

Mieren in je keuken.

Waarom ben je in therapie? Waar wil je naartoe werken? Over het algemeen willen de meeste mensen vrij en authentiek leven in verbinding met zichzelf, anderen en de wereld. Ze willen het gevoel hebben dat ze het roer van hun leven in handen hebben en bewust hun keuzes maken. Ze willen goed voor zichzelf zorgen, zich ontwikkelen, plezier maken en kunnen genieten van de mooie dingen in het leven. Dat vraagt om een actieve houding, acties aangaan, met vallen en opstaan doorlopen en afmaken. Een soort koken. Dan kun je iets neerzetten in het leven (gerechten) en op die manier gaan staan en jezelf laten zien. Al doende leer je, je leert van fouten en uiteindelijk worden resultaten zichtbaar (soms wel en soms niet zoals je hoopte of verwachtte). Koken doet iedereen op zijn eigen manier en iedereen maakt eigen keuzes. Het opbouwen van een voorraadkast in je keuken zou je kunnen zien als het onderzoeken van wat er in potentie aan mogelijkheden in jou zit. Een soort voorraadkast met mogelijk/optoneel waardegericht gedrag, van klein (snufje zout) tot groot (kilo bloem). Jij bepaalt het tempo waarin je dingen uit je voorraadkast pakt om mee te gaan koken. Verder begrenst het leven wat er mogelijk is om mee te gaan koken: grenzen van tijd, aandacht, energie en geld. Levenskunst gaat ook over koken met de ingrediënten die je hebt. Sommige acties blijven altijd in de voorraadkast, dat geldt voor iedereen.

Je oude automatische gedrag, het overlevingsgedrag, is op lange termijn sabotagegedrag. Het zijn mieren in je keuken en in je voorraadkast. Dit gedrag had ooit een functie (overleven, je staande houden in moeilijke omstandigheden en weg bewegen van emotionele pijn). Echter, zolang de mieren aanwezig zijn en actief blijven, ondermijnen ze het opbouwen van nieuw, waardegericht gedrag. Het is dus van belang om mieren te zoeken en ze op te ruimen.

Mieren zijn: al het gedrag dat erop gericht is om nare gevoelens te vermijden, voorkomen of controleren. Het is van belang om dit te herkennen omdat waardegericht gedrag vrijwel altijd buiten de comfortzone is en dus ongemak oproept. Als je wel het waardegericht gedrag doet maar niet bereid bent om het gevoel te voelen wat erbij hoort, dan sta je met één been in het nieuwe gedrag en één been in het oude gedrag. Je bent tegelijk aan het koken en je gerecht wordt opgegeten door mieren. Heel vermoeiend en frustrerend is dat.

Mieren kunnen zichtbare gedragingen zijn, zoals op je telefoon afleiding zoeken, heel hard werken of ja zeggen terwijl je nee bedoeld. Een mier kan ook subtiel gedrag in je binnenwereld zijn: je aandacht verplaatsen, iets tegen jezelf zeggen, ergens op een bepaalde manier over nadenken, een gevoel wegduwen, iets heel serieus nemen, etc. Mieren kunnen lastig zijn om te herkennen. Ze voelen vaak vertrouwd, het zijn dingen die je waarschijnlijk volautomatisch, onbewust al jarenlang doet. Het kunnen supersnelle reflexen zijn. Bovendien maskeren ze zich vaak als zelfzorg, het lijkt onschuldig. Dit gedrag houdt je comfortabel op korte termijn. Alles draait om het vermijden van ongemak in allerlei vormen (spanning, angst, onzekerheid, verdriet, machteloosheid, onrust, etc.). Het lijkt op korte termijn te werken maar op lange termijn kom je niet toe aan waardegericht gedrag als je dit blijft doen. Weg van ongemak = weg van leven. Want ongemak hoort bij het leven. Mieren zijn klein, dus je kunt ze alleen zien als je vertraagd en heel goed kijkt, op je knieën met een vergrootglas. Soms zijn er in 10 minuten al 10 mieren te ontdekken.

Oefening: Maak twee lijsten:

- Mijn mieren: al het gedrag dat erop gericht is om nare gevoelens te vermijden, voorkomen of controleren, wat op lange termijn ten koste gaat van hoe ik wil leven en wie ik wil zijn.
- Mijn voorraadkast: concreet gedrag dat ik zou kunnen doen wat past bij hoe ik wil leven en wie ik wil zijn.

Welk gedrag wil je doorbreken (mieren) en welk nieuw gedrag wil je oefenen (voorraadkast)?

Probeer in steekwoorden alleen je concrete gedrag op te schrijven. Als je een gebeurtenis als verhaal beschrijft, dan gaan triggers, innerlijke reacties, gedrag en consequenties door elkaar lopen, dat is niet handig.

Als je de neiging hebt om op te schrijven wat je niet doet (mier, bv een taak vermijden) of niet zou willen doen (voorraadkast, bv niet op mijn telefoon in bed), dan heb je het eigenlijk niet over gedrag. Als een dode iets beter kan doen dan jij, dan is het geen gedrag, een dode kan immers niets doen. Zoek dan naar: als ik ... niet doe, wat doe ik dan in plaats daarvan wel? (Mier, bv fuseren met de gedachte dat het eigenlijk niet zo belangrijk is. Voorraadkast, bv mijn telefoon in de woonkamer leggen als ik naar bed ga).

Het heel precies herkennen van mieren gedrag/sabotage gedrag in het moment is essentieel. Want alleen dan kun je op dat moment een andere keuze gaan maken en iets uit je voorraadkast pakken. Het concreet op papier zetten kan je helpen om beter te zien wat je doet.