

Hoe gaan mensen met hun problemen om? Wat kan daar het gevolg van zijn en

Adviezen om er effectiever mee te leren omgaan.

Onder het hebben van problemen worden ook erfelijke ziekten en genetische afwijkingen verstaan.

Hieronder staan 14 stijlen gerubriceerd waarop je met een probleem om kunt gaan. De eerste vier zijn nog redelijk bewust. Vanaf de vijfde stijl is er sprake van een onbewuste reactie, die vaak een reactie is op een gedachte die door een signaal vanuit de buitenwereld werd opgeroepen.

De vetgedrukte hoofdletters geven de gedrag -of copingstijlen weer, daaronder worden voorbeelden aangegeven en daaronder adviezen wat je zou kunnen doen als de desbetreffende stijl je meer hindert dan je lief is.

Het kan zijn dat iemand bij het hanteren van problemen een stijl van de eerste categorie heeft, maar bij andere problemen, die bij hem of haar een intern complex oproepen, naar een veel minder effectieve stijl overschakelt (onbewust).

Categorieën gaan van effectief naar ineffectief:

1 ACTIEF HET PROBLEEM OPLOSSEN.

Dit geldt voor zowel mentale, emotionele, fysieke seksuele, sociale, religieuze, ethische en spirituele problemen.

Doen of zeggen wat het moment vraagt vanuit de autonome positie.

- Emoties toelaten en daar uiting aangeven of de emotie bewust 'parkeren' en er direct erna op terugkomen (zie 4).

- Bewegen of in rust zijn al naar gelang van wat het moment vraagt. Het effect is dat het de lucht klaart, het ontroert, geeft opluchting, ontspant en geeft een zelfverzekerd gevoel en leidt tot zelfvertrouwen en onafhankelijkheid, enthousiasme en optimisme.

Advies: deel dit met zoveel mogelijk mensen

2 ONDERSTEUNING ZOEKEN

Bij twijfel advies vragen vanuit autonome positie bij partner, vriend, raadsman, advocaat, trainer of het vanuit eigen motivatie in (leer)therapie gaan, met het doel het hervinden van de balans van 'geven en ontvangen' van voelen en denken.

Advies: Als je zelf ergens niet uitkomt is de second best opstelling om adviezen in te winnen bij integere mensen, die je hoogacht en zelf uiteindelijk je keuze maken.

3 LICHAAMELIJKE EN GEESTELIJKE ONTSPANNING ZOEKEN

Sublimeren van opgelopen spanning door bijvoorbeeld:

- schaken, kaarten, dammen, lezen, schilderen, gedichten en of dagboek schrijven of ernaar luisteren

- theater/bioscoopbezoek,

- bidden, meditatieoefeningen - zelfhypnose oefeningen, yoga etc,

- sauna, in seks vluchten, dansen, disco

Advies: Als de spanningen blijven, ga er dan vanuit dat er vaak een (intra)psychisch of sociaal conflict ten grondslag kan liggen aan de lichamelijke spanning die je voelt. Deze spanning kan voor een korte periode gesublimeerd worden door bovengenoemde afleidingen, doch uiteindelijk zal je toch de confrontatie aan dienen te gaan met dat wat je eerder vermeden hebt.

4 HET UITEN VAN EMOTIES ACHTERAF VANUIT VOLWASSEN (AUTONOME) POSITIE

Eerder uitgesteld uit consideratie overwegingen, sociale context, angst om afgewezen te worden of om kinderen te beschadigen.

Effect: Acceptatie van je zelf en de ander en inzicht in de situatie.

(basisgevoelens uiten zoals als: verliefdheid, jaloezie, angst, agressie, machteloosheid, verdriet etc en als dat nog niet veilig voelt kun je zeggen dat het "niet goed" of juist wel "heel goed" voelde.)

Advies: Als dit nog niet mogelijk is in direct contact:

- kaartje schrijven of telefoneren en
 - Ik-boodschappen geven door te zeggen: wat je voelde, dacht en ervoer op het moment dat de ander iets zei of deed of dat er zich iets voordeed en vragen of de ander er van bewust was dat dát het effect was.
 - kijk bij tips op deze site
-

Vanaf categorie 5 is er gevaar dat mensen worden gemanipuleerd of zelf onbewust gaan manipuleren.

5 UITING GEVEN VAN EMOTIONELE TOESTAND ACHTERAF OP EEN PASSEND MOMENT VANUIT SLACHTOFFERGEVOEL

Je ontlaadt onbewust emoties door uiting of gedrag of door het opschrijven vanuit slachtoffergevoel.

Advies: Indien dit vaak optreedt hulp zoeken bij (moderne) hypnotherapie door hypno-psychotherapeut / TA/Kernfusietraining®.

5a JE 'GEROEPEN VOELEN ANDEREN TE 'HELPEN' GESTUURD DOOR SLACHTOFFER GEVOEL

Emoties verdringen door plaatsvervangend gedrag gestuurd vanuit de behoefte te behagen om controle te krijgen of te behouden over de situatie:

- lief en aardig doen tegen iedereenook al ben je kwaad
- perfectionist
- controle freak
- 'doceren',
- wijsneus,
- dwingeland,
- helper,
- redder,

- intrigant,
- betweter,
- 'doorbijter'
- drammer;
- 'straatvechter'

Hierbij ontlaadt je onbewust emoties door uiting of gedrag of door het opschrijven vanuit slachtoffergevoel.

Advies: Indien dit vaak optreedt hulp zoeken bij (moderne) hypnotherapie door hypno-psychotherapeut / TA/ Kernfusietraining®

6 HET UITEN VAN PRIMAIRE EN SECONDAIRE EMOTIES OP EEN NIET - PASSEND MOMENT VANUIT HET 'SLACHTOFFERGEVOEL'

Geuit naar degene die de emotie heeft opgeroepen bijvoorbeeld in het bijzijn van anderen/kinderen.

Advies: Hulp zoeken bij (moderne) hypnotherapie door hypno-psychotherapeut of Kernfusietraining®

7 HET VOELEN VAN EEN ANDERE EMOTIE DAN DIE PAST BIJ DE SITUATIE EN GEEFT DAAR WÉL UTING AAN.

- Je voelt je schuldig of je voelt spijt dat je voor je zelf bent opgekomen,
- je voelt je verplicht,
- je voelt je slachtoffer of incapabel,
- je slikt, je doet alsof,
- je past je aan,
- je weet achteraf pas wat je had willen zeggen.

Advies: Hulp zoeken bij (moderne) hypnotherapie door hypno-psychotherapeut, Kernfusietraining®

7a HET VOELEN VAN EEN ANDERE EMOTIE DAN DIE PAST BIJ DE SITUATIE EN GEEFT DAAR GÉÉN UTING AAN

- Je voelt je schuldig of je voelt spijt dat je voor je zelf bent opgekomen,
- je voelt je verplicht,
- je voelt je slachtoffer of incapabel,
- je slikt, je doet alsof,
- je past je aan,
- je weet achteraf pas wat je had willen zeggen.

Advies: Hulp zoeken bij (moderne) hypnotherapie door hypno-psychotherapeut, Kernfusietraining®

8 HET UITEN VAN ALLERLEI EMOTIES ACHTERAF AAN ANDEREN VANUIT HET 'SLACHTOFFERGEVOEL'

Deze categorie lijkt op hulp zoeken maar de hulp wordt gezocht door de slachtoffer-IK en niet door de volwassen IK, zoals bij cat 2)

- roddelen en klagen,
- verwijten,
- vooroordelen hebben
- veroordelen).

Advies: Hulp zoeken bij moderne hypnotherapie door hypno-psychotherapeut of Kernfusietraining®.

Vanaf deze categorie is er gevaar dat mensen onbewust gaan manipuleren.

9 HET TONEN VAN EEN ANDERE (negatieve) EMOTIE (of lichamelijke uiting) DAN DIE WERKELIJK GEVOELD WORDT

Bijvoorbeeld te herkennen aan afweerreacties als: vechtreacties

- dominant of stoer doen
- hatelijkheden, cynisme, sarcasme, arrogantie
- verbazing en onthutsing uiten
- bravoure
- humor veinzen
- seksisme
- projecteren
- negeren

Bijvoorbeeld te herkennen aan afweerreacties als: vluchtreacties

- door angst voor de afwijzing: ja zeggen bij nee voelen
- chaotische reacties
- sentimenteel
- wantrouwig
- wegstaren
- hoesten, kuchen, transpireren
- rituele handelingen zoals dingen gaan doen
- opruimen, schoonmaken uit bijv. irritatie, Bijvoorbeeld te herkennen aan afweerreacties als: bevriesreacties
- verlegenheid
- onzekerheid
- blozen, slikken, dichtgeknepen keel
- verstrakken, dichtklappen, verkillen etc.
- adem inhouden, hoge adem,

Bovengenoemde strategieën zijn zowel de sfeer onderling als voor 'dader' en slachtoffer heel schadelijk. Als u eerlijk bent komt deze categorie heel veel voor binnen de omgang met mensen in het sociale verkeer zowel in de privé-sfeer als op de werkvloer.

Advies: Hulp zoeken bij moderne hypnotherapie door hypno-psychotherapeut, Kernfusietraining®.

Vanaf deze fase zouden herstelinterventies, allemaal uit het AWBZ gefinancierd moeten worden

(om weer een gezonde maatschappij te krijgen met een acceptabel aantal mensen dat arbeidsongeschikt is en waar mensen weer meer de natuurlijke staat hebben zoals we bedoeld zijn: dus om erger te voorkomen).

10 LANGDURIG EMOTIES ONDERDRUKKEN

- je geblokkeerd/getraumatiseerd voelen
- rationaliseren,
- bokkig doen,
- dominant gedrag,
- somatiseren,
- vreetbuien,
- snoepen,
- hyperventilatie,
- nare dromen,
- angsten,
- fobieën.

Veelal blijken bij deze categorie veel systemische overgedragen ladingen vanuit het familiesysteem van vele generaties daarvoor ten grondslag te liggen aan de inadequate overlevingsstrategieën.

Advies: Hulp zoeken zoals, psychotherapie, bio-energetische therapie, neoklassieke -en moderne hypnotherapie door hypno-psychotherapeut, Kernfusietraining® in combinatie met fysiotherapie, massage, ontspanningstherapie.

11 GERUSTSTELLING TROOST ZOEKEN.

Deze categorie lijkt op hulp zoeken maar de hulp wordt gezocht door de symptomen die het lichaam of geest aangeeft die de slachtoffer-IK niet begrijpt, dus ook niet door de volwassen IK, zoals bij categorie 2.

Dus men gaat vanuit een extern bepaald wereldmodel hulp vragen. Als dit herkend wordt en goede hulp geboden wordt kan de persoon in kwestie weer leren balans te vinden tussen ontvangen en geven en een meer permanente staat van integriteit naar zich zelf te ontwikkelen:

- naar therapie verwezen worden
- bij de therapeut 'lopen',
- contant massages nodig hebben,
- klassieke hypnotherapie
- neoklassieke hypnotherapie etc. vanuit een extern bepaald wereldmodel; leren ontvangen en geven).

Advies: Wordt alert, zodra onderdrukkende pillen worden voorgeschreven en kijk eerst eens bij:

12 AFWACHTEN, VERMIJDEN, VLUCHTEN, OP ZOWEL MENTAAL, EMOTIONEEL ALS FYSIEK NIVEAU

- pessimisme,
- rook- en drank verslavingen (inclusief onderdrukkende pillen),
- seksuele verslavingen zoals porno,
- 0900-GSM-gok- en drugsverslaving,

- cirkelende gedachten,
- dwanghandelingen,
- ademstoornissen,
- eetstoornissen,
- angststoornissen,
- seksuele stoornissen,
- stemmingsstoornissen,
- nachtmerries,
- chronische kwalen,
- prikkelbare darm syndrome (PDS of IBS).

Advies: Hulp zoeken via huisarts bij hypno-psychotherapie, psychiater met ondersteuning van hypno-psychotherapeut, Kernfusietraining®

13 DEPRESSIEF EN OVERSPANNEN REAGEREN

- Je down voelen,
- ongedifferentieerde emoties (woede verdriet, machteloosheid, eenzaamheid, angst kunnen niet meer van elkaar onderscheiden worden),
- slapeloosheid,
- futloosheid,
- laag zelfbeeld.

Advies: Hulp zoeken bij hypnotherapie, psychiater met ondersteuning van hypno-psychotherapeut, Kernfusietraining®

14 CHRONISCHE PIJNEN, CHRONISCH DEPRESSIEF REAGEREN, MALEN, WANEN

- chronische pijnen- en ziekten,
- burnout.
- robotgevoel,
- DIS,
- immuniteitsziekten,
- ongeneeslijke ziekten,
- zelfmoordgedachten
- hallucineren,
- dementie, delier,
- schizofrenie,
- psychose,
- totaal geblokkeerde darmfunctie.

Advies: Hulp zoeken bij Psychiater, Pijnteam, neuroloog, interne geneeskunde, chirurgie etc. met als aanvulling klassieke en neoklassieke hypnotherapie, Kernfusietraining® ter ondersteuning om zelfherstellende krachten te mobiliseren. Veelal blijken bij deze categorie veel systemische overgedragen ladingen vanuit het familiesysteem van vele generaties daarvoor ten grondslag te liggen aan de inadequate overlevingsstrategieën. Deze zijn met systeemopstellingen aan het licht te brengen. Als de verstrikkingen en de vaak hieraan ten grondslag liggende familieverdriet en/of geheimen worden opgelost blijkt er een verlichting van

de klachten op te treden. Zie ook de brochure Hypno-psychotherapie.

Zie hier een link naar een objectieve site over oa de effectiviteit van hypnotherapie <http://www.iocob.nl/Hypnose.html>