

SOFTIES WEEKLY

Ik heb voor deze week goed nieuws en ik heb slecht nieuws. Het goede nieuws is: vandaag een stapje op weg naar meer verzachting voor jezelf. Het slechte nieuws is: er zullen er nog vele volgen. Hoewel ook dat misschien goed nieuws is. Want het is best wel leuk en het levert veel op.

Toen ik nadacht over de dingen die echt helpen bij verzachting naar jezelf, wist ik dat een paar psychologische fenomenen handig zijn om te kennen. Ik begin vandaag met een beroemde: Afweer. Ook wel bekend als Afweermechanismen.



Geen commentaar nodig.

Even een minicollege:

14 januari 2024

Eigenlijk betekent afweer dat je iets bijna automatisch doet om je niet vervelend te voelen door wat er gebeurt of wat iemand zegt. Dat iets kan heel veel vormen hebben, denk bijvoorbeeld aan:

- Problemen weglachen om ze niet te hoeven 'voelen'
- Conflicten uit de weg gaan door je mening niet te geven
- Vluchten in een fantasiewereld omdat de werkelijkheid te pijnlijk is
- Cynisch worden om zo een lastige discussie te stoppen

Er zijn er nog meer hoor. Later in het jaar meer daarover.

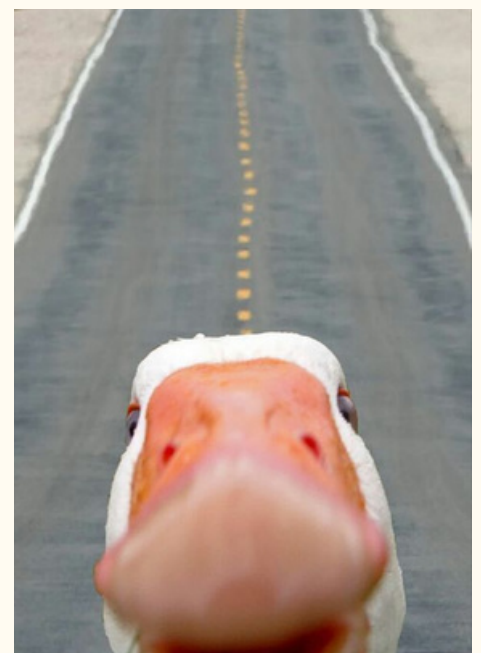
Het grote probleem van afweer is dat je er direct door verhardt.

Omdat je als het ware een muurtje bouwt tussen jezelf (je gevoel) en jezelf (je hoofd). En vervolgens tussen jezelf en de ander. Je gaat minder voelen en meer controleren.

Rome werd niet in 1 dag gebouwd en afweer leer je niet in een dag af. Een eerste stap is gaan merken dat je überhaupt afweer hebt. Daarvoor is een heel eenvoudig testje: Vraag maar eens aan iemand die je goed kent of hij of zij herkent dat je bijvoorbeeld grapjes gaat maken bij een lastig gesprek of een te rooskleurig beeld hebt van je toekomst.

Ik weet zeker dat je goede feedback terugkrijgt ;).

Oefen vervolgens een tijdje met het herkennen van die momenten van afweer. Meer dan 'o ja ik doe het weer' hoeft voor nu niet. Je verandert je gedrag daar al mee, beloofd.



Is dit die verre buurvrouw weer?

Verzachtings life changer

14 januari 2024

Een van de andere verzachtings-life changers voor mij was brieven schrijven aan mezelf. Ik had al een tijdje gejournald (raar woord) en gebruikte daarvoor de werkwijze van The Artists Way van Julia Cameron. Werkte best goed, maar ik voelde dat het effectiever kon.

En toen zat ik op een ochtend weer te schrijven en begon ik ineens met 'Lieve Gieke'.

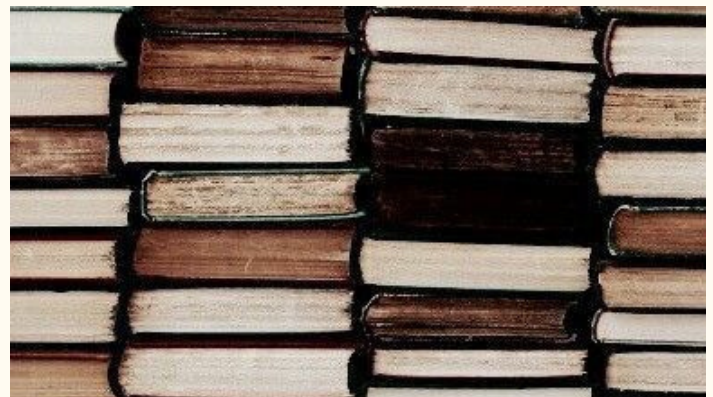
En schreef ik een brief aan mezelf. En de dag erna weer. En weer. En nog steeds. Soms lang, vaak kort.

Ik werd er rustig van, verzachtte ervan. En kreeg er overzicht en inzicht van. En soms las ik die brieven ook terug. En werd ik getroost of verzachtte ik weer eventjes.

Ongemakkelijk? Ja, om zo te vertellen maar niet om te doen.

Want als je niet met jezelf kan praten, met wie dan wel? Verzachting start met contact met jezelf.

Magisch dus. Misschien kan je het eens proberen. Vertel je het gewoon tegen niemand. Of wel, dat mag natuurlijk ook.



Voor je het weet puilt je boekenkast uit.

Ontdekking geheim genootschap

14 januari 2024

En ten slotte nog een verhaaltje over een geheime genootschap wat ik een tijdje geleden ontdekte. Misschien ken je het wel?

Vroeg in de ochtend is het nu heel mooi buiten. Fris, dauw net boven het water en heel veel vogelgeluiden. Zelfs middenin de stad. Het is daardoor heel vroeg ook al best druk, vooral met hondenbezitters. Zij zijn lid van een geheim genootschap van mensen die elkaar altijd groeten. Ik weet dat zeker, want als ik niet met de hond loop word ik veel minder begroet. Dus wil je gegroet worden in de morgen: koop een hond.

Of haal er een uit het asiel, ik begreep dat er daar op dit moment veel zitten.

Geïnspireerd door al dat groeten ben ik een sociaal experiment gestart. Een van de onderdelen van het experiment is elke dag iedereen groeten die ik op straat tegenkomen. Het is namelijk besmettelijk denk ik: mijn kinderen doen het ondertussen ook al. Dat groeten leidt vaak tot een wedergroet: de ander blij, ik blij. Want we voelen ons alletwee eventjes gezien. Soms leidt het tot een geschrokken wegstap.

Dat zijn de gênante momenten.

Ik gooi die op afweer bij de ander. Dat is beter voor mijn ego. En heel af en toe, echt waar, komt iemand vragen waarom ik hem of haar groet. Dat leidt altijd tot een leuke discussie over het belang van gezien worden en van gemeenschapszin. Het levert dus eigenlijk bijna altijd iets positiefs op voor mij. Op de gênante momenten na, die moet ik voor mezelf nog leren reframen.

Dat was het voor deze zondag. Maak je er een fijne dag van? En doe je een groetje namens mij? Tot volgende week weer. Je over relaties dan. Bereid je maar alvast voor ;)