



Stap 4.

Wat ga je doen?

Bij stap 4 ga jij jouw automatische piloot reacties leren kennen. Deze stap bestaat uit twee delen. Als je onderweg denkt, jemig wat veel, dan klopt dat. Het is ook best veel. Als je het echt te veel vindt, lees je wel alles door maar vul je alleen de oefeningen met dit icoontje in:



Stap 4: Deel 1.

Je hebt nu helder welke onhandige manieren jullie nu nog in de weg zitten bij het realiseren van jullie wens. Jullie hebben hier allemaal een eigen aandeel in. Meestal heb je dat aandeel doordat je onbewust en impulsief reageert: op de automatische piloot. Als iedereen op de automatische piloot blijft reageren, is dat een obstakel in het veranderen van jullie interactie.

Om die daar gaan we weer reacties te veranderen, moet je allemaal stoppen met jouw eigen automatische reacties. Om er mee te kunnen stoppen moet je die reacties eerst leren herkennen. Moet dat echt? Wat een gedoe, denk je misschien. Het kan klinken als gedoe en natuurlijk is het allesbehalve relaxed om uitgebreid te gaan onderzoeken waardoor je doet zoals je doet. Je hebt gelijk. Dat gaan uitzoeken, is ook niet leuk. We weten uit ervaring dat jouw inspanningen nu je kunnen helpen om er voor te zorgen dat het contact met je ouders en daarmee hoe jij je gaat voelen echt kan veranderen. Nu merk je er misschien nog maar een klein beetje van, misschien is het meer ontspannen of zit je elkaar minder in de weg. Maar je investeert nu in iets waar je verderop de vruchten van gaat plukken. Kijk of je het de komende tijd zo kunt zien.

4.1.1 Wat zijn automatische piloot reacties?

Reageren op de automatische piloot doe je onbewust en uit gewoonte. Op de automatische piloot reageren is op zich niet heel erg. Soms is het zelfs best handig. Bijvoorbeeld als je tijdens het leren automatisch ook naar muziek kunt luisteren en aantekeningen kunt maken. Of dat je als je op de fiets of in de trein zit dingen kunt overdenken en tegelijkertijd kunt appen.

Vast blijven zitten in de automatische piloot is echter wel onhandig, omdat je dan niet meer bewust kunt schakelen van de automatische piloot naar de bewuste actiestand. Als je vastzit in de automatische piloot verlies je de kans om te reageren hoe jij wilt en op een manier die past in die situatie.

Vooral in stressvolle situaties hebben we de neiging om automatisch te reageren. Het zijn met name de reacties waarvan je achteraf denkt. Shit waarom heb ik nu weer zo gereageerd of Had ik dat nou niet anders kunnen aanpakken? Dat ken jij vast ook wel, toch?



Mijn automatische piloot

Schrijf hieronder op wat jij ziet als jouw automatische piloot reacties. Vul daarna onderstaande vragen in om te checken wat er gebeurt als je op de automatische piloot reageert.

Wat doe je als je op de automatische piloot reageert? (kruis aan)

- Ik word te snel boos en ga schreeuwen/schelden
- Ik raak snel in paniek
- Ik geef snel op
- Ik lieg over waar ik op wordt aangesproken
- Ik laat anderen dingen voor me beslissen en regelen
- Ik bemoei me veel met anderen
- Ik trek me terug
- Ik verzet me tegen volwassenen (ouders, leerkrachten)
-
-

In welke situaties reageer jij op de automatische piloot, omdat dan jouw rode knop wordt ingedrukt? (zie oefening 'De rode knop' die je eerder gemaakt hebt) *Bijvoorbeeld als je ouders meteen als jij moe uit school komt beginnen met allerlei vragen, als je kritiek krijgt.*

In deze situatie reageer ik vaak op de automatische piloot:

Situatie 1:

Situatie 2:

Houd deze situaties in je achterhoofd bij het beantwoorden van de volgende vragen.

Ben je rustig als je op de automatische piloot reageert?

- Ja
- Nee

Kun je rustig observeren wat je denkt en voelt als je op de automatische piloot reageert?

- Ja
- Nee

Zijn je emoties rustig of juist heftig: Mijn emoties zijn:

- Rustig
- Heftig

Heb je helder voor ogen hoe je wilt reageren als je op de automatische piloot reageert?

- Ja
- Nee

Doe jij wat je WILT doen op de automatische piloot?

- Ja
- Nee

4.1.2 Waardoor blijft je vastzitten in automatische piloot reacties?

Dat we in de automatische piloot vast blijven zitten heeft te maken met een aantal neigingen: een aantal gewoonten die wij mensen hebben. Hieronder lees je welke neigingen invloed hebben op jouw reacties op de automatische piloot. Lees de informatie door en kijk wat jij herkent. Meestal is het zo dat vooral één neiging jouw reacties beïnvloedt. Misschien is wat je hier leest een nieuwe manier om tegen jouw reacties aan te kijken. De volgende vier neigingen die invloed hebben op jouw automatische piloot reacties zullen worden beschreven:

- Je aandacht er niet bij hebben
- Vast zitten in overtuigingen
- Controle willen houden over wat je denkt en voelt
- Geen heldere koers volgen

4.1.3 Je aandacht er niet bij hebben

Een neiging die veel invloed heeft op, op de automatische piloot reageren, is de neiging om met je aandacht in je hoofd te zitten. Je aandacht zit dan bij jouw gedachten. Meestal is dat best leuk. Dan zijn het dagdromen. Maar soms zijn het helemaal geen leuke dagdromen maar meer vervelende herinneringen of voorspellingen. Vooral gedachten over iets wat er is misgegaan (verleden) en wat er nog voor ergs kan gebeuren (toekomst) zorgen er voor dat je aandacht in jouw hoofd raakt.

Meegaan in de stroom van gedachten wordt ook wel mindless genoemd; Het tegenovergestelde van mindful. En als jij met jouw aandacht in je hoofd zit dan reageer je sneller op de automatische piloot. Omdat je dan direct reageert vanuit wat je op dat moment denkt en voelt.

Om goed te kunnen herkennen door welke gedachte je afgeleid kunt worden, beschrijven we hier hoe ons verstand werkt. Ons verstand is namelijk de maker van onze gedachten.

Intermezzo: Hoe werkt je verstand?

Ons verstand stelt ons in staat om dingen te leren, door ons gedrag en wie we zijn te verbeteren of te veranderen. We gebruiken ons verstand vooral om een steeds beter en gelukkiger mens te worden. Dat we kunnen leren, heeft er mee te maken dat ons verstand in staat is om informatie aan elkaar te koppelen, om verbanden te leggen. Wij kennen ons verstand vooral als de producent van al onze gedachten. Ons verstand maakt gedachten in verschillende soorten en maten. Het soort gedachten dat we hebben hangt af van de functie van ons verstand die "aan het werk" is. Ons verstand heeft namelijk meerdere handige functies. Ons verstand is een:

Beeldenmaker

A. Beelden over jezelf

Ons verstand maakt plaatjes of beelden. Beelden over wie jij bent, welke eigenschappen jij hebt en wat voor soort relaties jij met anderen hebt. Meestal noemen we dit jouw zelfbeeld.

B. Beelden over anderen

Je verstand maakt ook beelden over hoe anderen zijn. Dat beeld bestaat vaak uit opvattingen over de eigenschappen die anderen in je gezin hebben en het soort relaties die jullie met elkaar hebben.

C. Beelden over jullie gezin

Naast de zelfbeelden en beelden van anderen, maakt ons verstand ook plaatjes over jullie als gezin. Dit beeld weerspiegelt de eigenschappen van jullie als gezin en het soort relaties wat jullie met elkaar hebben en gedachten over hoe je als gezin zou moeten zijn. Vaak is dit het beeld van hoe perfect en gelukkig jullie als gezin zouden moeten zijn.

Een vergelijkingenmachine

Ons verstand heeft de mogelijkheid om vergelijkingen te maken. Dit is groter dan dat. Dit is beter dan dat. We vergelijken situaties nu met eerdere situaties (toen was het fijner dan nu). We vergelijken ons zelf met anderen (zij is mooier/beter/slimmer dan ik, zij heeft meer vrienden dan ik, zij krijgt meer aandacht dan ik). Door ons zelf te vergelijken vindt er een voortdurende evaluatie plaats over onszelf.

Een verklaringenzoeker

Om te weten hoe we ons gedrag of de relatie met anderen kunnen verbeteren, zoekt ons verstand ook altijd naar verklaringen. Ligt het aan mij? Ligt het aan anderen (lieft wel)? Is het mijn schuld of die van een ander?

Een kritiekkanon

Als ons verstand de verklaring (oorzaak) heeft gevonden van waarom we iets niet goed hebben gedaan, dan geeft het kritiek: Je bent te egoïstisch of je stelt anderen teleur. Ons brein is heel goed in kritiek en commentaar leveren. Het levert eigenlijk non-stop op- en aanmerkingen.

Een 4-D voorspeller

Ons verstand is in staat om herinneringen en informatie uit huidige situaties met elkaar te combineren zodat het voorspellingen voor de toekomst kan maken. Het kunnen voorspellingen zijn over iets wat je gaat meemaken, maar ook over hoe anderen zullen reageren. De voorspellingen zijn zo levensecht dat ze er voor zorgen dat jij je echt helemaal kunt inleven in hoe iets zal verlopen.

Een oplossingenmaker

Ons verstand is ook heel goed in oplossingen verzinnen. Oplossingen voor dingen buiten onszelf, zoals problemen in je drukke agenda maar ook oplossingen voor dingen in onszelf, bijvoorbeeld door te bedenken dat we situaties uit de weg moeten gaan om je minder bang te voelen.

Helaas kunnen we ons verstand niet uitzetten. Het verstand blijft altijd beelden en gedachten (vergelijkingen, verklaringen, voorspellingen, kritiek, oplossingen) maken, zonder dat jij een aan-/uitknop kunt bedienen.



Gedachten zijn als monsters

Gedachten die ons verstand maakt zijn als monsters of als duiveltjes of demonen. Ze zijn er altijd. De ene keer houden onze monsters zich rustig, dan fluisteren ze. Dan kun je ze van afstandje bekijken en hebben ze niet zo veel impact op je. De andere keer zijn ze nadrukkelijker aanwezig. Dan schreeuwen ze hard en zorgen ze er voor dat je hele hoofd er vol mee zit. Als jij je aandacht er niet bij hebt dan hebben deze monsters vaak meer invloed op jou. Je luistert naar alles wat ze zeggen, je gelooft dat wat ze zeggen waar is en doet automatisch alles wat zij je adviseren.

4.1.4 Vastzitten in overtuigingen

Een andere neiging die zorgt voor automatische piloot reacties is het vastzitten in overtuigingen. Je hebt net gelezen dat ons verstand, allerlei soorten gedachten produceert. Als jij je aandacht erbij hebt, kun je zien dat gedachten echt alleen maar gedachten zijn. Maar als jouw aandacht in je hoofd zit dan ga jij geloven dat wat jij denkt **de waarheid** is. Daardoor raak je overtuigd van die gedachten. Neem even de tijd om dit goed tot je te laten doordringen. Gedachten worden overtuigingen!

Joost had de overtuiging dat hij een nutteloze, zijn ouders teleurstellende jongen was die het toch niet goed kon doen in hun ogen. Hij trok zich vaak terug om te gamen, omdat dat de enige manier voor hem was waarop hij deze gedachten niet had en hij het kutgevoel dat er bij kwam niet voelde.

Overtuigingen zijn er soorten en maten. Je hebt overtuigingen over:

- Wie je bent (beelden) en
- Wat je moet doen (moetens)

Overtuigingen worden vaste beelden

Als je vastzit in de beelden over jezelf worden dit vaste zelfbeelden. Beelden over hoe jij bent. Je gaat bij negatieve beelden over jezelf bijvoorbeeld denken, ik ben lelijk of ik ben iemand die niet aardig genoeg is.

Sanne had het zelfbeeld dat ze dom, onhandig en niet aardig genoeg voor anderen was. Lenny had het zelfbeeld dat ze een bang moederskindje was. Milan had het zelfbeeld dat hij een loser was die door iedereen raar aangekeken werd omdat hij zo snel bang was.

Als jij overtuigd bent van de beelden van jezelf ga je er vanuit dat wat jij denkt de waarheid is en daar reageer je dan op. Vooral negatieve zelfbeelden hebben vaak veel invloed op wat we automatisch wel/niet doen. Bijvoorbeeld: Als jij overtuigd bent van het zelfbeeld dat je iets niet kunt dan stel je het uit of je gaat er juist overdreven hard voor werken. De oefeningen hieronder zijn bedoeld om je te leren zien welke zelfbeelden jij herkent.

Oefening: Kijken naar jouw negatieve zelfbeelden.

Hieronder staan een aantal voorbeelden van negatieve zelfbeelden. Lees ze eerst door en kijk dan welke van deze negatieve zelfbeelden jij bij jezelf herkent.

Kruis de zelfbeelden aan die jij ook hebt. Vul de lijst aan met negatieve zelfbeelden die jij nog meer hebt.

Lijst van negatieve zelfbeelden

Ik ben...	<input type="checkbox"/>	Nutteloos	<input type="checkbox"/>	Onattent
<input type="checkbox"/> Lelijk, te dik	<input type="checkbox"/>	Enorm kwetsbaar	<input type="checkbox"/>	Egoïstisch
<input type="checkbox"/> Saai, niet apart genoeg	<input type="checkbox"/>	Onzichtbaar	<input type="checkbox"/>	Tekortschietend
<input type="checkbox"/> Lui/gemakzuchtig	<input type="checkbox"/>	Een falende...	<input type="checkbox"/>	Te geïrriteerde en boze
<input type="checkbox"/> Iemand die snel opgeeft	<input type="checkbox"/>	Teleurstellende...	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Twijfelzuchtig	<input type="checkbox"/>	Onzeker	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Drammerig	<input type="checkbox"/>	Onmachtig	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Wantrouwend/achterdochtig	<input type="checkbox"/>	Dominant	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Niet goed genoeg	<input type="checkbox"/>	Ongeduldig	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Anders dan anderen,	<input type="checkbox"/>	Ongelukkig	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ik hoor er niet echt bij,	<input type="checkbox"/>	Niet zorgzaam/lief genoeg voor anderen.		

De effecten van vaste zelfbeelden!

Ons verstand gaat meestal proberen om oplossingen te zoeken zodat de slechte of negatieve beelden die we van ons zelf hebben verminderen. Dit doen we door:

- het beeld te gaan bestrijden (bewijzen dat het niet waar is) of
- ons er helemaal naar te gedragen alsof het waar is: ons er aan aanpassen.

Als we ons zelf niet mooi genoeg vinden, gaan we ons bijvoorbeeld terugtrekken of juist heel erg proberen toch mooi te worden. Of als jij het zelfbeeld hebt dat je een kind bent dat zijn ouders teleurstelt, ga je vaak of heel hard werken om dat beeld te bestrijden (bijvoorbeeld door goede cijfers te halen of lief te doen) of je gaat ervan uit dat het toch wel niet zal lukken om je ouders tevreden te stellen en dan kan het zijn dat je het opgeeft en gewoon compleet je eigen leven gaat leiden.

Om te zien welke effecten het vastzitten in zelfbeelden op jouw reacties heeft doe je de volgende oefening.

Oefening: Het effect van jouw zelfbeelden

Kijk eens naar de lijst van jouw zelfbeelden hier boven. Laat even tot je doordringen welke beelden jij allemaal over jezelf hebt.

Neem twee minuten de tijd om op te merken welke invloed jouw negatieve zelfbeelden op je hebben.

Het effect dat deze zelfbeelden op mij hebben is dat ik me chagrijnig, verdrietig, boos, geïrriteerd, onrustig, machteloosga voelen (streep door wat niet van toepassing is of vul aan).

Wat ik meestal automatisch doe vanuit deze zelfbeelden is

- **Aanpassen:** *mezelf terugtrekken, mezelf wegcijferen, confrontaties uit de weg gaan, snel opgeven*
.....
- **Bestrijden** *me aan anderen opdringen, heel veel energie steken in dat anderen mij aardig vinden/waarderen, er alles aan doen om er goed uit te zien*
.....

Je best doen om perfect te zijn?

Vaak verschilt het beeld van hoe we zijn met hoe we van ons zelf zouden moeten zijn. Sanne kon goed verwoorden dat ze hierdoor steeds bezig was zichzelf beter te maken. Ze zei een keer: *'De hele tijd heb ik gedachten, je bent niet aardig genoeg, je moet er voor zorgen dat anderen niet ontevreden over je zijn anders sluiten ze je buiten. Een keer zei ze zelfs: ik word gek van die commando's de hele tijd, het lijkt wel alsof ik een Hitler in mijn hoofd heb'*. Ken jij dat ook? Dat je gek wordt van alle gedachten die de hele tijd in je hoofd zitten over dat je niet goed bent en dat je anders (beter/perfecter) moet zijn?

Overtuigingen worden MOETENS

Als je vastzit in alle verklaringen, voorspellingen en kritiek en oplossingen die ons verstand maakt, worden het regels die jij moet volgen. Je monsters roepen allerlei dwingende adviezen. Je kunt niet meer zien dat dit ook maar gewoon gedachten zijn, nee je moet ze opvolgen. Jij kunt dit het beste opmerken aan overtuigingen als:

- Ik moet er voor zorgen dat ik net zo meelevend/knap/slim ben als mijn vrienden (vergelijking).
- Ik faal dus ik moet meer nog meer mijn best doen om... (verklaring).
- Ik moet er voor zorgen dat anderen niet meer teleurgesteld/ontevreden over mij zijn (kritiek).
- Ik moet voorkomen dat vrienden boos op me worden, anders lig ik er uit (voorspellingen).
- Ik moet slanker, knapper, aardiger, minder ongeduldig zijn (oplossing).

Hoe worden moetens reacties op de automatische piloot?

Hieronder tref je een paar oefeningen, die je helpen om te zien hoe jij automatisch reageert vanuit het vastzitten in overtuigingen over wat jij MOET

Schrijf hieronder op welke moetens jij hebt over hoe jij als persoon moet zijn.

Over jezelf: {Bijvoorbeeld: ik moet gelukkig/ mooi/knap/perfect/zelfverzekerd/ slim/vrolijk/ sterk/behulpzaam/geduldig/aardig/ begripvol/meelevend/ zelfstandige/ slimme/mondig/ verstandig/ attent zijn.)

Ik moetzijn.

Ik moet een.....vriend/vriendin zijn.

Ik moet een.....zoon/dochter/broer/zus zijn.

De manier waarop ik in mijn reacties terug zie dat ik deze regels opvolg is:

(Bijvoorbeeld: ik doe altijd heel erg mijn best om een ... vriend/vriendin/kind/broer/zus te zijn.)

.....

Moetens over jullie als gezin

De moetens over jezelf hebben invloed op jouw automatische piloot reacties , maar ook de moetens over jullie als gezin hebben daar invloed op. Sommige moetens over hoe jullie als gezin moeten zijn zoals je ouders dat zien en jij zullen overeenkomen, anderen zullen juist van elkaar verschillen.

Versterkende moetens:

Vanuit de moetens die overeenkomen zul je het gevoel hebben dat je weet wat je samen wilt en dat je elkaar begrijpt. Dan ben je het vaak eens en dat voelt rustig, je hebt geen gedoe met elkaar.

En omdat je allemaal hetzelfde idee hebt en hetzelfde doet, versterk je elkaar in het met elkaar omgaan.

Bijvoorbeeld als je allemaal vindt dat je problemen voor elkaar moet oplossen en je het daarom ook doet. Of als je allemaal vindt dat iedereen zijn eigen gang moet gaan en je niet veel hoeft te delen en je daardoor niet veel samen doet of met elkaar deelt.

Botsende moetens:

Vanuit de moetens die botsen, zul je het gevoel hebben dat je allemaal iets anders wil, zijn er misverstanden en zul je elkaar vaak niet begrijpen. Dan ben je het vaak oneens met elkaar, er zijn veel frustraties en veel ruzies. En omdat je allemaal een ander idee hebt en anders doet, heeft dat een negatief effect op het met elkaar omgaan.

Bijvoorbeeld als de één denkt we moeten alles van elkaar weten en samen oplossingen vinden voor lastige situaties, terwijl de ander denkt we moeten alleen het hoog nodige met elkaar delen en zelf oplossingen vinden, en elkaar juist niet belasten/lastig vallen met je eigen problemen.



Oefening: Het perfecte plaatje

De moetens houden dus niet op bij de regels die je verstand maakt over wat jij moet doen. Vaak maakt ons verstand ook allerlei regels over hoe we als gezin moeten zijn. Meestal streven we daarbij een soort perfect plaatje na zonder ons daar heel bewust van te zijn. Om je er meer bewust van te worden schrijf je hieronder op welke moetens jouw verstand over jouw gezin maakt. *(Bijvoorbeeld: we moeten gezellig, harmonieus met elkaar doen, gul, aardig en begripvol zijn, alles met elkaar delen, altijd eerlijk zijn, niet jaloers op elkaar zijn, elkaar altijd alle ruimte geven, altijd voor elkaar klaarstaan, jezelf wegcijferen voor elkaar, jezelf inhouden, elkaar niet belasten, elkaar behoeden voor teleurstellingen)*

In ons gezin moeten we.....
.....
.....

We pikken de beelden die we krijgen uit de media (mensen die altijd aardig/geduldig/rustig/verdraagzaam met elkaar omgaan, altijd voor elkaar klaar staan, nooit ruzie hebben) ook op als regels over hoe we als gezin zouden moeten zijn. We proberen die regels te volgen of we zetten ons er juist tegen af. Het doel van de volgende oefening is je meer bewust te worden van de beelden in de media die invloed hebben op de beelden over hoe jullie zouden moeten zijn.

1. Zoek een plaatje op van een gezin zoals jij denkt dat jullie als gezin zouden moeten zijn.
2. Dit plaatje bewaar je (in je mobiel of laptop) tot het gezamenlijke gesprek wat jullie hierna gaan houden.



Wat herken jij van de neiging om te reageren vanuit beelden en moetens?

Herken jij wat je hier net hebt gelezen over op de automatische piloot reageren vanuit beelden en moetens? *Kruis aan.*

- Ja
- Een beetje
- Nee

Wat herken je wel? *Kruis aan wat je herkent.*

- Dat ik automatisch reageer vanuit mijn zelfbeelden
- Dat ik automatisch reageer vanuit de moetens over mezelf
- Dat ik automatisch reageer vanuit de moetens over ons gezin (vanuit het perfecte plaatje)



Mindfulnessoefening 5. 3 minuten Ademruimte

Wat heb je gedaan?

Je hebt gelezen dat gedachten leiden tot overtuigingen. Je hebt gelezen dat je vanuit overtuigingen over hoe jij bent (zelfbeelden) of hoe je moet zijn (moetens) in automatische piloot reacties terecht kunt komen!

Dit was wat je moest lezen voor het eerste deel van Stap 4.

Als je het leuk vindt om meer te weten over de manier waarop beelden over elkaar je gedrag ook beïnvloeden, kun je hierna verder lezen. Je kunt hier bijvoorbeeld lezen hoe het kan dat jouw ouders je blijven zien en behandelen als iemand die niets zelf kan, terwijl dat echt wel ander is. Kan dat iets voor jou zijn? Toch door lezen?



EXTRA: Beelden van anderen

Het beeld wat jij van jouw ouders/broer/zus hebt, kan ook een overtuiging worden, waardoor jij daar ook automatisch op gaat reageren. Die vaste beelden worden de gekleurde bril waardoor je naar de ander kijkt, waardoor jij hem/haar alleen nog maar zo kunt zien. Andere dingen zie je dan gewoon niet meer zo goed.

Als je het vaste beeld hebt dat jouw ouders jou constant controleren, dan ga je misschien proberen daar juist onder uit te komen. Als jij het vaste beeld hebt dat jouw ouders mensen zijn op wie jij kunt vertrouwen, wat er ook gebeurt, dan zal jij hun steun opzoeken als jij dat nodig hebt.

En het tegenovergestelde; als je het beeld hebt dat zij wereldvreemde mensen zijn die je niet begrijpen en voor wie je het niet snel goed kunt doen, dan zal je hun steun juist niet zo snel opzoeken. Vaste beelden over anderen zorgen voor verwachtingen over hoe anderen zullen reageren. Deze verwachtingen en vooroordelen bepalen vaak automatisch onze manier van kijken naar die persoon en hoe we op die persoon reageren.

Joost had het beeld van zichzelf dat hij iemand was die zelf zijn eigen boontjes wel kon doppen. Niet dat hem dit altijd soepeltjes lukte, maar toch. Zijn moeder had het beeld van hem dat hij haar steun bij het onthouden van wat hij moest nog nodig had omdat hij anders echt hele belangrijke dingen kon vergeten (inschrijven voor een opleiding, afspraken op zijn werk). Joost was er helemaal verbaasd over en hij vond het heel lachwekkend om te ontdekken dat zijn moeder hem zo totaal ander zag als hij zichzelf. Door zich dit te beseffen snapte hij ineens beter waarom zij zich zo met hem bleef bemoeien.

De vader van Milan en Sonia had het beeld ik ben de kapitein op dit schip en ik moet mijn gezag laten gelden en er voor zorgen dat mij dochter mij gehoorzaamd. Sonia had juist het beeld dat zij als jong volwassen vrouw zelf zou mogen bepalen wat zij wilde. Vanuit deze verschillende beelden hadden ze bijna overal strijd over. Over het uitgaan, over huiswerk, het tijdstip van thuiskomen, met welke vrienden ze wel en niet mocht omgaan. Het maakte eigenlijk niet uit waar het over ging. Vanuit deze verschillende beelden kon het flink knetteren tussen die twee.

Vaste beelden over de anderen

1. Welke beelden heb jij over anderen?

(Vul onderstaande zinnen aan. Bijvoorbeeld: hulpvaardig, betrokken, meelevend, betrouwbaar, beschermend, controlerend is, moeite heeft met luisteren, alles wil bepalen, niet veel durft, niet tegen kritiek kan, egoïstisch, gemakzuchtig is)

Mijn moeder is iemand die

Mijn vader is iemand die

Mijn broer..... is iemand die

Mijn broer..... is iemand die

Mijn zus..... is iemand die.....

Mijn zus..... is iemand die.....

2. Op welke manier hebben deze beelden over anderen invloed op jouw reacties?

Wat ik automatisch doe vanuit dit vaste beeld over anderen is:

(Bijvoorbeeld: helpen, dingen over nemen, me terug trekken, me steeds met anderen bemoeien, die ander kritiek ga geven, boos worden, schreeuwen, schelden, verwijten maken)

.....
.....

Wat zijn jullie botsende beelden?

Wat denk jij, over welke situaties hebben jij en je ouders een totaal ander beeld over jou?
Bijvoorbeeld over hoe goed je tijd kunt verdelen tussen gamen en leren of over hoe wel/niet sociaal je bent, of over of jij lui/een aanpakker bent...

De beelden die ik van mezelf heb en die mijn ouders/broer/zus van mij hebben die extreem botsen zijn:

.....
.....