**Breek los uit patronen**

Het doel is dat dat je jezelf beter begrijpt. Vaak zit men – zonder het te beseffen – gevangen in destructieve in destructieve denk- en gedragspatronen. En die verhinderen persoonlijke groei.

Met deze vragenlijst krijgen we snel een indruk van de jonge levenslessen:

* De therapeut begrijpt relatief snel waarom je bepaald gedrag stelt.
* Je opent stilaan de ogen voor eigen gedragspatronen.
* Je maakt zo ruimte voor nieuwe, constructieve gedragspatronen.

**Patronen geworteld in de kindertijd**

Als kind nam je een aantal gewoontes aan, die je hielpen om in je gezin te ‘overleven’. Je ouders

prezen je om je volgzaamheid of je harde werk. Luisterde je niet goed? Of huilde je? Dan werden ze

misschien wel boos. Je ontwikkelde strategieën om door jouw kindertijd en jeugd te

worstelen. Maar nu zitten ze je in de weg.

Bijvoorbeeld:

1. Je werkt te hard en vergeet om tijd te besteden met jouw geliefde of kinderen.
2. Je kan geen nee zeggen en neemt regelmatig te veel hooi op je vork.
3. Je wilt anderen altijd tevreden houden en slikt jouw woorden in.
4. Je wilt altijd sterk zijn en duwt je gevoelens weg.
5. Je streeft naar perfectie en voelt je schuldig als je een foutje maakt.

Deze vragenlijst helpt je om te detecteren hoe een patroon tot stand is gekomen. Waarom net jij

op een bepaalde manier denkt of handelt.

Het doel? Vanuit dat inzicht bouwen aan nieuwe constructieve patronen.

Wees mild voor je jezelf: jouw strategie is niet per se slecht. Deze strategie heeft je tenslotte gebracht waar je nu staat!

**Stap 1: Probleemstelling**

Welk gedrag hindert jou momenteel het meest bij jezelf? Wees zo specifiek mogelijk en neem rustig

de tijd.

*Waarvan ik het meeste last heb bij mezelf is:*

**Stap 2: Vragenlijst**

Instructies

Hieronder vind je tien vragen. Beantwoord eerst de vraag in vak A. In vak B omschrijf je jouw

bedenkingen: wat leert het antwoord jou over het probleem dat je bij de vorige vraag (vraag A)

omschreef?

*Vraag 1*

A. Wat voor iemand was je vader? Schets hem in een vijftal woorden. Ben je niet door je vader en/of moeder grootgebracht? Beantwoord deze vragen dan voor je twee belangrijkste opvoeders. Lees bij de volgende vragen telkens ‘opvoeder’ als er ‘ouders’ staat.

B. Wat zou je vader zeggen over jouw probleem? Hoe staat hij tegenover dit thema?

*Vraag 2*

A. Wat voor iemand was je moeder? Schets haar in een vijftal woorden. Ben je niet door je vader en/of moeder grootgebracht? Beantwoord deze vragen dan voor je twee belangrijkste opvoeders. Lees bij de volgende vragen telkens ‘opvoeder’ als er ‘ouders’ staat.

B. Wat zou je moeder zeggen over jouw probleem? Hoe staat zij tegenover dit thema?

*Vraag 3*

A. Wat mocht je vroeger van je ouders niet voelen?

Waren er dingen in het huis van je ouders, die je niet mocht voelen? Zoals bijvoorbeeld boosheid? Werd je naar je kamer gestuurd wanneer je boos was? Of misschien mocht je jouw verdriet niet tonen en kreeg je er geen aandacht voor?

B. Werd jouw probleem in je ouderlijke huis ook als een probleem ervaren? Of werd het niet gestimuleerd?

*Vraag 4*

A. Welk advies drukten jouw ouders je op je hart?

Jouw ouders hebben ongetwijfeld hun best gedaan om jou zo goed mogelijk op het leven voor te bereiden. Zoals vrijwel alle ouders van hun kinderen houden en hun best doen. Zij gaven ook met hele goede bedoelingen advies over hoe je het leven aan moest pakken. Daarom kreeg je soms advies over ‘goed je best doen’, ‘hard werken’ en ‘eerst aan een ander denken’ enzoverder.

Dat is op zich natuurlijk prachtig en het heeft je ongetwijfeld veel gebracht om het advies van je ouders te volgen. Het loopt soms echter behoorlijk mis als we kost wat kost dit advies willen volgen en niet meer willen gaan nuanceren.

Bijvoorbeeld: Hard werken is natuurlijk prachtig. Maar als je te hard gaat werken, ga je soms straal voorbij aan datgene wat je echt nodig hebt. Tijd met je gezin of tijd om te rusten. Daarom is het belangrijk om na te denken over de adviezen die je van je ouders kreeg en de prijs die je betaalt om ze te volgen.

B. Welk advies gaven je ouders je over je specifieke problemen?

*Vraag 5*

A. Hoe reageerden je ouders op problemen in je familie? Vermeden je ouders conflicten? Of hadden jullie veel ruzie in huis? Hoe reageerden jouw ouders hierop?

Ouders zijn rolmodellen voor hun kinderen. Als zij goed hun meningsverschillen kunnen oplossen, leren de kinderen om dat ook te doen. Als jouw ouders altijd maar zwegen, is de kans groot dat jij het nu ook moeilijk vindt om de dingen uit te praten. Of als jouw ouders vroeger agressief werden bij een meningsverschil, zou het kunnen dat jij dat nu ook bent. Ofwel dat je heel erg bent geworden van meningsverschillen en deze liever uit de weg gaat.

B. Had/heeft dat invloed op jouw probleem?

*Vraag 6*

A. Als je terugdenkt aan vroeger, wat moest je doen om een glimlach te krijgen op het gezicht van je ouders?

Kinderen willen niets liever dan dat hun ouders met zachte ogen naar ze kijken en naar ze glimlachen. Daar hebben ze veel voor over. Ze gaan zich zo gedragen dat hun ouders trots op ze zijn. En later zijn dit ook de dingen waarover ze trots zijn op zichzelf. Als joumoeder glimlachte als je goede punten haalde op school, ga je steeds weer proberen om goede punten te behalen. Ook al woon je al lang niet meer bij je moeder…

B. Zouden je ouders je gedragspatroon (probleem) al dan niet als wenselijk beschouwen?

Zouden zijn het ook een probleem vinden?

*Vraag 7*

A. Wat moet een kind doen om in jouw gezin te overleven? Om te krijgen wat het nodig heeft?

Als kind nam je een aantal gewoontes aan, die je hielpen om in het gezin te ‘overleven’. Je ouders prezen je om je volgzaamheid of je harde werk. Luisterde je niet goed? Of huilde je? Dan werden ze misschien wel boos. Iedereen, ook jij, ontwikkelde strategieën om het tijdens je kindertijd en jeugd zo goed mogelijk te hebben. Prima toch? Maar vaak gebruiken we deze strategieën ook in ons volwassen leven. Het helpt om te gaan begrijpen welke strategieën jij gebruikte en daar vragen bij te stellen. Welke van de strategieën wil je houden en welke wil je liever wat minder gebruiken? Misschien wil je wel nieuwe strategieën leren?

B. Welke dingen ben jij gaan vermijden? Met welk gedrag ben je gestopt om aan de verwachtingen van je ouders te voldoen?

Kinderen willen graag aan de verwachtingen van de ouders voldoen. Omdat ze willen dat hun ouders met zachte ogen naar ze kijken. En kinderen zijn vaak bereid om daarvoor met bepaald gedrag te stoppen, bijvoorbeeld met:

* heel hard lachen en zingen;
* ongecensureerd hun mening zeggen;
* het laatste stukje van de taart opeten;
* nieuwe dingen proberen;
* vragen om wat ze nodig hebben.

*Vraag 8*

A. Beschrijf het onaangename gevoel dat je het vaakste waarneemt. Wanneer voelde jij voor het laatst een onaangenaam gevoel? Je kunt hierbij denken aan schuldgevoel, schaamte, eenzaamheid of vermoeidheid.

Kinderen zijn bereid om te stoppen met bepaalde gedragingen, omdat ze zo graag willen dat hun ouders tevreden over ze zijn. Voorbeelden daarvan zijn dat kinderen niet om hulp vragen of zomaar hun mening zeggen. Als kinderen bijvoorbeeld stoppen met vragen wat ze nodig hebben, is het logisch dat niemand nog weet wat het kind écht wil. De behoeften worden dan niet meer bevredigd. Het kind gaat zich vaak rot voelen, omdat het binnenin die behoeften toch nog heeft. Het laatste stukje taart willen ‘mag’ eigenlijk niet meer en het kind voelt zich schuldig omdat hij het wel wil. Later, als volwassene, voelt de persoon zich dan ook schuldig als hij iets bijzonders wil.

B. Wanneer je je zo voelt, wat denk je dan over andere mensen? Wat zijn jouw gedachten over andere mensen wanneer je je onaangenaam voelt? Als je je niet goed voelt, ga je dan anderen daarvoor verantwoordelijk stellen? Moeten zij ervoor zorgen dat jij je weer goed voelt? Dikwijls verwachten we van onze partners, vrienden of collega’s dat deze zomaar weten wat we nodig hebben. Net zoals we verwachtten dat onze ouders wisten wat we nodig hadden. Als kind kan e natuurlijk hopen en verwachten dat je ouders weten wat je nodig hebt, maar als volwassene werkt dit niet zo goed. Dan is het beter dat je leert praten over wat je vindt en wat je nodig hebt. Als je bijvoorbeeld wilt dat mensen meer rekening met je houden, helpt het om de mensen dat te vertellen. Dat werkt beter dan boos worden of verdrietig zijn en het de mensen niet te vertellen.

*Vraag 9*

A. Wat als het leven verdergaat zoals nu? Hoe loopt het dan met je af? En wat als het slechter gaat? Stel: ‘je gaat jouw problemen niet oplossen.’ Waartoe zou je probleem kunnen leiden? Hoe loopt het leven dan voor jou af?

Dit is op zich best wel een moeilijke vraag. Diep van binnen weten we precies wat we nodig hebben en wat we te doen hebben. We weten diep van binnen of het een goed idee is om een nieuwe baan te gaan zoeken. Of om te verhuizen. Of om te trouwen of om dat juist niet te doen. De uitdaging is om wérkelijk naar die innerlijke wijsheid te luisteren en er dan ook naar te leven. We weten van binnen eigenlijk wat er gaat gebeuren als we niet naar onze diepste, innerlijke wensen luisteren. Ernaar luisteren doe je door je af te zonderen van de drukte en het stil te maken. Dan laat die innerlijke stem zich vanzelf horen. Je kunt met iemand praten die écht naar je wil luisteren en niet meteen met een eigen mening of advies komt.

B. Waartoe zou je probleem kunnen leiden als je het niet op zou lossen?

*Vraag 10*

A. Als jouw tijd is gekomen, het einde is nabij. Welke inscriptie komt er op jouw grafsteen te staan?

Deze vraag brengt jouw drijfveren aan het licht en geeft je inzicht in je strategie om te overleven. Is er een verband tussen de verwachtingen van je ouders en de negatieve patronen waarin je nu wellicht vastzit? Als je bijvoorbeeld graag wilt dat er op je grafsteen komt te staan: “Zij stond altijd klaar voor iemand anders,” dan is het prachtig om te weten dat je een gul en liefdevol mens bent. Je mag jezelf dan echter de vraag stellen of je wel goed voor jezelf hebt gezorgd en of je niet over jouw grenzen bent gegaan, door telkens maar voor anderen te zorgen.

B. Is er een verband tussen je probleem en het antwoord op deze vraag? Ben je bereid dat er ‘kost wat kost’ bijvoorbeeld van jou gezegd wordt dat je ‘altijd hard werkt’ of ‘altijd klaar staat voor iemand anders’. Ook al moet je daarvoor een prijs betalen: afstand doen van wat je zelf nodig hebt en van wat je écht wilt.

**Eindreflectie**

Bekijk je antwoorden en bedenkingen.

Vind je verbanden tussen de verwachtingen van je ouders en de negatieve

patronen waarin je nu vastzit? Welke conclusies trek je hieruit? Wat leert dat

jou?