

CHECKLIST



EEN MUURTJE OM JE HEEN



Hoe een 'muurtje' ontstaat

Het kan al vroeg beginnen

We weten het allemaal: naast praktische verzorging heeft een baby warmte, aandacht, liefde, veiligheid en nabijheid nodig. In eerste instantie van zijn moeder. Soms is die echter fysiek niet in de buurt: zij is in een andere kamer, op het werk of misschien een tijdje buitenshuis, bijvoorbeeld in het ziekenhuis.

Emotioneel beschikbaar?

Soms is moeder wel bij de baby in de buurt, maar is ze emotioneel niet beschikbaar. Dan luistert ze niet écht naar hem omdat ze met iets anders bezig is, bijvoorbeeld met koken, haar telefoon of een activiteit met een ander kind. Of wellicht is ze gestrest door haar werk of worstelt ze met emoties door familieomstandigheden.



Als het structureel wordt

Dat is voor de baby niet meteen een probleem. Maar het wordt anders als die (emotionele) afwezigheid structureel wordt: als het kind steeds maar op zichzelf aangewezen blijft en zijn diepste behoefte aan échte aandacht en verbinding steeds weer genegeerd wordt, al dan niet bewust. Dan gaat een baby, peuter, kleuter geloven dat hij 'het niet waard is om van te houden'. Dat is niet een denken, het is een diep onbewust gevoel.

Overlevingspatroon

Het verlangen dat papa en mama van hem houden, blijft bestaan, dus wil hij er alles aan doen om dat te krijgen. Tegelijkertijd bouwt het kind steen voor steen een muurtje om hem heen om zich te beschermen. Hij wil de pijn van afwijzing niet voelen. Het muurtje is een overlevingsmechanisme, een manier om 'te overleven'.

Mama, papa....!

Mama, zie me! Papa, luister naar me! Mama en papa, hou van me!

Dát is wat een kind het liefste wil.

En daar probeert hij voor te zorgen door bijvoorbeeld zijn stem te laten horen, ruzie met zijn broertje te maken, door te zeuren of de clown uit te hangen, door heel behulpzaam of zelfstandig te zijn. Of juist door zich rustig en klein te houden, niet op te vallen en geen last te veroorzaken.

Blijven zoeken

Als het diepste verlangen van het kind niet (volledig) door zijn ouders vervuld wordt, blijft het kind, en later de puber en nog later de volwassene daar bij andere personen naar zoeken: bijvoorbeeld bij vrienden, collega's, partner of eigen kinderen.



Overlevingsmechanismen in mijn familie...

Ik herken veel overlevingspatronen. Allereerst die van mijzelf: 'Ik doe het wel alleen, ik wil jou er niet mee belasten.' Dit heb ik mezelf onbewust aangeleerd omdat ik mijn moeder niet méér werk wilde bezorgen dan nodig was.

In ons ouderlijk gezin zijn er nog wel een paar op te noemen. Een van mijn zussen is een echte regelaar: 'Ik zal het wel oplossen, ik kan dat goed.'

Mijn andere zus is de clown van de familie, ze heeft met haar grapjes altijd de lachers op de hand.

...en in mijn omgeving

Op mijn werk zei een collega altijd: 'Het is vast een domme vraag, maar....' Ze deed zich onnozel voor, om eventuele kritiek vóór te zijn.

En een van mijn vrienden wil altijd het laatste woord hebben, hij vindt dat hij altijd gelijk heeft.

Kwaliteiten

Deze muurtjes, deze overlevingspatronen, zijn niet alleen maar lastig of vervelend. Het zijn ook kwaliteiten. Want het is fijn als je zelfstandig bent, het is leuk als je de gangmaker op het feestje bent, het is prettig als je behulpzaam bent.

Belemmeringen

Tegelijkertijd schiet ons overlevingsgedrag vaak het doel voorbij. Want achter dat muurtje kunnen we ons eenzaam voelen. Ikzelf doe wel lekker alles stoer alleen, maar ik hunker soms naar iemand die mij helpt. En mijn grappige zus zegt vaak: 'Niemand neemt me serieus'.

Het was een bescherming

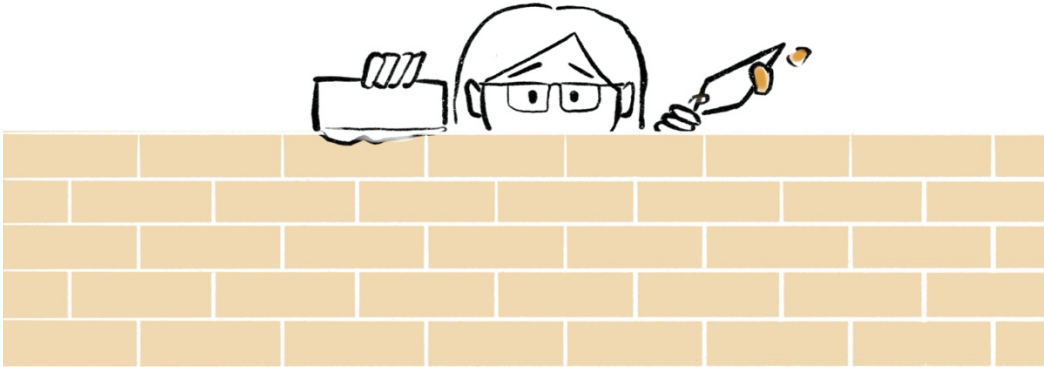
Deze muurtjes om ons heen hebben ons vroeger beschermd tegen de afwijzing en pijn die we gevoeld hebben. De pijn van het niet gezien worden, de pijn van het niet gehoord worden. De pijn omdat onze ouders niet van ons hielden, althans, zo hebben we dat in die periode ervaren.

Weer opbouwen?

Maar dat was tóen. Toen heb je, steen voor steen, jouw muurtje opgebouwd. Nu je volwassen bent, zijn die overlevingspatronen een gewoonte geworden, maar zijn ze niet meer perse nodig. Je hebt er misschien meer last van dan dat het je iets oplevert. Dus wat weerhoudt je om je muurtje weer af te breken? Steen voor steen, op je eigen tempo. Want je eigenste zelf, zonder muurtje, zonder masker, mag er zijn. Je bent goed zoals je bent!

CHECKLIST – welke overlevingspatronen herken jij bij jezelf?

	Ik hoor er niet bij.
	Wat ik zeg, interesseert niemand.
	Ik ben dom, ik begrijp het toch niet.
	Ik moet het ook allemaal alleen doen!
	Zie je wel, ik ben altijd de pineut.
	Ik doe het ook nooit goed.
	Ik hou me rustig, dan kan ik ook niks fout doen.
	Doe jij het maar, bij mij gaat het toch mis.
	Ik mag niet boos, bang, verdrietig zijn.
	Ik ben de oudste, ik moet de wijste zijn.
	Als niemand me helpt, doe ik het zélf wel.
	Het moet wel leuk blijven.
	Ik wil mijn vader/moeder/partner/kind niet voor het hoofd stoten.
	Het moet wel 100% in orde zijn.
	Ik zorg daar wel voor.
	Ik moet zorgen dat hij blij, tevreden, gelukkig is.
	Ik wil geen ruzie.
	Als jij van mij houdt, dan hou ik van jou.
	Ik heb altijd gelijk.
	Ik mag geen fouten maken.
	Wacht maar, ik doe het wel.
	Sorry, let maar niet op mij.
	Ik mag pas ontvangen als ik genoeg heb gegeven.
	Geen ruzie, laten we het gezellig houden.
	Ik ben nou eenmaal de baas, dus jij moet luisteren.
	Gezellig hè, vinden jullie het ook niet gezellig, ja toch?
	Grrr....ik kan het ook nooit goed doen!
	Zeg jij het maar, ik volg jou.
	Maakt mij niet uit, ik vind alles goed.
	Wat er ook gebeurt, het is NIET mijn schuld!
	Als ik maar hard mijn best doe, dan zien ze me.
	Iemand nodig? Nee hoor, ik red me prima alleen.
	Ik hoef het niet eens te proberen, het lukt toch niet.
	Er is niemand die echt om me geeft.
	Hallo zeg, ik ben er óók nog!
	Pas als het met jou goed gaat, gaat het met mij ook goed.
	...en zo zijn er nog veel meer....



Kan ik je ergens mee helpen?

Wil je hulp bij het ontdekken van jouw zorgvuldig opgebouwde muurtje?
Of wil je een muurtje of familiepatroon doorbreken?

Dat kan door middel van **een individuele familieopstelling.**

Je kunt ook (eerst) komen naar de **presentatie 'In elke familie is weleens wat'**
of naar de **workshop 'Van je familie moet je het maar hebben'**

Hartelijke groet,
Marga van Holsteijn

Praktijk Trotse Moeders
0623074460

www.praktijktrotsemoeders.nl



Marga van Holsteijn

Familieopsteller
en Stiefexpert