Het is voor jezelf niet te doen om meteen al je patronen aan te pakken en dat hoeft ook zeker niet. Neem je tijd! Probeer allereerst voor jezelf te bedenken waarin je graag verandering zou zien. Wat staat je op dit moment het meeste in de weg? Misschien heb je last van boosheid en uit je dat op ongezonde manieren? Of misschien negeer je problemen waardoor ze alleen maar groter worden? Misschien verlang je er het meest naar om op een helpende manier om te kunnen gaan met gevoelens? Schrijf het op, dit wordt jouw doel en focus voor de komende tijd.

Maak 2 lijstjes

Ik wil je aanmoedigen om vervolgens twee vellen papier te pakken. Op het ene zet je je huidige patroon: wanneer dit gebeurt doe ik dit. Op het andere vel komen alle nieuwe helpende coping manieren die je in plaats van je oude patroon kunt doen. Zo geef je jezelf opties! Hang deze twee lijstjes vervolgens op in huis zodat je ze elke dag (liefst meerdere keren) tegenkomt.

Zet kleine stapjes

Nu je je bewust bent van je specifieke coping patroon (ik doe dit wanneer ik dit voel, bijvoorbeeld) zul je veel meer opmerkzaam zijn wat betreft je patroon. De volgende keer wanneer je een specifieke emotie ervaart ben je misschien wel bewust genoeg om te pauzeren, je lijstje erbij te pakken en een nieuwe keuze te maken. Maar er zullen ook genoeg momenten komen waarop je wel op de automatische piloot handelt. En dat is ook helemaal niet erg! Dit patroon heb je al decennia lang. Patronen doorbreken kost tijd. Heel veel tijd. Focus je daarom vooral op de momenten waarop je wel kiest voor een nieuwe actie. Vier alle kleine overwinningen. Sta bewust stil bij wat er wel goed gaat.

Het is nooit te laat om een nieuwe keuze te maken

Soms vang je jezelf in het moment dat je op het punt staat om (dat oude patroon te herhalen). En soms handel je zo op de automatische piloot dat je een tijd later pas door hebt wat je aan het doen bent. Weet dat het nooit te laat is om alsnog die nieuwe keuze te maken. Wanneer je op je telefoon aan het scrollen bent omdat je jezelf leeg voelt of niet goed genoeg, wanneer je jezelf op de bank vindt met een serie omdat je verdrietig bent of jezelf waardeloos voelt, wanneer je aan het eten bent of je over de telefoon aan het klagen bent over je problemen, ook dan kun je alsnog besluiten om te stoppen met datgene en toch die nieuwe actie te kiezen.

Reflecteer in je journal

Het kan in dit proces heel helpend voor je zijn om dagelijks of wekelijks te reflecteren in je journal hoe het gaat. Hoe ben ik deze week omgegaan met? Welke overwinningen kan ik vieren/wat ging er goed? Wat zijn mijn valkuilen/waar moet ik op letten? Wat kan ik volgende week beter doen? Hoe voelde ik me nadat ik een nieuwe actie koos?

Blijf jezelf eraan herinneren dat...

Achter je copingstijlen gaan vaak diepgewortelde overtuigingen schuil. Het leven hoort niet moeilijk te zijn/zou vanzelf moeten gaan, bijvoorbeeld. Emoties zijn de vijand en ik overleef het voelen niet. Ik kan mijn pijn niet aan. Anderen zijn verantwoordelijk voor mijn gevoelens. Ik hoor me altijd gelukkig te voelen. Wanneer je een patroon gaat doorbreken is het ook tijd om de overtuigingen die bij dat patroon horen te doorbreken en nieuwe overtuigingen te kiezen. Bedenk je eens welke gedachten je kracht geven in je proces. Welke gedachten ervoor zorgen dat je voor die nieuwe actie kiest. Ga deze overtuigingen zoveel mogelijk herhalen/opschrijven/uitspreken.

Wil je je verder gaan verdiepen in het innerlijk kind werk en tools en handvatten krijgen om patronen te doorbreken en te helen?

het innerlijk kind werk pakket

Een zorgvuldig samengesteld pakket dat je stap voor stap op weg helpt in het innerlijk kind werk. Voor als je zelfstandig en op je eigen tempo maar met de juiste tools en informatie het innerlijk kind werk wilt gaan doen.



[Vertel me meer!](#)