

Stefanie Stahl

# Wie we zijn

Het werkboek

Jezelf beter te begrijpen  
en gelukkiger te leven:  
Het oefenprogramma

Vertaling: Hartspraak 2025

**Kailash**



Met veel dank aan  
Fabienne Nautz voor haar redactionele werk  
en Julia Tomuschat voor haar waardevolle  
en professionele ondersteuning bij de trances.".



# Inhoud

WELKOM OP DE REIS NAAR JE INNERLIJKE WERELD .....	7
<b>DE EVOLUTIE IS EROP GERICHT DAT WE LEVEN .....</b>	<b>10</b>
<b>LEER JE BLAUWDRUK KENNEN .....</b>	<b>12</b>
WAT HEEFT JOUW PSYCHE NODIG? .....	13
<b>WAAR VOEL JE DAT JE THUISHOORT? .....</b>	<b>15</b>
<b>HOE ONAFHANKELIJK BEN JIJ? .....</b>	<b>17</b>
<b>WELKE ROL SPEELT JE EIGENWAARDE? .....</b>	<b>19</b>
<b>WAT PAK JE AAN - EN WAT NIET? .....</b>	<b>20</b>
WAT IS JE THEMA? .....	25
WELKE BEHOEFSEN SPELEN EEN ROL IN JE ONDERWERP? .....	31
<b>HECJTING .....</b>	<b>33</b>
<b>HOE EMPATHISCH EN GOED KONDEN JE OUDERS ZICH IN JOU INLEVEN? .....</b>	<b>36</b>
<b>HOE BEREIKBAAR WAREN JE OUDERS? .....</b>	<b>37</b>
<b>IS JOUW HECHTINGSSTIJL VEILIG OF ONZEKER? .....</b>	<b>39</b>
<b>CONTROLE EN AUTONOMIE .....</b>	<b>43</b>
<b>WELKE ROL SPELEN CONTROLE EN VERANTWOORDELICKHEID IN JOUW LEVEN? .....</b>	<b>46</b>
<b>GELOOF JE IN JEZELF? .....</b>	<b>46</b>
<b>WANNEER WORDT CONTROLE EEN PROBLEEM? .....</b>	<b>50</b>
<b>HOE WAS JOUW ERVARING MET CONTROLE? .....</b>	<b>59</b>
<b>HEB JIJ EEN EVENWICHT GEVONDEN TUSSEN AUTONOMIE EN HECHTING? .....</b>	<b>63</b>
EXCURSIE: BEN IK BANG OM TE VERLIEZEN OF BANG OM TE BINDEN? .....	69
<b>EIGENWAARDE .....</b>	<b>72</b>
<b>HOE ONTWIKKELT EIGENWAARDE ZICH EIGENLIJK? .....</b>	<b>72</b>
<b>JE LEERERVARINGEN IN RELATIE TOT JE EIGENWAARDE: .....</b>	<b>72</b>
<b>OUDERS ALS ROLMODELLEN .....</b>	<b>75</b>
WAT GELOOF JIJ? .....	83
<b>WAAROM JE VASTHOUDT AAN NEGATIEVE OVERTUIGINGEN .....</b>	<b>87</b>
<b>WAT KUN JE VAN ANDERE MENSEN VERWACHTEN? .....</b>	<b>91</b>
WAT VOEL JE? .....	97
<b>GENOT ZOEKEN EN ONGENOEGEN VERMIJDEN .....</b>	<b>99</b>
<b>VAN HET ONTWIJKINGSTYPE NAAR HET TOENADERINGSTYPE .....</b>	<b>105</b>
<b>WANNEER MOETEN WE NIET OP ONS GEVOEL VERTROUWEN? .....</b>	<b>108</b>
<b>ONAANGEPASTE GEVOELENS .....</b>	<b>108</b>
<b>WANNEER WE SLUITEN OF BEGINNEN .....</b>	<b>111</b>
<b>ZELFBESCHERMING IN DIENST VAN HECHTING EN AUTONOMIE .....</b>	<b>117</b>

<u>JOUW PERSOONLIJKE BOUWPLAN.....</u>	<u>119</u>
<u>NU BEN JE VOLWASSEN.....</u>	<u>123</u>
<b>GEEF JEZELF WAT JE NODIG HEBT .....</b>	<b>127</b>
<u>AAN HET EINDE VAN DE REIS: VERTREK NAAR EEN NIEUWE LEVENSHOUING.....</u>	<u>129</u>

Welkom op de reis naar je innerlijke wereld



Beste lezer,

Het is altijd mijn verlangen geweest om psychologische relaties zo uit te leggen dat mensen zichzelf leren begrijpen en het leven beter aankunnen. Wat mij altijd heeft gedreven is de grote vraag wat mensen eigenlijk drijft. Wat is de blauwdruk of basisstructuur van de menselijke psyche? Ik heb mijn hele professionele leven onderzoek gedaan naar deze vraag. Naast mijn psychotherapeutische opleiding en bijscholing en de intensieve bestudering van vakliteratuur, hebben ook mijn ontelbare gesprekken met cliënten mij veel geleerd. Al deze inzichten heb ik vastgelegd in mijn non-fictie boek "Wie we zijn". Je hebt nu het werkboek bij dit non-fictie boek in je hand: de focus ligt hier op de praktische toepassing van mijn psychotherapeutische kennis. Je hoeft het non-fictie boek niet gelezen te hebben om het werkboek te begrijpen!

Ik neem aan dat je het werkboek hebt opgepakt omdat je wilt weten wat jou drijft en tegelijkertijd praktische suggesties wilt om één of twee problemen in je leven op te lossen. Je zegt niet meer "probleem": je hebt nog maar één "probleem". In feite klinkt dat veel beter oplosbaar, en dat is waar dit boek uiteindelijk over gaat, namelijk de oplosbaarheid van problemen. Toch zal ik het niet kunnen laten om af en toe de term "probleem" te gebruiken, vooral omdat we allemaal bepaalde onderwerpen als problemen ervaren. We zullen het dus hebben over problemen en vraagstukken.

Door jezelf vertrouwd te maken met hoe de menselijke psyche werkt, krijg je inzicht in de blauwdruk van jouw psyche. Dit stelt je niet alleen in staat om jezelf veel beter te begrijpen, maar ook om gericht te werken aan die structuren die nog kleine correcties of reparaties nodig hebben. Je kunt immers alleen aan een technisch apparaat werken als je een ruw idee hebt van hoe het werkt. Zelfs als je gevoelens, je gedrag en denkwijzen of je problemen op het eerste gezicht onverklaarbaar, onlogisch of zelfs overdreven lijken, kan ik je vanuit psychologisch oogpunt verzekeren dat ze een verklaarbare oorzaak hebben. In de psychologie gaan we ervan uit dat gedrag, denkwijzen en ervaringen in verreweg de meeste gevallen (psycho-)logisch zijn. Het vinden en begrijpen van deze logica is niet zo moeilijk. Wij mensen tikken immers allemaal op dezelfde manier, zelfs wereldwijd. Ik wil je dit graag laten zien met behulp van dit werkboek.

Ik zal in dit boek veel oefeningen opnemen die je kunnen helpen je psychische blauwdruk en patronen te begrijpen. Je zult ook een aantal oefeningen vinden die je kunt gebruiken om oplossingen voor je problemen te ontwikkelen. Deze oefeningen zijn onderverdeeld in 'zelfkennis' en 'zelfheling'. Ze zijn allemaal eenvoudig, gemakkelijk uit te voeren en effectief - ze vereisen dus niet veel tijd of uitzonderlijke motivatie. Op de website [www.pen-guin.de/stahl-arbeitsbuch](http://www.pen-guin.de/stahl-arbeitsbuch) kun je luisteren naar trances die ik heb opgenomen voor bepaalde zelfhelingsoefeningen. Ik heb de respectievelijke healingen gelabeld. Je zult het symbool niet kunnen missen.

Sommige oefeningen nemen aspecten van eerdere oefeningen over in een iets andere vorm. Ik heb hier bewust voor gekozen omdat het uiteindelijk altijd dezelfde basispatronen zijn waarin we verstrikt raken. Bijgevolg zijn de uitwegen ook eenvoudig. Stel je voor dat je een rivier moet oversteken, welke mogelijkheden heb je dan? Eigenlijk drie: 1. je zwemt. 2. je steekt een brug over. 3. je neemt een veerboot. Misschien niet zo eenvoudig, maar niet

veel ingewikkelder met onze psychologische problemen. Uiteindelijk zijn de dingen een-voudig. En dat is wat ik je in dit werkboek wil meegeven.

De rode draad door het hele boek is het onderwerp van psychologische basisbehoeften en gevoelens. Ik ga in op hoe onze behoeften en gevoelens ons motiveren, richting geven en ons leven zin geven. Hoe beter we de verbanden begrijpen tussen onze behoeften, emoties en ons gedrag, hoe groter de kans dat we herkennen wat ons motiveert of blokkeert. Met dit inzicht hebben we de sleutel in handen om onze problemen op te lossen en kunnen we ons leven gelukkiger en bevredigender maken. Als gevolg daarvan bereiken we niet alleen een grotere persoonlijke levenstevredenheid, maar worden we ook betere mensen. Want hoe nauwkeuriger we onze problemen overdenken en oplossen, hoe minder we ze projecteren op anderen.<sup>1</sup> Als ik lekker in mijn vel zit, kan ik ook vriendelijk en welwillend zijn tegen mijn medemensen. Voel ik me daarentegen gestrest of zelfs minderwaardig, dan wordt mijn kijk op anderen al snel negatief gekleurd. Onze gevoelens spelen dus een centrale rol: we voelen ons minderwaardig of we voelen ons waardig. Dienovereenkomstig voelen we ons prettig of onprettig in de aanwezigheid van anderen. Onze gevoelens zijn de essentie van ons bewustzijn.

## De evolutie is erop gericht dat we leven

Onze psyche heeft zich hand in hand met de evolutie ontwikkeld en is ontworpen om ons in leven te houden. Uiteindelijk gaat het altijd om overleven. Zelfs psychologisch. Als je bang bent om een presentatie te geven en jezelf compleet voor schut te zetten, komt al snel de gedachte in je op: "Dit overleef ik niet." Als je last hebt van een sterke angst voor verlies en je jaloers vastklamt aan je partner, denk je diep vanbinnen: "Ik kan niet zonder hem of haar." Als je bang bent om van A naar B te gaan omdat je aan agorafobie lijdt, heb je ook last van een diffuse angst voor de dood. Als je enorm veel stress hebt over het omgaan met een conflict, vermijd je je angst voor afwijzing. Voor Neanderthalers betekende uitsluiting uit een groep een zekere dood.

De voorbeelden lijken misschien drastisch, maar dat zijn ze in feite niet. Als we onze psyche metaforisch bekijken, zitten wij mensen nog steeds rond het kampvuur en kunnen onze problemen in wezen worden teruggebracht tot de volgende vragen: Wat moet ik doen om hier veilig te mogen blijven zitten? En hoe krijg ik het nog voor elkaar om mijn eigen doelen na te streven?

Als je verder leest, zul je je realiseren dat onze problemen eigenlijk altijd te maken hebben met onze gevoelens en basisbehoeften. We hebben allemaal sterke gevoelens. Sommigen wat meer, anderen wat minder. Dit is ook volkomen normaal. In dit werkboek ontdek je waarom je je gevoelens misschien meer of minder sterk ervaart.

---

<sup>1</sup> Over "medemensen" gesproken: het zal je waarschijnlijk opvallen dat ik in dit boek geen geslacht gebruik. In plaats daarvan wissel ik de vrouwelijke en mannelijke vorm af om te laten zien dat vrouwen en mannen op alle gebieden van het leven (inclusief psychologische kwesties) vertegenwoordigd zijn.

## Zelfreflectie: Herken je dit?



Omdat angst zo'n fundamentele emotie is en ons dagelijks leven bewust en onbewust kan beheersen, laten we beginnen met een vraag over dit gevoel: Zijn er dingen waar je nauwelijks tegen kunt? Zijn er situaties of taken die je eigenlijk ondraaglijk vindt? Welke zijn dat?

Kijk in jezelf waar je bang voor bent. Schrijf je antwoord hier op:

---

---

---

Wat doe je om te voorkomen dat je angsten werkelijkheid worden?

Misschien vermijd je dat je in bepaalde situaties terechtkomt door je van tevoren ziek te melden? Probeer je altijd aan verwachtingen te voldoen en perfect te zijn om kritiek te voorkomen? Of onderdruk je misschien bepaalde problemen? Klamp je vast aan je partner zodat je niet alleen hoeft te zijn?

---

---

---

## Zelfheling: de angst in je hoofd



Angst is altijd gericht op de toekomst. We zijn niet bang voor wat er nu gebeurt. We zijn eerder bang voor wat er in het volgende moment - in de toekomst - zou kunnen gebeuren. We visualiseren deze angstaanjagende verwachtingen meestal in onze gedachten of stellen ze ons zelfs voor als een catastrofe.

Breng jezelf terug naar het heden: Hoe voel je je op dit moment? Heb je op dit moment een probleem? Gebeurt de verwachte catastrofe echt op dit moment? Waarschijnlijk niet. Realiseer je dat je angst wordt veroorzaakt door je gedachten en op dit moment alleen in je hoofd zit. Op dit moment kun je ontspannen en jezelf kalmeren. Adem daarvoor drie keer diep in en uit en zeg bij elke ademhaling tegen jezelf: "Alles is nu goed, mijn angst is een donkere toekomstdroom."

Op zowel fysiek als psychologisch niveau doen we niet alleen bewust maar ook onbewust veel om in leven te blijven. Om onze overleving te garanderen, heeft de evolutie vier psychologische basisbehoeften ontwikkeld waar onze mentale activiteit van 's morgens vroeg tot 's avonds laat om draait. We zijn voortdurend bezig met het vervullen van deze basisbehoeften met als doel ons goed te voelen of in ieder geval slechte gevoelens te vermijden. Net zoals het aan het eind van de dag allemaal draait om onze overleving, draait het aan het eind van de dag allemaal om hoe we ons voelen.

En dit brengt ons bij een centrale bouwsteen van de menselijke psyche: basisbehoeften.

## Leer je blauwdruk kennen

Alles wat we voelen wordt gekenmerkt door onze psychologische basisbehoeften. Psychologische basisbehoeften kun je vergelijken met lichamelijke basisbehoeften. Je kent waarschijnlijk je fysieke basisbehoeften, zoals je behoefte aan voedsel, slaap of fysieke warmte. Maar weinig mensen realiseren zich dat we ook psychologische basisbehoeften hebben en dat deze te vergelijken zijn met fysieke basisbehoeften.

Een voorbeeld om dit te illustreren: we hebben allemaal de fysieke basisbehoefte om te eten. Het is existentieel voor onze overleving. Wat we precies eten hangt af van onze individuele voorkeuren, onze cultuur, onze portemonnee of zelfs bepaalde dieetregels. De situatie is vergelijkbaar met psychologische basisbehoeften. Ze vormen een centraal onderdeel van onze psychologische basisstructuur: ze zijn universeel en gelden daarom voor ieder mens wereldwijd. Maar hoe het individu deze basisbehoeften vervult, hangt af van individuele en culturele factoren.

In de loop van dit boek gaan we uitzoeken hoe jij je eigen psychologische basisbehoeften vervult, hoe goed ze door je ouders werden vervuld in je kindertijd en jeugd, en hoe dit met elkaar samenhangt.

Wat heeft jouw psyche nodig?



Ik wil beginnen met uit te leggen - vooral voor lezers die nog niet bekend zijn met het onderwerp - welke psychologische basisbehoeften we eigenlijk hebben. Ik verwijst hier naar de psycholoog en psychotherapie-onderzoeker professor Klaus Grawe. In zijn grote werk identificeerde hij vier psychologische basisbehoeften die onze psychologische ervaring studeren.<sup>2</sup>

## Waar voel je dat je thuishoort?

Om te overleven hebben we een gemeenschap nodig. Het individu zou in zijn of haar eentje niet kunnen overleven. In het begin van ons leven zijn we volledig afhankelijk van de zorg van onze verzorgers. Daarom is in ieder mens een diepe behoefte aan hechting en saamhorigheid verankerd. Nauw hiermee verbonden is ons verlangen naar erkenning. We streven naar erkenning om aardig gevonden te worden en aansluiting te vinden.

Onze eerste psychologische basisbehoefte is hechting.

### Zelfreflectie: Leer je psychologische basisbehoeften kennen!



---

Beantwoord de volgende twee vragen voor jezelf. Daarna zijn er twee zelfhelingen die je kunnen helpen om de pijn te verlichten van een basisbehoefte die misschien niet voldoende wordt vervuld.

1. Hoe goed voel je je verbonden met andere mensen? Voel je je welkom en geliefd door je familie, vrienden of op je werk? Of voel je je vaak eenzaam?
2. Heb je het gevoel dat je authentiek mag zijn in relaties, of heb je het gevoel dat je een beetje moet buigen of moeite moet doen om erkend te worden?

**OPMERKING:** De volgende healing is een trance waar ik je graag voor uitnodig. Je kunt het doorlezen en stap voor stap volgen, of je kunt het audiobestand downloaden op [www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch](http://www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch) en ernaar luisteren terwijl je je ogen sluit en ontspant. De audiotrance is gedetailleerder dan de tekst hieronder. Dit geldt ook voor alle audiobestanden voor de volgende trances.

### Zelfheling: Jouw plaats van geborgenheid - beschikbaar als audiotrance



---

<sup>2</sup> Klaus Grawe verwijst in zijn werk opnieuw naar de Amerikaanse psycholoog Seymour Epstein.

Besteed aandacht aan je ademhaling. Laat je adem gewoon stromen en ontspan. Als je wilt, kun je je handen op je hartstreek leggen. Je hart is veilig en beschermd door je handen! Je bent er voor jezelf. Open je hart en laat de warmte en geborgenheid die je jezelf geeft je meenemen naar een plek die voor jou veilig en behaaglijk voelt. Dit kan een plek zijn die je al kent, of een plek die je visualiseert in je verbeelding, die nieuw voor je is maar je automatisch een gevoel van veiligheid geeft.

Waar je nu ook bent, je voelt je er veilig en verbonden, steeds meer thuis. Laat je verrassen door waar je je bevindt. Misschien ben je buiten in de natuur, hoor je het ruisen van de bomen, voel je de zon op je huid, hoor je vogels fluiten en staar je in de prachtige verte. Of misschien lig je lekker onder de dekens, luister je naar het knapperend haardvuur, voel je de warmte op je huid en strel je je geliefde huisdier dat tegen je aan ligt.

Neem de tijd om je feel-good plek in gedachten tot leven te laten komen. Zie het spel van licht en schaduw in je geestesoog, hoor de melodieuze geluiden van je feelgood plek en ruik de geur die je een gevoel van geborgenheid geeft. Gebruik al je zintuigen om jezelf onder te dompelen. Alles is hier mogelijk. Er is geen goed of fout. Omdat het jouw plek is waar je je veilig en welkom voelt.

Als je wilt, sluit dan nu je ogen en ga helemaal op in je verbeelding. Geniet bewust van dit moment en adem diep in en weer uit. Neem bij elke inademing een gevoel van welzijn in je op en laat bij elke uitademing een gevoel van geborgenheid en veiligheid door je lichaam stromen.

Als je klaar bent om langzaam terug te keren van je verbeelding naar het hier en nu, neem dan een moment om jezelf te bedanken voor de ervaring van veiligheid die je hebt gehad. Keer terug naar het heden met een gevoel van innerlijke vrede en veiligheid. Begin je lichaam lichtjes te bewegen: rek en strek als je wilt en open zachtjes je ogen als je ze nog gesloten hebt.

Wanneer je je alleen of afgewezen voelt, kun je teruggaan naar je plek van geborgenheid. Het kan je helpen om nare gevoelens te reguleren en je meer stabiliteit te geven in het huidige moment.

### Zelfheling: Wees jezelf



Zelfs als er contexten zijn waarin we ons moeten aanpassen en reguleren, zoals op het werk of in de omgang met onze kinderen, is het belangrijk dat we diep van binnen weten dat we authentiek mogen zijn. Dit geldt ook op het werk. We hoeven niet te doen alsof of moeite te doen om geaccepteerd en aardig gevonden te worden door onze collega's of vrienden.

Als je echter het gevoel hebt dat je jezelf niet mag zijn, vraag jezelf dan af of de mensen om je heen je daadwerkelijk bekritiseren of dat je misschien reageert op gedachten uit je verleden. Misschien heb je de ervaring gehad dat de mensen om je heen je niet jezelf lieten zijn en dat je je moest conformeren. Dit kan dit basisgevoel in je hebben gecreëerd. Realiseer je dus dat je ervaringen uit het verleden overbrengt naar het heden, d.w.z. projecteert

- maar dat het niet hoeft te zijn zoals je het ooit hebt ervaren. Je zou kunnen zeggen dat je op dit soort momenten de bril van je kindertijd op hebt, waardoor je de werkelijkheid vervormd waarneemt.

#### OPMERKING: Het innerlijke kind

In mijn boek "Het kind in jezelf moet een thuis vinden", ga ik dieper in op het psychologische concept van het innerlijke kind. Het innerlijke kind vertegenwoordigt de som van onze jeugdervaringen, zowel positieve als negatieve, die we in ons hebben opgeslagen en die onze eigenwaarde en zelfbeeld aanzienlijk beïnvloeden. In mijn benadering maak ik onderscheid tussen het schaduwkind, dat staat voor het deel van ons negatieve zelfbeeld, en het zonnekind, dat staat voor de positieve delen en onze helende mogelijkheden in het volwassen leven. Als het deel van je negatieve verleden getriggerd wordt - zoals hierboven beschreven bij zelfheling - kijk je naar de wereld door de ogen van je schaduwkind. In technische termen is je schaduwkind eigenlijk gewoon een verinnerlijking van de negatieve jeugdervaringen die je met je verzorgers hebt gehad. Als je intensiever met je schaduw- en zonnekind wilt werken, raad ik je het bovennoemde boek en het bijbehorende werkboek aan.

Helaas is het soms zo dat we mensen om ons heen hebben die niet alleen verwachten dat we ons aanpassen, maar dat ook van ons eisen. Het is belangrijk om met een heldere geest naar de situatie te kijken en jezelf af te vragen: "Is deze verwachting om je aan te passen echt gerechtvaardigd en redelijk of geef ik mezelf in zekere mate op? Kan ik nog steeds authentiek 'mij' zijn met deze aanpassing?" Authenticiteit, dus jezelf kunnen zijn, is ook enorm belangrijk voor onze tweede psychologische basisbehoefte.

#### Hoe onafhankelijk ben jij?

Wij mensen nemen onszelf en anderen vaak onder de loep. We willen er niet alleen bij horen, we willen ook onze eigen doelen nastreven. Daarvoor hebben we autonomie nodig en het gevoel dat we controle hebben over ons leven. We willen ons niet machteloos voelen en overgeleverd aan de genade van anderen.

Onze tweede psychologische basisbehoefte is autonomie en controle. We hebben controle nodig om zelfbepaald te kunnen handelen en invloed te hebben op de manier waarop we ons leven en onze relaties inrichten.

Zelfreflectie: Heb jij controle over je eigen leven?



1. Heb je over het algemeen de indruk dat je het leven aankunt en je problemen kunt oplossen? Of zijn er gebieden waarop je het gevoel hebt dat je niet echt invloed kunt uitoefenen op wat er met je gebeurt? Welke zijn dat?

---

---

---

2. Ben je goed in tijd alleen doorbrengen en tijd doorbrengen met jezelf of met je hobby's en interesses? Of vind je het moeilijk om alleen te zijn omdat je niet echt weet wat je leuk vindt om te doen? Pas je aan aan de behoeften van anderen?

---

---

---

### Zelfheling: Geef jezelf kracht



Realiseer je dat je nu volwassen bent en niet meer in de kinderschoenen staat, ook al voelt dat soms nog wel zo. Denk terug aan een situatie waarin je met succes een probleem overwon en je daarna heel sterk voelde. Het hoeft geen groot probleem te zijn geweest. Neem gewoon het eerste dat in je opkomt.

Let hier op deze situatie:

---

---

Kun je een symbool, dier of woord bedenken dat je associeert met kracht? Schrijf of teken je antwoord hier:

---

Dit symbool, dier of woord kan dienen als herinnering aan je eigen kracht. Bedenk waar je je antwoord kunt opschrijven om jezelf eraan te herinneren in het dagelijks leven. Misschien kun je een bijbehorende wallpaper instellen op je smartphone of een briefje op je spiegel plakken. Misschien kun je het symbool ook bij je dragen in de vorm van een voorwerp. Wat je ook kiest, zorg ervoor dat je dit realiseert:

Je bent sterk!

### Zelfheling: ga op ontdekkingsreis



Misschien heb je je gerealiseerd dat je bijna geen tijd alleen kunt doorbrengen, omdat je gewoon niet weet wat je met jezelf aan moet. Je hebt geen toegang tot jezelf. Misschien vraag je je soms zelfs af wie je bent. Een gebrek aan verbinding met onszelf ontstaat meestal in de vroege kindertijd als gevolg van overaangepast gedrag. In de loop van het werkboek zul je hier meer over leren. Op dit punt wil ik je een beeld geven om je op weg te helpen:

Stel je voor dat je een ontdekkingsreiziger op ontdekkingsreis bent. Je maakt je op voor een avontuur zonder te weten wat je te wachten staat. Je bent enthousiast over de nieuwe dingen die je zult ontdekken en verheugt je op de nieuwe ervaringen, ook al zullen ze niet allemaal even prettig zijn. Net als een ontdekkingsreiziger kun je vanaf vandaag gewoon jezelf opnieuw uitvinden en dingen uitproberen. Ga naar nieuwe plaatsen, ontmoet nieuwe mensen, probeer nieuw eten, probeer nieuwe hobby's uit. En onthoud altijd: je bent sterk en je mag dit nu doen!

### Welke rol speelt je eigenwaarde?

Iedereen streeft ernaar om zich waardevol te voelen. Dit hangt nauw samen met onze behoefte aan erkenning. Niemand houdt van mislukking of afwijzing. Ons gevoel van eigenwaarde wordt in wezen gekenmerkt door twee basishoudingen. Ofwel: ik ben oké. Of: ik ben niet oké.

Onze derde psychologische basisbehoefte is eigenwaarde en zelfstabiliteit.

Je weet nu hoe de oefening werkt. Beantwoord de volgende twee vragen en zorg voor je gefrustreerde behoefte door zelfheling.

### Zelfreflectie: onderzoek je gevoel van eigenwaarde



1. Hoe is het met je gevoel van eigenwaarde? Voel je je over het algemeen goed zoals je bent? Of twijfel je vaak aan jezelf?

- 
2. Zijn er gebieden waarop je je bijzonder inspant om je gevoel van eigenwaarde te stabiliseren of te verbeteren (uiterlijk, prestaties, sport, geld verdienen, prestige, enzovoort)?
- 
- 

### Zelfheling: jezelf bevrijden van je vervormde spiegelbeeld



Als je eigenwaarde wankel is, komt dat waarschijnlijk door moeilijke boodschappen uit je verleden. We leren onze eigenwaarde pas na verloop van tijd door onze ervaringen met onze omgeving. We kijken naar onszelf als door een spiegel die onze omgeving ons voorhoudt. Als je ouders of andere belangrijke mensen je niet het gevoel hebben gegeven dat je waardevol voor ze bent, heb je dit waarschijnlijk geïnternaliseerd, ook al zegt het niets over je werkelijke waarde als persoon.

Realiseer je dus dat je wankele gevoel van eigenwaarde slechts een illusie is. Het is een denkfout. Draai de spiegel om die je ouders (of andere verzorgers) je hebben voorgehouden: Het zegt eerder iets over hen dan over jou! Jouw waarde blijft onaantastbaar, welke indruk je omgeving je ook geeft!

### Zelfheling: "Ik ben waardevol"



Sluit je ogen en zeg met een liefdevolle stem tegen jezelf:

"Ik mag zijn wie ik ben. Mijn waarde is onaantastbaar. Nog het gedrag van de mensen om mij heen, noch mijn uiterlijk, mijn bezittingen of mijn prestaties zeggen iets over mijn waarde. Mijn gevoelens bepalen ook niet mijn eigenwaarde. Ik voel me zo omdat ik negatieve ervaringen heb gehad. Maar ik weet dat ik in mijn kern net zo waardevol ben als anderen. Ik gun mezelf deze kennis."

Het is de waarheid: je bent waardevol.

### Wat pak je aan - en wat niet?

We streven allemaal naar goede gevoelens zoals vreugde, ontspanning of liefde en willen onplezierige gevoelens zoals angst, verdriet of schaamte vermijden. Met andere woorden, we willen gevoelens van plezier ervaren en gevoelens van ongenoegen vermijden. Dit klinkt

op het eerste gezicht misschien banaal, maar dit gegeven heeft belangrijke gevolgen voor ons gedrag.

Onze vierde psychologische basisbehoefte is het verkrijgen van plezier en het vermijden van ongenoegen.

### Zelfreflectie: hoe je omgaat met onprettige en positieve emoties



- 
1. Zijn er dingen die je graag uitstelt en liever vermijdt? Heb je de post weer eens ongeopend in de la gelegd, je tandartsafspraak voor de tweede keer uitgesteld? Vermijd je een komende conflictbesprekking? Wat vermijdt je? En andersom: Wat pak je meteen aan en vind je leuk om te doen (ook al is het een uitdaging)?

---

---

---

2. Wat doe jij om vervelende dingen uit te stellen?

Telkens als we dingen uitstellen, ook al weten we dat we er vroeg of laat mee te maken krijgen, ontstaan er onaangename gevoelens. We voelen ons schuldig en hebben een slecht geweten. Sommigen van ons omschrijven zichzelf misschien als lui of overweldigd door de situatie. Omdat we deze "onprettige" gevoelens ook zoveel mogelijk willen vermijden, proberen veel mensen instinctief zichzelf af te leiden en in plaats daarvan "plezierige", d.w.z. positieve, emoties te creëren. Sommigen zoeken hun toevlucht in verslavingen (drugs-/consumptie-/eetbuien); anderen leiden zichzelf af met constante stimulatie (tv, muziek, mobiele telefoons) en proberen bezig te blijven (hobby's, werk, sport); weer anderen zoeken een "kick" om zich beter te voelen (extreme sporten, pornografie). Natuurlijk hoeft het niet altijd zo extreem te zijn.

Wat gebruik je om weer plezierige gevoelens te creëren?

---

---

---

**OPMERKING:** Of we iets leuk vinden om te doen of liever uitstellen, heeft vaak minder te maken met de activiteit zelf en meer met de emoties die bij de activiteit horen. In de loop van het boek zullen we uitzoeken met welke emoties je goed omgaat en welke je liever ver-mijdt. In ieder geval is het belangrijk om gevoelens toe te laten. Al-leen zo kunnen we leren dat onze gevoelens geen schurken zijn, maar dat we al zo groot zijn dat we er ruimte voor hebben en ermee om kunnen gaan. Zo kunnen we dingen gedaan krijgen ondanks nare emoties. Het lijkt nu misschien nog niet zo, maar met behulp van dit werkboek zul je steeds meer leren over je emoties en hoe je ermee om kunt gaan.

### Zelfheling: maak het jezelf gemakkelijk



Om vervelende taken niet te lang uit te stellen, is het handig om de inspanning en het bijbehorende ongenoegen te minimaliseren. In plaats van te plannen om de hele flat in het weekend op te ruimen, kun je beter klein beginnen. Neem bijvoorbeeld het voornemen om elke dag 15 minuten op te ruimen, of kies elke dag één klein ding om op te ruimen, zoals het aanrecht in plaats van de hele keuken. Op die manier is de berg van overwinnen al iets kleiner.

Realiseer je ook waarom je het überhaupt wilt doen. Richt je dus op het verlangen! In plaats van "Ik moet vandaag eindelijk eens opruimen", kun je bijvoorbeeld zeggen: "Ik ver-heug me erop om weer meer ruimte en een mooi uitzicht te hebben." Dit maakt de moti-vatie erachter veel tastbaarder en de tegenzin kan naar de achtergrond verdwijnen.

### Zelfheling: het gevoel achteraf ("achteraf-gevoel")



Hoe voel je je eigenlijk als je de onafgemaakte taak maar blijft uitstellen? Sta jezelf toe om het gevoel te ervaren en voel het duidelijk. Waarschijnlijk voelt het niet zo goed. Hoe langer je iets uitstelt, hoe meer druk en stress je voelt en misschien volgen er zelfs negatieve ge-volgen.

Stel je nu voor dat je de taak al hebt voltooid. Het is eindelijk klaar en je kunt het uit je hoofd wegstrepen en er een vinkje achter zetten. Hoe voel je je nu als je dit visualiseert? Geef het gevoel in jezelf de ruimte, versterk het.

Let op het gevoel hier: \_\_\_\_\_

Je zult waarschijnlijk een gevoel van opluchting hebben gevoeld. Zulke "achteraf-gevoelens" kunnen je helpen om jezelf van tevoren te motiveren en te voorkomen dat uitstelgedrag überhaupt ontstaat.

Tot nu toe heb je jezelf vertrouwd gemaakt met de vier psychologische basisbehoeften en hun betekenis voor je dagelijks leven. We willen goede relaties. We moeten het gevoel hebben dat we invloed en controle hebben over ons leven. We willen ons waardevol voelen en streven naar tevredenheid en geluk.

Maar wat gebeurt er eigenlijk als niet aan onze basisbehoeften wordt voldaan?

Als aan een van onze basisbehoeften niet wordt voldaan, ontstaat er een gevoel van spanning. In de psychologie noemen we deze toestand inconsistentie.<sup>3</sup> Metaforisch kun je het vergelijken met een elastiekje: Het verlangen trekt in de ene richting en de werkelijkheid in de andere. Hoe sterker het verlangen en hoe groter de afwijking van de werkelijkheid, hoe meer spanning of stress er ontstaat.



Ons hele psychologische systeem is gericht op het creëren van consistentie, d.w.z. een match tussen onze behoeften en de externe werkelijkheid. Consistentie ontstaat echter niet alleen wanneer een verlangen botst met de werkelijkheid, maar ook wanneer ik verschillende verlangens heb die moeilijk met elkaar te verenigen zijn. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer ik het liefst zoetigheid eet, maar tegelijkertijd gezond en fit wil blijven.

Hier zijn een paar typische conflicten die inconsistentie, oftewel stress, veroorzaken. De voorbeelden kunnen je op ideeën brengen over wat van toepassing is op jouw levenssituatie.

- ⇒ Ik wil iets en ik krijg het niet.
- ⇒ Voorbeeld: Ik verlang naar een relatie en kan geen partner vinden. Ik krijg iets wat ik niet wil.
- ⇒ Voorbeeld: harde kritiek van mijn leidinggevende, een ziekte of een annulering.
- ⇒ Ik kan een situatie niet inschatten.
- ⇒ Voorbeeld: Ik ben erg onzeker of ik mijn collega op het werk kan vertrouwen.
- ⇒ Ik heb wensen die moeilijk te verenigen zijn.
- ⇒ Voorbeeld: Ik wil een trouwe partner zijn en tegelijkertijd een relatie beginnen met mijn collega.
- ⇒ Ik wil iets en ben er tegelijkertijd bang voor.
- ⇒ Voorbeeld: Ik wil een relatie aangaan en ben erg bang om teleurgesteld te worden.
- ⇒ Ik wil een doel bereiken en ik ben bang dat ik het niet zal halen.
- ⇒ Voorbeeld: Ik wil een promotie en ben bang dat ik de eisen niet aankan.

---

<sup>3</sup> Het inconsistentieprincipe gaat terug tot Klaus Grawe.

In het volgende hoofdstuk wil ik je vragen om jouw persoonlijke onderwerp op te schrijven waaraan je in dit boek zou willen werken. Misschien zijn het er meerdere. In ieder geval, jouw onderwerp of onderwerpen roepen een gevoel van inconsistentie in je op dat je zou willen wegnemen.

Wat is je thema?



### Zelfreflectie: Waar wil ik aan werken?



Denk aan een probleem dat je nu hebt. Misschien is er zelfs een heel specifieke situatie waaraan je in dit boek zou willen werken. Of misschien is je probleem dat je gewoon een vaag gevoel van onbehagen hebt en niet weet waarom, omdat alles goed lijkt te gaan in je leven. Je kunt het ook zo formuleren. Noteer waar je met dit boek aan wilt werken. Als je meerdere onderwerpen hebt, schrijf ze dan achter elkaar op. Als je door dit boek heen werkt, zul je je waarschijnlijk realiseren dat ze terug te voeren zijn op gemeenschappelijke oorzaken.

---

---

---

### Zelfreflectie: Wat is jouw inconsistentie?



Ga nu na of een van de bovenstaande inconsistentieconflicten van toepassing is op jouw onderwerp of dat je een ander conflict ervaart dat voor jou inconsistentie creëert. Probeer het conflict, d.w.z. de inconsistentie die samengaat met je onderwerp, hier onder woorden te brengen.

---

---

---

### Zelfheling: de zaak opnieuw evalueren



- ⇒ Stap 1: Visualiseer je innerlijke conflict, je inconsistentie. Voel het en verken het als een ontdekkingsreiziger. Hoe voel je je?

Waar in je lichaam voel je je emoties? (Bijvoorbeeld: Ik voel een beklemmend gevoel op mijn borst).

---

Hoe interpreteer of evalueer je de situatie? (Bijvoorbeeld: De anderen respecteren me niet.)

---

Wat zijn je verwachtingen? (Bijv.: Ik verwacht dat ze me daar niet willen hebben.)

---

Schud jezelf uit voordat je de tweede stap zet. Als je wilt, kun je je lichaam van top tot teen deppen en dan bedenken wat je vorige week die dag hebt gegeten. En wat had je die dag eigenlijk aan? Deze vragen klinken misschien een beetje vreemd en je vraagt je misschien af waar dit allemaal over gaat. Het draait allemaal om het verrassing- en afleidingseffect. Actieve reflectie helpt je om weer uit je gevoel te komen.

⇒ Stap 2: Je neemt nu een metaperspectief, ook wel bekend als een vogelperspectief. Je bekijkt wat er van buitenaf of van bovenaf van een afstand gebeurt. Gebruik je heldere geest om een zo neutraal mogelijke houding aan te nemen. Stel je voor dat je je eigen coach bent en de zaak beoordeelt op basis van de feiten.

**Hoe zou jij als observerende coach de situatie beoordelen?**

Bijvoorbeeld: Je hebt je tot nu toe klein gehouden en weinig respect gekregen).

---

---

**Wat zou je aanraden als coach?**

(Bijvoorbeeld: Wees meer op ooghoogte en geef je mening).

---

---

Deze interventie helpt je om uit je intense gevoelens te stappen en met een beetje afstand weer een helderder beeld van de situatie te krijgen. Hierdoor krijg je meer keuzevrijheid en een realistischere inschatting die niet overschaduwd wordt door je huidige emotionele toestand. Een aantal oefeningen in dit boek gaan verder dan dit: Ze zullen je helpen om je

realisaties te verankeren in je gevoelens en acties. Op dit punt richten we ons erop om je geest minder bevoordeeld en helderder te laten zien.

In het volgende zullen we je onderwerp nader bekijken op het niveau van de vier psychologische basisbehoeften.



Welke behoeften spelen een rol in je onderwerp?



Zelfreflectie:



Ga mentaal door de vier psychologische basisbehoeften en bedenk welke daarvan een rol kunnen spelen in je onderwerp. Als je wilt, schrijf ze dan hier op:

---

---

We zullen ons nu verdiepen in elk van de psychologische basisbehoeften en dieper ingaan op hun betekenis voor jouw psychologische ervaring en jouw specifieke onderwerp.

### Hechting

Laten we nu onze aandacht richten op de existentiële menselijke behoefte aan hechting en verbondenheid. Ieder mens streeft naar hechting en verbondenheid. Eenzaamheid betekende eeuwen geleden de dood. Daarom zoeken we allemaal bewust of onbewust voortdurend aansluiting bij een gemeenschap.

Hechting vindt plaats door gevoelens. Empathie, vertrouwen en warmte zijn de basisingrediënten voor een goed gevoel van hechting. Hoe we ons verbinden met andere mensen hangt grotendeels af van onze vroege hechtingservaringen. Een verbinding met andere mensen kan niet slagen zonder een verbinding met onszelf. Verbinding met onszelf betekent dat we goed toegang hebben tot al onze gevoelens en kunnen aanvoelen hoe we ons voelen. Ongunstige, mogelijk zelfs traumatische hechtingservaringen kunnen ertoe leiden dat kinderen zich afsplitsen van hun gevoelsleven om hun eigen emotionele overleving veilig te stellen. Dit is een heel verstandig beschermingsmechanisme om zichzelf te beschermen tegen overweldigende gevoelens zoals angst, pijn en verschrikkelijke verlating. Maar als dit beschermingsmechanisme diep in de hersenen is ingebakken, dan heb je zelfs als volwassene weinig toegang tot je gevoelens.

Zelfreflectie: Hoe kijk je naar je gevoelsleven?



Neem je bewust het hele spectrum van gevoelens waar (vreugde, liefde, verdriet, angst, boosheid/woede, schaamte, schuld, jaloezie...) of zijn er gevoelens die je zelden of nauwelijks voelt? Zijn er misschien gevoelens die je te veel overheersen?

Een paar voorbeelden: Heb je al heel lang last van gevoelens van eenzaamheid? Of liefdesverdriet? Heb je terugkerende vlagen van woede? Heb je een sterke angst voor verlies of jaloezie? Draag je voortdurend schuldgevoelens met je mee? Ben je vaak onzeker in

contact met anderen en schaam je je snel? Of zijn er gevoelens die je nauwelijks kunt toelaten en herkennen? Onderdruk je je boosheid, zelfs als je het gevoel hebt dat je oneerlijk behandeld bent? Blokkeer je verdriet en droefheid?

Schrijf je antwoorden hier op:

---

---

---

Zelfheling: het is oké

---



Realiseer je dat elk gevoel oké is, ongeacht wat er naar boven komt of wat je kunt voelen. Dit geldt ook voor nare gevoelens, die vaak hun oorsprong vinden in pijnlijke ervaringen die je helaas hebt gehad. Het is niet leuk, maar zo is het nu eenmaal. Je bent een mens met gevoelens en dat is maar goed ook.

Als er voor jou geen of slechts heel zwakke gevoelens zijn ontstaan, is dat ook prima. Emotievermijding en slechte toegang tot je eigen gevoelens hebben vaak ook hun oorsprong in pijnlijke ervaringen uit het verleden en dienen daarom als bescherming tegen deze herinneringen. Je zult leren hoe je beter bij je gevoelens kunt komen om je ervaringen in de komende heling te verwerken.

De eerste levensjaren bepalen of we hechting associëren met een veilig en gezellig gevoel of met een onzeker en ongemakkelijk gevoel. Als we geluk hebben, zijn onze ouders liefdevol en zorgzaam. Zulke ouders creëren een gevoel van welkom zijn bij de baby. De interactie tussen het kind en de ouders vindt in de eerste levensjaren op een heel fysiek niveau plaats: Voeden, wassen, luiers verschonen en - heel belangrijk - aaien en knuffelen. Op deze manier ervaart het kind over zijn hele lichaam dat het geliefd en welkom is. Onder deze omstandigheden ontwikkelt het wat bekend staat als basisvertrouwen. Basisvertrouwen kan als volgt worden omschreven als een levenshouding: "Ik ben goed zoals ik ben en er zijn mensen op wie ik kan vertrouwen." Mensen met basisvertrouwen vertrouwen zichzelf en kunnen ook anderen vertrouwen. Ze voelen zich opgewassen tegen het leven, zijn vitaal en staan open voor nieuwe ervaringen.

Als de ouders daarentegen niet erg empathisch en niet erg aanwezig zijn, voelt het kind zich vaak alleen gelaten en overgeleverd aan anderen. Er is geen echte band met de ouders en dus ook geen band met zichzelf. In extreme gevallen ontwikkelt het jonge kind geen echte behoefte aan nabijheid. Om zichzelf te beschermen tegen voortdurende frustratie, hebben ze al vroeg geleerd om hun behoefte aan nabijheid te onderdrukken, zodat de bijbehorende neuronale verbindingen voor deze behoefte zich maar heel zwak ontwikkelen.

Deze mensen voelen zich nauwelijks verbonden met andere mensen en staan ver af van hun gevoelens. In minder dramatische gevallen ontwikkelt het kind een algemene onzekerheid in relatie tot hun eigen gevoelens en in relatie tot andere mensen. Op volwassen leeftijd lijden deze mensen vaak aan zelftwijfel. Hun gevoelsleven is of te gedempt of te intens. Ze hebben problemen met het stellen van gezonde grenzen en vinden het moeilijk om anderen te vertrouwen.

### Zelfreflectie: Wat heeft jou gevormd?



Hoe is het voor jou als je aan je kindertijd denkt? Wat was de emotionele temperatuur bij je ouders thuis?

Waarmee associeer je hechting? Kruis het vakje aan:

- met veiligheid en vertrouwen
- met verlatenheid en wantrouwen
- beide en
- geen van beide, maar met: \_\_\_\_\_

Het aankruisen van deze vraag zal allerlei verschillende gevoelens naar boven hebben gebracht, afhankelijk van de herinneringen die je hebt aan je kindertijd. Misschien heb je een gevoel van welzijn en vreugde gevoeld. Maar het kan ook zijn dat je verdriet, boosheid of angst hebt gevoeld. Of je kunt een emotionele achtbaan ervaren, van plezierige emoties tot teleurstelling of frustratie. Haal diep adem en neem weer afstand van je herinnering. Kijk rond in de kamer waar je bent en kom terug naar het hier en nu.

Vooral als je relaties nogal onzeker waren, kun je vaak last hebben van gevoelens van leegte, eenzaamheid of zelfs ernstige spanning. Misschien heb je vandaag de dag nog steeds moeite met relaties met anderen omdat je je nooit echt op je gemak voelt of geaccepteerd wordt. In dit geval kan het helpen om je te realiseren dat de oorsprong van deze gevoelens en moeilijkheden in het verleden ligt. Het is niet jouw schuld dat je ouders niet in staat waren om een band met je op te bouwen. Misschien waren ze er goed in om er voor je te zijn en zorgden ze ervoor dat je je welkom en geliefd voelde. Of misschien waren ze afwezig of erg veeleisend, zodat je niet in staat was om een veilige en liefdevolle band met hen te vormen. HET IS NIET JOUW SCHULD. De verantwoordelijkheid hiervoor ligt bij je ouders.

**OPMERKING:** Zelfs als je een veilige en liefdevolle hechting hebt ervaren, kun je de volgende zelfhealing gebruiken om je volledig bewust te worden van en te genieten van de prettige gevoelens die bij je hechting horen. Deze healing is ook door mij opgenomen. Als je

wilt, kun je hem downloaden van [www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch](http://www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch)  
en op je gemak beluisteren.

## Zelfheling: Jezelf steun geven met je handen - beschikbaar als audiotranc



Nu ben je niet langer een kind, maar een volwassene. Je bent niet langer afhankelijk van anderen, maar zorgt voor jezelf. Houd dit in gedachten en realiseer je dat je jezelf steun en troost kunt geven. Je hebt je ouders hier niet langer voor nodig. Haal twee keer diep adem. Ga comfortabel zitten. Adem in deze houding diep in en adem rustig uit.

Kijk of je een fysieke aanraking kunt vinden die goed voor je voelt in deze positie, zodat je je veilig en geborgen voelt. Probeer gewoon uit wat voor jou goed voelt. Misschien wil je je handen op je buik leggen. Ze kunnen je buik verwarmen als een warmwaterkruik. En je kunt je adem door je handen voelen. En omdat de handen je een rustig gevoel geven, wordt je ademhaling rustig en regelmatig, aangenaam en liefdevol. Maar misschien voelt een andere soort aanraking ook goed voor je: Je kunt je gezicht zachtjes met beide handen vasthouden, de warmte van je huid voelen en je hoofd een beetje ontlasten en ondersteunen. Misschien wil je gewoon je armen om je borst slaan, jezelf stevig vasthouden en over je armen strelen. Je geeft jezelf een warme knuffel, een kalmerend gebaar en bent heel zacht voor jezelf. Je kunt voelen hoe je er voor jezelf bent en jezelf een moment van steun en geborgenheid geeft. Als je wilt, sluit dan je ogen en geniet nog een paar ademhalingen van je aanraking.

Hoe empathisch en goed konden je ouders zich in jou inleven?

Empathie of gevoeligheid is een van de belangrijkste vaardigheden die ouders moeten hebben om een kind psychologisch te laten gedijen.

Aan alle ouders die nu piekeren en zich zorgen maken of ze wel gevoelig genoeg waren: Natuurlijk missen zelfs empathische ouders wel eens een signaal van hun kind en dat is niet erg. De beroemde opvoedkundige Jesper Juul heeft herhaaldelijk benadrukt dat ouders het zich kunnen veroorloven om elke dag een paar fouten te maken en niet perfect hoeven te zijn. Blijvende schade kan alleen ontstaan als de afstemming niet wordt hersteld of als er helemaal geen afstemming is. In dat geval kan er geen veilig vertrouwen in de band ontstaan.

Je kunt je het afstemmingsproces met je ouders voorstellen als een dans die jullie samen dansen vanaf de geboorte. Je ouders kennen de danspassen al en leren je deze dans. Het belangrijkste bij het dansen is niet dat je geen fouten maakt of nooit uit de maat raakt, maar dat je na een "slippertje" weer op elkaar afstemt en samen het ritme weer vindt. Hoe beter ouders hun kinderen begeleiden en hoe beter ze kunnen inspelen op de individuele dansstijl van het kind, hoe harmonieuzer het dansen zal zijn en hoe zekerder de band van het kind met de ouders zal zijn.

Zelfs in volwassen relaties is de basis van vertrouwen niet altijd een volledig soepele en harmonieuze relatie, maar eerder het vermogen om zich met elkaar te verzoenen wanneer er tijdelijk problemen zijn ontstaan. Degenen die "dit niet hebben meegemaakt in hun ouderlijk huis" ontwikkelen weinig vertrouwen dat relaties bestand zijn tegen conflicten.

### Zelfreflectie: Mijn dans met mama en papa



Denk nu na over hoe het voor jou en je ouders was om te dansen en je af te stemmen. Op een schaal van 0 - 10, hoe gevoelig waren je ouders? Hoe goed waren je ouders in staat om zich weer gevoelig tot jou te wenden, bijvoorbeeld na een ruzie?

Denk ook na over hoe je je ouders individueel hebt ervaren. Misschien kon je vader zich heel anders afstemmen op je moeder.

Misschien heb je meteen een gevoel bij welk getal hier past. Als dat niet het geval is, kan het helpen als je je twee of drie specifieke situaties uit je jeugd herinnert: prettige en onprettige situaties. Dan kun je voelen of je ouders in staat waren om gevoelig op je te reageren of niet.

#### Hoe gevoelig waren mijn ouders?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Zelfheling: het is niet jouw schuld!



Als je nu verdrietig voelt omdat je ouders niet bijzonder empathisch waren, realiseer je dan dat dit niet jouw schuld was. Als je ouders er niet in geslaagd zijn om zich goed op je af te stemmen, dan heeft dat te maken met hun eigen geschiedenis. Het gebrek aan gevoeligheid ligt bij hen, niet bij jou. Het zegt niets over jouw waarde.

Laat de gevoelens die in je opkomen even toe en zeg met mededogen tegen jezelf: "Ja, zo was het!" Het heeft geen zin om je innerlijk te verzetten tegen omstandigheden die we niet kunnen veranderen. Je reageert op je gedachten die in het verleden blijven hangen. Kom terug naar het hier en nu!

#### Hoe bereikbaar waren je ouders?

Naast gevoeligheid is de beschikbaarheid van de ouders natuurlijk ook belangrijk voor een kind. Veel ouders hebben minder tijd voor hun kinderen dan ze zouden willen, omdat ze veel moeten werken om het gezin financiële zekerheid te bieden. Dit hoeft geen probleem

te zijn. Veiligheid ontstaat op die momenten dat wij als kinderen voelen dat onze ouders er voor ons zijn: dat ze gevoelig en betrouwbaar op ons reageren en onze behoeften aan lichamelijk welzijn en liefdevolle zorg vervullen. We weten en voelen dan dat we op hen kunnen vertrouwen en dragen dit gevoel over op andere mensen. Toch is de beschikbaarheid van ouders belangrijk. Als ouders minder beschikbaar zijn, geven kinderen zichzelf daar vaak de schuld van. Ze denken dan dat ze het niet waard zijn voor hun ouders.

### Zelfreflectie: Hoe beschikbaar waren je ouders?



Op een schaal van 0-10, hoe betrouwbaar en beschikbaar waren je ouders voor jou? Ook hier kan het helpen als je je enkele specifieke situaties uit je jeugd herinnert.

### Hoe gevoelig waren mijn ouders?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0										

### Zelfheling: jezelf verbinden



Misschien komen er oude gevoelens van eenzaamheid in je naar boven, keer dan terug naar de houding van acceptatie en zeg met een liefdevolle stem tegen jezelf: Ja, zo was het! Als je wilt, geef jezelf dan een knuffel of gebruik je kalmerende aanraking uit de helende oefening "Jezelf steun geven met je handen" (pagina 41). Voel jezelf. Adem. Neem de tijd en breng een moment door in verbinding met jezelf.

Maak nu mentaal verbinding met mooie momenten die je had met je ouders of een ouder. Ga op in de beelden en gevoelens. Word je bewust van de mooie dingen die je met je ouders hebt meegemaakt en wees dankbaar voor de positieve dingen die ze je onderweg hebben gegeven.

Als je relatie met je ouders te moeilijk was, misschien zelfs traumatisch, maak dan intern contact met iemand die een duidelijk positieve connotatie voor je heeft. Misschien was er een ander familielid (of een andere persoon) die je veel warmte en begrip gaf. Ga op in deze verbinding en voel de genegenheid en liefde die deze persoon je heeft gegeven. Je kunt je natuurlijk ook verbinden met de natuur of dieren. Realiseer je dat de kwetsuren in het verleden liggen. Vandaag heb je alles wat je nodig hebt om je te verbinden met geliefden.

Tot nu toe heb je kunnen bedenken of je hechting associeert met iets positiefs (veiligheid en vertrouwen) of iets negatiefs (verlating en wantrouwen). Je hebt ook al beoordeeld hoe

beschikbaar je ouders voor je waren en hoe empathisch ze tegenover je waren. Laten we nu eens kijken hoe jouw ervaringen jullie hechting hebben beïnvloed.

### Is jouw hechtingsstijl veilig of onzeker?

De hechtingsstijl die je als kind hebt verworven, blijft vaak je hele leven stabiel. Hij kan echter nog steeds in de ene of andere richting veranderen als gevolg van zeer positieve of zeer negatieve relatie-ervaringen op volwassen leeftijd. Je kunt je hechtingsstijl ook positief veranderen door zelfreflectie en oefeningen, bijvoorbeeld met behulp van dit boek.

#### Zelfreflectie: de veilige band



De volgende zinnen zijn van toepassing op mensen die zich veilig gehecht voelen. Kijk of ze jou beschrijven. Als een van de zinnen op jou van toepassing is, kruis hem dan aan.

- Ik voel me waardevol.
- Ik heb het gevoel dat ik mijn relaties kan beïnvloeden.
- Ik kan andere mensen vertrouwen.
- Ik heb zin in het leven.
- Ik heb toegang tot al mijn gevoelens.
- Ik heb levenslust.
- Ik sta open voor nieuwe ervaringen.
- Ik voel me veilig.
- Ik kan nee zeggen en mijn grenzen duidelijk maken.
- Ik kan soms ook alleen zijn.
- Ik durf mijn behoeften te uiten.
- Kritiek gooit me niet meteen van mijn koers.
- Ik ben ervan overtuigd dat relaties veerkrachtig zijn en dat ze geschillen kunnen weerstaan.

#### Zelfheling: Dankbaarheid



Als je je realiseert dat je een veilige hechtingsstijl hebt verworven, dan kun je op dit punt echt dankbaar zijn. Haal heel bewust diep adem, trek je mondhoeken omhoog en glimlach

een keer. Bedank je ouders voor dit geschenk en wees blij met wat het voor jouw leven betekent.

De volgende zinnen zijn van toepassing op mensen die zich onzeker voelen. Kijk of ze jou beschrijven. Als een van de zinnen op jou van toepassing is, kruis hem dan aan.

### Zelfreflectie: de onzekere band



- Het gaat niet goed met me.
- Ik voel me vaak onzeker in de omgang met andere mensen.
- Ik vind het moeilijk om anderen te vertrouwen.
- Ik ben nogal pessimistisch over de toekomst.
- Ik heb zelden het gevoel dat ik erbij hoor.
- Ik voel mijn gevoelens slecht of alleen als ik alleen ben.
- Ik voel sommige emoties te sterk.
- Sommige gevoelens (bijvoorbeeld boosheid of verdriet) voel ik helemaal niet.
- Ik voel weinig levensvreugde.
- Ik heb de neiging om naar perfectie te streven.
- Ik probeer andere mensen een plezier te doen.
- Ik heb veel controle nodig.
- Ik vind het moeilijk om alleen te zijn.
- Ik ben liever alleen, ik heb snel het gevoel dat ik verpletterd word door mensen.
- Ik heb voortdurend het gevoel dat ik moet werken.
- Ik kan bijna niet tegen verveling.

OPMERKING: Zoals je misschien hebt gemerkt, zijn sommige van de antwoordopties voor onveilige hechting erg tegenstrijdig, zoals "Ik ben liever alleen" en "Ik ben niet goed in alleen zijn". Dit komt omdat de onzekere in twee subcategorieën kan worden verdeeld. Namelijk de onzeker-vermijdende en de onzeker-vasthoudende hechtingsstijlen. Als je onzeker gehecht bent, ben je op zoek naar houvast in relaties. Je hebt vaak het gevoel dat je het leven niet alleen aankunt en verlangt naar een sterke steun van buitenaf. Daarom loop je ook het risico om je sterk vast te klampen in een romantische relatie. Zelfs als je partner niet goed voor je is, vind je het moeilijk om uit elkaar

te gaan. Als dit op jou van toepassing is, kun je de volgende zelfhelingsmethode gebruiken.

### Zelfheling: Je hebt gelijk



Je kunt jezelf veel zelfcompassie geven. Herinner jezelf eraan: Jij bent niet de fout. Je hebt gelijk. Je ouders waren overweldigd. Je mist innerlijke steun omdat je gevoel van eigenwaarde laag is. (We zullen aan je gevoel van eigenwaarde werken).

Je innerlijke steun wordt geholpen door externe zintuiglijke waarnemingen: Voel hoe de onderkant van je stoel je ondersteunt, dat de aarde je ondersteunt. Ga met je hand over je armen, benen en torso. Voel jezelf, voel dat je heel bent. Visualiseer je geheelde kern ... Adem.

Zeg met een liefdevolle stem tegen jezelf: "Ik mag zijn ... Ik mag voelen ... Ik heb gelijk zoals ik ben ... Mijn wensen en behoeften zijn belangrijk ... Ik mag goed voor mezelf zorgen ... Ik ben er voor mezelf en als ik hulp nodig heb, zal ik mensen vinden die me begeleiden op mijn reis."

Misschien geloof je dit nu allemaal niet, maar kijk, je zorgt al voor jezelf. Je hebt dit boek gekocht en je pakt je problemen aan. Dat is niet gemakkelijk. Maar je bent het pad ingeslagen en je hebt de bal al aan het rollen gebracht. Je geeft om jezelf en dat is belangrijk. Bedank jezelf ervoor en erken je inspanningen.

### Zelfheling: Maak jezelf los



In de vorige zelfhelingssessie sprak je niet alleen goed over jezelf, maar herinnerde je jezelf er ook nog eens aan dat je gelijk hebt en dat je kunt vertrouwen op de grote, volwassen jij die je nu bent. Om los te kunnen komen van ongezonde gehechtheseden is het belangrijk om een gevoel van onafhankelijkheid en autonomie te hebben. Want alleen als ik autonoom ben en weet dat ik me op elk moment weer met mensen kan verbinden, kan ik banden verbreken.

Dus oefen je autonomie. Zorg goed voor jezelf. Streef activiteiten na die goed voor je zijn en wacht niet tot anderen er zijn. Je kunt het zelf! Hierdoor zal het geleidelijk gemakkelijker voor je worden om ongezonde gehechtheseden los te laten en te ontspannen.

Als je meer een onzeker-vermijdend type bent, dan houd je altijd een zekere veilige afstand in relaties. Je jeugdervaringen hebben je geleerd dat je het beste alleen op jezelf kunt vertrouwen. Na een eerste fase van verliefdheid twijfel je vaak of je de relatie überhaupt wel wilt. Hoewel je verlangt naar nabijheid, doe je bewust en onbewust veel om je relaties uit elkaar te laten vallen. Als je jezelf hierin herkent, voel je dan vrij om de volgende zelfheling te gebruiken.

## Zelfheling: vertrouwen en je openstellen

---



Je beschermt jezelf door grenzen te stellen. Hoewel dit je een zekere zekerheid geeft dat je niet langer gekwetst zult worden, is de prijs die je daarvoor betaalt een gebrek aan verbinding met andere mensen. Realiseer je op een diep niveau dat de mensen die er zijn niet allemaal zijn zoals je ouders. Je hebt moeilijke ervaringen gehad die je op andere mensen afwentelt (projecteert). Je reageert dus op je eigen gedachten, die bepaald worden door je verleden, en niet op de realiteit van het hier en nu.

Kies een persoon uit je huidige realiteit van wie je weet dat hij, op zijn minst rationeel, betrouwbaar is. Zoek rationele argumenten waarom je hem of haar kunt vertrouwen. Deze zullen je volwassen zelf versterken. Als je alle argumenten bij elkaar hebt, voel dan het vertrouwen dat je in hem of haar kunt stellen. Je kunt dit doen door jezelf af te vragen: Hoe voelen deze rationele argumenten in mijn borst en maag? Geef dit gevoel alle ruimte vanbinnen, stel jezelf open. Integreer vertrouwen in je dagelijks leven: Als je tijd doorbrengt met een betrouwbaar persoon, besef dit dan en voel het.

Of misschien waren je jeugdervaringen traumatiserend. In dat geval kunnen hechte relaties paniek of gevoelens van leegte en eenzaamheid bij je oproepen. Je voelt je vaak niet verbonden met jezelf en andere mensen. Je gevoelsleven is ofwel te intens, bijvoorbeeld in die zin dat je voortdurend overspoeld wordt door zeer sterke gevoelens zoals angst of in eenzame gaten valt. Of je gevoelsleven is te oppervlakkig en je voelt je afgesneden van jezelf.

**OPMERKING:** Als je al weet of vermoedt dat je een trauma hebt meegemaakt, zoek dan liefdevolle steun. Een vriend(in) die bij je is terwijl je het boek doorwerkt, kan in eerste instantie helpen. Langdurige therapie kan echter ook heel nuttig zijn. Het belangrijkste is dat je dit niet alleen hoeft te doen. Zoek steun! Als je meer wilt weten over trauma, kan ik je het boek "Ben ik getraumatiseerd?" van Verena König aanraden.

## Zelfreflectie: nadenken over je hechtingsstijl

---



Op dit punt kun je nadenken over de vraag of je hechtingsstijl iets te maken heeft met je specifieke probleem en hierover een paar gedachten en gevoelens opschriften.

---

---

---

Tot nu toe heb je veel nagedacht en gevoeld over hoe je gevormd bent in termen van je psychologische basisbehoefte aan hechting en hoe deze inprentingen weerspiegeld worden in je gedrag. Laten we nu eens wat dieper ingaan op je behoefte aan controle en autonomie.

## Controle en autonomie

Als je ergens in je leven een probleem voelt, dan ben je de controle over dat aspect van je leven kwijt. Dit klinkt generaliserend, maar als je over verschillende situaties nadenkt, zul je de algemene geldigheid van deze uitspraak kunnen begrijpen. Door je niet in controle te voelen, mis je ook autonomie omdat je niet langer zelfbepaald kunt handelen. Je krijgt simpelweg niet wat je wilt. Op emotioneel niveau voel je je hulpeloos, machteloos, bang of verdrietig.

Als je last hebt van een slechte relatie, dan heb je het gevoel dat je te weinig invloed hebt op het gedrag van de ander: je hebt te weinig controle over de interactie met je partner, je ouders, een vriend of een leidinggevende.

Misschien ligt je probleem niet bij een ander, maar bij je eigen prestaties. Misschien voel je je overweldigd in je werk of in je opleiding. Je hebt het niet onder controle, waardoor je te weinig controle hebt of je aan de eisen kunt voldoen. Maar het kan ook zijn dat je te weinig controle hebt over je gevoelens, omdat je geplaagd wordt door irrationele angsten of omdat je emoties in een achtbaan zitten. Hoe is dat bij jou?

### Zelfreflectie: je verlies van controle



---

Noteer hier welk controleverlies je hindert in relatie tot je probleem:

---

---

---

### Zelfheling: waarom je je zelfvertrouwen moet versterken



Onze behoefte aan controle is het antwoord op angst. Want door controle creëren we een gevoel van veiligheid, dat onze angst kan kalmeren. Maar wat doen we als we geen controle kunnen uitoefenen?

Stel je voor hoe je perspectief op je probleem zou veranderen als je meer vertrouwen zou hebben. Als je vertrouwen had in jezelf, in anderen en in de wereld, zou het verlies van

controle dan echt zo erg zijn als je nu denkt? Waarschijnlijk niet. Want vertrouwen is, net als controle, het antwoord op angst. Als je erop kunt vertrouwen dat je het goed zult doen, dat andere mensen je zullen helpen en dat de wereld verschillende mogelijkheden biedt, zul je minder angstig in de wereld staan en beter in staat zijn om je bestaande angsten los te laten. Oefen dus vertrouwen.

OPMERKING: Als je het moeilijk vindt om vertrouwen te hebben in het leven, in jezelf of in anderen, dan heeft dit te maken met de ervaringen die je in je leven hebt opgedaan. Je herinnert je de vierde psychologische basisbehoefte van plezier krijgen en ongenoegen vermijden. Onze psyche is ontworpen om ons te beschermen tegen zowel fysieke als emotionele pijn. Als we pijnlijke ervaringen hebben gehad, zullen we in de toekomst voorzichtiger zijn zodat ons niet nog eens hetzelfde overkomt. Vertrouwen gaat niet zomaar verloren. Maar onze toekomst kan en weet niets over ons verleden. Het verdient een eerlijke kans en een sprong in het diepe.

### Zelfheling: oefenen in vertrouwen



Vertrouwenskwesties vinden vaak hun oorsprong in het verleden. Om ze niet ten onrechte over te hevelen naar het hier en nu, is het belangrijk om ervaringen uit het verleden te scheiden van huidige en toekomstige ervaringen. Toekomstige ervaringen zijn eigenlijk gewoon aannames en verwachtingen die we waarschijnlijk achten op basis van onze ervaringen uit het verleden.

Voordat we verder gaan met deze scheiding van verleden en heden, wil ik eerst jouw individuele probleem onder de loep nemen. Je weet al van de vorige oefeningen waar je een gebrek aan controle hebt. Omdat meer vertrouwen een gebrek aan controle kan compenseren, moet je nu bedenken waar je meer vertrouwen in je probleem zou moeten hebben, zodat het verlies van controle minder pijnlijk voor je zou voelen. Zou het je helpen als je meer vertrouwen had in ....

- ⇒ jezelf, d.w.z. je autonomie? Zeg dan tegen jezelf iets als: "Ik zorg goed voor mezelf, ook al is dat nu moeilijk voor me. Ik kan op mezelf vertrouwen."
- ⇒ in anderen, d.w.z. je banden? Vertel jezelf dan iets als: "Ik ben niet alleen. Er zijn mensen die me zullen helpen als ik steun nodig heb. Ik kan anderen vertrouwen."
- ⇒ je eigen waarde, d.w.z. je eigenwaarde? Zeg dan tegen jezelf zo iets als: "Ik kan dit, en zo niet, dan is het een leerervaring die mijn waarde niet vermindert."
- ⇒ de wereld? Zeg dan tegen jezelf zo iets als: "De wereld heeft goede dingen voor me in petto, ook al kan ik ze nog niet zien." Of zoals de Keulenaars het in een

notendop zeggen: "Et hätt noch emmer joot jejange." (Het is nog altijd goed gegaan)

**Moet je op andere dingen vertrouwen? Schrijf ze dan hier op:**

---

---

---

Maak nu een nieuwe inschatting van je individuele probleem, puur gebaseerd op de huidige feiten en niet op je eerdere ervaringen. Doe de feitencheck: Wat pleit ervoor dat je in de huidige situatie kunt vertrouwen en wat geeft je reden om dat niet te doen? Schrijf je antwoord hier op:

---

---

Misschien heb je redenen gevonden waarom het eigenlijk beter is om niet te vertrouwen. Dan kan het zinvol zijn om afstand te houden. Maar voordat je dit doet, bedenk dan eerst wat je eigenlijk nodig hebt om te vertrouwen. Is het dat je anderen niet vertrouwt? Of is het misschien dat je jezelf niet vertrouwt en weinig vertrouwen in jezelf hebt? Vaak is het zo dat je anderen niet vertrouwt omdat je jezelf niet vertrouwt om met een mogelijke teleurstelling om te gaan. Dus voordat je het erop waagt, is het beter om de ander kritisch in de gaten te houden. Bovendien vertrouwen heel onzekere mensen zichzelf vaak niet om een duidelijk oordeel te vellen. In zulke gevallen helpt het altijd om het vage onderbuikgevoel van wantrouwen, dat vaak gebaseerd is op ervaringen uit het verleden, te scheiden van het rationele verstand. Plaats jezelf dus in de positie van een waarnemer en vraag je verstand: Welke concrete argumenten zijn er om deze persoon wel of niet te vertrouwen? Een feitencheck helpt om het verleden met zijn schaduwkind-overtuigingen te onderscheiden van de realiteit van vandaag.

**OPMERKING:** Te veel vertrouwen in andere mensen kan ook leiden tot problemen bij het aangaan van relaties. Mensen met een onzekere, aanhankelijke hechtingsstijl en/of die erg conformistisch zijn, voelen zich afhankelijk van de steun van anderen, of dat nu hun partner, ouders of andere hechtingsfiguren zijn. Hun waargenomen gebrek aan autonomie en onafhankelijkheid leidt ertoe dat ze (schijnbaar) ondersteunende hechtingsfiguren op een geromantiseerde manier waarnemen. Ze idealiseren de persoon en de situatie. Deze idealisering van een belangrijke hechtingsfiguur beschermt de band.

Als je voelt dat dit op jou van toepassing is, dan zijn alle oefeningen in dit boek die je eigenwaarde en daarmee je autonomie versterken bijzonder belangrijk voor je.

Je hebt nu specifiek nagedacht over het controleverlies dat je ervaart als gevolg van dit specifieke probleem en de gebieden waarop vertrouwen je zou kunnen helpen. Laten we nu eens kijken naar je relatie tot controle in je leven in het algemeen. Het is heel goed mogelijk dat het controleverlies dat je ervaart in verband met je specifieke probleem ook een rol speelt op andere gebieden in je leven.

Welke rol spelen controle en verantwoordelijkheid in jouw leven?

Zelfreflectie: Hoeveel controle heb je nodig?



Denk eens na over hoe belangrijk controle voor jou is op verschillende gebieden in je leven. Geef je soms de controle uit handen aan anderen, zoals je partner of collega's? Of probeer je altijd en overal zelf de controle te houden?

Kruis het vakje aan waar **jij** denkt dat je het beste past.

Hoe belangrijk is het voor mij om de controle te houden?

Ik geef de controle liever over aan anderen.						Ik houd altijd alles onder controle.					

Of je je kruis naar rechts of naar links hebt geplaatst, zegt iets over hoe je omgaat met controle en verantwoordelijkheid. Als je te veel controle opgeeft, neem je te weinig verantwoordelijkheid voor je leven en laat je je eerder leiden door toeval en tegenslag. Als je voortdurend controle nodig hebt, ontbreekt het je aan vertrouwen en het vermogen om verstandig te delegeren.

Geloof je in jezelf?

Interne locus of control is een psychologische term. Het verwijst naar iemands innerlijke overtuiging dat hij zijn leven kan beïnvloeden. Als onze interne locus van controle goed ontwikkeld is, gaan we ervan uit dat we een verschil kunnen maken. We geloven dat we onze levensomstandigheden kunnen beïnvloeden en controleren met ons gedrag. We willen en mogen niet alleen zelf bepalen en handelen, maar we kunnen het ook echt! In principe weten we dan dat we het vermogen hebben om ons leven vorm te geven en onze problemen op te lossen. We voelen ons "zelfeffectief".

## Zelfreflectie: test hoe hoog je interne locus van controle is<sup>4</sup>



Kruis voor elke uitspraak aan in hoeverre deze op jou persoonlijk van toepassing is.

	nooit waar	Zelden waar	soms waar	in de meeste gevallen waar	heeft altijd gelijk
Ik ben ervan overtuigd dat ik de macht heb om mijn eigen leven vorm te geven.	1	2	3	4	5
Als ik me inspan, zal ik mijn doelen bereiken en mijn problemen kunnen oplossen.	1	2	3	4	5
Mijn leven wordt bepaald door anderen.	5	4	3	2	1
Ik ben overgeleverd aan het lot.	5	4	3	2	1

Tel al je antwoorden op. Tel gewoon de waarden op die je hebt aangevinkt en voer hier je resultaat in:

Mijn eindwaarde: \_\_\_\_\_

Hoe hoger je score, hoe sterker je interne locus of control. De hoogst haalbare waarde is 20. De laagste waarde is 4. Met een waarde van 12 zit je precies in het midden; alle waarden tussen 12 en 15 zijn gunstig. Als de waarde erg hoog is, dus tussen 17 en 20, kan het zijn dat je je controlesmogelijkheden overschat. Er zijn namelijk ook dingen als een speling van het lot of natuurwetten waar we geen invloed op hebben. Dus als je score erg hoog is, denk er dan eens over na wat erachter zou kunnen zitten. Misschien heb je een sterke angst om de controle te verliezen, die je compenseert met een overdreven illusie van controle. Als je score laag is, onderschat je misschien je vermogen om invloed uit te oefenen en laat je je leven over je heen komen in plaats van het actief vorm te geven.

OPMERKING: Als je je realiseert dat je gevoel van controle laag is en je je niet opgewassen voelt tegen het leven, kun je onaangename gevoelens ervaren. Alles wat je nu waarneemt hoeft echter niet overeen te komen met de werkelijkheid. Met andere woorden, het is heel

<sup>4</sup> Bron: Kovaleva, A., Beierlein, C., Kemper, C. Rammstedt, B. (2012). *Een korte schaal voor het meten van locus of control: De Internal-External Control Conviction Scale-4 (GESIS Working Papers 2012| 19. Keulen: GESIS.).*

goed mogelijk dat je een grote invloedssfeer hebt maar je dat niet realiseert. Je waarneming wordt sterk beïnvloed door je leerervaringen. Dit betekent dat je gevoel van controle en de bijbehorende onprettige gevoelens een product zijn van de leerervaringen die je als kind en tiener hebt opgedaan. Als kind was je afhankelijk van je ouders en dus aan hen overgeleverd. Vandaag de dag is dat echter niet meer het geval. Daarom komt de realiteit van vandaag vaak niet meer overeen met de overtuigingen die je hebt geleerd. Vandaag ben je volwassen en kun je je leven vrij vormgeven!

### Zelfheling: Maak jezelf sterker!



Om je niet alleen mentaal sterker te maken, nodig ik je uit voor een fysieke oefening. Want er is een nauw verband tussen ons lichaam en onze geest.

Neem een rechte, goede houding aan. Stel je voor dat een onzichtbare draad je hoofd iets omhoog trekt. Je schouders zakken en je blik is ver naar voren gericht. Duw je bekken iets naar voren, trek je buik iets in en open je borst. Adem nu bewust diep in en uit. Span nu al je spieren aan. Voel je hoe stabiel je houding is en hoe sterk je lichaam is? Al je spieren helpen je om de dag door te komen. Je lichaam is altijd bij je. Als je het nodig hebt, span het dan aan en voel dat het er voor je is. Je lichaam is sterk en jij ook!

Misschien ben je na de oefening nog steeds sceptisch omdat het vreemd en onbekend aanvoelde. Misschien denk je zelfs dat het niet helpt omdat je je gewoon niet sterk voelt en je de woorden "Ik ben sterk" niet kunt geloven. Het is mogelijk dat allerlei gevoelens zoals hulpeloosheid, verdriet of boosheid zich van je meester hebben gemaakt.

### Zelfheling: Maak jezelf sterker!



Realiseer je dat deze onprettige gevoelens niet hun oorsprong hebben in echte feiten. Ze zijn niet de heilige graal. Ze weerspiegelen eerder wat je in je verleden hebt meegemaakt. Wat je hebt meegemaakt was niet altijd leuk, sommige waren misschien wel echt slecht. Het is niet eerlijk dat je zoiets hebt moeten meemaken. Kinderen hebben het recht om geliefd en verzorgd te worden. Niet alleen aan hun lichamelijke behoeften, maar ook aan hun psychologische basisbehoeften moet worden voldaan. En dus had je ook het recht om te ervaren dat je goed bent zoals je bent; dat je behoeften belangrijk zijn, dat je inspraak hebt en invloed kunt uitoefenen op je omgeving.

Je hebt impact, ook al voelde dat toen soms anders voor je dan nu. Vandaag kun je in jezelf geloven, ook al vertellen je gevoelens je iets anders. Onthoud altijd: je gevoelens zijn een product van je ervaringen.

Om afstand te nemen van zulke gevoelens is het zinvol om over te schakelen naar de geest en jezelf af te vragen of deze gevoelens echt gepast en nuttig zijn in het hier en nu. Helpen ze je om verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen? Motiveren ze je om je wensen en doelen na te streven? Geven ze je kracht in je leven?

Herinner je je de vierde psychologische basisbehoefte van plezier krijgen en ongemak vermijden? Je kunt dit bewust gebruiken om je onaangename en onbehaaglijke emoties te reguleren: Neem afstand van deze gevoelens en verschuif je perspectief naar aangename gevoelens, namelijk je hulpbronnen, d.w.z. je sterke punten, je goede eigenschappen en je waarden.

### Zelfheling: Je hebt goede kanten



Plaats nu je handen op je hart en haal twee keer lang en diep adem. Ontmoet jezelf met vriendelijkheid. Als je wilt, stel je dan voor hoe een geliefde naar je lacht of hoe een glimlach zich over je gezicht verspreidt als je op je favoriete plek of bij je lievelingsdier bent.

Tover een glimlach op je gezicht en denk na over de dingen die je diep van binnen leuk en waardevol vindt aan jezelf. Neem de tijd om ze hier op te schrijven. Het kan van alles zijn. Er is geen goed of fout.

---

---

---

Kijk nog eens naar je bronnen en probeer inwendig naar jezelf te knikken. Je mag trots zijn op jezelf en laat jezelf dat ook zien. Geniet van deze toestand en laat aangename gevoelens in je groeien.

**OPMERKING:** Veel mensen vinden het moeilijk om zichzelf gunstig en vriendelijk te bekijken. Vooral als ze dit nooit hebben geleerd en het door hun omgeving anders hebben ervaren. Ook wordt vaak het argument aangevoerd dat je niet egoïstisch of arrogant wilt zijn. Ik zou hier het volgende over willen zeggen: eigenwaarde is een essentieel basisingrediënt voor onze derde psychologische basisbehoefte aan eigenwaarde. Iedereen heeft er dus recht op. Eigenwaarde betekent niet dat we geen zwakheden of fouten hebben, maar dat we menselijk zijn - met positieve en negatieve aspecten.



Als je je goede kanten erkent en jezelf waardeert, waardeer je niet alleen jezelf, maar ook al diegenen en alle omstandigheden die je hebben geholpen om deze hulpbronnen te ontwikkelen. Je bent dus niet egoïstisch als je je goede kanten benadrukt. Integendeel. Je eert ook anderen.

Wie of wat heeft je geholpen? Waren er vrienden, leraren, boeken, familieleden, rolmodellen, plaatsen of activiteiten en hobby's die een positieve invloed op je hadden? Schrijf ze hier op:

---

---

Misschien wil je deze mensen of dingen innerlijk bedanken en even genieten van je waardering.

Nu je een aantal oefeningen hebt gedaan om met een instabiel gevoel van eigenwaarde om te gaan, komen we terug op het onderwerp controle.

### Wanneer wordt controle een probleem?

Soms ligt het verlangen naar controle aan de basis van het probleem. Dit is bijvoorbeeld het geval bij een obsessieve-compulsieve stoornis. De dwangmatige lijder lijdt aan zijn eigen verslaving aan controle, waarbij hij wel honderd keer per dag zijn handen moet wassen of twintig keer moet controleren of hij de oven wel echt heeft uitgezet. In dit hoofdstuk kijken we naar verschillende manieren waarop we met controle omgaan.

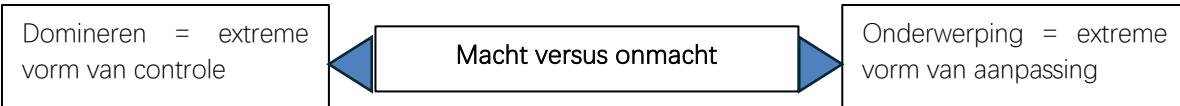
Als ik niet alleen controle heb, maar ook macht, dan kan ik de controle over mijn eigen gedrag en uiterlijk versoepelen. Als ik bijvoorbeeld zeker weet dat mijn partner echt bij me wil zijn, hoef ik zelf minder moeite te doen. Ik ben misschien niet zo punctueel, ik kan een vergadering op korte termijn afzeggen of na het sporten maar kort komen opdagen en niet lang blijven. Als baas kan ik zoveel macht hebben dat mijn werknemers mij volgen, ook al ben ik vaak oneerlijk en slecht gehumeurd. Als ik echter weinig macht heb, moet ik ervoor zorgen dat andere mensen zich in mijn belang gedragen, zoals de werknemers of mijn verliefde partner, door me op een gepaste en sociaal wenselijke manier te gedragen. Ik zet mijn behoeften op een laag pitje en onderwerp mezelf dus tot op zekere hoogte om een gevoel van controle te krijgen. Voor de getroffenen is dit meestal gemakkelijker te verdagen dan helemaal geen controle te kunnen uitoefenen. Het is dus het minste van twee kwaden.

## Zelfreflectie: Waar sta je in termen van macht en onmacht?



Kruis het vakje aan waar **jij** denkt dat je het beste past.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Als je je hebt gerealiseerd dat je te veel macht uitoefent, vraag jezelf dan af waar je eigenlijk bang voor bent? Wat zou er kunnen gebeuren als je af en toe de controle uit handen geeft en minder macht uitoefent? Schrijf je zorgen hier op:

---

---

---

Het zit zo: je hebt altijd behoefte aan macht als je ooit veel machtelosheid hebt ervaren. Besef dus dat je 'honger naar macht' een compensatie is voor je eerdere ervaringen van machtelosheid. Het is dus een beschermende strategie. Nu je volwassen bent, heb je niet meer zoveel bescherming nodig tegen gevoelens van machtelosheid. Als volwassene heb je veel meer opties en middelen om met moeilijke situaties om te gaan, zonder dat je de ervaring van machtelosheid uit je kindertijd hoeft te herhalen.

Als je je te veel aanpast, moet je je ook afvragen waar je bang voor bent. Waar ben je bang voor? Mensen die zich te veel aanpassen hebben vaak een overdreven angst om afgewezen te worden. Is dat bij jou ook het geval? Deze angst komt meestal voort uit ervaringen uit het verleden en wordt altijd overgebracht naar het heden. Verwachtingen worden daarom vervormd door negatieve ervaringen. Probeer jezelf eraan te blijven herinneren dat je verleden niet bepalend is voor je heden.

In beide gevallen, dus voor macht en onmacht, geldt: ga op gelijke voet staan met mensen en maak contact met hen in plaats van je te verstoppen of anderen bang te maken met je gedrag.

**OPMERKING:** Als je nu ongemakkelijk voelt, verdrietig bent of je bewust bent van alle teleurstellingen in je leven, waarom doe je dan niet de zelfhelende oefeningen "Waarom je je zelfvertrouwen zou moeten versterken" en "Zelfvertrouwen oefenen" op pagina 53 en 54 voordat je verder gaat.

De zogenaamde teleurstellingsprofylaxe is ook een controle-strategie. Het betekent dat ik mogelijke teleurstelling vanaf het begin probeer te voorkomen. Als ik niet verwacht dat ik anderen in de eerste plaats echt kan vertrouwen (d.w.z. ik houd mijn verwachtingen laag), dan is mijn subjectieve controleverlies kleiner als iemand me teleurstelt dan wanneer ik eerder op iemand had vertrouwd. Dit betekent dat als we weinig verwachten, de kans kleiner is dat we teleurgesteld worden. Op deze manier vermijden we onaangename gevoelens, wat helemaal in lijn is met onze basisbehoefte om plezier te krijgen en ongenoegen te vermijden.

### Zelfreflectie: Hoe ga je om met verwachtingen?



Wanneer en waar houd je je verwachtingen extra laag om te voorkomen dat je teleurgesteld wordt? Stel je je doelen lager of stel je liever helemaal geen doelen zodat je achteraf niet faalt? Ga je altijd uit van het ergste en ben je over het algemeen erg pessimistisch?

Schrijf je antwoorden hier op:

---

---

---

### Zelfheling: verander je perspectief



Teleurstellingsprofylaxe is een vorm van zelfbescherming, maar het leidt tot veel negatieve gevoelens omdat je altijd pessimistisch moet denken en handelen. Realiseer je dus dat je weliswaar mogelijke teleurstelling minimaliseert, maar dat je daar veel andere gevoelens van onaangenaamheid voor terug krijgt.

Stel je eens voor hoe het zou voelen als je het leven speelser zou benaderen. In plaats van teleurstellingen op te roepen, zie je de mogelijkheden. Je denkt aan uitdagingen in plaats van onmogelijkheden. Je ziet mogelijk falen als een leerervaring die je kunt overwinnen.

Je vindt het misschien een beetje moeilijk om nu zo te denken. Zet jezelf hier niet onder druk, het is volkomen normaal. Je hebt immers pijnlijke ervaringen gehad die niet vergeten zijn. Maar je ervaringen uit het verleden zeggen niet per se iets over het hier en nu. Als je

ze naar het heden blijft verplaatsen zonder ze te onderzoeken, houd je jezelf niet alleen gevangen in nare gevoelens, je geeft het heden ook geen eerlijke kans.

Naast het voorkomen van teleurstelling is er ook een controlestrategie die het tegenovergestelde beoogt: perfectionisme. Hier heb ik buitensporige verwachtingen en oefen ik zoveel mogelijk controle uit om zowel aan de verwachtingen van anderen als aan mijn eigen verwachtingen van mezelf te voldoen en "perfect" te zijn. Dit voorkomt vaak de angst om iets fout te doen en bekritiseerd of afgewezen te worden door anderen.

**Zelfreflectie: Hoe ga je om met perfectionisme?**



Denk eens na of er gebieden in je leven zijn waar je erg hoge of zelfs buitensporige eisen aan jezelf stelt en perfectie van jezelf verwacht. Hier zijn een paar voorbeelden: Heb je het gevoel dat je de perfecte vader moet zijn? Heb je het gevoel dat je thuis nooit mag ontspannen als er nog werk te doen is? Presteer je beter op je werk dan anderen en verwaarloos je vrienden of je gezondheid? Schrijf je antwoorden hier op:

---

---

Ga nu een stap verder en bedenk wat je vermeidt door je perfectionisme.

**Denk na over de volgende vragen:**

- ⇒ Waarom wil of denk je dat je perfect moet zijn?
- ⇒ Gaat het echt om de oorzaak, of wil je geen doel geven?
- ⇒ Waar maak je je zorgen over als je niet perfect levert?
- ⇒ Waar ben je bang voor?

Schrijf je antwoorden hier op:

---

---

**Zelfheling: goed is goed genoeg**



Misschien is het ondertussen bij je opgekomen dat je jezelf probeert te beschermen door je perfectionisme. Je hebt deze beschermende strategie aangenomen als onderdeel van je negatieve ervaringen. Maar onthoud: ons verleden zegt niets over onze toekomst. Je bent niet meer het kwetsbare en afhankelijke kind van toen.

Maak je los van deze ervaringen en de boodschappen die je van je omgeving hebt ontvangen. Besef dat je niet de som bent van externe waarnemingen, normen en evaluaties. Je bent veel meer dan dat.

Het is genoeg dat je bestaat. Het leven als zodanig is waardevol. Je mag ervan genieten. En je mag ook fouten maken. Fouten zijn waardevolle ervaringen. Ontspan je. Ga met de stroom mee. Altijd perfect zijn is niet nodig en ook niet de bedoeling van het leven. Perfectie kost je niet alleen veel energie en kostbare tijd, het levert je ook veel frustratie op omdat perfectie onbereikbaar is. Dus besef: goed is goed genoeg!

Nu je de twee controlestrategieën van teleurstellingspreventie en perfectionisme hebt behandeld, welke van de twee controlestrategieën gebruik je het meest?

Zelfreflectie: waar sta je?



Kruis het vakje aan waar jij denkt dat je het beste past.

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Weinig tot geen verwachtingen

Profylaxe tegen teleurstelling vs. perfectionisme

Hoge tot extreme verwachtingen

Een speciale vorm van relatiecontrole wordt uitgeoefend wanneer jij de schuld op je neemt, ook al ligt die eigenlijk niet bij jou. Dit klinkt op het eerste gezicht misschien paradoxaal, maar het is een veel voorkomend patroon. Als ik bijvoorbeeld een heel moeilijke partner heb die vaak mijn verwachtingen van nabijheid en geborgenheid teleurstelt door geplande afspraken vaak af te zeggen of zich niet goed tot mij te wenden, dan kan het me wat controle teruggeven als ik denk dat het absoluut mijn aard is en niet de zijne. In feite denken nogal wat mensen dat anderen zich liefdevoller tegenover hen zouden gedragen als ze op de een of andere manier beter waren. Op die manier nemen ze indirect verantwoordelijkheid voor het gedrag van anderen en oefenen ze op twee manieren controle uit:

1. Als de fout bij mij ligt, is het aan mij om deze te herstellen.
2. Als ik zelf schuld heb, voel ik me minder overgeleverd aan de acties van de ander.  
Er is immers een bepaalde vorm van rechtvaardigheid, die makkelijker te verdragen is dan pure willekeur.

Het tegenovergestelde van dit gedrag is het afwijzen van elke kritiek op mezelf. Maar degenen die alleen maar anderen de schuld geven, hebben een probleem met het nemen van verantwoordelijkheid.

## Zelfreflectie: Welk type ben jij meer?



Kruis het vakje aan waar jij denkt dat je het beste past.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zoek de fouten meestal bij mezelf.	De onzekere vs. de aanklager					Ik zoek meestal de fouten in anderen.				

Een of twee conflictsituaties zijn waarschijnlijk al in je gedachten opgekomen. Denk voor de volgende zelfhelingsoefening bewust aan zo'n situatie.

## Zelfheling: De sneeuwbol



Deze oefening gaat over het met meer afstand kijken naar de probleemsituatie en je inleven in zowel jezelf als anderen. Dit kan je helpen om de situatie vanuit een neutraler perspectief te bekijken. Hierdoor kun je gemakkelijker rationele oordelen vullen zonder in je typische patronen te vervallen.

Stel je voor dat je jouw probleemsituatie in een sneeuwbal ziet. Je houdt de glazen bol in je hand en bekijkt hem van een afstandje van alle kanten. Je ziet jezelf en je conflictpartner. Je kunt door de bol heen zien hoe jullie je allebei gedragen en wat jullie zeggen. Neem nu je ogen even van de sneeuwbal en vraag jezelf het volgende af:

- ⇒ Hoe denk je dat je ego zich voelt in de bal?
- ⇒ Waarom denk je dat je ego zich zo gedraagt?

Beantwoord nu ook de vragen voor je conflictpartner.

- ⇒ Hoe denk je dat je conflictpartner het doet in de sfeer?
- ⇒ Waarom denk je dat hij of zij zich zo gedraagt?

Kijk nu weer naar de denkbeeldige sneeuwbal die je vasthoudt. Als je de twee in deze bol ziet en je hebt een gevoel voor hoe ze zich allebei voelen en waarom ze zich zo gedragen - wat zou je dan zeggen?

Wat is het aandeel van je ego in het conflict? Waarvoor moet je verantwoordelijkheid nemen en waarvoor niet? Wat is het aandeel van de ander in wat er gebeurt en waarvoor moet hij verantwoordelijkheid nemen?

Schrijf je antwoord hier op.

---

---

---

OPMERKING: Als je het moeilijk vond om de d f verantwoordelijkheid te accepteren of af te wijzen, dan is het volgende belangrijk voor je:

Als je moeite hebt gehad om je in te leven in de ander, kan dit betekenen dat je balans is verschoven ten gunste van autonomie. Het zou belangrijk voor je zijn om te blijven oefenen met empathisch perspectief nemen. Probeer je van tijd tot tijd in te leven in je medemensen in je dagelijks leven. Of het nu met je collega's op het werk is, met andere weggebruikers tijdens het autorijden, thuis met je familie of met je vrienden.

Als het bij jou andersom is, als je te hard bent voor jezelf en ten onrechte anderen vrijspreekt, dan is je balans waarschijnlijk in het voordeel van de hechting. Realiseer je dat je een hechting beschermt die eigenlijk niet goed voor je is. Oefen jezelf meer los te maken van je gehechtheden en richt je meer op je autonomie. Dit kun je bijvoorbeeld doen door je werk op tijd af te hebben en je vrije tijd bewust in te delen op een manier die goed voor je is. Als een collega je vraagt om werk aan te nemen en laat te blijven, probeer dan eens nee te zeggen.

Controle is het tegenovergestelde van hulpeloosheid. Als we een gevoel van controle hebben, neemt niet alleen onze hulpeloosheid af, maar ook onze angst. In het geval van angststoornissen oefenen patiënten vaak controle uit door de situatie die de angst veroorzaakt te vermijden.

In de psychologie wordt dit gedrag een vermijdingsstrategie genoemd. Mensen streven daarom vermijdingsdoelen na. Een vermijdingsdoel betekent dat je ergens afstand van wilt nemen om jezelf te beschermen tegen onaangename gevoelens zoals faalangst of verlies. Dit staat in contrast met benaderingsdoelen. Hier heb je een duidelijk doel voor ogen en weet je waar je naartoe wilt. Je streeft dan bewust naar je doel en onderneemt actie om het te bereiken. In ruil daarvoor ben ik ook bereid om onaangename gevoelens zoals frustratie of faalangst voor een bepaalde tijd te verdragen of het risico te lopen om mogelijk te falen.

Maar als ik mijn angst probeer te beheersen door alles te vermijden wat me bang maakt, blijft de angst eigenlijk bestaan en neemt meestal zelfs toe. Dit komt omdat de hersenen

niet kunnen ervaren dat ze de angstige situatie aankunnen. Dit is nog een reden waarom vermindingsdoelen vaak problematisch zijn.

### Zelfreflectie: Neig je naar vermindering of confrontatie?



Kruis het vakje aan waar jij denkt dat je het beste past.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ik vermijd liever de dingen  
die me bang maken:  
*Vermindingsdoelen*



Controle door



Ik confrontere mezelf met  
dingen die me bang maken:  
*Benaderingsdoelen*

### Zelfheling: zie je gevoelens onder ogen - beschikbaar als audiotrancce



Je kunt deze trance ook beluisteren op [www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch](http://www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch). Tijdens je zelf-reflectie heb je waarschijnlijk dingen of situaties bedacht waar je bang voor was. Kies er spontaan een uit voor de volgende oefening.

Maak het jezelf nu gemakkelijk op een stoel. Haal nog eens diep adem en visualiseer dan je gekozen scène. Als je wilt, sluit dan even je ogen. Terwijl je dit doet, zul je waarschijnlijk een breed scala aan gevoelens ervaren. Merk deze gevoelens op in het hier en nu. Herken: Ja, er kan angst zijn. Je kunt ook een innerlijke onrust of angst voelen in je borst of keel. Merk het gewoon op en blijf in het huidige moment. Accepteer wat er nu is. Open jezelf voor je gewaarwordingen. Probeer niet te oordelen over je waarnemingen, ook al voelen ze misschien niet prettig. Benoem gewoon wat er is, bijvoorbeeld angst: "Hier is mijn gevoel - angst."

Als je dit nog steeds een beetje moeilijk vindt omdat het gevoel te beklemmend is, erken dit dan ook. Als je de neiging voelt om je aandacht van je gewaarwordingen af te wenden of zelfs met de oefening te stoppen, probeer dan eerst afstand te nemen van je gewaarwordingen.

Stel je voor dat je een waarnemer bent en van een afstand naar je gevoelens kunt kijken. Je kunt inzoomen op het gevoel als een verrekijker of het van verder weg bekijken. Kijk vanaf welke afstand je je gevoel kunt herkennen zonder er te veel in op te gaan. In plaats van je gevoelens kwijt te willen, te veranderen of te vermijden, kun je ze nu toelaten - op een veilige afstand. Je kunt van buitenaf zien hoe het gevoel bezit van je neemt, maar je wordt niet overgenomen door het gevoel. Je kunt je leven met gevoelens leven. Zeg dus niet: "Ik wil graag XY doen, maar ik ben bang", maar besef dat je het ook met angst kunt doen. Herformuleer de zin gewoon: "Ik zou XY willen doen en ik ben bang." Let dus op je taalgebruik en maak van de "maar" een "en".

**OPMERKING:** In de laatste zelfhelingsoefening moedigde ik je in de eerste stap aan om aandachtig te zijn voor je emoties zonder ze te beoordelen. De tweede stap ging over het ontwikkelen van de bereidheid om deze emoties te voelen, zodat je je gevoelens kunt accepteren en omarmen. In de derde stap begeleidde ik je om een stap terug te doen en vanaf een veilige afstand naar je emoties te kijken om er niet te diep op in te gaan. Mindfulness, acceptatie en defusie (onthechting) worden in de psychotherapie en vooral in de "acceptance and commitment therapy" (ACT) erkend als drie belangrijke vaardigheden voor een tevreden en gelukkig leven. In de loop van dit boek zal ik herhaaldelijk verwijzen naar deze vaardigheden uit ACT.

**Zelfreflectie: Wat heeft jouw probleem met controle te maken?**



Denk nu nog eens na over jouw individuele probleem waar je met behulp van dit boek aan wilt werken. Welke controlestrategie gebruik je voor jouw probleem? Vergelijk de strategieën hierboven. Speelt een van hen een rol bij jouw probleem?

**Noteer ze hier:**

---

---

Je weet al dat er in de psychologie een uitdrukking is voor het geloof in jezelf, namelijk de interne locus of control (pagina 58). Test nu welke controleovertuigingen je hebt voor je huidige probleem.

**Zelfreflectie: kun je het aan?**



Kruis aan in hoeverre de volgende uitspraken op jou van toepassing zijn.

	nooit waar	Zelden waar	soms waar	in de meeste gevallen waar	heeft altijd gelijk
Ik ben mijn probleem ont-groeid en kan mezelf staande houden	1	2	3	4	5
Als ik me inspan, zal ik mijn doelen bereiken en mijn problemen kunnen oplossen.	1	2	3	4	5
Ik kan het niet zonder hulp en steun	5	4	3	2	1
Ik ben overgeleverd aan anderen en kan niets doen	5	4	3	2	1

Evaluatie: Tel je antwoorden bij elkaar op. Tel gewoon de waarden op die je hebt aangevinkt en vul het resultaat hier in:

Mijn eindwaarde = \_\_\_\_\_

Hoe hoger je score, hoe sterker je interne locus van controle met betrekking tot je specifieke onderwerp. Hoe lager je score, hoe hoger je externe locus van controle. Vergelijk deze score met je score op pagina ???. Zijn ze vergelijkbaar?

Misschien vraag je jezelf nu af waarom je het zo moeilijk vindt om de controle uit handen te geven en waarom je voortdurend bezig bent om alles onder controle te houden, ook al realiseer je misschien dat dit niet altijd mogelijk is. Je kunt je echter ook precies het tegenovergestelde afvragen en nadenken over waarom je zo weinig controle uitoefent en de dingen in je leven gewoon laat gebeuren. Waarom verander je niets aan de dingen die je wel zou kunnen veranderen?

Je zult in de volgende paragraaf ontdekken hoe dit of dat gedrag kan voorkomen.

Hoe was jouw ervaring met controle?

Hoe we omgaan met controle hangt sterk af van de ervaringen die we als kind hebben opgedaan. Onze vroege leerervaringen vormen onze hersenen en daarmee onze latere levenshouding.

OPMERKING: In dit boek verwijst ik vaak naar je ouders als een eenheid. Natuurlijk kan dit ook verwijzen naar andere verzorgers zoals

grootouders of andere mensen die als kind verantwoordelijk voor je waren. Bij de volgende oefeningen is het ook handig om jezelf steeds af te vragen: "Hoe was het met mama, en hoe was het met papa?" Je kunt ook nadenken over welke ervaringen je onafhankelijk van elkaar met je ouders had.

### Zelfreflectie: Hoe heb je je ouders als kind ervaren?



De volgende vragen kunnen je helpen om na te denken over je relatie met je ouders in termen van autonomie en controle.

Had je erg zorgzame, misschien zelfs overbezorgde ouders?

- ⇒ Waren er veel regels en strenge voorschriften?
- ⇒ Had je inspraak in de regels en grenzen of moest je buigen voor de wil van je ouders?
- ⇒ Waren je ouders erg dominant?
- ⇒ Maar misschien waren ze zelf ook erg onzeker en angstig, zodat zorgen, bescherming en veiligheid altijd op de voorgrond stonden en je veel dingen niet kon doen zoals je graag had gewild.
- ⇒ Of kon je altijd doen wat je wilde zonder dat je ouders grenzen stelden?
- ⇒ Misschien waren je ouders er niet veel of hadden ze het zo druk met hun eigen problemen dat je niet veel aandacht kreeg.
- ⇒ Welke rolmodellen gaven je ouders? Hadden ze een goede relatie met controle? Of waren ze te controlerend of te passief?

Schrijf je antwoorden hier op.

---

---

---

### Zelfheling: Wat had je nodig?



Het kan zijn dat je tijdens het zelfrealisatieproces zowel goede als nare herinneringen aan je kindertijd hebt gehad. Het is belangrijk om je verleden niet te beoordelen als goed of slecht en om je ouders niet af te schilderen als slecht of schuldig. Het gaat er veeleer om in het reine te komen met je individuele ervaringen en alle gevoelens, zowel aangename als

onaangename, naar voren te laten komen. Om dit te doen is het nodig om zowel de zonnige als de donkere kant van je kindertijd te bekijken.

In de volgende stap wil ik je vragen om op te schrijven wat je van je ouders nodig zou hebben gehad of waar je naar verlangd zou hebben, maar niet hebt gekregen. Je mag kritiek hebben zonder dat je jeugd slecht hoeft te zijn geweest. Je ouders kunnen de beste ouders blijven die je hebt, ook al hebben ze misschien niet alles ideaal of correct gedaan. Het gaat niet om verwijten, maar om inprentingen. Dus schrijf het nu alsjeblieft op:

Mijn ouders deden dat te veel of te weinig:

---

---

Ik zou het volgende van mijn ouders nodig hebben gehad:

---

---

Als je als kind vaak hebt ervaren dat jouw wil telt en dat je in staat was om het gedrag van je naasten te beïnvloeden, dan zul je er ook als volwassene vertrouwen in hebben dat je een verschil kunt maken in je leven. Als je daarentegen als kind vaak hebt ervaren dat je behoorlijk overgeleverd was aan je omgeving, dan zul je een nogal lage interne verwachting van controle hebben ontwikkeld. Kijk nog eens op pagina 59, waar je er al achter bent gekomen hoe hoog of laag je interne locus of control is. Het onderwerp controle zal ook een speciale rol spelen voor jou en je toekomstige leven. Want als je in het verleden weinig controle hebt ervaren, zul je daar later in je leven actief naar op zoek gaan of je passief overal bij neerleggen.

Zelfreflectie: je beschermingsstrategieën

---



Waarom kijk je niet of je meer een actief of passief type bent door de vakjes aan te kruisen die op jou van toepassing zijn?

Actieve beschermingsstrategieën zijn:	Passieve beschermingsstrategieën zijn:
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Streven naar perfectie</li> <li>○ Dominantie</li> <li>○ Dogmatisme</li> <li>○ Controleacties</li> <li>○ Impulsief gedrag</li> <li>○ Altijd het laatste woord willen hebben</li> <li>○ Gedrag van eenzame wolven</li> <li>○ Uitgesproken gevoel voor competitie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Teleurstellingsprofylaxe</li> <li>○ Delegatie van beslissingen</li> <li>○ Weinig ambitie en weinig vastberadenheid</li> <li>○ Aanpassing aan de wensen van anderen</li> <li>○ Vaak toegeven</li> <li>○ Je eigen wensen en behoeften onderdrukken en ze niet of nauwelijks voelen</li> <li>○ Overname van schuld</li> </ul>

Als je als kind nare ervaringen hebt gehad met betrekking tot je eigen vermogen om controle uit te oefenen, dan heb je als volwassene ofwel te veel ofwel te weinig controle over je leven. In de volgende zelfhelingsoefening laat ik je zien wat je kunt doen.

### Zelfhelingsoefening: veroordeel jezelf niet en neem verantwoordelijkheid



Veel van mijn cliënten voelen zich aanvankelijk slecht als ze zich realiseren welke ongunstige beschermingsstrategieën ze als volwassene nog steeds gebruiken.

We moeten gevoelens van schaamte en schuld echter bewust negeren, omdat ze er meestal niet toe leiden dat je je gemotiveerd en klaar voor verandering voelt. Deze emoties zorgen er eerder voor dat je je ontoereikend en klein voelt, zodat je liever verstopt en er niet meer over nadenkt of praat. Zoals je al weet, zijn het niet de vermijdingsdoelen die ons vooruit helpen in het leven, maar de benaderingsdoelen. Om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen ongunstige gedrag, is het daarom belangrijk om niet weg te zinken in schaamte en schuld.

#### **Stap 1: Heb compassie met je ongunstige beschermingsstrategieën.**

Realiseer je dat je dit gedrag niet hebt aangenomen om jezelf of anderen kwaad te doen, maar omdat ze je ooit beschermden tegen verdere negatieve ervaringen. Ze hadden dus een doel. Daarom is het belangrijk dat je jezelf niet veroordeelt. Dat zou alleen maar leiden tot nog meer pijn.

#### **Stap 2: Neem verantwoordelijkheid.**

Zelfs als je ongunstige gedragingen nu (psychologisch) voor je zijn, is het natuurlijk nog steeds belangrijk om in het hier en nu verantwoordelijkheid te nemen en ongunstige ge-

dragingen stap voor stap te verminderen en behulpzame strategieën te ontwikkelen. Bedenk nu welk gedrag je in plaats daarvan zou kunnen gebruiken. Hier is een voorbeeld: in plaats van een passieve beschermende strategie te volgen en vaak toe te geven, zou je je kunnen realiseren dat het oké is om grenzen te stellen in vriendschappen. Je kunt ook soms "nee" zeggen zonder bang te hoeven zijn dat de vriendschap stukloopt.

**Welke beschermingsstrategie zou je willen veranderen?**

---

**Welk alternatief gedrag zou je kunnen gebruiken?**

---

**Wat zou je moeten kunnen vertrouwen?**

---

Als je ervaringen met je ouders en andere verzorgers daarentegen overwegend positief waren, dan ben je waarschijnlijk met een goed niveau van vertrouwen aan je volwassen leven begonnen. Je weet dat je niet alleen op jezelf kunt vertrouwen, maar ook op anderen, en je hebt waarschijnlijk een goede balans tussen controle en vertrouwen. Dit betekent dat je verantwoordelijkheid kunt nemen voor jezelf en anderen, maar je kunt ook controle uit handen geven en anderen vertrouwen.

**Heb jij een evenwicht gevonden tussen autonomie en hechting?**

We hebben verschillende vaardigheden nodig om onze psychologische basisbehoeften aan autonomie en controle enerzijds en hechting anderzijds te vervullen. Hechting en autonomie zijn tegenpolen. We moeten altijd een stukje autonomie oopofferen voor hechting en een stukje hechting voor autonomie. Op het moment dat we ons binden aan andere mensen en ons dus aanpassen, kunnen we onszelf niet tegelijkertijd laten gelden. Dit kan alleen in afwisseling. We maken voortdurend de afweging of we ons moeten aanpassen of onze eigen belangen moeten nastreven. De vaardigheden die we nodig hebben om deze basisbehoeften te vervullen zijn dan ook behoorlijk tegenstrijdig.

Als we een goede balans hebben tussen hechting en autonomie, dan kunnen we ons zowel goed aanpassen als onszelf laten gelden. Dit is de beste voorwaarde voor succesvolle relaties

Vaardigheden voor hechting	Vaardigheden voor autonomie
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ anderen behagen (sympathiek gedrag, aantrekkelijkheid)</li> <li>○ kunnen luisteren</li> <li>○ zich kunnen inleven</li> <li>○ samenwerken en compromissen vinden</li> <li>○ je kunnen aanpassen en toegeven</li> <li>○ kunnen vertrouwen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ je eigen gevoelens en behoeften kunnen aanvoelen</li> <li>○ Beslissingen kunnen nemen</li> <li>○ doelen kunnen stellen</li> <li>○ kunnen discussiëren en vechten</li> <li>○ kunnen scheiden</li> </ul>

### Zelfreflectie: jezelf beoordelen



Wat denk je dat jouw balans is? Zou je jezelf meer categoriseren aan de kant van hechting of aan de kant van autonomie? Kruis een van de vakjes aan.

Hechting | ..... | Autonomie

### Zelfreflectie: Mijn autonomie en hechtingsvaardigheden



Als je kruis niet halverwege in het midden staat, maar ver naar rechts of ver naar links - welke vaardigheden zou je dan moeten oefenen om meer in het midden te komen?

Schrijf ze hier op:

Ik heb de volgende vaardigheden nodig voor autonomie:

---



---

Ik heb de volgende vaardigheden nodig voor de hechting:

---



---

Herinner je je hechtingsstijl nog?

Mensen met een veilige hechtingsstijl hebben een goede balans tussen autonomie en hechting. Bij mensen met een onzekere hechtingsstijl is de balans uit balans - ofwel ten gunste van autonomie ofwel ten gunste van hechting. Mensen die zichzelf sterk aan de hechtingskant plaatsen, doen er veel aan om door andere mensen erkend en aardig gevonden te worden. Ze bereiken dit door zich aan te passen aan de verwachtingen van hun medemensen. Omdat ze de verwachtingen van anderen vervullen in plaats van voor hun eigen behoeften te zorgen, zijn ze overaangepast. Mensen die daarentegen naar de autonome kant neigen, zijn overmatig bestand tegen de verwachtingen van anderen en doen koppig hun eigen ding. Ze hebben al vroeg geleerd dat het het beste is om alleen op zichzelf te vertrouwen; ze zijn te veel op zichzelf gericht. Dit is hun innerlijke opvatting van veiligheid.

Kortom: hechtingsmensen zijn verwachtingsvervullers en autonome mensen zijn verwachtingsontkenners. In beide gevallen zijn er problemen voor de betrokkenen bij het aan gaan van relaties.

**OPMERKING:** De neiging tot overaanpassing of overmatig onthechten correleert vaak met de hechtingsstijl: mensen die sterk onthechten hebben over het algemeen een onzekere-vermijdende hechtingsstijl. Mensen die zich te veel aanpassen hebben meestal een aanhankelijke hechtingsstijl. Mensen met een veilige hechtingsstijl hebben vaak een goede balans tussen autonomie en hechting. Door hun aangeboren aard en/of latere jeugdervaringen kunnen ze echter ook naar de ene of de andere kant neigen.

#### Zelfreflectie: Ben je overaangepast?



Is je balans uit balans? Ben je overaangepast of over-afgezonderd of ben je in een goede balans tussen zelfbevestiging en hechting?

**Kruis aan wat voor jou van toepassing is.**

- Ik vertegenwoordig mijn behoeften en wensen niet genoeg.
- Ik heb de neiging om te reageren in plaats van actief relaties vorm te geven.
- Ik ben goed in het herkennen van de verwachtingen en behoeften van mijn medemensen en probeer daarvan te voldoen.
- Ik vind het moeilijk om nee te zeggen.
- Als iets me niet aanstaat en ik ben geïrriteerd, zeg ik niets totdat het over iets kleins uitbarst. Dan kan ik uitdagend zijn en een tijdje helemaal niets doen.
- Ik heb soms het gevoel dat er misbruik van me wordt gemaakt.

- Ik vind het moeilijk om ruzie te maken, ik voel me snel onzeker en heb het gevoel dat het toch niet helpt.
- Ik plaats mezelf vaak in de rol van slachtoffer.
- Ik leef subliminaal in angst om mijn band te verliezen.
- Voor mij betekent hechting veiligheid.
- Ik voel mijn gevoelens en behoeften niet of veel beter als ik alleen ben en niet in gezelschap.

Voor veel overaangepaste mensen begon een sterke emotionele onderdrukkingstraining in hun kindertijd omdat hun ouders niet goed konden omgaan met bepaalde gevoelens bij hun kinderen. De kinderen moesten zich voortdurend (mis)aanpassen aan dit ouderlijk onvermogen. Overaangepaste mensen hebben daarom slecht toegang tot alle of sommige gevoelens of ze voelen hun gevoelens alleen goed als ze alleen zijn. Door de constante onderdrukking van gevoelens kan het hen van tijd tot tijd overkomen dat ze in sommige situaties emotioneel overreageren. De anders onderdrukte gevoelens exploderen dan. Of ze hebben last van chronische spanning, omdat ze altijd afwijzing of mislukking verwachten en daarom voortdurend op hun hoede zijn.

### Zelfheling: neem een vrije beslissing

---



Je organiseert je leven defensief, wat betekent dat je ongelooflijk bang bent om niet gekwetst te worden en niet te falen. Je bereikt dit door je vaak af te zonderen van je gevoelens en behoeften, waardoor je je vitaliteit en authenticiteit opoffert. Realiseer je dat je (verkeerd) reageert op je eigen verwachtingen, die je ontleent aan je verleden met je ouders en niet aan de realiteit van het hier en nu. Vanwege je verleden verwacht je afgewezen en gekwetst te worden.

Zie je oerpijn onder ogen: de schaamte van afwijzing, de angst voor afwijzing, de pijn van eenzaamheid en machtelosheid. Je wilt deze gevoelens vermijden door te proberen het iedereen naar de zin te maken. Realiseer je dat het gewoon gevoelens zijn. Gevoelens die bij je ouders en je verleden horen. Als je je leven inricht rond het vermijden van deze gevoelens, zul je geen vrije beslissingen kunnen nemen. Wees vanaf nu mindful, merk op wanneer je reflexmatig weer "ja" wilt zeggen, ook al bedoel je "nee". Neem op zulke momenten een stap terug en bedenk of het gevoel dat je probeert te vermijden echt iets te maken heeft met het hier en nu of dat het een oud gevoel is. Neem dan een beslissing die past bij je huidige, volwassen situatie.

### Zelfreflectie: Ben je over-afgebakend?

---



De volgende uitspraken kunnen je helpen om erachter te komen of je balans uit balans is ten gunste van overreten.

Kruis aan wat voor jou van toepassing is.

- Mijn eigen ding doen is heel belangrijk voor me.
- Ik sluit weinig compromissen.
- In conflictsituaties sluit ik me af enwerp ik me tegen.
- In conflictsituaties verdedig ik mijn standpunt krachtig.
- In relaties maak ik me zorgen over het verliezen van mijn autonomie en vrijheid.
- Ik hecht me niet graag ergens aan vast, ik ben liever spontaan.
- Ik kan het beste op mezelf vertrouwen.
- Ik vind het moeilijk om anderen te vertrouwen.
- Verwachtingen van mij roepen weerstand en angst in mij op.

Over-autonome mensen moesten zich in hun kindertijd ook te veel conformeren aan hun ouders. Ze hebben echter onbewust een ander besluit genomen, namelijk dat ze niet onderdrukt willen worden en dat het het beste is om in dit leven alleen op zichzelf te vertrouwen: Uit veiligheidsoverwegingen houden ze andere mensen op afstand.

### Zelfheling: los je weerstand op



Je hebt een sterke innerlijke weerstand opgebouwd die je gebruikt om je grenzen te verdedigen. Kom in contact met deze verharding, deze muur in jezelf. Geef ruimte aan het gevoel dat "Nee" of "Fuck jullie allemaal!" schreewt. Voel in jezelf en begrijp op een heel diep niveau waartegen je jezelf probeert te beschermen. Begrijp dat dit gevoel uit je verleden komt. Je projecteert het op veel mensen die je in het hier en nu omringen. Is het echt nodig om je er altijd tegen te verzetten of kun je jezelf verzachten? Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren als je meer zou vertrouwen? Als je een compromis zou sluiten?

Jouw probleem is dat je niet met een goed gevoel "ja" kunt zeggen omdat je - net als als een kind - denkt dat je te veel zult buigen en "onwillekeurig" aan verwachtingen zult voldoen; en je kunt ook niet met een goed gevoel "nee" zeggen omdat het schuldgevoel uit je kindertijd over het teleurstellen van je ouders je dan zal inhalen. Besef alsjeblieft dat de wereld daarbuiten niet uit papa en mama bestaat. Je bent vandaag helemaal vrij en kunt natuurlijk "nee" zeggen en ertegen zijn! Maar is dat echt altijd nodig?

Als je zowel "overaangepast" als "en je teveel afgegrensd hebt" hebt aangevinkt, betekent dit dat je heen en weer schommelt tussen de twee toestanden. Dit is niet ongebruikelijk. Veel mensen die niet volledig in balans zijn tussen hechting en autonomie schommelen heen en weer tussen overaangepast en over-onthecht.

Als je noch overaangepast, noch te zeer afgegrensd bent, dan heb je een goede balans tussen hechting en autonomie.

## Zelfreflectie: evenwicht tussen hechting en autonomie

---



Nogmaals, kruis het vakje aan dat op jou van toepassing is.

- Ik kan compromissen sluiten zonder het gevoel te hebben dat ik achterover bu.
- Ik zeg "hee" als ik "nee" bedoel en "ja" als ik "ja" bedoel. Ik kan met mijn medemensen en conflicten omgaan zonder mijn standpunt te ontkennen of het contact te verbreken. Ik kan vertrouwen en relaties aangaan.
- Ik voel me authentiek en vrij in het gezelschap van andere mensen. Ik voel mijn behoeften en beslis, afhankelijk van de situatie, of ik ervoor opkom of ze opzij zetten gunste van de gemeenschap.
- Ik denk dat ik oké ben zoals ik ben.
- De verwachtingen van anderen wekken bij mij noch een onmiddellijke impuls op om eraan te voldoen, noch een reflexmatige weerstand.

OPMERKING: Op dit punt wordt duidelijk hoe nauw hechtings- en autonomievaardigheden met elkaar verweven zijn: In feite zijn ze wederzijds afhankelijk. Hechting en aanpassing kunnen alleen goed werken als ik ook het gevoel heb dat ik voor mezelf kan opkomen als dat nodig is.

## Zelfreflectie: Wat heeft je onderwerp te maken met autonomie en hechting?

---



Nu wil ik je vragen om nog eens te kijken naar het specifieke probleem dat je op pagina 33 hebt opgemerkt. In hoeverre komt dit probleem voort uit het feit dat je balans tussen autonomie en hechting verstoord is?

Schrijf je gedachten hier op:

---

---

---

Als je in de oefeningen hebt gemerkt dat je balans tussen hechting en autonomie uit balans is of dat je moeite hebt met je relaties, dan is de volgende excursie interessant voor je. Een disbalans tussen autonomie en hechting kan namelijk leiden tot zowel angst voor verlies als hechtingsangst.

## Excuse: Ben ik bang om te verliezen of bang om te binden?

Mensen die lijden aan hechtingsangst kennen het volgende fenomeen: als ze zeker zijn van de genegenheid van hun partner, verliezen ze plotseling hun aantrekkingskracht. Als hun partner hen daarentegen onzeker laat voelen of zich inconsequent gedraagt, worden ze smoorverliefd.

Wat gebeurt er?

Zolang ik me niet veilig en geborgen voel in een partnerschap (een toestand die ook kan voorkomen in een levenslang huwelijk), is de angst om autonomie te verliezen stijl en de angst voor verlies, oftewel het verlangen naar hechting, zeer actief. Gedreven door angst voor verlies willen we in deze staat wanhopig de doelpersoon aan ons binden en er alles aan doen om de controle terug te krijgen. Nieuwe geliefden hebben vaak last van angst voor verlies, omdat het begin van een romantische relatie meestal wordt gekenmerkt door een zekere mate van onzekerheid aan beide kanten en er weinig waargenomen controle is. Daarom is pas verliefd zijn zo opwindend en hartstochtelijk. Verlies van controle creëert passie. Wanneer de relatie echter in veiliger vaarwater terechtkomt, komt de hechtingsangst bij sommige mensen om de hoek kijken. Nu gaat het niet meer in de eerste plaats om het veiligstellen van het liefdesobject, maar om het onderhouden van de relatie. Dit veroorzaakt verwachtingsdruk bij mensen met hechtingsangst. Door hun kindertijd hebben ze de onbewuste overtuiging dat als ik wil dat je van me houdt, ik aan jouw verwachtingen moet voldoen. Dit roept verzet en weerstand op, hun gevoelens koelen af en ze trekken zich terug, wat op zijn beurt de angst voor verlies van hun partner aanwakkert. Dit creëert een desastreuze dynamiek in relaties die gekenmerkt worden door hechtingsangst.

Vooral voor mensen met een onzekere hechtingsstijl kan de angst voor verlies zo groot zijn dat het niet alleen onzekerheid bij hen teweegbrengt, maar zelfs regelrechte paniek. Trouw aan het motto "Ik kan niet verliezen wat ik niet heb!" (Herinnering: Teleurstelling voorkomen, pagina 66), wint het vermijdingsmotief, gevoed door de angst voor verlies, het bij sommige getroffenen. Sommigen verlaten het schip nog voordat de relatie echt op gang is gekomen. Anderen dansen heen en weer, heen en weer geslingerd tussen hun verlangen naar een verbintenis en hun angst voor verlies.

Maar hoe herken ik of ik lijd aan hechtingsangst of verliesangst?

Zelfreflectie: Heb je last van angst voor verlies?



---

Bekijk de volgende symptomen en vink aan welke op jou van toepassing zijn.

Angst voor verlies kan de volgende symptomen veroorzaken:

- Angst voor verlies kan aanvoelen als liefde ("Ik ben nog nooit zo verliefd geweest."). Je kunt bijna nergens anders aan denken dan aan de relatie ("Al mijn gedachten zijn op jou gericht.").

- Idealisering van de partner.
- Sterke inspanningen om de eigen aantrekkelijkheid te vergroten om de partner van zichzelf te overtuigen (men doet veel moeite om te behagen of gedraagt zich strategisch, bijvoorbeeld door onverschilligheid te veinzen om de partner jaloers te maken).
- Angst en gevoelens van onzekerheid, die weer kunnen leiden tot verdriet.
- Afhankelijkheid en de ervaring van controleverlies.
- Verwaarlozing van de eigen belangen en zelfbeschadigend gedrag ("Ik ga hier dood aan").
- Zelfevaluatie ("Wat doe ik verkeerd?").
- Triggering van hechtingsangst.

Overigens hoef je niet chronisch last te hebben van angst voor verlies als je bovenstaande symptomen herkent. Zelfs mensen met een veilige hechtingsstijl kunnen hun houvast verliezen als ze bij een partner terechtkomen die hen weinig zekerheid biedt. Ongeacht de oorzaak van je angst voor verlies, kan de volgende oefening helpen.

### Zelfheling: verlaag je dopamineniveaus



Realiseer je in welk drama je je gevangen voelt en dat dit drama zich alleen in je hoofd afspeelt: ofwel omdat je een partner hebt die objectief gezien (vanuit jouw oogpunt) al dit wantrouwen niet verdient. Of omdat je een partner hebt gekozen die niet echt toegewijd is aan de relatie met jou, bijvoorbeeld omdat hij of zij last heeft van hechtingsangst. Als je partner je geen enkele reden geeft om jaloers en aanhankelijk te zijn, los je projectie dan op. Maak in gedachten een heel duidelijke scheiding tussen wat je met je ouders hebt meegeemaakt en de realiteit van jullie relatie.

Als je partner niet echt toegewijd is aan de relatie met jou, realiseer je dan dat je niet echt vecht voor die ene persoon, maar voor het verlies van controle die hij of zij je voortdurend geeft. In principe wil je de controle terug. Verlies van controle maakt dopamine vrij in de hersenen. Dopamine is niet alleen het gelukshormoon, maar ook het hormoon van het willen. Een hoog dopamineniveau in de hersenen leidt tot idealisering van het doelobject en wakkert de passie enorm aan. Realiseer je dat het hoge dopamineniveau in je hersenen leidt tot de illusie van grote liefde en passie. Geef niet toe aan dit hormoon, maar vorm in plaats daarvan een realistisch beeld van de situatie en je partner.

Overigens vechten we niet alleen om de controle terug te krijgen, maar ook voor onze eigenwaarde. Als we (terecht of ontrecht) het gevoel hebben dat onze partner niet zeker van ons is, leidt dit automatisch tot een verlies van eigenwaarde. In combinatie met ons controle-instinct kan dit een sterke impuls ontketenen om onze partner te overtuigen van onze waarde. Figuurlijk gesproken leggen we onze eigenwaarde in de handen van de ander. Wees je bewust van dit verband en realiseer je dat het gedrag van je partner niet jouw waarde bepaalt. Jouw waarde is onaantastbaar.

## Zelfreflectie: Heb je last van hechtingsangst?

---



Hechtingsangst kan de volgende symptomen veroorzaken. Kruis aan welke op jou van toepassing zijn:

- Devaluatie en twijfels over de partner (zwaktezoom).
- Zoek de perfecte partner.
- Gevoelens van angst.
- Vermijden van nabijheid, vluchten in hobby's, werk of affaires.
- Een verlangen naar vrijheid of meer tijd alleen.
- Terughoudendheid om je te binden (ja, ja maar nog niet).
- Angst voor de verwachtingen van anderen.
- Je verliest je interesse in seks met je partner.
- Schuldgevoelens.
- Plotselinge emotionele dood.

Achter onze hechtingsangst schuilt ofwel een uitgesproken angst voor verlies en/of een buitensporige angst om overgenomen te worden door onze partner. Het een is vaak gekoppeld aan het ander. Onthoud: Overaangepaste mensen denken dat ze aan alle verwachtingen van hun partner moeten voldoen en zichzelf moeten buigen om hen te behagen. Dit roept echter weerstand en verzet bij hen op, omdat ze zichzelf niet willen verliezen. Om zichzelf niet te verliezen, houden ze afstand.

## Zelfheling: laat je kwetsbaarheid toe

---



Je hechtingsangst heeft niets te maken met je partner, maar alles met je vertrouwensproblemen. Je twijfelt aan je eigen beminnelijkheid, je eigen waarde. Door je ervaringen met je ouders in het verleden denk je dat je voor liefde alle zeilen bij moet zetten. Dit wekt weerzin en weerstand in je op. Je beschermt jezelf tegen pijn door te veel af te bakenen. Kom in contact met jezelf. Je sluit je ook te veel af voor je eigen gevoelens omdat je je kwetsbaarheid niet wilt voelen. Maar alleen als je het toelaat en aan jezelf toegeeft, kun je in een ooprechte en hechte verbinding komen met andere mensen.

**OPMERKING:** Als je meer wilt weten over hechtingsangst en relatievaardigheden, kan ik je mijn boeken "Jein" en "Jeder ist beziehungs-fähig" aanraden. Om niet te veel dubbel werk te doen, zal ik hier niet diep op deze onderwerpen ingaan.

Of je nu last hebt van hechtingsangst of angst voor verlies, het belangrijkste is om erachter te komen wat er precies achter je problemen en angsten zit. Veel van onze angsten hebben te maken met onze eigenwaarde.

## Eigenwaarde

Eigenwaarde is een centraal onderdeel van onze menselijke psyche. Ons gevoel van eigenwaarde bepaalt niet alleen onze levenshouding, het is ook vaak verantwoordelijk voor problemen in ons dagelijks leven. Je zou kunnen zeggen dat ons gevoel van eigenwaarde het epicentrum van onze psyche is. Dit komt omdat ons gevoel van eigenwaarde ook bepaalt of en in welke mate onze innerlijke balans tussen hechting en autonomie verstoord is. Een instabiel gevoel van eigenwaarde is ook de oorzaak van angst voor verlies of hechting. Het bepaalt of we ons gelijkwaardig voelen aan andere mensen of dat we onszelf vaak als minderwaardig of superieur ervaren. Ons gevoel van eigenwaarde heeft een belangrijke invloed op de vraag of we geneigd zijn benaderings- of vermijdingsdoelen na te streven en of we onszelf en andere mensen kunnen vertrouwen of veel controle nodig hebben.

### Hoe ontwikkelt eigenwaarde zich eigenlijk?

Vooral onze vroege gehechtheden hebben een grote invloed op hoe ons gevoel van eigenwaarde zich ontwikkelt. De basis voor het latere gevoel van eigenwaarde wordt al in de vroege kindertijd gelegd in de vorm van basisvertrouwen of oerangst. Terwijl de ervaring van eigenwaarde in de eerste twee levensjaren nog diffuus is en grotendeels afhangt van de vraag of de ouders gevoelig voldoen aan de behoefte aan hechting van hun kind, ontwikkelt het verlangen om de eigenwaarde te stabiliseren of te vergroten zich later in het leven. Onze ervaring van eigenwaarde is sterk verbonden met verbale boodschappen en ervaringen, en daarom vereist het ook een zeker vermogen tot reflectie. Zelfbeeld en eigenwaarde ontwikkelen zich over een langere ontwikkelingsperiode, die ook de puberteit en adolescentie omvat.

**OPMERKING:** Ik wil benadrukken dat er vrijwel geen verband bestaat tussen subjectief waargenomen eigenwaarde en onze objectieve vermogens. De ervaring van eigenwaarde wordt in wezen bepaald door de kwaliteit van hechtingservaringen en is daarom zeer arbitrair, ook al kan dit voor veel mensen heel anders aanvoelen. Je zult ontdekken waar dit vandaan kan komen op basis van je leerervaringen.

### Je leerervaringen in relatie tot je eigenwaarde:

De ervaringen die we met onze ouders hebben gehad op het gebied van hechting en autonomie hebben een grote invloed op ons gevoel van eigenwaarde. Het gedrag van je ouders heeft je namelijk geleerd of je geliefd en welkom bent of niet. In de psychologie

noemen we dit proces gespiegeld gevoel van eigenwaarde. Als de moeder bijvoorbeeld naar het kind lacht, is het alsof het kind een spiegel wordt voorgehouden, waaruit blijkt dat de moeder blij is met het kind. De acties van je verzorgers zijn dus een weerspiegeling van of het goed met je gaat of niet. Het gespiegelde gevoel van eigenwaarde is een diepe conditionering die een leven lang meegaat. We voelen ons allemaal een beetje waardevoller als we lof en erkenning krijgen, en een beetje waardelozer als we bekritiseerd en afgewezen worden. Een voorbeeld: Wanneer we een schijnbaar negatieve eigenwaarde weerspiegeld zien in ongelukkige relaties, is het belangrijk dat we onszelf actief uit deze eigenwaarde spiegel halen door ons bewust te worden van de verbanden. We hebben de neiging om onszelf te devaluieren in plaats van onszelf te laten gelden omdat onze eigenwaarde fundamenteel onzeker is geworden.

### Zelfreflectie: Wat hebben je ouders je voorgespiegeld?



Om de leerervaringen met je ouders toegankelijker voor je te maken, vind je hier handige reflectievragen:

Had je het gevoel dat je je ouders een plezier deed?

- ⇒ Waren je ouders er trots op dat ze jouw ouders waren?
- ⇒ Kon je aan de verwachtingen van je ouders voldoen of had je het gevoel dat je ze in de steek liet?
- ⇒ Was je geliefd om jezelf of alleen als je iets goed deed?
- ⇒ Was de liefde van je ouders voorwaardelijk?
- ⇒ Was er sprake van terugtrekking van liefde als straf?
- ⇒ Was het jouw plaats om voor je behoeften op te komen?
- ⇒ Mocht je jezelf verdedigen en laten gelden zonder afgewezen te worden?

Als je wilt, schrijf je gedachten dan hier op:

---

---

---

Zoals ik al heb uitgelegd in de hoofdstukken over onze basisbehoefte aan hechting, gaat het uiteindelijk altijd om ervaringen van verbondenheid. Overal waar je je onbegrepen, verkeerd beoordeeld, alleen gelaten of ongeliefd hebt gevoeld door je naasten, is je behoefte aan hechting geschonden. Het ervaren van liefde en zorg van je ouders is echter de voedingsbodem voor een intact gevoel van eigenwaarde.

## Zelfreflectie: mijn gevoel van eigenwaarde



Voel nu in jezelf welk gevoel naar boven komt als je denkt aan je ervaringen met je ouders. Er zijn waarschijnlijk verschillende gevoelens, prettige, liefdevolle en pijnlijke. Laat deze gevoelens opkomen en schrijf ze hier op:

---

---

Ga na in hoeverre deze gevoelens en ervaringen die je met je ouders hebt gehad je gevoel van eigenwaarde hebben beïnvloed.

---

Ben je een goede vriend voor jezelf? Vind je jezelf aardig? Voel je je over het algemeen goed over jezelf? Of vind je jezelf niet leuk, voel je zelftwijfel, schaamte of zelfs zelfhaat? Schrijf hier je gevoelens van eigenwaarde op:

---

---

---

**OPMERKING:** Voor degenen die moeite hebben met het waarnemen van hun gevoelens: Onze emoties zijn vooral merkbaar in het borst-buikgebied. Richt je aandacht op deze gebieden en kijk hoe het daar voelt.

## Zelfheling: jezelf bevrijden van je verleden



Als je ouders je in sommige aspecten of in het algemeen niet zo'n goede spiegel voorhielden voor je gevoel van eigenwaarde, draai deze spiegel dan eens rond voor je innerlijke oog: De negatieve boodschappen van je ouders laten hun onwetendheid en buitensporige eisen zien. Ze zijn een spiegel van zichzelf, niet van jou! Je ouders bedoelden het waarschijnlijk niet kwaad. Ze hebben waarschijnlijk hun best gedaan, maar ook zij zitten (of zaten)

gevangen in hun inprentingen. Je gedachten worden nog steeds gekleurd door je herinneringen, maar jij bent niet je verleden! Stop met je te identificeren met deze negatieve gedachten. Ze zijn slechts een attributie, een constructie in je hoofd. De negatieve gevoelens die je ervaart zijn reacties op deze mentale bioscoop.

### Zelfheling: Stop de negatieve film – beschikbaar als audiotranc



Met deze korte trance (beschikbaar op [www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch](http://www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch)) kun je de film in je hoofd stoppen en ten goede keren. Het volgende is heel belangrijk: Als je vastzit in de herinnering en de gebeurtenissen door je eigen ogen bekijkt, moet je eruit! Zorg ervoor dat je jezelf van buitenaf bekijkt. Je kijkt naar jezelf.

Je zit in de bioscoop, ziet jezelf met al die negatieve ervaringen terug op het scherm en creëert zo een afstand tot je herinneringen. En nu condenseer je deze film met al zijn negatieve herinneringen tot één foto. Zet de film op pauze. Druk op de pauzeknop zodat je alleen een stilstaand beeld ziet. Nu heb je alleen een foto in je hoofd die bijvoorbeeld je vader, moeder en kind laat zien. Je kunt deze foto veranderen om het minder stressvol voor je te maken. Speel ermee zoals met Photoshop. Probeer nu de kleur uit deze foto te verwijderen totdat hij helemaal transparant of zwart-wit wordt. Strooi glitter over de afbeelding of kleur hem blauw. Beter? Je kunt ook de grootte veranderen: Verklein de afbeelding zodat je hem nauwelijks kunt herkennen en zet hem ver van je af.

De foto verliest op deze manier waarschijnlijk zijn emotionele lading. Het is gewoon een herinnering, iets ouds en onbeduidends. Je hoeft het niet langer voortdurend te zien. Leg het weg en concentreer je op vandaag.

Als je wilt, herhaal dan de eerdere zelfhelende oefeningen. Je hebt gelijk op pagina ?? en Geloof in jezelf op pagina ??.

Ik wil je één ding verzekeren: Ieder mens heeft een ware, goede en gezonde kern. Deze kern zit ook in jou. Je kunt deze kern voelen als je volledig in het heden komt. Misschien heb je als tiener of als volwassene fouten gemaakt die je jezelf op een gegeven moment zult moeten vergeven. Maar deze verkeerde beslissingen zijn niet het resultaat van kwaadwilligheid. Ze komen eerder voort uit je pogingen om het hoofd boven water te houden in de wereld en ongedeerd te blijven. Ze komen voort uit de zelfbeschermingsstrategieën (pagina ??) die we al vroeg ontwikkelen om met onszelf en anderen om te gaan.

### Ouders als rolmodellen

Je bent nu diep ondergedompeld in je gevoel van eigenwaarde, dat misschien een beetje fragiel is door een - op zijn minst gedeeltelijk - gebrek aan band met je ouders. Maar niet alleen de directe interactie tussen jou en je ouders en naaste verzorgers heeft invloed op je gevoel van eigenwaarde; ook het rolmodel dat ze voor je hebben neergezet kan je vormen.

De voorbeeldfunctie kan grofweg worden herkend aan de hand van twee vragen:

1. Hoe was het zelfbeeld van je ouders?
2. Welk gedrag en welke waarden hebben ze voor jou gemodelleerd?

### Zelfreflectie: het gevoel van eigenwaarde van je ouders



Beoordeel eerst hoe jij het gevoel van eigenwaarde van je ouders hebt ervaren.  
Hoe zelfverzekerd was mijn moeder?

0     1     3     4     5   

Hoe zelfverzekerd was mijn vader?

0     1     3     4     5   

### Zelfheling: jezelf bevrijden van delen die niet van jou zijn



Sta even stil bij jezelf en vraag je af hoe jouw beoordeling van het gevoel van eigenwaarde van je moeder of vader je eigen gevoel van eigenwaarde heeft beïnvloed. Hoeveel van hen heb je in positieve of negatieve zin opgenomen in je gevoel van eigenwaarde? Noteer hier welke delen van een hoog of laag gevoel van eigenwaarde je ouders als het ware in je hebben ingebracht. Dit kunnen zorgen, angsten, gedradingen, gevoelens, bepaalde houdingen, enz. zijn.

---

---

---

Stel je nu voor dat je die delen die eigenlijk niet van jou zijn, maar van je ouders, op een heel vriendelijke manier teruggeeft. Als je moeder je bijvoorbeeld een hoge mate van conformiteit heeft laten zien in verband met angst in sociale contacten, geef dit deel dan op een vriendelijke manier aan haar terug en laat het in gedachten bij haar. Doe hetzelfde met alle delen die je bij je ouders wilt laten en niet wilt overnemen in je leven.

### Zelfreflectie: De typische gedradingen en waarden van je ouders



Het is echter niet alleen de directe eigenwaarde die onze ouders door hun gedrag aan ons laten zien, maar waarden worden ook impliciet of expliciet overgebracht in elk gezin. Liefdadigheid, rechtvaardigheid, orde, netheid, ijver, morele moed, streven naar harmonie, betrouwbaarheid, eerlijkheid, enz. kunnen positieve waarden zijn. Andere waarden kunnen minder positief worden ervaren, bijvoorbeeld als het uiterlijk of de reputatie van familieleden een zeer belangrijke rol speelde. Of als je geleerd hebt gierig te zijn of andere mensen erg te wantrouwen.

Noteer hier de waarden die je ouders je hebben bijgebracht, zowel de goede als de slechte:

---

---

Voelde je je gewaardeerd door het gedrag, de uitspraken en waarden van je ouders of gaf het je misschien een ongemakkelijk gevoel dat je niet voldeed aan de verwachtingen van je ouders?

Schrijf je gedachten hier op:

---

---

Zelfheling: Maak een Persoonlijke inventaris

---



Er zijn waarschijnlijk een aantal waarden van je ouders waar je het mee eens kunt zijn en andere waar je je niet in herkent. Ik vind het altijd leuk om de volgende vergelijking te maken: Stel je voor dat je een huis hebt geërfd dat je nu aan het bekijken bent. Je stelt jezelf de volgende vragen: Wat is mooi en kan blijven? Wat moet misschien worden opgeruimd of verbouwd? Waar moet ik misschien iets toevoegen? Vraag jezelf ook af: Welke waarden van mijn ouders vind ik mooi? Waar wil ik afstand van nemen? Naar welke waarden wil ik leven die mijn ouders niet hadden?

Waarden die mogen blijven:

---

Waarden waar ik niet naar wil leven:

---

Nieuwe waarden:

---

OPMERKING: Verschillen tussen de ideeën van je ouders en die van jezelf over het leven kunnen ook je eigenwaarde verminderen. Ze kunnen een algemene onzekerheid veroorzaken over de vraag of je de dingen juist ziet en of je het recht hebt om je anders te gedragen. Daarnaast kun je in sommige opzichten de steun van je ouders missen.

Zelfheling: zelfverzekerd worden

---



Als je je onzeker voelt of je afstand kunt nemen van sommige waarden van je ouders of dat je nieuwe waarden oké zijn, zoek dan argumenten die vóór je waarden spreken - of ertegen. Als je eenmaal goede argumenten hebt gevonden ten gunste van je persoonlijke waarden, geef ze dan de ruimte in je gevoelens. Voel ze in je hele lichaam. Je kunt er ook een mooi symbool voor vinden.

Wees je er in je dagelijks leven van bewust of je je waarden voldoende leeft. Waarden versterken ons gevoel van eigenwaarde op een gezonde manier, ze geven ons stabiliteit en kracht.

Het zijn niet alleen onze vroegkinderlijke ervaringen met onze ouders die ons zelfbeeld vormen. Ook latere ervaringen kunnen ons zelfbeeld in de ene of de andere richting veranderen. Dit kan in negatieve zin gebeuren als we veel gepest worden op school of als we op volwassen leeftijd een trauma meemaken; of in positieve zin als we psychotherapie ondergaan of op andere manieren actief aan ons zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde werken.

Zelfreflectie: belangrijke ervaringen in je leven

---



Welke latere ervaringen hebben je gevoel van eigenwaarde in de ene of andere richting gevormd?

Noteer ze hier.

---

---

---

---

### Zelfheling: haal jezelf uit de spiegel van eigenwaarde



Je herinnert je de eigenwaarde spiegel die ik op pagina 97 heb gepresenteerd. Als je negatieve ervaringen hebt gehad die je eigenwaarde verminderen, vraag jezelf dan af: Wat zegt het gedrag van andere mensen eigenlijk over mijn waarde? Draai de spiegel om, net zoals we met je ouders hebben gedaan op pagina 100. Richt hem nu op de mensen die je gekwetst hebben: Het is een spiegel voor hun gedrag en niet voor jouw waarde. Misschien zorgt de herinnering aan ervaringen uit het verleden ervoor dat je je schaamt. Realiseer je dat de schaamtegevoelens het gevolg zijn van je herinneringen, het zijn slechts gedachten. Je hoeft je niet te schamen. Als de mensen die jou pijn hebben gedaan zouden reflecteren op hun gedrag, zouden ze zich wel schamen.

Als je niet zeker weet of je voor een deel schuld zou kunnen hebben aan sommige situaties, analyseer dan van een afstand en puur vanuit je gedachten welke delen schuld zouden kunnen hebben. Je kunt verantwoordelijkheid nemen voor deze delen door tegen jezelf te zeggen: "Ja, dat is wat er is gebeurd." We nemen vaak verkeerde beslissingen omdat we onszelf willen beschermen. In onze kindertijd hebben we verstandige zelfbeschermingsstrategieën aangeleerd die op volwassen leeftijd soms averechts werken. Toon begrip voor je beslissingen.

Nu we in detail je vroege jeugdervaringen en andere ervaringen hebben behandeld, gaan we terug naar je huidige onderwerp.

### Zelfreflectie: Wat is jouw probleem met je eigenwaarde?



Als je aan je probleem denkt, wat doet dat dan met je gevoel van eigenwaarde?

Geef je ervaring een cijfer op een schaal van 0-10.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kijk nu eens goed naar het getal dat je hebt aangekruist en vraag jezelf af of deze waarde overeenkomt met je algemene gevoel van eigenwaarde. Komen de waarden overeen of schommelt je gevoel van eigenwaarde? Als je een verschil merkt in je gevoel van eigenwaarde, lees je hieronder waar deze schommelingen in gevoel van eigenwaarde aan te wijzen kunnen zijn. Eerst wil ik echter een oefening met je doen.

### Zelfreflectie: In wiens handen leg jij je eigenwaarde?



Als we gevangen zitten in de eigenwaarde spiegel, leggen we onze eigenwaarde in de handen van anderen en maken we onszelf afhankelijk van hun goedkeuring. Natuurlijk verschilt de mate waarin deze eigenwaarde spiegel werkt van persoon tot persoon. Sommigen maken zich er afhankelijker van, anderen minder. Maar in principe heeft de evolutie ons zo ontworpen dat we niet onverschillig zijn voor de reacties van onze medemensen, zodat we ons kunnen aanpassen. Als het iedereen niets kon schelen en niemand zich ergens voor zou schamen, zouden we niet samen kunnen leven.

Noteer hier de andere mensen dan jezelf die een rol spelen in je probleem:

---

Kruis aan hoe je de ooghoogte tussen jou en de persoon in kwestie beoordeelt.

- Ik zie ons als gelijken, we staan op gelijke voet, zelfs als we een conflict hebben en er verschillende meningen op na houden.
- Ik voel me kleiner, ik ben lager; ik voel me afhankelijk of niet gerespecteerd en niet begrepen, de ander staat boven me.
- Ik sta boven de ander, ik ben onafhankelijker en denk dat ik gelijk heb, de ander staat onder mij.

### Zelfheling: zet jezelf op ooghoogte



Doe alsjeblieft een innerlijke stap terug en bekijk de hele wereldgemeenschap vanuit een brede hoek. Besef wat ons allemaal verbindt: het streven naar liefde en erkenning; de strijd om zo ongeschonden mogelijk door het leven te gaan; de strijd om het bestaan en de zin van het leven; de angst voor sterfelijkheid en het feit dat we allemaal zullen sterven, of dat nu over een jaar is of over 80 jaar. Voel de verbinding in compassie voor jezelf en voor anderen. Voel dat we een gemeenschap zijn en dat het niet de moeite waard is om in termen van superioriteit en inferioriteit te denken.

**OPMERKING:** Overtuigingen zijn diepgewortelde overtuigingen die een houding ten opzichte van onszelf of onze interpersoonlijke relaties uitdrukken. Overtuigingen zijn korte, bondige uitspraken over onze eigenwaarde en ze geven antwoord op de vraag wat we moeten doen om andere mensen tevreden te stellen. Het is belangrijk om te weten dat overtuigingen, hoewel ze niet bewust worden opgeslagen, een fundamentele invloed hebben op de manier waarop we ons leven en onze relaties later inrichten.

Gelukkig kunnen we als volwassenen - in tegenstelling tot kinderen - een grote invloed hebben op ons zelfbeeld door over onszelf na te denken en onze overtuigingen te realiseren. In het volgende hoofdstuk kun je kijken naar je individuele overtuigingen.



Wat geloof jij?



De meeste overtuigingen krijgen we al op jonge leeftijd door de spiegel van eigenwaarde die we van onze ouders en andere belangrijke verzorgers krijgen. In de regel internaliseren we zowel positieve als negatieve overtuigingen. Positieve overtuigingen zoals "Ik ben oké" ontstaan in situaties waarin we ons geaccepteerd en geliefd voelen. Negatieve overtuigingen zoals "Ik ben niet oké" ontstaan in situaties waarin we ons verkeerd en afgewezen voelen.

Welke overtuigingen heb je waardoor je je waardevol of waardeloos voelt?

### Zelfreflectie: je overtuigingen



---

Voel in jezelf en vind je overtuigingen.

Typische positieve overtuigingen zijn

- ⇒ Ik ben oké.
- ⇒ Ik ben belangrijk.
- ⇒ Ik mag mezelf zijn.
- ⇒ Ik kan een verschil maken.
- ⇒ Ik ben sterk.
- ⇒ Ik ben intelligent.
- ⇒ Ik zie er goed uit.
- ⇒ Ik kan vertrouwen.

Klinkt een van deze je bekend in de oren? Of heb je heel andere positieve overtuigingen in je? Schrijf ze dan hier op:

---

---

Het kan ook zijn dat je weinig of geen positieve overtuigingen hebt gevonden. Dit hoeft je niet ongerust of ongerust te maken! Dit is geen onherroepelijk lot! Je kunt je eigenwaarde en zelfbeeld actief veranderen.

Nu komen we bij de negatieve overtuigingen, die ons - in tegenstelling tot de positieve overtuigingen - vaak problemen bezorgen in het leven.

### Typische negatieve overtuigingen zijn

- ⇒ Ik ben niet genoeg.
- ⇒ Ik ben een last.
- ⇒ Ik moet me aanpassen.
- ⇒ Ik mag geen fouten maken.

- ⇒ Mijn mening telt niet.
- ⇒ Ik ben verantwoordelijk voor je humeur.
- ⇒ Het is mijn schuld.
- ⇒ Ik ben lelijk/te dik.
- ⇒ Ik kom tekort.
- ⇒ Ik ben machteloos.
- ⇒ Ik moet het alleen doen.
- ⇒ Ik mag niet voelen.
- ⇒ Ik mag niet leven.

Heb je sommige overtuigingen herkend als je eigen overtuigingen? Of zijn er misschien andere negatieve overtuigingen in jou? Schrijf ze dan hier op:

---

---

### Zelfheling: maak je eigen regels



Negatieve overtuigingen roepen meestal zulke onaangename gevoelens op omdat ze gekoppeld zijn aan pijnlijke ervaringen. Je bent echter niet geboren met deze aannames, ze zijn geen aangeboren persoonlijkheidskenmerk. Ze hebben zich alleen in de loop van je ervaringen in je ontwikkeld. Je hebt niet gekozen in welke familie, waar en wanneer je geboren bent. Je bent niet verantwoordelijk voor sociale omstandigheden, zoals schoonheidsidealen of salarisverdeling, en je bent ook niet verantwoordelijk voor de omstandigheden en geschiedenis van je ouders. Realiseer je dus dat je in wezen onschuldig bent.

Je overtuigingen zijn de aannames van een kind dat de wereld en het gedrag van de mensen om zich heen probeert te begrijpen. Dus als je denkt: "Ik ben te veel, ik moet mezelf terugnemen en niet tot last zijn", heb je waarschijnlijk net ervaren dat je omgeving overwelddigend was en je niet de ruimte kon geven die je nodig had. Als kind kun je echter niets doen aan deze overmatige vraag of andere omstandigheden! Het zijn de volwassenen die verantwoordelijk zijn voor hun kinderen. Geef de verantwoordelijkheid nu bewust uit handen door tegen jezelf te zeggen dat je overtuigingen een misvatting zijn en dat je er niet langer naar hoeft te leven. Je bent volwassen en kunt zelf de regels bepalen.

Probeer je oude overtuigingen te herformuleren. Welke nieuwe regel is nu op jou van toepassing? Wat wil je vandaag over jezelf geloven? Als je meerdere negatieve overtuigingen wilt ontkrachten, stel jezelf dan niet meer dan drie. Dat is genoeg om mee te beginnen. Meestal draaien onze overtuigingen om hetzelfde onderwerp.

Het is belangrijk dat je niet simpelweg het tegenovergestelde van je oude overtuiging formuleert. Dus schrijf niet: "Ik ben GEEN last" in plaats van "Ik ben een last". We geloven

onszelf meestal toch niet. Kies in plaats daarvan iets dat coherenter voor je voelt. Bijvoorbeeld: "Ik mag soms tot last zijn." Of: "Mijn gevoelens horen bij mij. Ik mag ze allemaal laten zien."

Oude overtuigingen:

---

---

Nieuw overtuigingen:

---

---

Nieuwe overtuigingen voelen vaak nog een beetje vreemd en onbekend. Geen wonder, dat zijn ze ook. Je hebt immers lange tijd in je misvattingen geleefd. Misschien vertrouw je ze nog niet helemaal en merk je dat er een angst door je heen gaat als je je voorstelt om volgens je nieuwe overtuigingen te leven. Wees hier mededogend met jezelf en zeg tegen jezelf: "Ja, ik ben bang en dat is oké. Ik wil niet dezelfde pijnlijke ervaringen meemaken als voorheen. Maar vandaag ben ik volwassen. Ik kan nu anders met dingen omgaan dan ik als kind kon."

Het is belangrijk dat je je nieuwe overtuiging niet alleen denkt, maar ook voelt. Het moet dus positief zijn, maar ook realistisch en samenhangend voor jou. Als je nieuwe overtuiging bijvoorbeeld is: "Ik ben belangrijk!" en dit voelt veel te groot voor je, pas het dan iets aan. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Ik ben belangrijk voor mijn kinderen." Laat je creativiteit werken en neem de tijd, want een positief-realistische overtuiging heeft een grote helende kracht.

### Waarom je vasthoudt aan negatieve overtuigingen

Als je nog steeds een innerlijke weerstand voelt tegen je nieuwe overtuiging, dan is de volgende oefening belangrijk voor je.

**Zelfreflectie: Weerstand tegen het positieve. De voordelen van oude overtuigingen**



Als ik werk aan overtuigingen, hoor ik vaak de volgende zin van mijn cliënten: "Theoretisch besef ik dit allemaal, maar ik kan het nog steeds niet veranderen!" Deze getroffenen hebben begrepen dat hun oude overtuigingen willekeurige inprentingen zijn en dat hun nieuwe

overtuigingen de werkelijkheid veel beter weerspiegelen, en toch kunnen ze de nieuwe overtuigingen gewoon niet "voelen". Dan stel ik altijd dezelfde vraag:

Welk onbewust, positief voordeel zou het voor jou kunnen hebben om vast te houden aan het oude overtuigingssysteem?

Onze psyche doet niets zonder een goed doel na te streven, zelfs als dit aan de oppervlakte destructief lijkt. Kijk dus eens diep in jezelf en stel jezelf precies deze vraag. Schrijf hier op wat spontaan in je opkomt:

---

---

Mensen houden vaak vast aan hun negatieve overtuigingen uit loyaliteit aan hun ouders. Als ze aan zichzelf zouden toegeven dat hun ouders echt fouten hebben gemaakt, zou dat te veel pijn doen. Met andere woorden, op een oppervlakkig niveau weten ze dat een paar dingen in het verleden niet zo gemakkelijk waren, maar ze laten het niet bewust tot zich doordringen. Gevoelens als verdriet, boosheid en teleurstelling worden slechts zwak of helemaal niet gevoeld. Het positieve voordeel is dat de relatie met de ouders beschermd wordt.

Een ander verborgen voordeel van het blijven hangen in oude overtuigingen is de profylaxe tegen teleurstelling die ik al een paar keer heb genoemd: als ik me vasthou aan het feit dat ik niet genoeg ben, dan houd ik automatisch mijn verwachtingen laag en kan ik niet zo ver vallen.

Sommige mensen zijn ook bang dat ze hun drive en ambitie zouden verliezen als ze eigenlijk genoeg zouden hebben aan wat ze hebben. De oude overtuiging zorgt daarom voor controle over hun prestatiemotief. In dienst van onze behoefte aan controle staat ook het onbewuste verlangen om de schuld bij onszelf te leggen. Immers, als ik niet genoeg ben, dan is het aan mij om mijn relatie met mijn ouders of andere mensen te verbeteren. Op die manier kan ik de hoop op een goede afloop koesteren. Ik heb al op een paar plaatsen gezegd dat dit vaak het geval is in ongelukkige relaties: vasthouden aan je eigen vermeende schuld verhindert de noodzakelijke scheidingsagressie om een ongezonde relatie te beëindigen. De angst om alleen te zijn of het verlangen naar verbintenis is te groot om het risico te nemen deze stap te zetten. Eigenwaarde wordt dus opgeofferd omwille van hechting.

Laten we nu teruggaan naar je huidige onderwerp.

**Zelfreflectie: Welke overtuigingen triggeren je probleem?**



In de vorige oefening heb je ontdekt welke overtuigingen je in je kindertijd hebt ontwikkeld. Zou het kunnen dat een van deze overtuigingen weer de kop opsteekt door je huidige probleem of dat je oude overtuiging je huidige probleem en jou beïnvloedt? Heel vaak is

de oude overtuiging de oorzaak van het huidige probleem. Je kunt echter ook het gevoel hebben dat je huidige probleem ervoor zorgt dat je een overtuiging koestert waarvan je je niet eens bewust was.

Schrijf op welke overtuigingen je herkent als je aan je onderwerp denkt:

---

---

---

Op pagina ?? vroeg ik je om na te denken over je eigenwaarde. Overtuigingen vallen vaak samen met een algemeen gevoel van eigenwaarde, maar overtuigingen kunnen ook verschillende gevoelens oproepen, afhankelijk van hun betekenis. Zo zal een overtuiging als "Ik ben beschamend" gevoelens van schaamte oproepen, terwijl een overtuiging als "Ik ben alleen" gevoelens van verdriet, eenzaamheid en machteloosheid oproept. Het is belangrijk dat we de gevoelens herkennen die een overtuiging in een bepaalde situatie oproept.} situatie. Want pas als ik het gevoel opmerk, besef ik dat er op dit moment een overtuigings-systeem in mij actief is. Ik kan mezelf dan "vangen". Zonder deze verbinding met onze gevoelens zouden overtuigingen niet veel macht over ons hebben. Alleen via onze gevoelens worden de overtuigingen waarneembaar en krachtig voor ons.

Zelfreflectie: je gevoelens herkennen



Voel in jezelf. Welke gevoelens komen naar boven als je bewust je overtuigingen herkent? Kies er minimaal één en maximaal drie overtuigingen uit en noteer welke gevoelens ze bij je oproepen.

Overtuiging:

---

---

1. Overtuiging:

---

Gevoel:

---

## 2. Overtuiging:

---

Gevoel:

---

Als je nu pijnlijke gevoelens ervaart zoals diep verdriet, woede of zelfs angst en hulpeloosheid, dan is dat volkomen natuurlijk. Laat het je alsjeblieft niet neerslachtig maken. "Je bent een stralende ster vanaf het allereerste begin" is een citaat van psycholoog en psychotherapeut Jens Corssen. Je overtuigingen zeggen niets over je waarde. Ze zeggen alleen iets over hoe je bent opgegroeid en wat jou heeft gevormd. Ze weerspiegelen je houding ten opzichte van jezelf, die niet overeenkomt met het hier en nu van je werkelijkheid, maar gevoed wordt door een oude overtuiging.

Zelfheling: troost je innerlijke kind - beschikbaar als audiotranc



Je kunt de trance ook beluisteren op [www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch](http://www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch). Geef jezelf alsjeblieft een knuffel en zeg zo iets als dit: "Arm kind, je hebt veel meegemaakt om zo slecht over jezelf te denken. Dat spijt me orecht. Maar kijk, je overtuigingen hebben niets met jou of je waarde te maken. Je overtuigingen zijn volkomen willekeurig en toevallig ontstaan. Je was toen nog klein en relateerde alles aan jezelf. Als papa en mama gestrest waren, dacht je dat je iets verkeerd had gedaan. Of als ze niet zo liefdevol waren als jij nodig had, dacht je dat het aan jou lag." Verwoord dit gedeelte alsjeblieft op een manier die bij jouw situatie past.

En zeg dan tegen jezelf: "Stel je voor dat papa en mama (of hoe je je ouders/verzorgers ook noemde) een heleboel dingen goed hadden gedaan. Stel je voor dat ze liefdevol, ontspannen en empathisch waren geweest. Dan zou je nu heel andere overtuigingen hebben. Realiseer je dat de overtuigingen niets over jou zeggen, maar eigenlijk alleen iets over hoe jij papa en mama hebt ervaren? Besef je nu dat deze overtuigingen eigenlijk veel meer over hen zeggen dan over jou?"

Je kunt jezelf voorstellen dat je al je overtuigingen in een doos stopt en ze aan je ouders teruggeeft. Voel de opluchting diep in je wanneer je je realiseert: "Deze overtuigingen horen helemaal niet bij mij."

Nu kun je gaan staan en krachtig met je hele lichaam afkloppen. Neem dan bewust de ruimte waar, waar je nu in bevindt en kom terug naar het hier en nu.

Zelfheling: Je zelf betrappen en omschakelen



Met een twinkeling in mijn ogen noem ik *jezelf betrappen en omschakelen* de Steffi Stahl mantra. Als je mijn boek "Het Kind in je een Thuis Geven" al hebt gelezen of naar mijn podcasts hebt geluisterd, dan ben je er al bekend mee. In essentie gaat het altijd over hetzelfde: Onderscheid het verleden van het heden! Bevrijd jezelf van de matrix van je vroege inprentingen. De basisoefening hiervoor is om te herkennen wanneer je weer gevangen zit in het oude patroon en de wereld waarneemt vanuit het perspectief van je innerlijke kind. Dus: je herkent je overtuigingen en de gevoelens die ze oproepen. Je bent bijzonder goed in het betrappen van jezelf op dit gevoel, omdat het voelbaar is en je waarschuwt voor het feit dat er een conflict (inconsistentie) is. Zodra dit bekende gevoel opkomt, betrap jezelf dan! En schakel dan over naar je volwassen zelf, je rationeel denkende geest. Met zijn hulp kun je herkennen dat je weer naar de verkeerde film aan het kijken bent. Als je je bijvoorbeeld beledigd voelt, betrap jezelf dan onmiddellijk, schakel over naar je volwassen zelf en vraag jezelf: "Heeft deze belediging echt in het hier en nu plaatsgevonden of heeft het meer met mijn verleden te maken?" Analyseer de situatie en bepaal of je er misschien zelfs een vertekend beeld van hebt omdat er een oude trigger is geactiveerd.

Als je jezelf op tijd betrapt, d.w.z. als de gevoelens je nog niet volledig overnemen, dan kun je jezelf en je gedrag op tijd reguleren en op de juiste manier op de situatie reageren. Ik zal later dieper ingaan op zogenaamde gepaste en ongepaste gevoelens en gedragingen. Opvangen en omschakelen is vooral effectief als je kunt omschakelen naar een nieuw, positief-realisch overtuigingssysteem dat passende gevoelens genereert. Probeer dit gerust meteen uit.

Welke nieuwe overtuiging zou je jezelf kunnen vertellen voor je huidige probleem?

Schrijf het hier op:

---

---

Wat kun je van andere mensen verwachten?

Onze overtuigingen zijn een centraal onderdeel van ons zelfbeeld. Als ik ervan overtuigd ben dat ik tekortschiet, dan verwacht ik eerder afwijzing van andere mensen dan wanneer ik denk dat ik in principe oké ben. Onze hersenen berekenen hun verwachtingen vaak op basis van onze overtuigingen. Door de gebrekkige aard van onze negatieve overtuigingen is deze berekening vaak verkeerd.

Zelfreflectie: Denk na over hoe je de volgende vraag zou beantwoorden.



---

Kan ik erop vertrouwen dat anderen me zullen accepteren en respecteren; dat ze er voor me zullen zijn als ik ze nodig heb en dat ze me zullen beschermen? Kan ik erop vertrouwen

dat anderen mij zullen accepteren en respecteren; dat ze er voor me zullen zijn als ik ze nodig heb en dat ze me zullen beschermen?

---

---

Zelfheling: doe een feitencheck



Als je verwacht te worden afgewezen, beantwoord dan de volgende vragen:

1. Heeft deze verwachting iets te maken met mijn huidige realiteit of gaat het terug naar mijn kindertijd?

---

---

---

2. Hoe vaak is deze verwachting uitgekomen in mijn volwassen leven?

---

---

---

3. Als deze verwachting vaak is uitgekomen in mijn volwassen leven, zijn er dan delen van mijn gedrag waar ik verantwoordelijk voor ben? Ben ik misschien soms te onbeleefd in mijn omgang met andere mensen ... te teruggetrokken ... te dominant ... te conflictmijdend en verslaafd aan harmonie?

---

---

---

4. Als je bepaalde delen van jezelf herkent, in hoeverre komen die dan voort uit je overtuigingen? Als je bijvoorbeeld een overtuiging hebt die je devalueert, kan dat ertoe leiden dat je je in sommige situaties te grof, te gesloten of te dominant gedraagt. Dat zou een klassieke vicieuze cirkel zijn.
- 
- 
- 

Als je wilt, kun je deze oefening nog eens herhalen en toepassen op je huidige onderwerp. Wat verwacht je van je conflictpartner, als die er is? Verwacht je iets negatiefs? Is deze verwachting echt eerlijk of ben je ervaringen uit je eigen verleden aan het overbrengen naar de huidige situatie? Check de feiten en maak je mening duidelijk.

Laten we nu terugkeren naar de invloed van overtuigingen.

#### Zelfreflectie: je beschermende levensregels



Overtuigingen geven ons niet alleen een antwoord op wat we van onze medemensen kunnen verwachten, maar ze geven ons ook een antwoord op de volgende vraag:

- ⇒ Wat moet ik doen om geliefd en aardig gevonden te worden?
- ⇒ Moet ik er iets voor doen of ben ik geliefd om mezelf?
- ⇒ Wat moet ik doen om gerespecteerd en serieus genomen te worden?
- ⇒ Mag ik zijn wie ik ben of moet ik doen alsof, moeite doen of me terugtrekken?
- ⇒ Doe ik vaak het tegenovergestelde van wat er van me verwacht wordt om mijn eigen autonomie en onafhankelijkheid te bewijzen?

Wat denk je? Wat moet je doen of hoe moet je zijn?

---

---

---

**OPMERKING:** De antwoorden op deze vragen zijn als leefregels voor jou. Ze geven je controle en leiden zo tot veiligheid, maar gaan meestal ook gepaard met veel inspanning. Ze geven aanleiding tot gedragingen - ook wel beschermingsstrategieën genoemd - die ooit nuttig en beschermend waren, maar nu vaak een belemmering vormen. Dit komt omdat beschermende strategieën er meestal niet toe leiden dat onze eigen behoeften op de lange termijn bevredigd worden. Integendeel. Ze leiden vaak tot vermijdingsgedrag of verdere conflicten.

Als je jezelf in sommige situaties een beetje buigt of zelfs zwart maakt om erkenning van andere mensen te krijgen, zijn dit zogenaamde zelfbeschermingsstrategieën. Zoals ik al zei in het hoofdstuk Ben je in balans tussen autonomie en hechting? (pagina ??-??), hebben sommige mensen de neiging om hun vermeende minderwaardigheid te compenseren door zich te veel aan te passen, anderen door zich te veel af te zonderen. Misschien heb je een soortgelijke neiging bij jezelf opgemerkt in je antwoord hierboven.

### Zelfheling: Verbeeld je authentieke zelf



Sluit nu even je ogen en stel je voor dat je deze leefregels niet meer volgt. Wat zou je in plaats daarvan doen? De beste manier om dit te doen is om je een specifieke situatie voor te stellen waarin je gewoonlijk de 'oude' regels toepast en in gedachten een nieuwe film af te spelen. Verzamel ideeën over hoe je je authentieker zou kunnen gedragen.

⇒ Hoe zou je anders kunnen gedragen?

---

⇒ Welke gevoelens roept dit bij je op?

---

### Zelfheling: Voel je goed - beschikbaar als audiotrancce



Nu wil ik je uitnodigen om het gevoel van vreugde te verkennen. Er zijn zoveel mooie, positieve gevoelens: liefde, lichtheid, vreugde, plezier, vertrouwen, levenslust of sereniteit, om er maar een paar te noemen. Het benaderen van vreugdevolle gevoelens is niet zo

eenvoudig, want iedereen weet dat vreugde niet kan worden nagefloten als een goed opgevoede hond. Vreugde moet gelokt worden. En dat is wat we nu doen!

Maak het jezelf gemakkelijk en adem een paar keer diep in en uit. Als je wilt, kun je tijdens het lezen ook af en toe pauzeren en je ogen sluiten voordat je verder gaat. Terwijl je ademt, laat je je aandacht naar binnen zakken en visualiseer je dat je bij de zee staat. Je ogen staren naar de horizon, je voeten voelen de grond, de zon verwarmt je huid, een zeebriesje speelt met je haar en het ruikt naar zoute lucht. Je voelt het ritme van de golven, het opent je voor vreugde, voor vrolijke herinneringen ... Je herinnert je automatisch mooie dingen. Misschien komt er een vreugdevolle situatie in je op, vol enthousiasme, zoals een kind dat schommelt. Wanneer gooide je je armen omhoog van vreugde? Wanneer bracht vreugde een glimlach op je gezicht? De golven komen en gaan en je lichaam herinnert zich deze vreugde. Laat de herinneringen tot leven komen en voel hoe de vreugde in je intensieveert. Verwelkom het gevoel van vreugde in je lichaam. Sta jezelf toe om de vreugde te voelen, als stille vreugde, als borrelende vreugde, als tomeloze vreugde, als stralende vreugde.

Vraag je lichaam dan om te onthouden hoe deze vreugde in je voelt. Merk nogmaals bewust op waar je de vreugde in je lichaam kunt voelen. En nu kun je een klein codewoord met jezelf afspreken. Jouw persoonlijke codewoord dat je signaleert: "Nu wil ik me de vreugde herinneren." Misschien is jouw woord "smiley". Misschien is het "golf van vreugde". Je kunt toch zeker je eigen signaalwoord vinden voor: JOY NOW! En in de wetenschap dat vreugde altijd toegankelijk voor je is, kun je nu in je eigen tempo terugkeren naar het dagbewustzijn. Zorg ervoor dat je weer in het hier en nu aankomt.

Het centrale element van onze psychologische blauwdruk is dat we voelen. En het liefst goed!

Op dit punt zou het duidelijk moeten zijn geworden dat het uiteindelijk altijd om gevoelens gaat. Onze overtuigingen, onze schaduwkind-aannames en de bijbehorende projecties zouden krachteloos zijn als ze niet zo nauw verweven waren met ons gevoelsleven. Onze emoties vormen de basis van ons bewustzijn, ze bepalen grotendeels onze beslissingen en handelingen. Het woord "emotie" komt van het Latijnse "emovere", wat "in beweging zetten" betekent. Onze gevoelens vertellen ons: "Doe dit of doe dat niet." Ze geven de richting aan waarin we moeten bewegen. Zonder onze gevoelens zou ons leven zinloos en volledig kleurloos zijn. Uiteindelijk zijn het altijd onze gevoelens die van een probleem überhaupt een probleem maken. Anders zouden we geen probleem hebben, want het is alleen het gevoel dat het probleem gewicht of zwaartekracht geeft. Zonder onze gevoelens zou niets van dit alles er voor ons toe doen.

Laten we nu eens kijken naar de laatste psychologische basisbehoefte, die betrekking heeft op ons gevoelsleven.



Wat voel je?



We betreden nu gebieden die aan de ene kant een plek van grote vreugde en tegelijkertijd een plek van immense moeilijkheden zijn: We hebben te maken met onze gevoelens. Het is misschien niet gemakkelijk voor je om je op dit essentiële deel van het leven te concentreren. Veel mensen hebben dat wel. Daarom vraag ik je om bij de les te blijven en mee te doen. We hebben er allemaal baat bij als we goed met al onze gevoelens kunnen omgaan.

## Genot zoeken en ongenoegen vermijden

Iedereen is gemotiveerd om zich goed te voelen. De natuur heeft hiervoor gezorgd door middel van het overlevingsinstinct en andere sterke gevoelens.

Gevoelens van plezier en ongenoegen vormen de basis van onze emotionele ervaring. Samen vormen ze een belangrijk onderdeel van ons motivatiesysteem (zie ook pagina 26).

**OPMERKING:** Ons leven draait echter niet alleen om het najagen van goede gevoelens. We zien vaak af van korte-termijn plezier om langermijn doelen te bereiken die een zekere mate van discipline en frustratietertolerantie vereisen. Anders zou niemand school of stage aankunnen. We verdragen vaak onaangename gevoelens om er voor andere mensen te kunnen zijn.

Maar als we het hebben over plezier of ongenoegen, hebben we het in de meeste gevallen over hoe we emotionele pijn vermijden. Oude pijn, diepgewortelde angsten, gevoelens van schaamte en machteloosheid worden het liefst onderdrukt en buiten ons bewustzijn gehouden. We voeren vaak een soort high-performance mentale acrobatiek uit om bepaalde gevoelens te vermijden. We doen dit op twee manieren:

1. We verbannen pijnlijke ervaringen uit het verleden uit ons bewustzijn.
2. We voorkomen mogelijke verwondingen die nu en in de toekomst kunnen optreden.

Als we ervaringen uit het verleden uit ons bewustzijn bannen of ze reflexmatig onderdrukken zodra ze opkomen, kunnen we ze niet helen. Heling kan alleen plaatsvinden door deze pijnlijke gevoelens te accepteren. Als we ze onderdrukken, komen ze vaak ergens anders weer tot uitbarsting. Een oude, onverwerkte pijn leidt dan plotseling tot een woede-uitbarsting die geen verband houdt met de oorzaak. En we vermijden situaties zodat we deze pijn zo min mogelijk voelen. We gaan lezingen of een feestelijke toespraak uit de weg. We vermijden een dringend noodzakelijke verduidelijkingsdiscussie. Sommige mensen rijden alleen op bekende routes. Anderen vermijden grote bijeenkomsten van mensen. Mensen met hechtingsangst gaan geen hechte relaties aan. Mensen met verliesangst blijven in een relatie, ook al schreeuwt hun verstand hen toe om eindelijk de sprong te wagen. Sommigen stellen de noodzakelijke medische controles of belastingaangifte eindeloos uit. Er zijn veel situaties die je kunt vermijden om onaangename gevoelens te vermijden. En natuurlijk kun

je gevoelens ook onderdrukken zodra ze opkomen. Dit gebeurt meestal reflexmatig en onbewust.

In het hoofdstuk Wat heeft je psyche nodig? vanaf pagina ?? heb je al gekeken naar welke dingen je het liefst uitstelt of zelfs helemaal vermijdt. Laten we nu eens kijken naar de gevoelens van plezier en ongenoegen die hiermee gepaard gaan. Eigenlijk gaat het altijd om het gevoel en minder om het ding zelf!

Zelfreflectie: tot op de bodem gaan



---

Lees nog eens door welke dingen je het liefst vermijdt. Misschien heb je nog andere dingen bedacht die je tot nu toe probeert te vermijden. Als je dat wilt, schrijf ze dan hier op:

---

---

Maar waarom vind je deze dingen zo moeilijk?

Waarschijnlijk vermijd je ze omdat ze je een onaangenaam gevoel geven. Kijk eens goed en bedenk welke "onprettige" gevoelens je probeert te vermijden met je gedrag. Is het de angst voor de inhoud van een brief of de angst voor een mogelijk pijnlijke behandeling bij de dokter? Ben je bang om boos te worden en uit je dak te gaan in een conflict? Of misschien ben je bang voor teleurstelling en afwijzing binnen een relatie omdat je weer gekwetst zou kunnen worden. Vraag jezelf dus af waarom je deze dingen niet aanpakt.

Welke gevoelens zouden opkomen als je dit zou aanpakken?

---

Zelfheling: neem je gevoelens mee



Weet je nog dat we in de psychologie meestal alleen praten over "onprettige" gevoelens en niet meer over "negatieve" gevoelens? Dit komt omdat we geen enkel gevoel willen devaqueren. Alle gevoelens, zelfs de onaangename, hebben een doel. Ze zijn een basissteen van onze psyche en zorgen ervoor dat we ons als mens levend voelen. Zonder onprettige gevoelens zouden we ook geen prettige gevoelens hebben. We hebben beide nodig om in balans te zijn. Als we een gevoel niet toelaten, maar in plaats daarvan onderdrukken, als we voortdurend op onze hoede zijn voor dit gevoel en daarom situaties in het hier en nu gaan vermijden, wordt ons leven uitputtend. We verliezen een deel van onze

vitaliteit, want zodra één gevoel onderdrukt wordt, heeft dat ook invloed op de andere gevoelens. Het evenwicht wordt verstoord. Bovendien wordt het onderdrukte gevoel niet geëlimineerd, het sluiert in een schuilplaats in ons en suddert weg, waardoor de angst voor dit gevoel meestal alleen maar sterker wordt.

Het is dus zinvol om je tot je gevoelens te wenden en ze bewust te voelen. Visualiseer een van de nare gevoelens uit de vorige zelfherkenning opnieuw.

#### Hoe voelt het precies\_\_\_\_\_

Probeer nu het onaangename gevoel toe te laten. Voel het in je lichaam en erken het: als een gevoel dat jou geen kwaad wil doen; als een gevoel dat iedereen heeft; als een gevoel dat een basisbouwsteen van je psyche is; als een gevoel dat vitaliteit uitdrukt; als een gevoel dat er mag zijn. Stel jezelf met dit in gedachten de volgende vraag: Is het gevoel echt ondraaglijk of zou je ondanks dit gevoel de taak kunnen volbrengen?

- Ja, dat kan ik ook met mijn buikgevoel.
- Nee, ik kan er gewoon niet tegen hoe ik me voel.

Leven betekent voelen. En als ik leef, kan ik actief zijn en het leven leven met al mijn gevoelens. Je kunt bijvoorbeeld ook een lezing geven met angst in je buik.

Als je je overweldigd voelt door je gevoelens en je al weet of vermoedt dat er traumatische ervaringen achter je gevoelens zitten, ga er dan alsjeblieft niet dieper op in. Neem een pauze en leid jezelf een beetje af. Je kunt hier bewust uit je emoties stappen. Als je het gevoel hebt dat je alleen niet verder kunt, zoek dan steun, bijvoorbeeld via psychotherapie.

**OPMERKING:** Als je het moeilijk vindt om je gevoelens te voelen tijdens deze zelfhelingsoefening, kun je de oefening op pagina 134 gebruiken.

#### Zelfreflectie: je verborgen overtuigingssysteem



Als je bij de vorige oefening "Nee, ik kan niet tegen mijn gevoelens" hebt aangekruist, ga dan na of er achter je ondraaglijke gevoel een negatieve overtuiging schuilgaat die je koste wat kost wilt vermijden. Ben je misschien bang om te falen en te beseffen dat je het weer niet voor elkaar hebt, omdat je dat toch al van jezelf denkt (mogelijke overtuiging: "Wat ik ook doe, ik zal nooit genoeg zijn"), of ben je bang om afgewezen te worden door anderen als je jezelf in de situatie brengt (mogelijke overtuiging: "Ik hoor er niet bij")? Identificeer je overtuigingssysteem.

Welk geloofssysteem is actief? \_\_\_\_\_

Misschien realiseer je je dat dit dezelfde overtuiging(en) zijn die je al op pagina 111 hebt gevonden. Of misschien heb je hier een andere overtuiging ontdekt. Nu je enige ervaring hebt in het omgaan met negatieve overtuigingen, realiseer je je opnieuw hoe je overtuiging is ontstaan: door negatieve ervaringen in je verleden. Realiseer je dat je overtuigingen misvattingen zijn en veel meer zeggen over je interacties met mensen dan over jou als persoon. Scheid het verleden van het heden. Vandaag ben je volwassen. Vandaag ben je volwassen. Je hoeft niet langer vast te houden aan je overtuigingen. Je kunt ze loslaten en de bril van je kindertijd afzetten.

### Zelfheling: je nieuwe geloofssysteem



Om je emotionele wereld te veranderen en te verbeteren, moet je je verouderde, achterhaalde overtuiging vervangen door een nieuwe, passende en positieve overtuiging.

⇒ **Mijn nieuwe geloofssysteem:**

⇒ \_\_\_\_\_

---

Maar nogmaals, zorg ervoor dat de overtuiging niet simpelweg het tegenovergestelde is van je oude zin. Want we kunnen het vaak niet geloven. Het moet iets zijn dat je kunt accepteren en dat goed voor je voelt.

Voel wat er verandert als je deze nieuwe overtuiging als basis neemt. Hoe voelt je lichaam? Voel je dat er iets in je lichter wordt? Misschien voel je tegelijkertijd ook een zekere zwaarte of verdriet. Dat is niet erg. Het zou immers fijn zijn geweest om als kind zo'n positieve overtuiging te koesteren. Wees hier mededogend met jezelf en zeg tegen jezelf: "Ja, dat zou fijn zijn geweest. Dat zou ik verdiend hebben. Nu voel ik het en leef ik wat ik als kind niet kon."

### Zelfheling: de positieve wending



Stel je voor hoe je nieuwe overtuiging je vergezelt in de situatie die je oorspronkelijk wilde vermijden. Voel je nieuwe lichaamsgevoel, voel je prettige emoties als je je nieuwe overtuiging voelt. Visualiseer hoe je de situatie benadert met deze nieuwe, volwassen mindset. Het kan zijn dat je naast deze nieuwe gevoelens nog steeds wat onzekerheid of andere onprettige gevoelens op de achtergrond voelt. Deze gevoelens mogen er gewoon zijn op de achtergrond. Ze beheersen je niet. Jij hebt de controle en kunt situaties met al je gevoelens de baas. Denk er eens over na: als je nieuwe overtuiging, bijvoorbeeld 'ik ben beminnelijk',

waar en effectief voor je is, hoe zou je dan nu reageren? Wat zou je doen of zeggen? Welk nieuw gedrag zou zich voor je openen?

Schrijf ten minste drie nieuwe mogelijke acties op:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sommigen van jullie vinden deze oefeningen misschien nog een beetje moeilijk. Het toelaten van nare gevoelens staat immers in eerste instantie haaks op onze basisbehoefte om ongemak te vermijden. Het is daarom heel natuurlijk dat wij mensen deze gevoelens liever nooit willen voelen. Je hebt nu geleerd waarom dit toch belangrijk is.

Voor sommige mensen zijn deze vermindingsreflexen echter niet alleen aanwezig in bepaalde situaties - sommige mensen zijn notoire vermijders van emoties. Ze hebben een geluidsdemper over alle gevoelens gelegd en hun emotionele temperatuur is constant laag. Ze lijken psychologisch heel stabiel, maar de prijs die ze daarvoor betalen is dat ze zich niet erg levendig voelen en hun leven meer weg heeft van een zwart-wit film. Anderen hebben last van gevoelens die veel te intens zijn. Ze voelen zich geterroriseerd door hun angsten of jaloezie of ze verdrinken in verdriet. Deze te sterke emotionele reacties zijn vaak de reden waarom we bepaalde situaties vermijden. Ongeacht of we emoties vermijden omdat ze te sterk zijn of dat we ze blokkeren door een zekere emotionele gevoelloosheid - het punt is dat we deze gevoelens niet willen voelen of denken dat we ze niet kunnen verdragen.

Zelfreflectie: Hoe kijk je naar je gevoelsleven?



Heb je goede toegang tot al je gevoelens (vreugde, liefde, verdriet, angst, woede, schaamte, schuld, jaloezie...) of zijn er gevoelens die je zelden of nauwelijks kunt voelen? Zijn er misschien gevoelens die je veel te veel overheersen? Kruis het vakje aan.

- Ik vind het gemakkelijk om mijn gevoelens te herkennen en te voelen.
- Ik heb een slechte toegang tot mijn gevoelens.
- Ik heb slechts slecht® toegang tot één of twee gevoelens (bijvoorbeeld boosheid).
- Bepaalde gevoelens overheersen me veel te intens (bijv. angst voor verlies, paniek-aanvallen, verdriet, jaloezie).

Zijn er bepaalde gevoelens die je vaak vermindert? Vink hier opnieuw aan.

Angst voor afwijzing en afstand

- Faalangst
- Gevoelens van schaamte
- Rouw
- Machteloosheid en hulpeloosheid
- Schuldgevoelens
- Woede

Misschien kun je nog andere gevoelens bedenken?

---

---

### Zelfheling: onderzoek je gevoelens

---



Kies een gevoel dat je in deze oefening bewust wilt toelaten. Als je het moeilijk vindt om je emoties te voelen, kun je het makkelijker vinden als je eerst denkt aan een specifieke situatie waarin je deze emotie bijzonder sterk of in ieder geval een beetje kon voelen. Sluit je ogen en richt je aandacht volledig op jezelf en je lichaam.

- ⇒ Kun je je emotie fysiek waarnemen?
- ⇒ Hoe voelt je borstkas en hart als je aan dit gevoel denkt?
- ⇒ Voel je iets in je maag, misschien een trekkend, drukkend of tintelend gevoel?
- ⇒ Hoe adem je? Krijg je genoeg lucht of vernauwt het je keel?

Misschien zie jij iets heel anders. Er is geen goed of fout. Laat je gewaarwordingen en je gevoel voor dit moment toe zonder erover te oordelen. Observeer het als een onderzoeker.

Als je gevoel te intens wordt en je denkt dat je er niet meer tegen kunt, neem dan een stap terug en bekijk je gevoel van een afstand. Herinner je je de metafoor van de verrekijker? Zoom een beetje uit, als je wilt, open je ogen even. Kijk de kamer rond en realiseer je dat je gevoel slechts een fysieke waarneming in het hier en nu is die te maken heeft met je ervaringen uit het verleden. Adem nog eens diep in en uit, in en uit, en probeer dan langzaam je gevoel weer te herkennen en toe te laten.

Je kunt een paar keer oefenen met in- en uitzoomen. Dit zal je leren dat je je gevoelens kunt voelen zonder dat ze je overweldigen. Want dat is eigenlijk alles wat gevoelens willen. Ze willen ons geen kwaad doen, ze willen ons niet op het verkeerde pad brengen of overmeesteren. Ze willen gewoon gevoeld worden. Speel een beetje met je gevoelens, benader ze langzaam en pauzeer. Net als een schuw dier waarmee je vertrouwd wilt raken. Heb geduld met jezelf. Je bent op de goede weg.

## Van het ontwijkingstype naar het toenaderingstype

In de loop van onze ontwikkeling ontwikkelen we een fundamentele neiging om situaties aan te pakken of te vermijden. Mensen met een hoog vermijdingsmotief zijn (vaak onbewust) erg bezorgd om gekwetst te worden. Daarom doen ze onbewust veel om te voorkomen dat ze afgewezen worden of falen. Daarnaast is hun wilskracht vaak niet zo sterk. Als ik koste wat kost een doel wil bereiken, heb ik een sterk verlangen nodig, een duidelijke wil. Mensen met een hoog vermijdingsmotief hebben echter als kind al geleerd om hun verlangen naar nabijheid en aandacht te onderdrukken om niet steeds weer teleurgesteld te worden. Om zich zo goed mogelijk aan hun ouders aan te passen, hebben ze geen sterke wil ontwikkeld die aanpassing in de weg zou staan.

Mensen met een hoog benaderingsmotief voelden zich als kind geaccepteerd en begrepen door hun ouders. Hun zelfvertrouwen leidt ertoe dat ze zichzelf doelen stellen. Ze willen ook niet falen, maar ze hebben er meer vertrouwen in dan de vermijders dat ze een mislukking zullen overleven en er weer bovenop komen. Daarom zijn ze moediger in het aangaan van uitdagingen. Hun hele mentale systeem is niet ontworpen voor vermijding, maar eerder voor "Hoera, laten we aan de slag gaan!".

### Zelfreflectie: Hoe is het voor jou?



- Ik weet meestal wel wat ik wil.
- Ik ga vaak uitdagingen aan.
- Ik maak me niet zoveel zorgen over wat andere mensen van me denken.
- Als het nodig is, pak ik moeilijke kwesties aan.
- Ik heb een goed vermogen om mezelf weer op te rapen na een low blow.
- Ik heb al veel doelen in mijn leven bereikt.

Als je hier alles hebt aangekruist, ben je duidelijk een benaderend type. Als je geen enkel vakje hebt aangevinkt, ben je een vermijdend type. Of misschien heb je maar één of twee vakjes aangevinkt. Hoe zou je je beoordeling samenvatten?

- ⇒ Ik ben meer een vermijdend type.
- ⇒ Ik ben meer een benaderbaar type.

OPMERKING: Nogal wat succesvolle mensen die J/zelfvertrouwen, bijna charisma, uitstralen aan de buitenkant, lijden aan zelftwijfel en een instabiel gevoel van eigenwaarde aan de binnenkant. Deze mensen lijken hoge ambities te hebben, het zijn doeners en doorzetters. In werkelijkheid kunnen hierachter sterke vermijdingsmotieven schuilgaan, zoals een streven naar perfectie op het werk en teruggetrokkenheid in hun privéleven. Werkverslaving is een po-

pulaire vermijdingsstrategie voor mensen die angstig zijn voor verplichtingen, die hun werk op de eerste plaats zetten om zich te verbergen voor verplichtingen.

### Zelfheling: van vermijding naar toenadering

---



Eerste stap: Neem een staande houding aan in de kamer. Visualiseer een specifieke situatie die je wilt vermijden. Voel met je hele lichaam hoe de vermijding zich uit. Welke gevoelens komen op? Hoe voelt het in je lichaam? Zoek een houding en beweging die bij je vermijding past. Overdrijf de beweging. Voel wat het met je doet. Als je klaar bent, schud jezelf dan uit en tik je lichaam aan.

Tweede stap: Visualiseer een naderingsdoel voor dezelfde situatie. Visualiseer het verder weg in de kamer. Zodra je dit doel duidelijk voor ogen hebt, zoek dan een positieve overtuiging die je aanmoedigt. Geef de overtuiging in je gevoel de kans om zich te ontvouwen. Beweeg nu door de kamer in de richting van het doel. Neem een passende houding aan en zet je stappen bewust. Als je weerstand voelt, sta jezelf dan toe om doordringbaar te worden, laat het gewoon wegvloeien en ga verder. Als je je doel hebt bereikt, wees dan blij en prijs jezelf.

### Zelfreflectie: je gevoelens herkennen

---



Denk nog eens na over je probleem en richt je aandacht op je gevoelens. Noteer wat je waarneemt bij de volgende vragen.

Als je aan je probleem denkt, wat gebeurt er dan in je? Wat voel je op dit moment? Kun je een of meer gevoelens herkennen?

Ik voel:

---

---



Het kan zijn dat je een emotionele uitdrukking voelt in plaats van een concrete emotie. Dit kan zo iets zijn als: "Ik heb het gevoel dat ik alleen in de regen word achtergelaten" of "Ik heb het gevoel dat ik in de kou word achtergelaten".

Hoe voel je je? Probeer de zin af te maken:

"Ik heb zin in...." \_\_\_\_\_

---

Hoe pijnlijk voelt dat voor jou?

Geef de intensiteit van je gevoel een cijfer op een schaal van 0-10. 10 is de maximale intensiteit.

0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

De eerste stap naar heling is het gevoel accepteren. Zolang ik mijn gevoelens vermijd, kan ik ze niet verwerken of integreren. Integreren betekent dat ik mijn gevoelens kan herkennen zonder dat ze me overweldigen. Als ik een gevoel goed geïntegreerd heb, kan ik het accepteren als deel van mijn verleden.

Zelfheling: Heb begrip voor jezelf - beschikbaar als audiotrance



Je kunt deze trance ook beluisteren op [www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch](http://www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch). Er is een goede reden waarom dit gevoel er is. Dit gevoel hoort waarschijnlijk niet per se bij je heden, maar heeft te maken met ervaringen uit je verleden. Als kind of tiener had je een goede reden om je zo te voelen. Elk gevoel heeft zijn rechtvaardiging en natuurlijk hebben gevoelens die voortkomen uit een huidige situatie ook hun rechtvaardiging. Je bent misschien bang dat een gevoel je zal overweldigen als je het toelaat. Ik kan je geruststellen. Als je je gevoelens accepteert, zullen ze niet sterker worden, maar zelfs een beetje afzwakken. Idealiter accepteer je je gevoel zonder je er volledig mee te identificeren.

Dit kun je doen door je te realiseren dat je veel meer bent dan je gevoel. Neem een kleine innerlijke afstand van het gevoel. Zoom uit en laat je gevoel op de achtergrond. Het hoeft niet weg te gaan, het kan er zijn zonder dat je jezelf erin verliest. Het gevoel zit in jou en niet andersom. Behandel jezelf en dit gevoel met liefde. Sta jezelf toe om je gevoel te voelen, maar verdwaal er niet in. Toon begrip voor jezelf: "Ja, dat was heel erg voor je. En ja, het voelt nu slecht. Het doet pijn. Want je bent een mens met gevoelens, net als iedereen. Je hebt behoeften en verlangens. Je kunt boos zijn, je schamen, verdrietig zijn, blij zijn, liefhebben en missen, je kunt jaloers en afgunstig zijn en je kunt bang zijn. Je voelt dit allemaal omdat je leeft. Een persoon die leeft en voelt. Je bent een wezen met gevoel en dat is iets goeds."

## Wanneer moeten we niet op ons gevoel vertrouwen?

Zoals je nu waarschijnlijk wel door hebt, zijn niet alle gevoelens goede raadgevers. Vooral als onze gevoelens erg intens zijn, nemen ze graag de controle over onze gedachten en handelingen. Ze blokkeren vaak ons verstand, waardoor we niet meer in staat zijn om rationeel en gepast te handelen. Ze verleiden ons tot gedrag dat onze relaties onder druk zet en onze problemen groter maakt dan voorheen.

We moeten niet vertrouwen op onze gevoelens, vooral niet als ze voortkomen uit ons schaduwkind (zie uitleg op pagina ??). Nu vraag je je misschien af:

"Hoe moet ik weten of het gevoel terecht is of van het schaduwkind komt?"

Het antwoord is dat hoe bewuster je bent van je oude inprentingen en de gevoelens die daarbij horen, hoe makkelijker het is om te herkennen wat voor gevoel het is. Daarom is het zo belangrijk om in contact te komen met je gevoelens, zelfs als dat pijnlijk is - in ieder geval tijdelijk.

## Onaangepaste gevoelens

In psychologische terminologie maken we onderscheid tussen gepaste en onaangepaste emoties. Een gepaste emotie is bijvoorbeeld reageren op een verlies met verdriet of op een belediging met boosheid. Aan de andere kant zou het onaangepast zijn om op een belediging uitsluitend met verdriet te reageren. Een belediging van jezelf is een schending van grenzen: Het kan ons verdriet doen als de ander belangrijk voor ons is. Maar met het oog op zelfbescherming moet het ook woede oproepen. Als je helemaal niets om de beledigende persoon geeft, kan onverschilligheid nog steeds gepast zijn. Maar pure droefheid zou de verkeerde reactie zijn op een belediging. Het zou onaangepast zijn omdat het de getroffen persoon niet motiveert om zichzelf te verdedigen, maar om de pijn tegen zichzelf te keren.

**OPMERKING:** Waarom we reageren met onaangepaste emoties: Als een gevoel heel intens en moeilijk te verdragen is, vervangen we het door een draaglijker, meestal onaangepaste emotie, die in de psychologie ook wel een secundaire emotie wordt genoemd. Op deze manier proberen we ons werkelijke gevoel, de primaire emotie, voor onszelf en anderen te verbergen.

Er zijn nogal wat mensen die verdrietig zijn terwijl ze eigenlijk boos zouden moeten zijn (primaire, adaptieve emotie). Zij worden agressiegeremd genoemd. In dit geval is verdriet de secundaire, onaangepaste emotie.

Ik heb psychotherapeutisch veel vrouwen begeleid die het meest schandalige gedrag van hun partner hebben verdragen zonder boos te worden. De onaangepaste emotie van verdriet verstikt woede. Als kind leerden deze vrouwen van hun ouders dat boosheid ongewenst was, mogelijk zelfs gevaarlijk. Vervolgens keerden ze hun boosheid - in de vorm van

verdriet - tegen zichzelf, om zo hun relatie met hun ouders te beschermen. En dus heeft verdriet in hun volwassen relaties ook de functie om de relatiepartner te sparen (ongepast). Dit blokkeert de noodzakelijke emotie van boosheid, die zou leiden tot het stellen van gezonde grenzen (adaptief), misschien in de vorm van een scheiding.

### Zelfreflectie: Welke primaire emotie onderdruk je?



Kun je een primaire emotie bedenken die je liever zou vervangen door een secundaire?

Noteer beide dan hier: \_\_\_\_\_

Onderzoek nu je primaire emotie en beantwoord de volgende vragen:

1. Waarom is het zo moeilijk voor mij om te dragen?
2. Is het een oud gevoel uit mijn kindertijd?
3. Welke actie suggereert mijn primaire emotie mij?
4. Heeft deze suggestie zin en zo ja, hoe kan ik die constructief implementeren?

Let op je gevoelens in je dagelijks leven en merk op wanneer je ze onderdrukt of vervangt door een secundaire emotie. Geef je gevoelens de ruimte zonder je er direct mee te identificeren. Onthoud altijd: het is niet de situatie op zich die de gevoelens in ons creëert, maar het zijn onze gedachten in de vorm van interpretaties waarmee we de situatie evalueren. We reageren dus op onze gedachten.

Hier heb je speelruimte: controleer of je gedachten passen bij de situatie door jezelf erop te betrappen en over te schakelen (pagina 119). Interpreteer je de situatie door de ogen van je schaduwkind? Voel je je bijvoorbeeld minderwaardig en reageer je daarom boos, angstig of blokkeer je je gevoelens? Corrigeer dan je waarneming en ga terug naar ooghoogte.

### Zelfheling: verander je perspectief



Stel je voor dat je in een situatie bevindt die intense, maar geheel gepaste gevoelens oproept. Je bent bijvoorbeeld behoorlijk zenuwachtig omdat er een examen aankomt of omdat je een belangrijk gesprek moet voeren met een leidinggevende. Haal dan diep adem en zeg tegen jezelf: "Ja, zo is het nu. Ik kan het examen halen, ook al ben ik bang" of "Ik kan een gesprek met mijn baas voeren, ook al ben ik bang".

Het helpt trouwens enorm om het beeld in je hoofd te veranderen. Visualiseer de situatie en de betrokkenen in mooi zonlicht, verander de kleuren, de geur, enz. Het innerlijke beeld

dat we hebben van een zogenaamd bedreigende situatie bestaat immers alleen maar uit onze gedachten - die we op een positieve manier kunnen veranderen.

**OPMERKING:** Als je je in een situatie bevindt die je niet kunt veranderen en waar je weerstand in jezelf voelt, realiseer je dan de kosten van je weerstand. Innerlijke of uiterlijke weerstand kost enorm veel zinloze energie in situaties waar we geen invloed op hebben. Het enige wat hier helpt is je houding ten opzichte van de situatie te veranderen door deze te accepteren. Weerstand komt voort uit de illusie en dus de wens dat we de situatie zouden kunnen veranderen. Verzet is een vergeefse poging tot controle. Accepteer dat je geen controle hebt en accepteer de situatie zoals die is! Als de situatie niet acuut is (bijv. autostoring, treinvertraging, enz.), maar angsten opproept die ver in de toekomst liggen (bijv. angst om ouder te worden en te sterven), keer dan onmiddellijk mentaal terug naar het hier en nu.

In het volgende wil ik graag samen met jou bekijken hoe je omgaat met gevoelens van boosheid en agressie. Want er goed mee omgaan is heel belangrijk voor jou persoonlijk, maar ook voor onze samenleving.

#### Zelfreflectie: Word je geremd door agressie?



Herinner je situaties waarin je boos was. Als je niets kunt bedenken, kan dit al een indicatie zijn van agressieremming. Misschien zijn er situaties waarin je in je hoofd weet dat je boos had moeten zijn. Hoe uit je boosheid zich?

Kruis het vakje aan.

- Ik voel mijn woede goed.
- Ik ben nooit of heel zelden boos.
- Meestal slik ik mijn woede in en zeg ik niets.
- Ik laat anderen weten wanneer ik boos ben en kom voor mezelf op.
- Ik kan mijn woede nauwelijks bedwingen, het barst uit me.

In de psychologie wordt onderscheid gemaakt tussen passieve (koude) boosheid en actieve (hete) boosheid. Actieve boosheid is gemakkelijk te herkennen omdat het zich uit in actieve agressie. Dit kan heel constructief zijn, bijvoorbeeld als je je argumenten naar voren brengt en je gevoelens uit. Maar luidruchtig worden, ruzie maken of uitvallen zijn ook actief-agressieve gedragingen.

Passieve (koude) woede daarentegen is meer heimelijk en wordt daarom ook wel passief verzet genoemd. Weigeren, tegenwerken, de ander zijn gang laten gaan, treuzelen of zelfs te laat komen kunnen passieve agressiegedragingen zijn. Deze vorm van boosheid ontstaat vooral als de boosheid zich blijft opbouwen en geen uitweg vindt.

Passieve (koude) woede is op zijn eigen manier heel destructief, om verschillende redenen:

- ⇒ De aanvaller identificeert zich niet duidelijk, maar handelt vanuit een hinderlaag.
- ⇒ De andere partij heeft geen kans op opheldering.
- ⇒ Kille boosheid leidt meestal niet tot opheldering, maar maakt de situatie juist erger.
- ⇒ De relatie komt onder druk te staan terwijl er aan beide kanten steeds meer frustratie ontstaat.

### Wanneer we sluiten of beginnen

Of we passief of actief agressief reageren hangt - zoals zo vaak in het leven - af van hoe we onze persoonlijke kansen inschatten. Als de ander sterker is, zullen we ons eerder terugtrekken of passief weerstand bieden. Als de ander echter op gelijke voet staat of we vinden onszelf zelfs superieur, dan durven we aan te vallen. Kijk nog eens naar pagina 85,70, waar je al iets hebt geleerd over jezelf en hoe je vaak tegen je medemensen aankijkt.

### Zelfreflectie: passieve of actieve agressie



Kruis het vakje aan waar jij denkt dat je het beste past.

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kille, passieve woede Vermijd je directe conflicten? Spreek je de dingen liever niet rechtstreeks aan? Laat je je woede via de achterdeur naar buiten?	Hete, actieve woede Ga je de directe confrontatie aan? Ga je openlijk met het conflict om? Laat je je boosheid direct zien?
---	--

### Zelfheling: passieve agressie oplossen



Als je een conflictvermijder bent die de neiging heeft om passief en agressief te reageren, neem dan de volgende stappen:

1. Analyseer waar je dit hebt geleerd. Hoe gingen je ouders om met jouw gevoelens van boosheid? Welke rolmodellen gaven ze? Hoe gingen zij om met hun eigen gevoelens van boosheid?

- 
- 
- 
2. Realiseer je dat je nu volwassen bent en dat je omgeving niet automatisch reageert zoals je ouders. Je bent vrij om je leven vorm te geven en je gevoelens te voelen.
  3. Vraag jezelf af of je eerlijk met boosheid omgaat. Eerlijkheid is een goede waarde om je angst voor conflicten te overwinnen.

Je conflictaversie betekent dat je tegenhanger geen kans maakt,

- ⇒ om iets duidelijk te maken. Misschien heb je het verkeerde idee.
- ⇒ wijzen op jouw aandeel in de situatie. Misschien heb je er onbewust aan bijgedragen.
- ⇒ om zich te verontschuldigen en het goed te maken.
- ⇒ om het de volgende keer beter te doen.

Dus voordat je reflexmatig je hoofd buigt of "ja" zegt terwijl je "nee" bedoelt, vraag jezelf dan af: "Is dat eerlijk? Geef ik de ander een kans?"

4. Denk aan je positieve overtuigingssysteem, zet jezelf op ooghoogte en spreek je uit of zeg nee als je iets niet wilt. Onthoud: er gaat geen informatie verloren als je iets op een vriendelijke manier zegt! Je kunt alles op een vriendelijke manier aan de orde stellen en zo de relatie met je conflictpartner op peil houden - als je dat wilt.

In mijn boek "Hoe vergroot je je gevoel van eigenwaarde" geef ik een aantal waardevolle tips over hoe je met conflicten om kunt gaan. Ik kan ook het boek van Nicole Staudinger aanbevelen, "Gemakkelijk gezegd. Hoe je overbrengt wat je niet fout wilt hebben. Goede communicatie voor betere relaties".

#### Zelfheling: reguleer je actieve agressie

---



Als jij een van degenen bent die te agressief reageren, d.w.z. je schiet graag mussen neer met kanonnen, doorloop dan de volgende stappen:

- ⇒ Je boosheid is het resultaat van je schaduwkind dat zich gemakkelijk getriggerd voelt en handelt vanuit een vervormd beeld. Veel voorkomende triggers zijn gevoelens van machteloosheid, minderwaardigheid en het (mis)oordeel dat je respectloos wordt behandeld of genegeerd. Analyseer je triggers.

- 
- 
- ⇒ Speel oude situaties in je hoofd af waarin je te agressief reageerde en bedenk hoe je beter en gepaster had kunnen reageren. Dit zal je helpen om je vervormde percepties te overwinnen en voorbereid te zijn op toekomstige situaties. Zorg ervoor dat je je realiseert dat je op gelijke voet staat met andere mensen!
  - ⇒ Zoek strategieën om jezelf te kalmeren (bijvoorbeeld: tel eerst tot tien; haal diep adem, houd je adem in en adem langzaam uit; houd een positieve overtuiging klaar, etc.).
  - ⇒ Oefen met argumenteren, dit vermindert gevoelens van machteloosheid. Onthoud: het gaat niet om superioriteit of inferioriteit. Het gaat ook niet om gelijk hebben, maar om samen vooruitgang boeken en een oplossing vinden. Ik herhaal: er gaat geen informatie verloren als je iets op een vriendelijke manier zegt!

Hoewel we allemaal het liefst nare gevoelens zouden vermijden, verschilt het van persoon tot persoon welke emoties daadwerkelijk onderdrukt worden. Voor de ene persoon is verdriet bijna ondraaglijk, voor de ander is het woede of weer een andere emotie.

Maar waarom is dat?

Er is vaak een verband met inprentingen uit de kindertijd, dat wil zeggen hoe onze ouders met onze emoties omgingen. Als ouders bijvoorbeeld niet in staat zijn om met boosheid om te gaan, leert een kind al vroeg om zijn boosheid te onderdrukken.

**Zelfreflectie: Hoe is het voor jou?**



---

Waren er emoties die thuis werden afgekeurd of verboden, misschien zelfs gestraft? Welke gevoelens mocht je wel laten zien en welke niet? Voor welke gevoelens was er misschien geen ruimte omdat je ouders zo gebukt gingen onder hun eigen gevoelens? Schrijf ze hier op.

---

---

Deze emoties vertegenwoordigen je vertrouwde, centrale emoties uit je kindertijd. Of je ze als kind nu bijzonder sterk hebt ervaren en ze in eerste instantie hebt geactiveerd of hebt geleerd ze snel in te slikken en in je te verbergen - ze kunnen vandaag de dag nog steeds in je worden opgeroepen, ook al zijn ze in het hier en nu misschien niet altijd passend, d.w.z. ongepast.

Laten we nu eens kijken of je gevoel ongepast zou kunnen zijn.

**HERINNERING:** Een gevoel is altijd ongepast als het niet past bij de situatie (en als het gevoel te sterk of te zwak is en er dus niet toe leidt dat de onderliggende adaptieve behoeften worden bevredigd). Een voorbeeld hiervan is als ik gevoelens van liefde nauwelijks toelaat, ook al heb ik een goede relatie en wil ik eigenlijk een relatie.

### Zelfreflectie: Is je gevoel ongepast?



---

Denk terug aan je oorspronkelijke probleem en beantwoord de volgende vragen.

Past mijn gevoel bij de situatie of het probleem? Om deze vraag te beantwoorden kan het helpen om je voor te stellen hoe anderen zich in deze situatie zouden voelen.

---

---

Helpt mijn emotie bij het oplossen van mijn probleem? Of zorgen mijn gevoelens ervoor dat ik nog meer problemen krijg? Zo ja, welke?

---

---

### Zelfheling: Vergeef jezelf



Als je nu hebt gerealiseerd dat je gevoelens overdreven of ongepast zijn, kan het zijn dat andere onaangename gevoelens zich in je verspreiden. Misschien schaam je je, misschien voel je je schuldig of boos op jezelf. Onthoud dat je gevoelens - ook al passen ze niet altijd in het hier en nu - een geldige reden hebben. Ze komen voort uit je ervaringen uit het verleden. Daarom zijn ze psychologisch. Visualiseer deze logica en behandel jezelf met compassie. Realiseer je dat het er niet om gaat om nooit meer ongepaste emoties toe te laten; je hebt immers ervaren wat je hebt meegemaakt. Daarom is het begrijpelijk dat je je zo voelt. Je bent een mens zoals iedereen. Als mens gaat het er niet om dat je je 'goed' of 'fout' voelt. Het gaat erom dat je je eigen gevoelens begrijpt en ze kunt reguleren.



Hier laat ik je kennismaken met vier technieken die je kunt gebruiken om je emoties in acute toestanden te reguleren. Als een emotie al heel sterk is omdat je hem niet hebt kunnen onderscheppen door hem op te vangen en om te schakelen, dan zal alleen afleiding helpen.

⇒ **Leid jezelf mentaal af**

Tel zo snel en nauwkeurig mogelijk terug vanaf 248 in stappen van 7. 248-241 -234- ....

⇒ **In beweging komen**

Als je zit of ligt, sta dan op en ga naar een andere kamer. Zoek daar een vrije muur en "ga zitten" tegen de muur alsof je op een stoel zit. Blijf zo lang mogelijk in deze houding. (Overigens werkt deze techniek ook goed als je voortdurend zit te piekeren).

⇒ **Gebruik je zintuigen**

Laat koud water over je polsen lopen, was je gezicht met koud water, neem een koude douche of zuig op een ijsblokje. Of bijt in een chilipeper.

Ongepaste gevoelens leiden tot ongepast gedrag. Ongepast emoties en gedrag hebben vaak het tegenovergestelde effect van wat je eigenlijk wilt. In tegenstelling tot onaangepaste gevoelens, leiden adaptieve gevoelens tot een zinvolle suggestie voor actie.

Laten we nu eens kijken welke suggesties voor actie jouw gevoelens triggeren.

**Zelfbewustzijn: Welke gedragsimpulsen roept je probleem bij je op?**



Dit gaat over jouw specifieke gedrag dat jouw probleem veroorzaakt. Denk na over het volgende en schrijf je antwoorden op.

⇒ **Wat zou je liever zeggen? Of wil je liever helemaal niet reageren?**

---

---

⇒ **Wat is je favoriete ding om te doen of juist niet te doen op dit moment?**

---

---

## Zelfbewustzijn: Is je gedrag onaangepast?



Als je je wensen en de gevolgen van je gedrag met elkaar vergelijkt, hand op hart ...

- ⇒ Is je gedrag echt nuttig of werkt het eerder averechts bij het vervullen van je wensen?
- ⇒ Helpt het om je probleem op te lossen of maakt het de situatie erger?
- ⇒ Helpt het om je aanpassingsbehoefte te bevredigen, of leidt het tot verdere frustratie?

---

## Zelfheling: verantwoordelijkheid nemen



Zoals ik al schreef in de vorige healing "Vergeef jezelf", is het belangrijk om jezelf niet te veroordelen voor onaangepaste gevoelens, maar om begrip te ontwikkelen voor je eigen emotionele toestand. Hetzelfde geldt voor onaangepast gedrag. Je gedraagt je (hoogstwaarschijnlijk) niet zo omdat je slecht bent en opzettelijk anderen of jezelf kwaad wilt doen. Je gedraagt je zo omdat je jezelf wilt beschermen. Zelfs als er misschien geen echt gevaar is in het hier en nu, heeft het schaduwkind in jou een vervormd beeld van het heden en voelt het zich niet veilig. Het meeste schadelijke gedrag komt hieruit voort. Besef dit en vergeef jezelf hiervoor. Je verschuilen achter schuld of zelfmedelijden helpt niemand. Accepteer je gedrag, net als je gevoelens, en neem verantwoordelijkheid voor jezelf.

Bedenk wat je zou moeten doen om verantwoordelijkheid te nemen. Zou je je aan iemand moeten verontschuldigen? Zou je je gedrag aan anderen moeten uitleggen? Zou je meer naar buiten moeten treden en zeggen wat je denkt? Of, zoals je al doet met dit werkboek, moet je meer naar jezelf kijken en op jezelf reflecteren?

Schrijf op wat je moet doen:

---

---

---

Wanneer we ons schuldig maken aan onaangepast gedrag, vallen we meestal terug op dezelfde zelfbeschermingsstrategieën die we vaak in onze kindertijd hebben aangeleerd. Ik wil hier graag nog een keer dieper op ingaan.

## Zelfbescherming in dienst van hechting en autonomie

Herinner je je psychologische basisstructuur? Hechting en autonomie zijn niet alleen twee van onze psychologische basisbehoeften, ze spelen ook een centrale rol in onze sociale interacties, oftewel ons gedrag. Als je aan de kant van hechting staat, vertoon je eerder aangepast of zelfs overaangepast gedrag. Wie aan de kant van autonomie staat, neemt eerder afstand en probeert zijn vrijheid te behouden. In het hoofdstuk Ben je in balans tussen autonomie en hechting? vanaf pagina ??, heb je al ontdekt of je over-autonomisch of overaangepast bent.

Laten we nu eens kijken hoe je basisstructuur zich manifesteert in je specifieke onderwerp.

### Zelfreflectie: Je hechting en Autonomie gedrag



Hoe beïnvloed je (dis)balans tussen hechting en autonomie je huidige gedragsimpulsen? Kruis aan wat op jou van toepassing is.

- Ik heb overaangepaste gedragsimpulsen en doe moeite om me te binden.  
Bijvoorbeeld: niet zeggen wat je eigenlijk denkt; boosheid inslikken tot het uit je barst; jezelf in de slachtofferrol plaatsen; geen nee kunnen zeggen; je eigen behoeften op de lange baan schuiven; heel veel moeite doen om aan de verwachtingen van de ander te voldoen; aanhankelijk gedrag
- Ik onderscheid mezelf door mijn gedrag en bescherm mijn autonomie.  
Bijvoorbeeld: geen compromis willen sluiten; zichzelf als winnaar beschouwen; blokkeren en afsluiten; zich niet willen binden; de ander de schuld geven; de eigen behoeften voorop stellen; ruzie uitlokken

**OPMERKING:** Als je hebt gemerkt dat je beide gedragingen gebruikt, kijk dan eens goed. Bij welke mensen of in welke omstandigheden gebruik je welke strategie? Wat hebben deze mensen of omstandigheden gemeen? Kun je jouw patroon herkennen? Het begrijpen van de logica achter je eigen gedrag en het ontdekken van de rode draad is de eerste stap op weg naar meer keuzevrijheid.

### Zelfheling: neem een beslissing



1. Wees je bewust van je gevoelens en observeer ze van een afstand.  
Mijn gevoelens:

2. Identificeer ongepaste gevoelens die voortkomen uit je negatieve overtuigingen (schaduwkind).

Mijn ongepaste gevoelens en mijn negatieve geloofssysteem:

---

---

3. Vervang de negatieve overtuiging door een positieve en voel hoe je emotie ook op een prettige manier wordt getransformeerd. Geef het prettige gevoel alle ruimte in je lichaam.

Mijn prettige gevoelens en mijn positieve geloofssysteem:

---

---

4. Bekijk de situatie met je positieve geloofssysteem en je prettige gevoel van een afstand, dus plaats jezelf in de positie van waarnemer. Stel je voor dat je je eigen coach bent: wat zou passend, constructief gedrag zijn?

Mijn gepaste gedrag:

---

---

## Jouw persoonlijke bouwplan



Ik heb je nu kennis laten maken met de centrale bouwstenen van de psyche en je bent dichter bij jezelf gekomen. Hier wil ik de bouwstenen nog een keer met je samenvatten, zodat je een overzicht hebt van je structuren:

### Zelfreflectie: ontdek je blauwdruk



Vink gewoon de individuele bouwstenen aan.

Mijn hechtingsstijl is:

- veilig
- onzeker

Mijn gevoel van eigenwaarde is:

- stabiel
- Instabiel

Mijn pijnlijkste overtuiging is:

---

---

Mijn overtuiging van interne controle is:

- hoog
- laag

Mijn innerlijke balans tussen hechting en autonomie:

- is in balans
- is onevenwichtig in het voordeel van de obligatie (overgecorrigeerd)
- is onevenwichtig in het voordeel van autonomie (over-autonomoem)

Mijn basisverwachting met betrekking tot andere mensen is:

- Ik ben welkom.
- Ik ben liever niet welkom.

Mijn levenshouding wordt meer gekenmerkt door:

- Benaderingsmotieven
- Vermijdingsmotieven

Het kan zijn dat je op dit moment denkt "Oh jee, nu heb ik zwart op wit wat een 'psychopaat' ik ben" en je er echt slecht over voelt.

Dat hoeft niet !

Aan de ene kant hebben we allemaal een bagage van inprentingen en (ongunstige) gedragspatronen bij ons. Het is belangrijk om je eigen bagage niet te veroordelen, maar om de psychologie achter je gedrag te herkennen. Want alleen als ik die begrijp, kan ik er verantwoordelijkheid voor nemen en een helpende verandering aanbrengen. Ten tweede zijn alle negatieve toestanden die je hebt geregistreerd weerspiegelingen van je negatieve ervaringen en staan ze daarom niet langer centraal in het heden: het zijn willekeurige inprentingen, valse overtuigingen en een vervormd zelfbeeld. Besef dit en begin je heden sterker.

Je weet nu dat je jezelf van deze ideeën kunt bevrijden, je oude wonderen kunt helen en tot een vervuld zelf kunt komen, met een vervuld bestaan. Zelfkennis is de helft van de strijd. Schadelijke patronen genezen en betere gedachten en gedragingen ontwikkelen is de andere helft. Je bent met beide begonnen door met dit boek te werken. Je hebt al veel in je 'resource box', ook al ben je daar misschien niet van bewust.

Laten we eens kijken wat er zich in je schatkist bevindt..

Nu ben je volwassen



Je bent niet meer het kleine kind van toen. Vandaag de dag ben je al veel zelfstandiger en heb je je verder ontwikkeld. Ook al lijkt het misschien niet altijd zo, realiseer je dat je dit boek in je handen hebt omdat je je problemen aanpakt. Je neemt al verantwoordelijkheid - ga zo door!

### Zelfreflectie: Wat zijn je hulpbronnen?



Of deze middelen staan je al ter beschikking om je probleem op te lossen of ze kunnen je in de toekomst helpen. Kruis aan wat je al in je koffer hebt en wat vooral belangrijk voor je is.

- Ik kan goed op mezelf reflecteren.
- Ik begrijp de "psycho" logica achter mijn gevoelens, gedachten en gedrag.
- Ik kan me zowel in mezelf als in anderen inleven.
- Ik ben klaar om mijn vermijdingsmotieven op te lossen.
- Ik probeer openlijk over mijn moeilijkheden te praten.
- Ik heb geduld met mezelf en anderen.
- Ik kan hulp krijgen als ik dat nodig heb.
- Ik kan mijn excuses aanbieden als ik iets verkeerd heb gedaan.
- Ik weet dat fouten menselijk zijn en ik geef ze toe aan mezelf.
- Ik ben klaar om aan mezelf te blijven werken.

### Zelfheling: doe wat je leuk vindt



Ontdek de dingen die je vreugde brengen. Dit kunnen vrienden of andere hechte relaties zijn, je baan, je opleiding of iets als je nieuw gevonden hebzucht, je gemoedsrust, lezen of activiteiten die goed voor je zijn. Hier is niets verkeerd.

### Ik geniet van de volgende dingen of activiteiten:

---

---

---

OPMERKING: Als je hier in eerste instantie niet veel kunt bedenken, bedenk dan gewoon wat je zou willen proberen. Als volwassene heb je vandaag de kans om dit te doen. Je kunt voor jezelf beslissen.

## Zelfheling: accepteer jezelf en je gevoelens



Zelfs als je het moeilijk vindt, besef dan dat jij en je gevoelens oké zijn. Je gedrag of gevoelens lijken misschien niet altijd gepast, maar je kunt verantwoordelijkheid nemen voor jezelf zonder jezelf te veroordelen. Het is aan jou hoe je ermee om wilt gaan.

Hoe wil je in de toekomst met je gevoelens omgaan? Zijn er gevoelens waar je je meer op zou willen richten of zijn er gevoelens waar je met meer compassie naar zou willen kijken om ze te reguleren?

Voel je vrij om je plannen op te schrijven:

---

---

Schrijf hier je belangrijkste positieve overtuiging op:

---

Deze zin staat voor je nieuwe levenshouding. Stel je voor dat je je hele leven met deze basishouding hebt doorgebracht. Vanaf vandaag kan dit je nieuwe houding zijn. Je hebt er recht op! Want elk kind zou moeten opgroeien in de wetenschap dat het welkom, geliefd en goed is zoals het is. Je kunt jezelf nu dit basisvertrouwen geven.

## Zelfheling: jouw vervanger voor moed



Misschien wil je een nuttige zin opschrijven die je aanmoedigt om je nieuwe houding in je leven uit te dragen:

---

---

## Zelfreflectie: je belangrijkste inzichten



Vat hier samen wat de belangrijkste inzichten en oefeningen zijn die je zullen helpen om je probleem op te lossen.

---

---

---

### Geef jezelf wat je nodig hebt

Ik wil van deze gelegenheid gebruik maken om je te bedanken voor het gebruik van het werkboek voor jezelf. Je hebt tijd en energie geïnvesteerd in je innerlijke werk. Ik wil je hiermee feliciteren!

Tot slot wil ik graag een helende trance met je delen. Als je wilt, kun je deze trance opnieuw beluisteren op [www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch](http://www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch). Als je de laatste trance doet, is het een beetje alsof je de oogst van je vorige zaden of inspanningen binnenhaalt. In deze trance kun je samenvatten hoe je ruimte maakt voor je basisbehoeften en hoe je erin slaagt om je basisbehoeften te leven.

Als onze basisbehoeften als kind werden gefrustreerd of als we in het hier en nu situaties ervaren waarin we lijden omdat onze psychologische basisbehoeften niet voldoende worden vervuld, is het extra belangrijk om goed voor onszelf te zorgen.

Voordat je met de trance begint, moet je even controleren of er goed voor je wordt gezorgd. Is er aan je lichamelijke behoeften voldaan? Heb je genoeg gegeten? Wil je een korte pauze nemen? Heb je dorst? Heb je het koud of wil je nog een keer naar het toilet? Als je goed voor jezelf hebt gezorgd, zoek dan een rustige plek op en neem een ontspannen zittende of liggende houding aan.

### Ruimte geven aan basisbehoeften - beschikbaar als audiotrance



Je kunt deze trance ook beluisteren op [www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch](http://www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch). Zit of lig je comfortabel? Leun en strek zodat je lichaam een comfortabele houding aanneemt en je adem vrij kan stromen. Terwijl je adem ontspannen in- en uitstroomt, kun je jezelf toestaan om steeds meer naar je innerlijke zelf te kijken.

Richt je aandacht eerst op de behoefte aan hechting, je behoefte aan erbij horen en aan verbinding met andere mensen. Je kunt je voorstellen dat de behoefte aan verbondenheid wordt gesymboliseerd door een warme kleur: gezellig rood of huiselijk oranje. Stel je dan voor dat je deze rood-oranje kleur inademt en door je hele lichaam verspreidt terwijl je uitademt. Je signaleert jezelf op een diep niveau: "Ja, ik kan, ik wil en ik kan mijn behoefte aan verbinding op een goede manier leven."

Richt je dan op je behoefte aan autonomie, de behoefte om je eigen, zelfbepaalde persoon te zijn die zelfstandig dingen regelt en controle uitoefent. Je kunt deze behoefte de kleur blauw geven. Zoals je net hebt gedaan, neem je de kleur in met je inademing en verdeel je hem door je hele lichaam met je uitademing. Daarmee zeg je tegen jezelf: "Ja, ik kan mijn behoefte aan autonomie op een goede manier vervullen. Ik voel mijn gevoelens en behoeften. Ik neem beslissingen en kom voor mezelf op. En ik kan ook scheiden als dat beter voor me is."

Stel je voor hoe hechting (rood-oranje) en autonomie (blauw) elkaar aanvullen in een dynamisch systeem of in een kleurverloop en kleurenvortex. Je kunt het mengsel van rood en blauw ook inademen als violet, paars of violetblauw en het bij het uitademen door je hele lichaam verspreiden.

Laat nu de kleur geel in je geestesoog verschijnen. Geel staat voor je eigenwaarde. Je ademt de gele kleur en dus eigenwaarde in. Bij het uitademen stuur je deze gele informatie over eigenwaarde je hele lichaam in. Je baadt jezelf in helder geel, van je tenen tot de punten van je haar. En omdat je het epicentrum aanspreekt, heeft het een verreikend, prachtig effect. Weet je misschien al wat er concreet verandert als je wordt opgeladen met eigenwaarde? Geniet even van deze gelukzaligheid van geel voordat je verder gaat met je volgende behoefte.

Welke kleur komt in je op als je denkt aan plezier krijgen en plezier vermijden? Als je aan een geschikte kleur hebt gedacht, misschien lichtgroen, adem die dan in en verspreid hem in je. En opnieuw kun je voelen wat dit voor jou en je leven betekent en hoe het voelt als plezier en ongenoegen vermijden in een echt goede balans zijn.

Leun ten slotte weer naar binnen en laat je net als in de bioscoop zien hoe het eruit ziet als je al je basisbehoeften waarneemt en op een gezonde manier vervult. Hoe je de volheid in jezelf voelt als het je aan niets ontbreekt. Met hopelijk veel realisaties op bewust en onbewust niveau, kun je nu terugkeren naar je dagbewustzijn. Helder, duidelijk en wakker.

Alle bronnen, inzichten en helende ervaringen die je tot nu toe hebt opgedaan zitten in je koffer. Realiseer je hoeveel je al hebt en gebruik deze kennis. Dit zal het gemakkelijker voor je maken om je problemen aan te pakken en een zelfbepaald leven te leiden.

Aan het einde van de reis: Vertrek naar  
een nieuwe levenshouding

Je hebt het zover geschopt en hard aan jezelf gewerkt. Gefeliciteerd! Je innerlijke realiteit is je primaire realiteit. Het bepaalt hoe je de externe werkelijkheid waarneemt. Als je je kijk op jezelf verandert, verander je ook je kijk op de wereld.

Ik hoop dat je een grote stap dichter bij de oplossing van je probleem bent gekomen. In het beste geval heb je je probleem kunnen oplossen. Als je al andere boeken van mij hebt gelezen of mijn podcasts kent, weet je misschien dat ik blijf "prediken" dat de rode draad cruciaal is voor het oplossen van het probleem. Het is niet nodig om elke jeugdervaring te herhalen. Wat je nodig hebt is een plan dat het grote geheel laat zien. Dat heb je nu op zak: je persoonlijke psychologische blauwdruk en daarmee ook de oplossingen om je probleem aan te pakken.

Als je jezelf wilt bevrijden van je oude patronen, heb je vooral één ding nodig: een duidelijke beslissing! Omdat ik al meer dan 30 jaar als psychotherapeut werk, weet ik dat mensen die een duidelijk besluit hebben genomen zich het snelst ontwikkelen. Dus als je het gevoel hebt dat je in theorie veel duidelijk is geworden, maar je voelt nog steeds weerstand en blokkades in jezelf, dan komt dat hoogstwaarschijnlijk omdat je oude patroon je een verborgen, onbewust voordeel biedt en je nog geen duidelijke beslissing hebt genomen ten gunste van het nieuwe. Maak het dan je taak om deze weerstand op te sporen. Om dit te doen kun je ook de zelfrealisatie op pagina 115 De positieve voordelen van oude overtuigingen behandelen opnieuw bekijken.

Als je je overweldigd voelt door het alleen omgaan met je problemen, wees dan niet bang om psychotherapeutische hulp te zoeken. Dit is geen teken van zwakte, maar juist een verantwoorde en vaak essentiële stap. Er is geen vervanging voor psychotherapie met een getrainde hulpverlener. Je kunt wel steun zoeken.

Tot slot wil ik jullie nogmaals herinneren aan de belangrijkste boodschappen:

- ⇒ Jij bent niet je verleden - ga naar het hier en nu!
- ⇒ Onthoud: we reageren bijna uitsluitend op onze eigen gedachten, die ofwel in het verleden blijven hangen of draaien om de niet-bestante toekomst.
- ⇒ Vandaag ben je groot: beslis voor jezelf welke overtuigingen juist zijn!
- ⇒ Je mag je gevoelens voelen, ze zijn de verbinding met jezelf en met anderen.
- ⇒ Je bent goed en juist zoals je bent! Als sommige gevoelens en gedragingen onaangepast zijn, dan vertegenwoordigen ze oude en zinvolle pogingen tot oplossingen die je kunt aanpassen.
- ⇒ Heb evenveel geduld en compassie voor jezelf als je zou hebben voor een goede vriend. Neem verantwoordelijkheid voor je gevoelens en gedrag! Wees moedig en richt je leven in volgens je eigen waarden!
- ⇒ Geniet van je leven en geniet ervan!
- ⇒ De belangrijkste boodschap is: je kunt het als je maar volhoudt!

Bedenk en voel hoeveel je al bereikt hebt. Je hebt een helende kern in je, waar een helende kracht van uitgaat. Alleen al het feit dat je aan dit boek werkt, laat zien dat je een goed mens

wilt zijn. Daar mag je heel trots op zijn. Want dat is het enige dat telt in het leven. Ik wens je oprecht verbondenheid, zelfbeschikking, eigenwaarde en veel vreugde op deze reis.

Jouw Steffi

