

## **Zelfevaluatie aan de hand van gedragspatronen**

Gedrag kun je onderscheiden in drie bewegingen, gedragspatronen ontwikkeld in de kindertijd. Ze gaven ooit houvast maar beperken nu onze groei en ontwikkeling. Als de patronen uitdunnen komen de de authentieke kwaliteiten vrij die in deze beweging liggen verborgen.

### **##De overlevingsstrategie**

In het opgroeien van kind naar volwassene ontwikkelen we allemaal patronen. Deze patronen worden wel 'overlevingsstrategieën' genoemd. Ze zijn erop gericht veiligheid te creëren en vormen de basis voor een beeld dat je, in de loop van de eerste vijf levensjaren, ontwikkelt over jezelf, over de wereld en over de relatie die je met de wereld hebt. Je identificeert je met deze beelden en ze vormen samen je ego-identiteit. Wie je denkt te zijn wordt dus in hoge mate bepaald door de wisselwerking van jou met je omgeving!

### **###Bewegingen**

Karen Horney heeft drie basale patronen onderscheiden, patronen die Wilhelm Reich herkende in de pulserende cel. Uitgangspunt voor die patronen is de relatie met je omgeving; het zijn de beweging naar iets toe, van iets af en tegen iets in.

De beweging naar iets toe zien we met name terug in de pleaser, iemand die vooral gericht is op harmonie, en veiligheid zoekt door conflicten te vermijden. We zien het ook terug in de hulpverlener, iemand die de ander wil helpen. Mensen bij wie dit patroon dominant aanwezig is, nemen vaak veel op hun schouders. Ze zijn voortdurend in de weer om het allemaal goed te doen. Ze kunnen moeilijk alleen zijn en zoeken vaak het gezelschap. Ze raken gemakkelijk overwerkt. Immers er is hen alles aan gelegen om het 'goed te doen'.

De beweging tegen iets in wordt ook wel de verzetsstructuur genoemd. We zien het terug in het koppige kind, in het kind dat weigert zich aan te passen aan de eisen van de ouders. Als er veel spanningen zijn in huis, dan is woede de uitlaatklep voor de spanningen. Het is vaak niet de meest veilige bescherming naar de buitenwereld, maar het kan een kind wel houvast geven in het gevoel dat het macht heeft. Volwassenen bij wie deze structuur dominant aanwezig is, zeggen 'nee' voordat ze onderzoeken of ze iets wel of niet willen, of iets wel of niet past. Boosheid, opstandigheid en rebellie zijn de belangrijkste kenmerken. Verharding biedt veiligheid.

De beweging van iets af zien we terug in het terugtrekken. In gezelschap zal iemand bij wie deze structuur dominant aanwezig is, stil zijn en zich niet gemakkelijk met iets bemoeien. Het is vaak lastig om echt contact met zo iemand te krijgen. Wat hij of zij echt voelt en denkt houdt hij of zij voor zich. Het lijkt ook vaak alsof zo iemand in een ivoren toren zit, ver weg van het gekrioel op aarde. Als deze structuur dominant is kan ze ook leiden tot het opgeven, tot depressie.

### ###Opdracht 1

In ieder van ons zijn alle drie de bewegingen aanwezig, maar vaak is er een dominant. Hieronder een serie vragen die je helpen om hier meer helderheid in te krijgen:

1 Geef met een cijfer van 0-10 de dominantie van van een patroon. 0 betekent laag en 10 hoog:

Beweging naar iets toe:

Beweging van iets af:

Beweging tegen iets in:

2. Geef met een voorbeeld aan hoe de meest dominante strategie voor jou eruit ziet. Beschrijf het gedrag.

3. Wat is hier je onderliggende motivatie? Wat wil je met dit gedrag bereiken?

4. Welke kwaliteit van jezelf herken je hierin?

5. Wat zie je hier als je valkuil?

### ###Kwaliteiten

De drie bewegingen: 'naar iets toe', 'van iets af' en 'tegen iets in' dragen, verborgen in het patroon, een authentieke, een wezenlijke, kwaliteit.

De beweging naar iets toe, ontdaan van de noodzaak tot bescherming, is een beweging vanuit het hart, een beweging van uitreiken uit liefde. Het is de kwaliteit van verbinding.

De beweging tegen iets in, is het vermogen om onderscheid te maken tussen wat je wel en niet wilt. Het is het vermogen om grenzen te stellen en op tijd nee te

kunnen zeggen. Het is de kracht, de levensenergie die ons in staat stelt om op voor onszelf op te komen en meer autonoom te worden.

De beweging van iets af draagt in zich de primaire behoefte om zich van tijd tot tijd terug te trekken. De behoefte om tijd en ruimte te vinden om met zichzelf te zijn, in stilte. Het is een voorwaarde voor elk groeiproces. Je zoekt dan de stilte en het alleen-zijn op.

Om meer in harmonie met onszelf en onze omgeving te kunnen leven, hebben we dus al deze kwaliteiten nodig en ze zijn in ons aanwezig; het zijn authentieke kwaliteiten van menszijn. Mogelijk herken je deze kwaliteiten en zijn er situaties waarin alle kwaliteiten naar boven komen. Enkele vragen:

### ###Opdracht 2:

- 1: Herken je de kwaliteiten van liefde, kracht en rust in jezelf?
2. Op welke momenten zijn ze voor je beschikbaar?
3. Beschrijf hoe je die kwaliteiten ervaart in jezelf. Kun je ze ervaren in je lichaam?
4. Wat voor effect hebben ze op je als ze meer aanwezig zijn?

### ###Harmonie en Disharmonie

Als we de kwaliteiten directer kunnen ervaren, wordt het ook gemakkelijker om de effecten van de patronen te doorzien.

Bij de pleaser zijn liefde en het vermogen tot verbinding als kwaliteit aanwezig. Maar de pleaser is bang voor conflicten en heeft haar boosheid vaak in grote mate onderdrukt. Zo is het voor haar lastig om voor zichzelf op te komen en grenzen te stellen. Ze is vaak ook bang om alleen te zijn en zoekt voortdurend bevestiging in het gezelschap van anderen.

Degene die zich terugtrekt, vermijdt gezelschap, maar terugtrekken impliceert ook een terugtrekken van zichzelf. Hier ontbreekt liefde en verbinding. Hij lijkt autonoom en onafhankelijk. Het wordt: 'Ik heb niemand nodig, ik doe het wel alleen'. Grenzen stelt hij door te vermijden.

Als boosheid en verzet overheersen, zal je gemakkelijk je woede op de omgeving richten en daarmee de nuance missen om onderscheid te maken. Het hart is min

of meer gesloten. Als de boosheid wordt onderdrukt word je gemakkelijk cynisch en negatief.

Patronen dienen onze overleving en ze hebben ons houvast geboden in onze kindertijd. Als we ouder worden dreigen ze ons vast te houden, dreigen ze onze groei en ontwikkeling te beperken. Willen we onze problemen aanpakken en verder groeien dan moeten we onze patronen doorbreken en onze comfort-zone verlaten. We moeten onze angst voor verandering onder ogen durven zien. In de vorige opdracht hebben we kunnen ervaren hoe het is als we de drie genoemde kwaliteiten in onszelf kunnen ervaren. Hoe is het om de angst voor deze zelfde kwaliteiten onder ogen te zien?

### ###Opdracht 3

1. Stel je zelf voor dat je je beweegt naar de kwaliteit van authentieke liefde, verbinding en intimiteit. Wat ervaar je in jezelf aan aarzeling en angst? Kun je je angst beschrijven? Waar ervaar je die angst in je lichaam?
2. Stel je zelf voor dat je je beweegt naar de kwaliteit van kracht en voor jezelf opkomen, van staan voor jouw waarheid. Wat ervaar je in jezelf aan aarzeling en angst? Kun je je angst beschrijven? Waar ervaar je die angst in je lichaam?
3. Stel je zelf voor dat je je beweegt naar de kwaliteit van alleen zijn met jezelf. Wat ervaar je in jezelf aan aarzeling en angst? Kun je je angst beschrijven. Waar ervaar je die angst in je lichaam?

### ###Evenwicht tussen uitersten

Als we opnieuw kijken naar de kwaliteiten dan kunnen we ze ook aangeven op een schaal.

Liefde kent zowel het patroon van pleasen als, het andere uiterste, het alleen gericht zijn op je eigen belangen, het egocentrisme. Ware liefde is er zowel voor jou als voor de ander.

Ware kracht en autonomie kent aan de ene kant van de lijn de boosheid die zich overal op richt, ook op onszelf en aan de andere kant de onderdrukte of ontkende boosheid. In beide uiteinden is de pure kwaliteit Kracht, afwezig.

Innerlijke rust vind je niet door je terug te trekken of te verdoven en je vindt het niet door de eenzaamheid die je in jezelf ervaart te vermijden.

### ###Opdracht 4

Hieronder vind je drie schalen. In het midden van elke schaal staan de kwaliteiten vrij van patronen.

1. Kun je in jezelf zien en/of voelen vanuit welke plek je je op elk van deze schalen, naar het midden beweegt?

Misschien voel je bij een specifieke kwaliteit dat je je van beide uiteinden naar het midden begeeft. Geef dat dan aan.

Volg hierbij niet alleen je verstand, maar ook je gevoel, je intuïtie.

2. Kun je ook aangeven waar je je op elke schaal bevindt?

3. Wat is het effect van deze hele oefening op jou? Hoe ervaar je dat?

Pleasen —————-Liefde————— Ego-centrisme

Boosheid————— Kracht ————— Onderdrukte  
boosheid

Terugtrekken —————-Rust—————Alleen zijn  
vermijden

### ###Follow-up

Je kunt deze oefening herhalen en op deze manier de ontwikkeling van de bevrijding van je patronen volgen. Je kunt kijken hoe het gaat met de vrijheid in de groei van het vermogen tot liefde en verbinding, in het ontwikkelen van assertiviteit en autonomie en in het vermogen om met jezelf alleen te zijn en rust

te vinden.

Met name de laatste opdracht kan je snel en gemakkelijk een overzicht geven van je groei en dienen ter evaluatie van het groeiproces.