



## Het ontstaan van een rotgevoel

*Je kent het wel: het vage gevoel niet lekker in je vel te zitten of je zelfs (heel) rot te voelen. Natuurlijk wil je van dit gevoel af; dan ga je vaak onhandige dingen doen, waardoor je alleen maar nieuwe problemen krijgt. Je gaat bijvoorbeeld veel snoepen, drinken of winkelen. Of je gaat je overdreven sociaal of superstoer voordoen.*

### Negatieve overtuiging

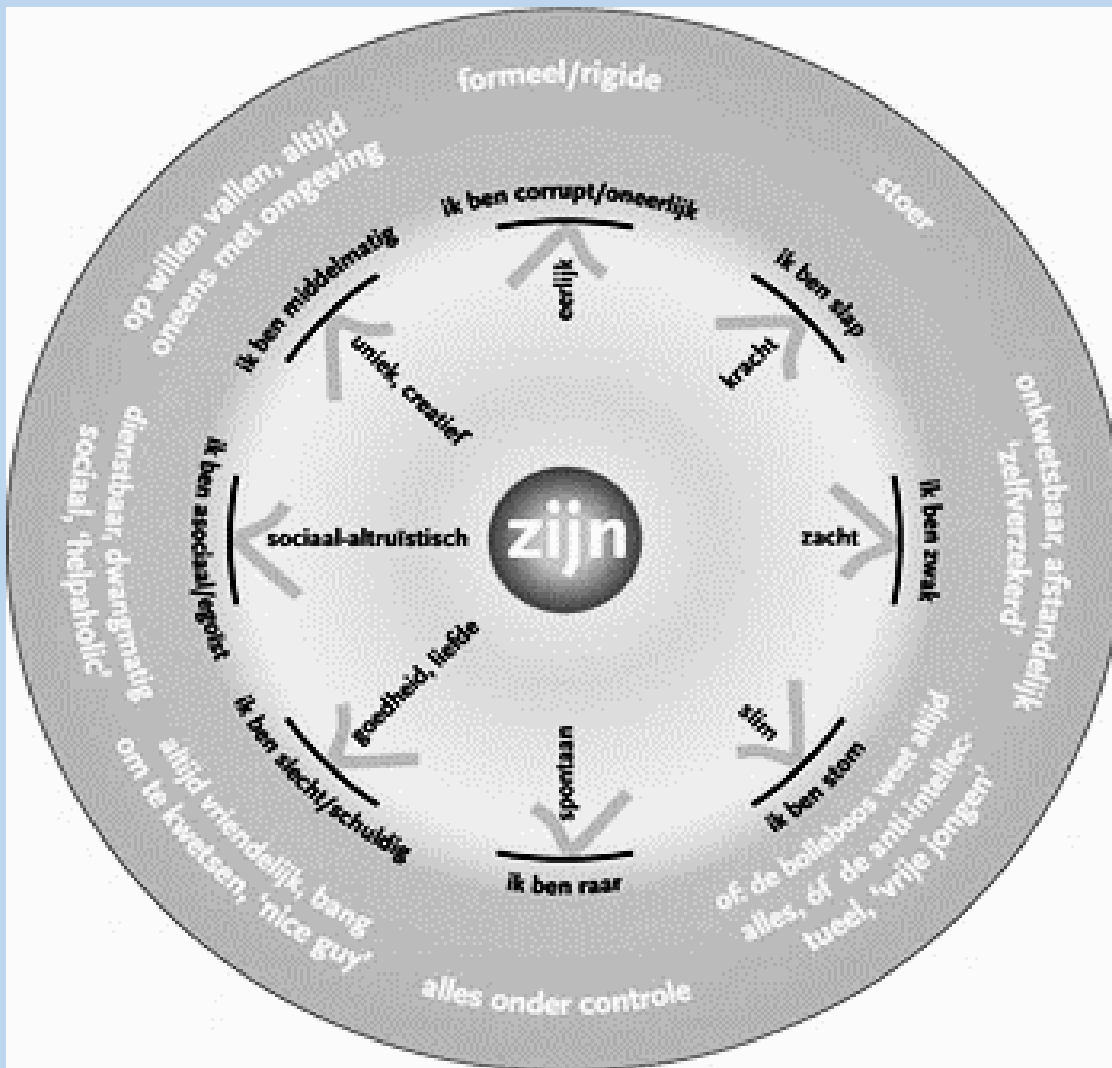
Als kind ben je van nature open, spontaan, direct, eerlijk, flexibel, creatief en nog veel meer. Deze 'onbelemmerde staat van zijn' wordt onbewust afgewezen door je opvoeders ('doe niet zo druk', 'maak niet zo'n lawaai', 'hou nu eens je mond', 'zeur niet zo', enzovoort). Door de pijnlijke afwijzingen van de opvoeders leer je het af om je zo spontaan, eerlijk of direct te gedragen; je krijgt een negatief idee over jezelf. Je gaat jezelf afwijzen en creëert een negatieve overtuiging!

### Jezelf afwijzen

Je leert als kind dat je niet goed genoeg bent, zoals niet slim, slap of niet de moeite waard. Je voelt je daardoor als persoon afgewezen. Om dit pijnlijke gevoel te voorkomen en om erkenning te krijgen, ga je dit gevoel bedekken; je past je gedrag aan de wens van je opvoeders aan. Je neemt een 'nep-identiteit' aan, een imago of ego.

In het schema 'Creatie van het lijden' van Jan Geurtz op de volgende pagina zie je een aantal voorbeelden met uitleg.

- De kern van de afbeelding is de natuurlijke 'staat van zijn' met spontane uitingen.
- De vette strepen die dit gebied omsluiten symboliseren de afwijzing of beknelling van deze spontane uitingen.
- In de zone daarbuiten staat tot welk negatief geloof deze afwijzing zou kunnen leiden. Dit is de zone van de zelfafwijzing.
- Daaromheen bevindt zich het zelfbeeld dat dient om het negatieve geloof te verbergen. In witte letters staan daarin enkele mogelijke invullingen van het imago.



### Bedekken

Als je volwassen wordt, merk je dat de nep-identiteit niet voldoende is. Het nare gevoel en de zelfafwijzing blijven. Je probeert het te bedekken met iets anders: je vlucht als het ware voor dat gevoel en wil het compenseren door een handeling of een middel, om je (tijdelijk) beter te voelen. Je gaat bijvoorbeeld teveel eten, je vlucht op sociale media, je neemt een wijntje extra, je geeft veel geld uit bij het winkelen of je stort je helemaal op je werk. Gelukkig leidt dit patroon lang niet altijd tot een serieuze verslaving.

### Verslaving

Maar hoe minder je je gevoel toelaat en hoe heftiger je negatieve overtuigingen, des te groter de kans dat je wel een serieuze verslaving ontwikkelt. De kans op een verslaving is ook afhankelijk van je opvoeding en je omstandigheden. Iemand die bijvoorbeeld nooit met drugs in aanraking is geweest, zal hieraan niet snel verslaafd raken, maar heeft dan weer een grotere kans op een andere verslaving, zoals een relatie- of eetverslaving.

### Schuld en schaamte

Je voelt je schuldig over de manier waarop je jouw rotgevoel bedekt, en je schaamt je voor je gedrag, want diep vanbinnen wil je niet zoveel eten, drinken, winkelen enzovoort. En steeds wordt die onvrede over jezelf en je gedrag groter en voel je je slechter. Dat gevoel ga je weer bedekken met meer van datzelfde gedrag, om je even iets beter te voelen. Snel daarna komt het schuldgevoel weer iets groter opduiken en de (verslavings)cirkel is rond.

**EFT**

Maar gelukkig hoef je niet je hele leven aan je ingesleten gewoonte vast te 'zitten'.  
Met **EFT** (Emotional Freedom Techniques) kun je deze repeterende patronen doorbreken.