Had je je zo voorgenomen de volgende keer anders te reageren, begin je tóch weer te stampvoeten/huilen/piekeren.

MAAR NU BEN JE VOLWASSEN...

Annette Heffels legt uit waar onze vaste patronen vandaan komen en... hoe je van ze afkomt als ze je in de weg zitten.

Laura heeft in gezelschap het gevoel dat mensen haar saai vinden en liever met anderen praten. Ze doet erg haar best om aardig en attent te zijn, maar vindt het pijnlijk dat het contact altijd van haar kant lijkt te moeten komen. Als zij niet belt, hoort ze niks van haar vriendinnen. Ze begrijpt dat ook wel, want in gezelschap heeft ze zelden een leuk verhaal. Als ze ergens is geweest, kan ze soms uren piekeren over de 'verkeerde dingen' die ze heeft gezegd. Ze is ervan overtuigd dat mensen haar dat erg kwalijk zullen nemen en kan daarvan in paniek raken. Laura is vroeger op school gepest omdat ze wat te zwaar was en geen modieuze kleding droeg, omdat haar alleenstaande moeder dat niet kon betalen.

Aanleg en ervaringen

We worden geboren met een bepaalde aanleg. Daarnaast hebben ervaringen uit onze jeugd grote invloed op hoe onze persoonlijkheid zich ontwikkelt. Daarbij gaat het vooral om het gezin waarin we opgroeien, maar ook om contacten met bijvoorbeeld leeftijdgenootjes. Als je werd gepest om je uiterlijk of omdat je niet goed kon leren, is de kans groot dat je je als volwassene nog steeds onzeker voelt in de omgang met anderen. Je kunt dan een grapje of zelfs een doodgewone opmerking al snel ervaren als een afwijzing. Het gevolg kan zijn dat je contacten zo veel mogelijk vermijdt of dat je juist heel fel reageert op zo'n opmerking, waardoor je mensen afschrikt en misschien de bevestiging krijgt dat ze je inderdaad niet zo aardig vinden.

Zo'n patroon, dat zich herhaalt in je leven en zorgt dat je steeds weer tegen dezelfde problemen aanloopt, wordt ook wel een 'schemamodus' genoemd. Het omvat de gedachten, gevoelens en gedragingen die je op een bepaald moment kunnen overvallen en geeft tegelijk een beeld waar die vandaan komen. Iedereen heeft wel van die gevoelens die je ineens overvallen en van slag maken, zonder dat je zelf begrijpt waarom je zo heftig reageert, en anderen snappen het al helemaal niet - zó erg was het toch niet wat er gebeurde? Waarom je op zo'n moment overstuur raakt, wordt begrijpelijk als je die gemoedstoestand zou bezien vanuit je verleden. Zo'n gemoedstoestand wordt ook wel een modus genoemd. Er zijn verschillende modi die we in onszelf kunnen onderscheiden en die te maken hebben met onze ervaringen als kind. Er zijn gezonde modi, waarin we ons goed voelen, maar ook modi die maken dat we ons ongelukkig voelen of anderen pijn doen.

De basisbehoeften

Om op te groeien tot een gezond mens moet aan de volgende vijf basisbehoeften worden voldaan:

1. Als kind heb je aandacht, bescherming en onvoorwaardelijke liefde nodig om een veilige band met andere mensen aan te kunnen gaan.
2. Onafhankelijkheid en zelfstandigheid: het gevoel dat je je eigen weg mag en kunt gaan.
3. Vrijheid: het recht om te mogen uiten wat je voelt en nodig hebt.
4. Kind kunnen zijn: kunnen spelen, plezier hebben en je spontaan kunnen uiten.
5. Realistische grenzen: als kind moet je van volwassenen leren dat er grenzen zijn en je dus niet alles kunt doen wat in je opkomt.

Wanneer niet aan deze behoeften wordt voldaan, kunnen we patronen of onaangepaste modi ontwikkelen, waar we de rest van ons leven last van hebben.

Onaangepaste modi

Voor het gemak en om meteen een beeld te schetsen waardoor deze modi zijn ontstaan, noemen we de drie belangrijkste patronen (of modi) waarin we ons ongelukkig, schuldig of boos voelen, namelijk 'Het gekwetste kind', 'het boze kind' en 'De straffende of schuldig makende ouder.'

1 Het gekwetste kind

Moniek is enig kind. Haar ouders hadden een winkel, waarin ze beiden werkten. Alles draaide om de klanten. Als Moniek thuiskwam uit school, stond er een boterham en een glas melk voor haar klaar. 's Avonds waren haar ouders vaak moe. Irritaties die ze tijdens het werk in de zaak hadden ingehouden, kwamen dan naar buiten. Voor Moniek waren dat angstige momenten, waarop ze zich onzichtbaar probeerde te maken. Materieel ging het 't gezin voor de wind. Moniek droeg dure kleding en er waren buitenlandse vakanties. Maar er was geen echte aandacht voor haar. Ze kan zich niet herinneren dat ze ooit bij haar ouders op schoot zat of dat ze haar voorlazen voor het slapengaan.

HET GEKWETSTE KIND:
'Ik voel me vaak alleen op de wereld, zwak en hulpeloos'

Wij voelen ons allemaal weleens op een kinderlijke manier zwak, zielig, eenzaam of hopeloos verdrietig. Het is een gevoel dat we misschien voor het eerst hebben ervaren toen we klein waren, bijvoorbeeld omdat onze ouders gingen scheiden, mama langdurig ziek was of wij zelf in het ziekenhuis opgenomen moesten worden. Het kan ook zijn dat onze ouders om wat voor reden dan ook niet in staat waren om er gevoelsmatig voor ons te zijn en ons liefde en bescherming te bieden, of dat we op school werden buitengesloten of gepest. Misschien werden we door onze ouders nooit gestimuleerd om onze eigen keuzes te maken en beschermden ze ons te zeer, zodat we niet leerden op onszelf te vertrouwen.

HOE HERKEN JE HET GEKWETSTE KIND IN JEZELF?

- ✓ Ik voel me vaak alleen op de wereld.
- ✓ Ik voel me zwak en hulpeloos.
- ✓ Ik heb het gevoel dat niemand om mij geeft.
- ✓ Ik heb vaak het gevoel dat mensen mij afwijzen of buitensluiten.
- ✓ Ik heb vaak het gevoel dat anderen niet te vertrouwen zijn.
- ✓ Ik ben vaak bang dat anderen me in de steek zullen laten.

Wanneer je op veel bovenstaande vragen 'ja' hebt geantwoord en je je dus vaak verdrietig, bang of alleen voelt, zelfs als daar objectief gezien niet zo veel aanleiding toe is, is het gekwetste kind in jou geregeld actief.

2 Het boze kind

Roos kan geweldig uit haar slof schieten tegenover haar man en kinderen. Vooral wanneer ze thuiskomt van haar werk en struikelt over tassen in de gang, waarna ze het gezin met boterhammen op schoot aantreft voor de tv. Als ze boos wordt, krijgt ze een grote mond van haar kinderen en probeert haar man haar te sussen. Roos vindt dat er geen waardering is voor haar harde werken en dat ze overal alleen voor staat. Dit gemengd boos-verdrietige gevoel herinnert haar aan de situatie thuis in het gezin. Ze groeide op met een depressieve moeder en een afwezige vader. Als ze thuiskwam, wist ze nooit wat ze zou aantreffen. Soms was moeder aangekleed en op een zenuwachtige manier heel druk en vrolijk, wat ineens kon omslaan in drift. Op andere momenten waren de gordijnen dicht en lag ze nog in bed.

Ook in de modus van het boze kind voel je je niet echt volwassen, maar word je overspoeld door heftige gevoelens van woede en frustratie. Het kan zijn dat je je daardoor onbeheerst en driftig of juist heel koppig, tegendraads, verwend of beledigd gedraagt.

HOE HERKEN JE HET BOZE, IMPULSIEVE KIND IN JEZELF?

- ✓ Als ik kwaad ben, kan ik me niet meer beheersen en verlies ik de controle over mijzelf.
- ✓ Ik doe wat ik wil en trek me daarbij niks aan van de gevoelens van anderen.
- ✓ Ik overtreed vaak de regels, ook die van mezelf, en voel me daar achteraf heel rot over.
- ✓ Ik heb vaak het gevoel dat regels voor anderen gelden, maar dat ik me daar niet aan hoef te houden.
- ✓ Ik doe vaak dingen impulsief, omdat ik daar op dat moment zin in heb, zonder te denken aan de gevolgen (zoals te veel drinken of kopen).
- ✓ Ik heb vaak het idee dat ik onterecht behandeld word en voel dan veel wrok en woede van binnen.
- ✓ Ik kan er heel slecht tegen als ik mijn zin niet krijg en wil die dan toch doordrukken.

HET BOZE KIND:
'Ik overtreed vaak de regels, ook die van mezelf, en voel me daar achteraf heel rot over'

3 De veeleisende, bestraffende of beschuldigende ouder

Iris is het 'domme zusje' in een gezin met hoogopgeleide ouders en drie broers die universitair zijn opgeleid. Iris was dyslectisch en kwam minder goed mee op school. Met name haar vader kon dat moeilijk accepteren en hij verweet haar vaak dat ze niet genoeg haar best deed en lui was. Haar moeder nam het dan wel voor haar op, maar zij benadrukte dat haar enige dochter er goed uit moest zien en was met name geobsedeerd door haar eigen gewicht en dat van haar dochter. Iris kreeg voortdurend te horen dat ze te mollig werd en op haar gewicht moest letten. Ook bemoeide haar moeder zich uitvoerig met haar kapsels en kleding. In de ogen van haar moeder was Iris dus ook nog een teleurstelling omdat ze niet zo mooi opgroeide als haar moeder had gehoopt, al is die altijd met veel energie blijven proberen 'toch nog iets' van haar dochter te maken. Iris voelt zich niet alleen onzeker, maar ook schuldig omdat ze voor beide ouders zo'n tegenvaller is.

Deze modus wordt 'oudermodus' genoemd, omdat we ons kunnen voelen als een kind dat op zijn kop krijgt omdat het iets verkeerds heeft gedaan. Maar onze overgevoeligheid voor situaties waarin we tekort menen te schieten of ons schuldig voelen, kan ook ontstaan door een ongevoelige leraar of door pestende leeftijdgenoten, dus niet alleen door ouders. Het is alsof we met die oudermodus een commentaarstem in ons hoofd horen die ons ervan beschuldigt dat we stom of slecht hebben gehandeld en dat iedereen ons daarom zal afwijzen. Het is een stem die we maar moeilijk tot zwijgen kunnen brengen en die bijvoorbeeld zegt: 'Je bent een moeder van niks', 'Hoe kun je nou taart nemen als je al zo dik bent?', 'Jij presteert ook niks' of: 'Als mensen je echt leren kennen, val je door de mand.'

HOE HERKEN JE DE STRAFFENDE, BESCHULDIGENDE OF VEELEISENDE OUDER IN JEZELF?

- ✓ Ik moet presteren, anders voel ik me een mislukkeling.
- ✓ Ik moet ervoor zorgen dat er niks op mij aan te merken is.
- ✓ Ik ben voortdurend bezig met alles wat moet en voor dat af is, mag ik niks leuks doen.
- ✓ Ik moet me aanpassen aan de behoeften van anderen, anders ben ik een egoïst.
- ✓ Als ik een fout maak of iemand teleurstel, voel ik me schuldig en blijft ik daarover piekeren.
- ✓ Als ik kritiek krijg, ben ik volledig van de kaart.

DE BESTRAFFENDE OUDER:
'Ik moet presteren, anders ben ik een mislukkeling'

Overlevingsstrategieën

Als je last hebt van de gevoelens die je overspoelen als het gekwetste kind of de bestraffende ouder in jou actief is, zoek je een manier om daarmee om te gaan: een overlevingsstrategie. In moeilijke situaties zie je meestal een van de drie volgende strategieën:

1 ONDERWERPING.
Dat betekent dat je je gedraagt alsof de boodschappen van het gekwetste kind of de bestraffende ouder helemaal waar zijn. Je lijdt heel erg onder de heftige angst- of schuldgevoelens die door deze modus worden opgeroepen.

2 VERMIJDING.
Je gaat situaties of problemen die deze gevoelens kunnen oproepen uit de weg. Je zorgt er bijvoorbeeld voor dat je een baan krijgt, waarin niet te veel eisen aan je worden gesteld, of je gaat relaties en vriendschappen uit de weg.

3 OVERCOMPENSATIE.
Dit is de meest ingewikkelde strategie. Je doet namelijk precies het omgekeerde van wat de modus je ingeeft. Dus in plaats van heel erg je best te doen om aan eisen van de straffende ouderstem te voldoen, trek je je daar niks van aan.

Het zal duidelijk zijn dat deze strategieën die bedoeld zijn om pijn draaglijk te maken, op den duur een belemmering zijn om een gelukkig leven te krijgen.

Onze gezonde volwassen kant en het vrije kind in ons

Naast deze meer problematische kanten in onze persoonlijkheid hebben we gelukkig ook een gezonde, volwassen kant. De gezonde volwassene in ons kan conflicten uitvechten, maar kan ook compromissen sluiten. Ze houdt rekening met anderen, maar komt ook op voor haar eigen belang. Ze begrijpt waardoor gevoelens worden veroorzaakt en kan ermee omgaan. Een andere gezonde kant wordt wel 'het vrije of het gelukkige kind' genoemd. Het is de kant in ons die speels, vrolijk en zorgeloos kan genieten. Samen met de gezonde volwassene in ons zorgt deze kant dat er evenwicht is tussen serieuze taken en verplichtingen en het vermogen om te genieten van het leven.

Hoe kunnen we de ongezonde patronen doorbreken?

Een eerste stap in het veranderen van belemmerende patronen is ze herkennen én begrijpen waar ze vandaan komen. Daarbij kan het helpen om in gedachten terug te reizen naar het verleden en opnieuw te voelen hoe je je als kind voelde in situaties waarin je bang, eenzaam of onzeker was. Door je af te vragen wat je toen nodig had gehad om je veilig te voelen, kun je dat kind dat je was beter begrijpen en accepteren. Zo'n fantasieoefening kan heel troostend zijn, maar het lukt lang niet iedereen om dat alleen te doen. Vaak heb je iemand nodig bij wie je je veilig voelt en met wie je kunt delen hoe het toen voor je was. Doordat degene met wie je dit bespreekt jou begrijpt en met je meeleeft, kan het patroon al een beetje worden doorbroken. Je voelt immers dat wat jij meemaakte niet 'gewoon' was. Er werd toen helaas niet voldaan aan jouw basisbehoefte, maar dat betekent niet dat het voortaan altijd zo zal gaan.
Als je last hebt van een bestraffende ouderstem, kan het helpen om deze stem in gedachten (en misschien zelfs hardop) en eventueel weer met de hulp van iemand die je vertrouwt stevig tegen te spreken en duidelijk te maken dat je als mens fouten mag maken en dat niemand perfect is.

Meer lezen over het doorbreken van patronen? Een heel goed boek hierover is: *Patronen doorbreken* van Hannie van Genderen, Gitta Jacob en Laura Seebauer, Uitgeverij Nieuwezijds.

tekst: annette heffels.