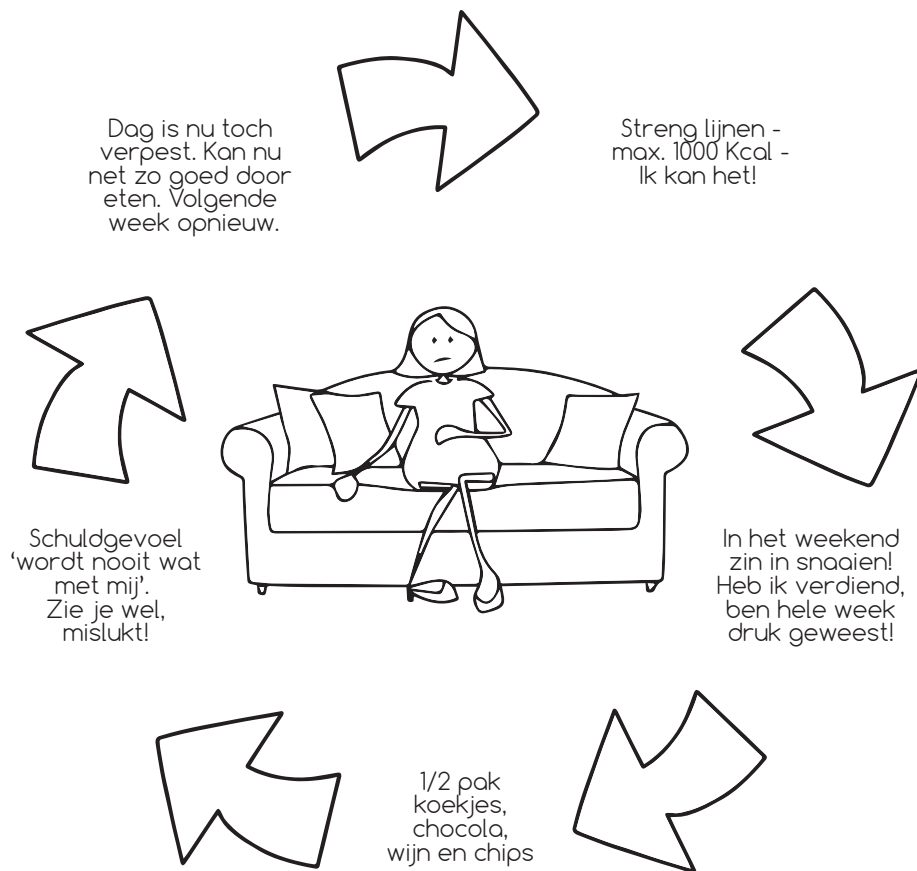




## Ouder Volwassene Kind

kijk met een rustige blik naar je eigen gedrag

Ken jij dat, dat je jezelf genadeloos veroordeelt, direct als je een keer over de schreef bent gegaan? Als je één keer chips of een ijsje hebt genomen? Ben je dan boos op jezelf. Teleurgesteld? Heb je het gevoel dat het nooit meer wat met je wordt? Heel herkenbaar en niet fijn.

Ga je vervolgens extra snoaien omdat het 'toch nooit meer wat met jou wordt'? In een video en document heb ik uitgelegd dat je op deze manier snel in een vicieuze cirkel terecht komt.

In dit document laat ik je aan de hand van het Ouder Volwassene Kind model zien hoe je kunt voorkomen dat je in de vicieuze cirkel terecht komt. Ik laat je ervaren hoe je milder naar jezelf kunt kijken als je op een dag helaas meer eet dan je je voorgenomen had.

## Het Ouder Volwassene Kind model komt uit de Transactionele Analyse

Dit is een psychologische theorie en behandelmethode, ontwikkeld door Eric Berne (1910-1970). Aan de hand van dit model analyseer je transacties. Met transacties bedoelt Eric Berne gedachten-stromen in jezelf en tussen jou en een ander. Je kijkt naar je eigen gevoel, gedachten en gedrag vanuit drie posities.

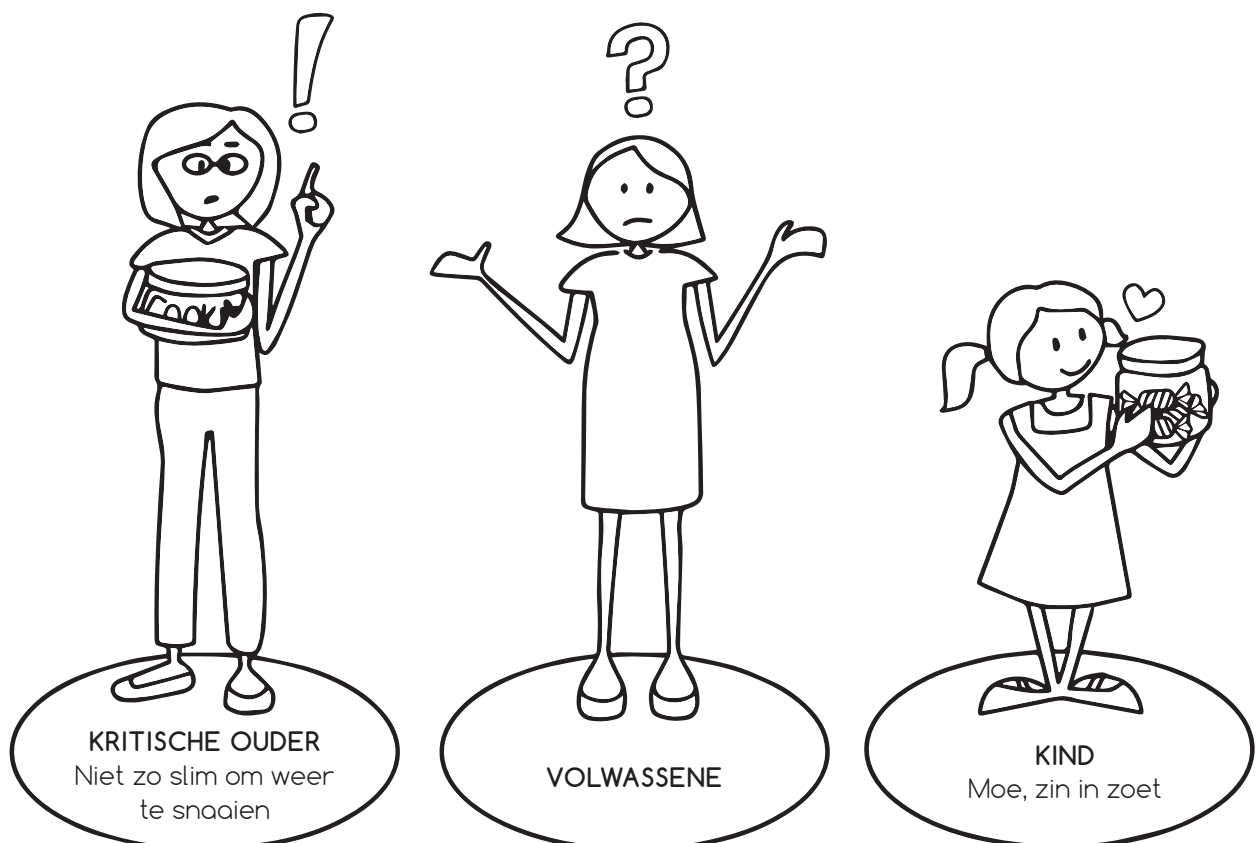
### Kindpositie:

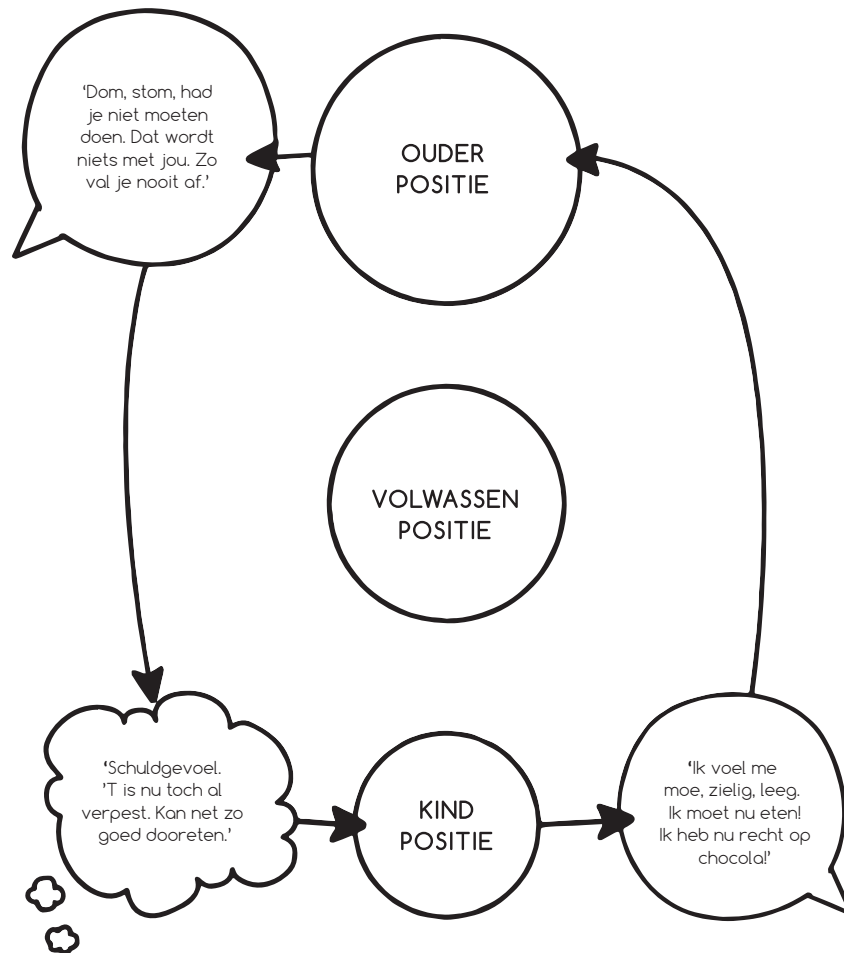
'Ik wil nu chocola.' Willen en eisen zoals je dat als kind vroeger kon. Puur natuur.

Ouderpositie: 'Zie je wel, alweer gesnoept. Dat wordt nooit wat met jou'. De kritische stem, die je vroeger van je ouders of leraren hoorde.

### Volwassenpositie:

'Wat is er nu eigenlijk aan de hand? Waarom eet ik drie Marsen?' Met gezond verstand, als volwassene, naar je gedrag kijken, zonder oordeel. Dit wordt ook wel een helikopterview genoemd: een gezichtspunt waarbij je van een afstand naar je eigen gedrag kijkt. Je neemt waar, je ziet wat je denkt en doet, je ziet dit zonder jezelf te beoordelen of veroordelen.





## De vicieuze cirkel volgens het Ouder Volwassene Kindmodel:

Op deze manier kun je in cirkels rond blijven lopen. Je voelde je ellendig omdat je stress had, of omdat je alleen thuis zit (**Kind positie** - 1e pijn). Deze gevoelens demp je met een reep chocola.

Als je jezelf vervolgens genadeloos veroordeelt (**Kritische Ouder**), dan voel je je nog slechter. Dat is wat men in het Boeddhisme de 2e pijn noemt. Met jouw veroordeling vergroot je je eigen negatieve gevoelens. Op deze manier kom je in een neerwaartse spiraal terecht.

Wat heb je nodig om hier uit te stappen? Een **volwassen positie**. Dat wil zeggen dat je op een rustige manier met gezond verstand kijkt naar wat er gebeurt. Je kijkt vanaf een afstand of vanuit een helikopterpositie.

Ga nu eens als een scheidsrechter of intermediair in het midden staan en vraag je af wat er nu eigenlijk aan de hand is. Je kunt hiervoor thuis, nu, letterlijk in het midden gaan staan en links en rechts naast je kijken.

Ja, je begrijpt de Kind positie: je voelde je gestrest of verdrietig en daarom nam je een reep chocola. Ja, dat patroon ken je al jaren. Chocola als ultieme en snelle troost.

Je begrijpt ook de Ouder positie(s). De kritische ouder zegt: 'het is natuurlijk niet zo handig om een reep chocola te nemen als je van je eetbui af wilt komen en als je wilt afvallen'. De verzorgende ouder zegt: 'ik snap jou, je vergt erg veel van jezelf. Neem maar wat lekkers'.

Vanuit een Volwassen positie bekijk je wat er nu echt ad hand is. Kijk naar je eigen gedrag en gevoel.



Heb je een enorme eetbui? Nee dat valt wel mee. Het is beperkt gebleven tot één reep chocola. Wat maakt dat je je zo alleen of gestrest voelt? Ga eens na wat de redenen hiervoor zijn. Heb je te hoge verwachtingen van jezelf of anderen?

Hoe komt het dat je zo moe of verdrietig bent? Heb je te veel hooi op je vork genomen? Deze situatie en gevoelens ken ik zelf heel goed. Als ik te hard of te gejaagd werk, dan voel ik me eerder teleurgesteld en verdrietig. Mijn stemming daalt. Ik krijg een sombere blik.

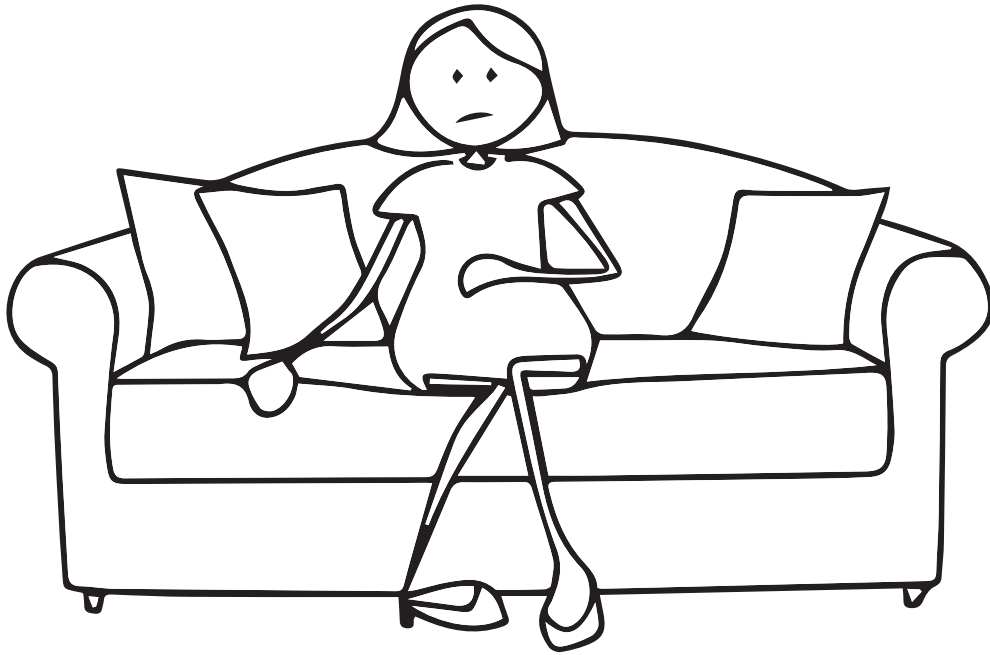
Voel je je gewoon heel verdrietig omdat je alleen bent of omdat het even tegenzit? Dat mag. Dat zijn hele normale gevoelens. Welkom in de echte wereld. Deze gevoelens mag je hebben en kun je laten bestaan. Het hoort bij het leven dat je je regelmatig niet vrolijk of gelukkig voelt.

Dat je teleurgesteld bent in je naasten of in jezelf. Tja, zo is dat. Het is ook normaal dat je zo nu en dan knap geïrriteerd bent, omdat iemand weer niet gedaan heeft wat jij verwacht had.

Zucht.

Geef jezelf permissie om je een poosje ellendig te voelen in plaats van dat gevoel direct te bedekken onder een laag chocola of chips. En als je dat toch hebt gedaan... veroordeel jezelf niet.

Zeg "Jammer dan, niet zo handig, volgende keer beter."



### Hoe kom je in een Volwassen positie?

Door een time-out te nemen. Door letterlijk even op een andere plaats te gaan staan of zitten. Door jezelf de vraag te stellen.. wat zou ik tegen een goede vriendin zeggen die net een eetbui heeft gehad? Zou ik op haar gaan schelden dat ze dom is, dat het haar nooit lukt, dat ze op deze manier nooit afvalt ... en dat ze niet alleen mislukt is wat eten betreft maar dat ze helemaal niet deugt en dat het nooit meer goed komt?

Denk het niet. Voor je vriendin ben je vast stukken milder. Wees dit ook voor jezelf.

Je kunt ook denken: wat zou mijn wijze rustige oma hier van zeggen?

Een cliënt van mij zij heel mooi: 'ik denk altijd aan de Koningin van Noorwegen, dat is een gracieuze rustige intelligente vrouw. Dan denk ik, wat zou zij zeggen. Zij zou waarschijnlijk zeggen: Aafke, het is jammer dat je nu te veel gegeten hebt of dat je je weer heel emotioneel hebt gedragen. Maar dat geeft niet, dat gebeurt ons allemaal wel eens. Je kunt het de volgende keer beter doen'.

## Ga één dag oefenen met het herkennen van je Ouder Volwassene en Kind positie

Herken bij jezelf of je in je Kind positie schiet of in een Kritische Ouder rol.

Zo ja, stap dan in je Volwassen positie om met gezond verstand te kijken wat er aan de hand is. Kijk rustig en zonder oordeel (!) naar je eigen gedrag.

Dat voorkomt dat je in een vicieuze cirkel van snoepen en schuldgevoel terecht komt en het geeft je ter plekke rust.

In een volwassen positie kun je ook voelen waar je nu echt behoefte aan hebt, bijvoorbeeld aan een luisterend oor.

Vervolgens kun je bedenken hoe je nu of later een luisterend oor zou kunnen krijgen. Wat zou je hiervoor kunnen doen?

Ik nodig je uit om één dag bewust steeds de Volwassen positie op te zoeken.

Je ervaringen lees ik graag via [info@emotie-etendebaas.nl](mailto:info@emotie-etendebaas.nl).