



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Interne conflicten

Bij conflicten denk je gauw aan een conflict met iemand anders. Naast externe conflicten bestaan er ook interne conflicten : een conflict met jezelf. Interne conflicten kunnen natuurlijk van allerlei aard zijn, maar zijn vaak gebaseerd op **introjectie** of **retrojectie**.

Introjectie betekent dat je normen en opvattingen van anderen ingeslikt hebt die eigenlijk wezensvreemd voor jezelf zijn.

Bijvoorbeeld : vroeger werd thuis de regel gehanteerd : je mag de vuile was niet buitenhangen. Jaren later hanteer je die regel nog steeds, terwijl je iemand bent die heel graag zijn zorgen met anderen deelt. Je hebt dan een innerlijk conflict tussen de aangeleerde regel en je eigen aard.

Retroreflectie betekent dat je datgene wat je van een ander verwacht of een ander aan wilt doen op jezelf gaat toepassen.

Bijvoorbeeld : jezelf pijnigen in plaats van de ander. Of wat heel vaak voorkomt : kwaad worden op jezelf terwijl je kwaad bent op iemand anders. Je hebt dan een innerlijk conflict omdat je iets met een ander zou willen aangaan maar dat niet doet.

In beide gevallen maak je een conflict intern, terwijl het om een extern conflict gaat of om een conflict dat in interactie met anderen '**opgelost**' kan worden. Vaak al door je innerlijke conflict te durven benoemen!

Basisbemiddeling nu in Genk

http://www.mediv.be/nieuwsbrief/2009juni/Medivbrief_juni2009.htm



