

Veel voorkomende controlestrategieën (bron: Russ Harris – The happiness trap)

Zijn er strategieën die je bij jezelf herkent?

| Vluchtstrategieën | Vechtstrategieën |
|--|--|
| <p data-bbox="199 405 573 432">VERSTOPPEN/ONTSNAPPEN</p> <p data-bbox="199 496 1097 616">Voor mensen, plekken, situaties of activiteiten die aanleiding kunnen geven voor onaangename gevoelens of gedachten, verstop je je of je probeert eraan te ontsnappen.</p> | <p data-bbox="1131 405 1361 432">ONDERDRUKKEN</p> <p data-bbox="1131 496 1989 616">Ongewenste gedachten en gevoelens probeer je direct te onderdrukken. Je dwingt jezelf om niet aan ongewenste dingen te denken of je stopt je gevoelens zo diep mogelijk weg.</p> |
| <p data-bbox="199 861 331 888">AFLEIDEN</p> <p data-bbox="199 952 1104 1072">Felle reacties om van een 'gekwetst', pijnlijk gevoel af te geraken: bvb. overdreven sporten, werken, shoppen, eten, muziek luisteren, uitgaan, vechten, TV kijken....</p> | <p data-bbox="1131 861 1361 888">ARGUMENTEREN</p> <p data-bbox="1131 941 2020 1150">Je argumenteert met je eigen gedachten. Krijg je bvb. de gedachte dat je een loser bent, dan ga je daar tegen in door tegen jezelf te zeggen: kijk eens naar wat je in je werk allemaal hebt bereikt! Dit klopt niet! Je kunt ook tegen de realiteit ingaan door te protesteren: zo zou het niet moeten zijn!</p> |

| | |
|--|---|
| <p>VERDOVEN/ VERGETELHEID ZOEKEN</p> <p>Pillen, drank, drugs gebruiken om bepaalde gevoelens niet te moeten voelen. Zelfverminking is hier ook een voorbeeld van.</p> | <p>DE BAAS WORDEN</p> <p>Je probeert je gedachten en gevoelens de baas te worden. Je zegt bvb. dingen tegen jezelf als: maak je niet druk! Kalm blijven! Een beetje positiever aub! Of je probeert jezelf te dwingen om gelukkig te zijn terwijl je dat niet bent.</p> |
| <p>ZELFMEDELIJDEN</p> <p>Je vlucht van je werkelijke gevoelens door jezelf te wentelen in zelfmedelijden. Arme ik, dat ik dat nu moet voelen en meemaken.</p> | <p>JEZELF UITSCHULDEN</p> <p>Je scheldt jezelf uit om je te dwingen je anders te voelen. Je roept dingen tegen jezelf als: mislukkeling, idioot, doe niet zo zielig, je kunt dit best wel aan, waarom ben je toch zo een lafaard?</p> |