

De elf valkuilen in het kort

1. Verlatingsangst

Verlatingsangst is het gevoel dat de mensen van wie je houdt je zullen verlaten en dat je helemaal alleen achter zal blijven. Of je er nu bang voor bent dat ze dood zullen gaan, weg zullen lopen of je in de steek zullen laten voor een ander, in ieder geval ga je ervan uit dat je alleen achter zult blijven. Om die reden klamp je je waarschijnlijk aan hen vast. Gek genoeg loopt het er vaak op uit dat jij ze weg duwt. Soms omdat je onevenredig boos en heftig reageert op de normaalste separaties.

2. Wantrouwen en misbruik

Hier staat de overtuiging centraal dat mensen je zullen kwetsen en misbruiken. Je weet zeker dat ze je zullen bedriegen, liegen, manipuleren, vernederen, kwaad doen, je pijn doen of van je profiteren.

Als je deze valkuil hebt verschans je je achter een muur van wantrouwen om je zelf te beschermen. Je laat mensen niet al te dichtbij komen. Je wantrouwt de bedoelingen van anderen en je bent geneigd het ergste te denken. Je verwacht zelfs dat de mensen die van je houden je uiteindelijk zullen verraden. Of je gaat helemaal geen relatie aan of doet maar alsof, terwijl je je in feite niet openstelt voor anderen. Of je gaat relaties aan met mensen die je misbruiken en om vervolgens je boos en wraakzuchtig te voelen.

3. Emotionele verwaarlozing

Je leeft in de overtuiging dat jouw behoefte aan genegenheid nooit door anderen vervuld zal worden. De idee dat niemand echt van je houdt, niemand echt begrijpt wat je voelt. Je voelt je aangetrokken door mensen die nogal kil en terughoudend zijn. En doordat je je zelf ook terugtrekt in je eigen wereld, is de relatie gedoemd om onbevredigend te blijven. Je voelt je bedrogen en je wordt heen en weer geslingerd tussen woede, eenzaamheid en gekwetstheid. Je boosheid stoot mensen af en zo houd je je gevoel van tekortkomen in stand. Je voelt je eenzaam. Het voelt als een grote leegte en een niet verbonden zijn.

4. Sociaal isolement

Sociaal isolement gaat over relatie met anderen. Het heeft te maken met je geïsoleerd voelen van de wereld om je heen. Met deze valkuil is het vaak zo dat je er als kind niet bij voelde horen. Misschien had je iets bijzonders wat je anders maakte. Als volwassene heb je deze valkuil in stand gehouden door vermijdingsgedrag. Je gaat het uit de weg om je aan te sluiten bij groepen of bij vrienden. Je kunt je buitengesloten hebben gevoeld omdat de andere kinderen je buitensloten om een bepaalde reden. En daarom voelde je ongewenst.

Als volwassene kun je het gevoel hebben lelijk te zijn of seksueel niet aantrekkelijk, te weinig in je mars te hebben, tekorten voelen in sociale vaardig zijn of niet goed genoeg zijn. Kortom je brengt het scenario uit je kindertijd weer tot leven: je voelt je

minderwaardig en gaat je ernaar gedragen. Bij een aantal mensen merk je van deze valkuilen weinig in hun privé leven, maar is het verbazend hoe angstig en teruggetrokken zij zich voelen in gezelschap, bij vergaderingen, op school...
Je hebt iets rusteloos, je zoekt naar een veilige plek, maar vindt die niet.

5. Afhankelijkheid

Als je gevangen bent in afhankelijkheid, dan voel je je niet in staat om je in het dagelijks leven staande te houden zonder de steun van anderen. Je hebt het gevoel dat je de de verantwoordelijkheden van het volwassen leven nauwelijks aankunt. Als kind gaf men je altijd het gevoel dat je het echt niet alleen zou kunnen. Nu je volwassen bent zoek je sterke figuren op om je aan op te trekken en laat je hen jouw leven regelen. Zonder iemand die voor je zorgt voel je je verloren. Je bent ook bang dat je de mensen van wie je het meest afhankelijk bent zal kwijt geraken. Je hebt geen vertrouwen in je eigen oordeel en dat maakt je besluiteloos. In tal van settings, zoals bijvoorbeeld op je werk kun je niet zelfstandig functioneren. Je houdt jezelf klein. Je houdt niet van verandering. Je wil dat alles hetzelfde blijft.

6. Onveiligheid

Je leeft in de angst dat er ieder moment een ramp kan gebeuren. Of dat nu een natuurramp is of een misdrijf. Of je vreest dat je gezondheid op het spel staat, dat je financieel ten onder zal gaan of dat je de controle over jezelf zult verliezen. Je weet zeker dat er iets verschrikkelijks gaat gebeuren. Je voelt je niet veilig. Met deze valkuil heb je als kind geleerd dat het leven niet veilig is. Misschien werd je te veel beschermd door je ouders en waren ze overmatig bezorgd over jouw veiligheid. Of misschien beschermden ze je juist niet genoeg en voelde je je als kind lichamelijk, emotioneel of materieel niet veilig. Je angsten zijn echt niet reëel en toch beheersen ze je leven. Je steekt er te veel energie in om je een beetje veilig te voelen. Je bent voor alles bang.

7. Minderwaardigheid

Bij minderwaardigheid voel je je van binnen stuk en besmet. Je gelooft dat je in wezen niemand bent om van te houden. Je bent er van overtuigd dat mensen, wanneer ze je echt zouden kennen, zouden zien hoe slecht je bent. Het kan samenhangen met de ervaring als kind niet gerespecteerd te zijn geweest. Dat je door je ouders om je zwakheden bekritiseerd en bespot werd. Je gaf jezelf de schuld: je was hun liefde niet waard. Nu als volwassene ben je bang van intimiteit. Je kan haast niet geloven dat mensen je waarderen - je verwacht afkeuring.

8. Mislukken

Bij mislukken geloof je dat je niet in staat bent om te presteren op school, in je werk of bij het sporten. Je hebt het gevoel alleen achter te blijven bij je leeftijdgenoten. Als kind heb je dat gevoel al meegekregen. Het zou kunnen dat je een leerstoornis had of

dat je niet genoeg discipline hebt geleerd om je bepaalde belangrijke vaardigheden eigen te maken, zoals bijvoorbeeld lezen. Ze noemden je lui of dom of zeiden dat het er gewoonweg niet inzat. En als volwassene houd je jezelf in deze valkuil door je mislukkingen te overdrijven of door jezelf te dwarsbomen.

9. Extreme aanpassing

Met extreme aanpassing zet je je eigen wensen en behoeften opzij om anderen een plezier te doen of geef je de wensen van anderen voorrang. Je geeft ze de ruimte om jouw leven te bepalen. Dat doe je uit schuldgevoel: dat je de anderen zou kwetsen door jezelf op de eerste plaats te stellen. Of uit angst: dat ze je zullen straffen of verlaten als je ongehoorzaam bent. Het kan zijn dat je als kind naar beneden bent geduwd door een van je ouders. En als volwassene ga je dan steeds maar weer relaties aan met dominante, overheersende mensen waaraan je je onderwerpt. Of je gaat relaties aan met mensen die zelf tekort zijn gekomen en die jou weinig te bieden hebben.

10. Extreem hoge eisen

Als je last hebt van extreem hoge eisen, streef je altijd naar de allerhoogste prestaties. Je legt in extreme mate nadruk op status, geld, succes, schoonheid of erkenning ten koste van geluk, plezier, gezondheid, voldoening en bevredigende relaties. Waarschijnlijk pas je deze strenge normen ook toe op anderen en ben je heel kritisch. Als kind leerde je dat eigenlijk niets goed genoeg was.

11. Veeleisendheid

Heeft te maken met je vermogen om realistische beperkingen in het leven te aanvaarden. Mensen met deze valkuil voelen zich speciaal. Je staat erop dat je altijd onmiddellijk je zin krijgt. Wat anderen redelijk vinden, wat haalbaar is, de tijd en moeite die iets gewoonlijk kost, en wat het voor anderen betekent, zie je over het hoofd. Zelfdiscipline is geen sterke kant van je.

Veel mensen met deze valkuil werden als kind verwend en verwaarloosd. Er werd niet van hen verwacht dat ze zich inhielden. Ze hoefden zich niet aan dezelfde spelregels als andere kinderen te houden. Als volwassenen worden ze nog steeds razend als ze niet krijgen wat ze willen hebben. Dan voel je je miskend.