

## DE AFSTANDELIJKE BESCHERMER

In deze modus scherm je gevoelens af en hou je afstand van de anderen. Dit kan leiden tot symptomen als innerlijke leegte, verveling, misbruik van middelen, gevoel van vervreemding, klagen en psychosomatische klachten. Tegelijk geeft het ook een soort troost en koestering, soms door activiteiten die je alleen doet (computer, lezen..) of via stimulatie door hard te werken of druggebruik.

Kernovertuiging :

- Het is gevaarlijk om te voelen
- Het is gevaarlijk je wensen/mening te realiseren
- Het is gevaarlijk je gevoelens/mening /wensen te uiten
- Ik verlies controle als ik dat toch doe
- Anderen zullen me kwetsen, zijn niet te vertrouwen enz..., dus moet ik afstand houden van anderen

Strategie :

- Niet denken, niet voelen, niet weten, niet praten
- Afleiden, drank, drugs, uitgaan, impulsieve seks, automutilatie, suïcidegedachten
- Wegkruipen, slapen, dissociatie
- Zich rationeel en schijnbaar volwassen opstellen
- Geen binding /persoonlijk contact met anderen aangaan

Gevoelens en of indruk:

- Vlak, logisch, niet-emotioneel, afstandelijk, koel, clownesk, leeg, verveeld

## DE STRAFFENDE OUDER

Deze bevat vroege, negatieve ouderboodschappen, vol van zelfhaat, zelfkritiek en zelfverwaarlozing.

Kernovertuiging : (hier gaat het over dingen die je tegen jezelf zegt)

- Je bent slecht en verdient straf
- Je gevoelens, mening en wensen slaan nergens op en zijn verkeerd
- Je mag je gevoelens, mening en wensen niet uiten
- Je gevoelens, mening en wensen uiten dient alleen maar om te manipuleren
- Als je iets naars overkomt is dat je eigen schuld
- Als je iets werkelijk wilt of wenst, doe het gewoon
- Straffende overtuigingen kunnen soms ook op de anderen gericht zijn (groepslid, therapeut...)

Strategie :

- Zichzelf straffen (automutilatie, suïcidepoging, zichzelf leuke en adaptieve dingen verbieden of kapot maken)
- De ander straffen, respectloos gedrag vertonen, over grenzen gaan
- Adaptief gedrag niet uitvoeren
- Straf uitlokken
- Argwanend gedrag

Gevoelens en indruk

- Boos op zichzelf en op anderen; vol zelfhaat, overmatige zelfkritiek
- Schuldig, slecht voelend (Nb: let op de ondertoon v/d stem: er klinkt een straffend element in, of walging, of vernedering, devaluatie of iets gemeens)

## HET WOEDENDE / IMPULSIEVE KIND

De woede over vroegere krenking en verwaarlozing wordt op een impulsieve, eisende, manipulerende manier afgereageerd op de buitenwereld.

Kernovertuiging :

- Mijn grondrechten worden me ontnomen (zoals recht op vervulling van basisbehoeften; liefde, aandacht, zorg; recht op autonomie, op eigen mening en gevoelens, op zelfbeschikking over eigen lichaam, op fouten mogen maken)
- Als ik niet vecht word ik gepakt, misbruikt, verwaarloosd
- Ik kan maar beter pakken wat ik pakken kan, anders krijg ik niets

Strategie :

- Fysieke en verbale (ongepaste en onnodige) agressie
- Woede-aanvallen en andere gradaties van zichtbare destructiviteit
- Passief-agressief gedrag
- Heftige beschuldigingen (soms psychotisch-paranoïde gekleurd)
- Conflicten voeden en laten escaleren
- Automutilatie, suïcide- en homicide-gedachten (als wraak, om de ander te straffen)
- Egocentrisch-kinderlijk, zwart- wit redeneren
- Impulsiviteit, onmiddellijke behoeftebevrediging, promiscuïteit

Gevoelens (indruk):

- Verontwaardigd, kwaad, woedend (aan behoefte is niet tegemoet gekomen)
- Gefrustreerd en ongeduldig (Nb: let op de ondertoon in de stem: heftige, oprechte verontwaardiging)

## HET VERLATEN / MISBRUIKTE KIND

Je voelt je niet in staat om je eigen behoeften te bevredigen of om bescherming te vinden met als gevolg dat je je depressief, hopeloos, angstig, waardeloos, niet geliefd voelt. Je komt bij pijn van vroeger, je voelt je terug het kind dat pijnlijke ervaringen beleeft.

Kernovertuiging :

- Niemand is te vertrouwen
- Als ik mensen dichterbij toelaat maken ze misbruik van me of verlaten ze me
- Ik ben hulpeloos / machteloos
- De wereld is gevaarlijk
- Ik zal altijd alleen blijven
- Niemand geeft om mij
- Anderen zullen me misbruiken of verlaten

Strategie :

- Wanhopig en overstuurd doen als een klein, misbruikt en in de steek gelaten kind
- Koestering, troost, geruststelling, steun en bijval ontlokken

Gevoelens en indruk:

- Verdrietig, hulpeloos, eenzaam, hopeloos, wanhopig, bang, depressief, waardeloos, behoeftig, verloren, ongeliefd, paniekerig

## DE GEZONDE VOLWASSENE

In staat onafhankelijk en voldoende vrij te functioneren met de nodige realiteitszin en in contact met zijn eigen binnenwereld; weet informatie te verwerken op een harmonieus georganiseerde en flexibele wijze; durft te experimenteren en te leren uit zijn opgedane ervaringen.

Kernovertuiging

- Als je problemen aanpakt, gevoelens verwerkt, moeilijkheden bespreekt, dan los je je problemen op
- Ik kan leren, groeien, veranderen
- Ik heb professionele hulp nodig
- Ik ben de moeite waard
- Er zijn mensen op wie ik kan vertrouwen

Strategie :

- Hulp zoeken; pogingen om gezonde relaties aan te gaan, werk, partnerrelatie, plezierige activiteiten ondernemen, ...

Gevoelens (indruk):

- Het hele scala van menselijke gevoelens