

Wanneer je geen troost voelt van je familie terwijl je verdrietig bent, en je jezelf hierdoor eenzaam voelt.

Wanneer je jezelf kwetsbaar voelt, wel wat steun kan gebruiken van je vrienden, en je goede vriend deze steun niet in huis heeft op dat moment.

Wanneer je ouder te weinig zegt: "Ik hou van je".

Wanneer je partner aangeeft niet te willen vrijen met je en je hierover onprettige gedachten en gevoelens hebt over jezelf of je partner.

Wanneer je moeite doet voor je baas en je de gedachten hebt dat je baas dat voor lief neemt en je onvoldoende waardeert, waardoor jij je ongezien voelt.

Wanneer je zo boos bent en de wereld lijkt er niets van te snappen en je voelt je onbegrepen.

Dit zijn voorbeelden waar mensen in relaties tegenaan lopen. Op dagelijkse basis ontvangen we niet wat we nodig hebben. Meestal zijn we in staat met deze kleine tegenvallers goed om te gaan. We zetten ons over ons gevoel en onze gedachten heen, en gaan verder.

Maar zo nu en dan is de geest uit de fles en krijgen we een afwijzing maar niet uit ons systeem! Over sommige afwijzingen worden mensen bozer dan logisch gezien passend is bij de situatie. Of verdrietiger dan nodig lijkt voor buitenstaanders.

Analyseer je de afwijzingen die je maar niet loslaten, dan ontdek je hier wellicht een bepaald thema in. Alsof je voor bepaalde thema's gevoeliger bent dan voor andere. Wellicht als je nog verder analyseert en je bevindingen bespreekt met je ouders, dat je opvalt dat (groot)ouders ook moeite hebben met deze thema's.

Ik spreek uit eigen ervaring als medemens. En ik spreek uit ervaring als professional die in mijn praktijkruimte getuige is van vervelende gedachten en gevoelens die

mensen ervaren als ze een afwijzing voelen. Ik kijk hiernaar met mildheid en met vertrouwen dat deze afwijzingen door een ieder te dragen en op te lossen zijn. Dit artikel is een stapje dichterbij naar draagkracht en oplossingsgerichtheid.

Serieuze signalen

Wanneer je interne criticus oordeelt over je reactie op deze afwijzingen, bestempelt dat deel van jezelf het voorval wellicht als infantiel, onbelangrijk...klein. En toch kan een afwezigheid van wat je op dat moment zo hard nodig hebt, onder je huid kruipen. Een steek in je hart geven. Of je buikpijn geven. Terwijl je nog zoveel moeite doet dit niet aan te trekken.

Het deel van jezelf dat met mildheid naar dit soort pijn kijkt, zal kunnen oordelen dat de afwijzing pijnlijk is. Er wordt iets geraakt uit het verleden dat je kwetst. Hierop reageer je met gevoelens en gedrag die bij jouw verleden horen. Daardoor zijn deze sterker dan in deze situatie nodig is. Die gevoelens en het bijbehorende gedrag zijn ook nog eens uitvergroot doordat je oerinstinct je pijn opmerkt en met oerkracht hierop reageert. De intensiteit vergroot zich dus. In je paniek kun je allerlei kwetsende gedachten krijgen.

Neem je eigen gevoelens en automatische gedachten zeer serieus als signaal dat er iets te onderzoeken is. Geef je niet zonder meer over aan je gevoelens en gedachten zodat ze je overspoelen. Je hebt gevoelens en gedachten, en je kunt ze onderzoeken en veranderen.

Bijvoorbeeld door je gedachten uit te dagen. Bedenk je op het moment dat je jezelf gekwetst voelt iets zoals dit: Dit vind ik al lang lastig. En daarom voelt het zo intens. Niets menselijks is mij vreemd. Ik kijk hier mild naar. Ik ga het nu anders aanpakken dan vroeger. Ik ga hierover kalm en puur spreken. En ik zal ook mild luisteren naar de ander hierover. Ik kan dat als volwassen

mens gewoon uitproberen. En ik ben nieuwsgierig naar het resultaat.

Je zit in een patroon met de ander

Zo moeilijk als het voor jou is, zo moeilijk is het voor de ander waarschijnlijk ook. Temeer nog omdat mensen die dicht bij elkaar staan vaak automatisch op elkaar reageren. Die eerste, automatische reactie kun je via bewustwording, reflectie en gesprek leren omzetten in een beter passende reactie.

Als eerste helpt het om de afwijzing of afwezigheid niet te labelen als zodanig, maar als een verschil in de behoeften van begrenzing. Jij hebt grote behoeften aan iets, precies op het moment dat de ander een grote behoeften heeft om zichzelf en dat iets te begrenzen.

En dan wordt het pas echt interessant! Jij kunt je eigen gekwetstheid zelf dragen. En je kan ook jezelf troosten. Je kunt op je eigen benen staan. Terwijl je op eigen benen staat, is het goed voor je relatie om jezelf te tonen aan de ander door deze ervaring te delen en te vertellen wat er door je heen gaat. Je deelt dus mee aan je partner: Nu jij dit doet, merk ik dat ik dit voel. Ik ben benieuwd hoe jij dit ervaart. Wat is voor jou een goed moment om hierover te spreken?

Oefening baart kunst

Dit is lastige materie hoor! Vooral omdat de pijn die wij het meest intens voelen vaak oude pijn is – soms zelfs ouder dan wijzelf. Thema's waar onze (groot)ouders mee worstelden zijn vaak thema's waar wijzelf en onze (klein)kinderen mee worstelen. Een contextueel therapeut is opgeleid samen met jullie te exploreren over jullie patronen. Om zo bewust te worden van het onuitgesprokene en andere keuzes te maken voor de toekomst. Verandering lukt door vaak te oefenen, juiste inzichten en een mild medemens.

De grote pijn van een kleine afwijzing

Wil je persoonlijke aandacht voor jouw deel in het patroon? Dan kun je een afspraak maken met een psycholoog of therapeut die gespecialiseerd is in familierelaties.

Contextueel therapeut en psycholoog Mirella Brok – internet of live in Made en Den Bosch – www.psycholoogmirellabrok.nl – 06 1771 2728 – psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl

