Vermijding!

Vermijden is een onderdeel van ons leven. Het vermijden van ‘moeilijke’ onderwerpen is een wijdverspreid menselijk trekje. Als iets te spannend is kunnen we vechten of vluchten. Vermijden hoort tot de laatste strategie, en is soms een adequate coping. Vermijden kan zich uiten op het niveau van gedrag, maar ook op het gebied van emoties: pijnlijke of andere ‘negatieve’ emoties. Vermijden kan helpend zijn op de korte termijn, maar is veelal ondermijnend op lange termijn. Dan resulteert het bijvoorbeeld in opgekropte gevoelens of in te weinig uitdaging en onderprikkeling. Dat laatste heeft meestal een negatief effect op de ontwikkeling van het zelfbeeld. Sommige mensen zijn zo druk met het wegen en beoordelen van sociale interacties dat het er aan deelnemen er bij inschiet. Uit angst vermijden zij het liefst allerlei voor hen stressvolle situaties. Zo durven zij bepaalde werkzaamheden niet aan terwijl ze wel de bagage daar voor hebben. Ook kunnen ze huiverig voor behandeling (groepen!) die juist voor hen geïndiceerd is.

Kortom, vermijding komt veel meer voor dan alleen bij de classificatie ontwijkende persoonlijkheids(stoornis).

Relaties

Binnen families, partnerrelaties en gezinnen wordt veel vermeden, zeker als het gaat over gevoelige, ingrijpende kwesties. Hierbij valt te denken aan rouw en trauma.

De professional en de patiënt

Vermijdingsgedrag bij therapeuten komt regelmatig voor. Behandelingen hebben naast veiligheid ook spanning nodig. Door vermijding duren behandelingen veelal langer en dragen het kenmerk van voortkabbelen.

De GGZ

De aanhoudende wachtlijstproblematiek zegt ook iets over het collectief vermijden van moeilijke keuzes.

De wetenschap

Door het vermijden van kritische vragen over modellen, hypothese vorming, validiteit, generaliseerbaarheid en repliceerbaarheid van onderzoek wordt echte ontwikkeling en groei in het vak belemmerd.