

## Oude patronen doorbreken

Je kunt zelf aan de slag om je oude patronen te doorbreken:

- als je merkt dat je niet reageert zoals je wil reageren
- als je emotionele reactie niet in verhouding staat tot de ernst van de gebeurtenis
- als je het gevoel hebt dat je steeds dezelfde situaties in je leven tegenkomt waarop je steeds hetzelfde reageert en dat wil veranderen

De bron die ik heb gebruikt is het tijdschrift Psychologie Magazine uit december 2012. Het artikel heeft als titel 'Je bent geen kind meer' en gaat over schematherapie.

Een oud patroon is gedrag dat is ontstaan in je jeugd als reactie op een gemis dat je als kind, vaak onbewust, ervaarde. Door de volgende 4 stappen te doorlopen, word je je hiervan bewust, waardoor je je gedrag kunt veranderen. Neem de tijd, laat de tekst en de vragen op je inwerken voordat je je de zinnen aanvult en doe één oefening per keer.

### Stap 1: Onderzoek je kindmodi

Wanneer je in een kindmodus zit, gedraag je je weer even als een klein kind dat boos of verdrietig is. Net als een kind word je volkomen overheerst door emoties, zonder ruimte voor relativering en zonder in staat te zijn om je te verplaatsen in de gevoelens van anderen. Je hebt even geen controle op je gevoel en je gedrag.

Kindmodi worden vaak opgeroepen door kleine gebeurtenissen, waarbij de reactie niet in verhouding is tot wat er is gebeurd. De kunst is om je aandacht op dergelijke momenten te richten op de emoties die je voelt 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 meerdere 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 wordt gelaten of binnenkort in de steek gelaten zult worden; dat je niet kunt bouwen op de mensen om je heen. Zelfs in gezelschap van bekenden voel je je eenzaam en alleen.

Als dit thema speelt, ben je vroeger misschien echt in de steek gelaten, bijvoorbeeld doordat 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 gevoel wordt bijvoorbeeld opgeroepen als vrienden iets gaan doen zonder jou.

Als dit thema speelt, was je vroeger misschien echt een buitenbeentje, bijvoorbeeld doordat je als kind vaak bent verhuisd en zo telkens in een omgeving terecht 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 geestelijk/lichamelijk mishandeld.

##### ■ Minderwaardigheid/ Schaamte

Het gevoel te kort te schieten; mislukt, slecht, minderwaardig of ongewenst te zijn, het gevoel dat anderen je nooit de moeite waard zullen vinden om van te houden als ze

## ROZEMARIJN

eenmaal zien wie je werkelijk bent. Je voelt je onzeker in gezelschap van anderen 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 als kind 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.

*Schrijfoefening, vul onderstaande zinnen aan:*

Ik herken mezelf het meest in de thema's .....

.....

Ik voel of gedraag me snel als een gekwetst kind wanneer.....

.....

Wanneer ik mij 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 gekwetst-kindstand sta: .....

.....

.....

Eigenlijk heb ik dan behoefte aan.....

.....

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

2. De boze- en impulsieve-kindmodus

In de boze- en impulsieve-kindmodus overheersen gevoelens van woede, ergernis, impulsiviteit en koppigheid of soms ook verwend of impulsief gedrag.

Je komt erin terecht als je het gevoel hebt dat er niet genoeg 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 kinderlijk soort boosheid zijn: buiten proporties, zonder rekening te houden met de gevoelens van anderen of de gevolgen van je gedrag.

De boze-kindmodus komt vaak voor in combinatie met de gekwetste-kindmodus: als bijvoorbeeld je baas je werk afkeurt voel je je misschien eerst boos en daarna minderwaardig of andersom.

Vier thema's kunnen hier 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 klein kind met een driftbui 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 wilt per se iets hebben of doen, ongeacht de consequenties. Je voelt je boos, gefrustreerd, ongeduldig of beledigd als je je zin niet krijgt. Dit zijn geen heel sterke gevoelens, maar je krijgt er wel vaak problemen door op de langere termijn.

Bijvoorbeeld als je je overgeeft aan vreetbuiten, heel veel kopen of drugs.

Als dit thema speelt, heb je vroeger vaak weinig grenzen gekregen of gedroegen je ouders zichzelf verwend. Daardoor 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 dingen chronisch uit. Ook hier gaat het niet om een heftig gevoel, maar je bereikt er niet mee wat je eigenlijk wilt.

Als dit thema speelt, dan heb je nooit geleerd om de frustraties te verdragen die bij saaie en nuttige taken horen. Of een van je ouders was net zo ongedisciplineerd en stond model voor dit gedrag.

*Schrijfoefening, vul onderstaande zinnen aan:*

Ik herken mezelf het meest in de thema's .....

Ik voel of gedraag me snel als een boos kind wanneer.....

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.

3. Gelukkige-kindmodus

In de gelukkige-kindmodus voel je je geliefd, tevreden, onbezorgd, begrepen en gewaardeerd. Zoals wanneer je een kinderlijk enthousiasme voelt bij bepaalde activiteiten of mensen. Bijvoorbeeld als je danst, toneelspeelt, iets moois maakt, grappen maakt met een goede vriend(in).

Het is goed om deze modus vaak te activeren, want hij brengt ontspanning en plezier.

*Schrijfoefening, vul onderstaande zinnen aan:*

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

.....  
.....

De laatste keer dat ik mij zo voelde was .....

.....

Goede omstandigheden om me zo ongecompliceerd gelukkig te voelen, zijn

(bijvoorbeeld mooi weer, vrije tijd): .....

.....  
.....

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

.....  
.....

Wanneer ik kinderlijk blij ben, gedraag ik me .....

.....  
.....

## 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 een 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 overigens 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 drie soorten ouder modi:

### 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. Schuld-inducerende-oudermodus

Altijd willen voldoen aan de verwachtingen van anderen. In relaties laat je anderen over je grenzen heen 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 huwelijksproblemen en geldproblemen. Het kan ook zijn dat je vroeger naar de wensen van een ouder moest schikken, omdat er anders werd geslagen of iets anders dreigde. Een andere 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 mislukking, 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 mishandeld. Daardoor schaam je je voor jezelf. Je kunt niet geloven dat iemand je de moeite waard vindt of dat jouw behoeften ertoe doen.

*Schrijfoefening, per ouderrol vul je onderstaande zinnen aan:*

#### 1. Veeleisende-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 hebt.

Het effect van dit oudergedrag op mijn zelfvertrouwen is .....

.....

*2.Schuld-inducerende 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 hebt.

Het effect van dit oudergedrag op mijn zelfvertrouwen is .....

.....

3. *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 hebt.

Het effect van dit oudergedrag op mijn zelfvertrouwen is .....

.....

In welk soort oudermodus (of -modi) herken je je het meest? .....

.....

## 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 behoorlijk in de weg staan.

### 1. Onderwerping

Je gedraagt je alsof je ouder- of kindmodi waar zijn. Je zet je eigen behoeftes in de koelkast en doet braaf wat anderen graag willen dat je doet. Vaak kom je daardoor bij mensen terecht die anderen – jou dus ook – graag voor hun karretje spannen, waardoor het patroon nog verder wordt versterkt.

Je komt deze overlevingsmodus op het spoor door jezelf 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 hierbij namelijk vooral voor jezelf en niet voor anderen.

### 2. 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 door heel hard werken, eten, gokken, sporten of door gevoelens te dempen met alcohol of drugs.

### 3. Overcompensatie

Je doet het tegenovergestelde van wat je ouder- en kindmodi zeggen. In plaats van je minderwaardig 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.

*Schrijfoefening, vul onderstaande zinnen aan:*

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.

## Gezonde-volwassenemodus

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



**Stap 4: Zorg voor het kind in jezelf**

Om oude patronen te doorbreken moeten we de ‘gezonde volwassene’ in onszelf versterken. Maar het allerbelangrijkste 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. Voelde je je onrechtvaardig behandeld? Was er tegelijkertijd een gekwetste-kindmodus actief waardoor je ook verdriet, eenzaamheid of afwijzing voelde? Welke behoefte voelde je op dat moment? Wilde je bijvoorbeeld serieus genomen worden, geaccepteerd worden of was je op zoek naar grenzen?

Ik voelde mij .....

Mijn behoefte was .....

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.

Mijn manier om die behoeften te bevredigen is .....

.....

■ 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?

Ik voelde mij gelukkig .....

.....

Dit kan ik toevoegen aan mijn huidige leven .....

.....