



Je bent geen KIND meer

Gekwetst zijn als een vriend afbelt of in elkaar krimpen van kritiek op het werk. Als je reactie niet in verhouding is tot de ernst van de gebeurtenis, houdt dat vaak verband met gevoeligheden uit je jeugd. Gelukkig kan het kwetsbare kind in je een sterke volwassene worden.



TEKST: JANNEKE GIELES BEELD: ERIC VAN DEN ELSEN
ASSISTENTIE: MARTA SAIZ VISAGIE: CLAYTON LESLIE
STYLING: SORAYA BASIRAN MODEL: ANNEMARIE (TOUCHÉ)
M.M.V. ESPRIT, REPEAT, TI SENTO, ZALANDO, NEEF LOUIS
KUNSTWERK: JAN ROTHUIZEN



Er hoeft maar een kleine aanleiding te zijn. Een vriendin belt een afspraak af, je baas is niet helemaal tevreden over het werk dat je hebt ingeleverd, of je valt van je stoel tijdens een etentje en iedereen moet lachen. Ineens word je overvallen door heftige emoties. Nadat de vriendin heeft opgehangen smijt je boos de telefoon in een hoek, je hebt het gevoel dat je mislukt bent op je werk, of je schaamt je na het 'stoelincident' diep voor jezelf en durft je nauwelijks meer te vertonen. Eigenlijk snap je niet goed waarom je zo reageert.

Wanneer je emotionele reactie niet in verhouding staat tot de ernst van de gebeurtenis, dan is dat een aanwijzing dat er een 'kindmodus' is geactiveerd, zegt psychologe Hannie van Genderen in het pas verschenen boek *Patronen doorbreken*, dat ze schreef met haar Duitse collega's Gitta Jacob en Laura Seebauer. Een kindmodus heeft te maken met een gevoelige plek die in je jeugd is ontstaan en die je hebt meegenomen naar je volwassen leven.

Wanneer je vroeger bijvoorbeeld werd gepest op school, kun je ook als volwassene gevoelig blijven voor afwijzing, ook als je inmiddels omgeven bent door aardige mensen die het goed met je voorhebben. Een vriendin die afbelt kan dat afgewezen gevoel dan ineens naar boven halen. Zonder dat je je ervan bewust bent dat er een jeugdervaring achter zit, voel je je weer even machteloos en verdrietig als toen je een kind was. Of wanneer je baas je werk afkeurt, voel je je weer even klein als vroeger, toen je vader kritisch naar al je prestaties keek.

De Amerikaanse psycholoog Jeffrey Young heeft in de jaren negentig van de vorige eeuw de schematherapie ontwikkeld. Het viel Young op dat veel van zijn cliënten sterke, terugkerende patronen in hun leven hadden waar ze steeds weer tegenaan liepen. Ook als ze rationeel wel wisten dat het niet handig was wat ze deden, bleven ze in dezelfde valkuil trappen. Sommigen kwamen bijvoorbeeld telkens weer in relaties terecht waarin ze als voetveeg werden behandeld. Anderen vonden zichzelf nooit goed genoeg, hoeveel ze ook bereikten; weer anderen durfden nooit beslissingen te nemen voor zichzelf.

Deze patronen waren meestal terug te voeren naar ervaringen in hun jeugd, merkte Young. Uiteindelijk kwam Young tot achttien verschillende 'schema's': thema's die zijn ontstaan in je jeugd en je telkens belemmeren om te bereiken wat je wilt. Wie bijvoorbeeld jong een ouder heeft verloren, kan dat thema met zich mee blijven dragen en altijd het gevoel houden nooit helemaal op anderen te kunnen bouwen, omdat ze zomaar kunnen wegvallen. Daardoor zijn ze misschien geneigd om anderen op afstand te houden. Het wrange is dat ze daardoor precies datgene mislopen waaraan ze zo'n behoefte hebben: zich veilig en verbonden voelen met anderen.

Vijf emotionele basisbehoeften

Schema's ontstaan wanneer je als kind op de een of andere manier niet genoeg bent vervuld in je emotionele basisbehoeften, zegt Young. In totaal zijn er vijf basisbehoeften: een veilige band met andere mensen; onafhankelijkheid en zelfstandigheid; vrijheid om je behoeften en emoties te uiten; spontaniteit en plezier; en duidelijke grenzen. Voor een gezonde emotionele ontwikkeling moeten al die behoeften in je jeugd voldoende vervuld worden.

Overigens hoeft het geen boze opzet van ouders te zijn wanneer bepaalde behoeften niet goed worden vervuld. Sommige ouders doen uit liefde alles voor hun kind, waardoor ze het juist belemmeren in zijn basisbehoefte aan zelfstandigheid en aan grenzen. En er zijn ook ouders die liefdevol en tegelijkertijd veeleisend zijn.

In de schematherapie werken therapeut en cliënt nauw samen om de belemmerende patronen te herkennen en daarmee aan de slag te gaan, om ze uiteindelijk te vervangen door gezonde patronen. Ook is een belangrijk onderdeel: het gemis uit de jeugd herstellen. Zo gaat de cliënt bijvoorbeeld in gedachten terug naar degene die hij was als kind, en slaat dan als volwassene een arm om zijn vroegere ik. Als dat nodig is kan de therapeut de rol van de ouder



Schematherapie leert je de 'gezonde volwassene' in jezelf te versterken

overnemen en alsnog de on vervulde behoeften goedmaken, bijvoorbeeld door erkenning te geven, of door grenzen te stellen.

In de afgelopen jaren is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van schematherapie. Ze heeft vooral bekendheid gekregen als succesvolle behandeling van persoonlijkheidsstoornissen zoals borderline; stoornissen die tot nu toe heel moeilijk te behandelen waren. Inmiddels wordt ook voor allerlei andere problemen schematherapie ingezet, zoals angststoornissen, depressie, eetstoornissen, relatieproblemen, problemen bij het aangaan van intieme relaties en verslaving.

Verband leggen met vroeger

Psychologe Hannie van Genderen werkt al vele jaren met schematherapie en is er nog steeds enthousiast over. 'Voor cliënten is het vaak een *eyeopener* wanneer ze ineens het verband weten te leggen met vroeger. Bijvoorbeeld dat die baas waar je telkens conflicten mee hebt, lijkt op je vader. Dan begrijp je ineens waarom je zo fel op hem reageert.'

Schematherapie werkt bovendien op een dieper niveau dan veel andere therapieën, zegt Van Genderen. 'Met schematherapie pak je problemen aan op het gevoelsniveau. Door muziek kun je je vrolijk of beroerd gaan voelen, en pas na een poosje bedenk je waarom: naar die muziek luisterde je bijvoorbeeld

vaak in een vrolijke of verdrietige periode in je leven. Op precies dát niveau werk je ook met schematherapie: het niveau van onbewuste associaties. Die associaties spelen een grote rol bij je gedachten, je gedrag en je gevoelsleven.'

Psycholoog Jeffrey Young bedacht in eerste instantie achttien schema's, maar inmiddels wordt veel gewerkt met 'modi'. Een modus is een houding of gevoel waarin je schiet wanneer oude gevoelens worden opgeroepen. In haar boek *Patronen doorbreken* geeft Van Genderen een uitgebreide beschrijving van al deze modi, zodat lezers zelf kunnen bekijken welke bij hen van toepassing zijn.

Want ook voor mensen met minder zware problemen kan het heel goed zijn om na te gaan welke patronen ze uit hun jeugd hebben meegekregen, en of deze hen niet belemmeren in hun leven en bij de dingen die ze willen bereiken. Van Genderen: 'Iedereen heeft wel een kwetsbaar kind in zich, of een stemmetje dat commentaar levert op wat ze doen, of overlevingsstrategieën. Alleen niet zo extreem als bij een persoonlijkheidsstoornis.'

ZELF AAN DE SLAG

Zo doorbreek je oude gedragspatronen

Stap 1: onderzoek je kindmodi

Wanneer je in een kindmodus zit, gedraag je je weer even als een klein kind dat boos of verdrietig is. Net als een kind word je volkomen overheerst door emoties, zonder ruimte voor relativering en zonder in staat te zijn om je te verplaatsen in de gevoelens van anderen. Je hebt even geen controle op je gevoel en je gedrag.

Kindmodi worden vaak opgeroepen door kleine gebeurtenissen, waarbij de reactie niet in verhouding is tot wat er is gebeurd. De kunst is om je aandacht op dergelijke momenten te richten op de emoties die je voelt, en na te gaan of er een moment in je kindertijd was waarop je je net zo voelde.

Er zijn drie soorten kindmodi: die van het gekwetste kind, het boze kind en het gelukkige kind. Kijk in welke modus u zich het meest herkent; het kunnen er meerdere zijn.

1. Gekwetste-kindmodus

In de gekwetste-kindmodus voel je je als een klein kind dat hulp en zorg nodig heeft. Zes thema's kunnen dan spelen.

■ VERLATING/INSTABILITEIT

Het gevoel dat je in de steek wordt gelaten of binnenkort in de steek gelaten zult worden; dat je niet kunt bouwen op de mensen om je heen. Zelfs in gezelschap van bekenden voel je je eenzaam en alleen.

Als dit thema speelt, ben je vroeger misschien echt in de steek gelaten, bijvoorbeeld doordat een van je ouders door een scheiding uit het zicht verdween, of door het overlijden van een belangrijke persoon.

■ SOCIAAL ISOLEMENT/VERVREEMDING

Het gevoel er nooit helemaal bij te horen. Dat gevoel wordt bijvoorbeeld opgeroepen als vrienden iets gaan doen zonder jou.

Als dit thema speelt, was je vroeger misschien echt een buitenbeentje, bijvoorbeeld doordat je als kind vaak bent verhuuld en zo telkens in een omgeving terecht kwam waar je niemand kende, of doordat je ouders anders waren dan de rest van het dorp.

■ WANTROUWEN/ JE MISBRUIKT VOELEN

Het gevoel dat anderen je uiteindelijk zullen kwetsen, bedriegen of misbruik van je zullen maken. Je bent bij voorbaat al achterdochtig en op je hoede.

Als dit thema speelt, ben je waarschijnlijk vroeger vaak gepest, misbruikt of mishandeld.

■ MINDERWAARDIGHEID/SCHAAMTE

Het gevoel tekort te schieten; mislukt, slecht, minderwaardig of ongewenst te zijn, het gevoel dat anderen je nooit de moeite waard zullen

vinden om van te houden als ze eenmaal zien wie je werkelijk bent. Je voelt je onzeker in gezelschap van anderen, of schaamt je voor je uiterlijk of sociale onhandigheid. Deze modus wordt opgeroepen door (dreigende) kritiek, afwijzing of verwijten.

Als dit thema speelt, is het mogelijk dat je vroeger vaak bekritiseerd, afgewezen, of vernederd bent.

■ EMOTIONELE VERWAARLOZING

Het gevoel niet echt de moeite waard te zijn voor anderen. Als iemand laat blijken om je te geven, komt dat gevoelsmatig niet echt aan.

Als dit thema speelt, heb je waarschijnlijk niet het idee dat er vroeger iets ernstigs aan de hand was. Maar je hebt je ook niet echt geborgen, gekoesterd of veilig gevoeld. Bijvoorbeeld doordat je ouders het veel te druk hadden om zich met jou bezig te houden.

■ AFHANKELIJKHEID

Het gevoel in je eentje niets te kunnen of durven. Je legt verantwoordelijkheden en keuzes vaak bij anderen neer, zoals je ouders of je partner. Wat je zelf wilt, of wat je leuk of mooi of goed vindt, weet je niet zo goed.

Als dit thema speelt, ben je vroeger waarschijnlijk te weinig gestimuleerd om op eigen benen te staan, om eigen keuzes te maken die misschien wel ingingen tegen wat je ouders wilden.

Schrijfoefening

Schrijf de volgende zinnen op een vel papier en vul ze aan:

- Ik herken mezelf het meest in de thema's...
- Ik voel of gedraag me snel als een gekwetst kind wanneer...
- Wanneer ik me zo hulpeloos voel, heb ik de volgende gevoelens en gedachten:
- En de volgende herinneringen komen bij me op:
- Zo gedraag ik me wanneer ik in de gekwetste-kindstand sta:
- Eigenlijk heb ik dan behoefte aan...
- Mijn gedrag zorgt er wel / niet voor dat ik krijg waaraan ik behoefte heb.

2. De boze- en impulsieve-kindmodus

In de boze- en impulsieve-kindmodus overheersen gevoelens van woede, ergernis, impulsiviteit en koppigheid, of soms ook verwend of impulsief gedrag.

Je komt erin terecht als je het gevoel hebt dat er niet genoeg rekening wordt gehouden met je behoeften, als je je bijvoorbeeld in de steek gelaten voelt, misbruikt, verwaarloosd of onderworpen. De boze-kindmodus onderscheidt zich van gewone boosheid doordat de reacties van een kinderlijk soort boosheid zijn: buiten proporties, zonder rekening te houden met de gevoelens van anderen of de gevolgen van je gedrag.

De boze-kindmodus komt vaak voor in combinatie met de gekwetste-kindmodus: als je baas je werk afkeurt voel je je misschien eerst boos en daarna minderwaardig, of andersom.

Vier thema's kunnen hier spelen:

■ ERGERNIS/WOEDE

Gevoel van irritatie of frustratie omdat er niet aan een emotionele behoefte – aandacht, liefde, begrip, erkenning – wordt voldaan. In het geval van ergernis gaat het om elsen, verwijten of nukkig gedrag; in het geval van woede is je gedrag meer ongecontroleerd, zoals bij een klein kind met een driftbui, en kunnen er dingen kapotgaan.

■ KOPPIGHEID

Het gevoel onheus behandeld te worden, omdat anderen je autonomie of zelfstandigheid niet respecteren: ze regelen dingen buiten je om of vragen je mening niet.

■ IMPULSIVITEIT EN VERWENDHEID

Je wilt per se iets hebben of doen, ongeacht de consequenties. Je voelt je boos, gefrustreerd, ongeduldig of beledigd als je je zin niet krijgt. Dit zijn geen heel sterke gevoelens, maar je krijgt er wel vaak problemen door op de langere termijn. Bijvoorbeeld als je je overgeeft aan vreetbuien, heel veel kopen, of drugs.

Als dit thema speelt, heb je vroeger vaak weinig grenzen gekregen, of gedroegen je ouders zich zelf verwend. Daardoor heb je het idee meegekregen dat de regels waaraan anderen zich moeten houden, niet voor jou gelden.

■ ONGEDISCIPLINEERDHEID

Je houdt saai dingen niet vol en stelt dingen chronisch uit.

Ook hier gaat het niet om een heftig gevoel, maar je bereikt er niet mee wat je eigenlijk wilt. Als dit thema speelt, dan heb je nooit geleerd om de frustraties te verdragen die bij saai en nuttige taken horen. Of een van je ouders was net zo ongedisciplineerd en stond model voor dit gedrag.

Schrijfoefening

Schrijf de volgende zinnen op een vel papier en vul ze aan:

- Ik herken mezelf het meest in de thema's...
- Ik voel of gedraag me snel als een boos kind wanneer...
- Als ik zo kinderlijk boos word, heb ik de volgende gevoelens en gedachten:
- En de volgende herinneringen komen bij me op:
- Zo gedraag ik me wanneer ik in de boze-kindstand sta:
- Roept het boze kind bij mij ook een andere modus op? Zo ja, welke?
- Als ik zo kinderlijk boos ben, heb ik behoefte aan...
- Mijn gedrag zorgt er wel / niet voor dat ik krijg waaraan ik behoefte heb.

Schrijfoefening

Schrijf de volgende zinnen op een vel papier en vul ze aan:

- Ik voel me als een gelukkig kind door (bepaalde activiteiten, situaties of personen)...
- De laatste keer dat ik me zo voelde, was...
- Goede omstandigheden om me zo ongecompliceerd gelukkig te voelen, zijn (bijvoorbeeld mooi weer, vrije tijd):
- Als ik me zo voel, komen de volgende herinneringen op:
- Wanneer ik kinderlijk blij ben, gedraag ik me...

3. Gelukkige-kindmodus

In de gelukkige-kindmodus voel je je geliefd, tevreden, onbezorgd, begrepen en gewaardeerd. Zoals wanneer je een kinderlijk enthousiasme voelt bij bepaalde activiteiten of mensen. Bijvoorbeeld als je danst, toneelspeelt, iets moois maakt, grappen maakt met een goede vriendin. Het is goed om deze modus vaak te activeren, want hij brengt ontspanning en plezier.

Stap 2: onderzoek je oudermodi

Voel je jezelf in kindmodi weer als kind, het is ook mogelijk om in de rol van volwassene te schieten. Je behandelt jezelf dan op de manier waarop je vroeger werd behandeld. Veel mensen hebben een oudermodus die altijd aanwezig is, maar het kan ook dat hij alleen in bepaalde situaties opduikt.

Vaak hebben deze modi hun oorsprong in de manier waarop je ouders met je omgingen, maar ook andere mensen uit je jeugd kunnen de oorzaak zijn, zoals een kritische docent of een pestkop op school, of broers of zussen. Dat wil overigens niet zeggen dat ze het expres hebben gedaan. Ouders kunnen best tegelijk liefdevol zijn én perfectionistisch. Ook temperament speelt een rol: het ene kind vat iets sneller

op als kritiek of afwijzing dan het andere kind. Er zijn drie soorten oudermodi:

1. Veeleisende-oudermodus

Wanneer deze modus actief is, stel je overdreven hoge eisen aan jezelf, en je jaagt jezelf op om daaraan te voldoen. Als je niet perfect bent, of je maakt fouten, dan heb je het gevoel dat je hebt gefaald. Het gaat vooral om prestaties en succes op school, in je studie, op je werk, of wat je uiterlijk betreft.

Als dit thema speelt stelden je ouders of een leeraar vroeger misschien te hoge eisen aan je, of ze waren snel teleurgesteld en gaven weinig complimenten. Het kan ook zijn dat je ouders zichzelf heel hoge eisen stelden, en zo model stonden voor jouw gedrag.

2. Schuld-inducerende-oudermodus

Altijd willen voldoen aan de verwachtingen van anderen. In relaties laat je anderen over je grenzen heen gaan, je vindt het moeilijk om je eigen wensen en behoeften aan te geven. Je voelt je overdreven verantwoordelijk voor het welzijn van anderen. Lukt het je niet de ander gelukkig te maken, dan voel je je schuldig en mislukt. Als dit thema speelt, kan het zijn dat je als kind een te volwassen rol kreeg (parentificatie). Je moest bijvoorbeeld voor een zieke ouder zorgen, of werd door een ouder in vertrouwen genomen over huwelijksproblemen en geldproblemen. Het kan ook zijn dat je je vroeger naar de wensen van een ouder moest schikken omdat er anders werd geslagen of iets anders dreigde. Een andere oorzaak kan zijn dat je ouders zelf overdreven inschikkelijk waren, en dit meegaven aan jou.

3. Straffende-oudermodus

Een stemmetje in je hoofd dat voortdurend kwetsend commentaar geeft (wat ben je toch weer een mislukkeling, geen wonder dat niemand je leuk vindt). Je bent vaak kritisch en boos op jezelf.

Als dit thema speelt, is het mogelijk dat je vroeger zwaar gepest bent, of emotioneel, seksueel of lichamelijk mishandeld. Daardoor schaamt je je voor jezelf. Je kunt niet geloven dat iemand je de moeite waard vindt, of dat jouw behoeften ertoe doen.

Schrijfoefening

Schrijf de volgende zinnen op een vel papier, en vul ze voor elk van de drie disfunctionele oudermodi apart aan: een rij voor de veeleisende ouder, een rij voor de schuld-inducerende ouder en een rij voor de straffende ouder.

- Ik schiet snel in deze gemoedstoestand wanneer...
- Deze ouder geeft me de volgende boodschappen:
- In deze gemoedstoestand heb ik de volgende gevoelens en gedachten:
- En deze herinneringen komen bij me op:
- Zo gedraag ik me wanneer ik in deze stand sta:
- Roept deze oudermodus bij mij ook een andere modus op? Zo ja, welke?
- Als ik dit type ouder voor mezelf ben, heb ik behoefte aan...
- Mijn gedrag zorgt er wel / niet voor dat ik krijg waaraan ik behoefte heb.
- Het effect van dit oudergedrag op mijn zelfvertrouwen is...
- In welk soort oudermodus (of -modi) herkent u zich het meest?

Stap 3: onderzoek je overlevingsmodi

Nu je hebt onderzocht welke gevoelige plekken je hebt meegenomen uit je jeugd, kun je bekijken hoe je omgaat met die gevoelige plekken. Overlevingsmodi zijn de strategieën die je als kind gebruikte om zo normaal mogelijk te kunnen leven met je onvervulde emotionele behoeften. Ze kunnen ook zijn ontstaan doordat je ouders zich zo gedroegen, en dus model stonden voor jouw gedrag. Je hebt deze overlevingsmodi dus als reactie op je ouder- en kindmodi. Meestal waren deze overlevingsstrategieën best effectief in je kindertijd. Maar in je volwassen leven kunnen ze je behoorlijk in de weg staan.

1. Onderwerping

Je gedraagt je alsof je ouder- of kindmodi waar zijn. Je zet je eigen behoeftes in de koelkast en doet braaf wat anderen graag willen dat je doet. Vaak kom je daardoor bij mensen terecht die anderen – jou dus ook – graag voor hun karretje spannen, waardoor het patroon nog verder wordt versterkt.

Je komt deze overlevingsmodus op het spoor door jezelf af te vragen of je het bij anderen ook normaal zou vinden dat ze al die dingen zouden

moeten doen die jij allemaal doet. De eisen die je stelt gelden hierbij namelijk vooral voor jezelf, en niet voor anderen.

2. Vermijding

Je sluit je af voor de pijn en kwetsbaarheid die je modi met zich meebrengen. Je vermijdt moeilijke situaties en gevoelens, bijvoorbeeld door je niet aan anderen te binden, geen risico's te nemen, te zorgen dat je niemand nodig hebt, door afleiding te zoeken op de computer of door heel hard werken, eten, gokken, sporten, of door gevoelens te dempen met alcohol of drugs.

3. Overcompensatie

Je doet het tegenovergestelde van wat je ouder- en kindmodi zeggen. In plaats van je minderwaardig te voelen blaas je je ego op (narcisme), in plaats van je hulpeloos te voelen zorg je dwangmatig dat je alles onder controle hebt, in plaats van je onbeduidend te voelen trek je alle aandacht naar je toe, in plaats van je schuldig te voelen maak je anderen verwijten, in plaats van je misbruikt te voelen maak je misbruik van anderen.

Schrijfoefening

Schrijf de volgende zinnen op een vel papier en vul ze aan:

- Ik herken mezelf in de volgende overlevingsstrategieën:...
- Ik onderwerp me / vermijd / overcompenseer wanneer...
- Maar wat ik in zo'n situatie echt zou willen, is...
- Dit gedrag zorgt er wel / niet voor dat ik mijn behoefte vervul.

Gezonde-volwassenenmodus

De laatste modus is die van de gezonde volwassene. Je hebt dan een genuanceerd, positief beeld van jezelf, en doet dingen die goed voor je zijn op de lange termijn. In deze modus koester je je kwetsbare kant. Je stelt grenzen aan het boze kind in je, en matigt je nelging om overlevingsmodi te gebruiken. In deze modus spreek je jezelf ook weleens streng toe, maar dan op een gezonde manier, die je aanzet om dingen te doen die goed voor je zijn. In therapie wordt er naar gestreefd om deze kant van jezelf zoveel mogelijk te versterken.

Stap 4: zorg voor het kind in jezelf

Om oude patronen te doorbreken moeten we de 'gezonde volwassene' in onszelf versterken. Maar het allerbelangrijkste is: je kindmodi gaan begrijpen en verzorgen. Daardoor leer je beter om te gaan met je behoeften en gevoelens.

■ VERZORG HET GEKWETSTE KIND

Ontspan je en ga in gedachten terug naar het kind dat je vroeger was. Hoe voelde je je toen? Probeer de gevoelens die je als kind had te accepteren en toe te laten. Sla in gedachten een arm om je 'kleine ik'. Wat had je toen nodig? Zijn er manieren om op dit moment, in je volwassen leven, te zorgen dat deze behoeften worden vervuld?

■ TEM HET BOZE KIND

Het boze kind in je onder controle krijgen gaat in twee stappen.

De eerste stap is begrijpen met welke behoeften deze modus samenhangt. Neem daarvoor een situatie in gedachten waarin je op een kinderlijke manier boos werd. Onderzoek je gevoel. Voel je je onrechtvaardig behandeld? Is er tegelijkertijd een gekwetste-kindmodus actief waardoor je ook verdriet, eenzaamheid of afwijzing voelt? Welke behoefte voelde je op dat moment? Wilde je bijvoorbeeld serieus genomen worden, geaccepteerd worden, of was je op zoek naar grenzen?

De tweede stap is een goede manier vinden om die behoeften te bevredigen, in plaats van in woede te ontsteken. Spreek bijvoorbeeld je behoefte uit.

■ MAAK JE GELUKKIGE-KINDMODUS STERKER

Ontspan je en ga in gedachten terug naar een moment waarop je gelukkig was. Hoe voelde je

je toen, welke geuren en geluiden waren er, wie waren ook aanwezig? Welke elementen hiervan kun je ook aan je huidige leven toevoegen?

Meer over schematherapie?

■ Hannie van Genderen, Gitta Jacob en Laura Seebauer, *Patronen doorbreken. Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen*, Nieuwezijds, € 19,95. **We mogen 20 exemplaren weggeven!** Loot mee op psychologiemagazine.nl/lezersaanbiedingen

■ Plusabonnees mogen een vraag over schematherapie voorleggen aan Hannie van Genderen: ga naar psychologiemagazine.nl/vraagadvies