

# Van Leed naar Liefde

## WERKBOEK



## WEEK 4

### Functie van verslaving

Hieronder een lijst van verdediging en overlevingsmechanismen die jou weg zouden kunnen houden bij jouw realiteit. Je kunt hierbij denken aan onderdrukte gevoelens uit je jeugd maar ook aan gevoelens uit het hier en nu.

Vink de overlevingsmechanismen aan die jij herkent in jouw leven. Zijn er nog andere manieren om niet te voelen?

Voeg deze dan toe aan de lijst.

Opdracht 1a) Zoek, wanneer je de behoefte voelt, de betekenis van de verschillende mechanismen die je niet kent, op het internet op, en onderzoek welke op jou van toepassing kunnen zijn.

|                                                          |  |
|----------------------------------------------------------|--|
| Pleasen                                                  |  |
| Zorgen                                                   |  |
| Vechten                                                  |  |
| Vluchten                                                 |  |
| Boosheid                                                 |  |
| Valse hoop                                               |  |
| Geen nee durven zeggen                                   |  |
| Sociale omgang vermijden                                 |  |
| Perfectionisme                                           |  |
| Andere verslavingen: drank, drugs, seks, werken, mediums |  |
| Dwangmatig overeten                                      |  |
| Dwangmatig ondereten                                     |  |
| Onverschilligheid                                        |  |
| Controle gedrag                                          |  |
| Lichamelijke ziekten                                     |  |
| Geestelijke ziekten                                      |  |
| Ontkenning                                               |  |
| Verdringing                                              |  |
| Projectie                                                |  |
| Dissociatie                                              |  |
| Regressie                                                |  |

|                        |  |
|------------------------|--|
| Rationalisatie         |  |
| Reactieformatie        |  |
| Zwart-wit denken       |  |
| Identificatie          |  |
| Isoleren               |  |
| Intellectualiseren     |  |
| Jaloezie               |  |
| Humor                  |  |
| Angst                  |  |
| Jezelf afwijzen        |  |
| Passief agressief zijn |  |
|                        |  |
|                        |  |
|                        |  |

Opdracht 1b) Wat is de functie (positieve intentie) van jouw verslaving? Beschrijf:

Opdracht 1c) Welke werkelijkheid, welke realiteit, welke oude pijn, welk gevoel, welk verdriet of intimiteit probeer jij op afstand te houden?

## Ontwikkel je volwassen autonome zelf

- 1 Schrijf de namen van 5 mannen of vrouwen op die je persoonlijk kent en die je zou beschrijven als liefdevol, verantwoordelijk en volwassen. Schrijf achter hun namen de eigenschappen op basis waarvan jij ze in dit lijstje hebt opgenomen.
- 2 Schrijf de namen van 3 personen die je niet persoonlijk kent, maar die je in een film of op TV gezien hebt, of over wie je gelezen hebt. Schrijf achter hun namen de eigenschappen die hen in jouw ogen tot goede voorbeelden maken van mensen die krachtige volwassenen en rolmodellen zijn.
- 3 Knip uit tijdschriften plaatjes van mensen die er uit zien alsof ze de eigenschappen uit punt 1 en/of punt 2 bezitten. Maak met deze plaatjes een collage.
- 4 Maak een lijstje van de keren dat jij in je leven verantwoordelijkheid hebt gedragen. Hoe ging je met die verantwoordelijkheid om? Kon je die goed aan of was je onzeker?
- 5 Geef een beschrijving van jouw ideale volwassene. Maak een lijstje van 10 goede eigenschappen die deze volwassene zou moeten bezitten.
- 6 Ga na welke van deze eigenschappen jij zelf bezit, maak de balans op, welke heb je al en welke moet je nog ontwikkelen om een effectieve innerlijke volwassene te krijgen? Gebruik de lijst niet om een oordeel te vellen, maar om te bepalen waar jij nog aan kunt werken.
- 7 Doe je ogen dicht en stel je voor dat deze ideale volwassene voor je staat. Versmelt met hem of haar en stel je voor dat je die man of vrouw wordt. Voel hoe je je voelt, hoe je loopt, hoe je staat, hoe je beweegt. Beschrijf de ervaringen achteraf.

Als het goed is heb je nu een duidelijker beeld van hoe sterk jouw innerlijke volwassene is en welke eigenschappen je in hem of haar nog tot ontwikkeling kunt brengen. In het werk met je innerlijke kinderen zul je de volwassen ik veel gebruiken. Probeer in de oefeningen die je doet altijd dat deel van jezelf in te brengen dat verantwoordelijk is en liefdevol. Doe zo nodig alsof, als het nog moeilijk is deze naar voren te brengen. Maak als dat nodig is gebruik van rolmodellen, bijvoorbeeld uit stap 1 of 2. Deze kun je alles laten doen of zeggen wat jij nog niet kunt, net zo lang tot jouw volwassen ik wat steviger in zijn/haar schoenen staat.

## Opdracht 3) Innerlijk kind opdracht

### Schrijven met je innerlijke kind

Schrijven met je innerlijke kind is een prachtig gereedschap om je automatische piloot gedrag, trancegedrag, (overlevingsstrategieën) die we allemaal in meer of mindere mate kennen te doorbreken. Wanneer je een overlevingsstrategie ontmantelt kun je in contact komen met de onderdrukte gevoelens van je innerlijke kind.

#### Wat is innerlijk-kind werk?

Innerlijk-kind werk is innerlijk werk waarbij je terug gaat naar de ervaringen uit je verleden, uit je kindertijd. Vanuit je volwassen bewustzijn (helicopterview) maak je contact met ervaringen, die ervoor zorgen dat je terugvalt in een overlevingsstrategie automatisch piloot, trancegedrag. Je kunt hierbij denken aan jezelf aanpassen, pleasen, controlegedrag,

verantwoordelijkheden overnemen overmatig zorgen voor een ander (codependent gedrag) of andere gedragingen om gevoelens te onderdrukken. Vaak zijn aan de ervaringen in je jeugd belemmerende overtuigingen gekoppeld, zoals:

**"Ik ben niets waard" "Ik doe het niet goed" of "Ik mag er niet zijn"**

Door contact te maken met gebeurtenissen uit je kindertijd kun je bewust worden van je oude overtuigingen en onderdrukte gevoelens die ervoor zorgen dat je als volwassene je vanuit deze oude overtuigingen en onderdrukte gevoelens bent gaan gedragen.

Vanuit je volwassen bewustzijn kun je deze gedachten, patronen en gevoelens vervolgens herkennen, doorvoelen en loslaten zodat je vanuit liefde voor jezelf kunt reageren zonder jezelf te verliezen of weg te geven aan een overlevingsstrategie.

Het is niet de bedoeling dat je het verleden herbeleeft maar wel dat je met je volwassen bewustzijn je innerlijk-kind gevoelens alsnog doorvoelt. Je kijkt er vanuit je volwassen bewustzijn naar vanuit compassie en mededogen. Deze gevoelens heb je als kind onderdrukt omdat ze te pijnlijk waren maar nu ben je volwassen en kun je het aan.

Er zijn 5 stappen die je doorloopt wanneer je een overlevingsstrategie ontmantelt. Je disidentificeert je van een strategie (je komt uit de trance) zodat je in staat bent om onderdrukte gevoelens alsnog te doorvoelen en jezelf vanuit je volwassen autonome zelf

Te geven wat je nodig hebt.

## Stap 1

Herken de trance, de illusie, de automatische piloot of de overlevingsstrategie die zich aandient naar aanleiding van een gebeurtenis met een bepaald persoon of specifieke situatie.

Inventariseer voor jezelf van welk gedrag jij last hebt. Wanneer dit helder voor jezelf is wees je dan bewust van dit gedrag (alarmbel). Bijvoorbeeld wanneer je merkt dat de behoefte om je aan te passen zich aandient.

Wat kun je doen wanneer je herkent dat je in de trance schiet?

- benoem wat de trance is (bijvoorbeeld aanpassen)
- stap eruit (trance herkennen is een indicatie dat je uit de trance bent)

## Stap 2

Stel je voor dat je niet toegeeft aan de behoefte om je aan te passen. Welk gevoel komt er dan op je af? Angst, onrust, brok in je keel, steek in je maag?

Ga rustig zitten en ervaar al deze gevoelens die bij je opkomen.

Vraag dan aan jezelf waar in je leven, je dit gevoel eerder hebt gevoeld? Laat omhoog komen wat er omhoog komt.

Stel jezelf nu de volgende vragen.

- Waar raakt dit gevoel aan?
- Waar in je leven heb je dit gevoel eerder ervaren?
- Waar ben je?
- Wat gebeurt er?
- Wat doe je?

Blijf er naar kijken vanuit het nu, vanuit de helikopterview, vanuit een uitkijktorentje.

## Stap 3

Pak nu pen en papier en schrijf het volgende op.

- Wat zijn mijn gedachten?
- Wat voel ik?
- Waar voel ik iets in mijn lijf?
- Wat heb ik nodig?
- Kan ik dit aan mezelf geven?

## **Stap 4**

**Schrijf nu de volgende zin op.**

Doe dit met je rechterhand (*dominante hand*) als je rechtshandig bent en met links (*niet dominante hand*) als je linkshandig bent.

**Lieve kleine..... (vul hier je naam in).**

Ik zie dat je je bang, boos, blij, bedroefd of eenzaam voelt.

Schrijf vanuit je volwassen autonome zelf en benoem de gevoelens die je waarneemt en geef hier erkenning aan. Vraag wat de kleine in jou nodig heeft. Realiseer je en wees je bewust dat dit kind gevoelens zijn.

## **Stap 5**

**Schrijf nu vanuit je innerlijk kind naar je volwassen zelf**

**Lieve grote ..... (vul hier je naam in).**

Wat fijn dat je naar me luistert. Ik voel me inderdaad.....

Ik zou heel graag willen dat.....

Doe dit met je linkerhand als je rechtshandig bent en met rechts als je linkshandig bent.

Wissel de rollen zo vaak om als jij denkt dat nodig is om al je gevoelens te uiten en te zorgen voor het kind in jou. Voel zelf wanneer het genoeg is. Eindig altijd vanuit je volwassen autonome zelf met schrijven. De volwassene in jou heeft het laatste woord. Geef eventueel tips en adviezen of laat de kleine.... simpelweg weten dat je er voor haar/hem bent en op welke manier. Denk eraan dat als je beloften maakt dat je deze ook

daadwerkelijk nakomt want anders richt je opnieuw schade aan.

Herhaal het werken met je innerlijk kind zo vaak als nodig is.

Iedere keer wanneer je je rot voelt, je schaamt, je schuldig voelt, bevriest, please gedrag vertoont of andere overlevingsstrategieën zich aandienen. Iedere keer dat je dit gedrag waarneemt weet je dat er innerlijk kind werk te doen is, dat je mag gaan zorgen

voor de kleine... in jou.

Mocht je meer ondersteuning nodig hebben bij dit proces dan kun je één of meerdere individuele sessies innerlijk kind werk inplannen. Wanneer je dit proces vaker begeleid hebt doorlopen, wordt het steeds makkelijker om vanuit het volwassen autonome zelf te reageren.

Succes!

