

Module 3 Ons referentie kader

Les 3.4 Het is hun schuld!

Of toch beter eigen verantwoordelijkheid nemen?

Onze ouders de schuld geven?

Zoals we al eerder zagen geven ouders hun kinderen alles wat ze kunnen geven, ook al had jij iets anders willen hebben of nodig gehad. Ik ben in mijn praktijk nog geen ouder tegen gekomen die zijn of haar kind expres pijn heeft gedaan door bijvoorbeeld geen liefde te geven. Als ouders kun je namelijk niet geven wat je zelf niet hebt ontvangen. Als je zelf geen liefde hebt gekregen, kun je geen liefde doorgeven, omdat je niet weet wat je door moet geven. Als je zelf niet hebt geleerd om over emoties te praten, kun je dat ook niet doorgeven, want je weet niet wat je door moete geven.

Onze ouders zijn weer opgevoegd door hun ouders en die weer door die van hun en zo gaat dat achter hun generaties door. Iedere generatie heeft zo zijn eigen uitdagingen gehad. Zo leefden mijn Opa en Oma tijdens de 2de wereld oorlog. Dit heeft groot effect gehad op de opvoeding van de generatie van mijn ouders. Praten over gevoelens gebeurde niet veel, zeker niet door mannen. Wil niet zeggen dat mijn vader geen emoties heeft. Hij heeft alleen nooit geleerd hoe je ze kunt uiten of er mee om kunt gaan. Hij had ze ver weg leren stoppen omdat hij er op gewezen werd dat jongens niet huilden. In die tijd waren de gezinnen groot, van kinderen werd verwacht dat ze in huis of het bedrijf mee werkten, dus geen tijd om te spelen of socializen. Er moest hard, veel en lang gewerkt worden. En als er dan wat tijd over was, dan mocht er gespeeld worden.

Ga (als dit nog mogelijk is) in gesprek met je ouders over hun jongere jaren, hoe zij die ervaren hebben. Wat hun angsten, struggels, ervaringen waren met hun ouders, op school, met hun vriendjes, sport, werk enzo. Hadden hun ouders tijd voor hen? Werd er gekletst, geknuffeld, gestoeid, of moesten ze juist alles alleen doen? Als je begrijpt waar ze vandaan komen kun je misschien zien dat zij eigenlijk ook niet veel anders hebben kunnen doen. Bekijk je ouders dus met vriendelijke zachte ogen. Het scheelt namelijk veel om jezelf niet als slachtoffer van een situatie of opvoeding te zien.

Zo gaat er een verhaal de ronde over een super criminele vader die al een aantal keer in de gevangenis heeft gezeten. Deze vader heeft twee zonen. Een die precies zijn kant op is gegaan en de ander die rechter is geworden. Als er aan beide zonen wordt gevraagd waarom ze gekozen hebben voor hun pad, reageren ze beiden met tja, dat komt door mijn vader...

Even wat anders tussen door. Ik wil je nu vragen om even rond te kijken in je omgeving en alle blauwe dingen goed in je op te nemen, kijk even goed rond en onthoud alle blauwe dingen die je ziet. Sluit nu je ogen.

Oké, nu vraag ik je alle groene dingen die je gezien hebt op te noemen.... Lastig hè?

Je was gefocust op de blauwe dingen, dus zag geen groene dingen. Zo werkt dat ook met onze mind.

Deze is namelijk steeds op zoek gaat naar bevestiging van wat we denken. Dus denken we bijvoorbeeld dat we onhandig bent, dan zal ons brein alleen aandacht vestigen op de dingen die we onhandig doen, en alle dingen die we juist super handig doen totaal negeren.

Denken je bijvoorbeeld dat je kind een sloddervos is, zal je ook alleen de rommel zien die het achter zich aan laat gaan, en bijna geen andere positieve eigenschappen zien.

Zo had ik laatst een vervelende ervaring met mijn Franse vriend. Ik had het gevoel dat ik er

alles voor deed om in zijn leven te passen (leerde bijvoorbeeld frans, terwijl ik het rete druk had) en hij accepteerde mijn Engelse taallessen cadeau aan hem niet eens. Hij wilde helemaal geen moeite doen voor mij... Dit idee, gestoeld op de belemmerende overtuiging ik wordt niet gezien, zorgde ervoor dat ik saggerijng en bot naar hem reageerde. Wat weer ontaarde in onenigheid. Ik baalde hier zo van! Ik voelde me daardoor super rot, had zelfmedelijden, voelde me hulpeloos en gaf hem er de schuld van dat ik me zo voelde... Kortom ik zat in slachtofferschap.

Wat is eigenlijk de definitie en kenmerken van de slachtofferrol.

De slachtofferrol verwijst naar een psychologische toestand waarin we onszelf zien als slachtoffer van externe omstandigheden, andere mensen of het leven zelf. Het gaat vaak gepaard met een gebrek aan verantwoordelijkheid nemen voor eigen keuzes en acties. Mensen die zich in een slachtofferrol bevinden, ervaren hun leven vaak als onrechtvaardig en hebben de neiging om externe factoren de schuld te geven van hun problemen, in plaats van actief betrokken te zijn bij het oplossen ervan.

Zeven kenmerken van in een slachtofferrol zitten:

- **Externe factoren:** Mensen in de slachtofferrol wijzen de schuld vaak toe aan externe factoren, zoals andere mensen, de samenleving, het lot of omstandigheden, in plaats van hun eigen verantwoordelijkheid te erkennen.
- **Zelfmedelijden:** Een constant gevoel van zelfmedelijden en het geloof dat het leven oneerlijk is, zonder de bereidheid om te kijken naar mogelijkheden tot positieve verandering.
- **Hulpeloosheid:** Het gevoel van machteloosheid en het idee dat er geen controle is over de eigen situatie. Mensen in de slachtofferrol geloven vaak dat ze niets kunnen doen om hun omstandigheden te verbeteren.
- **Negatieve zelfpraat:** Een neiging tot negatieve zelfpraat en het aannemen van een slachtofferidentiteit. Ze kunnen zichzelf beschrijven als pechvogels en geloven dat ze niet in staat zijn om te slagen.
- **Gebrek aan verandering:** Een weerstand tegen verandering en het vermijden van verantwoordelijkheid voor het nemen van stappen om de situatie te verbeteren. Hierdoor blijven mensen in een cyclus van passiviteit en klagen.
- **Herhalende patronen:** Het herhalen van vergelijkbare situaties en problemen zonder de bereidheid om te leren van eerdere ervaringen en gedragspatronen aan te passen.
- **Afwijzing van hulp:** Mensen in de slachtofferrol kunnen vaak hulp afwijzen of negeren, omdat ze ervan overtuigd zijn dat niets echt kan helpen of veranderen.

Hoe komen we uit het slachtofferschap?

- **Zelfreflectie:** Begin met zelfreflectie. Neem regelmatig de tijd om stil te staan bij je gedachten, emoties en reacties op situaties. Vraag jezelf af waarom je je op een bepaalde manier voelt en welke gedachten hieraan ten grondslag liggen.
- **Erkennen van Eigen Keuzes:** Besef dat je altijd een keuze hebt in hoe je reageert op situaties. Ook al kunnen externe omstandigheden moeilijk zijn, je hebt de kracht om te kiezen hoe je ermee omgaat. Door deze erkenning neem je actief verantwoordelijkheid voor je reacties.

- **Gedachten Herformuleren:** Werk aan het herformuleren van negatieve gedachten. Als je merkt dat je jezelf als slachtoffer ziet, probeer dan bewust je interne dialoog te veranderen. Vraag jezelf af: 'Hoe kan ik deze situatie anders benaderen?'
- **Positieve Affirmaties:** Integreer positieve affirmaties in je dagelijkse routine. Herhaal positieve uitspraken over jezelf en je mogelijkheden. Dit helpt bij het versterken van een positieve mindset en het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen welzijn.
- **Doelgerichte Acties:** Identificeer concrete doelen en stappen die je kunt nemen om positieve veranderingen in je leven te bewerkstelligen. Maak een actieplan en neem elke dag kleine stappen in de richting van deze doelen.
- **Leer van Fouten:** Zie fouten en tegenslagen als leermogelijkheden. In plaats van jezelf als slachtoffer te zien, vraag jezelf af wat je kunt leren van de situatie en hoe je dit in de toekomst kunt gebruiken voor persoonlijke groei.
- **Communicatie:** Neem verantwoordelijkheid voor je communicatie. Als je ontevreden bent over iets, communiceer dan op een constructieve manier. Vermijd het wijzen van vingers en focus op het uitdrukken van je behoeften en gevoelens.
- **Zelfcompassie en Zelfvergeving** (doorlopend): Ontwikkel zelfcompassie door vriendelijk te zijn voor jezelf in plaats van zelfkritiek te uiten. Begrijp dat iedereen fouten maakt en dat groeien een proces is. Vergeef jezelf voor eventuele fouten uit het verleden en richt je op het nemen van positieve stappen in het heden.
- **Gedachtenjournaling** (10 minuten per dag): Houd een gedachtenjournal bij. Neem dagelijks de tijd om je gedachten op papier te zetten. Identificeer eventuele negatieve gedachten en ga bewust na of ze gebaseerd zijn op feiten of op automatische negatieve patronen. Schrijf vervolgens positievere alternatieven op.
- **Bewuste Taalgebruik** (doorlopend): Let op je taalgebruik, zowel in je interne dialoog als in gesprekken met anderen. Vermijd het gebruik van slachtofferachtige taal en verschuif naar een taal die verantwoordelijkheid en empowerment uitstraalt. Zeg bijvoorbeeld "ik kies ervoor om" in plaats van "ik moet".

Maar het is niet altijd even makkelijk zelf verantwoordelijkheid te nemen, want soms zitten de overtuigingen echt heel diep onbewust. Het kan ook heel veel gevoelens en emoties oproepen die heel lang onderdrukt zijn gebleven. Iets waar we in onze opvoeding geen raad mee weten, gevoelens en emoties. We hebben nooit geleerd hoe hier op een adequate manier mee om te gaan.

En als je zelf verantwoordelijkheid neemt, is dit ook een stapje dat daarbij hoort. Het is als een bal die je jaren lang onder water hebt geprobeerd te duwen en waar je langzaam minder grip op hebt. Op een gegeven moment popt bij met een kracht omhoog.

Over het soort gedrag wat we onszelf hebben aangeleerd om die bal te onderdrukken hebben we het in het volgende hoofdstuk.