

## Hand-out Krachtige Patronen.

Wanneer je vastloopt in je leven komt dit vaak doordat je inefficiënte, automatische patronen hebt. Bijvoorbeeld steeds over je grenzen gaan, steeds in dezelfde conflicten belanden of steeds dezelfde emotionele reactie hebben. Natuurlijk weet je ergens wel dat dit jouw valkuil is en achteraf, vaak in je bed, kun je goed bedenken wat je wel had moeten zeggen of doen. En toch, de volgende keer, stap je er automatisch weer in. En zo blijven de patronen zich herhalen en versterken.

Om dit te begrijpen moeten we terug naar eerder in je leven. Vanuit verschillende biologische en psychologische theorieën weten we tegenwoordig dat veel van je automatische patronen al vroeg in je leven zijn ontstaan. In het contact met je ouders, opvoeders en anderen uit je omgeving leer je als kind hoe jij, de ander, en de wereld in elkaar steekt. Je leert je eigen emoties herkennen en onder woorden te brengen en hoe je met die emoties om moet gaan. Je leert de expliciete en impliciete leefregels, dus hoe je met elkaar om moet gaan, wat je mag verwachten van anderen en wat anderen van je verwachten. Al deze informatie wordt diep in je lijf en brein opgeslagen.

Veel van deze patronen zijn gezond en helpend. Ze helpen je om goed in contact met jezelf te staan, voor je eigen emotionele behoeften te zorgen en om fijne relaties te hebben met de mensen om je heen.

Soms zijn of worden patronen niet meer functioneel. Dat heeft vaak te maken met de vraag of je ouders en opvoeders in staat zijn geweest om goed aan jouw specifieke emotionele behoeften te voldoen.

Even een disclaimer: we doen hier niet aan ouder-bashing of blaming the parents. Soms gaat er natuurlijk wel echt iets verkeerd in de opvoeding. Bijvoorbeeld verwaarlozing of geweld.

Tegelijkertijd kunnen er ook behoeftes niet vervuld worden doordat ouders niet beter weten of niet anders kunnen. Onze ouders zijn niet per sé de schuld van onze problemen, maar zij hebben natuurlijk wel een belangrijk rol gehad in de ontwikkeling van onze patronen, zowel de positieve als disfunctionele.

### Opdracht 1: Vaststellen meest gemiste emotionele basisbehoefte:

De afgelopen jaren zijn er 7 verschillende basisbehoefte beschreven:

- **Veiligheid:** Een kind wil opgroeien in een omgeving waar geen fysiek of verbaal geweld is. Dus in een omgeving waarin het kind veilig zijn eigen emoties en behoeften kan ervaren en oefenen met het uiten hiervan, wat natuurlijk met vallen en opstaan gaat.
- **Autonomie:** Kinderen hebben hun eigen wensen, ideeën en gevoelens. Het is belangrijk dat zij de ruimte krijgen om te leren hier zelf invulling aan te geven en om te gaan met de consequenties hiervan.
- **Realistische grenzen:** Kinderen hebben grenzen nodig om zich veilig te voelen. Er moeten niet te veel grenzen zijn, dan komt onder meer de autonomie onder druk te staan, maar ook niet te weinig. Dan leert het kind niet om met frustraties om te gaan, wat de wereld juist heel onveilig maakt.
- **Een gezonde manier van omgaan met emoties:** Kinderen moeten leren dat emoties komen als golven en dus ook weer over gaan, dat ze al hun emoties mogen ervaren, en hoe ze deze op een gezonde manier kunnen uiten. Je zou kunnen zeggen dat ze dat vooral afkijken bij hun omgeving.
- **Spelen:** Alle zoogdieren spelen. Het is enerzijds een manier om je te ontspannen, sociale contacten te onderhouden, en je fantasie te prikkelen. Daarnaast is het ook een veilige manier om te oefenen met sociale en praktische vaardigheden.

- **Rechtvaardigheid:** Kinderen hebben een sterk ingebakken rechtvaardigheidsgevoel, dit zien we ook bij primaten. Rechtvaardigheid maakt de wereld voorspelbaar.
- **Verbondenheid:** Kinderen moeten zich verbonden voelen met het gezin en de rest van de omgeving. Eenzaamheid en uitstoting is een grote voorspeller van psychische klachten.

Het is belangrijk om je te realiseren de intensiteit van deze behoeften afhankelijk kan zijn van je aangeboren temperament maar bijvoorbeeld ook je levensfase. Sommige kinderen hebben bijvoorbeeld van nature een grotere behoefte aan autonomie, of zijn juist angstig van aard. Als ouder wordt er op dat vlak dan meer van je gevraagd dan anders. De behoefte aan grenzen ziet er anders uit wanneer je 3 bent dan wanneer je 15 bent.

Zet voor jezelf deze zeven emotionele basisbehoeften op volgorde. Op de eerste plek de behoefte waar jij in je jeugd het meest in gezien hebt gevoeld en op plek zeven de behoefte waarin jij je het minste gezien hebt gevoeld. Zet daarna een plusje of een min als je vader en/of moeder hier een positieve of negatieve rol in heeft gespeeld.

Positie	Emotionele Basisbehoefte	Rol vader	Rol moeder
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

### Opdracht 2: Voelen van het verband tussen vroeger en nu.

Door middel van een imaginatie-oefening gaan we het verband tussen vroeger en nu niet alleen begrijpen maar ook voelen.

### **Opdracht 3: onderzoeken verschillende kanten in onszelf**

Als kind ervaar je negatieve emoties wanneer je je niet gezien voelt in een emotionele basisbehoefte. Tegelijkertijd ga je er als kind van uit dat je ouders het bij het juiste eind hebben en dat daarom jouw negatieve gevoel niet de bedoeling kan zijn. Wanneer er thuis niet over verdriet wordt gesproken en je voelt je als kind wel verdrietig, dan mag je in jouw beleving dat verdriet niet bestaan.

Wanneer je als kind graag wil spelen maar je groeit op in een gezin waar hard werken de norm is, dan maakt je als kind die behoefte vaak uit jezelf weg. Kinderen hebben de neiging zich aan te passen aan hun omgeving.

Wanneer er door je omgeving niet voldoende werd stil gestaan bij de basale behoeften die je als kind had, heb je oplossingen gevonden om daar mee om te gaan. Deze oplossingen waren waarschijnlijk erg effectief om even niet te hoeven voelen dat je verdriet of pijn ervaarde. Bijvoorbeeld een muur optrekken of het omzetten van de ene emoties in een andere. Of de oplossing was effectief om wel in de ene behoefte te voorzien, bijvoorbeeld emotionele steun, maar vaak ten koste van andere behoeften zoals autonomie of mogen spelen.

Wanneer we wat zicht hebben op deze patronen levert dit vaak al heel wat op. Kennis is immers macht. Je kan dan vaak in bepaalde situaties al herkennen wat er misgaat en welk patroon je aan het herhalen bent. Maar het kenmerk van deze patronen is nu juist dat ze zo automatisch gaan en vaak erg moeilijk te veranderen zijn. Om hier toch controle over te krijgen maken we patronen inzichtelijk door te werken met verschillende kanten in ons zelf.

Zo'n kant, ook wel modus genoemd, is een toestand waarin we kunnen schieten wanneer we emotioneel geraakt worden. We onderscheiden vier hoofdkanten.

**Gezonde volwassen kant:** Wanneer er in onze jeugd voldoende aan onze basisbehoefte is voldaan ontstaat er een gezond beeld over onszelf, onze emoties en over anderen en hun emoties. We kunnen dingen voelen zonder overspoeld te raken en genuanceerd nadenken over bepaalde situaties. Iedereen heeft in meer of mindere mate een gezonde volwassen kant, maar wanneer er te weinig in de basisbehoefte is voorzien is het soms moeilijk om deze kant vast te houden bij oplopende emoties.

*Hoe herken je deze kant in jezelf?*

Wanneer je in je gezonde volwassenkant zit kun je je eigen emoties herkennen en hiervoor zorgen. Je kunt positieve en realistische woorden tegen jezelf zeggen.

**Vraag:** Welke gezonde ouderboodschappen zeg jij tegen jezelf?

**Kind-, dan wel gevoelskant:** Wanneer we in deze kant zitten voelen we voornamelijk de pijn die we hebben ervaren wanneer wij niet gezien werden in onze basisbehoeften. Dit kan dus verdriet en angst zijn, maar ook intense woede. Bijzondere kindkanten zijn bijvoorbeeld het idee zeer bijzonder te zijn (prinsjes en prinsesjes) of een zeer impulsieve kant.

*Hoe herken je een kindkant in jezelf?*

Een kindkant herken je vooral door het gevoel overspoeld te worden door je emotie. De emoties ervaar je dan heel intens en ze lijken groter te zijn dan je zou verwachten gezien de situatie.

**Vraag:** welke emoties ervaar jij wanneer je in een kindkant schiet?

**Negatieve ouderkant:** Typische negatieve ouderkanten zijn de kritische/ straffende ouder en/of de veeleisende ouder. Deze kanten ontstaan doordat we als kind direct of indirect deze boodschap hebben meegekregen. Direct kan zijn door ouders die kinderen bestraffend toespreken (je bent waardeloos, je ben een nietsnut) of steeds maar onrealistische eisen stellen. Kinderen leren echter ook vaak tussen de regels door. Ze hebben de neiging om ingewikkelde situaties zichzelf aan te rekenen. Je neemt aan dat je zelf schuld hebt aan de negatieve situatie omdat je niet de moeite waard bent. Of dat je harder moet werken om bijvoorbeeld ruzie te voorkomen.

*Hoe herken je een negatieve ouderkant?*

Mensen beschrijven dit vaak als dat negatieve stemmetje in je achterhoofd, dat duiveltje op je schouder, die je steeds maar van commentaar voorziet.

**Vraag:** welke negatieve boodschappen hoor jij van jouw negatieve ouder? (het gaat dus niet om je daadwerkelijke ouders/opvoeders, maar om de negatieve ouder in jezelf!)

**Beschermers:** We lezen net dat kinderen oplossingen zoeken om met de pijn om te gaan wanneer ze zich niet gezien voelen in hun emotionele basisbehoefte. De oplossingen waren in je jeugd heel erg belangrijk en functioneel, het zorgde ervoor dat je paste in je gezin. Deze oplossingen noemen we beschermers. Er zijn drie type beschermers:

- Vermijdende beschermers zorgen ervoor dat gevoelens worden weggemaakt. Een muur die je op kan trekken, verslaving, maar ook bepaalde situaties uit de weg gaan.
- Overcompenseerde of aanvallende beschermers vervormen de pijnlijke emoties naar een andere. Bijvoorbeeld, ik doe jouw pijn want dan voel ik zelf geen pijn. Of steeds de discussie aangaan. Een perfectionistische beschermer.
- Vormen van overgave. Dit type beschermer gaat er van uit de negatieve boodschap klopt. cijfert zichzelf bijvoorbeeld volledig weg omdat het zich toch een mislukking voelt of verdrinkt in het idee er toch niet bij te horen en stelt zich afzijdig op.

**Vraag:** Welke vorm van bescherming pas jij het meest toe?

Op de korte termijn leveren deze beschermers veel op. In je gezin van herkomst zorgde het voor minder emotionele pijn en ook in het hier en nu kan dit nog steeds pijn voorkomen. Tegelijkertijd blijft de emotionele basisbehoefte hierdoor onvervuld. De beschermer zorgt ervoor dat je nog steeds niet gezien wordt, nog steeds niet mag spelen, nog steeds zelf geen beslissingen neemt. De beschermer levert op de lange termijn vaak psychische en lichamelijke klachten op, en/of relatieproblemen.

Tot slot is er nog het blije kind. Deze kant kan ontspannen, zorgeloos genieten en spelen. Deze kant wordt vaak vergeten door volwassenen maar is zeer belangrijk voor een gezonde emotionele balans!

#### **Opdracht 4 Het inzichtelijk maken van je interne dynamiek, het niet werkende patroon.**

Een patroon bestaat uit het samenspel van deze verschillende kanten in een bepaalde situatie. Er gebeurt iets in je omgeving, de kindkant voelt daar een emotioneel tekort bij en de negatieve ouderkant zegt er iets over, waarna de beschermer opkomt om op de korte termijn de pijn te verzachten. Op de lange termijn word je helaas nog steeds niet gezien in de emotionele basisbehoefte waardoor de geschiedenis zich een volgende keer herhaalt.

Door zicht te krijgen op deze patronen kunnen we beginnen deze te veranderen. We kunnen leren om op een andere, meer positieve manier met onze pijnen om te gaan. Dus bijvoorbeeld troost te zoeken wanneer we verdrietig zijn in plaats van deze weg te drinken. Door boosheid uit te spreken en je grenzen te bewaken in plaats van jezelf op de tweede plek te zetten. Door meer realistische boodschappen tegen jezelf te zeggen in plaats van steeds de negatieve ouder het woord te laten voeren. We gaan in de behandeling verschillende oefeningen doen om dit te leren.

Net zoals het opvoeden van kinderen tijd kost en met vallen en opstaan gaat, kost het veranderen van deze patronen ook tijd. Schrik niet als dit moeilijk gaat of wanneer het soms even niet lukt. Realiseer je dat je als kind niet met een negatieve ouder en beschermer bent geboren, dit is aangeleerd. En met voldoende tijd, aandacht, en oefening kun je dit ook weer voor een groot deel afleren.

#### **Oefening : Individuele dynamische stoelendialoog**

We gaan samen de antwoorden op de vorige vragen samenvatten en identificeren en benoemen we de verschillende kanten. Door middel van een stoelenopstelling geven we deze een fysieke plek in de kamer, zoals deze nu een rol spelen in het probleem wat je op wilt lossen. Hierna wijzigen we deze naar de gewenste situatie en kun je oefenen met nieuw gedrag.

#### **Huiswerk:**

We sluiten de dag af met het beschrijven van de huiswerkopdracht. In welke situatie ga ja oefenen en met welk gedrag?