



Freedah: 'Waarom val ik zo vaak terug in oud gedrag, terwijl ik dat helemaal niet wil?'

HOE KOM IK AF van oude patronen?

Woedend zijn als een vriend afbelt of in elkaar krimpen van kritiek op het werk. Als je reactie niet in verhouding is tot de ernst van de gebeurtenis, heeft dat vaak te maken met gevoeligheden uit je jeugd. Hoe leg je die verbanden?

En hoe breek je met dat patroon?

tekst: janneke gieles



F

Er hoeft maar een kleine aanleiding te zijn. Een vriendin komt te laat op een afspraak, je baas is niet helemaal tevreden over je werk, of je valt van je stoel tijdens een etentje en iedereen moet lachen. Ineens word je overvallen door heftige emoties. Je wordt boos, voelt je mislukt of schaamt je diep voor jezelf. En eigenlijk snap je zelf niet goed waarom je zo reageert.

Wanneer je emotionele reactie niet in verhouding staat tot de ernst van de gebeurtenis, dan wijst dat erop dat er een 'kindmodus' is geactiveerd, zegt psycholoog Hannie van Gendren in het boek *Patronen doorbreken*. Een kindmodus heeft te maken met een gevoelige plek die in je jeugd is ontstaan en die je hebt meegenomen naar je volwassen leven. Als je vroeger bijvoorbeeld werd gepest op school, kun je ook als volwassene gevoelig blijven voor afwijzing, zelfs als je inmiddels omgeven bent door aardige mensen die het goed met je voorhebben. Een vriendin die afbelt kan dat afgewezen gevoel dan ineens naar boven halen. Zonder dat je je ervan bewust bent dat er een jeugdervaring achter zit, voel je je weer even machteloos en verdrietig als

toen je een kind was. Of wanneer je baas je werk afkeurt, voel je je weer even klein als vroeger, toen je vader kritisch naar al je prestaties keek.

STEEDS DEZELFDE VALKUIL

De Amerikaanse psycholoog Jeffrey Young heeft in de jaren negentig van de vorige eeuw de schematherapie ontwikkeld. Het viel Young op dat veel van zijn cliënten sterke, terugkerende patronen in hun leven hadden waar ze steeds weer tegenaan liepen. Ook als ze rationeel wel wisten dat het niet handig was wat ze deden, bleven ze in dezelfde valkuil trappen. Sommigen kwamen bijvoorbeeld telkens weer in relaties terecht waarin ze als voetveeg werden behandeld. Anderen vonden zichzelf nooit goed genoeg, hoeveel ze ook bereikten; weer anderen durfden nooit beslissingen te nemen voor zichzelf.

Deze patronen waren meestal terug te voeren naar ervaringen in hun jeugd, merkte Young. Uiteindelijk kwam Young tot achttien verschillende 'schema's': thema's die zijn ontstaan in je jeugd en die je telkens belemmeren om te bereiken wat je wilt. Wie bijvoorbeeld jong een ouder heeft verloren, kan dat thema met zich blijven meedragen en altijd het gevoel houden nooit helemaal op anderen te kunnen bouwen, omdat die zomaar kunnen wegvallen. Daardoor zijn ze misschien geneigd om anderen op afstand te houden. Het wrange is dat ze zo precies datgene mislopen waaraan ze zo'n behoefte hebben: zich veilig en verbonden voelen met anderen.

VIJF BASISBEHOEFTE

Schema's ontstaan wanneer je als kind op de een of andere manier niet genoeg bent vervuld in je emotionele basisbehoeften, zegt Young. In totaal zijn er vijf basisbehoeften: een veilige band met andere mensen; onafhankelijkheid en zelfstandigheid; vrijheid om je behoeften en emoties te uiten; spontaniteit en plezier; en duidelijke grenzen. Voor een gezonde emotionele ontwikkeling moeten al die behoeften in je jeugd voldoende vervuld worden.

Overigens hoeft het geen boze opzet van ouders te zijn wanneer bepaalde behoeften niet goed worden vervuld.



Noena: 'Hoe kan ik loskomen van gedrag uit mijn jeugd?'

Zo doen sommige ouders uit liefde álles voor hun kind, waardoor ze het júíst belemmeren in zijn basisbehoefte aan zelfstandigheid en aan grenzen. En er zijn ook ouders die liefdevol en tegelijkertijd veeleisend zijn.

In de schematherapie werken therapeut en cliënt nauw samen om de belemmerende patronen te herkennen en daarmee aan de slag te gaan, om ze uiteindelijk te vervangen door gezonde patronen. Ook is een belangrijk onderdeel: het gemis uit de jeugd herstellen. Zo gaat de cliënt bijvoorbeeld in gedachten terug naar degene die hij was als kind, en slaat dan als volwassene een arm om zijn vroegere ik. Als dat nodig is, kan de therapeut de rol van de ouder overnemen en alsnog de onvervulde behoeften goedmaken, bijvoorbeeld door erkenning te geven, of door grenzen te stellen.

In de afgelopen jaren is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van schematherapie. Ze heeft bekendheid gekregen als succesvolle behandeling van persoonlijkheidsstoornissen die tot nu toe heel moeilijk te behande-

len waren, zoals borderline. Inmiddels wordt ook voor allerlei andere problemen schematherapie ingezet, zoals angststoornissen, depressie, eetstoornissen, relatieproblemen, problemen bij het aangaan van intieme relaties en verslaving.

ONBEWUSTE ASSOCIATIES

Psycholoog Hannie van Genderen werkt al vele jaren met schematherapie en is er nog steeds enthousiast over. 'Voor cliënten is het vaak een eyeopener wanneer ze ineens het verband weten te leggen met vroeger. Bijvoorbeeld dat die baas met wie je telkens conflicten hebt, lijkt op je vader. Dan begrijp je ineens waarom je zo fel op hem reageert.'

Schematherapie werkt daarbij op een dieper niveau dan veel andere therapieën, zegt Van Genderen. 'Met schematherapie pak je problemen aan op het gevoelsniveau. Door muziek kun je je vrolijk of beroerd gaan voelen, en pas na een poosje bedenk je waarom: naar die muziek luisterde je bijvoorbeeld vaak in een vrolijke of verdrietige periode in je leven. Op precies dát niveau van onbewuste associaties werk je ook met schematherapie. Die associaties spelen een grote rol bij je gedachten, je gedrag en je gevoelsleven.'

Psycholoog Jeffrey Young bedacht in eerste instantie achttien schema's, maar inmiddels wordt veel gewerkt met 'modi'. Een modus is een houding of gevoel waarin je schiet wanneer oude gevoelens worden opgeroepen. In haar boek *Patronen doorbreken* geeft Van Genderen een uitgebreide beschrijving van al deze modi, zodat lezers zelf kunnen bekijken welke op hen van toepassing zijn.

Ook voor mensen met minder zware problemen kan het heel goed zijn om na te gaan welke patronen ze uit hun jeugd hebben meegekregen, en of deze hen niet belemmeren in hun leven en bij de dingen die ze willen bereiken. Van Genderen: 'Iedereen heeft wel een kwetsbaar kind in zich, of een stemmetje dat commentaar levert op wat ze doen, of overlevingsstrategieën. Alleen niet zo extreem als bij een persoonlijkheidsstoornis.'

'Associaties met vroeger spelen een grote rol bij je gedachten, gedrag en gevoelsleven'

ZELF AAN DE SLAG

➤ Als het gaat om de gekwetste-kindmodus herken ik mezelf het meest in de thema's:

➤ Ik voel of gedraag me snel als een gekwetst kind wanneer:

➤ Wanneer ik me zo hulpeloos voel, heb ik de volgende gevoelens en gedachten:

➤ En de volgende herinneringen komen bij me op:

➤ Zo gedraag ik me wanneer ik in de gekwetste-kindstand sta:

➤ Eigenlijk heb ik dan behoefte aan:

➤ Mijn gedrag zorgt er wel / niet voor dat ik krijg waaraan ik behoefte heb:

Zo reken je af met oude gedragspatronen

1 STAP 1: ONDERZOEK JE KINDMODI

Wanneer je in een kindmodus zit, gedraag je je als een klein kind dat boos of verdrietig is. Je wordt volkomen overheerst door emoties, zonder in staat te zijn te relativeren of je te verplaatsen in de gevoelens van anderen. Je hebt even geen controle op je gevoel en gedrag. Kindmodi worden vaak opgeroepen door kleine voorvallen, waarbij de reactie niet in verhouding is tot wat er is gebeurd. De kunst is om je aandacht op zulke momenten te richten op je emoties, en na te gaan of er een moment in je kindertijd was waarop je je net zo voelde. Er zijn drie soorten kindmodi: die van het gekwetste kind, het boze kind en het gelukkige kind. Kijk in welke modus je je het meest herkent; het kunnen er meer zijn.

1. GEKWETSTE-KINDMODUS

In de gekwetste-kindmodus voel je je als een klein kind dat hulp en zorg nodig heeft. Zes thema's kunnen dan spelen.

Verlating/instabiliteit

Het gevoel dat je in de steek gelaten wordt of zult worden; dat je niet kunt bouwen op de mensen op je heen. Zelfs in bekend gezelschap voel je je eenzaam en alleen.

Als dit thema speelt, ben je vroeger misschien echt in de steek gelaten, bijvoorbeeld toen een van je ouders door een scheiding uit het zicht verdween, of door het overlijden van een belangrijke persoon.

Sociaal isolement/vervreemding

Het gevoel er nooit helemaal bij te horen. Dat kan worden opgeroepen als vrienden iets gaan doen zonder jou. Als dit thema speelt, was je vroeger misschien een buitenbeentje, bijvoorbeeld doordat je als kind vaak verhuisde en zo telkens in een omgeving kwam waar je niemand kende, of doordat je ouders anders waren dan de rest van het dorp.

Wantrouwen/ je misbruikt voelen

Het gevoel dat anderen je uiteindelijk zullen kwetsen, bedriegen of misbruik van je zullen maken. Je bent bij voorbaat al achterdochtig en op je hoede. Als dit thema speelt, ben je waarschijnlijk vroeger vaak gepest, misbruikt of mishandeld.

Minderwaardigheid/schaamte

Het gevoel tekort te schieten; mislukt, slecht, minderwaardig of ongewenst te zijn, het gevoel dat anderen nooit van je zullen houden als ze eenmaal zien wie je werkelijk bent. Je voelt je onzeker in gezelschap, of schaamt je voor je uiterlijk of sociale onhandigheid. Deze modus wordt opgeroepen door (dreigende) kritiek, afwijzing of verwijten. Als dit thema speelt, is het mogelijk dat je vroeger vaak bekritiseerd, afgewezen, of vernederd bent.

Emotionele verwaarlozing

Het gevoel niet echt de moeite waard te zijn voor anderen. Als iemand laat blijken om je te geven, komt dat gevoelsmatig niet echt aan. Als dit thema speelt, heb je waarschijnlijk niet het idee dat er vroeger iets ernstigs aan de hand was. Maar je hebt je ook niet echt geborgen, gekoesterd of veilig gevoeld. Bijvoorbeeld doordat je ouders het veel te druk hadden om zich met jou bezig te houden.

Afhankelijkheid

Het gevoel in je eentje niets te kunnen of durven. Je legt verantwoordelijkheden en keuzes vaak bij anderen neer, zoals je ouders of je partner. Wat je zelf wilt, of wat je leuk of mooi of goed vindt, weet je niet zo

goed. Als dit thema speelt, ben je vroeger waarschijnlijk te weinig gestimuleerd om op eigen benen te staan, om eigen keuzes te maken die misschien wel ingingen tegen wat je ouders wilden.

2. DE BOZE- EN IMPULSIEVE-KINDMODUS

In deze kindmodus overheersen woede, ergernis, impulsiviteit en koppigheid, en soms verwend of impulsief gedrag. Je komt erin terecht als je het gevoel hebt dat er geen rekening wordt gehouden met je behoeften, als je je bijvoorbeeld in de steek gelaten voelt, misbruikt, verwaarloosd of onderworpen. De boze-kindmodus onderscheidt zich van gewone boosheid doordat de reacties van een kinderlijke boosheid zijn: buiten proporties, zonder rekening te houden met de gevoelens van anderen of de gevolgen van je gedrag. Deze modus komt vaak voor in combinatie met de gekwetste-kindmodus: als je baas je werk afkeurt, voel je je misschien eerst boos en dan minderwaardig, of andersom. **Bij deze modus kunnen vier thema's spelen:**

Ergernis/woede

Gevoel van irritatie of frustratie omdat er niet aan een emotionele behoefte – aandacht, liefde, begrip, erkenning – wordt voldaan. In het geval van ergernis gaat het om eisen, verwijten of nukkelig gedrag; in het geval van woede is je gedrag meer ongecontroleerd, zoals bij een driftig kind, en kunnen er dingen kapotgaan.

Koppigheid

Het gevoel onheus behandeld te worden, omdat anderen je autonomie of zelfstandigheid niet respecteren: ze regelen dingen buiten je om of vragen je mening niet.

Impulsiviteit en verwendheid

Je wil per se iets hebben of doen, ongeacht de consequenties. Je voelt je boos, gefrustreerd of beledigd als je je zin niet krijgt. Dit zijn geen heel sterke gevoelens, maar je kunt er wel problemen

ZELF AAN DE SLAG

▶ Als het gaat om de boze- en impulsieve-kindmodus herken ik mezelf het meest in de thema's:

▶ Ik voel of gedraag me snel als een bozig kind als:

▶ Als ik zo kinderlijk boos word, heb ik de volgende gevoelens en gedachten:

▶ En de volgende herinneringen komen bij me op:

▶ Zo gedraag ik me wanneer ik in de boze-kindstand sta:

▶ Roept het boze kind bij mij ook een andere modus op? Zo ja, welke?

▶ Als ik zo kinderlijk boos ben, heb ik behoefte aan:

▶ Mijn gedrag zorgt er wel / niet voor dat ik krijg waaraan ik behoefte heb:

Het is zaak je gelukkige-kindmodus vaak te activeren, want hij brengt ontspanning en plezier



ZELF AAN DE SLAG

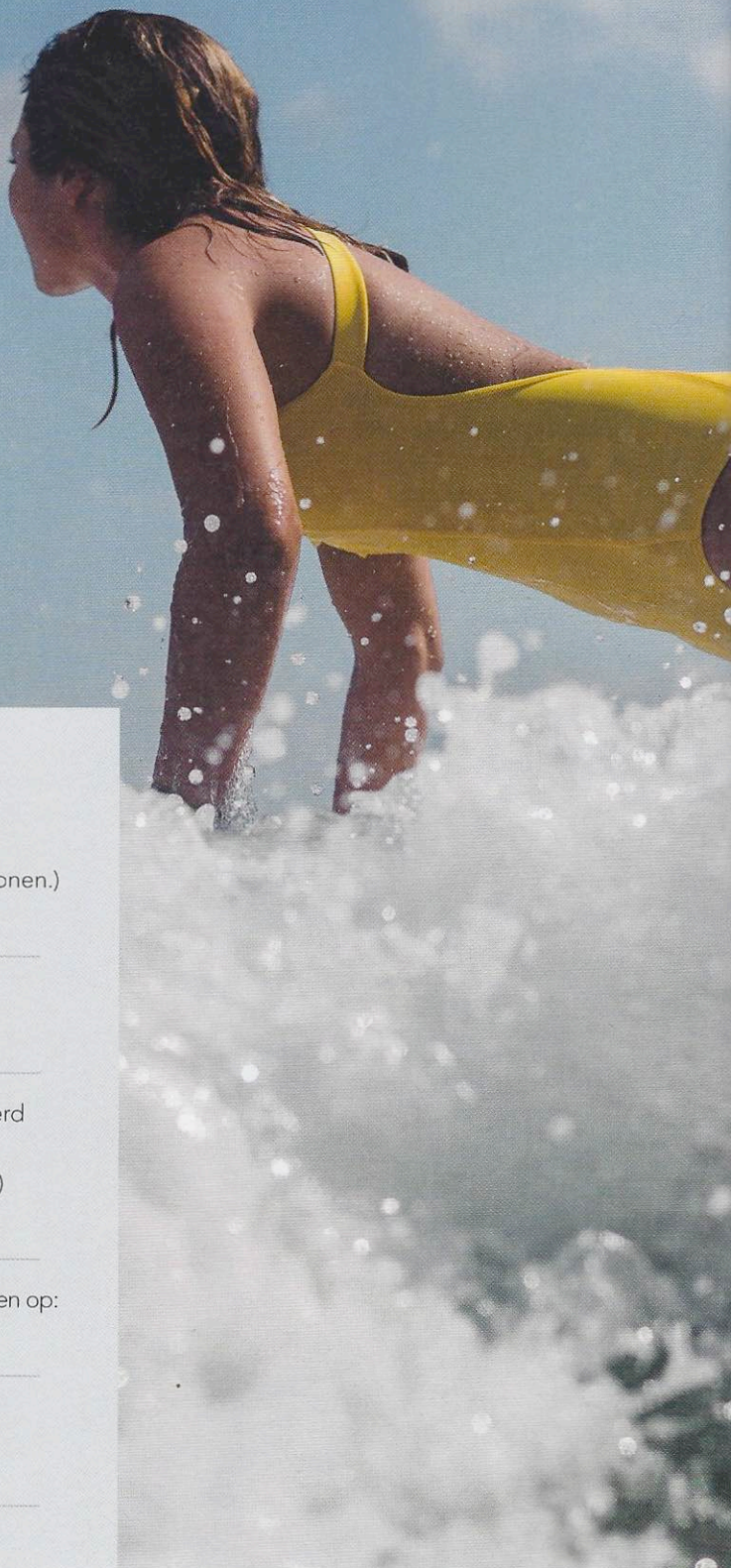
➤ Ik voel me als een gelukkig kind door:
(Denk aan bepaalde activiteiten, situaties of personen.)

➤ De laatste keer dat ik me zo voelde, was:

➤ De omstandigheden om me zo ongecompliceerd
gelukkig te voelen, zijn:
(Denk aan mooi weer, vrije tijd, goed gezelschap.)

➤ Als ik me zo voel, komen de volgende herinneringen op:

➤ Wanneer ik kinderlijk blij ben, gedraag ik me:





door krijgen. Bijvoorbeeld als je je overgeeft aan vreetbuien, koopzucht of drugs. Als dit thema speelt, heb je vroeger weinig grenzen gekregen, of gedroegen je ouders zelf zich verwend. Zo heb je het idee meegekregen dat de regels waaraan anderen zich moeten houden, niet voor jou gelden.

Ongedisciplineerdheid

Je houdt saaie dingen niet vol en stelt zaken chronisch uit. Speelt dit thema, dan heb je nooit geleerd om de frustraties te verdragen die bij saaie taken horen. Of een van je ouders stond model voor dit gedrag.

3. GELUKKIGE-KINDMODUS

In de gelukkige-kindmodus voel je je geliefd, tevreden, begrepen en onbezorgd. Zoals wanneer je een kinderlijk enthousiasme voelt bij bepaalde activiteiten of mensen, bijvoorbeeld als je danst, toneelspeelt, iets creëert of grapen maakt met een vriend. Het is goed om deze modus vaak te activeren, want hij brengt ontspanning en plezier.

STAP 2: ONDERZOEK JE OUDERMODI

Voel je jezelf in kindmodi weer als kind, het is ook mogelijk om in de rol van volwassene te schieten. Je behandelt jezelf dan op de manier waarop je vroeger werd behandeld. Veel mensen hebben een oudermodus die altijd aanwezig is, maar het kan ook dat hij alleen in bepaalde situaties opduikt. Vaak hebben deze modi hun oorsprong in de manier waarop je ouders met je omgingen, maar ook andere mensen uit je jeugd kunnen de oorzaak zijn, zoals een kritische docent of een pestkop op school, of broers of zussen. Dat wil ove-

rigens niet zeggen dat ze het expres hebben gedaan. Ouders kunnen best tegelijk liefdevol zijn én perfectionistisch. Ook temperament speelt een rol: het ene kind vat iets sneller op als kritiek of afwijzing dan het andere kind. **Er zijn vier soorten oudermodi:**

1. Veeleisende-oudermodus

Wanneer deze modus actief is, stel je overdreven hoge eisen aan jezelf, en je jaagt jezelf op om daaraan te voldoen. Als je niet perfect bent, of je maakt fouten, dan heb je het gevoel dat je hebt gefaald. Het gaat vooral om prestaties en succes op school, in je studie, op je werk, of wat je uiterlijk betreft. Als dit thema speelt, stelden je ouders of een leraar vroeger misschien te hoge eisen aan je, of ze waren snel teleurgesteld en gaven weinig complimenten. Het kan ook zijn dat je ouders zichzelf heel hoge eisen stelden, en zo model stonden voor jouw gedrag.

2. Schuldinducerende-oudermodus

Je probeert altijd te voldoen aan de verwachtingen van anderen. In relaties laat je over je grenzen gaan, je vindt het moeilijk om je eigen wensen en behoeften aan te geven. Je voelt je overdreven verantwoordelijk voor het welzijn van anderen. Lukt het je niet de ander gelukkig te maken, dan voel je je schuldig en mislukt. Als dit thema speelt, kan het zijn dat je als kind een te volwassen rol kreeg (parentificatie). Je moest bijvoorbeeld voor een zieke ouder zorgen, of werd door een ouder in vertrouwen genomen over huwelijks- en geldproblemen. Het kan ook zijn dat je je naar de wensen van een ouder moest schikken omdat er anders werd geslagen. Nog een oorzaak kan zijn dat je ouders zelf overdreven inschikkelijk waren, en dit meegaven aan jou.

3. Straffende-oudermodus

Een stemmetje in je hoofd dat voortdurend kwetsend commentaar geeft (wat ben je toch weer een mislukkeling, geen wonder dat niemand je leuk vindt). Je bent vaak kritisch en boos op jezelf. Als dit thema speelt, is het mogelijk dat je vroeger zwaar gepest bent, of emotioneel, seksueel of lichamelijk mishan-

ZELF AAN DE SLAG

Vul de volgende zinnen voor elk van de drie disfunctionele oudermodi apart aan: een keer voor de veeleisende ouder, een keer voor de schuld-inducerende ouder en een keer voor de straffende ouder.

» Ik schiet snel in deze gemoedstoestand wanneer:

» Deze ouder geeft me de volgende boodschappen:

» In deze gemoedstoestand heb ik de volgende gevoelens en gedachten:

» En deze herinneringen komen bij me op:

» Zo gedraag ik me wanneer ik in deze stand sta:

» Roept deze oudermodus bij mij ook een andere modus op? Zo ja, welke?

» Als ik dit type ouder voor mezelf ben, heb ik behoefte aan:

» Mijn gedrag zorgt er wel / niet voor dat ik krijg waaraan ik behoefte heb:

» Het effect van dit oudergedrag op mijn zelfvertrouwen is:

» In deze soort oudermodus (of -modi) herken ik me het meest:

deld. Daardoor schaam je je voor jezelf. Je kunt niet geloven dat iemand je de moeite waard vindt, of dat jouw behoeften ertoe doen.

STAP 3: ONDERZOEK JE OVERLEVINGSMODI

Nu je hebt onderzocht welke gevoelige plekken je hebt meegenomen uit je jeugd, kun je bekijken hoe je omgaat met die gevoelige plekken. Overlevingsmodi zijn de strategieën die je als kind gebruikte om zo normaal mogelijk te kunnen leven met je onvervulde emotionele behoeften. Ze kunnen ook zijn ontstaan doordat je ouders zich zo gedroegen, en dus model stonden voor jouw gedrag. Je hebt deze overlevingsmodi dus als reactie op je ouder- en kindmodi. Meestal waren deze overlevingsstrategieën best effectief in je kindertijd. Maar in je volwassen leven kunnen ze je flink in de weg staan.

Er zijn drie overlevingsstrategieën:

Overgave. Je gedraagt je alsof je ouder- of kindmodi waar zijn. Je zet bijvoorbeeld je eigen behoeften in de koelkast en doet wat anderen willen dat je doet. Vaak kom je zo bij mensen terecht die anderen graag voor hun karretje spannen, waardoor het patroon nog meer wordt versterkt. Of je bent er zo van overtuigd dat je minderwaardig bent, dat je bij alles wat je doet negatief over jezelf praat. Je komt deze overlevingsmodus op het spoor door je af te vragen of je het bij anderen ook normaal zou vinden dat ze al die dingen zouden moeten doen die jij allemaal doet. De eisen die je stelt, gelden namelijk vooral voor jezelf, en niet voor anderen.

Vermijding. Je sluit je af voor de pijn en kwetsbaarheid die je modi met zich meebrengen. Je vermijdt moeilijke situaties en gevoelens, bijvoorbeeld door je niet aan anderen te binden, geen risico's te nemen, te zorgen dat je niemand nodig hebt, door afleiding te zoeken op de computer of heel hard te werken, of door gevoelens te dempen met alcohol, drugs, eten, gokken of sporten.

Omkering. Je doet het tegenovergestelde van wat je ouder- en kindmodi zeggen. In plaats van je mislukt te voelen, blaas je je ego op (narcisme); in plaats van je hulpeloos te voelen, zorg je dwangmatig dat je alles onder controle hebt; in plaats van je onbeduidend te voelen, trek je alle aandacht naar je toe; in plaats van je schuldig te voelen maak je anderen verwijten; in plaats

van je misbruikt te voelen, maak je misbruik van anderen.

Gezonde-volwassenenmodus

De laatste modus is die van de gezonde volwassene. Je hebt dan een genuanceerd, positief zelfbeeld en doet dingen die goed voor je zijn op de lange termijn. Je koestert je kwetsbare kant, stelt grenzen aan het boze kind in je en matigt je neiging om overlevingsmodi te gebruiken. Je spreekt jezelf weleens streng toe, maar op een gezonde manier, om dingen te doen die goed voor je zijn. In therapie wordt ernaar gestreefd deze modus te versterken.

ZELF AAN DE SLAG

► Ik herken mezelf in de volgende overlevingsstrategieën:

► Ik onderwerp me / vermijd / overcompenseer wanneer:

► Maar wat ik in zo'n situatie echt zou willen, is:

► Dit gedrag zorgt er wel / niet voor dat ik mijn behoefte vervul:

4 STAP 4: ZORG VOOR HET KIND IN JEZELF

Om oude patronen te doorbreken, moeten we de 'gezonde volwassene' in onszelf versterken. Maar het allerbelangrijkst is: je kindmodi gaan begrijpen en verzorgen. Daardoor leer je beter om te gaan met je behoeften en gevoelens.

Verzorg het gekwetste kind

Ontspan je en ga in gedachten terug naar het kind dat je vroeger was. Hoe voelde je je toen? Probeer de gevoelens die je als kind had te accepteren en toe te laten. Sla in gedachten een arm om je 'kleine ik'. Wat had je toen nodig? Zijn er manieren om op dit moment, in je volwassen leven, te zorgen dat deze behoeften worden vervuld?

Tem het boze kind

Het boze kind in je onder controle krijgen, gaat in twee stappen. De eerste stap is begrijpen met welke behoeften deze modus samenhangt. Neem daarvoor een situatie in gedachten waarin je op een kinderlijke manier boos werd. Onderzoek je gevoel. Voel je je onrechtvaardig behandeld? Is er tegelijkertijd een gekwetste-kindmodus actief waardoor je ook verdriet, eenzaamheid of afwijzing voelt? Welke behoefte voelde je op dat moment? Wilde je

bijvoorbeeld serieus genomen worden, geaccepteerd worden, of was je op zoek naar grenzen?

De tweede stap is een goede manier vinden om die behoeften te bevredigen, in plaats van in woede te ontsteken. Spreek bijvoorbeeld je behoefte uit.

Maak je gelukkige-kindmodus sterker

Ontspan je en ga in gedachten terug naar een moment waarop je gelukkig was. Hoe voelde je je toen, welke geuren en geluiden waren er, wie waren ook aanwezig? Welke elementen hiervan kun je ook aan je huidige leven toevoegen?

PAS JE OVERLEVINGSMODI AAN

Hoe meer je erin slaagt om je oudermodi het zwijgen op te leggen, hoe minder je je overlevingsmodi nodig hebt.

Overgave. Je hoeft je minder vaak en sterk aan anderen aan te passen, omdat je beter luistert naar de behoeften van het kind in jezelf.

Vermijding. Je gaat steeds minder vermijden, omdat je niet meer bang hoeft te zijn om gekwetst of verlaten te worden. Omdat de boodschappen van de oudermodi niet waar zijn, ga je mensen meer vertrouwen. Je leert welke mensen goed voor je zijn en welke niet.

Omkering. Je hoeft je pijn en verdriet ook niet meer te overschreeuwen door je veel te stoer, arrogant of perfect te gedragen. Als je toch iets vervelends meemaakt, neemt de gezonde-volwassenenmodus het voor je op en troost en beschermt die je. Deze modus zorgt er ook voor dat je steun durft te vragen aan anderen en het niet meer allemaal alleen hoeft op te lossen.

Spreek rustig je behoefte
uit IN PLAATS VAN IN
WOEDE TE ONTSTEKEN

Zorgen voor het kind in jezelf wordt tegengewerkt door je oudermodus of als je te veel je overlevingsmodus zit. Dit kun je eraan doen:

» **Stuur de oudermodi weg.**

De oudermodi hebben sterk overdreven boodschappen over wat je bent en hoe je moet leven. Je kunt die stem in jezelf het zwijgen opleggen en vervangen door de gezonde leefregels van een gezonde volwassene.

De veeleisende-oudermodus bijvoorbeeld, kun je pareren door de boodschappen over presteren te relativiseren. Je mag ook gewoon fouten maken. Andere dingen in het leven, zoals genieten, lol maken en ontspannen, zijn minstens even belangrijk als presteren.

De schuldinducerende-oudermodus stop je door te beseffen dat je nooit iedereen tevreden kunt stellen, laat staan gelukkig maken. Jouw eigen behoeften zijn even belangrijk als die van anderen, dus zorgen voor anderen moet in evenwicht zijn met zorgen voor jezelf.

De straffende ouder dient op een krachtige manier de mond gesnoerd te worden, want jezelf voortdurend onderuithalen heeft een sterke negatieve invloed op je gevoel van eigenwaarde. Jij bent een waardevol mens en de mensen die jou vroeger beschadigden, zijn zelf niet goed wijs.

